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 : 269/D/FSHS/Usahid.Ska/VII/2025
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian Skripsi / Tugas Akhir**

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Pimpinan Biro Smart Solindo Consultama
Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta
Jawa Tengah 57136

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	: **1. Anissa Khumairoh** **2. Fitriyani Wahyu Fatmawati**
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022031003 & 2022031030
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: 1. Makna Psychological Well-Being dalam Perspektif Karyawan di Biro Smart Solindo Consultama 2. Strategi Implementasi Coping Stres pada Staff Biro Smart Solindo Consultama"
Waktu Penelitian	: 10 Maret 2025 s/d 10 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 Pernyataan Telah Melakukan Penelitian

CV. SMART SOLINDO CONSULTAMA
Jl. Bromo II No. 1 Sendang Mulyo, Kel. Banjarsari, Kec. Banjarsari, Surakarta
Phone: (0271) 857660 / 08113938882 | Email: ssconsultama@gmail.com
Website : www.smartsolindoconsultama.co.id | IG : @ssconsultama.idn

SURAT KETERANGAN MAGANG

No : 12/HR/SK/Magang/VII/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ariska Karunia B., M.Psi

Jabatan : HRGA Manager

Dengan ini menerangkan dengan benar bahwa :

Nama : Fitriyani Wahyu Fatmawati

NIM : 2022031030

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Sosial Humaiora dan Seni

Universitas : Universitas Sahid Surakarta

Bahwa yang bersangkutan adalah mahasiswa **Universitas Sahid Surakarta** telah melaksanakan magang atau praktik kerja di Biro Psikologi Smart Solindo Consultama terhitung sejak tanggal **10 Maret 2025** s/d **10 Juli 2025** pada divisi *Research and Development* (RND) dan Divisi Psikolog sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Saudari Fitriyani Wahyu Fatmawati melaksanakan tugas dan tanggungjawab dengan baik selama magang di Biro Psikologi Smart Solindo Consultama. Yang bersangkutan secara aktif mengikuti kegiatan tiap divisi serta aktif mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan ruang lingkup administrasi psikologi dan berperilaku baik sesuai dengan aturan perusahaan.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 10 Juli 2025

Ariska Karunia B, M.Psi
HRGA Manager SSC

Lampiran 3. Form Bimbingan Skripsi I

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama : Fitriyani Wahyu Fatmawati

NIM : 2022031030

Pembimbing 1 : Sri Ernawati, S. Psi., M.Psi., Psikolog.

Judul Skripsi : **Strategi *Coping Stres* pada Staff Biro Smart Solindo Consultama**

Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
kamis, 4 Sept 2025	Pengajuan Judul	
kamis, 18 Sept 2025	Acc Judul .	
Selasa, 23 Sept 2025	konsultasi bab 1-3	
kamis, 16 Okt 2025	Revisi bab 1-3	
Rabu, 29 Okt 2025	Revisi bab 1-3	
kamis, 13 November 2025	Acc Sempro	
kamis, 4 Desember 2025	konsultasi bab 4-5	
Selasa, 15 Desember 2025	Revisi bab 4-5	
	Acc Sidang Skripsi	

Surakarta, 12 Januari 2026

Pembimbing 1

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

Lampiran 4. Form Bimbingan Skripsi II

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama : Fitriyani Wahyu Fatmawati

NIM : 2022031030

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

Judul Skripsi : **Strategi *Coping Stres* pada Staff Biro Smart Solindo Consultama**

Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
Senin, 8 Sept 2025	Pengajuan Judul	
Senin, 22 Sept 2025	Acc Judul	
Kamis, 25 Sept 2025	Konsultasi bab 1-3	
Kamis, 13 November 2025	Acc Sempro	
Kamis, 11 Desember 2025	Konsultasi bab 4-5	
Kamis, 18 Desember 2025	Revisi bab 4-5	
	Acc Sidang Skripsi	

Surakarta, 12 Januari 2026

Pembimbing 2

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

Lampiran 5. ***Informed Consent***

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Fitriyani Wahyu Fatmawati, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta, saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Strategi Implementasi Coping Stres pada Staf Biro Psikologi Smart Solindo Consultama."

Untuk penelitian tersebut, saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia diwawancarai dan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan kondisi yang dialami guna membantu kelancaran penelitian ini. Data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasi saudara dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : N
Usia : 26 Tahun

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak mana pun.

Surakarta, 27 November 2025

N

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Fitriyani Wahyu Fatmawati, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta, saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Strategi Implementasi Coping Stres pada Staf Biro Psikologi Smart Solindo Consultama."

Untuk penelitian tersebut, saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia diwawancarai dan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan kondisi yang dialami guna membantu kelancaran penelitian ini. Data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasi saudara dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : F
Usia : 31Tahun

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak mana pun.

Surakarta, 27 November 2025

F

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Fitriyani Wahyu Fatmawati, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta, saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Strategi Implementasi Coping Stres pada Staf Biro Psikologi Smart Solindo Consultama."

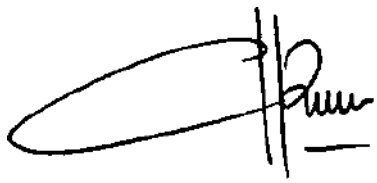
Untuk penelitian tersebut, saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia diwawancarai dan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan kondisi yang dialami guna membantu kelancaran penelitian ini. Data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasi saudara dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ISN
Usia : 26 Tahun

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak mana pun.

Surakarta, 27 November 2025



ISN

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Fitriyani Wahyu Fatmawati, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta, saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Strategi Implementasi Coping Stres pada Staf Biro Psikologi Smart Solindo Consultama."

Untuk penelitian tersebut, saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia diwawancarai dan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan kondisi yang dialami guna membantu kelancaran penelitian ini. Data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasi saudara dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : H
Usia : 26 Tahun

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak mana pun.

Surakarta, 27 November 2025

H

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Fitriyani Wahyu Fatmawati, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta, saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Strategi Implementasi Coping Stres pada Staf Biro Psikologi Smart Solindo Consultama."

Untuk penelitian tersebut, saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia diwawancarai dan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan kondisi yang dialami guna membantu kelancaran penelitian ini. Data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasi saudara dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : IST
Usia : 25 Tahun

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak mana pun.

Surakarta, 27 November 2025

IST

Lampiran 6. Tabel Hasil Observasi

No.	Aspek	Indikator	Perilaku Yang Diamati	Rating Scale 1 2 3 4 5	Informan
1.	Problem Focused Coping	Upaya aktif menyelesaikan masalah	- Menyusun rencana kerja	✓	F,IST
				✓	N,ISN,H
			- Diskusi mencari solusi	✓	N,H
				✓	F,ISN,IST
			- Fokus pada penyelesaian tugas	✓	ISN,IST
2.	Emotional Focused Coping	Pengelolaan emosi secara sadar	- Menenangkan diri	✓✓	N,F,HF,IST
				✓	N,ISN,H
			- Berdoa	✓	ISN,IST
			- Mencari dukungan emosional	✓	N,F,H
3.	Dysfunctional Coping	Respon tidak adaptif terhadap stres	- Menghindari tugas	✓	N,ISN
				✓	F,H,IST
			- Mengeluh berlebihan	✓	F,H
				✓	N,ISN,IST

UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA USAHID

No.	Aspek	Indikator	Perilaku Yang Diamati	Rating Scale 1 2 3 4 5	Information
			- Menarik diri dari rekan kerja	✓	N,ISN,H
				✓	F,IST
4.	Recently Developed Coping	Upaya menjauh dari pemicu stres	- Istirahat untuk menjauh sejenak	✓	N,ISN,IST
				✓	F,H
			Mengalihkan perhatian ke aktivitas netral	✓	F,H
				✓	N,ISN,IST

UNIVERSITAS USAHID SURAKARTA

Lampiran 7. Verbatim

Identitas Informan 1

Nama Subjek : N
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 25 Tahun

Keterangan :
T : Interviewer (Pewawancara)
C : Interviewee (Narasumber)

No.	Keterangan	Hasil Wawancara	*Main Tema*
1	T	Oke. Selamat siang Kak N	Pembuka
	C	Selamat siang	
	T	bagaimana kabar hari ini ?	
	C	Alhamdulillah baik seperti biasa.	
	T	Alhamdulillah. pekerjaan hari ini gimana kak, banyak kah atau biasa aja?	
10	C	kalau untuk pekerjaan hari ini cukup sedikit ya jadi cuma nyelesaiin pekerjaan di hari Sabtu kemarin aja dan belum dan mempersiapkan loading hari besok gitu. Jadi belum ada loading khusus hari ini	
	T	Oke, Nah aku mau tanya tanya nih perihal pengalaman Kak N selama ini.	
	C	Oke.	
	T	Ada nggak sih Kak pengalaman mempelajari kemampuan baru untuk mengatasi tantangan atau masalah tertentu?	
20	C	Dalam konteks Pekerjaan atau dalam konteks apa nih?	
	T	Terserah sih Kak semua boleh	
	C	Oke mungkin kalau misalnya kita berbicara konteks pekerjaan aja kali ya yang akhir-akhir ini sering aku lakukan gitu ya. pengalaman baru keterampilan baru gitu ya, mungkin yang baru-baru ini aku pelajari itu tentang ini sih cara kita mengatur waktu gitu ya, biar bisa work out balance. jadi antara waktu kerja kemudian juga tetap bisa menjalani rutinitas di luar pekerjaan yang buat aku Happy jadi nggak stres-stres gitu selama kerja.	
30			

	T	Terus cara baginya itu gimana kak, Menurut kamu dengan cara kamu tuh baginya gimana?	
40	C	Kalau misalnya dulu ke awal-awal aku kerja di sini Itu kan aku nggak bisa banget tuh menerapkan hal itu gimana ketika aku udah selesai jam kerjanya itu aku kadang masih suka buka laptop saya malem, bahkan dari libur pun kadang juga masih sering melakukan hal itu. Nah kalau saya sekarang sih aku batesin ya jadi sebisa mungkin untuk pekerjaan yang bisa aku selesaikan waktu jam kerja aku selesaikan di jam kerja, terus kalau misalnya belum bisa selesai nih aku coba perkirakan dulu nih kira-kira kalau aku delegasikan besoknya itu bisa selesai nggak, kalau misalnya bisa ya aku coba delegasikan buat besoknya aja gitu atau minta bantu rekanku yang lain gitu. Jadi lebih ada sinerginya gitu dalam suatu tim dalam ngerjain tugas ini secara bareng-bareng.	
50	T	Oke sering nggak suka bawa pekerjaan tuh ke rumah gitu dikerjain di rumah itu sering nggak?	
	C	ada itu mungkin awal-awal ya sering banget melakukan hal itu sampai 1 2 bulan awal mungkin masih seperti itu, tapi alhamdulillah kalau sekarang udah jarang sih.	
60	T	Oke, terus apa sih Kak yang ngedorong Kak N untuk ngembangin keterampilan baru untuk menghadapi situasi sulit?	
	C	Oke karena kalau misalnya kemarin itu aku merasa kan aku kayak kerja terus ya jadi nggak ada kehidupan selain pekerjaan gitu, aku merasa malah performa kerjaku terus Semakin menurun gitu dari yang mungkin sebelumnya aku bisa nge-review laporan itu 10-15 menit Jadi semakin lama kayak gitu kan, Terus semakin enggak fokus juga malah semakin banyak yang terlewat kayak gitu kan. nah dari situ aku belajar nih kira-kira kenapa ya kok malah aku semakin kerja tapi hasil kerjanya enggak beres, jadi ternyata eh titik	
70			

80		temukan di situ. Jadi aku berusaha semaksimal mungkin buat mencoba mengubah pola hidup aku gitu.	
	T	Oke, terus hambatan apa aja yang Kak N temui saat belajar keterampilan baru?	
	C	Mungkin hambatannya juga aku dituntut buat bekerja lebih cepat lagi, lebih bisa memperkirakan lagi dari banyaknya pekerjaan kira-kira mana nih prioritas yang harus dilakukan segera. Terus juga pinter-pinter Membagi waktu gitu sih.	
90	T	Terus cara menghadapinya Gimana kak, ya tadi pinter-pinter nggak bagi waktu gitu?	
	C	Iya itu terus juga kalau misalnya ada yang kurang jelas nih atau butuh bimbingan gitu ya langsung koordinasi sama atasanku atas nama direkturku kayak gitu.	
	T	Oke terus menurut Kak N, seberapa besar sih keterampilan baru tuh ngebantu menyelesaikan masalah yang Kak N hadapi?	
100	C	Seberapa besar ya ?	
	T	Iya	
	C	Seberapa besar, cukup besar karena aku merasa sekarang hidup aku lebih bermakna gitu Ya bisa dibilang. Jadi nggak cuman tahu kalau rutinitas pekerjaan aja tapi juga aku semakin enjoy kerja karena aku bisa apa ya, menerapkan pola hidup yang lebih sehat lagi mungkin ya ada hiburannya terus juga lebih senang aja dalam hari-hari gitu.	
110	T	Oke, Bisa kasih contoh nggak sih Kak keterampilan baru yang berdampak gitu kehidup Kak N?	
	C	Oke keterampilan baru yang berdampak mungkin yang pertama itu tadi ya bikin jadwal gitu ya ini jadwal terkait dengan pekerjaan apa ini, harus dilakukan misal hari ini tertulisnya ini ini ini ini, Terus kira-kira besok ini ini ini. jadi kayak membagi gitu lah, terus juga selain itu mungkin keterampilan buat ini kali ya meningkatkan kerja sama tim juga. jadi dari yang sebelumnya mungkin lebih	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Problem Focused Coping
120			

130		seringnya kerja sendiri sekarang lebih mencoba untuk melibatkan timnya jadi lebih cepat gitu buat selesaian pekerjaannya.	
	T	oke terus cara mempertahanin motivasi sama konsistensi selama pembelajaran baru itu bagaimana kak?	
140	C	Cara menerapkannya ya supaya konsisten itu, Kalau dari aku sendiri sih ini ya ketika aku mau di titik yang overload gitu ya mau balik kayak dulu lagi nih kira-kira ketika ada pekerjaan yang kayak banyak banget yang harus diselesaikan gitu ya, aku coba kembali lagi ke makna aku bekerja itu sebenarnya buat apa sih, terus juga kalau misalnya aku terlalu memforsir diriku tuh dampaknya apa sih, jadi aku coba buat mikir ke situ gitu. Nah terus setelah aku melakukan itu aku merasa malah kalau misalnya nanti aku semakin memforsir diri aku tuh nggak baik juga buat kesehatan aku terus juga malah kualitas pekerjaannya aku dapatkan tuh malah nggak optimal kayak gitu.	
150	T	Terus menurut Kak N orang-orang yang berada di lingkungan sekitar Kak N itu memberikan dukungan nggak dalam usaha Kak N itu mengembangi keterampilan baru?	
160	C	Sejauh ini kalau misalnya dari timku sendiri lumayan cukup membantu, karena juga ketika aku ada kesulitan ataupun ada hambatan, ketika aku tanya ke mereka mereka juga mau membantu hal itu. Terus juga ya itu sih yang penting kalau misalnya sama mereka tuh koordinasinya gitu.	
	T	Oke terus. Menurut pandangan tak kaya itu tuh apa sih Keuntungan utama dari menguasai keterampilan baru?	
170	C	Keuntungannya ya, jadi lebih enjoy aja dalam menjalani keseharian jadi lebih dari yang mungkin sebelumnya berangkat kerja itu rasanya nggak happy rasanya kayak penat gitu ya jadi lebih sekarang lebih	

		happy aja lebih ya udah dijalanin aja. jadi lebih ada semangatnya gitu sih.	
	T	Oke terus ada tolak ukur nggak sih Kak atas keberhasilan gitu.Yang Tolak ukur keberhasilan dalam melalui proses keterampilan baru tadi?	
180	C	Oke kalau tolak ukurnya sendiri mungkin ini ya. Dari yang tadi sebelumnya mungkin review satu laporan itu ketika aku dalam kondisi yang penat kerja nih aku mungkin bisa menyelesaikan itu dalam waktu 20-30 menit, tapi ketika aku Happy aku enjoy sama pekerjaan aku bisa menerapkan menerapkan work out balence itu jadi bisa lebih cepat gitu Jadi mungkin sekitar 10-15 menit. jadikan lebih cepat gitu ya hasilnya, terus juga target kerjanya bisa terpenuhi dengan baik gitu.	
190	T	Nah dari semua pengalaman tadi Kak pastinya kan kita pernah emosi ya kita kita tuh pasti pernah emosi. Nah terus ada enggak pengalaman Kak N yang benar-benar kita capek nggak cuman tentang pekerjaan aja ya, terus jadi emosi gitu Pernah ngak?	
	C	Pernah waktu dulu juga itu awal-awal ketika terlalu terlalu sering bekerja apa ya terlalu memforsir tenaganya buat kerja tapi kalau misalnya dari aku sendiri tuh kalau emosi itu lebih ke nggak pengen ngobrol sama orang lain gitu. jadi ketika itu pun aku jadi lebih sering mengurung diri terus ketika diajak ngomong itu bawa ini emosi gitu, gitu sih nggak dari aku	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Emotional Focused Coping
200	T	oke berarti menerapkan itu Penghambat pekerjaan nggak sih kak?	
	C	Oke kalau misalnya menghambat secara tidak langsung tuh. Iya ya karena kan dikerjaan aku sekarang itu kaitannya dengan kerja sama tim, ketika aku merasa emosi dan lagi gak enak dengan rekan yang lain itu jadi yang mau membagi tugas mau melakukan pekerjaan yang harusnya dilakukan bersama jadi nggak terlaksana gitu	
210			

220	T	Nah terus cara Kak N mengendalikan emosi itu gimana?	
	C	Kalau aku sih biasanya memberikan ruang buat diri aku sendiri dulu, terus habis itu melakukan aktivitas yang aku senang i ya. Semisal ketika udah selesai ngantor tuh misalnya aku pada kegiatan yang aku sukai Kayak misalnya nonton drama atau makan makanannya aku sukai kayak gitu biar mood-nya kembali bagus lagi, terus biar besok bisa bekerja dengan optimal lagi gitu.	
230	T	oke nah dari itu. Kak N pernah menyadari nggak sih tanda-tanda awal stress atau ketidakstabilan emosi?	
	C	Mungkin iya ya bisa dibilang kayak gitu karena waktu awal-awal juga Kegiatannya cuman kerja-kerja aja terus ketika berhubungan sama orang lain Jadi rasanya emosi, terus dikasih kerjaan tambahan yang sebenarnya itu nggak seberapa tuh rasanya kayak ya capek banget gitu buat ngelakuinnya.	
240	T	Terus pernah ngalamin kesulitan ngontrol emosi nggak Kak?	
	C	Kalau kesulitan ngontrol emosi, Mungkin ngontrol ekspresinya aja kali ya, jadi kayak yang harusnya kan ketemu orang lain kan bisa lebih senyum atau menyapa gitu ya, tapi kalau misalnya lagi stress kayak ketemu orang tuh bawain cemberut aja gitu padahal orang itu gak salah gitu sih.	
250	T	Cara mengatasinya gimana kak?	
	C	Cara mengatasinya sih lebih berpikir ulang ya mencoba memaknai. Oh ya kalau misalnya ini tuh aku punya masalah ini dengan orang ini atau dengan hal ini, jadi aku berusaha untuk tidak melibatkan pihak-pihak lain gitu. jadi ketika ketemu orang baru berusaha buat kalau nggak bisa memasang ekspresi tersenyum seenggaknya jangan dijutekkin gitu lo. Kalau ngak ya berusaha menghindar dulu deh coba deh daripada nanti aku kelepasan ya bikin ekspresi yang kurang	
260			

		bagus, terus dianya nanti ngira yang gimana gimana gitu sih.	
	T	Nah terus kayak gitu menurut Kak N sering gak sih kak. Terjadi gitu?	
270	C	Kalau seringnya mungkin tergantung loading Pekerjaannya ya, Jadi kalau misalnya nungguin minggu-minggunya lagi hectic banget itu bisa saja terjadi, tapi kalau misalnya kayak sekarang mungkin kayak terlalu banyak loading itu yang bisa lah nggak nggak kayak gitu.	
	T	Terus ada teknik tertentu gak kak, yang kak N pelajari buat tenangin diri saat sikon kayak gitu?	
280	C	Teknik tersendiri apa ya, kayak ini sih ngasih ruang buat diri sendiri dulu terus jaga buat mengatur nafas, terus coba buat mengatur pikiran juga kayak gitu sih kalau dari aku atau makan es krim sih makan makanan manis gitu.	
	T	Terus pernah nggak sih Kak dapat dukungan dari orang-orang sekitar kalau pas lagi emosi ?	
290	C	Kalau dukungan ada sih kayak masalah aku lagi penat gitu ya, kadang cerita sama ibuku atau sama temanku gitu terus nanti mereka kasih advise enaknya harusnya gimana gitu.	
	T	Terus menurut Kak N itu tu perannya berapa besar sih?	
300	C	Aku jadi lebih lega gitu ya, Karena bisa walaupun mereka nggak sepenuhnya bisa membantu ya terkait dengan permasalahanku gimana, tapi senggaknya aku bisa sharing nih aku lagi stres gini gini gini jadi ada yang lebih mendengarkan aku lah intinya gitu.	
	T	Terus gimana cara Kak N biar emosi itu tetap stabil di setiap harinya?	
310	C	Caranya adalah melakukan kegiatan yang produktif ya, jadi harus balence antara pekerjaan dengan aktivitas yang kita senangi istirahat juga tidur cukup kayak gitu sih.	
	T	Nh terus kan itu salah satu refleksi ya Kak,	
	C	Iya	

	T	Menurut Kak N Seberapa penting sih refleksi atau evaluasi diri itu dilakukan?	
	C	Kalau dari aku sih menurut aku penting banget ya, karena ketika kita tahu nih hal apa yang sudah baik ke diri kita kita bisa mempertahankan itu dan ketika kita tahu nih hal buruk yang ada pada diri kita kita bisa mencoba buat meningkatkan dan memperbaiki itu. Supaya kehidupan ini juga jadi lebih baik lagi.	
	T	Terus menurut Kak N hal penting apa sih yang harus dilakukan seseorang biar dia tuh bisa ngejaga emosinya biar stabil gitu kalau dia pas lagi emosi?	
	C	Hal penting apa ya?	
	T	Iya	
	C	Apa ya mungkin jangan mencoba untuk memikirkan permasalahan itu dari berbagai sudut pandang, jadi jangan bersikap egois, terus jangan mengambil keputusan ketika lagi marah atau lagi sedih atau terlalu Happy kayak gitu. jadi berusaha untuk memikirkan itu baik-baik dulu baru setelah itu mengambil keputusan.	
	T	Nah terus kan tadi karena yang sempat ngomong ya Kak ya kalau dapat dukungan dari orang tua. Nah itu tuh gimana sih cara ngedapetinnya dukungan dari orang-orang sekitar dari orang tua gitu?	
	C	Kalau misalnya dari aku sendiri kan, karena aku orangnya Lumayan dekat ya sama ibu aku, Jadi alasan ngobrol aja gitu sih kalau misalnya minggu ini aku tuh ada pekerjaan yang kayak gini gini gini, terus aku lagi ada kesulitan di bagian ini ini, terus aku minta pendapatnya menurut Ibu sebaiknya aku gimana ya gitu sih.	
	T	Seberapa sering sih Kak komunikasi antar orang tua?	
	C	Oke kalau misalnya seberapa seringnya itu ketika pulang sih karena sebenarnya kalau misalnya chat-an itu jarang tapi kalau seminggu sekali Kan aku pasti pulang, pas pulang itu sering ngobrol gitulah sama orang tua.	

360	T	Terus Kepada siapa Kak N tuh biasanya minta dukungan saat menghadapi tekanan atau kesulitan?	
	C	Kepada orangtua sih	
	T	Seberapa penting sih Kak dukungan emosional dari orang lain tuh ngebantu ngatasin stres Kak N?	
370	C	Sangat membantu ya kalau misalnya menurut aku karena aku orangnya lumayan perasa juga ini ketika aku mendapatkan dukungan atau semangat dari orang lain itu bikin aku semakin semangat lagi gitu lah, jadi dapat motivasi eksternal.	
	T	Bisa berbagi pengalaman nggak Kak. Apa sih emosi yang paling berpikir emosi kak N terus yang dapat dukungan dari orang sekitar?	
380	C	Terkait permasalahan ya, mungkin ketika apa ya ada konflik terkait pekerjaan gimana aku merasa kok kayaknya aku nggak mampu ya melakukan pekerjaan seperti ini, dengan tuntutan yang begini. Nah, terus habis itu aku cerita nih sama ibuku sama temanku kira-kira apa yang harus aku lakukan untuk memenuhi tanggung jawab itu, terus aku diberikan saran gitu ya dari mereka sehingga aku bisa lebih tahu nih arah nih harus ke mana gitu.	
390	T	Terus Kak N itu ngerasa leluasa nggak sih Kak ngungkapin perasaan yang kayak gitu ke ibu gitu?	
	C	Iya kalau misalnya terkait dengan pekerjaan lumayan terbuka sih, lumayan leluasa. jadi nggak ada yang sekat gimana-gimana atau Ibuku juga orang yang tipe mau mendengarkan dan juga menghargai sih setiap keputusannya aku lakukan gitu.	
	T	Oke, terus gimana sih Kak N nyampein Kebutuhan bantuan ke ibu atau orang lain /	
400	C	Bantuan terkait apa contohnya?	
	T	Mungkin Kak N itu emosi ya Kak, terus cara Kak N minta bantuan ke orang lain itu gimana?	
	C	Kalau dari aku sih, Langsung curhat aja ya langsung cerita aja ya, kalau ngak aku	

		tanya dulu sih kamu ada waktu nggak, Aku mau cerita nih gitu. terus habis itu baru kalau dia lagi longgar lagi nggak ngeeh nih baru aku cerita, gini gini gitu.	
410	T	Terus pernah nggak sih Kak Cari saran atau informasi ke mungkin sosmed atau sejenisnya perihal mengatasi emosi?	
	C	Pernah Ya, mungkin ke chat Gpt kali ya, jadi kayak kadang suka curhat nih sama kayak Chat Gpt terkaitkan pekerjaan, Kalau misalnya aku gini harusnya gimana gitu.	
	T	Nah itu Kak N lagu ini sering atau enggak/	
420	C	Enggak sih kalau lagi benar-benar penat, terus kayaknya yang ini nggak bisa jadi ceritain ke orang lain gitu aja.	
	T	Oke terus sejauh mana sih Kak dukungan dari orang sekitar untuk ngebantu Kak N menghadapi berbagai tantangan?	
430	C	Kalau cukup membantu juga sih kalau misalnya tadi ya aku bilang kalau akhir akhir ini emosi itu emang seringnya ceritanya sama Ibu dan teman, tapi kalau misalnya terkait dengan pekerjaan sebenarnya dari direkturku pun orangnya yang tahu gimana kondisi karyawannya gitu ya. Jadi dia eh sering ini sih monitoring juga kayak, gimana ya progresnya sering melakukan monitoring gitu lah ininya gitu.	
	T	Tapi pernah nggak sih Kak ngerasa dukungan itu tuh kurang gitu?	
	C	Mungkin kalau kurang itu kadang kali ya, karena kadang semakin banyaknya loading semakin stress.	
440	T	Oke, terus apa sih kak langkah yang biasanya Kak N ambil, kalau ngerasa dukungan Itu tuh belum cukup?	
450	C	kalau misalnya dukungannya belum cukup gitu ya. Kayak dari aku sih ya udah dijalani aja, terus lebih ke ini sih rutinias gitu intinya, ya udah di jalani aja semampunya yang penting sudah berusaha semaksimal mungkin, yang penting kalau misalnya aku kayak gini ini tuh udah kinerjaku yang paling optimal. Kalau	

		misalnya emang kurang ya udah besok kita Coba perbaiki lagi gitu sih.	
	T	Terus menurut Kak N gimana sih dukungan orang lain itu mempengaruhi cara Kak N mengelola emosi dan stress?	
	C	Gimana	
	T	Iya	
460	C	Ketika dapat dukungan dari orang lain, ketika dapat dukungan dari orang lain aku tuh merasa lebih ada yang mendengarkan terus lebih merasa nggak sendiri gitu ya dalam menjalani semua kegiatan aku dalam menangani permasalahan aku. Jadi lebih cukup stabil secara emosi karena kayak merasa ini di dunia ini aku tuh enggak sendirian gitu mau nanti aku ada yang musuhin aku ada kerjaan dia nggak beres ya udah itu sebagai pembelajaran nanti aku ke depannya gimana gitu.	
470	T	Oke Kak N tuh pernah nggak sih kalau pas ngerasa lagi stress itu nggak berani ngomong ke orang lain Jadi kayak di Pendem aja gitu pernah nggak?	
480	C	Pernah tapi mungkin nggak terkait dengan Pekerjaan ya, Kalau misalnya pekerjaan mungkin akan nggak berani atau gimana gitu ya, Tapi waktu awal-awal aja kali ya jadi kan butuh waktu penyesuaian di sini gimana. Jadi saking fokusnya yang kerja nggak sempeti buat mikirin cerita buat mikirin mau cerita gitu loh ke orang lain gitu sih.	
	T	Nah cara Kak N sendiri buatnya ngatasin itu gimana?	
	C	Cara aku waktu itu. Ya udah sih	
	T	Tapi hal itu tu yang nyebabin kekacauan gak sih kak ke kehidupan kak N?	
490	C	Kalau ke kacauan sih mungkin ya tadi ya lagi ke secara emosi lebih nggak stabil kayak gitu-gitu loh, jadi caranya menghadapinya itu waktu itu ya berusaha buat Muhasabah diri lah intinya buat mikir lagi kayaknya nggak bisa deh terus-terusan kayak gini kalau misalnya aku terus-terusan kayak gini nanti aku lama-lama	

		jelas stress, Jadi bukan mengobati orang lain malah diobati orang lain gitu.	
	T	Nah terus intensitasnya Kak N tuh mendem terus tuh sering nggak?	
500	C	Kalau mendem sih enggak juga mungkin. Mungkin dari skala kali ya dari 0 sampai 10 gitu ya mungkin sekitar 4 atau 5 lah ketika emang pekerjaan itu kok aku rasa ketika aku nanti cerita sama ibuku malah jadi Ibuku tambah kepikiran gitu kan, jadi ya sudah ini di simpan dulu aja gitu. atau mungkin ketika ini memang berhubungan dengan rahasia perusahaan atau dengan klien kan berarti itu enggak semua yang bisa dishare gitu.	
510	T	Terus pernah ngehindarin masalah nggak Kak?	
	C	Kalau menghindari masalah, mungkin secara langsung nggak tapi menghindari hal-hal yang sekiranya itu dapat memicu permasalahan aja gitu sih. jadi ketika misalnya aku tahu nih kok kayaknya sama aku atau Pak partnerku kerja ini kayaknya ada yang nggak srek deh di bagian iniku gitu. Nah aku berusaha buat, Aku bodo amat dulu nih terkait dengan hal itu terus aku coba buat perbaiki pelan-pelan tanpa harus ngomong gamblang gitu ke dia. Terus kalau misalnya sekiranya memang itu bisa diperbaiki ya udah. Kalau saya nggak ya kadang dari direkturku sih yang peka buat membantu mengatasi permasalahan itu	
520	T	Terus ketika berada pada tekanan yang berat apa sih langkah Kak N biasanya untuk mengalihkan perhatian dari sumber stres?	
530	C	Makanya melakukan hobi hobi aku senangi sih Kayak nonton film sama makan manis manis sih.	
	T	Nah, terus seberapa sering Kak N tuh merasa perlu menjauh dari situasi atau emosi yang membuat tidak nyaman?	
	C	Seberapa seringnya saya kalau diri aku cukup sering ya naik kalau misal aku kan semakin mengerti ya semakin lama ketemu	
540			

