



**GAMBARAN KONTROL DIRI (*SELF-CONTROL*) PADA LAKI-LAKI
YANG DI DIAGNOSIS *ANXIETY DISORDER***

Oleh:

Ike Nurani

Nabilah Dahlan

Prihatini

Rika Afwaja

Widiani Megadavega

Fatchiah Kertamuda

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS FALSAFAH DAN PERADABAN
UNIVERSITAS PARAMADINA
JAKARTA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN PENELITIAN MANDIRI

Penelitian dengan judul:

GAMBARAN KONTROL DIRI (*SELF-CONTROL*) PADA LAKI-LAKI YANG DI DIAGNOSIS *ANXIETY DISORDER*

Peneliti:

1. Ike Nurani
2. Nabilah Dahlan
3. Prihatini
4. Rika Afwaja
5. Widiani Megadavega
6. Fatchiah Kertamuda

Biaya penelitian : Rp. 1.500.000,-

Telah disahkan oleh Direktur Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat dan diketahui oleh Dekan Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, pada:

Hari/Tanggal: 5 Juli 2022

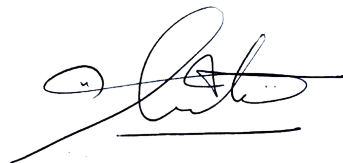
Yang mensahkan dan mengetahui:

Direktur LPPM



(Dr. Sunaryo)

Dekan Fakultas Falsafah dan Peradaban



(Dr. Tatok Djoko Sudiarto, MIB)

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self-control* pada subjek laki-laki dengan diagnosa *anxiety disorder*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan teknik *non-probability sampling* yang digunakan adalah *purposeful sampling*. Metode pengumpulan data adalah dengan cara mewawancarai subjek KN yang berusia 32 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan ketiga informan, yaitu NH, JR, dan RA yang merupakan rekan kerja dan atasan subjek di kantor. Teknik analisis data yang digunakan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, pengorganisasian data, dan interpretasi data. Hasil penelitian yang didapatkan adalah subjek KN mampu untuk memenuhi tiga aspek kontrol diri. Hal ini terlihat ketika subjek belum mendapatkan pekerjaan baru, subjek mengisi waktu luangnya dengan hal-hal yang lebih positif, seperti berolahraga, hal ini menggambarkan kontrol perilaku subjek. Subjek juga berhasil mengontrol pikiran negatifnya ke arah yang positif saat dilangkahi oleh adiknya untuk menikah, hal ini menunjukkan kontrol kognitif subjek. Subjek juga berhasil memutuskan hubungan dengan pasangan sesama jenisnya yang sudah terjalin selama kurang lebih 5 tahun karena merasa sudah sangat ketergantungan, hal ini menggambarkan kontrol pengambilan keputusan dalam diri subjek. Kesimpulan dari penelitian ini adalah subjek berhasil mengontrol dirinya ketika sedang berada di bawah tekanan, hal ini dilihat berdasarkan tiga aspek kontrol diri yang muncul dalam diri subjek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Saran dari hasil penelitian adalah subjek diharapkan dapat tetap mempertahankan kontrol diri yang sudah ada pada dirinya saat ini dan juga diharapkan ia dapat meningkatkan kontrol dirinya menjadi lebih baik lagi.

Kata kunci: kontrol diri, *anxiety*, laki-laki

ABSTRACT

The purpose of this study was to see the description of the *self-control* of a man diagnosed with anxiety disorder. The method used in this study is qualitative research with case study approach and the sampling technique is *non-probability sampling purposeful sampling*. The data collection method was by interviewing KN, a 32-year-old man as the subject and three informants, NH, JR, and RA. The two of informants are his coworkers and one of them is his superior at work. The data analysis technique used went through three stages, namely data reduction, data organization, and data interpretation. The result of this research is that the subject of KN is able to fulfill three aspects of self-control. This can be seen when the subject has not gotten a new job, the subject fills his spare time with more positive things, such as exercising, this illustrates the control of the subject's behavior. Subjects also managed to control their negative thoughts in a positive direction when their younger siblings stepped on them to marry, this shows the subject's cognitive control. The subject also managed to break off relations with same-sex partners who had existed for approximately 5 years because they felt they were very dependent; this illustrates the control of decision-making within the subject. The conclusion of this study is that the subject managed to control himself when he was under pressure, this was seen from the three aspects of self-control that emerged in the subject, namely behavioral control, cognitive control, and decision-making control. Suggestions from the results of the study are that the subject is expected to be able to maintain the self-control that already exists in him at this time, and it is also hoped that he can improve his self-control for the better.

Keywords: self-control, anxiety, man

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	7
1.1 Konteks Penelitian.....	7
1.2 Fokus Kajian Penelitian.....	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.5 Sistematika Penulisan	12
BAB II PERSPEKTIF TEORITIS DAN KAJIAN PUSTAKA.....	14
2.1 <i>Self-control</i>	14
2.2 Subjek Penelitian.....	16
2.3 Kajian Pustaka.....	20
2.4 Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Metode Pendekatan Masalah	22
3.2 Unit Analisis.....	23
3.2.1 Subjek Penelitian.....	23
3.2.2 Informan Penelitian.....	25
3.2.3 Teknik Sampling.....	26
3.2.4 Lokasi Penelitian.....	26
3.3 Metode Pengumpulan Data	26
3.3.1 Wawancara.....	26

3.3.2 <i>Guideline</i> Wawancara.....	27
3.4 Metode Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Tahapan Penelitian.....	31
4.2 Paparan Data.....	32
4.2.1 Latar Belakang.....	32
4.2.1.1 Kegiatan Sehari-hari Subjek.....	32
4.2.1.2 Hubungan Subjek dengan Keluarga dan Lingkungan.....	33
4.2.1.3 Kontrol Diri Subjek dalam Melakukan Kegiatan Sehari-hari.....	37
4.2.2 Aspek <i>Self-Control</i>	38
4.2.2.1 Kontrol Perilaku.....	38
4.2.2.2 Kontrol Kognitif.....	41
4.2.2.3 Kontrol Pengambilan Keputusan.....	44
4.3 Hasil Penelitian.....	48
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data demografis subjek penelitian.....	24
Tabel 3.2 Data demografis informan penelitian.....	25
Tabel 4.1 Waktu pelaksanaan wawancara subjek dan informan.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Verbatim Wawancara Subjek.....	56
Verbatim Wawancara Informan.....	84
Tabel Akumulasi Subjek dan Informan.....	94
Format Tabel Kategorisasi dan Coding Tema Wawancara.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Konteks Penelitian

Dalam menjalani kehidupan, individu akan dihadapkan dengan tekanan hidup yang berbeda-beda. Tekanan hidup dapat diartikan sebagai sesuatu yang terjadi akibat timbulnya perubahan dalam kehidupan. Dari berbagai macam tekanan hidup yang dimiliki, tak jarang menyebabkan individu merasakan cemas. Rasa cemas itulah yang pada akhirnya menimbulkan perilaku-perilaku yang sulit dikontrol oleh sebagian individu. Bagaimana individu mengontrol diri dalam menghadapi tekanan hidup itulah yang pada akhirnya mempengaruhi hidupnya. Hurlock (1997) juga menyebutkan bahwa sebuah kecemasan sebenarnya bisa dikendalikan dengan adanya kontrol diri pada diri seseorang. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam diri individu. Menurut Hornby (2005) kontrol diri (*self-control*) adalah sebuah kemampuan individu untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mencoba mengendalikan diri untuk tidak marah, dan sebagainya. Dengan adanya kemampuan mengontrol diri ini memungkinkan individu untuk berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan tekanan-tekanan yang ada secara benar dan tidak menyimpang dari norma masyarakat. Namun apabila individu tidak memiliki kemampuan mengontrol diri akan berakibat pada tindakan yang paling agresif yang menyertakan kekerasan. Adanya berbagai macam tekanan hidup yang dialami seorang individu dapat menimbulkan sebuah kecemasan dan ketidakmampuan mengontrol diri. Bahkan bisa menyebabkan individu melakukan hal-hal negatif seperti bunuh diri karena ketidakmampuannya dalam mengontrol dirinya. Oleh sebab itu sejalan dengan masalah yang dialami oleh subjek pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimana subjek yang merupakan seorang laki-laki dewasa awal sejak tahun 2016 didiagnosa mengalami *anxiety disorder* dan subjek sering kali mengalami beberapa tekanan dalam hidupnya yang berasal dari pekerjaan dan keluarganya. Dalam pekerjaan subjek mengalami tekanan dari atasan mengenai tanggung jawabnya sebagai seorang *leader* yang harus mengatur bawahannya dan jalannya operasional perusahaan. Selain itu tuntutan keluarga subjek untuk segera menikah membuat subjek semakin tertekan. Mengingat subjek sudah berada di usia matang dan sang adik pun sudah lebih dulu menikah. Ditambah dengan keraguannya mengenai suatu pernikahan dikarenakan subjek memiliki kecenderungan seksual dengan sesama jenis.

Berdasarkan studi preliminary yang dilakukan dengan subjek didapatkan dari penjelasan subjek yang menyebutkan bahwa:

“Hmmm ada kalanya saya itu sering kali merasa tertekan ketika di kantor mba, apalagi ketika atasan saya yang selalu menuntut saya harus bertanggung jawab sepenuhnya untuk team. saya tau saya sebagai leader disini yang dituntut untuk mengatur bawahan saya dan jalannya operasional, namun justru tuntutan itu yang membuat saya seringkali merasa tertekan ketika di kantor. Selain itu saya juga merasa tertekan lagi ketika keluarga yang selalu bertanya saya soal pernikahan, seringkali saya ditanyakan kapan saya akan menikah? dengan siapa saya menikah? dan disuruh untuk menikah dengan segera. Mengingat adik saya sudah jauh lebih dulu menikah mba dibanding saya sampai umur 32 tahun belum juga menikah. Hal tersebut semakin membuat saya tertekan mba, dan saya sangat bingung dan ragu mengenai suatu pernikahan, saya tidak yakin jika saya menikah apalagi dengan lawan jenis saya. Disaat tertekan saya merasa sedih, saya suka menyendiri dan ketika tidak kuat menghadapinya saya akan minum obat dari psikiater saya. Bahkan pernah saya berpikir untuk bunuh diri mba”.

Dari kutipan di atas, menunjukkan perilaku subjek yang merasa hidupnya penuh dengan tekanan akibat pekerjaan dan tuntutan keluarga untuk segera menikah membuat dirinya seringkali merasa tertekan lalu terlihat juga salah satu bentuk kecemasan yang subyek alami yaitu ia merasa sedih, lalu ia akan menyendiri hingga sempat terlintas di pikirannya untuk mengakhiri hidupnya. Kecemasan atau gangguan kecemasan (*anxiety*) itu sendiri menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) mendefinisikan sebagai perasaan takut berlebihan yang terjadi pada seseorang yang berdampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari (American Psychiatric Association, 2013). Selain itu, menurut Gazalbha (2009) bahwa “kecemasan adalah suatu reaksi emosi individu. Kecemasan diartikan menjadi suatu manifestasi dari berbagai proses suatu emosi yang bercampur aduk dengan individu yang sedang mengalami perasaan tekanan dan juga pertentangan”. Laila, dkk (2012) mengatakan bahwa kecemasan bisa dikendalikan dengan adanya kontrol diri pada diri seseorang. Hasil wawancara subjek terkait pengendalian dirinya dalam menghadapi kecemasan adalah sebagai berikut:

“Aku juga sempet mikir si mba, aku gabisa nih ngerasa gini terus, sampai dimana akhirnya aku coba ngelakuin aktivitas, biar gak kepikiran atau aku ngerasa

tertekan terus, aku coba olahraga mba, kaya main skipping, jogging. Setelah itu aku ngerasa lebih tenang si mba “

Berdasarkan kutipan diatas, dari perilaku subjek yang mulai menyadari efek dari kecemasan yang dialami selama ini tidak baik untuk dirinya. Ia mulai mengendalikan dirinya dengan cara melakukan aktivitas seperti berolahraga agar mendapatkan energi yang positif. Menurut (Imam, 2007) menyebutkan bahwa kontrol diri difokuskan pada menguatkan diri secara positif, menghukum diri, memanipulasi kondisi emosi, memonitor diri sehingga mampu mengontrol kecemasan, yang sering memikirkan bahaya, merasa gelisah dan khawatir. Menurut (Reza, 2021) mengatakan bahwa ketika seseorang mempunyai kontrol diri yang baik, mampu mengendalikan, menekan stimulus yang memicu emosi, maka orang tersebut tidak mengalami gangguan kecemasan. Menurut Averill (dalam Nini, 2017) menyatakan bahwa dalam mengontrol dirinya, seseorang akan dipengaruhi oleh beberapa aspek diantaranya kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan. Terkait aspek yang telah dijelaskan sebelumnya pada penelitian ini dengan hasil wawancara subyek terlihat bahwa subjek memilih tindakan berolahraga dalam mengendalikan dirinya dari kecemasan sudah mulai terlihat aspek kontrol perilaku pada subyek. Hasil wawancara dengan subjek terkait aspek kontrol perilaku (*Behavioral Control*) pada diri subjek dalam menghadapi kecemasan adalah sebagai berikut:

“Olahraga gw skipping, jogging tapi gak sengotot diawal gw mulai ngerasa ada kumat yah pas semenjak balik ke Jakarta lagi. Gw pernah cerita kan yang kaki gw sampe lecet karna saking gw olah raganya keterlalu durasi sama porsirnya. Nah itu yang gw kontrol juga alhamdulillah gw sekarang kost di kemang yang dekat perumahan orang kaya yang daerahnya adem banyak pohon dan gak banyak orang lalu lalang jadi kayak damai aja kalo gw jogging atau skipping didepan kost. Sejauh ini sih itu yang bisa mengalihkan untuk meminimalisir kecemasan gw kumat.”