550		orang mungkin kan energi sosialku semakin rendah kalau aku udah kebanyakan nih ketemu orang atau kebanyakan berinteraksi itu kadang aku suka agak bad mood sendiri gitu kadang kayak capek sendiri, jadi kadang aku lebih ke kalau misalnya istirahat aku ini sih aku diem dulu sendiri main HP ataupun aku jajajn sendiri kayak gitu.	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Recently Developed Coping
	T	Nah, Dari cerita Kak N tadi apakah Kak N mempunyai metode tertentu buat menghindari atau mengurangi stres?	
	C	Metode tertentunya	
	T	Terus bagaimana perasaan Kak N selesai setelah Berusaha menjauh dari masalah atau situasi yang menimbulkan stres?	
560	C	Perasaannya lebih lega terus lebih happy ya, karena kan nggak jadi ada masalah tuh jadi lebih senang aja.	
	T	Terus menurut Kak N cara menjauh dari Stres ini itu tuh efektif atau enggak? Atau malah justru memperburuk keadaan?	
570	C	Oke kalau misalnya kaitannya dengan tadi ya hubungan dengan rekan kerja,i itu buat kita mencoba untuk bodo amat itu kadang efektif, tapi kalau misalnya terkait dengan pekerjaan kayak misal kita pura-pura kita salah nih tapi kita pura-pura nggak melakukan kesalahan itu atau malah melimpahkan ke orang lain. Nah itu kan jadi nggak efektif ya jadi harus diperbaiki gitu. Jadi tergantung konteksnya sih sebenarnya.	
	T	Oke terus yang mendorong Kak N untuk memilih menjauh Dari pada langsung menghadapi sumber stres tuh apa?	
580	C	Aku merasa kalau misalnya semakin aku ladenin gitu ya itu tuh masalahnya nggak akan kelar, jadi Malah semakin besar terus daripada hubungan aku sama dia semakin gimana-gimana jadi ya ya udahlah aku ngalah aja aku diam aja gitu.	
	T	Tapi pernah nggak sih kak, orang-orang di sekitar itu tuh enggeh gitu terus reaksi mereka tuh gimana pas Kak N itu ngejauh dari situasi yang menekan?	

590	C	Iya, lumayan enggeh sih, karena kan waktu itu juga mungkin orang-orang jadi merasa ya kok aku jadi yang pendiam yang sendiri gitu kan tapi orangnya dari mereka juga ngajak aku buat kembali bergabung gitu jadi ya ya udah.	
	T	Tapi itu sering nggak sih Kak kejadian gitu tuh terjadi?	
	C	Ngak sih waktu itu cuma sekali aja	
	T	Oke, terus pernah ngerasa nggak sih Kak harus kembali menghadapi masalah yang sebelumnya Kak naik hindari?	
600	C	Gimana gimana?	
	T	Pernah merasa gak, pengen balik ke masalah yang pernah di skip gitu loh Kak?	
	C	Oke buat ketika aku merasa oh ini kayaknya kemarin belum kelar gitu kan?	
	T	Iya	
	C	Enggak sih kalau aku, jadi kalau aku lebih ke Let It Go aja.	
	T	Cara menghadapinya gimana Kak?	
610	C	Cara menghadapi dengan bersikap bodo amat. Mencoba untuk bersikap bodo amat terus juga fokus aja sama tujuan yang kita pingin. kayak misal kita di sini tujuannya buat kerja ya udah fokus kerja aja gitu, masalah-masalah lain yang menggangu pekerjaan ya udah dibiarin aja gitu.	
	T	Terus cari pertanyaan tadi Kak,	
	C	Iya	
620	T	Menurut Kak N strategi yang benar-benar Kak N tuh terapin ketika lagi stress tuh yang gimana?	
630	C	Strategi yang aku terapkan ketika aku benar-benar stress itu tergantung stresnya juga ya kayak kalau stresnya itu kira-kira sumber stresnya itu harus aku segera atasi ya aku berusaha buat coba bodo amat dulu nanti kalau misalnya udah pulang kerja aku baru melakukan kegiatan yang aku senangnya biar mood ku balik lagi. Tapi kalau misalnya kira-kira itu permasalahan yang bisa dilakukan entar entar ya udah aku coba buat memaknai dulu nih masalahnya kayak gimana gitu. jadi	

640		mencoba buat mengatasi itu dulu sebelum melakukan pekerjaan lagi gitu sih.	Penutup
	T	Nah terus menurut Kak N sendiri Kak N tuh mampu nggak sih mengimplementasikan coping -coping tadi yang udah kak N sebutin?	
	C	mungkin kalau sepenuhnya belum, tapi sejauh ini sih ketika aku melakukan itu sudah cukup aman gitu ya buat aku sendiri.	
	T	Oke wawancara hari ini sudah selesai Terima kasih atas waktunya Kak N	
	C	iya sama-sama.	

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA

Identitas Informan 2

Nama Subjek : F
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 31 Tahun

Keterangan :
T : Interviewer (Pewawancara)
C : Interviewee(Narasumber)

	Keterangan	Hasil Wawancara	Main tema
1	T	Selamat pagi Kak Ft	Pembuka
	C	Selamat pagi	
	T	gimana kabarnya hari ini	
	C	Alhamdulillah baik	
	T	pekerjaan akhir-akhir ini gimana Kak padat Kak atau biasa saja?	
	C	akhir-akhir ini biasa aja sih.	
10	T	Nah aku mau tanya-tanya ini Kak perihal tentang implementasi coping stress. Nah di mana sekarang itu kan serba cepat ya Kak kita itu kan mau nggak mau harus beradaptasi dengan cepat dan terus juga belajar keterampilan baru menghadapi perubahan, terus kita juga harus mengelola emosi terus kadang kita juga harus minta dukungan dari orang-orang sekitar. terus kita juga kadang harus menjaga jarak biar pikiran kita itu tenang. nah semua itu dilakukan biasanya untuk Menjaga keseimbangan produktivitas sehari-hari. Nah kalau boleh tahu Kak bisa cerita-ceritain pengalaman Kak Ft dalam belajar kemampuan baru untuk mengatasi tantangan nggak?	
20	C	Oke, Ada sih ini harus di lingkup pekerjaan atau	
	T	boleh di pekerjaan boleh nggak	
30	C	Kalau misalnya menghadapi di tantangan baru ya. Kalau misalnya di kehidupan itu pasti karena pindah Itu menghadapi situasi yang baru ya itu jadi dan itu juga butuh adaptasi penyesuaian dan lain-lain kalau misalnya untuk hal-hal yang tidak	

40 50 60		menekan ya menekan sih tapi kalau misalnya pindah terus tinggal bersama dengan keluarga yang baru di tempat bersama keluarga yang baru itu butuh adaptasi Dan sempat stress juga cuma itu bisa diatasi. Tapi nggak seng yang ribut ribet ketika menghadapi tantangan pekerjaan sih kalau masalah di pekerjaan kalau kita namanya kita kerja kalau kita Kerja itu kan bisa jadi pekerjaan kita itu di luar ekspektasi kita kita mendaftar untuk pekerjaan ini ternyata Bisa jadi tidak sesuai Bisa jadi tidak sesuainya sedikit ataupun banyak kayak gitu kan. Ya contoh misal kayak aku mendaftar Sebagai psikolog klinis ternyata Sebagai vo jadi agak menyimpang sedikit lah. Dengan basicly yang psikologi ini jadinya psikologi viu. tiba-tiba harus Menyelesaikan pekerjaan r&d riset masih Okkelah gitu kan tiba-tiba harus ngerti soal web Soal Excel Nah itu agak-agak harus banget banyak belajar sih dan adaptasinya itu lebih ke belajar apa yang menjadi kewajiban kita. meskipun kewajiban itu bukan sesuatu yang kita Apa ya mungkin apa yang sudah kita prediksi dan kita siapkan jadinya itu kan jadi kejutan, akhirnya kita harus banyak belajar sih di situ ya. cara mengendalinya kan mau nggak mau itu harus mempelajari kalau nggak tahu ya kita harus cari tahu biar kita bisa menghadapi itu kayak begitu.	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Problem Focused Coping
	T	Nah kalau boleh tahu Kak Ft di sini sudah berapa lama?	
70	C	Kalau di sini udah 2 tahun. Berapa bulan ya 2 tahun 3 4 bulan begitu	
	T	Nah, terus Alasan yang mendorong Kak Ft itu buat mengembangi keterampilan baru itu apa?	
	C	Kalau misalnya di dunia atau di lingkup pekerjaan sekarang alasannya Karena kebutuhan dari tempat kerja itu pasti ya kalau misalnya di tempat kerja. Kalau di luar tempat kerja itu lebih kayak	

80		kebutuhan atau keinginan kok aku ingin belajar ini aku nggak pengen ketinggalan dari teman-teman kayak gitu kan	
	T	Oke Nah terus gimana sih nentuin jenis keterampilan itu yang perlu dipelajari Kak Ft buat beradaptasi itu gimana cara nentuin jenis keterampilannya?	
90 100 110 120	C	Kembali lagi Kalau misalnya untuk adaptasi di kantor kayak perubahan-perubahan yang ada di kantor di tempat kerja otomatis mengikuti kebutuhan sesuai dengan kebutuhan yang ada di kantor dan biasanya di kantor itu juga ada menunutut nanti adaptasi kamu harus kejar yang ini ya, karena kita mau melakukan yang ini kayak gitu jadi lebih yang dibutuhkan di kantor Kalau secara umum untuk Apa skill yang aku pelajari kehidupan sehari-hari nanti tergantung apa yang ingin aku capai apa yang mau tak dapetin. contoh kalau misalnya aku pengen bisa , sebagai psikolog klinis aku pingin menambah informasi lain kayak gitu tapi yang berkaitan dengan terapi atau yang berkaitan dengan keluhan itu untuk kerja yang di luar kantor tapi kalau misalnya untuk sehari-hari kayak Menghadapi Oh takut tipe orangnya adalah idealisme di mana aku kalau misalnya tidak sesuai dengan apa yang aku idealkan aku akan stres sendiri sedangkan aku harus beradaptasi dengan perubahan misal aku tak keluarga itu Keluargaku itu fleksibel itu Kan begitu. jadi aku harus belajar menerima belajar kompromi sehingga aku menambah skill-skil seperti itu kan skill kayak menerima keadaan Harus seperti yang jadi nggak semua itu harus seperti yang aku mau nggak sesuai dengan teori atau ideal yang ada di bayanganku. Jadi kita bisa jadi agak fleksibel agak kompromi ketika ada hal-hal yang mungkin. Oh ini enggak sesuai dan Jadi kalau ada kayak contoh-contoh yang mungkin jadi konten-konten orang. kayak ada handuk di kasur Itu kan	

		kalau Orang idealis itu kan itu tuh nggak boleh di situ kasur Itu kan nanti lembab kayak gitu kan Nah itu kan lebih kayak ke mungkin karena sangking idealisnya itu jadinya ngomel-ngomel kayak gitu kan. Kalau sekarang itu aku nggak mau mengambil itu cuma bilang aja Oh kalau misalnya kayak gitu kan pasti kompromi ya Ya udah dia tahu dengan karakter yang bagaimana ya udah nggak perlu ngomel ngomolng aku hanya bilang handuk itu akan jalan sendiri kayak gitu. Jadi dia bisa saja sedang ribet dengan yang lain sehingga handuknya ada di kasur. Ya udah tak ambil sendiri tanpa harus ngomel jadi kayak udah harus ada adaptasi di situ kan.	
	T	Nah terus Kak ada enggak sih hambatan ketika Kak Ft ini belajar keterampilan baru	
	C	Ada pastinya kalau misalnya keterampilan yang Umum misalnya kayak bentuk kehidupan sehari-hari itu kendalanya adalah Belajarnya itu setengah-setengah karena informasi yang didapat itu juga setengah-setengah atau cuma butuh beberapa tok kayak gitu kayak Pada momen dulu kayak gitu untuk belajar jadi aku harus gini harus gini belajar dari kesalahan. kalau misalnya di kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan pekerjaan ini kaitanya lebih ke Materinya itu sekarang lebih serba daring dan itu nggak masuk ke aku, mungkin ada momen aku bisa mau daring ketika HP materinya itu menarik terus nggak ada kendala sinyal atau apa begitu. Tapi kalau udah ada kendala sinyal itu. Aku dan Udah sambil kerja dan udah kepotong sebagian materi kepotong itunya aku nggak paham akhirnya ke belakang itu udah kayak nggak nyambung jadi Lost interest begitu. Jadi mungkin mahasiswa sekarang itu merasakan Gitu kan ya. Mungkin sebenarnya materinya itu menarik tapi karena ya itu tadi karena	

		udah ada momen yang hilang itu. Jadi udah kayak Ya udahlah Kayak gitu Jadi kendalanya di situ sih jadi aku harus lihat sikon ulang jadi nggak semua itu dari kita gitu.	
	T	Nah, terus cara Kak Ft itu menanginnya itu bagaimana?	
180	C	Kalau misalnya yang tadi yang umum tadi lebih ke Ya sambil baca-baca cerita orang yang ketika ada kasus konflik dan lain, dapat gambaran itu Oh Ternyata banyak ini berbagai macam kasus ini Benjang kejadian Jadi ada sensi konseling itu tadi supaya kalau di sisi konseling itu kan rata-rata banyaknya masalah orang kan ya supaya kita nggak mengalami masalah itu gitu kan. Nah jadi bisa tak pelajari dari situ kadang aku suka mengambil hikmah kayak gitu dari setiap konseling yang aku lakukan kayak begitu. Misalnya Kayak tadi permasalahan di dari Aku sekarang lebih menyiasati untuk silent keep. Jadi kalau misalnya memang ada momen aku nggak paham aku sambil kerja. ketika aku Butuh Bisa muter YouTube kayak gitu.	
	T	Nah terus seberapa besar sih Kak peran keterampilan baru itu menyelesaikan masalah yang Kak Ft hadapi?	
200	C	Besar terutama kalau dalam kehidupan sehari-hari karena kan Masalahnya itu banyak itu kan Besar dalam kehidupan sehari-hari itu Kan masalahnya Kita sebagai manusia itu kan pasti Masalahnya banyak ya dan ganti-ganti ya kalau kita nggak punya keterampilan ya kita akan berkutat ke masalah yang sama dan tidak menemukan solusinya gitu kan. jadi sangat-sangat berperan sih karena aku yang sekarang sama aku yang mungkin 5 tahun yang lalu itu udah jauh berbeda. mungkin aku 5 tahun yang lalu Nggak bisa kayak masa bodoh dengan keadaan kayak gitu, Tapi kalau sekarang itu ya udah bisa lebih masa bodoh untuk hal-hal yang nggak penting hal-hal yang	

		ngerecokin. kalau sekarang lebih bisa apa ya menjalani hidup lebih santai sih	
220	T	Terus bisa kasih contoh nggak Kak peran tadi di pekerjaan dan kehidupan Kak Ft?	
	C	Kayak gimana maksudnya	
	T	contoh mungkin kejadian yang pernah pakai fat alami di pekerjaan Atau kehidupan Kak Ft keterampilan baru itu	
230	C	kalau di kehidupan tadi aku lebih kayak Masa bodoh kayak gitu kan karena masa lalu Jadi aku bisa fokus ke keadaan sekarang kayak begitu. Terus aku bisa lebih tenang bisa lebih mengendalikan emosi dan lebih mengendalikan emosi yang sampai segitunya kayak gitu kan .	
	T	Nah terus gimana sih caranya Kak Ft bertahanin motivasi sama konsistensi selama proses belajar keterampilan baru?	
240	C	Untuk mempertahankan motivasi dan konsistensi ini lebih ke tujuannya lagi kalau tujuannya itu memang cukup kuat insya Allah bisa ke arahnya konsisten dan komitmen, tapi salah satu alasanku itu ketika aku nggak punya tujuan yang kuat kadang itu gampang distraksi. Untuk bisa menguasai skill itu kayak gitu jadi harus ada kayak Oh aku pengen bisa ini dan goal ini tujuannya ini ini ini ini. dan itu memang aku butuhkan aku bisa konsisten kalau misalnya hanya sekedar Aku pengin tahu itu kayak Ya udah Kadang kita itu hanya mencari ilmu atau mencari skill baru tapi cuma nyemplung di atas enggak sampai ke dalam jadi karena memang belum merasa butuh	
250	T	Nah itu sering nggak Kak begitu?	
	C	Ya Bisa dibilang fifty-fifty ya antara butuh dan Enggak karena sesuatu yang dibutuhkan itu kan nggak selalu muncul setiap hari kayak wah pengen nih pengen belajar ini jadi mencoba nyari tahu ini ini Gitu kan. tapi kayak Oh ya udah basic-nya nggak sampai ke Advance gitu.	
260	T	Nah terus menurut Kak Ft orang di lingkungan kerja sama orang di lingkungan sosial Kak Ft itu ngasih	

		dukungan nggak sih Kak ketika Kak Ft itu belajar keterampilan baru?	
270 280 290 300	C	Ngasih ngasih bentuknya mungkin beda aja sih mungkin Kalau partner saya itu masih dukungan dengan terkait dengan ilmu di pekerjaan atau kerampilan mungkin alat tes dan lain-lain di kantor ini cukup terbuka untuk ngikut pelatihan di sini terus ikut pelatihan online. bahkan kemarin itu juga sempat waktu aku awal masuk di sini. Aku langsung dikirim pelatihan di Semarang 2 hari. Aku juga dikirim udah ikut pelatihan di Jakarta juga kayak begitu. maksudnya di sini itu sangat terbuka untuk pengembangan skill kayak gitu. Nah kembali lagi skill yang digunakan dan dibutuhkan oleh perusahaan nah, kalau misalnya di lingkungan sosial mendukung banget dalam artian Kayak misalnya orang tua membolehkan aku untuk ngikutin kegiatan-kegiatan meskipun kalau dulu itu zaman sebelum menikah itu orang tua itu membatasi Bolehnya itu hanya di kota asal kayak gitu boleh nggak boleh di luar kota, tapi kalau ada ini disuport ada ini disuport kayak gitu. Boleh selama tidak keluar kota gitu kan. Nah jadi kalau misalnya sekarang setelah menikah dari yang sosial yang paling dekat sama aku ya dari keluarga suami dan suami itu support banget kayak gitu kayak, Sayang kalau misalnya ilmunya itu enggak dikembangkan kayak begitu. Itu terkait dengan ilmu Jadi kalau kait kalau mau ini ya udah bisa silakan silakan dan dari suami ini tadi juga kayak mensuport di skill-skill yang yang skill kehidupan. kayak gitu Kak ngasih Feedback kayak gitu kayak aku kurang di sini aku punya permasalahan di sini kayak gitu Nggak cuman Apa ya Ngomel gitu loh, contohnya misalnya kayak Oh kalau misalnya aku ngomong cepet dan itu nggak bagus ketika misalnya aku ngomong sama orang akan sulit dipahami	

310		kayak gitu kan apa kalau misalnya mau ngisi seminar dan lain itu dia yang ngasih ngasih tahu aku itu dan memang harus berubahnya kayak gimana Kayak begitu.	
	T	oke terus Mbak nurut pandangan Kak Ft keuntungan Keuntungan utama dari menguasai keterampilan baru itu apa?	
	C	Mempermudah hidup sih	
	T	sangat	
	C	Iya.	
320	T	Kalau bisa di ranting 1 sampai 10 Nggak sampai 10 juga sih mungkin 8 kayak gitu.	
	C	Oke terus bagaimana sih Kak Ft ini mengukur keberhasilan dalam beradaptasi melalui pengembangan keterampilan baru lebih ke Keuntungan utama dari menguasai keterampilan baru?	
330	T	Apa yang aku rasain ya, apa yang aku rasain dan prosesnya itu bagaimana. mungkin yang diawal itu mengerjakan satu proses itu nyendal-nyendal atau gimana Tapi kalau sekarang itu sudah kayak Ya udah biasa aja aku sudah bisa ini ini ini jadi aku nggak yang menghindar seperti itu emosinya jadi lebih stabil. kalau dulu itu mungkin Sambil menggerutu ya ini ini kok susah banget Menghadapi masalah ini gitu kan. Kalau sekarang itu dulu pernah mengalami ini Dulu susah kenapa kok sekarang kecil ya kayak gitu kan.	
340	C	Nah terus kan saat menghadapi tekanan kayak berat itu kita Mau nggak mau harus mengelola emosi kan ya Kak terus biar kita pikiran kita itu tetap jernih. Nah terus bisa nggak Kak Ftimah ini memperbaiki pengalaman saat menghadapi tekanan berat dan bagaimana Kak Ft merespon secara emosionalnya?	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Emmotional Focused Coping
350	T	Oke dalam menghadapi tekanan berat Secara emosional nggak stabil pasti ya terus juga arahnya kayak ke semuanya itu jadi serba salah di mataku. Jadi kayak apapun sebenarnya otaknya itu bisa berpikir kayak ini sesuatu yang wajar sebetulnya kayak gini, tapi secara	

		emosional pesannya kayak enggak bisa aku nggak bisa aku nggak terima kalau diginiin kayak gitu kan. Tapi Emosi yang gak Enakan gitu sebenarnya wajar dan aku juga mempelajari terkait dengan regulasi emosi. nah Tinggal bagaimana kita mengeluarkan emosi itu supaya nggak sampai menjadi penghambat kehidupan pekerjaan ataupun sosial gitu kan. Nah caranya itu adalah dengan aku Akan katarsis di rumah ketika ada hal-hal yang mungkin nggak aku suka atau apa aku cerita nggak aku pendam kayak gitu entah misalnya entah kalau zaman dulu mungkin aku kayak nulis di Dairy atau kayak gimana semua yang aku pengen aku sampaikan dan nggak bisa aku sampaikan atau nggak bisa yang aku lakukan itu aku tuliskan Kalau sekarang itu kalau di rumah itu kan sekarang ada yang diajak ngobrol jadi bisa itu kita ngobrol itu kayak Hari ini aku kayak gini gini gini gini kayak gitu kan .	
	C	Terus jenis aktivitas atau rutinitas harian yang Kak Ft lakuin untuk menjaga ketenangan diri itu apa Kak?	
	T	Ketenangan adalah ngopi, Kalau butuh ketenangan itu ngopi jadi misalnya kalau ngopi di rumah itu udah kayak ada kan kayak aku sama suami itu kan sama-sama kerja, kadang rumah itu kan enggak selalu rapi. Jadi kadang kalau lagi wah, kayak kapal pecah itu kan nggak tenang di rumah jadi ya aku ngopi di luar kayak gitu kan. jadi kalau rugi rumahnya lagi rapi dan bersih-bersih kayak gitu. Nanti aku bisa santai ngopi di rumah jadi nggak yang melulu harus kayak gimana-gimana gitu.	
	C	Oke saatnya masih negatif itu mulai muncul. Bagaimana sih cara Kak Ft itu ngarahin pikiran biar tetap rasional?	
	T	Kembali lagi kalau misalnya udah parah ya tadi Katarsis, Tapi kalau misalnya kejadiannya itu masih masih proses dan masih berhadapan nggak lebih ke Men	

		fokuskan pada apa yang ingin ku selesaikan aja jadi aku nggak mikirin itu atau enggak mungkin aku mencari hiburan sesaat supaya moodnya itu agak naik lagi dan keseringan kemarin-kemarin itu selama aku mengalami kayak masa-masa tertekan Kok hampir setiap hari itu aku minum kopi manis kopi susu cookies and cream, Jadi kalau seharian nggak minum manis itu nggak enak literally hampir setiap hari.	
	C	Terus Kak Ftim ini punya indikator nggak sih Kak kalau Kak Ft ini sudah mulai stress itu kain indikator fisik?	
	T	ada di perutku asam lambungnya itu kayak mau naik gitu Dan kalau Misalnya aku kasih obat gak sembuh itu berarti karena aku tertekan kayak gitu. Misalnya kalau kayak capek-capek gitu, Ya udahlah dan itu mimpinya Mimpinya nggak tenang tidur Dan meskipun tidurnya banyak itu tetap capek kayak gitu jangan itu indikator sih itu berarti stress dan itu aku harus butuh sesuatu kayak gitu.	
	C	Nah terus Setelah mengalami kesulitan pernah nggak Kak Ft ini ngalamin kesulitan mengelola emosi?	
	T	Ya pernah sih. Pernah sih pernah	
	C	Nah terus caranya Kak Ft ini buat memperbaiki itu bagaimana Kak?	
	T	Aku kalau Misalnya kalau aku nggak ngopi itu biasanya aku nge-diam ya. Jadi beberapa tahun terakhir ini tadi aku lebih ke diam jadi Aku nggak sampai salah ngomong karena kalau salah ngomong Misalnya kalau aku nggak sesuai itu biasanya aku nge-diam ya jadi beberapa tahun terakhir ini tadi aku lebih ke diam. Jadi aku nggak sampai salah ngomong karena kalau salah ngomong akan jadi lebih panjang. Dan itu aku salah satu yang aku pelajari juga sih dulu kalau misalnya aku lagi emosi terutama marah atau misalnya sedih Itu Aku Kalau ngomong itu tanpa di filter kayak gitu. Aku yang	

450		dulu seperti itu kan mangkanya aku yang sekarang itu coba untuk diam ketika memang sudah agak tenang itu baru aku ngomong dengan bahasa yang sudah teratur atau mungkin ngomong sama orang yang bersangkutan yang pekerjaannya bersangkutan ketika orangnya itu sadar kayak gitu. Kan pekerjaan itu kan nunggu kok. Kayak aku yang harus fild better, plus momen orang itu juga mood-nya lagi baik kayak gitu dari pada ngomong hal-hal yang akhirnya Mungkin ngomongnya Nggak sadar tapi sakit hatinya itu yang sadar kayak gitu kan	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Dysfunctional Coping
460	C	Nah, terus Kak Ft ini pernah mempelajari teknik regulasi emosi dan pelatihan terapi atau pengalaman lain gitu pernah nggak Kak?	
470	T	kalau secara formal gitu nggak pernah sih, kalau regulasi emosi itu kebetulan dulu di tesisku itu membahas tentang regulasi emosi anak kan jadi sedikit banyak agar sedikit tahu meskipun tidak mendalami atau profesional mendalami itu kayak gitu.	
	C	Oke, terus peran teman keluarga orang-orang di sekitar untuk ngebantu Kak Ft mengelola emosi dalam keadaan sulit itu ada nggak sih Kak?	
480	T	Ya Ada otomatis ada dengan memberikan feedback bahwa aku orangnya kayak gini gini itu menurutku sudah berperan sih. Jadi kan aku bisa menginterprestasi diriku sendiri apa itu aja sudah menjadi suatu peran yang aku butuhkan gitu.	
	C	Terus strategi Kak Ft biar emosi itu tidak mempengaruhi kualitas kerja itu bagaimana?	
490	T	Lebih ada momen yang mungkin aku Mengurutkan lagi ya Kak ketika ini ada pekerjaan yang bikin emosinya semakin nggak baik mungkin aku tahan selama itu bukan urgent ya jadi kayak misalnya itu agak lama itu jadi kayak Ya udah belakangan aja dulu. jadi memilih	

		pekerjaan yang bisa dikerjakan dulu kalau misalnya semuanya urgent dan lain-lain. Ya udah fokusnya di pekerjaan itu tapi memang aku bisa mengerjakan pekerjaan itu sampai selesai tetap sesuai dengan yang lain-lain, itu tadi tapi ketika memang lagi ada emosi emosinya Nggak stabil itu Entah dari rumah ketika di pekerjaan itu nggak sebagus saat emosinya stabil kayak begitu. Tapi alhamdulillahnya kalau masalahnya di rumah nggak mempengaruhi pekerjaan malah sebaliknya.	
	C	Yang di pekerjaan	
	T	mempengaruhi yang di rumah. Iya Jadi kalau kerja itu nggak yang jadi gimana-gimana jadi gitu kan, tapi kualitasnya turun sih.	
	C	seberapa besar sih Kak Ft ini meluangkan waktu untuk merefleksikan kondisi emosional?	
	T	Kalau secara spesifik itu enggak mengeluarkan waktu sih, jadi memang mungkin kalau ada Ada momen kepikiran atau apa-apa gitu. Ya udah nggak sih nggak yang spesifik meluangkan waktu kayak gitu sih.	
	C	Oke terus menurut Kak Ft sikap atau nilai pribadi apa yang ngebantu Kak Ft menjaga stabilitas emosi dalam jangka panjang?	
	T	Sekarang itu aku lagi mencoba untuk Mengerti dari semua Sisi ya jadi ketika misalnya ada sesuatu yang tidak sesuai harapan yang memicu emosi entah itu dari di jalan ada orang yang kayak motong Jalan tiba-tiba kecelakaan itu kan memicu emosi ya. Kalau sekarang itu aku lebih mikir. Oh mungkin dia lagi buru-buru jadi kayak lebih mencari alasan di setiap kejadian yang ada jadi kayak lebih bisa memaklumi begitu, jadi nggak yang nggak se-emosi dulu kayak gitu kan.	
	C	Nah terus dulu kan dukungan dari orang-orang terdekat ini seringkali jadi sumber kekuatan kan Kak, namun Nggak	

		semuanya itu sesuai sama kita. nah dalam kondisi tertekan Kak Ft ini cenderung mencari dukungan sosial secara langsung atau nunggu orang lain itu engeeh?	
	T	Secara langsung sih	
	C	Dengan cara?	
	T	Ngomong. Jadi kalau misalnya aku sudah merasa mentok bukan kayak yang udah ada tanda-tanda ini aku ngomong ngak ya, kalau aku sudah merasa mentok itu aku akan ngomong kayak misalnya aku butuh bantuan atau bantu dicarikan solusi atau butuh cerita itu aku akan ngomong kok tadi. karena ya ada batasnya sendiri aku memandang dan diam itu sampai sebatas mana begitu. Dan kalau misalnya aku terus kayak gitu aku berpikir badanku yang nggak akan kuat kayak gitu. Ya udah ada momen ketika Oh aku nggak bisa kayak gini terus aku Meluangkan waktu kayak gitu	
	C	bisa ceritakan nggak sih Kak pengalaman ketika Kak Ft ini merasa sangat terbantu sama orang lain Saat sedang kesulitan?	
	T	Banyak ya misalnya kayak di lingkup pertemanan gitu ya. Mereka teman-temanku itu rata-rata jauh Dan chatnya itu 1 tahun sekali kayak gitu kan. Nah tapi ketika besarnya ada problem dan masalah kita selalu cari, kalau Ketemu ya beda lagi kayak gitu cuma 1 tahun sekali kayak begitu. Dan aku juga nggak tahu ini udah berapa tahun nggak ketemu kayak gitu kan. Nah ya itu karena Kita juga sudah tahu karakter masing-masing kayak gitu kan dan apa yang dibutuhin. Nah kan kalau ke teman itu kadang kan meskipun kita salah mereka enggak akan nyalahin kayak gitu kan bukan membenarkan juga tapi dia juga enggak nge-judge itu kan Kenapa kita kayak gitu gitu kan.	
	C	Oke terus pernah nggak sih merasa dukungan orang-orang itu nggak sesuai sama harapan Kak Ft?	
	T	Nggak sekali dua kali si itu cukup sering ya karena kan Kadang orang niatnya itu	

		baik tapi itu bukan yang kita butuhkan, jadi malah semakin kayak nyelekit, aku itu maksudnya gak kayak gini jadi kamu iyain saja sudah cukup. Jadi gak usah mengembalikan atau melihat cerita pribadi begitu kan. Kayak begitu itu sering sih.	
	C	Nah cara menyikapinya itu gimana Kak?	
590	T	Aku lebih kayak Ya udah aku tahu responnya kayak gitu mungkin kalau kita terlalu cerita satu dua kali mungkin kalau dia responnya seperti itu Aku memilih untuk tidak cerita semua ke dia kayak gitu kan, jadi aku udah kayak tetap berinteraksi tetap berhubungan baik tapi aku tidak mau lebih dalam untuk mencari support dari orang tersebut.	
600	C	terus seberapa terbuka Kak Ft ini menceritakan perasaan atau masalah pribadi kepada orang lain?	
	T	aku itu cukup terbuka untuk hal-hal yang tidak sensitif seperti itu sih	
	C	Contohnya kayak pekerjaan gitu ya?	
610	T	kalau pekerjaan itu kan suatu hal yang terlalu Sensitif ya pekerjaan itu kan ada yang rahasia terus ada hal Yang mungkin kayak apa ya hal-hal umum atau yang sering terjadi di masyarakat gitu aku masih bisa ceritakan, kalau misalnya hal-hal yang rahasia tidak bisa diceritakan atau mempengaruhi Image dan lain-lain itu nggak akan aku ceritakan kayak begitu. terus ada juga yang ini kayak ini tuh aku bisa ceritakan di sircle, ini Terus kalau ini itu bisa diceritakan di sircle ini, kayak gitu jadi nggak yang sepenuhnya Oke semua orang tahu itu enggak kayak begitu. ya mungkin kayak apa ya hal-hal semuanya Itu diceritakan suami itupun akan ada tetap kayak Oh ini nggak bisa diceritakan suami ini biasanya bisa cerita ke adikku kayak begitu.	
620	C	terus gimana sih cara Kak Ft ini nyampein bahwa Kak Ft ini butuh bantuan ke orang lain?	

630	T	Aku langsung aja sih kalau aku butuh ngobrol, atau aku pengen ngomong jadi di awal itu aku sudah menyampaikan apa yang aku butuhkan kayak gitu misal kayak aku mau ngobrol soal ini ini Ada waktu nggak Jadi aku kayak gitu misalnya kalau hal-hal kayak apa gitu aku mau menyampaikan ini dan butuh validasi aja Jadi nggak usah dikomentarin yang apa-apa. Atau enggak usah di di apa ya di Sangga atau ada itu kayak gitu itu tergantung moment dan tergantung kebutuhan apa yang disampaikan.	
640	C	Nah ada nggak sih Kak orang yang khusus yang ka F percaya buat menceritakan semuanya?	
	T	suami	
	C	suami	
	T	Itu kan ketemunya tiap hari ya, kalau dulu itu adikku kalau sekarang ini kan jauh jadi sekarang itu jauh ya jadinya suami kayak gitu kan?	
650	C	Terus gimana sih Kak Kak Ft ini nanggepin situasi dukungan yang nggak sesuai harapan?	
	T	Kak Ft Ya kayak tadi ya udah kayak di oke-okean aja tapi ya pasti orang tersebut tidak menjadi salah satu orang untuk kita cari supportnya kayak gitu kan	
	C	Terus Kak Ft ini orang yang lebih nyaman mendapatkan bantuan secara langsung atau melalui saran tidak langsung seperti kayak ngebaca nonton kayak begitu?	
660	T	tergantung kontesnya juga Juga sih kalau kayak gitu mungkin ada momen ketika kita butuh saran dari kayak tadi mending kamu kayak gini-gini aja ngelakuin ini tapi ada juga sih momen kayak gitu. Ya udahlah aku ngelakuin sendiri itu bisa cuman akan menjadi butuh langsung kalau misalnya kayak aku sudah melakukan itu, Aku sudah mentok jadi aku enggak butuh saran lagi. kayak gitu kan aku butuh bantuan langsung kayak gitu itu ada momen kayak gitu Jadi	

670		kembali ke kontesnya lagi sih masalah bagaimana	
	C	terus gimana sih Kak pengaruh adanya dukungan orang lain itu terhadap Kak Ft dalam menyelesaikan masalah?	
	T	Sangat membantu sih karena kan jadinya mikirnya Nggak sendiri gitu kan jadi kan ada yang kita buat tempat katarsis jadi kayak ngasih saran mungkin kayak turut bantuin kayak gitu itu sangat membantu sih	
680	C	Terus Dalam menghadapi masalah atau tekanan emasional kadang kala itu kita kayak ngambil. Ya udah kita pergi dulu kayak begitu, nah Strategiin itu punya batasan dan risiko kan kalau terus-menerus kita tuh pergi dari masalah gitu loh Kak nyelesain kayak begitu. nah Kak Ft ini biasanya itu kayak gitu nggak tipe orang yang ya udah bentar bentar bentar terus numpuk jadinya?	
690	T	Bisa iya bisa ngak. Jadi kayak kayak Sebenarnya aku itu memendam dan Jadinya kalau udah benar-benar kayak gitu kok jadinya menumpuk kayak gitu cuman kembali lagi ada skill ya aku pelajari setelah aku menikah karena orang yang sudah menikah itu tidak bisa menumpuk Masalah Jadi ya harus diselesaikan. kayak gitu jadi agak berubah juga sih jadi belum 100% ke sana, kayak gitu sedikit mempengaruhi lah ya.	
700	C	Terus apa yang biasanya Kak Ft lakuin saat menyadari bahwa Kak Ft ini sedang berada dalam situasi yang membuat ka fat ini tidak nyaman secara emosional?	
	T	Aku lebih memilih untuk menghindar dan tidak banyak Berinteraksi dengan situasi tersebut sebisa mungkin. karena kan ada sesuatu yang tidak beli bisa dihindari ya. jadi sebisa mungkin itu aku nggak bisa berinteraksi di situ Kayak gitu kan	
710	C	Nah terus merasa lebih baik nggak sih Kak setelah mengambil jarak dari situasi sulit?	

720	T	merasa lebih baik dan bisa berpikir lebih jernih jadi mengatasi situasinya kayak gimana itu di samping terpatakan kayak gitu dibandingkan ketika aku masih dalam situasi atau Intens berinteraksi kayak gitu. Nah ketika aku kayak gini tuh aku Kayak misalnya Dari luarnya itu kayak gini gini gini dari sisi Ini tuh kayak gini-gini kayak gitu Terus kalau aku masih di dalem terus menerus lalu bagaimana	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Recently Developed Coping
	C	terus kapan sih Kak Kak Ft ini merasa mengalihkan perhatian itu lebih efektif daripada ngadepin masalah secara langsung?	
730	T	Ketika bermasalah itu nggak bisa diselesaikan olehku sendiri dan mungkin ada pihak lain atau situasi lain Yang membuat akhirnya masalah itu nggak bakalan bisa selesai kayak begitu, jadi kayak Ya udah ini aku akan bisa mengalihkan pikiran karena effoort yang apapun aku gunakan untuk menyelesaikan masalah itu nggak bisa.	
740	C	Terus bentuk kegiatan yang Kak Ft untuk meredam stress tanpa harus menghadapi masalah itu apa sih Kak kalau boleh tahu?	
750	T	Ya aku lebih menyibukkan dengan kegiatan lain sih jadi ya kalau misalnya di Apa namanya kalau di kantor mungkin permasalahannya itu pekerjaan itu aku lebih suka menyendiri. Jadi sangat mendukung untuk me time. Kalau misalnya kayak di rumah dulu ada satu permasalan yang nggak bisa aku selesaikan karena mau seberapapun effortku masalah itu nggak akan hilang. Jadi masalah itu menetap. Nah itu cara yang Paling bagus yaitu aku menghindari dengan aku tidak berada di sekitarnya. Jadi aku tidak ada di rumah kayak gitu kan aku tidak ada di rumah jadi aku mencari kesibukan dengan temanku waktu itu aku bikin biro sama temanku akhirnya aku seering kerumah temenku, terus Aku mengisi webinar webinar	

760		karena saat masa covid itu jadi ya udah aku dikamar saja siapin materi ngisi dan lain-lain dan aku juga ada menyiapkan konseling online juga karena aku juga pergi ke luar kota atau ke rumah nenekku atau tanteku hidup di sana. Jadi aku menghindari hal-hal yang kayak gitu tapi aku nggak Yang Nggak sia-sia tahu nggak sih.	
770	C	Terus perasaan Kak Ft setelah melakukan strategi menghindar itu gimana kak, Apakah membantu atau justru memperburuk keadaan?	
780	T	Untuk proses menghindar itu sangat membantu, Karena itu aku dapat saran dari dosen psikolog juga sarannya yaitu untuk menghadapi itu adalah kamu mengabaikan gitu jadi memang Aku mengambil langkah itu awalnya aku karena bercerita ke dosenku waktu itu dan akhirnya aku terapkan sampai sekarang kenapa aku ada momen-momen aku harus menghindar kayak gitu kan	
	C	Terus apa sih Kak yang menjadi pertimbangan Kak Ft untuk memilih menjauh daripada langsung menyelesaikan masalah?	
790 800	T	Karena Butuh emosi yang stabil untuk dan pikiran yang stabil untuk menyelesaikan semua masalah kalau aku ini badannya ada satu momen. Yang aku itu ingin biar ini stabil dulu biar Menyikapi permasalahan ini tadi secara Netral kayak gitu dan aku tadi sudah menyampaikan kan kadang Kalau lagi emosi yang kayak gini-gini apapun yang ada di masalah situasi itu benar atau salah jadi terkesan salah meskipun projectnya itu benar dan itu juga kan rawan banget untuk mengambil Takutnya salah langkah untuk mengatasi masalah itu tadi. kayak gitu kan jadi aku memilih untuk menghindar.	
	C	Oh oke terus menurut Kak Ft kondisi seperti apa yang Kak Ft rasain strategi menghindar itu Justru lebih bijaksana	

		dibanding langsung menyelesaikan masalah?	
810	T	Yang yang tadi yang apa yang kita hadapi sih gitu sih akan menjadi bijaksana. Kalau kita menghindar ketika kita memang masalahnya itu kita nggak bisa ikut campur kita hanya berdampak dan misalnya kalau mau pun juga akan memperkeruh permasalahan maupun situasi yang akan lebih bijak untuk menghindar jadi misalnya kalau memang di situ kita bisa punya peran ataupun kita bisa maju untuk menyelesaikan masalah itu ya harusnya kita maju melesaikan itu begitu.	
820	C	Nah terus gimana sih Kak reaksi orang-orang terdekat saat Kak Ft ini mengambil keputusan untuk menjeda dulu untuk menyelesaikan masalah	
	T	Nah, reaksinya itu beragam ada yang kayak Ya udah kayak bisa memahami dan ya sudah ngomongnya Nanti aja ada juga yang kayak nggak bisa. Ya udah diselesaiin aja biar cepat clear ngapain bertele-tele kayak gitu juga ada.	
830	C	terus pernah merasa harus kembali ke masalah yang belum, yang sebelumnya di hindari gak kak?.	
	T	Maksudnya untuk menyelesaikan?	
840	C	Iya momen-momen kayak gitu ada juga ketika kembali ke momen-momen kayak gitu itu lebih kayak aku Posisinya itu sudah netral dan tidak berpengaruh dengan siapapun tapi memang masalahnya itu juga belum selesai. jadi mencoba untuk mengintervensi kalau masalahnya untuk Selesai beberapa kali tapi memang karena masalahnya itu Dan masalahnya itu tidak bisa diselesaikan sendiri jadi ya hasilnya itu juga tidak sesuai dengan harapan.	
	T	terus dari semua tadi itu Kak menurut Kak Ft coping yang paling efektif diterapkan itu yang bagaimana?	
	C	Kalau untuk aku pribadi yang lebih efektif diterapkan itu adalah	

850		mengabaikannya kayak merasa bodoh di beberapa case itu sih. Jadi kayak nyelimur gitulah istilahnya sementara supaya tidak terlalu terbawa stressnya kayak gitu cuman memang kadang efektif Kadang iya nggak efektif	
	T	Terus menurut Kak Ft juga udah merasa mampu untuk mengimplementasikan saat dilanda stress nggak Kak?	
860	C	Cukup mungkin itu juga cukup Tapi memang ada juga yang tidak bisa untuk dilakukan seperti itu kayak gitu	
	T	oke. Oke jadi wawancara pada pagi ini sudah selesai kak, Terima kasih atas waktu yang sudah diluangkan	
	C	Terima kasih kembali.	
	T	Terima kasih Kak Ft	Penutup
	C	Iya	

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA

Identitas Informan 3

Nama Subjek : ISN
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 26 Tahun

Keterangan :
T : Interviewer (Pewawancara)
C : Interviewee(Narasumber)

	Keterangan	Hasil Wawancara	Main Tema
1	T	Selamat siang Kak Isn	Pembuka
	C	siang	
	T	bagaimana kabarnya hari ini	
	C	Alhamdulillah baik	
	T	pekerjaan hari ini gimana Kak padat Kak atau ?	
	C	nggak Alhamdulillah lagi longgar sih habis selesai Ngerjain pekerjaan	
10	T	Kalau boleh tahu Kak Isn ini dari divisi apa sih ?	
	C	aku dari divisi riset and development atau R&D.	
	T	Untuk garis besar tugasnya itu ngapain saja?	
	C	kalau di kantor sendiri itu terkait dengan perkembangan alat tes jadi digitalisasi alat tes yang sudah ada jadi ke sistem word gitu terus nanti lebih ke mantenance sih. Kalau dari segi pembuatan pengembangan itu dari R&D itu jembatannya untuk pengembangan sendiri, tapi konseptual diri wadah alat itu di R&D -nya misalnya dengan terkait adanya kendala proses tesnya atau mungkin ada beberapa hal yang harus dicek ulang di R&D. Nanti untuk nanti digunakan oleh teman-teman dari divisi rekrutmen seperti itu.	
20			
	T	Nah untuk pekerjaannya itu Sudah berapa lama?	
30	C	kalau di R&D -nya itu kurang lebih 1 tahun Tapi kalau di kantor sendiri. Aku kurang lebih Sudah 2 tahun berjalan 2	

		tahun tapi di RnB ini masih 1 tahun kayak gitu	
	T	Tapi dari awal memang sudah di Sudah ada basic R&D nya?	
40	C	Jujur belum ada Memang dari awal masuk ke sini dulu. Kan dulu itu freelance. Jadi freelance itu arahnya ke asisten psikologi jadinya dengan alat tes tes kayak gitu. Terus mungkin kayak dulu itu arahnya itu kerjanya seputaran tes dan lain sebagainya, membantu prosesnya dan kayak gitu. Dan saat ini R&D Ini baru kemarin dan itu pun pertama kali devisi R&D ada itu bukan aku dulu jadi dulu itu udah ada rejan kerja yang sudah jadi tim kemudian aku masuk ketika ada rekan kerjanya itu keluar seperti itu sih terus sampai sekarang ini sendiri di R&D kayak gitu.	
50	T	Ada rasa berat Enggak sih kak karena kan kakaknya di r&d ini kan sendiri ya ada rasa berat nggak Kak?	
60	C	lumayan sih pasti berat nggak mungkin nggak Kak sebenarnya kalau sendirinya itu baru beberapa bulan terakhir gitu kan belum ada 6 bulan belum 6 bulan belum ada sih cuman Memang karena dari awalnya masuk itu apa namanya Istilahnya mengimbangi tim gitu ya. Terus memang di tim RnB dulu apa Job itu bukan lumayan yang berat banget dalam arti rekanku bikin apa aku kayak Bantu rapihin. Ada yang kurang di mana dan sebagainya hanya pelengkap aja gitu Aku dari awal bukan basic yang sana kayak gitu dan excel-ku juga aku nggak jago-jago banget gitu-gitu kan jadi memang kayak Ya udah lebih bantuin aja awal-awalnya terus gara-gara kakaknya kerja ini sudah nggak ada ya kemarin sering sempet intensnya sih dengan tim Leadernya sama section-head nya ini tadi sama kolaborasi cukup Intens karena memang kami sama-sama gak ada basic ke teknologi gitu kan maksudnya kalau untuk digitalnya ini	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Problem Focused Coping
70			

		kan kita hanya paham konsep dari luar ya kalau pengembangan dari luar itu kita kan nggak bisa bikin dan sebagainya ya. Jadi bagaimana caranya sih diskusi ini kayak dari sisi Psikologi seperti apa kayak begitu, kalau sekarang sendiri lumayan berat sih karena prosesnya yang diekpetasikan ini lumayan banyak. Kan banyak yang diharapkan banyak dan project-project itu bukan project-project yang sepele dalam arti hal yang kecil bukan sekedar misalnya Kita punya buku soal tekstual terus dijadikan bisa digunakan di laptop untuk kita bikin Google form seperti itu nggak yang sesimpel itu. Jadi cukup rumit dan banyak hal yang perlu dipelajari karena aku hal aku pribadi ini bukan tipe orang yang mempelajari dulu baru nanti ketika butuh aku bisa ambil dari situ begitu. jadi ketika aku nemu sesuatu aku baru belajar itu memang Kayaknya tidak pasion aku. Di divisi R&D dalam arti Aku bukan tipe yang bisa meriset sebagai prespektif tapi ya memang risetku yang bukan tidak ada kendala apa-apa sih jadi lebih ke apa ya ngerjainnya, Ya udah sebisa aku aja kayak gitu tapi belum ada sampai titik yang kayak pengen meningkatkan potensi seperti itu. Jadi kan kadang itu kan memang dari dalam kan karena mungkin aku mengikuti dulu Alahan pemetaan gitu jadinya yang dibutuhkan di bagian itu. Ya udah itu dulu gitu sih, akhir-akhir ini cuma yang cukup berat karena mungkin sendirian ya. Sebenarnya ada juga yang bisa diajak diskusi di minta kolaborasi dengan divisi lain cuma kan divisi lain punya kepentingan masing-masing dan kadang nggak bisa full meaining, jadi ketika ada beberapa Project kadang aku nggak bisa tetap fokus ke satu project tetapi itu nanti itu pasti ada project lain yang ada begitu jadi kan apa ya printilannya itu lumayan banyak gitu nanti ketika membagi ke	

130 140		divisi lain itu kan nanti kita harus paham dulu ya apa yang kita mau dapatkan dari teman kita nih untuk dibantu. sedangkan hal apa yang kita mau kasih ke teman kita itu kita juga harus dipelajari dulu kan masa bisa kita ngasih Tugas atau minta tolong tugas ke teman-teman dulu kita juga nggak paham Maksudnya apa. Jadi itu tuh kayak menurut aku pressure ku itu take time untuk harus bisa mempelajari dulu apa sih yang mau diambil dari Project itu apa yang aku butuhin dari orang lain untuk buat mengerjakan itu makanya apa ya. Ya udah aku Kerjainnya sendiri kerjanya sendiri begitu sih mungkin bebannya itu kayak kurang bisa tek tok an sharing pekerjaan gitu sih.	
150	T	Terus kan dengan sekarang itu kan serba cepat ya. Kak kadang kita kan juga penuh tegangan tekanan terus dihadapkan juga berbagai tantangan terus kita mau enggak mau harus beradaptasi dengan sikon. Nah kalau boleh tahu bisa ceritakan enggak enggak pengalaman Kak Isn dalam belajar belajar kemampuan baru?.	
160

180 190 200 210		kedepannya dengan keadaan dulu yang cukup pusing itu aku dan aku tipe yang mungkin beratnya akan dipikiran. karena aku tipe orang yang mikir banget ketika ini gini maka aku jadinya kepikiran seperti itu misalnya enggak jam pun itu aku juga pusing begitu. jadi efeknya itu bisa jadi kayak mimpi itu tidur itu mimpi kerjaan kayak gitu dan karena mungkin rasanya ada tanggungan tapi sebenarnya aku nggak bisa menyelesaikan. karena mungkin aku merasa karena aku nggak bisa itu aku nggak bisa menyelesaikan itu aku nggak compable untuk bisa menyelesaikan itu. tapi mau nggak mau Kan harus selesai gitu kan, Tapi salahnya adalah ketika ada kondisi itu aku menambahkan pikiran lain gitu kalau kamu nggak bisa kayak gitu kan misalnya aku tidak memikirkan pun aku tidak memikirkan pun belum tentu pekerjaan itu selesai sebenarnya kan. Jadi sebenarnya kalau dalam kondisi secara ya paling efeknya akan jadi nanti akan makan waktu yang cukup banyak atau mungkin beberapa Apa tugas yang mungkin sudah di deadline meskipun di r&d agak sulit seperti itu maka jadi mundur dan sebagainya sebagainya karena memang jadi lumayan banyak interaksinya bukan hanya dari R&B yang mengharap jadi dari eksternalnya begitu begitu kan. Misalnya sudah ketemu dengan externalnya dan itu sudah oke dengan eksternalnya nanti ketika compare ke atasan untuk minta validasi dan lain sebagainya, nanti ada perubahan dan sebagian dan sebagainya, sedangkan pekerjaannya dari sisi pengembang ekternal ini itu misalnya statis kalau di perusahaan itu mintanya dinamis. jadi kan betul terus itu kan ya dan menurut aku itu adalah salah satu yang belajar dari pengalaman baru itu memang cukup sulit apalagi di tengah-tengah kondisi yang Kita nggak tahu ini	

		ilmunya si pengembang bagaimana, Tapi kita juga nggak tahu atau kadang enggak selalu Pro dengan permintaan perusahaan mungkin karena kita tahu kondisi si pengembang kayak gitu kan di tengah-tengah, Jadi mungkin itu sih kondisi yang paling cukup memberatkan untuk saat ini. Apalagi kemampuannya itu belum ada sehingga basic aja sehingga kalau belajar hal baru itu ya gimana sih nanggepin dari eksternal pengembangnya Seperti apa gimana cara komunikasi keatasan itu seperti apa kayak gitu sih.	
	T	Nah itu kan dari pekerjaan di luar itu ada nggak Kak Kak Isn ini harus banget belajar kemampuan barus?	
	C	sebenarnya kalau dari luar pekerjaan harus banget belajar kemampuan baru itu, Kalau kemampuan secara kompetensi apa namanya akademik itu nggak terlalu ya karena kan bukan tipe yang suka belajar gitu kan yang kadang kalau setiap divisi itu dari riset and development ini bukan tipe orang yang suka riset gitu kan kecuali kalau memang diperlukan gitu kan. mungkin kalau dari pengalaman baru ini lebih ke explore bahasa sih kayak aku tuh kalau sudah belajar bahasa itu senang. Oh, aku pengen bisa bahasa ini maka aku cara belajarnya itu kalau sudah menyenangkan senang itu pasti bisa meskipun sampai sekarang bukan yang rutin banget Ya mungkin kayak kalau dulu itu aku sempat kayak bagaimana caranya aku bikin bisa di bahasa ini misalnya ada opportunited itu bisa gitu loh sampai ke sana meskipun aku belum terlalu apa ya menggebu-gebu untuk mencari itu gitu sih. kalau misalnya kalau selain bahasa mungkin aku Kalau sekarang sih Lagi belajar mengenal diri saja. karena kalau misalnya soft kill yang apa ya soft kill yang keluar itu aku meyakini bahwa sebenarnya komunikasi	

270 280		Terus mungkin apa ya ya kita komunikasi paling penting sih kalau keluar apalagi kalau berhubungan dengan orang lain kalau kalau di sekarang itu mungkin Kayaknya aku di momen yang legowo dulu pernah di waktu SMA bersama dengan teman-teman kok lebih bener sih Ya pasti ada rasa insecuritynya kayak gitu kan tapi sekarang udah kayak Oh ya udah nggak apa-apa ketika aku ngobrol dna aku gak tahu dan gelas kosong dan aku akan minta ke teman-teman itu apa sih itu apa sih aku minta dijelasin. karena bisa jadi aku belajarnya memang dari teman atau misalnya ternyata ya memang lewat dia kayak gitu bukan kalau dulu itu kan kita mikirnya kayak untuk bisa ngobrol dengan dia harus belajar disini, ternyata otu bisa belajaarnya dari dia ataupun orang lain begitu. gitu sih kalau soft skill yang benar-benar pengen apa ngembangin apa belum ada sih belum yang spesifik hal-hal yang terkait dengan hobi seperti itu belum ada.	
290	T	Nah terus kan tadi perihal bahasa itu Kakak sudah berapa bahasa ini yang bisa ini?	
300	C	nggak banyak sih aku hanya punya minat di bahasa Korea dulu soalnya pas di apa namanya di SMA itu kan ada pemilihan bahasa jurusan gitu kan itu tuh sayangnya nggak ada jadi terusnya Ya udah karena bahasa hanya pilihannya cuma 3 Jerman Prancis sama Mandarin, Prancis sama Jerman aku nggak Tarik Ya udah aku jadinya Mandarin cuma Ya udah jadinya sekedarnya aja dan waktu itu dapat gurunya yang sangat enak banget dalam arti kita nggak diberatkan untuk harus belajar banget jadi sesantai itu mempelajarinya dan terus mau baru suka korea-korea itu di SMA cuman mulai belajar itu ya Kuliah ini sih karena kadang kan kita kepo aja gitu dengan bahasanya. Terus apa ya kayak lebih	

310 320 330 340 350		pengen paham nggak hanya dari Membaca subtitle Juga kayak kalau dia ngomong itu apa kesannya apa. Jadi kalau sekarang sih mungkin pengennya sudah sampai ke pengen ngomong. Pengen bisa ngobrol gitu kan jadi kayaknya dulu pertama-tama pertama kali benar-benar belajar itu sampai nulis itu karena pengen bisa baca, jadi kayak aku pengen bisa sih baca hurufnya mereka kayak gitu kan Nah akhirnya ya. Alhamdulillah bisa bacanya cuman mungkin di beberapa kata nggak paham dengan artinya dan ada juga yang sudah paham artinya Terus sekarang lebih ke ya ya udah belajar kosakata baru sih kalau pengen nulis itu ya baru dikit-dikit kayak gitu kayak aku baru coba untuk kayak di Path HP gitu. Aku juga Aktifin sih di keyboard-nya itu korea itu untuk ketik-ketik kayak gitu-gitu meskipun kadang kayak validasi Ya gimana ya kadang-kadang kita nggak bisa ya nggak bisa kayak Bahasa Indonesia gitu kan biasa saja jadi kalau korea kan kayak ada beberapa bahasa yang tulisannya double atau apa segala macam. jadi memang Aku memaknai bawa ini jadi aku memang secara kasat mata untuk belajarnya itu. Oh ini gini. Oh ini gini. Jadi kalau aku lihat di luar sana orang-orang ngajarin bahasa Korea itu kan kayak ada konsonan ini dibacanya ini itu aku nggak sampai yang se medetail itu kayak aku itu kayak tajuk gitu kan kayak gitu jadi lebih kayak aku bisa cara bacanya aku bisa dengerin orangnya ngomong gimana ya udah kayak gitu jadi kayak ngucapinnya itu, tapi kalau urusan bahasa kayak ngucapik kayak sendiri aja gitu sih. kalau bahasa lain belum ada sih dulu pernah suka Bahasa Arab tapi bukannya yang kayak bisa tapi kayak Ya senang aja tapi bukan sampai kayak punya keinginan untuk belajar kayak gitu belum sih masih bahasa Korea saja.	