Selain itu, hasil wawancara dengan subjek terkait aspek kontrol kognitif (*Cognitive Control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*Decision Control*) pada diri subjek dalam menghadapi kecemasan terlihat sebagai berikut:

“Pernah nya terbesit aja sih gw pengen bunuh diri ya Tuhannn serem banget gw ngebayangin momen itu. Gw kayak mau pecah aja dikepala ngomong dihati ngomong tapi mulut gw diem kaya berisik banget. Tapi alhamdulillah banget ya lagi kost gw dekat

masjid jendela kamar gw pas banget mengarah ke bulan bintangnya masjid jadi nangis lagi. Terus gw call mamah gw deh kayak kangen kangenan begitu.”

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kalied (2012) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecemasan. Yang mana semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecemasan. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecemasan yang dialami. Selain itu hal yang sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reza Fachrozie dkk (2021), dapat disimpulkan juga bahwa semakin rendah kontrol diri (*self-control*) maka kecemasan semakin meningkat. Dan hasil penelitian lainnya oleh Schmeichel dan Inzlicht (2012) menyatakan pula saat individu memerlukan kontrol diri dalam melakukan tugas peringatan pengendalian diri (misal *self-control training*) dan saat bersamaan itu juga individu (dalam keadaan sadar) mengatur emosi, beberapa hal yang mengancam diri individu akan semakin timbul. Misalnya konflik diri muncul, maka emosi negatif (misalnya kecemasan) juga akan semakin terlihat.

Beberapa penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas menyatakan bahwa adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan. Dalam penelitian ini juga akan difokuskan pada seorang laki-laki dewasa berusia 32 tahun yang melakukan kontrol diri untuk menghadapi kecemasan yang dialaminya. Subjek pada penelitian ini merupakan seorang laki-laki dewasa berusia 32 tahun yang bekerja sebagai pegawai swasta yang didiagnosa *anxiety disorder* sejak tahun 2016 selain itu ia merupakan kaum *homosexual* sejak sebelum di diagnosa *anxiety disorder*. Subjek sering kali mengalami beberapa tekanan dalam hidupnya yang berasal dari pekerjaan dan keluarganya. Dalam pekerjaan subjek mengalami tekanan dari atasan mengenai tanggung jawabnya sebagai seorang *leader* yang harus mengatur bawahannya dan jalannya operasional perusahaan. Selain itu tuntutan keluarga subjek untuk segera menikah membuat subjek semakin tertekan. Mengingat subjek sudah berada di usia matang dan sang adik pun sudah lebih dulu menikah. Ditambah dengan keraguannya mengenai suatu pernikahan dikarenakan subjek memiliki kecenderungan seksual dengan sesama jenis. Subjek sering kali menyendiri, merasa tertekan, sedih dan khawatir. Bahkan sempat terlintas keinginan untuk bunuh diri dalam pikirannya. Menyadari hal tersebut subjek berusaha untuk lebih mengontrol dirinya ketika ia merasa tertekan. ia melakukan aktivitas seperti olahraga untuk mengalihkannya. Menurut subjek setelah berolahraga ia merasa jauh lebih baik, dan mendapatkan energi positif dari aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan situasi yang telah dipaparkan di atas terlihat subjek memiliki kontrol diri dalam menghadapi kecemasan yang ia alami. Hal ini mendorong peneliti untuk mengetahui gambaran aspek-aspek *Self-Control* pada laki-laki yang di diagnosis *anxiety disorder* sekaligus memiliki kecenderungan seksual dengan sesama jenis (*homosexual*) yang memiliki tekanan dalam pekerjaannya serta tekanan dari pihak keluarga untuk menikah dengan lawan jenis.

1.2 Fokus Kajian Penelitian

Kajian penelitian ini difokuskan untuk melihat bagaimana gambaran aspek-aspek *self-control* pada seorang laki-laki berumur 32 tahun yang didiagnosa *anxiety disorder* dan ia juga merupakan kaum homoseksual. Untuk itu penelitian ini ingin melihat gambaran bagaimana selama ini subyek mengontrol dirinya dalam menjalankan kesehariannya yang telah didiagnosa *anxiety disorder*. Bagaimanaca caranya memodifikasi perilaku, atau mengontrol perilakunya (kontrol perilaku) dalam mengendalikan situasi, lalu ingin melihat terkait kemampuan subyek untuk mengolah informasi yang tidak di inginkan (kontrol kognitif) serta melihat bagaimana subyek mengelola perilakunya dalam mengambil sebuah keputusan.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran aspek-aspek *self-control* pada subjek laki-laki dengan diagnosa *anxiety disorder*.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi individu yang mengalami kecemasan. Selain itu juga diharapkan sebagai sarana pengembangan pengetahuan dan informasi pada bidang Psikologi Kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam proses pembelajaran serta informasi untuk mencari penanganan masalah kontrol diri dan kecemasan.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai gambaran *self-control* pada individu yang di diagnosis *anxiety disorder*.

1.5 Sistematika Penulisan

Secara garis besar, sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi konteks penelitian, latar belakang, fokus kajian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan pada penelitian gambaran *self-control* pada laki-laki dengan diagnosa *anxiety disorder*.

Bab II Perspektif Teoritis dan Kajian Pustaka

Bab ini memaparkan teori-teori yang digunakan, yaitu teori tentang *self-control*, *anxiety disorder*, kajian pustaka berisikan hasil penelitian sebelumnya mengenai *self-control* dan *anxiety disorder*, dan pertanyaan penelitian.

Bab III Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan dalam penelitian, mulai dari metode pendekatan masalah, subjek dan informan penelitian, lokasi penelitian, metode pengumpulan data penelitian, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini berisi tahap awal penelitian, tahap pelaksanaan penelitian, hasil penelitian (data-data yang didapatkan dari hasil observasi dan hasil wawancara), diskusi atau pembahasan yang mengaitkan hasil penelitian dengan teori-teori yang ada.

Bab V Kesimpulan dan Saran

Bab ini mengandung kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan saran-saran yang dapat diberikan kepada subjek, keluarga subjek, lingkungan sekitar subjek, dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

PERSPEKTIF TEORITIS DAN KAJIAN PUSTAKA

2.1. *Self-Control*

2.1.1 Definisi *Self-Control*

Seseorang yang memiliki *self-control* yang baik, akan membuat orang tersebut lebih baik juga dalam menahan tindakan perilakunya yang berlawanan dengan norma sosial. Menurut Imam (2007), kontrol diri difokuskan pada menguatkan diri secara positif, menghukum diri, memanipulasi kondisi emosi, memonitor diri sehingga mampu mengontrol kecemasan, yang sering memikirkan bahaya, merasa gelisah dan khawatir. Sedangkan menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) “kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menata, membina, menyusun dan memfokuskan perilaku yang dapat mengantarkan ke hasil yang positif.

2.1.2 Aspek-Aspek *Self-Control* menurut Konsep Averill (dalam Nini, 2017):

a) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Aspek ini yaitu merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini terdiri dari kemampuan mengontrol perilaku untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan kemampuan untuk mengontrol stimulus dalam menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan menjauh atau mencegah stimulus.

b) Kontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan. Pada aspek ini terdiri dari memperoleh informasi dan melakukan penilaian dan juga seseorang berusaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa.

c) Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam pengambilan keputusan bekerja dengan baik ketika individu memiliki kesempatan, kebebasan, atau kesempatan untuk memilih banyak hal yang membebani satu sama lain. Aspek yang diukur adalah kemampuan mengelola perilaku dan mengambil keputusan.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Control* (Ghufron dan Risnawati, dalam Larasati & Budiani, 2014):

a) Faktor Internal

Faktor Internal yang mempengaruhi *self-control*, yaitu faktor usia, kematangan individu, dan faktor kognitif. Faktor internal yang berperan terhadap kontrol diri salah satunya adalah usia, karena seiring dengan bertambahnya usia, maka bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, mulai dari merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Selain itu, faktor kognitif juga berpengaruh karena seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuan mereka untuk mencapai proses yang tepat dan cara atau strategi yang dipikirkan sebelumnya. Dengan demikian, kapasitas intelektual individu dipengaruhi oleh sejauh mana individu memiliki pengendalian diri. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self-control*, yaitu lingkungan sekitar, keluarga, dan budaya. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Terutama orang tua adalah salah satu anggota keluarga yang menyebabkan seseorang dapat mengontrol diri. Karena yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan karakter yang baik dan dapat mengontrol perilaku individu. Disiplin yang diterapkan pada dalam kehidupan dapat mengembangkan pengendalian diri dan pengarahan diri sehingga seseorang dapat bertanggung jawab atas semua tindakan yang dilakukan. Selain itu, faktor lingkungan juga mempengaruhi kontrol diri seseorang karena setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan

akan mempunyai budaya yang berbeda beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

2.1.4 Tiga jenis kualitas kontrol Diri

Menurut Block dan Block (Marsela, R, D., & Supriatna, M. 2017) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

a) *Over control*

Kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.

b) *Under control*

Suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

c) *Appropriate control*

Merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

2.2 Subjek Penelitian

2.2.1 Dewasa Awal

Pada proses tahapan perkembangan manusia, ada namanya tahapan masa dewasa awal. Di dalam kajian ilmu psikologi tahapan perkembangan manusia terdiri dari tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa menengah dan dewasa akhir. Pada tahap dewasa awal dikatakan merupakan tahapan individu yang sudah melewati masa remaja dan dianggap memiliki kemampuan untuk hidup secara mandiri (Kirsh dkk., 2013). Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Transisi dari ketergantungan menuju kemandirian baik dari ekonomi maupun kebebasan, dan penentuan nasib sendiri dan pandangan masa depan yang lebih realistis. Hal lain yang dikatakan Santrock (2011) adalah masa dewasa awal menggambarkan transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Rentang usia ini adalah 18 hingga 25 tahun, dan karakteristik periode ini adalah kegiatannya bersifat eksperimental dan eksploratif.

2.2.2 Perkembangan Dewasa Awal

Dewasa awal adalah masa dimana adanya penyesuaian kepada pola kehidupan yang baru, dan harapan dalam kategori sosial yang baru. Masa dewasa awal merupakan kelanjutan dari masa remaja. Terdapat ciri-ciri masa remaja yang tidak jauh berbeda dengan perkembangan remaja. Ciri-ciri perkembangan dewasa awal sebagai berikut:

a) Usia reproduktif (*Reproductive Age*)

Masa dewasa juga menjadi masa usia reproduktif. Masa ini dapat ditandai dengan kesiapan dalam membangun sebuah rumah tangga, namun proses ini bisa ditunda dengan beberapa alasan. Ada beberapa orang dewasa belum siap untuk membangun keluarga sampai mereka menyelesaikan dan memulai karir mereka dalam suatu lapangan tertentu.

b) Usia pematapan baik di bidang pekerjaan dan bidang kehidupan keluarga

Pada masa ini adalah masa dimana individu mengatur hidup dan bertanggung jawab atas kehidupannya. Laki-laki mulai membentuk bidang pekerjaan yang akan ditangani sebagai karirnya, sedangkan wanita muda diharapkan mulai menerima tanggungjawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.

c) Usia banyak masalah (*Problem Age*)

Pada masa ini adalah masa yang penuh dengan masalah. Jika individu belum siap memasuki tahap ini, dia akan kesulitan dalam menyelesaikan tahap perkembangannya. Permasalahan yang dihadapi seperti persoalan pekerjaan/jabatan, pasangan hidup maupun persoalan keuangan, semuanya memerlukan penyesuaian di dalamnya.

d) Usia tegang dalam hal emosi (*Emotional Tension*)

Banyak orang dewasa muda mengalami kegagalan dalam pengendalian emosi yang berhubungan dengan permasalahan yang dialaminya seperti jabatan, perkawinan, keuangan dan sebagainya. Ketegangan emosional biasanya ditimbulkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada ketercapaian penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu, atau bisa juga untuk mengukur sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam pergumulan persoalan

e) Masa keterasingan sosial

Dengan berakhirnya pendidikan formal, individu mulai tahapan pola kehidupan orang dewasa seperti karir, perkawinan atau rumah tangga, hubungan dengan teman-teman kelompok yang sama generasinya semakin menjadi memiliki jarak, dan bersamaan dengan itu keterlibatan dalam kegiatan kelompok diluar rumah juga akan terus berkurang. Dampaknya individu akan mengalami keterpencilan sosial atau apa yang disebut krisis keterasingan.

f) Masa komitmen

Berkaitan dengan komitmen, Bardwick mengatakan “Tampak tidak mungkin individu mampu berkomitmen untuk selama-lamanya. Hal ini akan menjadi suatu tanggung jawab yang terlalu berat untuk dipikul. Tetapi ada beberapa komitmen yang mempunyai sifat demikian, seperti ketika sudah menjadi orangtua artinya akan menjadi orang tua selamanya; jika individu menjadi dokter gigi, bisa dipastikan bahwa pekerjaannya akan berkaitan dengan seputaran kesehatan mulut dan gigi untuk selamanya; jika anda mendapatkan gelar doktor, karena berprestasi di sekolah sewaktu anda masih muda, besar kemungkinan anda sampai akhir hidup anda akan berkarir sebagai guru besar”.

g) Masa Ketergantungan

Masa dewasa awal ini menjadi masa dimana adanya ketergantungan kepada orang lain, siapapun yang sudah memiliki jasa terhadap dirinya. Ketergantungan ini mungkin kepada orangtua, keluarga dan lembaga pendidikan lainnya.

h) Masa Perubahan Nilai

Beberapa alasan hingga terjadinya perubahan nilai pada orang dewasa biasanya karena ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.