	T	Kak Isn ini belajarnya dari apa kak?. Seperti nonton kah belajar dari sosmed gitu ?	
360 370 380	C	Oh kalau aku sih belajarnya nonton sih nonton acara konten-kontennya Korea itu sama sempet-sempet Cek cek youtube begitu kan, kan di youtube ini kan ada yang konten ngajarin begitu kan terus itu sudah spik sama netic nya sana memang sudah lancar dan ada coch orang korea jadinya ya kan elebih enak ya dan berlajarnya itu aku dari situ. kalau dari belajar dari YouTube itu sebenarnya aku agak kurang suka karena mungkin enggak sampai bisa spesifik kalau kita belajar les kayak gitu-gitu kan jadinya memang Ya udah sekedarnya aja sih nanti kalau Kayak tes skornya nanti kayak kita nonton apa dna dengerin mereka ngomong lalu memaknai saja begitu. mungkin kalau ada satu film yang pingin banget aku tonton dan subtitelnya ini belum aktif begitu ya sudah aku tetap terabas saja nonton, jadi alhmdullilahnya saat ini aku sudah paham beberapa hal garis besarny agitu. Kalau les ini sebenarnya aku pingin yang lesnya itu offline itu kan enak langsung ketemu dengan gurunya gitukan. Nah, sempat tertarik untuk yang di online kan belum Daftar juga sih cuma bisa kalau memang sebenarnya online itu dia juga malem kan kelasnya cuma kayak sebentar belum dulu, Tapi udah ada kepingan sih belajar lebih dalam biar lebih paham biar nggak salah gitu kan.	
390	T	Oke, nah, terus apa sih yang mendorong Kak Isn itu untuk belajar kemampuan baru untuk menyelesaikan masalah ini?	
	C	Oke kalau belajar untuk menyelesaikan masalah mungkin kaitannya dengan lebih ke pekerjaan mungkin ya. ya apa ya kalau belajar baru itu kadang itu karena kondisi gitu loh, jadi Harusnya kita belajar mungkin kalau kemarin itu aku sempat ada di kondisi yang kayak	

400 410 420 430 440		diminta a sampai detail itu kayak aku aduh Kayaknya aku nggak bisa deh kayak gitu kan Aduh aku kayak kenapa aku nggak Dilihat dari segi aku sekarang itu udah siap belum sih kayak gitu kan sempet ya kayak eee. Ya udah kayak kenapa sih kok harus diminta untuk belajar hal baru terus gitu-gitu karena meskipun sebenarnya kalau dilihat dari Kacamata yang positif itu kan maksudnya kita diberi kesempatan untuk belajar kompetensi gitu kan Nah ya sekarang itu lebih kayak ke aku belajar hal barunya itu untuk suatu hal yang sama saat ini urgensi gitu jadinya ya udah ya, Meskipun jadinya nanti nggak optimal Danti Ya udah kemampuannya sebatasnya aja untuk menyelesaikan masalah yang muncul saja. Jadi bukan yang kompleks untuk untuk belajar banget gitu jadi kompleks yang tidak terlalu tuntutannya Ya misalnya kayak kita masaklah ya udah kita belajarnya ya sekedar itu yang kayak aku nggak bisa yang bawang berarti aku belajarnya cincang bawang saja. Jadi bukan yang kompleks kayak aku mau masak semuanya aku harus semuanya kayak gitu nggak jadi bener-bener kayak yang sepotong-sepotong saja, sesuai dengan masalahnya ada apa Jadi aku belajarnya di situ. Kalau Untuk pembelajaran Pelajaran baru kembali lagi karena aku bukan tipe yang suka belajar sesuatu apalagi dikondisi yang misalnya aku belum merasa passion gitu kan. Jadinya ya terbatas aja gitu jadi kayak nggak yang mempersiapkan gitu loh, mungkin kalau dari bahasa kembali lagi ya jadi dulu kan aku suka Meskipun aku nggak Tampan kepakenya itu misalnya kayak gimana Tapi dalam kondisi seperti apa tapi ya aku memupuk Basic-nya tapi kalau di pekerjaan karena aku mungkin itu tadi merasa bahwa aku kayaknya bukan di sini ya Atau mungkin karena di	

450		sini dibutuhkan, Jadinya apa ya pazzel pazzel itu yang terbatas itu aja yang explore kayak gitu kan aku nggak pernah tertantang untuk bisa mempelajari seluruh kompleksitas devisi ini gitu sih. jadi ya penyelesaian masalahnya itu masih sekedarnya aja sebatasnya aja dibutuhkannya saat masalah itu Muncul aja kayak gitu.	
	T	Terus tadi kan Pasti ada hambatannya ya kak. boleh diceritakan nggak ada hambatan. Pas Kak Isn ini belajar keterampilan baru?	
460	C	ya hambatannya mungkin apa ya, karena kan nggak ada yang Diajak berpikir langsung ya, Jadi hal-hal baru yang seperti itu kadang enggak bisa tervalidasi apakah itu benar atau enggak kan gitu kan. Jadinya kayak ya harus trail error trail eror kayak gitu kan jadi bukan hal yang aku kerjain gini bener nggak, Kalau Matematika kan ini gini-gini nanti kita hitungan Katakanlah ya plus ya kayak gitu cara kerjanya kalau kali cara kerjanya ya kayak begitu. kalau ini kan nggak dia lebih kayak abstrak kayak gitu kan dalam arti bahkan Misalnya ini di devisi R&D research and development dan sebagainya. aku tetap butuh namanya validasi dari psikolog mungkin karena terkait dengan alat tes karena kan bisa jadi aku punya keterbatasan dari pengetahuan Alat tesnya. Kalau dari segi teknologi kadang aku jadi programmer juga nggak selalu bisa ngasih kita penjelasan yang sangat rinci dan sebagian-sebagiannya dari sekedarnya aja penjelasannya mungkin dari bahasa yang mudah kita pahami gitu-gitu kan. Jadi kalau misalnya Coba nanya ke teman yang relate atau tahu kayak gitu kan beda bahasa gitu kan jadi mungkin itu sih apa ya hambatannya yang cukup membuat kita kayak pusing dalam arti ini mana ya yang kiranya itu betul mana yang kiranya aku bisa refleksikan ke a ke	
470			
480			
490			

		b dan lain sebagainya kayak gitu ya. Jadi memang apa ya di sini itu kayak konsepnya itu bahwa kalau ke sini itu pasti dia tahu kalau atau untuk yang teknologi beraerti dia yang dalemin, meskipun sebenarnya ya itu kemampuan semua orang juga bis abahkan bisa jaid aku tanyanya ke tim lain yang lebih tahu Kayak misalnya Excel ini aku tanya ke devisi lain untuk tanya karena dia lebih tahu dna sebagainya begitu. karena tidak menutup kemungkinan begitu lo. Jadi nama itu sebagai apa ya bukankandang sih menurut aku jaid harusnya bisa fleksibellah untuk bisa tahu kemampuan begitu sih. Paling itu sih tantangannya jadi kayak kita karena nggak punya modal yang cukup pasti gitu kan Jadinya kayak bingung. Oh ini bener nggak ya Jadi itu kita kayak perlu trail error dulu bahkan misalnya udah diminta untuk Ini kerjain ini tapi kitanya baru mulai mencoba gitu misalnya menyelesaikan nanti ya nggak jarang kita trail errornya juga di depan di depan deadline-nya yang mungkin Project yang harus selesai gitu kan dan segala macam jadi tantangannya lumayan juga sih dan apa ya mungkin kebutuhan waktu yang sangat singkat itu untuk bisa menyelesaikan masalah itu sih ya menjadi tantangan, karena kembali lagi basic-nya tidak semendalam itu didevisi yang sekarang jadinya ya sebatasnya aja sewajarnya yang aku tahu. Dan mau cari info itu juga ya bingung ke mana gitu jadi untuk memvalidasi ala tes itu kan misalnya juga bisa beda person juga beda validasi dan lain sebagainya jadi memang perlu banyak diskusi. Perlu banyak apa ya saling-saling saling kasih pendapatnya Seperti apa prosesnya Seperti apa. Jadi mungkin tantangannya di situ.	
	T	Itu terjadinya sering nggak Kak?	

540 550 560 570	C	Kalau di R&D sering sih. misalnya mungkin karena prosesnya itu kan on going ya jadi dilanjut terus Bukan yang kayak sebuah satu Project Tapi cepat selesai gitu kan jadi terlebih kita apa namanya kita bekerja sama-sama berkembang eksternal. dan kita tidak bisa lepas dari itu misalnya kayak ada program apa misalnya kita akan tetap butuh Mereka lagi untuk membantu dan sebagainya sebagainya gitu kan dan itu sudah menjadi kemungkinan yang besar untuk Hambatan itu tadi akan muncul lagi gitu kan hambatan itu akan muncul lagi pasti apalagi komunikasi yang sama eksternal itu nggak semudah yang kita di internal gitu kan. Jadinya ke ketika kita minta Oh dibantuin ini monitoring segala macam, mereka kan punya project yang lain juga kan jadi nggak selalu yang sama kita nggak stand by kayak gitu kan jadi mungkin kesulitannya itu kita nggak punya tim yang bisa ngehandle dari segi server dan lain sebagainya sebagainya kalau aku juga kan sebenarnya cuma sekedar Oh ya sudah dari segi ini gimana misalnya kalau ada kendala ya nanti kita bisa perbaiki dari divisi apa gitu tapi dari dalamnya ternyata ada coding dan ada apa itu kan kita nggak tahu ya. Jadi kita memang masih Akan terus berlanjut kalau kita masih bergandengan dengan development terlebih lagi kita nggak punya tim yang bisa yang membantu meng-handle dari sini dan developernya bisa lepas seperti itu sih.	
590	T	Nah, terus untuk menghadapi hambatan itu bagaimana kak, ya, jadinya misalnya ada hambatan kayak gitu-gitu kan, Tetap komunikasi sih yang paling penting meskipun komunikasi itu nggak yang sedetail itu juga Jadi ada komunikasi apa terus minta bantuan apa juga kita tidak bisa langsung di ini kadang juga misalnya kita udah oh ini gini-gini tiba-tiba ada lagi tambahan ide atau tambahan	

600 610 620 630		apa yang nambahin lagi itu terus kayak kok beda ya beda persepsi ya Oh ini. jadi Lumayan apa ya menyelesaikannya itu belum aku kandang kayak merasa udah selesai belum ya yang kemarin yang aku ajukan kayak gitu jadi karena kan ya masih di kondisi yang dikondisi yang beberapa tugas itu nggak selesai. Oh ini belum finish Kemarin sih kalau mau up lagi berarti harus menuju ke situ lagi jadi kan prosesnya banyak jadinya take time Itu butuh waktu yang cukup apa ya Cukup panjang juga untuk fokus di satu hal satu hal kayak begitu. kalau terkait dengan proses tadi ya benar memang tetap harus dikomunikasikan Dan juga mungkin apa ya kalau sebenarnya kita mau ke Perfeksionis banget itu juga kadang kendala itu muncul dari proses kan jadinya memang kita nggak bisa selalu menjadi Apa ya kasih sesuatu hal yang preventif juga kan jadi kendalinya itu muncul saat itu kecuali nanti bakalan Muncul lagi kayak gitu juga kan jadi dia akan berkala sih.	
	C	Terus menurut Kak Isn seberapa besar sih peran keterampilan baru ini untuk menyelesaikan masalah?	
	T	sebenarnya lumayan penting sih karena mungkin kalau dari divisi R&D karena juga baru juga jadinya memang sangat dibutuhkan untuk adanya keterampilan baru mungkin atau kompetensi baru yang memang harusnya menjadi basic tetapi kita belum paham begitu kan. Cuman memang untuk sebenarnya wadahnya sendiri pun menurut aku juga cukup penting ketika kompetensi itu memang ingin diadakan Seperti apa pemberiannya, kemudian Bagaimana kebutuhannyam bahkan mungkin aku yang di timnya aja juga nggak paham ini apa aja yang perlu aku dapetin. Ketika dari sisi yang bisa memberikan aku materi, Justru malah nggak papa jadi kondisi saat ini itu masih masih belum	

640

690 700 710		konsisten karena memang itu cukup sulit motivasinya belum terkontrol dari dalam konsistennya itu jauh masih jauh banget lah di bahkan jauh dari KKM gitu kan. terbukti juga Karena di beberapa Project akhirnya apa ya tertunda dan sebagainya jadi nggak apa ya ke pompa dengan cukup Maksimal cukup kenceng dong optimal kayak gitu kan. jadinya memang kalau dari proses ini mungkin aku akan mungkin aku masih merasa malu banget dengan kata kata konsisten itu, karena memang belum sampai di sana gitu kan tapi cuman sebisa mungkin aku berusaha didevisi sekarang ini aku mengusahakannya dengan mungkin ada tugas apa Jadi aku menyelesaikannya itu dan aku mencoba untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai dan ketika sudah dimulai belum selesai maka aku harus melanjutkan itu dulu tapi memang nggak tahu kenapa aku belum sampai di tahapan Oh ya kamu sudah selesai di tahapan ini ini karena yang tadi yang aku mau kerjakannya itu hanya sampai kebutuhan saat ini jadi sesuai dengan apa yang dibutuhkan saat ini kayak gitu kan. Kadang mengerjakannya itu juga tidak memikirkan dua langkah kedepannya kayak gitu jadi motivasinya masih terbatas banget sih.	
720	C	Terus menurut Kak Isn ini orang-orang di lingkungan sekitar Kak Isn ini ngasih dukungan nggak sih Kak untuk buat usaha Kak Isn itu belajar keterampilan baru?	
	T	sebenarnya kalau ngasih dukungan Iya sih cuman apa ya kalau dukungan itu kan udah nggak di bukan hal yang kayak nggak ada gitu kan tapi juga kayak suport Kadang itu juga tidak mikir kalau butuh dukungan tetapi juga ngak bisa memberikan suport dlam hal membantu sepenuhnya, jadi cukup kencengnya untuk memberikan motivasi untuk pengembangan kompetensi baru itu ya di	

730 740		atasan sih ya karena yang me-manage pemetaannya gitu kan Kalau dari temen-temen tadi ya, Oh kamu diminta belajar ini ya Ya sudah, bukan yang kayak ayo belajar ini jaid belum yang kayak begitu. jadi emmang maish kuatnya ini di atasna tapi ya tidka menututp kemungkinan untuk teman teman ini untuk belajar hal baru kayak begitu. Jadi kalau bener-bener kompetensi baru banget itu kita harus belajar dari awal itu masih cukup kuat dorongannya dari atasan sih mungkin terkait dengan kepenuhan kebutuhan development juga ya.	
	C	Nah menurut Kak Isn Apa keuntungan yang Kak ingin pelajari keterampilan baru dalam menghadapi masalah?	
750 760 770	T	Nah jadi kalau pertama-tama itu ya jadi lebih bisa tenang aja sih untuk permasalahannya maksudnya kayak Oh mungkin kalau sekarang ini yang udah dilakukan itu kayak hal sepele yang misalnya nggak bisa akses link atau gimana gitu kan karena kadang misalnya ternyata dari teman-teman itu ya ada yang kurang teliti atau mungkin tidak melakukan pengecekan pekerjaan yang baik akhirnya kita karena kita paham basicnya karena kita harus cek dulu divisi kita itu seperti apa maka ya. bisa memberikan kontribusi dengan cara Itu tadi kayak gitu Oh kalau gini itu gini gini. tapi kalau dari segi apa ya kalau project-project untuk perusahaan secara besar itu belum ada sih jadinya belum terlihat banget kalau aku bisa kasih ini kasih Ini. Tapi kalau basic basic-nya apa ya dengan programnya yang sudah ada dan teman-teman nanti ada kendala. Alhamdulillah akhir-akhir Ini sudah lumayan apa yang misalnya lebih tenang menangani kayak kalau nanti ada kendala ini dicek dulu seperti ini jadi nggak apa-apa dikit-dikit minta tolong artinya atau apa karena dulu awal-awal itu juga kayak gitu aku juga nggak tahu	

780		ini itu apa dan dia minta tolong aja lah kayak begitu. Nah karena mungkin kita sudah melalui beberapa proses ya jadi oh ini ini Coba deh di iniin coba di iniin jadinya ya mungkin itu sih. tapi keterampilannya mungkin lebih ke sana ya ke arah bukan bukan dari dalam dari apa ya softwarenya tapi atau programnya Tapi mana yang bisa kita lakukan aja dari segi administrasi Ya seperti apa kayak gitu sih	
	C	Nah terus gimana sih kak, kak, Isti ini mengukur keberhasilan dari pembelajaran keterampilan baru tadi?	
790 800 810 820	T	Ya ngukurnya itu cuman nggak bisa bilang aku berhasil juga ya, tapi standar keberhasilannya itu nggak ada sih kalau di aku karena ya mungkin kalau di atasan atau di divisi lain itu adalah. mungkin standar ada standarnya ya, tapi kayak bener-bener kalau di R&D itu aku nggak bisa menjalankan itu kalau sebagai angka kayak gitu kan. Meskipun di deadline pun aku juga tidak memberikan angka kalau dalam hal ini aku bisa menyelesaikan ini angkaku seperti ini. karena aku tahu aku berada di pekerjaan ini yang baru dan aku harus bisa menyesuaikan itu dengan pekerjaan itu. jadinya mungkin kalau dikatakan berhasil itu ya berhasil bertahan aja sih, bukan yang berhasil kayak Oh aku bisa membuat a kayak gitu aku bisa membuat ini dan kembali lagi ya karena kan aku bukan membuat juga ya program itu juga dibuat oleh tim developer sendiri sedangkan aku ini hanya apa ya Maunya membuat kerangkanya dan bahkan dulu juga pertama kali proses itu melanjutkan kerangka yang sudah dibuat oleh tim sebelumnya jadinya kan kayak apa ya kayak tim ya pengecekan gitu-gitu kan ya paling ya mungkin akhirnya berhasil membuat Memimpin sesuatu untuk menjadikan sesuatu Atau atau di dalam suatu Program itu Yang digunakan oleh	

830		teman-teman sampai sesuai dengan apa-apa pun yang teman-teman mau gitu kan. meskipun itu arahnya bukan ke perkembangan sih jadinya harus berjalan lagi berjalan lagi, tapi setidaknya selama fungsional sudah berjalan dan aku bisa memanage itu akhirnya ya, itu mungkin sih aku yang bisa katakan dari sebuah keberhasilan itu mungkin yang baru pertama kali masuk di r&d sampai sekarang gitu.	
840	C	Nah, terus saat Kak Isn belajar keterampilan baru pastikan kita itu ada tekanan kan terus kita itu harus pintar-pintar mengelola emosi. Nah kalau boleh tahu Adakah pengalaman Kak Isn dalam menghadapi tekanan berat terus sampai kayak Sampai sekarang itu gimana Kak Isn itu caranya meresponnya ?	
850 860	T	Masih kalau awal-awal dulu ya sempet apa ya Istilahnya ya ya jatuhnya itu mungkin ya pasti ada ngedumelnya sendiri kayak gitu. Aduh kayak gini dan dan berat segala macam, dulunya aku jadinya aku pikirin nah respon pertama kali itu aku nggak bisa itu aku langsung kepikiran ini. Haduh Kayaknya nggak bisa deh bagaimana. Tapi secara tidak langsung itu aku mau berusaha terus kayak gitu ya itu tadi sebenarnya pekerjaan lain yang belum selesai tambah pikiranku jadinya kan Burnout gitu kan jadinya. Jadi aku pernah di titik itu Burnout jadi aku sudah males banget dengan ini nggak mau mengerjakan apa dulu kemudian lari kayak gitu kan jadi ya udahlah, aku mau makan dulu ah, aku mau ini dulu ah kayak gitu jadi kayak menipiskan itu kalau udah jam kerjanya selesai aku nggak akan buka lagi segala macam meskipun, Tiba-tiba keingat Eh ini aku bikin ini ya sekarang kayak gitu dulu ya itu sudah bisa buka segala macam kayak gitu kan kayak ngak ngak sekarang ini capek, jadi rasanya aku butuh mulihin diriku jauh lebih banyak	

870		daripada ketika aku harus kerja kayak gitu jadi lebih kayak gitu sih. Jadi apa yang tak rasain itu ya udah salah satunya itu untuk menghindari dan kemudian Aku juga mencari hal lain untuk bisa mengalihkan itu meskipun di pikiranku sih tekanannya.	
	C	Nah pastinya itu sering nggak Kak Isn itu?	
880 890 900 910	T	lumayan sering sih bahkan sempat mungkin karena akhir-akhir ini karena sendirian itu ya jadi lebih kenceng lagi rasanya, kalau dulu kan mungkin ketika masih ada partnernya Mbak aku berat dan sebagainya juga akhirnya kita bisa ngobrol, Iya ini aku juga dan lain sebagainya Oh sama-sama di kondisi yang sama ternyata nggak cuma aku yang berada di kondisi seperti itu kayak gitu jadi kayak Oh ini lagi ini aku lagi ini misalnya kayak begitu. Jadi itu sebelum aku lihat sisi positifnya aku sudah melihat sisi negatifnya Jadi kemarin terjadi sih Ada hal baru yang sebenarnya hal baru ini siap tidak siap Kita akan belajar semua dan semua manusia itu akan belajar kayak gitu. Tapi karena aku sudah menilainya apalah inilah tambahan. Sudah cukup udah negatif kayak gitu jadinya ya nggak ketahan sampai di kondisi Ya udah aku nggak bisa nahan aku udah kayak nangis di tempat begitu, jadi ya sudah sampai ke emosional aku padahal kan selama ini kan kayak masih bisa ya udah sabar dulu nanti after selesai kita cuekin. kayak gitu kan gitu kan biasanya jadi kayak di sisi lain ya udahlah ya nanti aja sikap bodo amat nya itu ada juga tapi mungkin Karena Karena apa ya. Mungkin aku menggeluti pun juga aku kayaknya susah untuk masuk sampai di mungkin karena dikondisi yang apa ya kita nggak bisa memenuhi ekspektasi tingginya tadi itu tadi kan, jadinya karena ekspektasinya tinggi itu tadi jadi mendingan gimana	

920		kondisi Kita di lapangan. jadi misalnya kayak kita Eh gimana ini wah ini kita udah Ini kita udah Dlosor Dlosor tapi kita harus Disuruh naik misalnya jadi kayak yang ya cukup kena ke emosional, tapi alhamdulillah sampai sekarang itu mungkin kena ya, tapi nggak tahu ya apakah bisa Jadi penguatku tapi semoga tidak, tapi memang aku lebih sering itu apa-apa itu sering aku buat pikiran kayak gitu sih efeknya.	
	C	Terus ada jenis aktivitas atau rutinitas dari Yang dilakukan Kak Isn untuk menjaga ketenangan pikiran dari semua stress tadi?	
930 940 950	T	Dulu itu aku pernah Journaling cuman Sekarang itu jurnalan itu benar-benar. Melihat mood Jadi kadang karena mungkin tahun ini ya aku jurnalin itu bisa ngerapel seminggu dua minggu waktu jurnalin jadi kayak seingatnya aja, tapi pas jurnalin itu enteng, dalam arti kalau melihat momen itu kayak Oh iya Waktu itu aku ke sini ke sini jadi kayak mengingatkan kembali hal-hal positif mungkin ya karena membuat sehingga membuat aku senang itu salah satunya sih cuman jurnalin ini akhir-akhir ini aku kayak lumayan ya udah inget aja tapi habis itu aku nggak tulis. tapi habis itu Kayak yang aku nanti kayaknya effort lagi deh. Kalau aku nulis nanti harus mikir ini ini meskipun mengingat momennya itu kan sangat-sangat menyenangkan dan sangat membantu untuk kita bisa rileks kayak gitu kan jadi paling sekarang itu larinya ke nonton kayak gitu-gitu sih.atau tidur lebih cepat Biasanya, jadi kayak yang aku bisa mencoba untuk memberikan reward secara apa ya secara tidak begitu banyak pergerakan gitu kan jadi akunya istirahatnya lebih banyak lagi jadi untuk aku bisa nonton kayak gitu.	