i) Masa Kreatif

Bentuk kreativitas bisa terlihat ketika orang dewasa memiliki minat dan kemampuan individual, memiliki kesempatan untuk mewujudkan keinginan dan kegiatan-kegiatan yang memberikan kepuasan bagi dirinya. Ada yang menyalurkan kreativitasnya melalui hobi yang dimiliki, ada juga yang menyebarkannya melalui pekerjaan yang diminati yang memungkinkan untuk menciptakan kreativitas

2.2.3 Tugas pada Dewasa Awal

Menurut Hurlock (2019) tugas perkembangan dewasa awal, antara lain :

- a. Mendapatkan suatu pekerjaan
- b. Memilih seorang teman hidup
- c. Belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga
- d. Membesarkan anak-anak
- e. Mengelola sebuah rumah tangga
- f. Menerima tanggung jawab sebagai warga Negara
- g. Bergabung dalam suatu kelompok sosial

2.2.4 Anxiety

Menurut Namora Lumongga Lubis (2009) “*anxiety* adalah sebuah respon dari ancaman yang secara nyata atau hanya khayalan. Seseorang mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa yang akan datang. Kecemasan dirasakan ketika memikirkan tentang suatu hal yang tidak menyenangkan terjadi”. *Anxiety* juga dapat diartikan menjadi suatu perasaan pada sesuatu yang biasanya ditandai dengan respon kekhawatiran (Husdarta dalam Kumbara dkk, 2018). Sedangkan Jiwo (2012) menyatakan bahwa beberapa kasus kecemasan adalah kondisi mental yang membutuhkan penanganan. Gangguan kecemasan umum atau (*generalized anxiety disorder*) kebanyakan ditandai dengan kekhawatiran menetap atau sifatnya (*persistent*) baik itu tentang perasaan prihatin yang besar maupun kecil. Gangguan kecemasan lainnya, seperti gangguan panik, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), dan *posttraumatic stress disorder* (PTSD) mempunyai pemicu dan simtom yang lebih spesifik

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa *anxiety* merupakan respon dari dalam tubuh manusia yang berupa rasa takut yang tidak spesifik, ketakutan terhadap bahaya yang belum terjadi atau sesuatu yang dirasa diluar kendalinya. Kecemasan juga diartikan sebagai kondisi suasana hati yang ditandai dengan afeksi negatif yang diikuti dengan gejala-gejala fisik berupa ketegangan, yang diakibatkan dari rasa kekhawatiran akan suatu hal yang tidak pasti di masa yang akan datang.

Beberapa ciri atau gejala yang timbul saat mengalami kecemasan, yaitu mudah marah dan tersinggung, jantung berdegup kencang, telapak tangan atau tubuh berkeringat, merasa pusing dan mual, gemetar saat mengerjakan sesuatu, badan selalu terasa sangat lelah, selalu merasa khawatir tentang sesuatu atau hal yang

belum terjadi di masa depan, memiliki keyakinan bahwa sesuatu yang ditakutkan tersebut akan segera terjadi, dan menjadi sulit berkonsentrasi.

2.3 Kajian Pustaka

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Faried dan Nashori (2012) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta” didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecemasan pada narapidana yang menghadapi masa pembebasan. Yang mana semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecemasan. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecemasan yang dialami. Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reza Fachrozie dkk (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kontrol diri dengan kecemasan. Artinya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa. Dan hasil penelitian lainnya oleh Schmeichel dan Inzlicht (2012) menyatakan pula saat individu memerlukan kontrol diri dalam melakukan tugas peringatan pengendalian diri (misal *self-control training*) dan saat bersamaan itu juga individu (dalam keadaan sadar) mengatur emosi, beberapa hal yang mengancam diri individu akan semakin timbul.

Berdasarkan beberapa hasil paparan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa umumnya penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif dalam melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan. Dan pada penelitian sebelumnya subjek penelitiannya tidak memiliki kecenderungan seksual. Pada penelitian ini kami memiliki keunikan dari penelitian-penelitian sebelumnya yaitu penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *self-control* pada subjek berjenis kelamin laki-laki dengan diagnosa *anxiety disorder*, yang dimana subjek juga mengaku bahwa ia memiliki kecenderungan seksual penyuka sesama jenis.

2.4 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran aspek-aspek *self-control* pada subjek laki-laki dengan diagnosa *anxiety disorder*?

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Pendekatan Masalah

Metode pendekatan masalah dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang berasal dari masalah-masalah sosial atau kemanusiaan Farida (2014). Sedangkan menurut Creswell (Dian, 2020) mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian ilmiah yang lebih dimaksudkan untuk memahami masalah manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan, melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informasi serta dilakukan dalam setting yang alamiah tanpa adanya intervensi apapun dari peneliti.

Penelitian kualitatif atau *qualitative research* merupakan jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau dengan cara kuantitatif lainnya (Farida, 2014). Menurut Strauss dan Corbin (Farida, 2014), penelitian kualitatif ini merupakan penelitian yang dapat digunakan untuk meneliti kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisasi organisasi, gerakan sosial, atau hubungan kekerabatan.

Pada penelitian ini peneliti memilih penelitian kualitatif karena disini peneliti ingin menggambarkan dan memahami suatu masalah atau kasus yang terjadi pada subyek atau keunikan yang subyek miliki secara mendalam dan terperinci. Serta peneliti ingin memberikan gambaran yang mendalam yang terintegrasi mengenai suatu permasalahan dengan latar (*setting*) alamiah.

Dalam sebuah metode penelitian kualitatif, peneliti membutuhkan suatu model atau strategi ataupun pendekatan yang sesuai sehingga dapat memudahkan peneliti dalam melakukan penelitiannya. Menurut Creswell (Adhi, 2019) mengemukakan beberapa strategi penelitian kualitatif diantaranya yaitu Etnografi, Grounded theory, Fenomenologi, Naratif dan Studi Kasus. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, pendekatan ini merupakan strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu. Kasus-kasus dibatasi oleh waktu dan aktivitas, dan peneliti mengumpulkan

informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan.

Menurut Herdiansyah (Dian, 2020) studi kasus adalah suatu model penelitian yang terperinci tentang individu atau satu unit sosial tertentu selama kurun waktu tertentu. Menurut Stake (Dian, 2020) mengemukakan tiga jenis studi kasus yaitu:

1. Studi Kasus Intrinsik (*intrinsic case study*)

Studi Kasus ini dilakukan untuk memahami secara lebih baik dan mendalam tentang suatu kasus tertentu. Studi atas kasus dilakukan karena alasan peneliti ingin mengetahui secara intrinsik suatu fenomena, keteraturan, dan kekhususan kasus. Bukan untuk alasan eksternal lainnya.

2. Studi Kasus Instrumental (*instrumental case study*)

Studi kasus instrumental merupakan studi kasus untuk alasan eksternal, bukan karena ingin mengetahui hakekat kasus tersebut. Kasus hanya dijadikan sebagai sarana untuk memahami hal lain di luar kasus seperti untuk membuktikan suatu teori yang sebelumnya sudah ada.

3. Studi Kasus Kolektif (*collective case study*)

Studi (kasus kolektif dilakukan untuk menarik kesimpulan atau generalisasi atas fenomena atau populasi dari kasus-kasus tersebut. Studi kasus kolektif ingin membentuk suatu teori atas dasar persamaan dan keteraturan yang diperoleh dari setiap kasus yang diselidiki.

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan diatas, maka dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan pendekatan studi kasus yaitu studi kasus intrinsik. Alasan peneliti dalam menggunakan studi kasus intrinsik ini yaitu karena dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui dan memahami secara mendalam mengenai informasi yang terkait dengan gambaran aspek-aspek *self-control* pada subjek berdasarkan informasi yang didapatkan dari subjek dan informan.

3.2 Unit Analisis

3.2.1 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang laki-laki berusia 32 tahun dengan inisial KN. Subjek merupakan karyawan swasta dan tinggal di daerah Mampang Jakarta Selatan, tidak jauh dari tempatnya bekerja. Subjek beragama Islam dan belum menikah. Subjek memiliki ciri khas yang menjadikannya sebagai subjek dalam penelitian ini, yaitu didiagnosa mengidap gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) sejak tahun 2016 oleh psikiaternya. Subjek pergi ke psikiater dan mendapatkan diagnosis tersebut karena subjek sering merasa mendapatkan tekanan dalam hidupnya yang berasal dari pekerjaan dan keluarganya. Dalam pekerjaan, subjek mengalami tekanan dari atasan mengenai tanggung jawabnya sebagai seorang *leader* yang harus mengatur bawahannya dan jalannya operasional perusahaan. Di saat yang bersamaan, tuntutan dari keluarga subjek untuk segera menikah membuat subjek semakin tertekan. Mengingat subjek sudah berada di usia matang dan sang adik pun sudah lebih dulu menikah. Ditambah dengan keraguannya mengenai suatu pernikahan dikarenakan subjek memiliki kecenderungan seksual dengan sesama jenis. Permasalahan dan keunikan ini lah yang membuat subjek dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini. Berikut adalah tabel demografis subjek penelitian.

Tabel 3.1 Data Demografis Subjek Penelitian

Inisial	Subjek KN
Usia/Tanggal Lahir	32 Tahun/12 Juli 1990
Jenis Kelamin	Laki-laki
Agama	Islam
Suku Bangsa	Sunda
Urutan Lahir	2 dari 7 bersaudara
Pendidikan Terakhir	SMA
Status	Belum Menikah

Pekerjaan	Karyawan Swasta
Tempat Tinggal	Jakarta Selatan

3.2.2 Informan Penelitian

Penelitian ini juga didukung berdasarkan informasi yang didapatkan dari tiga orang informan. Informasi mengenai informan didapatkan peneliti langsung dari subjek penelitian. Informan merupakan orang-orang yang dekat dan melihat langsung keseharian subjek di kantor. Informan-informan tersebut yang pertama adalah seorang wanita berinisial NH yang merupakan rekan kerja subjek. Informan kedua, seorang wanita berinisial JR yang merupakan atasan langsung dari subjek di kantor. Dan yang ketiga dipilih menjadi informan dalam penelitian ini adalah seorang wanita berinisial RA yang juga merupakan rekan kerja subjek di kantor dan memiliki keterkaitan terdekat dengan subjek. Tabel data demografis informan sebagai berikut.

Tabel 3.2 Data Demografis Informan Penelitian

Biodata	Informan 1	Informan 2	Informan 3
Inisial	NH	JR	RA
Tanggal Lahir	2 April 1995	1 Juli 1985	6 Februari 1992
Usia	27 tahun	37 tahun	30 tahun
Jenis Kelamin	Wanita	Wanita	Wanita
Agama	Islam	Islam	Islam
Suku Bangsa	Jawa	Sunda	Betawi
Urutan Lahir	1 dari 3 bersaudara	1 dari 2 bersaudara	3 dari 4 bersaudara
Pendidikan Terakhir	SMA	S1	SMA

Status	Belum Menikah	Menikah	Menikah
Pekerjaan	Karyawan Swasta	Karyawan Swasta	Karyawan Swasta
Tempat Tinggal	Jakarta Selatan	Tangerang Selatan	Jakarta
Hubungan dengan Subjek	Rekan Kerja	Atasan di Kantor	Rekan Kerja

3.2.3 Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Menurut Asnawi, teknik pengambilan sampel ini tidak memungkinkan anggota populasinya mempunyai peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel (Nurrina, 2020). Lebih khususnya, teknik *non-probability sampling* yang digunakan adalah *purposeful sampling*. Teknik ini banyak digunakan dalam penelitian kualitatif untuk identifikasi dan pemilihan kasus yang kaya informasi terkait dengan fenomena yang telah dipilih atau diangkat (Palinkas et al, 2016). Lebih jelasnya, menurut Herdiansyah (Nurrina, 2020), “*Non-probability purposeful sampling* sebagai teknik sampling yang dilihat berdasarkan ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih, karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan”.

3.2.4 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah di rumah subjek. Peneliti menggunakan rumah subjek dikarenakan rumah adalah tempat yang paling nyaman dan aman menurut subjek, sehingga peneliti dan subjek dapat dengan tenang melangsungkan sesi wawancara untuk menggali informasi yang lebih mendalam. Rumah subjek berlokasi di Mampang, Jakarta Selatan.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode pengumpulan data berdasarkan wawancara.

3.3.1 Wawancara

Menurut Slamet (2011) wawancara merupakan metode yang digunakan untuk memperoleh informasi melalui kegiatan sosial yang dilakukan peneliti dengan

subjek penelitiannya. Dengan demikian wawancara dapat diartikan sebagai proses perbincangan yang dilakukan *interviewer* dan *interviewee* dengan maksud tertentu yang disetiap pertanyaannya harus mengikuti kaidah pedoman yang telah dibuat dan prosesnya dilakukan secara tatap muka atau melalui media komunikasi lainnya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat bantu wawancara berupa perekam suara di *handphone*. Alasan menggunakan alat bantu alat tulis dan perekam suara untuk membantu peneliti dalam mengingat kembali hasil wawancara dengan subjek dan informan penelitian. Dalam penelitian ini, alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data dari subjek antara lain:

1. *Handphone*

Digunakan saat peneliti melakukan wawancara melalui telepon dengan informan 1 dan 2.

2. Aplikasi perekam

Peneliti menggunakan aplikasi perekam di Handphone untuk merekam proses wawancara subjek.

Dengan dilakukannya wawancara, diharapkan peneliti akan mendapatkan informasi mengenai kepuasan pernikahan subjek sesuai dengan indikator-indikator *self-Control*. Untuk memudahkan proses wawancara peneliti telah membuat pedoman wawancara. Pertanyaan yang akan diajukan kepada subjek dan informan akan sedikit berbeda.

3.3.2 Guideline Wawancara

1. Bagian Awal

- a. Perkenalan

Subjek penelitian merupakan seorang laki-laki berusia 32 tahun yang di diagnosa *anxiety disorder* bekerja sebagai karyawan swasta dan bertempat tinggal di daerah Mampang, Jakarta Selatan. Perkenalan dilakukan sudah sedari lama dengan salah satu anggota peneliti bermula pada saat bekerja di perusahaan yang sama selama 3 tahun, kemudian menjadi teman dekat sampai saat ini. Pada pertemuan pertama di sesi wawancara, peneliti menjelaskan maksud dan tujuannya yaitu melakukan wawancara dalam memenuhi tugas mata kuliah Metodologi Penelitian Kualitatif dengan judul “Gambaran Kontrol

Diri (*Self-Control*) Pada Laki-Laki di Diagnosis *anxiety disorder*”. Pada pertemuan pertama ini pula peneliti meminta izin kepada subjek dengan memberikan *informed consent* untuk ditandatangani oleh subjek dalam rangka persetujuan dilakukannya wawancara, perekaman, dan dokumentasi. Peneliti memberikan penjelasan bahwa data yang disampaikan oleh subjek dijamin kerahasiaannya.

b. Menjalin *Rapport*

Setelah saling berkenalan peneliti mencoba membangun suasana menjadi lebih cair dan nyaman dengan cara mengobrol secara terbuka dan mendalam dengan subjek. Setelah *rapport* sudah terjalin dengan baik, maka peneliti memulai sesi wawancara dengan subjek.

2. Bagian Inti

a. Latar Belakang

- 1) Menggambarkan bagaimana subjek melakukan kegiatan sehari-hari.
- 2) Menggambarkan bagaimana hubungan subjek dengan lingkungan dan keluarga.
- 3) Menggambarkan bagaimana kontrol diri subjek dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

b. Gambaran Aspek-aspek Kontrol Diri subjek, aspek ini menurut Averill (Nini, 2017), terdiri dari:

- 1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*), yaitu merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
 - a. Mengungkapkan cara subjek dalam mengendalikan situasi yang dialaminya.
 - b. Mengungkap bagaimana cara subjek menghadapi tekanan yang tidak diinginkan.
- 2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk mengurangi tekanan.
 - a. Mengungkapkan bagaimana subjek mengolah informasi buruk yang diterimanya.
 - b. Mengungkapkan bagaimana subjek memilih informasi yang dapat mempengaruhi tekanan yang dialaminya.

- 3) Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*) yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui.
 - a. Mengungkapkan apakah subjek dapat membuat keputusan dalam keadaan penuh tekanan.
 - b. Mengungkapkan bagaimana keputusan yang dibuat subjek berdasarkan keyakinan yang dimiliki.

3. Bagian Penutup

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada subjek dan para informan yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya serta semua pihak yang telah membantu dalam penelitian. Peneliti juga meminta maaf jika selama melakukan wawancara terdapat ucapan atau sikap yang kurang berkenan bagi subjek ataupun informan. Selain itu, juga memberi sedikit kenang-kenangan kepada subjek dan juga para informan.

3.4 Metode Analisis Data

Analisis data kualitatif menurut Altinay dan Paraskevas (2008) yaitu sebuah interpretasi konseptual dari keseluruhan data yang ada dengan menggunakan strategi analitik untuk mengubah atau menerjemahkan data mentah ke dalam bentuk uraian atau deskripsi dan penjelasan dari fenomena yang sedang diteliti. (Fielding dan Fielding, 2008) juga menambahkan bahwa dalam implementasinya, analisis data kualitatif dilakukan melalui tiga tahap atau proses yakni:

1. Reduksi data (*Data reduction*)

Tahap ini berisi tentang proses mengidentifikasi data mentah yang sudah diperoleh melalui langkah *summary*, pengkodean (*coding*) dan kategorisasi (*categorizing*). Yang mana hasil wawancara, yang telah kami lakukan diubah menjadi suatu bentuk tulisan sesuai dengan formatnya masing-masing dan hasil wawancara yang telah kami peroleh akan diubah menjadi format verbatim wawancara.

2. Pengorganisasian (*Organisation*)

Tahap ini berisi tentang proses dalam mengumpulkan atau menyatukan sebuah informasi data yang dihasilkan dari identifikasi awal yang mana nantinya hasil analisis dari tahap reduksi data dan pengorganisasian tersebut selanjutnya akan dilakukan sebuah interpretasi data.

3. Interpretasi data (*Interpretation*).

Tahap interpretasi data ini tahap terakhir dalam rangkaian analisis data. Tahap ini sangat penting untuk menghasilkan kesimpulan berdasarkan pertanyaan penelitian. Pemahaman informasi, teori, pengetahuan peneliti terkait topik yang sedang diteliti memiliki peran penting dalam proses interpretasi data. Karna pada tahap ini seluruh uraian mengenai summary, pengkodean (*coding*) dan kategorisasi (*categorizing*) sudah terselesaikan disertai dengan verbatim wawancara.

Dengan penggunaan metode analisis data kualitatif ini agar dapat menganalisis hasil dari wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap subjek dan informan yang mana tujuannya agar dapat mengungkapkan sebuah gambaran kontrol diri pada subjek.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Tahapan Penelitian

4.1.1 Tahapan Awal Penelitian

Tahap awal dari penelitian ini adalah melakukan bimbingan pembelajaran dengan dosen pengampu mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melaksanakan penelitian ini. Kemudian peneliti bertemu dengan subjek untuk melakukan *study preliminary* setelah itu peneliti melakukan wawancara dengan subjek. Disamping itu, peneliti berkenalan dan mencoba membangun rapport dengan subjek dan meminta izin kepada subjek serta informan untuk melakukan sesi wawancara mengenai gambaran *Self-Control* pada subjek yang di diagnosis *Anxiety Disorder*.

4.1.2 Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian meliputi pelaksanaan wawancara. Tujuan dilakukannya wawancara adalah untuk mencari informasi dan penggalian data berdasarkan pedoman wawancara yang telah dibuat agar wawancara yang dilakukan sesuai dengan tujuan dari penelitian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang dan informan berjumlah tiga orang yang dimana para informan memiliki kedekatan dengan subjek. Peneliti berkenalan dengan subjek sudah cukup lama sekitar 8 tahun, berawal saat ditempatkan dipekerjaan yang sama hingga pada akhirnya menjalin pertemanan sampai saat ini. Kedekatan yang terjalin antara peneliti dengan subjek dapat dikatakan cukup dekat. Kemudian pada tanggal 25 April 2022 peneliti mengemukakan kepada subjek bahwa peneliti sedang mengikuti mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif dan meminta subjek untuk subjek penelitian, setelah itu melakukan kesepakatan mengenai tempat dan waktu pelaksanaan proses wawancara dengan subjek.

Tabel 4.1 Waktu pelaksanaan wawancara subjek dan informan

No	Subjek	Tanggal wawancara	Waktu wawancara
1.	Subjek KN	Senin, 25 April 2022	18.00-18.20 (20 menit)
		Jumat, 29 April 2022	20.00-20.05 (25 menit)
		Kamis, 26 Mei 2022	13.00-14.00 (60 menit)
2.	Informan NH (1)	Minggu, 15 Mei 2022	20.00-20.20 (20 menit)
3.	Informan JR (2)	Senin, 16 Mei 2022	12.00-12.15 (15 menit)
4.	Informan RA (3)	Jumat, 19 Mei 2022	12.00-12.07 (7 menit)

4.2 Paparan Data

4.2.1 Latar Belakang

4.2.1.1 Kegiatan sehari-hari subjek

- a. *Alhamdulillah kerjaan sekarang berjalan dengan lancar masih aman-aman aja sih belum ada gimana-gimana (KN, W1, 25-4-2022, 15-20)*
- b. *Dia itu jiwanya lembut banget agak kayak keperempuanan yah kita tahu lah di itu. Tapi sebetulnya dia rada tertutup kan gak semua dia ceritain. Dan dia ini gengsinya parah kan kita tau nih dia gak kuat tapi sok kuat ya kan (NH, W1, 15-5-2022, 15-20)*
- c. *Iya aku uda dititik gak perlu kuatirin apapun kalo aku kosong kerja 2-3 bulan asal tabungan aku aman aku juga hitung itu sebagai pertimbangan aku juga gak mau nganggur ngegembel ka pinjem sana sini jangan ya Allah gusti jangan (KN, W2, 29-4-2022, 218-224)*
- d. *Masih dong tentu olah raga aku kan gak dikost aja yah aku suka ke taman kota juga yang di GBK, suropati aja aku jabanin buat Jogging. Keseharian udah mulai enak sih ritmenya, aku kerja juga kadang WFH juga jadi lumayan bisa luangin waktu lebih untuk olah raga sama netflix hahaha. Dari pagi aku bangun aku olah raga pulangnyanya sambil cari sarapan sama belanja sayur lah buat makan siang kalo lagi mau masak, kalo engga aku beli aja tapi aku lagi kurangin gofood gitu ka soalnya promonya uda jarang haha sama pilihannya itu itu aja kan pecel ayam, ketoprak gitu gitu aku kangen masakan rumah. Nah pas di kost aku istirahat lah ya mandi siap-siap berangkat kerja kalo lagi mau visit store, atau kalo lagi wfh aku masih rebahan lagi tuh karna kan meeting jam 9 nah aku beres dari luar itu sekitar jam 8 an karna aku keluar dari jam 6. Abis itu aku kerja bla bla bla makan siang deh tuh kan, lanjut lagi terus sore aku uda kelar kerja ka ya jam 5 uda otw jalan pulang lah, kalo lagi wfh bisa mundur sebenarnya jam 7 an baru beres gitu yah balance lah ya kalo lagi visit ke store jam 5 teng pulang sampe jam 7 an dan kalo wfh jam 7 kelar. Terus cari makan buat malem eh sore biasanya jajan tuh kopi cemilan gitu gitu deh, nah malem seringnya beli diwarung deket kost sih warteg gitu aku beli lauk aja nasi mah masak. Udah skincare malem terus liat instagram kek youtube kek atau gak netflix gitu terus tidur jam 11 sekarang uda tidur aku (KN, W3, 26-5-2022, 23-65)*

- e. *Oh oke Keenan ya kamu tau ya dia separuh wanita ya lemah banget aslinya dia tuh. Dia itu panikan, gak percaya diri, gengsinya guede banget, sama ringkih (JR, W1, 16-5-2022, 24-39)*
- f. *Keenan dengan diagnosa Anxiety ditambah emang dasarnya dia lembut itu butuh berteman dengan orang-orang yang paham sama kondisi dia, gimana memperlakukan dia itu. Makanya dia temennya gak banyak kan karena itu dia suka gak nyaman sama orang yang gak ngerti dia (RA, W1, 19-5-2022, 17-26)*

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa kegiatan sehari-hari subjek bekerja dan menjalankan berbagai macam aktivitas yang ia senangi seperti olahraga, selain itu subjek dikenal sebaagai sosok yag memiliki jiwa lemah lembut seperti wanita, dan seseorang yang sedikit tertutup pada orang lain, bahkan sering kali ia merasa tidak percaya diri, panikan dan memiliki sifat gengsi yang besar. Selain itu salah satu alasan ia tertutup dengan orang lain karna ia diagnose Anxiety disorder, sehingga ia hanya mau terbuka dengan orang terdekat dan paham akan kondisinya.

4.2.1.2 Hubungan subjek dengan keluarga dan lingkungan

- a. *Alhamdulillah mama sama abah sehat. Aku uda punya ponakan, Rika adek aku yang nomor 4 yang pertama nikah di keluarga aku uda lahiran anaknya perempuan lucu banget sumpah gemes banget. Terus adek aku yang nomor 3 juga istrinya uda hamis 4 bulan kata mama aku, terus kaka aku mau nikah habis lebaran nanti dapet istri orang Jogja jadi nanti kita sekeluarga kesana besanan hahaha (KN, W1, 25-4-2022, 50-55)*
- b. *Oh tentu mau kemana lagi dia cerita kalo gak kekita kan hahahah. Dia tertekan sebenarnya 2 adeknya uda nikah abangnya juga baru aja nikah kan. Dia sempet ada niatan mau nikah sama cewe cuma biar orang tuanya seneng tapi dia kayak yakin mamanya uda tau dia belok (RA, W1, 19-5-2022, 49-53)*
- c. *Sama adek-adek alhamdulillah lancar aja cuma berasa beda juga sih ya mungkin namanya udah menikah jadi udah punya kehidupan sendiri-sendiri yah. Sama mama dan abah juga masih dimanja aku masih diperlakukan*

kaya raja aku kalo pulang haha dimasakin ini itu dinasehatin ini itu juga yang mereka buat damai deh (KN, W1, 25-4-2022, 60-65)