	C	Nah, terus kalau dari emosi yang negatif. Gimana sih cara ngakalin untuk Supaya pikiran Isna itu tetap rasional?	
960 970 980 990 1000	T	Nah ini baru banget kemarin terjadi sih. apa ya sebenarnya kemarin itu juga di posisi yang pada akhirnya pecah juga sih meskipun pecahnya itu yang bukan sampai yang nangis banget gitu kan. Tapi kan apa ya mungkin aku lebih kayak keingatnya dalam kondisi saat ini bisa jadi adalah kondisi yang kondisi yang memang nggak enak tetapi mungkin karena aku penerimaannya itu udah nggak enak jadi Jatuhnya mungkin jadi kayak ngobrol dengan diri sendiri sih jadi banyak hal yang harus ngingetin kamu di sini Itu posisinya kamu harus bersyukur atau mungkin, Oke kamu memang lagi nggak enak untuk ngobrolin itu mungkin karena kondisi ketika kamu ngobrolnya ini ketika Kamunya lagi a lagi b gitu-gitu kan terus sampai akhirnya juga kayak Sempet juga sih secara emosional mencoba untuk memvalidasi ke orang lain. Tapi kalau aku belajar ini itu perlu ya Meskipun ketika Chat itu aku dengan nada yang kondisi yang sedang emosi banget tapi ketika Habis baca balasannya responnya itu kayak, Oh ya ini sebenarnya ini kebutuhan jadi memang baru bisa Meredanya itu setelah Bisa mengamatinya setelah kita mereda sebenarnya. kayak gitu ya, cuman gimana carinya cara rasional itu ya aku nggak bisa mengatakan Bagaimana sepenuhnya rasional tapi pasti masih tetap ada emosionalnya kayak gitu. Jadi tetap ada efeknya bahwa aku nggak suka diajak ngomongnya ini aku nggak suka kondisi ini seperti ini pasti ada kayak begitu. jadi ya apa ya sebenarnya aku Alhamdulillah bukan tipe yang ketika kayak gitu itu aku langsung memberikan responku emosional kayak gitu jadi ya itu tadi Mungkin karena aku tipenya	

1010 1020 1030		sering menahan jadi aku tahan dan Dan mungkin aku melegakannya itu dengan cara aku ngomong sama rekan kerja ya aku bisa percaya kayak gitu. Aku lagi merasa nggak enak ini ya validasinya hanya sekedar kayak teman Cerita aja sih. Aku lagi gak enak ini karena ini karena ini karena ini kayak gitu jadi dia nanti ngasih tahu kalau ini ini ini ini dan segala macam event itu isinya apapun kayak aku ya udahlah yang penting aku sudah ngomong kayak gitu misalnya pun ada di dalam kondisi di mana balasannya Tidak sesuai harapan, Ya udah penerimaan orang kan beda-beda kayak gitu kan. Nah jadi ya udah beda kepala kan beda pikiran kayak gitu jadi ya udah alhamdulillahnya belum pernah sampai yang apa ya yang meluap marah banget gitu nggak. karena kan aku tahu aku belum punya alasan yang cukup kuat untuk bisa memandang suatu hal itu dengan seirama dengan emosional kadang kan emosional itu beda sama persepsi misalnya gitu kan jadi bisa jadi sebenarnya sama tapi kita belum bisa curhat kan kayak gitu, Tapi kalau kemarin itu kondisinya si pikiran itu belum punya bekal yang rasional tadi yang bisa mengimbangi jadi masih besar emosionalnya akhirnya ditahan kayak gitu sih.	
	C	Nah Nah jadi dari permasalahan tadi Kak Isn ini ada nggak sih indikator perihal fisik ya kalau Kak Isn ini agak stress begitu?	
	T	kalau fisik stress Kalau Fisik apa ya sakit. Nggak sakit sih sebenarnya ya, tapi kalau fisik itu lebih ke berat badan	
1040	C	turun	
	T	enggak naik karena kan baru beberapa belakangan ini akhirnya itu lari jadi kayak cari yang manis kayak gitu kan dan merasanya aku butuh itu jadinya yang sebenarnya itu bukan yang berlebihan ya, tapi kayak yang aku butuh	

		ini jadi nggak yang terlalu Intens bukan yang sehari selalu kayak gitu nggak tapi kayak Hari ini aku jajan Ini yang manis Terus besok jajan ini karena aku masih nggak enak nggak nyaman ngak apa gitu-gitu kan. Jadinya kayak mungkin kalau ke fisik lebih ke itu Kalau pusing ya sudah pasti ya dan biasanya kalau itu aku lebih ke raut muka sih Jadi kayak lebih kayak serius banget kayak gitu jadi kayak puisng banget begitu, kalau fisik yang sampe sakit demam it8 ngak sih. Paling ya Cuma begitu karena emosionalku kurang nyaman itu jadi larinya kesitu bagaimana caranya untuk menghilangkan beban itu jadinya ya larinya ke makanan manis, mungkin fisiknya lebih ke itu sih kayak tambah berat badan kayak begitu juga sih jadi males ngapa apa kan terus makan manis lagi, tambah deh berat badabnya.	
	C	Nah terus setelah mengalami kesulitan yang Kak Isn bilang tadi Kak Cara pemulihan Kak Isn tadi bagaimana?	
	T	Balik lagi sih biasanya itu aku suka banget kalau selain jurnalin itu karena kan jurnalin itu kayak kita kan memang keseharian gitu kan ya jadi kayak Suka baca-baca hal-hal yang biasanya jadi reminder lah. Jadi ingetin lagi mungkin nemu kayak gitu kan jadi kadang aku suka emang ada beberapa foto konten yang apa ya yang kontennya kayak development memberi validasi atau apa gitu jadi lebih ke ngingetin diri sendiri kayak gitu untuk lebih baik lagi untuk reminder lagi. namanya juga kita dari segi perkembangan diri itu kan memang dari ini ya. dan validasi emosinya ini yang penting sih jadi karena kayak jadinya kita lebih memetakan kalau aku posisinya kayak gitu aku nggak apa-apa sih wajar nggak sih kalau aku kesel misalnya di posisi Ini kenapa sih aku kesel kadang itu aku bukan Sebenarnya aku petakan di kertas gitu tapi kayak	

1100 1120 1130 1140		lebih ke kesel itu karena ini ini ya ya karena aku marah itu karena aku nggak tahu karena aku Marah karena Apa jadi lebih memetakan seperti itu sih jadi secara mengenal emosinya Seperti apa. Kenapa aku seperti ini Meskipun aku belum tahu ya caranya untuk menyelesaikan emosinya gimana ya untuk cara menyelesaikannya aku harus gini gini gini aku nggak sampai yang ke sana kadang itu aku nggak sampai yang ke sana kayak gitu. Jadi aku lebih kayak aku tadi marah kenapa kayak gitu sih jadi benar-benar jurnaling itu benar-benar sangat membantu banget ada beberapa juga aku juga memfollow beberapa jurnal konten jurnalin lah jadi memang dia selalu ada beberapa apa ya Beberapa sesi untuk bisa ngasih tahu kalau jurnaling itu apa apa kayak begitu. Jadi kalau belajar dari orang Jadi merasanya itu kayak Oh apa yang aku pikirin itu orang lain itu ngasih tahu juga lho ke orang-orang lain mungkin aku lihat influencer kayak gitu kan ya jadinya dia ngasih tahu tentang jurnaling gitu kan Aku sudah ngelakuin kayak Ya udah yang validasinya itu secara diam-diam. Oh ya udah perasaan Akan ada lagi perasaan itu valid atau apa jadi Oh ya udah kayak perasaan itu tuh nggak papa perasaan itu valid atau gimana gitu nggak papa jadi aku harus melihat dari point of view kayak gitu-gitu sih. jadi lumayan Mikir lagi tapi jadinya kayak memetakan gitu kalau emosi gini-gini gini gini gini gini gini pun jadi nggak yang selalu bisa langsung selesai Oke besok selesai begitu. mungkin besoknya bisa jauh lebih tenang tapi belum tentu sudah selesai gitu kan emosinya jadi masih, Aku berusaha untuk meyakini nggak apa-apa Masih ada energi atau sisa-sisa yang belum selesai itu nggak apa-apa jadi kayak aku sesiapnya Diriku aja untuk mengaliri kayak gitu. Jadi aku	

		nggak memaksakan diri untuk Ini harus selesai ini dan lain sebagainya. Jadi ya udah aja kayak gitu.	
1150	C	Kalau Kak Isn ini sudah pernah mempelajari teknik regulasi emosi nggak sih Kak Atau mungkin dari terapi atau pengalaman lain begitu?	
	T	kalau regulasi emosi sih mungkin nonton konten aja sih ya. Kalau pelatihan gitu Kayaknya belum sampai yang mendetail seperti apa seperti apa dan sebagainya sebagainya Itu jadi memang masih seputar ada yang bikin konten aja Terus akhirnya mencoba untuk apa namanya memahami dan menerapkan. aku bisa menerapkan ini nggak ya Dan apa ya kadang juga belajarnya itu dari hal yang nyata aja sih misalnya kayak ada adik atau siapa atau apa mungkin yang emosinya jauh lebih ekspresif kayak gitu kan. jadi kayak belajar kayak yang oh, kalau ini gini kalau direspon gini itu nggak enak jadinya kayak gini, jadi lebih Kayak misalnya belajarnya itu seputar hal yang kita temuin aja kayak gitu kalau sampai yang caranya gimana-gimana itu paling ya dari kembali lagi baca-baca tapi bukan baca buku Ya mungkin kayak baca yang hal angkat ini nih kayak gitu kita lihat kayak gitu-gitu	
1160			
1170			
	C	Terus ada nggak sih Kak peran dari Teman keluarga atau orang lain Di sekitar Kak Isn ,Untuk Kak Isn ini maaf untuk membantu Kak Isn ini mengelola emosi?	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Emotional Focused Coping
1180			
	T	Sebenarnya kalau Perannya mungkin bukan lebih ke orangnya ya mungkin kalau mengelola itu aku meyakininya kayak action-nya atau kendalinya itu ada di kita sih, tapi kalau untuk bisa membantu kita menetes kondisinya kondisi ketika kita lagi. Harus mengelola emosi itu mungkin di rekan kerja itu ada tapi kalau di keluarga itu sebenarnya itu di rumah itu aku sebagai supportnya, tapi kalau misalnya apa Aku di kondisi	
1190			

1200

1250 1260 1270 1280		sedikit meledak gitu pas kayak aku merasa Kalau mungkin karena aku tipenya lebih apa ya Maku itu tipe orang yang memikirkan orang lain dulu. jadi Hal karena itu mungkin ya responsibilitas ke orang lain itu besar jadi aku mencoba untuk menjaga lingkungannya dulu nyaman meskipun bisa jadi aku ada hal yang tidak senang aja mungkin dari ucapanku atau mungkin menjadi yang mengganggu kenyamanan orang-orang atau mungkin mengganggu perasaan mereka saat itu. Tapi itu Itu kan apa yang aku bisa kendalikan adalah bagaimana orang-orang itu nyaman di dekatku meskipun bisa jadi itu tadi aku nggak sengaja Ngomong apa Terus apa segala macam tapi kan. jadinya itu aku nggak mengedepankan perasaanku dulu ya terus aku mencoba untuk memahami teman-teman Seperti apa meskipun juga bukan yang paham banget itu nggak juga tapi lebih kayak sekedar mengetilah. Oh Ternyata kalau seperti ini Aku harus kayak gimana gimana Kayak gitu kan. Jadinya kayak strateginya adalah meredakan emosiku sendiri kayak begitu, Jadi nanti tak larikan lagi dengan mendengar lagu atau apa jadi Ekspresiku itu biasa aja kayak gitu jadi di apa ya Untuk diri sendiri aja Jadi nggak dikeluarkan pun nggak ditahan banget tapi dicoba Untuk apa namanya itu Ini ini di validasinya dengan lagu atau apa kayak gitu sih.	
	C	Terus pernah nggak sih, kak, kamu itu meluangkan waktu buat Untuk memastikan kondisi emosional kakaknya?	
1290	T	Pernah sih aku sebenarnya bukan kayak yang aku butuh libur sehari begitu ngak sih, kadang habis ngobrol dengan teman ketika hari libur aku Cuma sebatas aku pingin ke tempat ini aku pingin refresh ke sana ke sini atau mungkin cari apa	

		mau ke mana kayak gitu itu sih kalau untuk cara menyeleksi emosionalnya, mungkin lebih Sering kalau di malam gitu ya lihat apa kayak gitu jadinya Oh ini ini Oh ini ini kayak gitu kan. Kalau kemarin itu aku Sempet juga ada momen di mana Lumayan terpikir untuk membiasakan diri membaca buku meskipun memang belum konsisten lagi karena beberapa buku yang karena aku memang tertarik dengan buku development save development jadi Bukan yang kayak Fiksi itu enggak. jadi kalau yang Save development itu kan itu adalah hubungan yang dibuat oleh orang yang melaluinya kan jadi kayak kita refleksinya dari situ sih Jadi ada beberapa hal yang kalau kamu gini tuh gini jadi kayak tervalidasinya itu yang kayak gitu. Oh, jadi ada juga ya orang yang merasakan ini kayak gitu kan segala macam jadi lebih ke situ sih jadi seringnya itu jadi kayak apa ya ngobrolnya itu sama pikiran sendiri sih untuk merefleksikannya ya. Karena aku udah beberapa tahun ini juga aku bukan tipe orang yang mudah. Nangis gitu kan kenapa Karena kalau nangis itu perlu momen yang benar-benar kayak kena banget gitu kan. Jadinya kayak yang mungkin juga refleksi emosinya kadang juga dikaitkan dengan masa-masa yang pernah aku lewatin aja kayak gitu kan Jadi kayak yang bisa nangis gitu mungkin bisa kayak, Oh ternyata aku bisa jadi ini harus bersyukur karena titik sebelumnya seperti apa seperti apa. Jadi ya cara merefleksinya ya dengan diri kita sendiri lagi sih.	
	C	Nah itu seberapa sering sih Kak?	
	T	kalau refleksi aku nggak bisa tiap hari juga ya tapi lumayan sering sih jadi lumayan seringnya itu dalam arti kayak Kadang itu ngerasa diingetin aja gitu sama teman-teman kita sampai sekapan ya di dunia ini gitu-gitu kan. Apa	

1340 1350		namanya Aku udah bener belum ya Sikapnya kayak gini kalau aku kayak gini itu nyakitin orang nggak ya gitu-gitu itu lumayan, karena mungkin aku juga mikirin enggak nyamanku ketika orang lain kayak gimana Kayak gitu kan jadi kayak aku kayak gini dia nyaman nggak ya. kayak gitu kan jadi kayak dulu itu aku selalu mengedepankan orang lain itu tadi jadinya aku lebih banyak memikirkan perasaan-perasaan orang lain kayak gitu kan Jadinya mungkin refleksinya nanti akan apa ya lebih mudah membandingkan kondisi yang ketika itu duh dulu aku itu ngetreat orang ini seperti ini gitu kan jadinya belajarnya dari situ sih menyambung-nyambungkannya dari situ sih kayak gitu sih.	
	C	Terus menurut Kak Isn sikap yang menjaga ini yang sangat membantu Kak Isn untuk menjaga emosi Yang mana aja?	
1360 1370 1380	T	Sikap, Kalau aku sih mungkin coba untuk tidak cuma lihat dari sudut pandangnya diri sendiri sih. tetap coba untuk melihat sudut pandang dari orang lain itu perlu juga untuk dilihat, bahwa orang lain juga punya point of view atau persepsi sendiri kan. jadi kita nggak bisa satu arah dari kita doang tetap kita lihat dari arah yang berbeda. entah itu kita setuju ataupun tidak itu perlu sih, karena kalau kita tidak tahu merekanya maunya gimana meskipun kita juga tidak selalu menjanjikan kita kasih nyaman ya tapi kalau kita tahu persepsinya dia gimana kitanya juga dia gimana kita bisa menyesuaikan diri aja sih entah itu dari dengan mereda ego itu jauh lebih dalam atau lebih kecil dari Dia Atau mungkin sebaliknya itu nanti kita akan tahu poin of you orang itu Akan jauh lebih bisa membantu kita untuk menyesuaikan diri aja sih. dan akan plus lagi ketika orang itu melakukan hal yang sama kayak kita	

		dia juga membutuhkan point of view dari kita dan dia bisa mengimbanginya gitu sih.	
1390	C	Terus kadang gitu kita kan butuh banget dukungan dari orang lain. Tapi kadang ada kalanya kita itu merasa dukungan Dari orang itu nggak sesuai dengan apa yang kita hadapi. Dalam kondisi tertekan Kak Isn ini cenderung mencari dukungan secara langsung atau nunggu orang lain itu langsung memberikan Dukungan kalau Kak Isn ini lagi membutuhkan dukungan kayak begitu.	
1400 1410	T	Jujur nunggu sih. Karena aku suka memberi tapi aku jarang bisa yang meminta guys. Aku lagi gini meskipun di beberapa hal aku ngasih tahu kondisiku gitu kan tapi ya tadi aku karena mungkin udah hampir bahwa dukungan ini tidak timbal balik tidak sesuai dengan aksi yang aku berikan. jadi ya tetap ya pasti ada ekspektasi kan aku udah ngasih kamu ini dukungan a dan harusnya aku udah dapat yang sama ini kayak yang kayak yang aku kasih gitu kan nah yang itu itu yang pada akhirnya jadi belajar sih kayak ya. Ternyata kita itu memang butuh orang lain tapi nggak selalu apa yang kita kasih itu mereka bisa kasih ke kita gitu kan. jadi kan lebih sering Nahan sih nahan diri untuk tidak Tidak berekspektasi yang lebih sih nanti ya udahlah tahan diri aja dan gitu-gitu aja kayak gitu kan	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Dysfunctional Coping
1420	C	Terus boleh ceritain nggak Kak pengalaman Kak Isn, ini Mendapatkan dukungan dari orang-orang itu tadi Mungkin Apa ya kalau di Kalau dukungan secara .Mungkin Kalau dulu waktu kuliah itu mungkin sidang kali ya dulu kan aku yang struggle sendirian gitu kan waktu itu karena habis covid jadinya lumayan banyak perubahan dan sebagai-sebagainya dan motivasinya itu bukan nggak bisa ini ya kalau dikasihnya itu dari orang lain. Jadi Dia tetap	

1430 1440 1450 1460		memberikan semangat tapi tetap dari diri kita sendiri kayak gitu kan jadi aku dulu itu merasa. Oh ya memang aku harus sendiri kayak gitu Dan nanti aku harus bisa mengerjakan ini ini dan sampai apa dan sampai akhirnya ke teman-teman yang sama-sama berjuang kita harus bareng kayak gitu kita sama-sama kok kita ada temennya kok kayak gitu kan Nah ketika aku merasa aku ada temannya itu berarti kita di kondisi yang sama gitu kan meskipun ya finishnya waktunya beda-beda gitu kan atau mungkin spacenya itu beda-beda. tapi seenggaknya aku tahu ada temen-temen yang sama kayak gitu yang akhirnya aku bisa melalui itu dan ketika aku berhasil ya banyak juga dulu yang mungkin cuma sekedar ucapan atau mungkin biasa jadi biasa tapi buat aku itu bermakna banget gitu kan itu saja. yang bikin aku tenang jadi akhirnya ternyata aku berhasil dan istilahnya aku dihargai oleh orang-orang sekitar dan Kayak misalnya apa ya, Kalau mungkin di pekerjaan itu terkait dengan proses yang aku selesaikan mungkin ternyata prosesnya lagi berlanjut aku kayak jadi BSI Dan berhasil dan jadi kedepannya aku berhasil lagi dipercaya dan bisa membawa meskipun pasti ada tantangan dan sebagainya sebagainya. Tapi bisa sampai di titik bahwa ini bisa loh segala macam itu sih mungkin peran dari orang-orang sekitar itu karena kadang mereka enggak dilihat dari segi apa ya spirit verbal aja tapi juga keberadaan mereka dan mereka juga apa ya aku bisa semakin semangat dan mungkin supportnya Bantuin kita proses dan lain sebagainya mungkin itu sih kalau relate dengan pekerjaan saat ini kayak gitu.	
1470	T	Terus cara kakaknya itu nanggepin dukungannya nggak sesuai itu gimana, kak?	

	C	Nggak sesuai itu gimana ya jadi nggak sesuai ekspektasi gitu ya	
	T	Iya	
1480	C	Biasanya aku diam aja sih Karena dulu pernah sih ada di momen di mana Aku merasa kalau aku ditinggal teman-temanku itu dalam arti Dulu itu sempat aku bereaksi bahwa aku itu juga bisa, Maksudnya itu bukan hal yang tidak itu bukan hal yang mustahil aku lakukan kayak gitu misalnya mereka nggak rasional gitu ya, tapi ya udah ketika di aku ngerespon dan masih berlanjut seperti itu jadi Kan akunya ya seperti itu kayak gitu kan jadi memang ya bukan momennya aja jadi aku sekarang belajar mungkin ya memang bukan momennya aja aku bareng mereka di hari itu dan kayak gitu Jadi sekarang lihatnya itu lebih ke moment aja lah kayak gitu.	
1490	T	Terus Kak Isn ini punya nggak sih seseorang yang khusus yang Kak Isn percaya sebagai tempat Berbagi pikiran kayak gitu saat Kak Isn ini kalau sampai lagi capek banget kayak gitu.?	
1500	C	Kalau capek banget itu ya kerjaan mungkin diri sendiri kalau orang khusus banget sih nggak ya khusus aja, tapi kalau khusus banget nggak. ya ada tapi kadang itu juga aku Tidak memaksakan diri ya kadang dia itu nggak selalu bisa untuk memberikan apa yang aku berikan gitu kan maksudnya Dia punya kondisi juga dia punya capeknya juga Jadi ya nggak selalu jadi gangguan sih, tapi mungkin kalau dikatakan cukup sering itu ya kayak gitu.	
1510	T	Terus seberapa besar pengaruh dukungan orang lain tadi untuk Kak Isn menyelesaikan masalah?	
	C	Sejauh ini sih cukup besar ya karena bisa jadi mungkin apa yang aku curahkan atau perlukan atau mungkin ada advice dalamnya atau mungkin tidak ada respon itu membuat aku untuk lebih berpikir lagi untuk oh iya gini-gini. Oh ya gini	

		gini. jadinya cukup penting dan cukup besar sih perannya yang dia berikan kayak gitu.	
1520	T	Nah terus saat kita itu merasa emosi dan ada tekanan itu kadang kala kita itu harus narik diri supaya pikiran kita tetap jernih nah terus apa sih yang biasnaya Kak Isn lakukan saat menyadari kalau lagi dalam kondisi yang nggak baik-baik aja kayak gitu.	
1530	C	Nah kalau apa yang aku lakukan Ya nahan diri sih Salah satu hal yang paling ininya, jadi nggak Yang kalau udah narik diri itu biasanya ya menutup diri aja Kalau mungkin itu sih yang lebih muda jadi kayak nggak mau minta dukungan dari orang lain, nggak mau minta dari validasi orang lain. Jadi kita selesaikan dengan diriku sendiri kayak begitu.	
	T	Nah itu itu seberapa sering lakuin nggak yang sering sih?	
	C	Nah, nggak bisa dihitung jari juga tapi nggak yang terlalu sering juga gitu	
1540	T	terus pernah nggak kaKak Isn itu merasa lebih baik memberikan jarak dulu nggak langsung menyelesaikan permasalahan?	
1550	C	pernah karena itu penting. Selain itu selagi kalau misalnya mungkin misalnya udah dirundingkan dulu Ini masalahnya tapi ternyata belum ketemu ini gols apa yaitu mungkin bisa jadi dalam sebuah permasalahan itu nanti masih ada emosi yang masuk gitunya jadi seperti yang kita harus istirahat dulu nih untuk harus bisa mikirin masalah yang tadi point of view itu gimana point of viewnya orang itu gimana Jadi Ya udah kayak gitu.	
	T	Nah, terus kapan sih KaKak Isn itu merasa Waktu yang efektif untuk menarik diri dari masalah?	
	C	Saat emosiku sudah menguasai pikiranku, gitu sih kalau sudah emosinya sudah jauh lebih besar dari pikiran rasionalnya itu maka aku akan menarik diri.	

1560	T	Terus untuk kegiatan atau aktivitas yang Kak Isn lakuin saat menarik diri itu biasanya apa aja Kak?	
	C	Apa ya. Lebih sering mungkin dari cari lagu atau challenge kayak gitu mungkin, Selebihnya nggak ada sih nggak ada yang terlalu gimana-gimana sih, tapi lebih seringnya itu tadi sih itu kayak aku mencoba menikmati waktu untuk sendirinya jalan-jalan atau apa kayak begitu.	
1570	T	terus perasaan Kak Isn saat menarik diri itu menurut Kak Isn itu efektif atau malah memperburuk keadaan sih kak?	
	C	Dua-duanya bisa terjadi sih sebenarnya tergantung masalahnya Seperti apa kalau misalnya ternyata untuk menarik diri tapi mungkin akan kembali ke komunikasinya ya mungkin kalau untuk menilai dirinya tidak dibicarakan dan butuh waktu dan sebagainya itu akan menjadi masalah yang meleber atau mungkin kondisinya masalahnya akan segera ditemukan solusi itu, jadinya eee apa namanya masalah baru misalnya kayak gitu. Jadi kayak melihat kondisi juga Apakah itu bisa dilakukan untuk aku back time dulu untuk memulihkan pikiranku dulu atau enggak gitu sih.	
1580			
	T	Nah terus seperti Kondisi yang seperti apa, strategi menghindar itu lebih bijaksana dibanding dnegan menyelesaikan masalah begitu?	
1590			
	C	Strategi	
	T	untuk menarik diri untuk menghindari masalah	
	C	o dalam kondisi seperti apa, mungkin kalau sudah terlalu banyak pendapat sih udah terlalu banyak hal yang disampaikan dan ternyata yang disampaikan itu ya tadi enggak bukan yang ngerucut ke mufakat penyelesaian masalahnya gitu.	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Recently Focused Coping
1600			
	T	Terus gimana sih reaksi orang-orang sekitar saat Kak Isn itu mengambil keputusan dari menghindar masalah?	