- d. *Aku sih ngerasanya deket yah gak tau mereka hahahaha mereka tuh usianya dibawah aku ka sekitar 20 sampe 26 an ya anak anak gen Z lah. Awalnya ngatur mereka itu susahnya minta ampun karena merasa bener mulu, terus kalo ada yang ngelakuin kesalahan itu koar koar ajah. Aku biasain kalo lagi visit store aku gak banyak di laptop maksudnya aku gak terlalu banyak ngerjain report lah aku lebih ngobrol kemereka gimana kabar, kadang juga bahas story di instagram emreka gitu yang mereka update sebelumnya tapi yang lucu lucu aja sih buat bahas obrolan, terus aku juga suka bawain oleh oleh apa aja tar yang jajanan pasar, kue apa aja deh biar seneng. Itu sih cara aku biar nge blend sama mereka. Dan mereka juga yang cewe cewe nih sering banget curhat ama aku soal crush nya tau gak crush apaan ? gebetan Rikaaa gilak yah jaman berganti bahasa juga ganti hahaha. Kalo sama team siuperior aku atasan aku juga alhamdulillah baik sama temen-temen Area Manager lain juga baik, aku pernah bilang diwawancara sebelumnya ya kalo gak salah atasan aku yang sekarang asik orangnya gak neken banget. Jadi alhamdulillah aman aman aja hubungan aku sama team dan atasan bahkan diluar pekerjaan juga kita aman dan sering juga nongkrong bareng gitu (KN, W3, 26-5-2022, 108-146)*
- e. *Sama adek-adek alhamdulillah lancar aja cuma berasa beda juga sih ya mungkin namanya udah menikah jadi udah punya kehidupan sendiri-sendiri yah. Sama mama dan abah juga masih dimanja aku masih diperlakukan kaya raja aku kalo pulang haha dimasakin ini itu dinasehatin ini itu juga yang mereka buat damai deh (KN, W1, 25-4-2022, 60-65)*
- f. *Aku sih ngerasanya deket yah gak tau mereka hahahaha mereka tuh usianya dibawah aku ka sekitar 20 sampe 26 an ya anak anak gen Z lah. Awalnya ngatur mereka itu susahnya minta ampun karena merasa bener mulu, terus kalo ada yang ngelakuin kesalahan itu koar koar ajah. Aku biasain kalo lagi visit store aku gak banyak di laptop maksudnya aku gak terlalu banyak ngerjain report lah aku lebih ngobrol kemereka gimana kabar, kadang juga bahas story di instagram emreka gitu yang mereka update sebelumnya tapi yang lucu lucu aja sih buat bahas obrolan, terus aku juga suka bawain oleh oleh apa aja tar yang jajanan pasar, kue apa aja deh biar seneng. Itu sih*

cara aku biar nge blend sama mereka. Dan mereka juga yang cewe cewe nih sering banget curhat ama aku soal crush nya tau gak crush apaan ? gebetan Rikaaa gilak yah jaman berganti bahasa juga ganti hahaha. Kalo sama team siuperior aku atasan aku juga alhamdulillah baik sama temen-temen Area Manager lain juga baik, aku pernah bilang diwawancara sebelumnya ya kalo gak salah atasan aku yang sekarang asik orangnya gak neken banget. Jadi alhamdulillah aman aman aja hubungan aku sama team dan atasan bahkan diluar pekerjaan juga kita aman dan sering juga nongkrong bareng gitu (KN, W3, 26-5-2022, 108-146)

- g. *Kalo sama tetangga kost jarang kenalan yang bener bener kenalan yah, paling kalo lagi papasan kalo gak pas lagi didapur atau di area kost deh ketemu gitu ya sapa aja terus nanya tipis tipis aku kasih tau aku kamar berapa anak baru gitu kalo dirasa nyambung ya ngobrol sering gitu. Sejauh ini hubungan sama tetangga kost yang sekarang baik baik aja sih, ini kost khusus laki dan rata-rata pekerja semua jadi jarang ketemu tapi kalo lagi ada diruangan kost bareng ya ngobrol aja seringnya pas lagi nycui sama jemur sih ya kan itu dilantai atas tuh rooftop gitu enak adem kalo lagi ada yang nycui juga ya sambil nunggu antrian mesin cucui aku ngobrol gitu. Ada 2 orang yang aku kenal sejauh ini Cakra sama Zainal. Kita sering chat juga nitip nitip apa gitu kalo misal kita lagi diluar gitu gitu deh (KN, W3, 26-5-2022, 152-174)*
- h. *Alhamdulillah sama mama sama abah selalu baik sama adek-adek aku juga yang masih pada sekolah masih baik yah karena mereka kalo ada perlu apa apa kan hubunginnya ke aku jadi masih intens lah. Nah kalo sama kaka ipar aku yang baru itu jujur belum akrab banget dan sama adek-adek ipar juga gak begitu akrab. Kalo sama kaka ipar kan emang sebelumnya belum kenal ka tau tau kaka aku nikah aja belum sempet dikenalin sama kaka aku tapi hubungan kita baik aja. Kalo sama ponakan ya kadang suka beliin ini itu gitu suka keinget sama itu bayi ya namanya anak bayi ya kan pasti idola keluarganya (KN, W3, 26-5-2022, 189-208)*
- i. *Alhamdulillah gak rese. Aku tuh setiap pilih kost yang aku cari ibu kost nya dulu kalo ibu kost asik aku jadi kost disitu tapi kalo gak asik ya gabakal. Hubungan aku sama ibu kost sekarang alhamdulillah rejeki aku dikasih ibu kost yang baik lagi dia itu jualan warteg itu yang dideket kost persis sebelah*

kost jadi kadang sering dikasih bonus lauk lumayan kan hahah (KN, W3,26-5-2022, 212-222)

- j. *Tekanan sebenarnya 2 hal aja si ka. Dari kerjaan karna aku sekarang handle 15 store yang kurang lebih ada 150 karyawan banyak kan. Mereka yang beda beda karakternya, beda beda cara kerjanya belum lagi masalah masalah yang ada di tiap tiap store itu cukup bikin aku kelimpungan sih. Tuntutan kerjanya yang mengharuskan aku untuk visit store setiap harinya itu PR banget aku ngatur waktunya karna sering juga aku uda buat jadwal nih buat kemana kemananya setiap harinya didalam dua minggu itu kadang suka ada yang aku lagi visit ke store B nih tiba-tiba store A ada masalah entar yang mesin kasir mati lah, kompor mati lah ada gangguan dari tenant gitu gitu ada aja. Nah kalo lagi ada masalah gitu aku biasanya call leadernya jadi aku remote untuk kelarin masalahnya, disisi lain aku hubungin orang orang yang emang bisa bantu kayak teknisi lah pihak gedung lah atau temen temen Area Manager yang dekat dari lokasi kejadiannya intinya aku multitask deh gimana caranya store yang aku lagi visit juga tetep aku perhatiin aku check store keseluruhan gak ada masalah. Dan store yang masalah aku tunggu sampe bener bener kelar (KN, W3, 26-5-2022, 294-328)*

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek dan informan, didapat data bahwa subyek memiliki relasi yang cukup baik dengan anggota keluarga dan teman-temannya, namun untuk lingkungan baru subyek memang agak sulit untuk menyesuaikan diri dengan sifat tertutupnya.

4.2.1.3 Kontrol diri subjek dalam melakukan kegiatan sehari-hari

- a. *Masih berusaha sih sebenarnya. Aku tuh pas pindah di Mampang itu yah aku tuh bener-bener lagi kacau banget aku sampe gak nyangka bisa datang lagi anxiety aku ini. Kamu tau kan aku sampe nangis-nangis gemeter sampe mau bunuh diri itu. Sampe akhirnya aku balik lagi ke psikiater nebus obat lagi, yang sebenarnya aku feeling guilty juga karna aku kan bertekad mau ngurangin obat (KN, W1, 25-4-2022, 80-85)*
- b. *Engga setiap hari selang seling sama kalo pagi ada meeting ya aku gak olah raga (KN, W1, 25-4-2022, 142-144)*

- c. *Kadang seger kadang deg degan. Jujur aku masih ngerasa semakin aku tinggi tanggung jawab kerjaan semakin aku suka rada takut memulai hari. Karena takut di store ada aneh aneh masalahnya. Tapi so far aku masih bisa kendaliin in sih aku bener-bener ngajarin leader-leader dikerjaan aku itu untuk bisa solve probelm sama meminimalisir kesalahan atau kecerobohan gitu. Alhamdulillah uda bisa lancar. Pagi pagi biasa aja sih seger banget engga karna uda beberapa bulan juga sih ya kost disini jadi uda adaptasi gak se excited diawal. Untuk bikin aku tenang soal kerjaan sebelum tidur, aku biasain leader dishift malam untuk update via chat maksimal jam 10 karena kan store tutup jam 10. Jadi aku tau ada atau gak ada masalah di toko pas closingan. Nah pagi-pagi kam shift pertama jam 7 tuh aku minta leadernya untuk keliling toko dulu update foto kek video kek pokoknya update soal store deh biar tau ada masalah atau engga. Cukup berhasil sih kata aku mah bisa meminimalisir khawatirnya aku sama sekalian monitor store jarak jauh (KN, W3, 26-5-2022, 72-103)*
- d. *Aku biar uda lama hidup ngerantau tetep sering ngerasa kesepian ka, aku sering telpon mama kalo sampe setiap hari aku telpon mama artinya aku lagi ada masalah mama uda tau juga tapi mama gak pernah yang bilang “ada masalah apa aa” gak pernah mama aku mah dengerin aja cerita aku sama paling mama sering bilang “kalo gak kuat jangan dipaksa, kamu gak bertanggung jawab untuk nafkahn adek adek itu masih tanggung jawab abah” itu sering banget dia omongin maksudnya biar aku gak maksain dikerjaan cuma karna biaya adek adek di Sukabumi. Jadi aku kalo lagi kusut ya telpon mama sama abah, sama paling jalan-jalan itu ya yang olah raga kek, work from cafe lucu kek atau jajan jajan yang bikin seneng aja (KN, W3, 26-5-2022, 232-252)*

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa subyek cukup mampu dalam mengatasi setiap permasalahan dan meminimalisir kesalahan atau kecerobohan dari setiap tindakannya.

4.2.2 Aspek Self-Control (Central Fenomena)

4.2.2.1 Kontrol Perilaku (Behavioral Control)

- a. Cara subjek dalam mengendalikan situasi yang dialaminya.

- 1) *Aku suka jogging juga di area dekat kost itu kalo pagi, aku jogging dulu sejam gitu deh jam 8 sampe jam 9 pagi, terus lanjut ada meeting pagi biasa sampe jam 11 an abis itu siap-siap buat visit store jam 12 an aku berangkat visit store terus kerjain kerjaan sampe jam 4 atau 5 an terus pulang. Ritmenya udah enak banget sih (KN, W1, 25-4-2022, 30-35)*
- 2) *Pernah waktu aku sama dia sama-sama hijrah ke Jogja itu kan pengalaman kita yang pertama kerja diluar Jakarta. Ekspektasi di kerja di Jogja itu akan menyenangkan karena bisa jalan-jalan kan dan banyak tempat nongkrong juga jadi gak akan bosan. Cuma itu beda banget sama kenyataannya Keenan yang aku lihat di awal kita ke Jogja itu dia panik, gak percaya diri (NH, W1, 15-5-2022, 26-38)*
- 3) *Terkahir yang dia kerumah aku kan main sebelum puasa. Sama masih ngeluh juga, dia mau kerja dimana aja pasti ada ngeluhnya ya namanya separuh wanita rik lebih lebih dari cewe bapernya pusingnya mana dia dilangkahin 2 deknya nikah kan pusing itu aku rasa mikirin bakal kawin apa engga dia tuh (JR, W1, 16-5-2022, 107-116)*
- 4) *Awalnya merasa kesepian karena ya biasa dikamar ada temen ngobrol sekarang sendiri ngomong sama galon aqua hahaha. Tapi aku coba cari pelarian lain kayak jalan-jalan sendiri ke mall ke taman gitu gitu. Pekerjaan aku yang mobile juga cukup membantu untuk ngurangin perasaan kesepian karna kan aku kesana kemari kan (KN, W1, 25-4-2022, 150-159)*
- 5) *Kesel iya marah iya cuma gimana yang diseniorin aku, itu ditunjuk langsung ka sama atasan aku buat aku visit disana. Alhamdulillah difasilitasi mobil dari kantor kalo mau visit jadi aku gak naik turun kendaraan umum aku juga gak tau kan daerah sama gimana. Aku cerita ke kamu kan yang aku kesel banget waktu itu, tapi kamu kuatir aku bilang positifnya aku dipercaya artinya aku capable untuk handle itu semua artinya aku ada nilai plus kan jadi aku bawa enjoy aja kalo engga tar uda mana jauh akunya kekeselan yang ada capek capekin aja (KN, W3, 26-5-2022, 261-276)*
- 6) *Caranya aku tetep terjun untuk tracking sama kelarin masalahnya sampe selesai intinya aku cari solusi deh tapi masalah itu sampe selesai sampe uang itu balik. Pokoknya aku kalo ada masalah gitu aku kelarin sampe*

tuntas dan kasih pelajaran keyang lain untuk jangan aneh aneh hahaha (KN, W3, 26-5-2022, 283,291)

- 7) *Sejauh ini sih olahraga Rik, jogging, skipping. Aku pernah cerita kan aku pernah ada disituasi dimana aku skipping atau olahraga sampe kuat banget kaki aku sampe lecet-lecet itu. Duh kalo dibayangin aku sedih dan lucu juga sih haha (KN, W1, 25-4-2022, 120-125)*
- 8) *Itu juga bikin puyeng ka ini 15 store masalahnya beda beda itu pressurennya gilak ka harga produknya yang dijual kan gak mahal ka paling mahal 50 ribu. Terus targetnya ratusan jute sebulan buat 1 store nah ini aku mesti pikirin 15 store ka. Awal bulan belum kepikiran banget pas menjelang akhir bulan baru deh tuh kelimpungan gimana caranya biar capai target. Aku semangatin diri sendiri sama team karna emang kerjanya kita kan jualan yah jadi kudu bisa jualan biar dapet cuan hahaha (KN, W3, 26-5-2022, 333-318)*

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek dan informan menunjukkan bahwa control perilaku subjek dalam mengendalikan situasi yaitu dengan berolahraga, travelling dan melakukan hal positif seperti selalu menyemangati diri sendiri dalam melakukan aktivitasnya.

b. Cara subjek menghadapi tekanan yang tidak diinginkan.

- 1) *Hahaha iya aku juga awalnya begitu, kaya semua umat manusia, sudah pasti, kena tinggal nunggu giliran eh pas dapet giliran cemas juga waaa. Aku kuat kuatin diri aja biar lebih baik (KN, W2, 29-4-2022, 110-115)*
- 2) *Dia makan-makan mulu kak sering banget dia kerjanya di cafe atau tempat nongkrong gitu. Makan mulu makanya berat badannya naik juga kan gemukan dia di Jogja (NH, W1, 15-5-2022, 50-55)*
- 3) *Pengalaman kerja di Jogja selama 1 tahun itu cukup menjadi pelajaran dan pengalaman buat aku sih untuk bisa mengatur team aku dan menerapkan perilaku leadership untuk manage team aku. Aku lebih banyak mencontohkan team aku, ngajarin dengan cara yang lebih halus gak geregetan haha aku cukup belajar soal sabar sih (KN, W1, 25-4-2022, 166-175)*

- 4) *Aku bawa santai aja sih, orang tua aku kan gak tau yah aku ini homo, jadi mereka anggap aku ini demen cewe. Tapi gak tau juga si aslinya mereka curiga apa engga aku ini demennya sama laki hahahaha (KN, W1, 25-4-2022, 197-202)*
- 5) *Tekanan sebenarnya 2 hal aja si ka. Dari kerjaan karna aku sekarang handle 15 store yang kurang lebih ada 150 karyawan banyak kan. Mereka yang beda beda karakternya, beda beda cara kerjanya belom lagi masalah masalah yang ada di tiap tiap store itu cukup bikin aku kelimpungan sih. Tuntutan kerjanya yang mengharuskan aku untuk visit store setiap harinya itu PR banget aku ngatur waktunya karna sering juga aku uda buat jadwal nih buat kemana kemananya setiap harinya didalam dua minggu itu kadang suka ada yang aku lagi visit ke store B nih tiba-tiba store A ada masalah entar yang mesin kasir mati lah, kompor mati lah ada gangguan dari tenant gitu gitu ada aja. Nah kalo lagi ada masalah gitu aku biasanya call leadernya jadi aku remote untuk kelarin masalahnya, disisi lain aku hubungin orang orang yang emang bisa bantu kayak teknisi lah pihak gedung lah atau temen temen Area Manager yang dekat dari lokasi kejadiannya intinya aku multitask deh gimana caranya store yang aku lagi visit juga tetep aku perhatiin aku check store keseluruhan gak ada masalah. Dan store yang masalah aku tunggu sampe bener bener kelar (KN, W3, 26-5-2022, 294-328)*
- 6) *Udah gak pernah dibahas lagi sih belakangan ini. Tapi mama sama abah uda hopeless kali yah sama aku yang cengengesan mulu sama minta doanya minta doanya kalo ditanya kapan kawin kapan kawin. Karna tuntutan nikah itu bukan cuma dari keluarga inti aja ka tapi sari keluarga mamah keluarga abah uwa uwa aku itu pada gitu mereka uda tau kan ya umur aku sekarang berapa uda kepala 3 kan jadi emang kudu nikah kan yah malah ada yang bilang aku uda pantes buat ngidupin istri sama anak karna tampilan aku kayak uda sukses gitu di Jakarta. Mereka gak tau yah berdarah darah hidup di Jakarta hahahaha kasarnya gitu. Aku pikir udah gak bisa jawab cengangas cengenges ya gak sih sama uwa aku apalagi ada kakak pertamanya abah itu aduh ka demen banget ngobrak ngabrik aku hahaha katanya sih dia bisa pahan isi hati orang cuma gak tau yah bener apa engga. Intinya kalo sama mama sama abah aku uda*

pasrah aja aku ud bilang jangan dipaksa paksa akunya doain aja biar aku masih tetep pulang ke Sukabumi. Yah kayak ancaman sih “semakin dipaksa kawin semakin aku gak pulang ke Sukabumi” hahah jadi mama sama abah uda gak terlalu nanyain sih (KN, W3, 26-5-2022, 321-334)

- 7) *Ini sebenarnya yang aku kurang suka dari kerjaan disini ka, aku dituntut untuk bisa ngajarin team aku semuanya untuk bisa jadi leader lah untuk bisa managerialnya lah terus aku juga dituntut ngajarin Area Manager lainnya juga lah tapi akunya gak dibekelin sama pelatihan yang aku kurang kuasain juga, Aku uda bilang aku kurang dimana ni tapi gak ada yang ngajarin gak tau atasan aku juga gak paham atau gimana, tapi masa iya Operation Manager gak ngerti juga. Okelah team aku bisa minta ajarin sama aku karna aku atasan mereka lah tapi aku gimana nasibnya. Jadinya yah aku pelajarin sendiri, kadang nanya temen temen yang beda perusahaan juga buat masalah yang aku hadepin gitu gitu deh ini sebenarnya yang buat aku kayaknya aku maksimal 1 tahun kedepan deh stay disini karena aku kuatir skill kedepannya aku gimana tar merosot lagi aku skill nya (KN, W3, 26-5-2022, 360-385)*

Berdasarkan pernyataan subjek dan informan cara subjek menghadapi tekanan yang tidak diinginkan yaitu dengan tidak terlalu memikirkan apa perkataan orang lain dan lebih menyikapinya dengan santai.

4.2.2.2 Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

- a. Cara subyek mengolah informasi buruk yang diterimanya.

- 1) *Lebih ke khawatir sih ka khawatir mau jawab apa, kalo dibilang sedih ya sedih juga adek aku akan keluar dari rumah. Cuma aku seneng juga dia uda ada yang ngurus jadi beban tanggungan aku berkurang hahahahaha jadi aku pikirin kesitu aja tanggungan berkurang (KN, W2, 29-4-2022, 48-55)*
- 2) *Wah gila itu ka aku sampe parno banget kan aku kan kalo kumat bisa sesak napas yak kalo kena corona bisa nambah kali sesak napas aku hahahaha Aku yoga tau biar tentrem biar lebih santuy cukup berhasil sih*

walaupun awal-awal itu gak konsen banget pas yoga (KN, W2, 29-4-2022, 112-119)

- 3) *Yoi aku yakin kemampuan sama pengalaman aku kok masa gak laku di perusahaan lain ye gak ? itu cara aku kuat in keputusan aku bahwa aku punya keahlian sama pengalaman yang pasti ke pake banget (KN, W2, 29-4-2022, 228-234)*
- 4) *Males lah hahah aku kan mau adaptasi dulu sama sistem disini sama budaya disini sama cara kerja disini sama anak anaknya disini rekan kerja disini semuanya deh eh hari pertamanya malah ngelarin masalah. Jadi di awal itu emang sebelum aku masuk posisi Area Manager itu kosong hampir 3 bulan ka jadi di store itu emang gak ada yang secara langsung in charge disitu jadi gak ke kontrol kan nah yang jadi leader disitu emang katanya biang kerok hahaha jadi ya lost petty cash itu banyak masalahnya ka ya yang bon palsu lah yang uangnya dipinjem sama anak anak store buat diputerin buat bayar pinjol parah banget kan. Buat nyelesain itu semua aku butuh waktu aku minta waktu sama atasan aku untuk bisa tracking itu semua dari awal aku muali dari anak anaknya dari flow kerjaan mereka dari kasir pastinya semua bon petty cash mau yang udah dikalim maupun yang masih dikasir semua aku check. Terus bon bon yang ada itu aku check buat keperluan apa aja aku tanyain anak anaknya satu satu. Aku ajak ngobrol semuanya 1 on 1 untuk bisa ngaku kejadian aslinya gimana dan keterlibatan mereka masing masing uda sampe mana. Itu kelarinnya 3 minggu ka karna aku pecatin semua dan kenapa sampe 3 bulan kelarinnya karna nunggu karyawan penggantinya sama HRD aku koordinasi buat cariin orang baru gitu. Bodo amat gedeg gedeg deh tuh anak anak yang aku pecatin (KN, W3, 26-5-2022, 391-431)*
- 5) *Kontra ? Awalnya kontra karna mungkin aku masih baru uda mecatin banyak staff jadi kayak mereka bilang gak ada kesempatan emang buat mereka yang bermasalah itu. Aku drop juga sebenarnya awalnya karena ini uda jelas kasus soal duit gitu masa di tolerin kan dimana mana kayaknya emang harus dibantai semua kan yah hahaha. Ya tapi aku ngadep ke HRD langsung ka buat jelasin alasan kenapa harus diselesain dengan cara kayak gini (KN, W3, 26-5-2022, 435-447)*

Berdasarkan hasil wawancara subjek dan informan menunjukkan bahwa cara subyek mengolah informasi buruk yang diterimanya dengan lebih bersikap tenang dan mencari kebenaran dari setiap permasalahan

b. Cara subjek memilih informasi yang dapat mempengaruhi tekanan yang dialaminya.

- 1) *Waktu itu aku mikirnya “jeng jeng dateng juga masa ini, masa dimana anak mama abah ada yang nikah dan pasti satu persatu nikah, aku ? gak tau mesti gimana”. Aku cerita sama mama untuk jangan nyuruh-nyuruh nikah dulu karna aku belum siapin apa apa. Sebenarnya aku kepikiran ka cuma aku alihin aja pekerjaan, main sana sini, kulineran, sama olah raga yang ke taman-taman kota gitu ka (KN, W2, 29-4-2022, 27-39)*
- 2) *Iya cuma aku diem diem ka awalnya gak cerita ke ibu kost atau tetangga kost lain takut heboh, tapi akhirnya aku ngerasa uda butuh pertolongan akhirnya aku hubungin call centre pusat di Jogja itu dan ujuk ujuk dateng ke puskesmas pas ditest positif ya sebenarnya aku uda tau yah hahaha akhirnya dirawat di wisma atlet nya Jogja. Untungnya lagi itu wisma atlet belakangnya sawah jadi lumayan buat aku mata aku kan. (KN, W2, 29-4-2022, 122-134)*
- 3) *Hahaha iya aku juga awalnya gitu kaya semua umat manusia uda pasti kena tinggal nunggu giliran eh pas dapet giliran cemas juga waaaa. Aku kuat kuatin diri aja biar lebih baik (KN, W2, 29-4-2022, 142-146)*
- 4) *Aku telpon mama sama abah seperti biasa mereka gak nangis loh mungkin tau kali yah kalo mereka nangis aku bisa makin kacau. Sehari bisa 5 kali aku telpon mama. Mama ingetin buat dzikir bareng, aku tuh selama dikarantina tiap abis solat maghrib video call berdoa ngaji bareng sama mama abah itu cukup bikin ngerasa mereka deket sama aku jadi gak kesepian banget. Sama aku video call kamu terus kan bodo amat aku ganggu kamu, aku ikut kamu kerja secara online duh makasi banget uda nemenin aku waktu itu ya (KN, W2, 29-4-2022, 151-166)*
- 5) *Gak semua kontra ka ada yang pro juga jadi aku cuma fokus ke yang pro aja hahaha biar gak makin gila ka makanyaa aku ke HRD langsung karna mereka yang ngurus kan untuk proses putus kontraknya dan*

mereka yang paham sama kondisi aku yang terpaksa ambil keputusan kayak gitu. Terus bayaran anak anaknya dan team finance itu yang seru banget mereka bilang kayaknya bukan cuma 1 atau 2 store dan gak cuma anak anak di store aja karna pasit Area Manager yang terlibat kan (KN, W3, 26-5-2022. 457-466)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, didapatkan bahwa subjek paham akan konsekuensi dari setiap informasi yang dapat mempengaruhi tekanan yang dialaminya

4.2.2.3 Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*)

- a. Apakah subjek dapat membuat keputusan dalam keadaan penuh tekanan.
 - 1) *Jelas karna manajemen disana sudah keliatan hancur banget ka kayak sudah gak bakal ada ujungnya juga kan. Aku beranin mau hijrah lagi ke Jakarta sambil cari-cari walaupun belum dapet, jadi pertimbangan aku di Jogja itu sudah gak ada harapan, kalo di jakarta aku kayak masih ada harapan aja, kan ada kamu HR KopiKenangan Pasti kamu usahain aku kan hahahahaha (KN, W2, 29-4-2022, 170-175)*
 - 2) *Mmmm banyak sih contohnya ini aja deh yang paling aku inget yah, waktu di Indofood awal awal dia naik jadi Supervisor dia kan harus bertanggung jawab kan atas apapun yang terjadi di storenya dia, nah ada kejadian dimana Tante Farah marah banget kan karna ada item yang habis dan gak ada yang order, bukannya koreksi dia malah nyalahin Ruid partner kerjanya padahal dia harusnya turut andil juga dia yang email orderan mestinya dia check juga jangan main email aja. Abis dimarahin dia dan Rudi itu. Terus tau sendiri kan Tante Farah bawelnya kayak gimana whatsapp terus tapi ya kit kan leader harus tanggung jawab dan siap. Keenan itu pernah dititik takut tremor kalo buka whatsapp bahkan sempet uninstal karena dia uda dilevel gak tenang gak nyaman kalo ada notif chat masuk (JR, W1, 16-5-2022, 58-74)*
 - 3) *Jujur aku ada sedihnya juga karena kayak aku gak yakin apa aku bisa nikah sama perempuan apa malah milih untuk gak nikah sama sekali. Aku kepikiran kalo emang sampe dipaksa banget aku akan menikah minta dicariin orang tua perempuan buat aku, terus istri aku nanti*

tinggal di kampung akunya di jakarta tetep jadi diri aku sendiri yang homo hahaha. Jahat ya (KN, W1, 25-4-2022, 214-224)

- 4) *Panik gak siap dia. Dia itu tipe orang yang butuh di back up terus rik. Oh sama 1 lagi dia kan homoseksual yah dia juga gak bisa profesiona menurut aku kalo ada teamnya yang ganteng dia salting pasti. Nah ini kelemahan dia gak bisa kontrol dirinya kalo liat laki yang bening. (JR, W1, 16-5-2022, 88-97)*
- 5) *Harus bisa ka karna kalo gak dikelarin akan kusut kedepannya. Aku uda terbiasa juga kan dihadapin situasi gitu karna kan emang sebenarnya distore mah uda biasa ka masalah masalah anak anak ngambil duit gitu gak pake ba bi bu langsung aje aku cut biar beres dan cari orang baru deh biar refresh emang PR sih mesti ngajarin lagi mesti dari nol lagi mesti aku back up lagi beberapa waktu tapi gak papa yang penting bisa kurangi potensi nyimpen anak anak masalah (KN, W3, 26-5-2022, 473-485)*

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek dan informan menunjukkan data dapat membuat keputusan ketika dihadapi dengan keadaan penuh tekanan karna ia menganggap hal ini akan jadi terbiasa juga jika dihadapi.