	C	Kalau batinnya nggak tahu ya, tapi kalau reaksinya sih kalau sejauh ini ya masih bisa dipahami ya kalau misalnya butuh waktu untuk bisa mengerjakan ini dan segala macam seperti itu sih	
1610	T	terus Kak Isn itu pernah nggak sih berpikir harus kembali ke masalah yang udah dihindarin atau Ya udah kayak begitu?	
	C	pernah sih pasti akan kepikiran pasti akan kepikiran kayak gitu kan misalnya belum selesai dan nanggung itu pasti akan kepikiran dan apalagi kalau aku mikirin, kayak gitu pasti akan kebawa terus dan kalau menurut saya itu yang permasalahannya dari aku itu akan ke bawa terus sampai selesai kayak itu. Bukan yang kayak apa mungkin sesaat ya tapi mungkin pasti ada momen yang ingat lagi.	
1620	T	kayak gitu tuh sering terjadi atau enggak?	
	C	Kalau masalah-masalahnya apa ya yang kalau masalah yang, yang mungkin tugas yang belum selesai itu pasti sering kepikiran tapi kalau misalnya cukup besar atau Kompleks itu ya mungkin cenderung lebih ke men validasi perasaan itu nggak yang terlalu sering sih mungkin Ada momen relatenya ada sih kayak gitu nanti kalau seumpamanya baru keingat apa gitu baru keinget momennya kayak gitu apa yang dirasain kayak gitu sih.	
1630			
	T	Kalau sesuai dengan pernyataan Kak Isn tadi Menurut Kak Isn coping apa yang Efektif untuk menangani kalau kita lagi emosi?	
1640			
	C	koping apa yang efektif ? tulis	
	T	Terus menurut Kak Isn Udah mampu belum mengimplementasikan kopling tersebut ketika dilanda stress?	
	C	Mampu tapi belum yang konsisten gitu sih, tapi kadang di kondisi yang mepet-mepet gitu akhirnya baru-baru apa ya istilahnya baru bisa mencurahkan atau	
1650			

1660		mungkin kadang enggak saat itu juga dan karena saat itu emosional nanti ada cari momennya ketika ketemu momennya. Ih ketika udah bisa mencurahkan nanti bisa mencurahkan kayak gitu kan jadi kadang memang saat itu juga bisa tapi kadang juga kayak misalnya mungkin yicil kayak gitu ya istilahnya beberapa waktu beberapa waktu atau mungkin di suatu waktu kita curahkan semuanya kayak begitu.	Penutup
	T	mungkin itu dulu ya Kak dari aku terima kasih atas waktunya	
	C	sama-sama	
	T	Terima kasih Kak Isn.	
	C	Sama sama	

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA

Identitas Informan 4

Nama Subjek : H
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 26 Tahun

Keterangan :
T : Interviewer (Pewawancara)
C : Interviewee (Narasumber)

NO.	Keterangan	Hasil Wawancara	Main tema
1	T	Oke selamat kak H	Pembuka
	C	Siang kiki	
	T	di sini Kak H gimana keadaannya?	
	C	Sehat sehat sehat	
	T	akhir-akhir ini gimana Kak kerjanya ?	
	C	akhir-akhir ini ?	
	T	iya	
	C	aman-aman aja sih cuma ada beberapa Project yang bisa ditangani.	
10	T	Oke terus Kak Ami di itu udah berapa tahun sih Kak?	
	C	oke di sini 2 tahun lebih 7 bulan kalau nggak lebih 6 ya 7 bulan kayaknya.	
	T	itu didevisi apa Kak kalau boleh tahu?	
	C	dulu itu pas lagi awal-awal itu kan magang Itu kayak magang kayak kamu gitu. Itu magang kerja 3 bulan Nah apa ya sekarang jadinya itu RnB itu, Jadi aku yang membikin dan menyusun itu awal-awal dulu kayak gitu. Terus setelah itu aku di Pindah ke divisi ras Dari ya itu 2022 sampai sekarang di divisi Ras.	
20	T	Kalau boleh tahu gambaran pekerjaan didefinisi ras itu apakah gimana sih?	
	C	gambarannya itu ya sebenarnya nggak sesuai dengan yang aku bayangkan dulu ya kayak kesel jadi sedetail ini begitu. mungkin orang orang mengira kalau ya udah Misalkan kerja Ya sudah kayak begitu begitu saja begitu. Dan gambaran pekerjaannya kurang lebih ya cukup detail ya terhadap pekerjaannya. Karena kalau misal kita melakukan kesalahan itu	
30			

		wajar sih ya kalau kalau bisa ya jangan Apa namanya yaitu memang harus detail dan hati-hati kritis seperti itu	
	T	nah terus. Sempat ini enggak Nggak kaget nggak akan pindah dari divisi RnD ke Ras sempat ada kaget nggak?	
40	C	Kalau kaget nggak sih ya Sebenarnya dulu itu karena Mungkin ya udah di bagian rekrutmen itu jadi nggak kepikiran. Emang dulu itu dari divisi RnD itu Divisi baru jadi dulu itu belum ada devisinya, jadi bari sekpro apa ya pro nya aku lupa lagi project. Nah kalau mungkin kaget juga proses kerjanya gimana detail dan a sampai z kayak gitu.	
	T	Oke terus Nah kan Kak H itu dituntut untuk membuat pembelajaran kemampuan baru kan Kak?	
50	C	Betul	
	T	Nah terus juga hal ini itu buat menghadapi perubahan di devisi Ras. Nah kalau boleh tahu bisa ceritakan Nggak pengalaman kami saat belajar kemampuan baru buat menghadapi tantangan atau masalah tertentu?	
	C	Banyak banget ya menurutku aku itu setiap hari itu Harus belajar belajar belajar hal baru itu ada aja Dan banyak banget hal baru yang harus dipelajari seperti itu Dan kan awal pertama kali itu kan aku masih covid ya. Kemudian aku itu memang tipe orang introvet Nggak bisa ngomong di depan banyak orang gitu-gitu kan. Nah, terus aku sempat join ke SSC itu baru masuk 2 bulan belum genap 3 bulan itu ada project Project offline waktu itu nah waktu itu aku ditunjuk sebagai tester kebayan kan Bagaimana deg-degannya aku tipe orang yang introvert selama covid itu nggak nggak banyak bertemu sama orang gitu loh, jadi harus jadi tester dan harus ngomong di depan orang langsung ngomong pakai mic dan jadi pusat perhatian itu kan Tapi ya untuk masih bisa di-backup bersama dengan tim gitu.	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Problem Focused Coping
60			
70			

80 90 100		Aku sih perubahan yang sejauh mana aku rasakan itu ya itu sih. Sekarang aku sudah bisa ngobrol dengan orang Dan ngomong di depan orang itu kayak biasa aja. Karena kan memang udah pengalaman Itu apa namanya bisa menghadapi orang di depan umum itu dulu itu 340-an orang seperti itu. Selain itu juga selama kuliah itu juga aku gak pernah bertemu dengan teman teman kecuali Pauli ya Jadi seperti ada aktivitas aktivitas baru yang aku baru belajar itu Ya waktu itu pas saat itu dan saya baru dikasih tahu saat itu juga Ini dan kebiasaannya seperti ini begitu, jadi memang sesuai skripnya Jadi aku di situ tuh baru dikasih tahu kalau nanti tesnya seperti ini dan instruksinya seperti ini kayak gitu jadi Jadi kayak ada pengalaman baru dapat pembelajaran baru seperti itu. Gitu gitu-gitu sih yang memang selalu bikin aku kayak harus belajar seperti itu.	
	T	Nah, terus apa sih yang mendorong Kak H itu buat untuk mengembangkan pelatihan baru?	
110	C	Nah, tentunya karena itu kan penunjang kerja ya. Nah mungkin kalau kita sebagai manusia itu tadi nggak mau berubah jadi lebih baik dari sebelumnya itu juga Mungkin untuk menunjang karir juga ya mosok kok jadi orang gitu-gitu aja sih kayak gitu kan Nanti ya kita itu bukan orang yang suka basa-basi seperti itu kan Nah juga itu nanti kan kesannya Nggak enak juga ya. Nah yang bikin aku kayak harus belajar lagi gimana caranya terutama di publik speaking ya itu harus belajar di pabrik speaking.	
	T	Oke terus bagaimana sih Kak H ini menentukan jenis keterampilan yang harus dipelajari?	
120	C	nah cara menentukan itu Ini sih aku kayak sering melihat kalau misalkan kita Project kayak kira-kira kurang butuh apa dan memang karena Butuh banyak orang	

130		baru setiap Project pasti ketemu orang baru. Nah cara aku menentukan pelatihan apa yang harus dibenahi untuk Project itu ya aku kurang gimana gitu ya terutama kayak publik speaking ku tadi yang masih kurang Itu kan kadang kayak masih pemalu kayak masih ribet kalau ngomong gitu kan Nah memang kalau ngomong itu kalau pakai teks gitu jadi kayak awalnya itu harus ditulis-tulis gitu kayak baru ngomong kayak gitu. Nah itu itu alasannya itu itu Dan kalau misal apa kayak kebutuhan pekerjaan sehari-hari kayak misalnya Kemampuan mengoperasikan Excel kayak gitu-gitu aja sih	
140	T	Terus kak H itu itu nunggu feedback dari orang lain atau kesadaran diri sendiri?	
	C	kesadaran diri sendiri aku lebih sadar diri sih.	
	T	Hambatan apa aja yang Mbak temuin Kak H saat belajar pembelajaran baru?	
150	C	hambatannya Apa itu kadang itu kayak udah belajar gitu. Ya udah udah Kadang itu kayak misalnya mau instruksi dan itu udah belajar gitu. Di depan nggak di depan kaca sih di kamar kayak coba ngomong. Nah, tapi itu nantinya kayak beda gitu loh terus kayak Hah Harusnya kan aku nggak ngomong gitu kok aku ngomongnya kayak gini kayak gitu itu kadang kayak cukup jadi ini ku aja sih sama sebenarnya sampai sekarang itu aku masih perlu mengembagkan rasa pede pada diriku itu kayak kadang kadang saja gitu kan ya Kadang-kadang nggak sih.	
160	T	Terus menurut Kak Hmi seberapa besar sih peran belajar keterampilan baru ?	
	C	Wah sangat besar besar banget sih Kayak benar-benar kayak setiap orang itu memang harus selalu belajar untuk mengembangkan keterampilannya kayak gitu kan. ya kalau dibahas seberapa besar ya besar banget sih ti, kita kan gak mungkin ya harus stuck di situ-situ aja	

170		gitu kan mesti harus ada pengembangan lagi lah sedikit demi sedikit itu.	
	T	Nah, terus bisa dikasih contoh nggak Kak Pembelajaran itu tadi berdampak ke kehidupan sehari-hari atau saat kerja?	
180	C	Nah kalau ke kehidupan sehari-hari itu tadi ya tentang karena sudah terbiasa untuk ketemu orang baru selama Project kadang juga beberapa kali jadi PAC juga kan Nah itu juga Di kehidupan sehari-hari itu bisa lebih berbasa-basi gitu loh. Jadi kayak aku orangnya itu kan takut untuk berbasa-basi takut kalau berbasa-basi itu menyinggung orang dan sebagainya. misalnya di rumah atau di mana pun itu ya bisa jadi berani sih aku terlalu perasaan banget ya Dan aku merasakan juga banget perubahan setelah aku kerja tadi sebelum aku kerja sama banyak sekali Project luar luar kayak gitu jadi terbawa lingkungan sendiri sih Jadi kayak pergi kemanapun sendiri itu aku berani sih Jadi kayak Awalnya aku apa ya kayak takut banget kalau mau tanya sesuatu kan aku nggak tahu ini kayak nanti aku bakalan Mendem seperti itu Nah ya sudah Nah habis itu kayak di stasiun ataupun tepat tempat rame gitu aku kalau nggak ada sesuatu aku binggung otu aku tanya ti, jadi memang benar benar pengaruh sih ti.	
200	T	Nah pas kak H belajar hal-hal keterampilan baru itu tadi atas motivasi dan eksistensi. Nah, Bagaimana sikap Ami caranya buat untuk mempertahankan itu?	
210	C	nah sebenarnya nggak ada caranya ya kayak Ya udah diasah aja terus-menerus jadi kebiasaan aja sih sudah memang kayak harus harus selalu mencoba untuk apa ya lebih berani lagi karena kan aku juga kadang kayak misal project dari luar itu kan aku diajak ngobrol sama orang-orang yang besar itu tadi kan karena aku kayak yang Hah kayak gitu kan jadi kayak masih jawabanku itu kayak	

		kurang sesuai dengan apa yang dipingin seperti itu jadi Harus terus-menerus belajar sih mungkin.	
220	T	Terus kalau kak H orang-orang di sekitar lingkungan kak H itu ngasih ke dukungan nggak ke keadaan untuk mengembangkan potensi tadi.?	
230	C	Wah mendukung banget Nah, menurutku itu pada banyak yang kalau deketin kayak gitu ya. Nah atau mungkin lihat foto-fotoku kayak gitu itu kayak kamu beda banget ya sekarang kamu dulu orangnya pemalu banget dan kok sekarang sudah seperti ini dan dan bahkan pesan makanan sendiri aja nggak Wani Terus sekarang Itu kamu bisa ngomong di depan banyak orang kayak gitu-gitu ada kamu keren sih kamu udah benar-benar bisa berubah. apa yang menjadi kamu sekarang ini tadi lebih berani di bidang kemarin-kemarin seperti itu.	
240	T	Nah itu Itu yang tanya itu dari teman-teman main atau kuliah Kak Atau dari SMA atau bagaimana?	
	C	semuanya sih	
	T	sampai sekarang ya berarti ya?	
250	C	Iya karena kan aku dulu itu orangnya malu banget ya dan jadi aku tuh nggak begitu banyak teman tapi temanku itu dikit tetapi dia itu kayak dekat banget begitu lo. Jadi mereka itu tahu kalau aku orangnya kayak gimana itu, dan mereka ini sadar kalau memang perubahannya itu kayak besar banget begitu lo, kayak lebih jadi pemberani daripada sebelumnya	
	T	Nah, terus bagaimana sih kak H Ini tadi dalam beradaptasi ke teman-teman dalam keterampilan baru yang kak H alami?	
260	C	Nah untuk keberhasilannya Mengukurnya Sebenarnya nggak tahu pasti ya caranya ngukur aku atau sudah berhasil atau belum itudalam mengembangkan diri tadi ya Tapi sejauh	

		yang tak rasakan Aku sudah banyak melakukan perubahan dan itu udah cukup berhasil ya tapi nggak boleh yang harus puas kayak gitu kan Ya nah terus harus belajar juga dan banyak juga yang harus dikembangkan seperti itu.	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Emotional Focused Coping
270	T	Nah, terus dari tadi dari belajar keterampilan baru pastinya ada perubahan-perubahan ya Kak nah kadang kita itu bisa emosi begitu ya, nah kita itu kan harus mengelola emosi nah kalau boleh tahu ada gak kak pengalaman Kakak saat menghadapi tekanan berat kak H itu merasa kalau emosi dan bagaimana cara menangani?	
280 290 300	C	Kalau emosi sejauh sejauh ini yang terbaru ini belum ada ya Nah dari batas yang wajar aja dan bisa diselesaikan. Lebih ke emosi yang emosi ini sih emosi yang lebih menguji kesabaran aja sih yang mungkin. Nah itu tuh yang bikin aku lebih sabar sih benar-benar Benar-benar Kalau aku harus menghadapi peserta itu juga bikin aku lebih sabar ti benar benar terutama peserta Online itu kan kita gak tahu keadaannya bagaimana real nya itu kan terus kalau kita langsung instruksi itu dan misal kita diskusi dan kita kan nggak yang memperhatikan gitu loh di sambi-sambi seperti itu kan Nah ada mungkin kendala ada kendala jaringan dan lain sebagainya dan aku memang benar benar tidka bis mengulangi intruksi itu hanya 2 3 kali kan, kayak berkali kali begitu aku instruksinya giitu. Itu yang memang membuat aku emosi ya. Terus bagaimana cara menghadapinya, Ya udah tak Jelaskan saja lagi pengerjaannya itu gini gini gini dan memang harus satu-satu seperti gitu sih kalau misalnya emosi dalam pekerjaan ya sejauh ini aman aman saja sih ti aku nggak yang emosi itu kayak sesaat tok gitu pas di lapangan aja seperti itulah selepas keluar dari lapangan itu kalau sudah setelah	

		pekerjaan itu ya sudah begitu jadi gak yang berlarut larut, jadi langsung bisa terselesaikan begitu lo ti. Kadang kalau Project offline Kan aku jadi tester kan ya Nah dari pagi sampai sore sampai maghrib itu kan nanti aku misalnya kalau perjalanan kan Istirahat itu kan aku pasti diam dan memang benar-benar aku diam nggak ngomong sepatah katapun kecuali kalau ada tanya itu aku baru jawab juga yang singkat jawabanku itu juga kayak singkat seperlunya aja kayak gitu Nah orang-orang itu udah paham Nah kalau misal kalau diem itu berarti lagi capek kayak gitu-gitu udah paham sih sebenarnya	
	T	nah terus ada nggak ke aktivitas atau mungkin rutinitas harian yang buat kak H itu nenangin emosional itu	
	C	aku memang orangnya senang olahraga ya ti, jadi kalau misalnya aku lagi capek capek galau kayak gitu kalau pekerjaan itu kan Nggak ada yang sampai galau banget kayak gitu nggak ada yang sampai kayak gimana-gimana gitu nggak ada jadi aku enjoy banget gitu loh jadi aku sampai kalau sambat itu ya Ya sudah sampai sambat pegang pekerjaan itu aja dan setelah itu juga biasa aja kayak gitu jadinya udah memang Kerjanya itu capek itu kayak mungkin buat olahraga kayak gitu-gitu sih	
	T	oke saat kak H itu merasa kalau ada hal negatif itu muncul. Bagaimana sih kak H ngarahin pikiran untuk tetap rasional	
	C	Gimana ya ti caranya itu. Tetap ingat ini sih Karena itu kan setiap hari itu seringnya saja belum menghargai emosi itu kan ke orang-orang yang kayak gini Kayak gini kan Nah mungkin kalau aku emosi menjawab pertanyaan mereka dengan Ketus gitu kan nggak menjawabkan itu kayak singkat dan tidak informatid itu takutnya mereka itu kayak menganggap eh kok ibunya galau Eh kok Mbaknya galak itu-itu kan Juga akan	

370		berpengaruh selain aku di cap galak mba nya galak pasti juga akan kena industri juga ti. Itu yang menjadikan aku tetap harus hati-hati tetap harus yang sabar telaten kalau mau menghadapi peserta karena yang bikin emosi itu peserta sih kalau orang-orang kantor ini aman aman saja sih ti. Nggak begitu yang buat emosi seperti itu.	
	T	Nah, terus ada indikator fisik nggak kalau nanti stress seperti itu?	
380	C	Aku sih sering sariawan ya tapi nggak tahu ya. Apakah itu indikator stress apa enggak ya, Nah terus kalau orang-orang itu mesti bilang kayak gini kok kamu sariawan tok pasti ada project lagi ini, Jadi kayak sariawanku itu penanda kalau kita banyak Project gitu loh. Nah karena sejauh ini sesering ini itu kalau memang banyak Project banyak dan Project besar itu tadi mereka itu takut begitu. bukan takut karena sariawan ini takut kayak ini kayaknya udah produk baru ini dan kadang kalau kecapekan itu Kayak lebam-lebam Ungu gitu loh Ti, Nah jadi kan kadang kita kayak nggak sadar ya kayak nggak yang kena benda tumpul atau apa tiba tiba ungu ungu begitu.	
390	T	Terus kak H Ini pernah kesulitan nggak untuk mengelola emosi?	
	C	Jujur ngak sih. aku ini kan orangnya gampang nangis gitu Yang Terus kalau misal capek-capek kerja capek kerja itu aku pasti misal kalau pulang itu nangis sih. Terus kayak nangis itu ya sebentar aja gitu loh yo wes Ya udah kayak gitu.	
400	T	Tapi jadi sering nggak Kak?	
	C	Apa?	
	T	terjadinya sering nggak?	
	C	nggak sih kalau misalnya lagi banyak pekerjaan aja sih. Kayak lagi pusing-pusingnya terus harus lembur kayak gitu-gitu sih.	
	T	Oke terus kak H apa sih yang pernah dipelajari teknik regulasi dari pelatihan	

		regulasi emosi dari pelatihan ataupun dari terapi begitugak kak?	
410	C	Ngak	
	T	terus kak H tahu tentang regulasi emosi itu dari mana?	
420	C	Kadang ini aja saya browsing aja sih caranya bagaimana yang untuk mengelola emosi yang baik, yang intinya biar emosinya ini tidak meledak-meledak dan tidak Terpendam gitu Jadi bisa tersalurkan karena Karena kalau Itu kan nantinya kita melampiaskan seperti kayak gitu kan Nah aja ya kayak begitu bisa bikin plong gitu.	
	T	Terus bagaimana sih peran kayak keluarga atau orang-orang sekitar itu ke kak H mengelola emosi	
430	C	Hanya ada beberapa orang saja yang temanku dekat dari SMA itu ya, Kalau misalkan Kayak gitu tuh mereka itu kayak yang selalu ngasih itu kayakngasih motivasi-motivasi kayak gitu jadi kayak gitu dan aku bikin terharu kayak gitu loh dan dia itu memang jadi sama pekerjaan gitu kan Ya kita sama-sama capek stress kayak gitu dan dan memang Jadi itu dia kayak ngasih semangat itu senang banget begitu	
	T	Jadi merasaa ada temannya begitu ya?	
	C	Betul	
440	T	Nah terus kak H Ini punya strategi nggak ke emosi meredamnya itu bagaimana biar nggak kena ke pekerjaan begitu? biar nggak ganggu lah	
450	C	Sejauh ini kayak selalu bisa Mengontrol emosi kita semisal kita lagi galau kalau jenuh gitu-gitu aku Aku sih sebenarnya lebih semangat kayak gitu kayak aku itu ingin melampiaskan pekerjaan ini tadi untuk pekerjaan ya kayak aku semakin tambah ayo Mbak ini nih Mbak yang harus aku kerjakan dan lain sebagainya kayak gini gini kayak gitu dan aku kayak Kalau sebenarnya gini ya kayak gitu aja sih.	

	T	Terus seberapa sering kak H ini meluangkan waktu untuk merefleksikan kondisi emosional kak H?	
	C	Nggak sih Kalau memang lagi emosi banget itu kadang kan Kayak mungkin ya kayak gitu-gitu aja sih kayak nangis terus kayak nggak ada apa-apa nanti paling nangis seperti itu aja sih. Kayak Mungkin bisa lah kita lulis nulis di buku kayak jurnal kayak diary kayak gitu. itu cukup bikin lega perasaan ini tadi jadi lega kayak gitu kan	
	T	Kalau lagi emosi, kak, kadang kita itu kayak minta bantuan ke orang lain ya, tapi kadang memang bantuan itu tidak sesuai dengan harapan kita. Nah, terus kak H pernah ada di fase itu nggak?	
	C	pernah jadi memang kalau misal aku itu lagi banyak pekerjaan gitu dan butuh teman curhat kayak gitu. Nah untuk pekerjaan kamu kayak gini gini gini kayak mereka itu kayak Pembalasnya itu kayak bersyukur bersyukur gitu loh kayak udah misal kalau udah Mereka bilang bersyukur itu kayak Ya udah kayak stop sampai sini. karena kayak gitu kayak bukan itu jawabannya aku pingin gitu kan Iya aku tahu memang kalau kita itu harus bersyukur kayak gitu kan tapi nggak mengeluh buka itu bukan berarti enggak bersyukur gitu loh, tapi mengeluh itu memang capek aja gitu loh Nah memang mengeluh dan tidak bersyukur itu menurutku kayak sesuatu yang berbeda gitu loh di. Jadi kalau misalnya kita mengeluh tetapi dia bilang tidak bersyukur itu kayak percakapan itu langsung kuhentikan cukup kayak gitu kayak aku nggak mau ndak harus tenaga untuk membalas seperti itu.	
	T	Oke, terus kak H itu kalau menurut orang itu kalau lagi Kalau lagi butuh bantuan gitu nunggu orang lain memberikan bantuan atau langsung kak Ami yang minta ke bantuan ke orang lain?	

	C	Aku langsung minta bantuan karena emang Ya	
500	T	semisal orang yang terdekat kayak gitu.	
	C	Enggak sih selama ini aku selalu ngobrol dengan diriku sendiri kayak gitu. Jadi aku kayak biasanya ya itu kadang nggak curhat-curat aja kayak gitu kadang ke mbak Ina kayak gitu kan dulu kan sering Mbak Ina gitu kayak deket kayak gitu kan Nah hasil dari aku tuh sebenarnya bisa deket karena memang dia sudah nikah itu jadi aku agak jaga sikap juga kayak gitu nah Biasanya aku kayak cerita-cerita ke dia tentang apa yang sudah kita hadapi begitu	
510			
	T	Oke, terus bisa ceritakan nggak Kak pengalaman kak H itu merasa terbantu banget. Sama orang lain kayak begitu?	
	C	Apa ya di Kalau merasa terbantu itu dalam hal apa di menurutmu Ti?	
	T	mungkin Kak Ami nyari bantuan itu kayak lagi stress banget. Terus nyari bantuan orang terua kak H itu merasa kalau bantuan ke orang ini itu sangat membantu?	
520			
	C	ini sih paling ke kalau lagi merasa, Sebenarnya nggak yang stres-stress banget tapi kayak merasa kesepian Itu tadi nah aku chat temanku kayak tak ajak Kayak misalnya jogging lah atau enggak sekedar ya ya apa ya kayak keluar bareng lah jadi nggak perlu ke mana-mana, tapi kayak ketemu aja kayak gitu itu menurutku sudah cukup membantu ya Ti kayak Awalnya aku yang stress terus overthinking itu jadi kayak lebih lega kayak gitu. Kalau misalnya Awalnya aku chat ini ya aku mau curhat dong. Aku mau ngomong ini ini tapi kalau habis ketemu itu nggak ada tuh yang mau dicurhati jadi seketika hilang gitu loh jadi menurutku itu bantuan itu dengan kehadiran mereka itu sudah cukup membantu menyelesaikan yang yang enggak menyelesaikan sih ya cukup membantu aku yang awalnya tertekan	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Dysfunctional Coping
530			
540			

		overthinking itu jadi lebih rileks kayak gitu sih.	
	T	Terus seberapa terbuka kak H ini ke orang lain kalau lagi ada tekanan?	
550	C	Semua orang tahu ti, gak juga sih ti Jadi kayak pilih-pilih juga sih, tapi aku tipe orangnya ini terbuka sih kalau lagi atau menghadapi sesuatu gitu aku terbuka aku mencoba untuk aku nggak memendam sendiri karena kan memang juga butuh perspektif dari orang lain gitu kan Nah kayak apa ya kayak untuk aku gimana caranya aku tahu. Oh masalah ini tuh memang harus di kayak gimanain gitu Harus kayak gimana-gimana begitu, jadi kayak siapa sih yang di kantor ini nggak tahu kecuali Arif sih kayak gitu ya mungkin tapi semua orang tahu.	
560	T	Nah terus gimana kak H itu nyampein kalau kamu itu butuh bantuan apa merasa canggung atau sungkan seperti itu	
570	C	nah Aku tuh kayak langsung suka nyeletuk guyon dan langsung aja kayak gitu udah apa ya langsung saja begitu, jadi aku kayak langsung cerita aja seperti itu dan tapi mereka kayak gimana itu meskipun sarannya mereka itu tadi kayak banyak yang guyon dan sebagainya tetapi itu juga bisa bikin lega sih daripada dipendam	
	T	Nah terus ada orang terdekat nggak untuk menceritakan kak H ada di kondisi tetekan?	
	C	ada ada temanku	
	T	satu orang ya?	
	C	satu orang \	
	T	Itu temen kuliah atau temen apa?	
580	C	SMA Awal mula kelas tahu itu aku buni sekali sama orang itu tuh. Nah, karena itu kayak dekil banget kayak sok busi kayak gitu. Nah kayak kayak dia itu penguasa sekolahnya gitu loh dan aku itu kayak nggak suka dengan orang-orang kayak gitu. Nah, tapi kayak yang berjalannya waktu ini tadi kayak malah jadi nyaman kayak gitu. Jadi aku chat kayak dia itu	

590		kayak ini loh aku lagi lagi apa ya pokoknya apapun kegiatanku itu aku pasti bilang kedia teurs kayak sehari dua hari tiga hari itu aku nggak ngabarin dia itu pasti dia kayak ngechat aku dulu kayak gitu loh. Ayo iki kok anteng-anteng wae kayak dia ini penasaran kenapa kok anteng anteng wae begitu.	
	T	Oke kak H orang yang Bakalan ngedapetin bantuan secara langsung atau tidak langsung?	
	C	nah, kalau contohnya langsung tuh kayak bagaimana?	
560	T	ya langsung itu kayak cerita langsung kayak gitu kalau yang nggak itu kak H aja telepon dengan orangnya kayak gitu.	
	C	Nah aku orangnya yang nggak biasa itu kalau orang-orang yang deket banget dan dia itu bakal aman nih kalau aku chat sama dia itu mungkin aku juga akan Cerita dengan dia secara aman kayak gitu mungkin aku biasanya langsung saja. kayak gitu nah kayak hal-hal yang pengen aku yang membuat aku berat kayak gitu dah jadi aku kalau mau cerita itu kan kadang kita takut kayak gak aman sama dia gitu ya Nah takut nggak aman kayak gitu Tapi kalau dia itu selalu aman kayak gitu Jadi kalau lebih nyaman itu ya Ya itu tadi tadi lebih nyaman cerita langsung sih. Nah kalau tidak langsung itu kan males banget harus kita ngetik panjang lebar kayak gitu kan	
570			
580	T	Nah kalau menurut kak H itu ada pengaruh besar nggak Kalau untuk orang-orang sekitar kak H itu buat kak H nyelesaian masalah	
	C	Bagaimana maksudnya?	
	T	Ada pengaruh besar terhadap orang orang di sekitar kak H dalam penyelesaian masalah?	
590	C	sebenarnya enggak ya, Sebenarnya aku sadar yang hanya bisa menyelesaikan masalahku itu kan ya aku sendiri kan jadi kan Masalahnya kan intinya aku sendiri kadang aku cerita itu sebenarnya kayak	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari

560		nggak butuh saran nggak butuh solusi dari orang lain tetapi cuma aku ingin kayak Kayak didengar gitu kayak itu. Sebenarnya aku kayak sudah tahu ini cuma aku butuh validasi aja gitu. Ya udah toh dan kalau misalkan aku ada masalah kayak gini gini gini kayak gitu kalau dia Bilang harus sepertinya kayak gini gini gini itu sebenarnya kita udah tahu deh, tapi hanya butuh teman ngobrol dan butuh validasi kadang seperti itu aja sih.	Aspek Recently Focused Coping
	T	Nah, oke terus saat kita mengelola emosi itu kadang kita harus ngambil jarak yang terbaik kita kadang kita harus istirahat sebentar gitu kan mungkin di fase itu pernah ya.	
570	C	Iya pernah jadi kita nggak tentang pekerjaan nggak atau apa aja kan?	
	T	Apa saja	
580 590	C	Iya Jadi sebenarnya Udah berlangsung Hampir satu tahun lebih Sama orang ini aja sih kayak semisal, sejauh aku hidup ini tadi Jadi aku itu kayak nggak pernah benci sama orang nggak pernah sampai ke emosi itu kayak gitu loh kayak cukup di sini tok gitu Kalau misalnya keluar dari ruangan kayak begitu ya udah biasa aja kayak gitu. Kalau sama si orang ini itu kayak sampai yang sampai sekarang itu kayak di Pendem kayak gitu sampai lama sampai sekarang ini dan jadi aku itu kayak karena kan aku Memblokir kontaknya dan blokir kontaknya itu habis itu kayak kita nggak ya udah nggak ada komunikasi sama sekali dan orang-orang itu juga Ngedeketin dia dan juga ada yang bikin Story dengan dia kayak gitu dan aku selalu menyembunyikan itu dan aku nggak mau tahu orang itu kayak gitu kan Dan meskipun di Instagram juga aku buat Story itu aku kusembunyikan juga sih jadi aku kayak nggak mau lihat jadi kayak Ya sudah gitu loh sama orang-orang ya kayak gitu itu kayak begitu. Nah karena temenku itu kayak bikin aku	

		itu kayak emosi kayak lebih panjang gitu loh Jadi kalau aku lihat story itu kayak lebih deg-degan itu deg-degan itu bukan karena deg-degan apa ya kayak deg-degan takut atau apa gitu nggak tapi kayak deg-degan aku itu masih marah itu loh sama dia aku kayak nggak mau lagi kalau ketemu dia, walaupun dia di depanku aku juga gak bakalan anggap dia ada begitu. sampe segitunya dan hanya satu orang ini dan gak pernah sebenarnya aku kayak gini dan setelah selesai itu bisanya sudah gak emosi begitu lo ti	
	T	Nah terus biasanya kak H ini Menyadari kalau di situasi yang tidak nyaman itu bagaimana Kak?	
	C	Aku itu merasa kayak saja ya ti, kalau misalnya ada di posisi itu bukan karena pekerjaan ya karena masalah lain kayak gitu. Nah, jadi kalau lagi ada masalah lain itu aku sering bilang kayak gitu kalau mau nangis itu ya nangis aja nggak apa-apa yang namanya manusia itu berhak untuk menangis seperti itu untuk mengurai emosinya meluapkan emosinya itu bisa kalau mau nangis ya nangis aja nggak usah malu kayak gitu aja sih. Tapi kalau di tanya teman itu kok nangis maneh lapo kok nangis begitu begitu to, dan kalau itu sudah aku biarain saja sih.	
	T	kak H ini pernah perasa gak kalau ambil jarak dari situasi sulit itu merasa beban?	
	C	Iya karena kadang tuh Apa ya, Kita harus menghindar dari orang orang tersebut sih sebenarnya gapapa sih tapi itu hak kita kita mau menghapus nomor juga gapapa dan orangnya itu gak berhak untuk mengatur kita begitu lo	
	T	Terus menurut kamu Kapan sih waktu yang tepat buat mengalihkan perhatian?	
	C	Buat apa?	
	T	mengalihkan Perhatian dalam suatu masalah	