- b. Keputusan yang dibuat subjek berdasarkan keyakinan yang dimiliki.
 - 1) *Hmm itu aku cemas banget sih, mana kost gak didiskon kerjaan luntang lantung, uda sempet pulang juga ke Sukabumi tapi gabut juga akhirnya balik lagi ke jakarta. Aku sempet minta cariin kamu kerjaan juga kan ka. Selama di Jogja kemaren dengan kondisi kerjaan gak jelas gaji apalagi aku kerja jujur gak maksimal tapi lihat team aku yang masih butuh pekerjaan jadi aku paksain semangat. Waktu itu aku ambil keputusan untuk lapor disnaker ka bodo amat bakal bermasalah sama kantor apa engga yang penting aku mau perusahaan tau bahwa semakin aku diteken begini semakin aku berani itu juga aku nyuruh semua team aku buat lapor disnaker (KN, W2, 29-4-2022, 66-85)*
 - 2) *Sebenarnya bukan itu aja kak tapi ya karena di Jogja kan staff yang kita handle itu banyak bisa 30 - 40 an dan kita megang beberapa area kan. Gaji yang bermasalah itu uda puncaknya dia sempet Covid juga kan dan stress juga kak mau bayar kost gimana makan gimana mau balik gitu aja kita kasihan sama team kita dan sayang aja kalo gaji kita gak dibayarin*

dan kita nyerah makanya kita bertahan tapi Keenan putusin pulang ke Jakarta duluan karena uda dapet kerjaan kan dia (NH, W1, 15-5-2022, 65-81)

- 3) *Ya yang itu aku bilang tadi dia gak pede kan jadi kalo mau ambil keputusan seringnya diskusi sama aku gak berani ambil keputusan bahkan untuk urusan pribadi dia. Dia gak yakin sama yang dia punya yang dia bisa (JR, W1, 16-5-2022, 37-44)*
- 4) *Pasti diskusi sama temen kerjanya kira kira tindakan yang akan dia ambil itu uda tepat apa belum gitu (RA, W1, 19-5-2022)*
- 5) *Iya alhamdulillah aku bertahan 7 bulan kerja keluar masuk sampe akhirnya aku terima tawaran kerja di Jogja. Awalnya aku ragu apa bisa aku ngerantau di Jogja, ya emang dari awal kerja aku ngerantau ke Jakarta tapi kan aku uda terbiasa dengan kehidupan disini, kalo di Jogja kan aku gak tau kesana aja belum pernah kan. Cuma karena aku pikir ini kesempatan bagus aku juga uda sharing ke kamu kan menurut kamu gimana, kamu bilang ambil aja itung-itung gaji naik, pengalaman nambah sama yang paling penting jabatan naik kan sama ada temen-temen lainnya juga kan yang ikut Narnia, Daffi dan Rangga juga ikut kerja di Jogja (KN, W2, 29-4-2022, 89-107)*
- 6) *Iya pasti tapi untungnya anxiety aku bisa terkontrol aku yoga online ada di youtube itu banyak yang share yoga bisa nenangin diri selama karantina. (KN, W2, 29-4-2022, 175-179)*
- 7) *Jelas karna manajemen disana uda keliatan hancur banget ka kayak uda gak bakal ada ujungnya juga kan. Aku beraniin mau hijrah lagi ke Jakarta sambil cari-cari walaupun belum dapet. Jadi pertimbangan aku di Jogja itu uda gak ada harapan kalo di jakarta aku kayak masih ada harapan aja kan ada kamu HR Kopi Kenangan pasti kamu usahain aku kan hahahahaha (KN. W2, 29-4-2022, 202-211)*
- 8) *Oke yang pertama waktu pandemi yah di Jakarta aku kehilangan pekerjaan sampe akhirnya aku putusin buat hijrah ke Jogja karena aku melihat peluang untuk kerja disana dan pengalaman disana plus suasana Jogja yang bikin aku yakin untuk hijrah kesana walaupun akhirnya aku cabut juga ya karna managemennya kacau ancur banget. Terus yang kedua pas aku harus pisah sama pasangan aku yang walaupun uda*

berjalan 5 tahun aku ngerasa kayak dia bergantung banget sama aku, bukan bergantung soal materi yah tapi lebih gak bisa jauh dari aku kan kita kost bareng terus kan sampe akhirnya aku putusin untuk udahan karna pas aku pindah ke Jogja itu aku pikir LDR aja gak papa aku juga bosan tiap hari sama dia mulu kan, eh dia malah ikut ke Jogja karna pekerjaannya dia yang sistem remot itu jadi bisa dia kerja dari mana aja. Disitu aku mulai risih ditambah ada masalah dikerjaan soal gaji yang kacau pembayarannya makanya aku putusin untuk udahan sama dia. Sedih sih diawal sampe sekarang malah hahaha tapi kedepannya bodo amat lah ikutin aja nanti gimana. Nah yang ketiga ini keputusan yang paling berkesan sih buat aku, itu pas yang aku ambil keputusan untuk gak mau iya iya aja sama orang aku harus belajar teges sama orang lain biar gak semena mena sama aku biar gak nyuruh nyuruh aku terus makanya pas kemaren harus handle area Cikupa yang jauhnya gilak itu aku beraniin diri untuk bisa dibantu juga dari pihak kantor untuk transportasi. Itu sih so far ka. (KN, W3, 26-5-2022, 490-533)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek dan informan menunjukkan bahwa subyek merasa setiap keputusan yang dipilih subjek berdasarkan keyakinan yang dimiliki dan dia merasa itu keputusan yang tepat.

4.3 Hasil Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan bahwa subjek memenuhi ketiga aspek dari kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*Behavioral Control*), kontrol kognitif (*Cognitive Control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*Decisional Control*).

4.3.1 Latar Belakang

Dari uraian wawancara diatas dalam keseharian subjek menggambarkan bahwa subjek menerapkan kegiatan-kegiatan yang positif seperti melakukan olahraga setiap pagi, meluangkan waktu untuk diri sendiri seperti bepergian ke cafe-cafe, taman kota maupun lokasi lainnya yang membuat subjek merasa lebih tenang dan senang. Kemudian dijelaskan juga mengenai hubungan subjek dengan keluarga terbilang baik-baik saja setelah kedua orang tuanya mulai memahami kondisi dan perasaan subjek, dimana sebelumnya subjek juga mengalami tuntutan untuk menikah karena sudah didahului dua adiknya yang telah menikah. Kemudian

subjek juga sudah berada pada level penerimaan apabila subjek tidak memiliki pekerjaan dalam kurun waktu tertentu, ini terbukti ketika subjek memilih untuk akhirnya kembali ke Jakarta untuk mencari pekerjaan baru setelah sebelumnya subjek memilih untuk berhenti dari pekerjaannya di Yogyakarta dikarenakan adanya masalah dalam pemberian upah gaji dari manajemen perusahaannya.

4.3.2 Gambaran Aspek Kontrol Diri Subjek

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Menurut Averill (Nini, 2017) terdapat tiga aspek kontrol diri yang muncul dalam diri subjek, yaitu kontrol perilaku (*Behavioral Control*), kontrol kognitif (*Cognitif Control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*Decisional Control*) dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Kontrol perilaku (*Behavioral Control*)

Kemampuan ini terdiri dari kemampuan mengontrol perilaku untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan kemampuan untuk mengontrol stimulus dalam menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan menjauh atau mencegah stimulus. Kontrol perilaku ini terlihat dalam diri subjek setelah subjek mengundurkan diri dari pekerjaannya saat itu di Yogyakarta karena upah kerjanya yang tidak kunjung dibayar, kemudian subjek memutuskan kembali ke Jakarta untuk mencari pekerjaan. Semenjak pindah ke Jakarta dan belum mendapatkan pekerjaan yang baru, subjek mulai merubah pola hidupnya ke arah yang lebih positif, ia sibuk untuk menyibukkan dirinya, contohnya ia menjadi lebih rajin untuk berolahraga. Selain berolahraga subjek juga melakukan hal lain yaitu dengan jalan jalan ke mall dan ke cafe.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan. Pada aspek ini terdiri dari memperoleh informasi dan melakukan penilaian dan juga seseorang berusaha untuk

menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa. Kontrol kognitif ini terlihat pada diri subjek saat subjek dihadapkan pada situasi ketika dua adiknya ingin menikah, subjek mengubah pikiran buruk bahwa ia ditinggali menikah dengan rasa senang bahwa adiknya sudah ada yang mengurus dan menanggung, subjek juga mengalihkan pikiran buruk tersebut ke kerjaan, main, kulineran, dan olahraga. Selain itu, kontrol kognitif terlihat pada saat subjek terinfeksi corona yang mana saat mengalami sesak nafas lalu subjek coba mengatasinya dengan yoga dimana dengan yoga cukup berhasil membuat subjek menjadi lebih tenang dan tentram.

3. Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam pengambilan keputusan bekerja dengan baik ketika individu memiliki kesempatan, kebebasan, atau kesempatan untuk memilih banyak hal yang membebani satu sama lain. Aspek yang diukur adalah kemampuan mengelola perilaku dan mengambil keputusan. Kontrol pengambilan keputusan ini terlihat pada saat subjek memutuskan untuk hijrah kembali ke Jakarta saat situasi pekerjaannya di Yogyakarta sedang kacau, subjek mengatakan bahwa yang menjadi pertimbangan subjek untuk hijrah kembali ke Jakarta adalah karena subjek merasa bahwa di Jakarta subjek masih memiliki harapan dibanding bekerja di Yogyakarta. Selain itu, kontrol pengambilan keputusan terlihat pada diri subjek saat subjek memutuskan mengakhiri hubungannya yang sudah berjalan 5 tahun dengan pasangannya yang sesama jenis karena ketergantungan dari pasangannya tersebut, kemudian subjek mengatakan bahwa ada keputusan yang diambil oleh dirinya yang cukup berkesan yaitu keputusan untuk tidak mau mengatakan iya iya saja atas perkataan orang lain, subjek mengatakan bahwa dirinya harus bisa lebih tegas dengan orang lain agar orang lain tidak semena-mena dengan dirinya.

4.4 Pembahasan Hasil Penelitian

Menurut Hornby (2005) kontrol diri (*self-control*) adalah sebuah kemampuan individu untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mencoba mengendalikan diri untuk tidak marah, dan sebagainya. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa subjek KN didiagnosa mengalami *anxiety disorder* dan ia sering kali mengalami beberapa tekanan dalam hidupnya yang berasal dari pekerjaan dan keluarganya. Subjek mengalami tekanan dari atasannya di kantor karena ia merupakan seorang *leader* yang bertanggungjawab atas seluruh bawahan dan jalannya operasional perusahaan. Di saat yang bersamaan subjek juga dituntut oleh keluarganya untuk segera menikah karena subjek sudah berada di usia matang dan sang adik pun sudah lebih dulu menikah. Hal ini membuat subjek semakin tertekan mengingat subjek memiliki kecenderungan seksual dengan sesama jenis. Dengan adanya kemampuan mengontrol diri akan memungkinkan subjek untuk berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan tekanan-tekanan yang ada secara benar dan tidak menyimpang dari norma masyarakat.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self-control* pada subjek KN dan pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana gambaran aspek-aspek *self-control* pada subjek laki-laki dengan diagnosa *anxiety disorder*?. Menurut Averill (Nini, 2017), terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol dalam pengambilan keputusan (*decisional control*). Berdasarkan wawancara dengan subjek dan ketiga informan, didapatkan hasil bahwa ketiga aspek *self-control* tersebut muncul dalam diri subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek mampu untuk mengontrol dirinya sendiri ketika sedang berada di bawah tekanan. Hal ini terlihat saat subjek merubah pola hidupnya ke arah yang lebih positif di saat belum mendapatkan pekerjaan baru, hal tersebut menunjukkan kontrol perilaku dari subjek. Subjek juga berhasil merubah pemikiran negatifnya ditinggal kedua adiknya menikah menjadi berpikir bahwa adiknya sudah ada yang mengurus dan menanggung, hal ini menunjukkan kontrol kognitif dari subjek. Subjek juga memutuskan kembali ke Jakarta saat situasi pekerjaannya di Yogyakarta sedang kacau, subjek juga berhasil memutuskan hubungannya yang sudah berjalan selama lima tahun karena merasa sudah ketergantungan dengan pasangannya, kedua hal ini membuktikan bahwa subjek memiliki kontrol dalam pengambilan keputusan.