650	C	Oh itu kalau emosinya itu sudah Sudah masalahnya bikin emosi banget seperti itu kalau misal suatu emosi itu tadi kayak aku senang aku tangis kalau sedih apa lagi ya, tapi kalau misal nangisnya itu sudah ngeruguk sampe sesak itu aku dha mulai cukup sih ya sudah cukup. Aku sadar apa sih nangis begitu kayak gak perlu deh itu kayak bertolak belakang begitu lo. Kadang kayak batinku itu kenapa sih kenapa sih begitu.	
	T	Nah, terus Kak Ami Ini punya ruangan khusus atau tempat khusus nggak Untuk menenangkan pikiran sejenak dari masa-masalah?	
	C	kalau ruangan itu nggak ada ya, tapi kalau tempat itu tadi aku suka pantai sih,	
	T	karena apa kak, alasannya?	
660	C	Karena kalau dengar ombak itu kayak bikin tenang, jadi ikut ke bawa ke laut begitu meskipun sebenarnya ngak ya.	
	T	Oke Terus bagaimana perasan kak H untuk melakukan strategi tadi itu Akankah atau lebih memperburuk?	
	C	Membantu karena jadi bikin aku lebih nyaman.	
670	T	Iya iya. Terus biasanya apa sih kak yang menjadi pertimbangan kak H untuk memilih buat menjauh dari masalah itu dulu?	
	C	Pertimbangan karena Kalau kita memilih orang itu ya karena aku jadi sakit hati dendam itu daripada aku kayak aku berlarut larut itu kan gak baik juga Jadi ya udah menghindar itu adalah jalan yang tepat itu, karena aku juga gak tahu lagi updatenya dan atau gimana gitu kan Jadi Lebih baik sih menurutku	
680	T	terus strategi menghindar tadi frekuensinya sering atau enggak?	
	C	Sering	
	T	Sering?	
	C	Kalau dibilang sih sebenarnya sih Nggak sih tapi hanya satu orang itu tadi sih kayak gitu kalau ya udah Jadi kayak kalau aku sudah block whatapps nya	

690		selama beberapa bulan itu kayak dia baik agi begitu lot i. Terus ya sudah lah terus kayak ya bagaimana ya terus kalau dia bikin mau baik lagi itu kayak bagaimana begitu dna itu hanya ke satu orang ya.	
	T	Terus bagaimana sih responnya orang terdekat Kak H. Kakak H itu memilih untuk menghindari permasalahan itu?	
	C	mereka mendukung ti Mereka pun mendukung Kayak gitu sih.	
	T	keren-keren	
	C	Nah Nggak ada yang kayak kenapa sih Kok nggak ada gini kenapa nggak diselesaikan seperti ini	
700	T	terus pernah nggak kakak merasa harus kembali ke titik yang tadi ditinggalin?	
	C	kadang kayak menurutku ya tidak perlu ya jadi kayak menambah beban gitu loh di kalau misalnya kayak gitu itu kan mencoba untuk buka obrolan lagi itu kayak Apa ya dijalani lagi seperti itu kan, terus kalau kayak mencari tahu itu kenapa sih kayak begitu kan, tapi emmag leih baik menghindari juga sih.	
710	T	Oke, terus dari pertanyaan di atas yang tadi udah kakak Sebutkan semua itu tadi menurut Kak H, Koping yang paling efektif di terapkan itu yang kayak bagaimana?	
	C	Kopingnya,	
	T	Iya terserah kak H, koping uang lebih efektif kalau lagi emosi?	
720	C	Nangis, baru aku cerita ke taman teman ku atau tulis ke buku diary begitu. itu lebih lega jadi a itu nangis, jadi kayak aku sedih nagis sedih juga nangis begitu.	
	T	Terus kak kak H itu sudah merasa mampu belum mengimplementasikan Koping tersebut saat kak H di landa stress?	
	C	Kalau stress ma aku nangis itu	
	T	Terus tadi kan kak ami itu sempat bilang yang bisa tulis diary itu lo kak.	
	C	Iya	
730	T	Itu biasanya kak H kalau se habis strees itu tulis atau bagaimana?	

	C	Aku dulu itu konsisten apa yang aku lalui itu pingin tak tulis begitu jadi ya emosiku dll begitu.	Penutup
	T	Oke Kak untuk wawancara hari ini sudah selesai Dan terima kasih untuk meluangkan waktu untuk saya	
	C	Sama sama titi	
	T	Iya semangat kak.	

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA

Identitas Informan 5

Nama Subjek : IST
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 25 Tahun

Keterangan :
T : Interviewer (Pewawancara)
C : Interviewee(Narasumber)

	Keterangan	Hasil Wawancara	Main Tema
1	T	Selamat Pagi Kak Ist	Pembuka
	C	Selamat pagi	
	T	Bagaimana Kabarnya hari ini?	
	C	Alhamdulillah sehat	
	T	Pekerjaan akhir akhir ini bagaimana kak?	
	C	Alhmdullilah lancar	
	T	Terus kak Esti disini udah berapa lama sih Kak	
10	C	Kalau kerjanya itu setahun setengah tapi untuk keseluruhannya itu hampir 2 tahun 2 tahun bulan depan.	
	T	Itu Kalau boleh tahu di divisi apa kan?	
	C	Kalau pertama bergabung itu dulu didevisi ras terus saat ini ke RGE kayak gitu.	
	T	Oke, nah itu tuh garis besar pekerjaannya itu gimana?	
20	C	Kalau dari dasar pekerjaan diras, Apa untuk Fokusnya ke Seleksi dari klien dan juga aku kebetulan seleksi untuk Staf staf yang ada di internal gitu kalau RGE ini karena General all fair ya, jadi kayak mengurus semuanya yang ada di kantor ini dari persuratan legalitas sama beberapa hal-hal yang SOP SOP yang ada di kantor.	
	T	Oke terus dari 2 devisi tadi Kak Ist sering nemuin hambatan nggak sih Kak?	
30	C	ya kalau hambatan itu pasti ada ya apalagi di awal-awal dengan dua divisi itu juga lumayan ada hambatan gitu.	
	T	Nah kalau boleh tahu hambatannya itu yang kayak gimana sih?	

40	C	kalau hambatan yang di ras dulu awal-awal itu karena kan kalau di kampus itu Alat tesnya itu dipelajari sedikit kan Ya nggak banyak dan ternyata itu banyak banget buat alat tes. Jadi kita hambatannya harus belajar ala tes lagi jadi harus tetap cepet untuk menyesuaikan kayak gitu kalau di RGE Itu dari pertama jadi ras kemudian beralih ke RGE itu kayak ada masa transisi transisi yang cukup ekstrim aja begitu.	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Problem Focused Coping
	T	Nah, terus caranya Kak Ist menghadapi tantangan itu gimana kak?	
50	C	pertama yang tadi ya kayak alat tes itu belajar dulu belajar mulai dari awal Apanya yang perlu dipelajari terus habis itu bisa menyesuaikan diri setelah itu kayak RGE itu juga harus tetap menyesuaikan nih keadaan kita sudah belajar alat tes dan segala macam itu tapi terus dialihkan ke RGE ini jadi kayak belajarnya itu tentang legalitas yang ada di kantor itu lumayan membutuhkan waktu sih kayak gitu untuk belajar lagi.	
60	T	terus dari pernyataan Kak esti tadi itu kita itu harus cepat dalam menghadapi situasi yang baru yang adaptasi gitu. Nah terus kalau boleh tahu bisa cerita kan nggak ke awal pengalaman. Nah, terus caranya Kak Ist menghadapi masalah tantangan itu gimana kak?	
	C	Adaptasi ya adaptasi untuk mengatasi hal-hal yang baru untuk tantangan itu	
	T	iya	
70	C	Gimana ya caranya ya ya belajar aja dulu belajar dulu terus habis itu sesuai dengan situasi mengenal situasi terlebih dahulu sih. Apa yang berubah dan hal apa yang perlu dipelajari kayak gitu jadi tantangan-tantangannya itu kita terima terlebih dahulu habis itu kita belajar dan Kita sesuaikan dengan aktivitas-aktivitas kita gitu. Terus apa sih yang mendorong Kak Esti ini untuk ngembangin	

80		keterampilan baru untuk menghadapi Situasi yang sulit?	
	T	Hal yang mendorong ya	
	C	Iya	
	T	Yang pertama itu tetap situasi kantor ya situasi kantor itu kan tetap harus menolong kita untuk selalu beradaptasi. Dengan hal-hal yang baru jadi mau nggak mau kita harus tetap mau untuk meningkatkan keterampilan terus juga kita kalau ada masalah itu tetap harus dihadapi gitu sih.	
90	C	Oke, terus bagaimana sih Kak Esti Ini nentuin jenis keterampilan yang harus dipelajari Kak Esti buat menyelesaikan masalah atau menghadapi perubahan yang terjadi kayak gitu.?	
	T	Oke kalau jenis keterampilan itu kalau jenis keterampilan perlu kita ketahui dulu nih. Apa perubahan-perubahan yang akan kita hadapi terus, Terus kita menyesuaikan ini keterampilan keterampilan yang sekiranya sesuai sama kita Oke kita bisa mengikuti perubahan itu mungkin kalau ada beberapa keterampilan yang perlu diasah lagi kita harus belajar lagi bagaimana keterampilan itu kita miliki terus keterampilan-keterampilan kita yang lebih dahulu itu nggak hilang jadi makin banyak keterampilan-keterampilan kita untuk mengatasi suatu tantangan-tantangan yang ada	
100			
110	C	Oke, nah, terus selama Kak Esti itu mempelajari keterampilan-keterampilan baru ada nggak sih Kak hambatan yang dilalui Kak Esti dan bagaimana cara menanganinya?	
	T	kalau hambatan itu pasti ada hambatannya itu biasanya karena kalau kita udah belajar ini hal baru biasanya hal-hal yang kemarin-kemarin itu kita sering lupa, nah biasanya aku itu harus mengingat ingat kalau misal keterampilannya mau apa dulu, mau hardskill atau soft skill kayak begitu dulu	
120			

130		kan jadi nnati pengalaman kita atau keterampilan kita yang kemarin-kemarin itu masih ada di memori kita kita pelajari habis itu kita siap untuk menerima keterampilan-keterampilan yang baru begitu. Jadi semakin bervariasi banyak kayak begitu banyak.	
	C	Terus menurut Kak Ist seberapa besar sih peran mempelajari keterampilan baru tadi buat mengatasi suatu masalah	
	T	nah seberapa besar	
	C	ya	
140	T	Iya seberapa besar itu perannya berperan banget sih karena kita hidup di perubahan yang sangat cepat jadi kita diperlukan suatu keterampilan yang harus berkembang pokoknya berkembangnya itu harus mengikuti zaman gitu keterampilannya kan. Terus perannya itu ya tetap kalau misal kita berkembang zamannya maka otomatis keterampilan kita mau nggak mau harus tetap berkembang juga.	
150	C	Terus bisa beri contoh nggak Kak keterampilan baru tadi berdampak kepada pekerjaan Kak Esti?	
160	T	Nah keterampilannya ada sih ya contohnya keterampilannya tuh secara pribadi aku itu komunikasi ya keterampilan berkomunikasi setiap orang itu kan beda-beda aku dari dulu itu tipe yang tidak bisa, sebenarnya bisa berhadapan dengan banyak orang tapi kalau tuntutan pekerjaan itu setiap hari kita bertemu dengan orang baru kayak gitu kan jadi keterampilan komunikasi yang gimana ya caranya kita itu bisa menggaet atau bisa menarik suatu klien kita biar dia itu bisa memperhatikan kita kayka begitu.	
	C	nah menurut Kak Esti itu Kak Esti itu orangnya introvert atau ekstrovert?	
	T	Introvert	
	C	Sangat?	
	T	Iya bisa diakui	

170	C	Oke, oke terus dari mempelajari keterampilan baru tadi kan pastinya ada motivasi ya. Nah cara mempertahankan motivasi sama konsistensi selama proses pembelajaran baru itu bagaimana?	
180 190	T	nah cara mempertahankan motivasi dan konsistensi itu itu dimulai dari alasan kenapa kamu mau belajar keterampilan itu nah, jadi kalau kita sudah menemukan alasannya kita sudah menemukan zona nyaman kita bagaimana kita belajar tentang keterampilan itu, apa sih fungsi dari mempelajari keterampilan ini kalau misalnya keterampilan yang aku bilang tadi itu komunikasi ya. misal dari komunikasi ini oh, aku bisa jadi berkembang aku bisa jadi ngobrol lebih luas nih sama orang lain atau enggak aku lebih bisa santai ketemu orang lain atau enggak memang tuntutan pekerjaan harus ketemu orang lain gitu sih.	
	C	Nah terus menurut Kak Ist orang-orang di lingkungan sekitar Kak Esti ini ngedukung nggak sih buat kst itu mempelajari keterampilan baru?	
200	T	mendukung mendukung banget di sini aku didukung banget dan disupport banget. Kalau misal kamu pengen belajar apa ya udah belajar sebanyak-banyak mungkin jadi didukung banget sih,	
	C	tapi kebanyakan itu apa Kak belajar alat tentang alat tes baru atau pelatihan begitu?	
210	T	Iya alat tes alat tes baru sih Iya alat tes baru Itu diminta untuk ngetes terus bisa pakai alat ini ini ini dan segala macam kamu harus bisa menghadapi peserta kita kan banyak ya Ada yang dari levelnya SMA D3 S1 sampai dengan S2 nah dari situ aku kayak ada challenge nih. challenge yang aku biasanya hang menghadapi pesertanya yaitu SMA SMK terus FGDP atau sekarang Yang aku tes itu kebetulan kebanyakan itu S2	

		jadi kebanyakan itu ada kayak rasa-rasa Wah begitu, jadi rasa-rasa challenge dan keterampilan aku yang harus aku asah begitu.	
220	C	Jadi menurut challenge itu di setiap pendidikan itu ada cara-cara buat kita memperlakukan mereka gitu ya. ?	
	T	Iya setiap jenjang itu ada	
	C	oke oke oke oke terus menurut pandangan Kak Ist apa sih keuntungan mempelajari keterampilan baru kak?	
230	T	Keuntungannya keuntungannya itu banyak sekali sih yang pertama itu dari segi komunikasi keterampilan ini komunikasiku ini semakin baik. Terus yang kedua kalau lagi belajar sama-sama di Psikologi itu kita jadi tahu ini alat tes alat tes apa aja yang kita gunakan untuk rekrutmen dari berbagai jenjang kayak gitu kan. Terus tahu juga nih Selain itu kan itu didevisi Ras ya jadi kalau di RGE ini aku bisa fokus ke tahu ini ternyata sebuah perusahaan itu tuh nggak cuma hanya ada psikologinya ternyata ada legalitasnya ada segala macam dan jadi psikologi ini tadi bisa masuk ke situ kayak gitu.	
240	C	Nah itu belajarnya Kak Esti baru pas masuk di SSC atau sebelumnya sudah mempelajari kak?	
	T	yang mana?	
	C	Yang divisi RGE	
	T	kalau RGE ini baru di sini baru di ssci ini baru belajar	
250	C	jadi punya gambaran besarnya itu baru di sini Iya?	
	T	iya,	
	C	nah, terus gimana sih cara RGE ini tadi mengukur keberhasilan RGE itu mempelajari keterampilan baru?	
	T	gimana?	
260	C	Cara mengukur keberhasilannya nya itu dengan pertama kalau semisal ada loading nih loading yang pertama yang di RGE itu kayak masih buta arah banget gitu kan nggak tahu dan nggak bisa	

270		Nggak ada yang bisa ditanyain gitu kan jadi kalau dikasih harus mempelajari dulu nih Apa yang perlu aku pelajari do and down nya itu seperti apa terus aku mengimplementasinya kannya bagaimana terus habis itu pasti pada tanggal-tanggal tertentu itu kan ada Laporan ya tiap bulan Nah kalau udah dikoreksi itu pasti ada feedback Dari laporan yang pertama ini kayak ada satu kesalahan sebenarnya kurang ini ini jadi dikasih feedback buat kedepannya itu nanti aku semakin lebih berkembang dan semakin ke sini semakin ke sini. Oh ternyata udah terbiasa dan akhirnya nggak ada kesalahan jadi kayak minim banget kesalahan kayak begitu.	
280	T	jadi Sudah tergambar alur kerjanya itu bagaimana gitu ya?	
	C	Ya	
290	T	oke, nah terus saat mempelajari keterampilan baru tadi pastinya kita harus mengelola emosi juga kan Kak biar pikiran kita tetap jernih dan agar bisa menjalani hari dengan tenang. nah terus bisa nggak sih Kak Ist ini berbagi pengalaman saat menghadapi tekanan berat dan bagaimana sih cara Kak Ist ini buat meresponnya	
	C	Kalau tekanan berat	
	T	Iya	
300	C	Kalau tekanan berat itu di tempat kerja itu pasti ada ya, tapi untuk responnya yang pertama menerima dulu kenapa ada kayak Presure, Presurenya itu dilihat dari seberapa besar loading yang dilakukan kayak gitu habis itu diterima dulu dan kita juga harus melihat-melihatnya itu melihat yang gimana ya. Yang ini baik nggak sih buat kita secara psikologis kayak gitu kan jadi cuman nanti kita juga beradaptasi jadi kita bisa tahu ini mana yang salah begitu. Jadi kalau ada Presurenya itu nanti kita bisa tahu mana yang salah-salahnya ini ada di personality aku atau ada di pekerjaan ini	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Emotional Focused Coping

		gitu jadi nggak semuanya emosinya itu harus diterima dengan secara emosi gitu nggak	
310	T	Jadi ketika mempelajari tekanan itu tadi ya.?	
	C	Iya	
	T	Terus ada nggak sih Kak aktivitas atau rutinitas harian yang biasanya Kak Ist lakukan untuk menjaga ketenangan pikiran saat stress ya?	
320	C	kalau stress pertama itu kalau dari bangun tidur itu minum dulu duduk dulu bentar gitu Itu kan untuk aktivitas segala macam gitu kan akhirnya selain itu kita bisa nulis jurnalin. Nah berapa hal yang akan aku laku Jadi selalu bawa note kan jadi di kantor itu aku mau ngapain saja. habis itu kalau misalnya masih ada waktu luang aku art terapi jadi aku sering gambar-gambar kayak banyak warna kayak gitu tadinya yang bangun tidur aku bisa bad mood karena tahu ini kerjaan ini aku Mau Mau ngapain gitu kan aku jadinya bad mood banget gitu ya kalau after art terapi itu kayak Ya udah emang emosi itu bisa tersalurkan kayak gitu.	
330	T	Kalau aku untuk menggambar sendiri itu lebih dari dulu atau setelah Kak Ist bekerja baru muncul kayak begitu?	
340	C	sebenarnya itu sudah lama dari kuliah cuman kadang itu dialihkan dengan baca terus akhir-akhir ini karena niat bacaku lagi turun jadinya aku alihkan mengalikannya pakai art terapi itu jadi gambar-gambar kayak gitu.	
	T	Oke, terus soal menurut Kak Ist kejadian kayak gitu itu mestinya kayak tekanan berat itu sering terjadi enggak sih Kak atau jarang-jarang tapi terjadi begitu?	
	C	jarang-jarang tapi terjadi	
350	T	Oke, terus saat emosi negatif itu muncul gimana sih cara Kak Ist itu buat ngarahin kepikiran agar tetap rasional?	
	C	Oke kalau pertama ini dulu untuk aku sendiri ya karena aku tuh orangnya yang	

360		misal dapat hal pressure itu rasanya akunya terlihat tenang tapi muka aku nggak gitu kan. Aku itu biasa aja awalnya cara mengendalikan itu kayak gimana ya, selalu bilang afirmasi ke diri sih kayak kubilang bisa selesai-selesai jadi ya udah kayak nanti dikerjakan aja Jadi nggak harus yang sempurna yang penting kamu selesai kalau misalnya nggak bisa hari ini bisa besok kayak begitu. jadi afirmasi diri lebih positif misal kalau ini itu pekerjaan sementara aja kayak gitu nanti selesai kok.	
	T	Terus kalau lagi stress itu ada indikator fisik nggak sih Kak yang muncul dari Kak Esti begitu?.	
370	C	Biasanya apa ya kalau stress itu biasanya kalau kerjaan kalau misalnya ada deadline ini bisa harus bisa jam 04.00 selesai jadikan harus kita selesaikan sampai malam kan jadi itu kan mempengaruhi jam tidur Kan biasanya jadi kayak lebih malam kurang nyenyak, jadi fisiknya lebih kayak gampang capek tapi sekarang sih alhamdulillah sih nggak terlalu karena sudah ada afirmasi kayak selesai kok selesai pasti besok selesai. I	
380	T	ntinya afirmasi itu penting ya Kak buat kita kayak gitu ya.	
	C	Iya penting betul betul betul banget	
	T	terus Kak Ist ini pernah nggak sih Kak mempelajari teknik regulasi emosi lewat pelatihan terapi atau pengalaman orang lain begitu?	
390	C	sejauh ini sih kalau ikut pelatihan enggak sih, enggak pernah ikut pelatihan tapi kalau kita lewat di Instagram itu kan banyak reles yang muncul kayak cara kita mengelola emosi gitu-gitu kan itu kita terapin kayak baca buku lah kayak tadi art terapi gitu terus lebih sering ya itu cara mengalikannya itu dengan bersih-bersih kayak gitu.	
	T	Nah terus kan tadi Kak Esti bilang ada sosmed, sosmed ya Nah menurut Kak Ist	

400		kadang itu sosmed itu juga bikin Stress nggak sih kak Atau memang sesuai penggunaan saja?	
	C	Kadang sosmed itu juga bikin stress. Jadi aku itu kerja kerja kerja kerja saat dan ketika stress itu kayak pengen hiburan itu. Hiburannya itu kan di Instagram tapi yang lewat di beranda Itu menyebalkan gitu loh. Jadi kayak ada fitur mute dan blog. Jadi itu aku pakai kayak gitu. Jadi nggak ambil pusing aku pokoknya	
410	T	Terus bagaimana sih Kak peran teman keluarga dan orang-orang di sekitar dalam membantu Kak Ist ini dalam mengelola emosi dalam kondisi yang sulit?	
	C	Kalau sejauh ini cukup suportif ya karena kalau misalnya aku mengelola emosi itu kan aku butuh space sendiri jadi mereka orang-orang terdekat itu tahu kalau misalnya aku butuh Space jadinya aku diberikan Space terlebih dahulu nanti kalau semisal aku sudah bisa ngomong nih. Kenapa aku seperti ini itu baru mereka mau mendengarkan kayak begitu. Jadi bukan tipe yang kamu kenapa sih cerita cerita cerita itu enggak kayak gitu. Jadi mereka itu lebih ngasih space dulu ya sudah nanti kalau memang sudah baru bisa ngomong ya udah ngomong aja kayak gitu.	
420			
430	T	Jadi nunggu reda emosinya gitu ya?	
	C	Iya betul	
	T	Terus Strategi apa sih Kak yang Kak Ist ini terapin saat emosi sehingga dia itu tidak mempengaruhi kualitas pekerjaan atau hubungan Kak Ist ke orang lain?	
	C	tTetap harus profesional itu sih kalau misalnya kita lagi secara emosional nggak stabil nih nggak oke nggak Okenya karena apa karena pekerjaan berarti misal. Nah kalau kerjaan ini jangan sampai dibawa ke teman-teman kayak gitu Tapi kalau lagi emosional dengan teman-teman itu juga jangan sampai dibawa ke pekerjaan jadi tetap	
440			

450		harus ada porsi-porsinya. Kalau semisal emosinya karena pekerjaan ini pekerjaannya mana dulu ini jadi kita selesaikan dulu emosinya agar pekerjaannya Ini nanti tetap harus selesai Juga gitu Jadi dua Sisinya ini tadi jatuhnya profesional kayak gitu.	
	T	Terus seberapa sering sih Kak Ist ini meluangkan waktu untuk merefleksikan kondisi emosional Kak Ist?	
	C	sering-sering banget sering banget sering banget.	
	T	Nah terus menurut Kak Ist itu alasannya kenapa sih meluangkan waktu untuk kondisi emosional?	
460	C	Gimana gimana ulangi?	
	T	menurut Kak Ist itu alasannya apa kalau	
	C	alasannya untuk memberikan waktu itu ya?	
	T	Iya	
470	C	untuk merefleksikan kembali itu kan kembali lagi ke diriku sendiri ya. Kalau misal emosinya negatif ke diri kita sendiri itu nggak baik terus berpengaruh juga ke pengembangan kita terus berpengaruh juga ke pekerjaan kita terus berpengaruh juga ke teman-teman kita terus ke hal-hal sosial yang lainnya jadinya lebih ke refleksi ini aku ini kenapa sebabnya itu apa harusnya itu aku gimana sih, Kalau semisal nggak bisa dong aku sendiri berarti kalau semisal aku sudah butuh pertolongan. Nah itu aku biasanya butuh pertolongan orang lain kayak begitu. Jadi buat kasih masukan juga Dan baiknya itu seperti apa kayak gitu	
480	T	Oke. Nah, terus saat kita itu lagi emosi kadang kita itu butuh dukungan dari orang lain kan. Nah, tapi terkadang juga dukungan orang lain itu nggak sesuai dengan apa yang kita harapkan. Nah, Kak Ist pernah ada di fase itu nggak?	
	C	ya pernah pernah	
	T	Nah itu terjadi sering atau enggak ?	

490	C	sering sih cuma dulu itu sering terus pasti ada perasaan kayak kita nggak terima gitu kan aku itu sebenarnya pengen didengerin tapi kok kamu kayak gini-gini-gini Akhirnya kembali lagi ke diriku sendiri. Jadi kayak semisal. Oh nggak semua orang itu akan mendengarkan kamu Dan nggak semua orang itu akan ada di sisi kamu jadi kamu bisanya itu ya ke diri kamu sendiri jadi balik lagi validasi dulu emosi kamu lalu refleksikan diri kamu sendiri kalau kamu itu bisa sendiri jadi aku berprinsip kalau Pokoknya kamu belum bisa dengan dirik kamu maka kamu tidak akan bisa juga dengan orang lain begitu.	
500	T	Kak Ist ini cenderung nyari dukungan langsung atau nunggu orang lain itu ngeeh saat Kak Ist ini butuh dukungan orang lain?	
	C	dua-duanya sih dua-duanya karena aku itu butuh dukungan orang lain tapi di satu titik itu kalau orang lain itu udah notice kalau aku ini butuh dukungan begitu. jadi nggak bisa aku bilang aku duluan yang minta tolong itu nggak, tapi kebanyakannya lebih orang lain itu yang notice dulu .karena aku itu orangnya yang bisa digolongkan individualis kayak gitu kan.	
510	T	Nah, oke terus ada pengalaman nggak Kak Ist ini ngerasa terbantu oleh orang lain Saat sedang menghadapi kesulitan ?	
	C	sering-sering sering terbantu dengan orang lain itu sering	
	T	bisa kasih contoh nggak Kak mungkin di pekerjaan terus ke Kak Ist cerita ke orang rumah atau gimana gitu.	
520	C	Nah aku lebih cerita keahliannya sih. Jadi aku kayak Burnout banget itu aku butuh teman ngobrol kalau kita ke temen itu pasti ada selalu jawaban, Halah mending Halah Nah. jadi aku lebih nggak usah mending aku nggak perlu cerita yang kayak gitu jadi males jadi aku cerita ke yang ahlinya saja kayak gitu	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Dysfunctional Coping
530			

		kan jadi untuk validasi kayak gitu jadi dapat Inside gitu loh.	
	T	bukan kita yang malah di pojokan gitu kan ya Kak	
	C	Iya betul betul betul	
540	T	Terus seberapa keterbukaan sih Kak Ist ini menceritakan masalah Kak Esti ke orang lain?	
550	C	aku itu orangnya tertutup jadi jarang cerita kalau kamu memang enggak Kalau misal orangnya itu nggak dekat dengan aku Aku nggak akan cerita kalau memang dekat itu ya tahunya kayak yah hanya sebatas cerita aja cerita A aja sama dia kayak gitu kalau teman-teman yang lain itu kalau cerita rumah ya udah cerita rumah aja kayak gitu jadi kayak nggak bisa yang curhat full kayak gitu nggak bisa jadi aku itu orangnya tertutup begitu	
	T	Terus gimana ke Kak Ist ini menyampaikan kalau Kak Ist di ini butuh dukungan saat ada tekanan kayak begitu?	
560	C	kalau kayak gitu biasanya kan aku sudah lewat Burnout banget ya jadi kayak coba beberapa hal tapi memang aku nggak bisa mengatasi itu sendiri. Makanya kayak aku butuh spend time nih sama orang spend time dulu kita nggak ngobrol sih sebenarnya tapi kita ketemu ya udah diem dah gitu doang nanti selang beberapa jam itu baru cerita kayak butuh refleksi yang sendiri bukan sendiri sih jatuhnya kayak ditemenin dulu itu kayak ditemenin dulu baru lah kita bisa cerita Kenapa alasan kita kayak gitu.	
570	T	Nah terus Kak Ist ini punya nggak sih orang khusus yang buat tempat cerita kayak gitu ?	
	C	manusia ya. Tidak sih nggak sih aku nggak pernah sekarang udah nggak pernah udah nggak sebisa mungkin nggak,	
	T	jadi tetap diri sendiri dulu gitu loh.	
	C	Ya iya betul-betul	

580	T	oke terus Kak Ist ini lebih nyaman dapat bantuan secara langsung atau secara tidak langsung mungkin cerita langsung Face to Face atau dari HP gitu Kak?	Gambaran Resiliensi Informan Ditinjau dari Aspek Recently Focused Coping
	C	Oh langsung sih quality time kayak gitu Jadi lebih Kena aja gitu kalau online by HP gitu kayak kita kan nggak tahu ya intonasi orang di chat itu seperti apa gitu kalau telepon itu kan kayak Ya kurang aja gitu	
590	T	Terus seberapa besar sih pengaruh peran orang-orang tadi dalam Kak Ist ini menyelesaikan masalah atau mengatur emosi?	
	C	Ya besarnya ya ya cukup besar sih ya cukup dibutuhkan saat itu. Setidaknya kalau tidak bisa memberi suatu apa ya saran untuk menyelesaikan setidaknya dia itu ada untuk saat itu	
	T	bisa ngedengerin juga gitu ya kak, ya?	
	C	Iya.	
600	T	Oke terus kita kan lagi emosi atau lagi menghadapi masalah itu kan kadang kita harus menariK diri gitu kan Kak kayak ngasih jarak dulu nggak langsung diselesaiin. Nah kita narik dulu biar kita itu pikirannya nggak Kita biar tetap jernih kayak gitu kan. Nah terus Pernah gak sih kak, kamu tuh nariK diri dari suatu masalah?	
	C	dari masalah	
	T	Iya	
610	C	kalau dari masalah nggak kalau dari orang-orang lebih tepatnya kalau dari lebih masalah. Itu selalu ku hadapin kalau aku lebih narik diri itu ke orang lain kayak gitu. Makanya aku terkesannya individualis karena aku kalau begitu ada masalah ya udah selesaikan sendiri kayak gitu. Jadi fokusnya itu berfokusnya itu pada masalahnya bukan pada orang-orangnya kayak gitu. Nah itu terjadinya sering atau tidak Kak kadang sih sekarang sih enggak sekarang itu aku sudah aman gitu.	
620			

	T	Nah terus setelah itu gimana sih biasanya ke Kak Ist ini menyadari kalau Kak Kak Ist ini berada di situasi nggak nyaman	
	C	menyadarinya.	
	T	Iya	
630	C	menyadarinya pertama itu dari lingkungan lalu dari hati itu kayak rasanya itu nggak enak terus gampang kepikiran gitu overthinking gitu-gitu aja sih, tapi cuman ya udah ternyata ada hal ini yang tidak nyaman karena feeling sih feeling itu kan selalu benar ya, jadinya begini sih kalau udah berkata Ya udah oke kayak gitu.	
	T	Nah terus Kak Esti ini kalau narik diri, itu itu merasa ini Nggak harus aku lakuin deh	
640	C	di satu sisi aku merasa ini itu baik karena aku perlu refleksi diri, tapi kadang merasa juga nggak baik kayak misal kalau ada masalah gitu kan orang lain kayak gitu-gitu harus tahu Nggak tahu begitu. Jadi tergantung masalahnya juga ya jadi kalau misal kayak gitu itu kebanyakan iya menarik dulu kemudian habis itu ya udah show up ke orang-orang lain tapi dengan kondisi yang bukan kayak aku habis menghadapi ini lho gini gini gini gini nggak karena rata-rata Orang itu malah tahu duluan k enapa jadi kayak semisal aku ada masalah sama orang misal aku ini orangnya ya Lolo aja gitu kayak kita melihatnya kalau di apa apain ya udah tenang-tenang aja disenggol pun ya kayak iya iya iya aja kayak nggak gimana-gimana	
650			
	T	Terus menurut Kak Ist itu mengalihkan perhatian itu lebih efektif berarti ya?	
660	C	Iya lebih efektif kalau mengalihkan Perhatian	
	T	Terus ada bentuk kegiatan atau aktivitas nggak sih Kak buat ngeredain perasaan tadi?	
	C	aktivitas	
	T	ya	

	C	aktivitas itu biasanya untuk menghindari stress itu bersih-bersih sih aku jadi kayak Wah begitu.	
670	T	terus Kak Kak Ist ini punya tempat atau ruang khusus nggak sih untuk buat ngejauh sejenak dari situasi masalah tadi?	
	C	Kalau ruang khusus itu di mana ya paling di kamar kalau nggak biasanya itu. Aku lebih suka menghabiskan waktu itu sendiri kan kayak misal di coffee shop itu sendirian jadi aku lebih mendengarkan orang-orang yang rame kayak gitu ternyata dunia itu sibuk dengan dunianya masing-masing jadi Aku itu kayak ada space. Oh aku di sini di tengah-tengah mereka kayak gitu sih.	
680			
	T	Jadi kalau untuk keluar sendiri itu jarang atau sering?	
	C	Oh sering sekali itu setiap hari yang dilakukan kalau untuk sendiri kayak begitu.	
	T	Nah terus gimana sih Kak perasaannya Kak Esti setelah melakukan strategi menghindar dari masalah tadi?	
690			
	C	Ha?	
	T	Perasaannya Bagaimana?	
	C	perasaannya sih alhamdulillah lebih baik kan. Tapi baikannya ini harus diketahui baiknya itu dari secara emosi atau fisik kadang itu biasanya kalau aku udah stress banget itu aku pergi mengalihkan itu Aku pulang-pulang capek jadi badannya itu kecapean gitu. Jadi semakin stress fisik ya stress psikisnya kayak gitu jadi mending kalau semisal perginya pengennya nggak terlalu menghabiskan energi menghabiskan kondisi fisik itu ya bentaran doang habis itu jadi lebih fresh kayak gitu, tapi kalau misalnya mau yang capek-capek-capek. Ya udah kayak gitu. Fisiknya terus kayak aktivitas fisiknya itu lebih banyak gitu loh.	
700			
710	T	Terus biasanya gimana sih Kak reaksi orang-orang terdekat ke istri ini soalnya	

		Kak Ist ini mengambil memilih untuk mengambil jeda atau menjauh dari masalah itu?	
	C	pertama itu kayak yang ditanyakan itu masalah itu ya dihadapi nggak boleh menghindar dan segala macam gitu-gitu kan tapi kan kita juga butuh Space ya, butuh space untuk menganai apa sih masalah-masalah itu kayak gimana gitu kan jadi awal-awal itu sih gak oke tapi ke sini kesini sudah tahu aku sepetti apa ya sudah silahkan begitu.	
	T	terus pernah enggak sih Kak Ist ini ngerasa harus kembali menghadapi masalah yang udah ditinggalin tadi Kak?	
	C	sejauh ini nggak	
	T	nggak	
	C	selesai-selesai kayak gitu.	
	T	Nah, terus dari pertanyaan aku di atas itu menurut Kak Ist kopping yang paling efektif diterapkan itu yang mana Kak?	
	C	koping untuk emosional tadi, yang pertama itu toppingnya itu ya terima dulu menerima dulu terus mengalihkan kayak gitu.	
	T	Terus ada spesifik kegiatan nggak sih Kak untuk koping stres?	
	C	Ada yang pertama tadi aku tetap bersih-bersih habis itu kedua itu yang membaca buku, Kalau sekarang itu lebih suka art terapi itu sih	
	T	Terus menurut Kak Ist sendiri Kak Ist ini sudah merasa mampu mengimplementasikan kopling tersebut belum?	
	C	sudah makanya bisa jadi seperti ini.	
	T	Oke Kak interview pada hari ini sudah selesai makasih banget untuk waktu yang sudah diluangkan untuk aku	
	C	sama-sama	
	T	sehat-sehat Kak Ist	Penutup
	C	iya sama-sama	

720 730 740 750

Lampiran 8. Dokumentasi

Dokumentasi Informan 1 (N)

Dokumentasi Informan 2 (F)

Dokumentasi Informan 3 (ISN)

Dokumentasi Informan 4 (H)

Dokumentasi Informan 5 (H)

Lampiran 9 LOA

JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLINER

LETTER OF ACCEPTANCE
FOR SCIENTIFIC ARTICLES PUBLICATION

No. 28/JIM/LoA/12-IX/2025

Chief of Editor Jurnal Ilmiah Multidisipliner (JIM) has decided that the name article below has been accepted on JIM and will be published in Vol 9 No 12 2025.

Author	: Fitriyani Wahyu Fatmawati[1], Sri Ernawati[2], Dhian Riskiana Putri[3]
Email	: fitriyanifat@gmail.com[1], sri.ernawati@usahidsolo.ac.id[2], dhianrp@gmail.com[3]
Title	: STRATEGI COPING STRES PADA STAFF BIRO PSIKOLOGI SMART SOLINDO CONSULTAMA
Affiliation	: Universitas Sahid Surakarta

Thank you for submitting your article to our journal. We wish you all possible success in the future.

Warm regards,

Jurnal Ilmiah Multidisipliner
Chief Editor

Lampiran 10 Jurnal Penelitian

Jurnal Ilmiah Multidisipliner (JIM)
Vol 9 No. 12 Desember 2025
eISSN: 2118-7300

STRATEGI *COPING STRES* PADA STAFF BIRO PSIKOLOGI SMART SOLINDO CONSULTAMA

Fitriyani Wahyu Fatmawati[1], Sri Ernawati[2], Dhian Riskiana Putri[3]
fitriyanifat@gmail.com[1], sri.ernawati@usahidsolo.ac.id[2], dhianrp@gmail.com[3]
Universitas Sahid Surakarta

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi umum yang kerap dialami oleh individu dalam aktivitas harian, termasuk oleh staf di biro psikologi. Keberhasilan dalam mengelola stres sangat dipengaruhi oleh pemilihan strategi coping yang sesuai. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah bagaimana staf di Biro Psikologi Smart Solindo Consultama menerapkan strategi coping terhadap stres yang mereka alami. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan teknik purposive sampling, melibatkan lima informan dari berbagai divisi. Hasil menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengadopsi strategi problem-focused coping dan emotion-focused coping secara adaptif. Pendekatan ini terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan mendorong peningkatan kinerja, tanpa indikasi penggunaan strategi coping disfungsional. Temuan ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menyoroti manfaat penggabungan dua pendekatan coping dalam menjaga kesehatan psikologis sehari-hari. Studi ini juga memberikan sumbangan praktis bagi upaya manajemen stres staf biro psikologi serta memperluas kajian teoritis terkait mekanisme coping stres.
Kata Kunci: *Coping Stres*, Karyawan Biro Psikologi.

ABSTRACT

Stress is a common condition experienced by individuals in daily life, including staff members at psychological bureaus. Effectively managing stress largely depends on the application of appropriate coping strategies. This study aims to explore how staff at Smart Solindo Consultama Psychology Bureau implement coping strategies to deal with stress. A qualitative approach was employed using purposive sampling, involving five participants from different divisions. The findings reveal that all participants adaptively applied both problem-focused coping and emotion-focused coping strategies. These approaches proved effective in reducing stress levels and enhancing work performance, with no signs of dysfunctional coping strategies. These results align with existing literature emphasizing the benefits of combining both coping types to support psychological well-being in everyday life. This study contributes practical insights for managing stress among psychology bureau staff and adds theoretical value to the study of stress coping strategies.
Keywords: *Stress Coping, Staff Psychology.*

PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi yang wajar terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh siapa saja. Faktor-faktor seperti interaksi sosial, tuntutan emosional, perubahan situasi, hingga kebutuhan untuk beradaptasi dengan kondisi baru kerap menjadi pemicu stres. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kualitas hidup individu Astuti & Hidayah (2020). Sebagai langkah mengatasi stres tersebut, penerapan strategi coping menjadi aspek yang sangat krusial. Lazarus dan Folkman (1984) mengartikan coping sebagai usaha sadar yang terus menerus dilakukan untuk menyeimbangkan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu.

Coping terbagi menjadi dua tipe utama, yaitu coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah (problem-focused coping) yang bertujuan mengatasi dan mengubah penyebab stres, serta coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi (emotion-focused coping) yang berfungsi untuk mengatur dan meredakan tekanan emosional yang muncul

akibat stresor. Kedua jenis coping ini sering dijadikan acuan dalam memahami cara individu menghadapi stres, Wulandari dan Putra (2019) menambahkan bahwa pemilihan strategi coping sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memandang tingkat kendali yang dimilikinya terhadap sumber stres tersebut.

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa strategi coping adaptif, seperti membangun dukungan sosial, mempraktikkan teknik relaksasi, mempertahankan pola pikir positif, dan menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan, efektif membantu individu menghadapi tekanan kerja Putri A., & Yuliana, E (2021). Sebaliknya, strategi maladaptif seperti penghindaran, perilaku impulsif, atau penyangkalan justru berisiko memperburuk kondisi psikologis Nugroho & Fitriani (2020). Selain itu, Sari dan Aulia (2022) menyoroti bahwa dukungan organisasi yang kuat juga dapat memperkuat kemampuan individu dalam menerapkan strategi coping yang adaptif.

Laporan State of the Global Workplace mengungkapkan bahwa sekitar 15% pekerja di Indonesia mengalami stres setiap hari. Angka prevalensi emosi negatif lainnya, seperti kemarahan (21%) dan kesedihan (29%), juga terbilang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun angka stres harian tampak moderat, tekanan psikologis di tempat kerja tetap menjadi isu yang memerlukan perhatian lebih. Idealnya, lingkungan kerja dapat memberikan dukungan kesehatan mental kepada staf dengan menyediakan akses layanan konseling dan penguatan keterampilan coping. Akan tetapi, banyak organisasi belum sepenuhnya optimal dalam memberikan dukungan tersebut.

Hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti di Biro Psikologi Smart Solindo Consultama mengungkapkan bahwa staf biro ini menjalani rutinitas sehari – hari yang cenderung monoton. Beberapa masalah pribadi turut memperburuk kondisi ini, meningkatkan tingkat stres yang dialami staf. Hal ini mendorong peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai strategi coping yang diterapkan staf Biro Psikologi Smart Solindo Consultama dalam menghadapi permasalahan maupun tantangan di kehidupan sehari - hari.

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran menyeluruh mengenai penerapan strategi coping stres oleh staf Biro Psikologi Smart Solindo Consultama dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat memperluas wawasan tentang praktik coping yang efektif di kehidupan sehari - hari serta menjadi referensi bagi penelitian lanjutan terkait kesehatan mental di kalangan staf. Temuan dalam penelitian ini tidak hanya diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi biro, tetapi juga memperkaya kajian teoretis tentang coping stres.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengkaji beragam peristiwa yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara holistik dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa Moleong (2007). Metode ini memungkinkan peneliti untuk melihat bagaimana dinamika strategi implementasi coping stress pada staff Biro Smart Solindo Consultama.

Teknik Sampling dan Populasi

Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan kerangka *non-probability*, karena dalam penentuannya tidak berdasarkan penerapan kemungkinan yang sama kepada seluruh partisipan untuk dipilih., tetapi berdasarkan kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik yang digunakan dalam kerangka tersebut adalah *purposive sampling*, yakni pemilihan partisipan secara sengaja dengan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengalaman relevan dan karakteristik yang dapat memberikan data mendalam.

Peneliti menetapkan perwakilan dari setiap divisi di Biro Smart Solindo Consultama, sehingga masing-masing divisi terwakili dalam studi ini.

Kriteria partisipan mencakup individu dalam rentang usia dewasa muda (25–35 tahun) yang memiliki pengalaman langsung dalam menghadapi stres dalam kehidupan sehari – hari dan telah menerapkan strategi coping. Pengumpulan data dilakukan selama empat bulan, mulai 10 Maret 2025 hingga 10 Juli 2025, di lingkungan Biro Smart Solindo Consultama. Demi menjaga kerahasiaan, semua nama partisipan diganti dengan nama samaran.

Berikut adalah 5 profil partisipan beserta usia dan keterangan lainnya :

No.	Nama	Usia	Status
1.	INR	25 Tahun	Belum Menikah
2.	FAM	31 Tahun	Sudah Menikah
3.	HT	26 Tahun	Belum Menikah
4.	HR	26 Tahun	Belum Menikah
5.	IS	25 Tahun	Belum Menikah

Sumber: Data Pengamatan (2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua partisipan menerapkan strategi coping adaptif dengan variasi pendekatan antara problem-focused coping dan emotional-focused coping. Peneliti mulai mengambil data pada partisipan ke-1, yakni HT. HT menerapkan problem-focused coping dengan membangun sistem manajemen waktu yang disiplin. Upaya tersebut membuatnya mampu menghentikan kebiasaan membawa pekerjaan ke rumah dan mendorong delegasi tugas sebagai respons terhadap peningkatan beban kerja. Ia menyampaikan: "Aku coba perkirakan dulu kira-kira kalau aku delegasiin ke besoknya itu bisa selesai nggak? Kalau misalnya bisa, ya aku coba delegasikan buat besoknya aja gitu atau minta bantuan rekan ku yang lain jadi lebih ada sinerginya dalam satu tim." Strategi ini memberikan dampak positif dalam mengurangi stres serta mendukung peningkatan produktivitas. Selain itu, HT juga menjaga keseimbangan emosionalnya melalui penerapan work-life balance sebagai bentuk emotion-focused coping, seperti diungkapkan: "Cara aku mengatur waktu biar bisa work-life balance, jadi antara waktu kerja, kemudian juga tetap bisa menjalani rutinitas di luar pekerjaan yang buat aku happy supaya gak stres selama kerja." Himmah dan Shofiah (2021) menegaskan bahwa pengelolaan waktu yang baik sangat penting dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dukungan serupa disampaikan oleh Astuti dan Hidayah (2020), yang menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu efektif dalam menghadapi tekanan kerja.

Beralih dari partisipan ke-1, peneliti selanjutnya mewawancarai FAM selaku partisipan ke-2. FAMmemilih problem-focused coping dengan mengembangkan pembelajaran adaptif terhadap tugas-tugas mendadak. Hal ini tercermin dari pernyataannya: "Itu agak-agak harus banyak belajar sih. Jadi adaptasinya itu lebih ke belajar apa yang menjadi kewajiban kita meskipun kewajiban itu bukan sesuatu yang kita udah prediksi dan kita siapkan." Selain itu, FAM juga mengandalkan emotion-focused coping dengan memanfaatkan dukungan sosial serta menjaga jarak emosional agar tetap stabil secara psikologis. Ia menjelaskan: "Kadang kita juga harus minta dukungan dari orang-orang sekitar terus kita juga kadang harus menjaga jarak biar pikiran kita tenang." Sumiati dan Sita (2022) menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meredakan stres di tempat kerja yang berubah cepat. Ramadhani dan Rizkiyah (2021) juga mendukung pandangan ini dengan menyebutkan bahwa keterlibatan sosial dapat menjadi pelindung dari tekanan psikologis.

Beralih dari partisipan ke-2, peneliti selanjutnya mewawancarai HR selaku partisipan ke-3. HRmengembangkan problem-focused coping dengan memanfaatkan proses belajar aktif untuk meningkatkan kemampuannya dalam berbicara di depan umum, walau ia mengakui dirinya sebagai pribadi yang cenderung tertutup. HR menyatakan: "Aku tipe orang yang introvert, kayak gak bisa yang ngomong ke orang banyak gitu-gitu kan... Terus pas aku kerja di SSC itu aku baru masuk... Aku ditunjuk jadi tester mau enggak mau aku harus siap tapi ya itu masih di-back up sama... yang lain. Jadi menurutku experience yang kayak gitu bikin aku jadi lebih PD aja." Ia juga mengadopsi emotion-focused coping untuk mengelola stres akibat transisi pascapandemi serta dalam proses penyesuaian sosial. HR menegaskan bahwa proses belajarnya berjalan terus-menerus: "Setiap hari itu saya benar belajar, setiap hari itu ada aja hal-hal dari yang harus dipelajari..." Handayani (2021) menyatakan bahwa pendekatan bertahap seperti gradual exposure efektif dalam mengurangi kecemasan kerja. Hal ini diperkuat oleh Sari dan Aulia (2022) yang menyebutkan bahwa paparan bertahap memperkuat kemampuan adaptif seseorang dalam menghadapi situasi sulit.

Beralih dari partisipan ke-3, peneliti selanjutnya mewawancarai IS selaku partisipan ke-4. ISmenggunakan problem-focused coping melalui pembelajaran intensif agar dapat menguasai keterampilan yang diperlukan, termasuk ketika ia berpindah divisi. Ia mengungkapkan: "Belajar dulu, belajar mulai dari awal apa aja yang perlu dipelajari... Setelah itu menyesuaikan diri, terus ke HRGE juga tetap harus menyesuaikan nih karena kita sudah belajar alat tes segala macam tapi terus dialihkan ke HRGE nih jadi kayak belajarnya tentang legalitas yang ada di kantor itu lumayan membutuhkan waktu sih kalau itu jadi belajar lagi." IS juga mengembangkan emotion-focused coping dengan menerima perubahan dan menyesuaikan diri secara progresif, sebagaimana ia katakan: "Kita terima terlebih dahulu, terus habis itu kita belajar dan kita sesuaikan dengan aktivitas-aktivitas kita." Utami dan Prasetyo (2020) menyebutkan bahwa pembelajaran berkelanjutan efektif untuk mengatasi tuntutan kerja. Wulandari dan Putra (2019) juga menjelaskan bahwa peningkatan keterampilan melalui problem-focused coping dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan.

Beralih dari partisipan ke-4, peneliti selanjutnya mewawancarai INR selaku partisipan ke-5. INR memilih problem-focused coping dengan metode learning by doing, terutama dalam memahami tanggung jawab teknis yang belum dikuasainya. Ia menyampaikan: "Learning by doing sih awal-awalnya kemudian setelah rekan kerjanya udah gak ada terus ya..." Di samping itu, ia juga menunjukkan bentuk emotion-focused coping dengan menjalin kolaborasi erat bersama tim sebagai sumber dukungan emosional. Hal ini ditunjukkan melalui pernyataannya: "Kemarin sempat intensnya kolaborasi sama tim lidernya, sama section head-nya. Sempat kolaborasi cukup intens karena memang kami sama-sama gak ada basic ke arah teknologi gitu-gitu kan..." Sari dan Nugroho (2021) menyatakan bahwa pembelajaran langsung dari pengalaman (experiential learning) menjadi bagian dari coping aktif yang efektif. Hal tersebut juga diperkuat oleh Nugroho dan Fitriani (2020) yang menekankan bahwa dukungan tim dapat mempercepat proses adaptasi dalam tekanan kerja.

Berdasarkan hasil analisis lima partisipan, 100% menggunakan problem-focused coping dan emotion-focused coping secara bersamaan untuk mengatasi stres. Tidak ditemukan penggunaan strategi maladaptif atau dysfunctional coping. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi kedua strategi tersebut efektif menurunkan stres dan meningkatkan kinerja kerja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sumiati (2022) yang menyatakan bahwa perpaduan antara problem-focused dan emotion-focused coping berkontribusi besar pada kesejahteraan psikologis di tempat kerja.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa semua partisipan cenderung menerapkan strategi coping yang adaptif dalam mengelola stres. Pendekatan *problem-focused coping*, seperti pengelolaan waktu, pembelajaran intensif, serta kerja sama tim, terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi dan mengurangi tekanan psikologis. Di sisi lain, *emotional-focused coping* melalui pemanfaatan dukungan sosial dan pengaturan emosi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis partisipan. Tidak ditemukan indikasi penggunaan strategi coping disfungsional, seperti penghindaran atau perilaku maladaptif. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi strategi coping yang tepat mampu berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan performa kerja, khususnya dalam menghadapi tuntutan profesional yang dinamis.

a. Saran untuk Instansi Biro Psikologi SSC

Saran yang dapat dipertimbangkan pada perusahaan adalah merancang program kesejahteraan psikologis, seperti pelatihan manajemen stres, workshop pengembangan diri, dan sesi konseling rutin guna membantu staf menerapkan strategi coping yang adaptif. Selain itu, biro perlu memperkuat dukungan organisasi melalui komunikasi terbuka, apresiasi kinerja, dan lingkungan kerja yang inklusif untuk mendukung emotion-focused coping. Monitoring berkala melalui survei atau asesmen internal juga penting dilakukan untuk memantau tingkat stres karyawan dan mengidentifikasi area perbaikan. Penerapan kebijakan fleksibilitas kerja, seperti jam kerja yang lebih fleksibel atau sistem hybrid, dapat membantu staf menjaga keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi serta mencegah stres berkepanjangan.

b. Saran Untuk Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah partisipan atau melibatkan organisasi dengan karakteristik yang lebih beragam agar hasil penelitian menjadi lebih menyeluruh dan representatif. Menggunakan pendekatan metode campuran (mixed methods) juga disarankan, karena perpaduan data kualitatif dan kuantitatif akan memberikan gambaran yang lebih kaya, termasuk pengukuran objektif terhadap tingkat stres dan kepuasan kerja. Selain itu, penelitian ke depan bisa menggali lebih dalam faktor-faktor kontekstual, seperti perbedaan gender, usia, budaya organisasi, hingga peran dukungan keluarga. Meneliti strategi coping disfungsional yang mungkin masih muncul juga penting, agar hasilnya dapat digunakan untuk merancang program intervensi yang lebih tepat sasaran dalam mendukung kesehatan mental karyawan di lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, I., & Hidayah, N. (2020). Hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres kerja pada karyawan. Jurnal Psikologi Insight.

Handayani, A., Rahman, F., & Sari, R. P. (2021). Strategi gradual exposure sebagai metode coping stres pada pegawai baru. Jurnal Psikologi Konseling.

Himmah, N., & Shofiah, A. (2021). Efektivitas manajemen waktu terhadap stres kerja karyawan. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi.

Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). Hubungan antara Hardiness dengan Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Autisme. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Moleong, L. J. (2007). Metodologi Penelitian Kualitatif . Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nugroho, R., & Fitriani, E.(2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri karyawan dalam menghadapi stres kerja. Jurnal Psikologi Integratif.

Putri, A. D., & Yuliana, E.(2021). Hubungan strategi coping dengan stres kerja pada karyawan swasta di Jakarta. Jurnal Psikologi Terapan.

Ramadhani, L., & Rizkiyah, R.(2021). Peran keterlibatan sosial dalam mengurangi stres kerja. Jurnal

Ilmu Perilaku.
Sari, D. P., & Aulia, R.(2022). Dukungan organisasi dan pengaruhnya terhadap coping stres pada pegawai administrasi. Jurnal Manajemen dan Organisasi.
Sari, R. N., & Nugroho, H.(2021). Experiential learning sebagai strategi coping pada karyawan pabrik tekstil. Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi.
Sumiati, N., & Sita, N.(2022). Strategi coping stres karyawan di era digitalisasi kerja. Jurnal Psikologi Kerja,.
Utami, T. W., & Prasetyo, A.(2020). Pembelajaran berkelanjutan sebagai strategi coping pada karyawan perusahaan rintisan. Jurnal Inovasi Psikologi.
Wulandari, S., & Putra, A.(2019). Problem-focused coping dan dampaknya terhadap penurunan stres kerja. Jurnal Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta.
Yuniarti, E., & Saputra, W. D.(2022). Pengaruh coping stres adaptif terhadap kesejahteraan psikologis karyawan. Jurnal Psikologi Humaniora.
Zainuddin, R., & Kurniawati, F.(2023). Dukungan kolega sebagai mediasi dalam strategi coping karyawan. Jurnal Psikologi dan Pendidikan.