Menurut Risnawati (2010), terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sendiri, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu usia, kematangan individu, dan faktor kognitif. Adapun faktor eksternal,

yaitu keluarga, budaya, dan lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan diri subjek yang diketahui sudah berusia 32 tahun. Dimana menurut Ghufron dan Risnawati (Larasati dan Budiani, 2014) seiring dengan bertambahnya usia, maka bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, mulai dari merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya. Dari semua pengalaman ini membuat subjek semakin matang secara psikologis maupun kognitif, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam diri subjek.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa gambaran self control yang dilakukan subjek muncul dan subjek dapat mengendalikan diri dari situasi yang dialaminya. Bentuk pengendalian diri seperti yang dilakukan subjek salah satunya yaitu dengan berolahraga, travelling dan melakukan hal positif seperti selalu menyemangati diri sendiri dalam melakukan aktivitasnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan subjek dan informan mengenai pengendalian subjek ketika menghadapi tekanan yang tidak diinginkan yaitu dengan tidak terlalu memikirkan apa perkataan orang lain dan lebih menyikapinya dengan santai. Cara subyek mengolah informasi buruk yang diterimanya pun dengan lebih bersikap tenang dan mencari kebenaran dari setiap permasalahan yang dihadapi. Karena subyek paham akan konsekuensi dari setiap informasi yang dapat mempengaruhi tekanan yang dialaminya. Subyek pun dapat membuat keputusan ketika dihadapi dengan keadaan penuh tekanan karna ia menganggap hal ini akan jadi terbiasa juga jika dihadapi. Selain itu subyek merasa setiap keputusan yang dipilih merupakan keputusan yang tepat dengan berdasarkan keyakinan yang diyakini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 aspek control diri yang tergambar pada diri subjek yaitu diantaranya control perilaku (*behavioral control*), Kontrol Kognitif (*cognitif control*) dan juga Kontrol Pengambilan Keputusan (*decisional control*). Dari semua aspek control diri yang ada, semuanya muncul dalam diri subjek. Ada beberapa factor yang mempengaruhi individu dalam mengontrol dirinya sendiri yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu usia, kematangan individu, dan faktor kognitif. Adapun faktor eksternal, yaitu keluarga, budaya, dan lingkungan sekitar. Pada penelitian ini terlihat bahwa factor yang mempengaruhi control diri subjek yaitu factor internal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran-saran yang peneliti ajukan kepada beberapa pihak yaitu :

1. Subjek Penelitian

Subjek diharapkan dapat tetap mempertahankan control diri yang ada pada dirinya saat ini. Dan juga diharapkan ia dapat meningkatkan control dirinya menjadi lebih baik lagi sehingga ia dapat mengatasi permasalahan yang ada seperti permasalahan yang terjadi dikehidupannya sehari hari, baik dalam kehidupannya berkeluarga, bertetangga dan lingkungannya sekitar. Karena saat ini terlihat bahwa subjek sudah memiliki 3 aspek control diri, untuk itu diharapkan ia dapat mempertahankan dan meningkatkannya.

2. Keluarga

Hendaknya keluarga subjek lebih banyak memberikan dukungan, perhatian dan memahami keadaan subjek. Karena hal ini sangat diperlukan bagi subjek, agar subjek tidak merasa sendiri dan juga tidak merasa tertekan karena banyak tuntutan yang diberikan. Sehingga diharapkan subjek tidak melakukan kegiatan yang negatif atau hal yang membahayakan dirinya.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama, yaitu membahas tentang aspek-aspek control diri yang muncul pada diri seseorang namun dengan kondisi yang berbeda ataupun diagnosis gangguan selain *anxiety disorder*.

DAFTAR PUSTAKA

- Avianty, S. K., Al Yusainy, C., & Fitriani, A. (2015). Pengaruh Self Control Training Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal FISIP, Universitas Brawijaya*, 9(2).
- Bafadal Iqbal. (2021). Self Control dalam menekan perilaku social anxiety pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v10i2.4296>
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6495>
- Faried, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*, 5(2), 63–74. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol5.iss2.art6>
- Handayani Lia. (2020). Membentuk Konsep Diri Dengan Terapi Shalat dan Self Control Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Remaja. Universitas Negeri Islam (UIN) Mataram. <https://doi.org/10.1201/9781315274508-20>
- Marsela, RD., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Innovative Counseling*, 3(2), 65-69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Sriwahyuni, N., (2017). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KENAKALAN REMAJA DI KELURAHAN MABAR HILIR* . *Jurnal Psikologi Konseling*, 10 (1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v10i1.9633>
- Palinkas, LA., Horwitz, SM., Green, CA., et al. 2016. Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis In Mixed Method Implementation Research. *Adm Policy Ment Health*. Vol.42(5):533-544.
- Nurrina, Dian. 2020. Gambaran Resiliensi Ibu Orngtua Tunggal yang Memiliki Anak Dewasa Madya dengan Gangguan Skizofrenia. Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina.
- Junaid, Ilham. (2016) *Analisis Data Kualitatif Dalam Penelitian Pariwisata*. *Jurnal Kepariwisata*, Vol 10, No.01.
- Kusumastuti, A. dan Mustamil khoiron, A., 2019. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo LPSP), hal.8-9.

- Nugrahani, Farida, 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta, hal.4, 25.
- Edi, Fandi, 2016. *Teori Wawancara Psikodiagnostik*. Yogyakarta: Leutikaprio.
- Siahaya, VB., E.K, RY. 2018. Hubungan Kontrol Diri (*Self-Control*) Dengan Perilaku Seksual Remaja Di Kelas Xii Sma Di Kota Ambon. Vol.11(2):20-27

LAMPIRAN 1

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara Subjek

Wawancara : 1

Nama : KN

Usia : 27 tahun

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Hari/tgl : Senin, 25 April 2022

Durasi : 1 Jam / 18:00 - 18:20 WIB

Lokasi : Mangkokku Kota Kasablanka

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
1	Peneliti	Hi Keenan apa kabar ?	Menjalin <i>Rapport</i> dengan subjek.
	Subjek	Alhamdulillah baik Rika	
5	Peneliti	Sebelumnya makasi banget ya ken udah mau jadi subjek penelitian aku dan temen-temen dikampus, dan udah meluangkan waktu juga buat aku wawancara pertama ini. I really appreciated it.	
10	Subjek	Sama sama Rika, aku seneng bisa membantu kamu. Tapi jangan formal-formal banget yah ngeri salah jawab haha.	
	Peneliti	Iya engga kita ngobrol biasa aja ken.	
15	Peneliti	Gimana sekarang kerjanya setelah balik dari Jogja ?	Aspek Kontrol Perilaku (2b. 1a)
20	Subjek	<u>Alhamdulillah kerjaan sekarang berjalan dengan lancar masih aman-aman aja sih belum ada gimana-gimana.</u>	
25	Peneliti	Kemaren 1 tahun kan yah di Jogja itu. Kostan masih di Mampang ?	
	Subjek	Engga Rika aku udah pindah di Kemang, dideket Shabu Hachi Kemang dibelakangnya itu. Enak kostan sekarang deket perumahan yang masih ada pohon-pohon rindangnya jadi kalo	

30	Peneliti	<p>jalan kaki berasa lagi di Bandung.</p> <p>Wih enak ya rindang-rindang gitu, kesenangan kamu banget itu kan yah. Terus sekarang sibuknya masih kerja aja ?</p>	
35	Subjek	<p><u>Aku suka jogging juga di area dekat kost itu kalo pagi, aku jogging dulu sejam gitu deh jam 8 sampe jam 9 pagi, terus lanjut ada meeting pagi biasa sampe jam 11 an abis itu siap-siap buat visit store jam 12 an aku berangkat visit store terus kerjain kerjain sampe jam 4 atau 5 an terus pulang. Ritmenya udah enak banget sih.</u></p>	Aspek kontrol diri (2b. 1a)
40			
45	Peneliti	<p>Sehat ya waaaa haha. Lebih happy dong sekarang ? kemaren tinggal di Jogja 1 tahun kan kamu happy banget tuh karena bisa jogging lagi terus bisa jalan <i>healing</i> ke alam gitu, terus kost disini dapet yang suasananya juga seru.</p>	
50		<p><i>By the way</i> gimana kabar mama sama abah di Sukabumi kamu terkahir balik kan ?</p>	
55	Subjek	<p><u>Alhamdulillah mama sama abah sehat. Aku uda punya ponakan Rika adek aku yang nomor 4 yang pertama nikah di keluarga aku uda lahiran anaknya perempuan lucu banget sumpah gemes banget. Terus adek aku yang nomor 3 juga istrinya uda hamis 4 bulan kata mama aku, terus kaka aku mau nikah habis lebaran nanti dapet istri orang Jogja jadi nanti kita sekeluarga kesana besanan hahaha.</u></p>	Latar belakang (2a. 2)
60			
65	Peneliti	<p>Wih uda jadi Paman Keenan nih haha. Hubungan sama kakak dan adek kamu terus sama ipar-ipar gimana ?</p>	
70	Subjek	<p><u>Sama adek-adek alhamdulillah lancar aja cuma berasa beda juga sih ya mungkin namanya uda menikah jadi uda punya kehidupan sendiri-sendiri yah. Sama mama dan abah juga masih dimanja aku masih</u></p>	Latar belakang (2a. 2)

75	Peneliti	<p><u>diperlakukan kaya raja aku kalo pulang haha dimasakin ini itu dinaeshatin ini itu juga yang mereka buat damai deh.</u></p> <p>Alhamdulillah lancar yah. Terus kabar Anxiety kamu gimana masih suka datang timbul gak ?</p>	Latar belakang (2a. 3)
80	Subjek	<p>Yah gitu deh Rik sebenarnya awal-awal balik lagi kost di Jakarta itu ada beberapa hal yang bikin aku merasa khawatir lagi, kayak kemacetan, padatnya Jakarta, bisingnya Jakarta dan lain-lain. Ditambah lagi aku kan sekarang single uda gak sama si dia lagi.</p>	
85	Peneliti	<p>Terus sekarang adaptasinya gimana uda berhasil atau masih berusaha ?</p>	
90	Subjek	<p><u>Masih berusaha sih sebenarnya. Aku tuh pas pindah di Mampang itu yah aku tuh bener-bener lagi kacau banget aku sampe gak nyangka bisa datang lagi anxiety aku ini. Kamu tau kan aku sampe nangis-nangis gemeter sampe mau bunuh diri itu. Sampe akhirnya aku balik lagi ke psikiater nebus obat lagi, yang sebenarnya aku <i>feeling guilty</i> juga karna aku kan bertekad mau ngurangin obat.</u></p>	
95	Peneliti	<p>Pas anxiety itu datang lagi yang kamu lakuin apa waktu kondisi lagi kacau itu ?</p>	
100	Subjek	<p>Aku nangis aja sesegukan sampe aku merasa capek dan sedikit lebih tenang karna obat udah gak ada kan, aku uda beberapa bulan gak konsumsi obat Rika, jadi aku gak ada stok obat..</p>	
105	Peneliti	<p>Kamu jadi belum tau ya apa yang <i>trigger</i> kamu sampe akhirnya kumat lagi anxietynya ?</p>	
110	Subjek	<p>Campur kayaknya tekanan dari kerjaan iya. Problem aku sama si mantan iya. Tekanan dari keluarga untuk nikah juga karna kan waktu itu pas banget sama situasi adek aku yang nomor 3 mau nikah.</p>	
115	Peneliti	<p>Oh iya yah. Sekarang ini gimana cara kamu kontrol diri kamu supaya bisa lebih stabil, apalagi disaat kamu lagi</p>	
120	Subjek		

125	Subjek	ngadepin situasi yang sulit ? <u>Sejauh ini sih olah raga Rik, jogging, skipping. Aku pernah cerita kan aku pernah ada disituasi dimana aku skipping atau olah raga sampe kuat banget kaki aku sampe lecet-lecet itu. Duh kalo dibayangin aku sedih dan lucu juga sih haha.</u>	Aspek Kontrol Diri (2b.2a)
130	Peneliti	Iya tau inget aku waktu itu. Jadi <i>so far</i> olahraga cukup ampuh untuk mengurangi timbulnya anxiety kamu yah.	
135	Subjek	Alhamdulillah sih itu cukup membantu karena bikin <i>mood happy</i> kan.	
140	Peneliti	Sekarang kan kamu kerjanya bisa dibilang fleksibel yah , jam kerjanya juga lebih teratur kamu juga sempet olahraga. Eh iya olah raganya setiap hari?	
145	Subjek	<u>Engga setiap hari selang seling sama kalo pagi ada meeting ya aku gak olah raga.</u>	Latar belakang (2a. 3)
145	Peneliti	<i>Oh I see.</i> Terus dengan kondisi kamu yang sekang jomblo ni kamu merasa kesepian gak sih karena kan kamu biasa kost bareng sama si mantan itu dan sekarang harus sendiri ?	
150	Subjek	Awalnya merasa kesepian karena ya biasa dikamar ada temen ngobrol sekarang sendiri ngomong sama galon aqua hahaha. <u>Tapi aku coba cari pelarian lain kayak jalan-jalan sendiri ke <i>mall</i> ke taman gitu gitu. Pekerjaan aku yang <i>mobile</i> juga cukup membantu untuk ngurangin perasaan kesepian karna kan aku kesana kemari kan.</u>	Aspek-aspek Kontrol Diri, (2b. 1a)
155	Peneliti	Oke terus untuk tekanan pekerjaan itu kan selalu ada yah apalagi kamu seorang <i>Leader</i> yang dituntut untuk bisa mengatur team kamu, gimana sejauh ini cara kamu menghadapi tekanan dari pekerjaan ?	
160	Subjek	Pengalaman kerja di Jogja selama 1 tahun itu cukup menjadi pelajaran	Aspek-aspek Kontrol

170	Subjek	dan pengalaman buat aku sih untuk bisa mengatur team aku dan menerapkan perilaku <i>leadership</i> untuk <i>manage team</i> aku. <u>Aku lebih banyak mencontohkan team aku, ngajarin dengan cara yang lebih halus gak geregetan haha aku cukup belajar soal sabar sih.</u>	Diri, (2b. 1b)
175	Peneliti	Kalo dari atasan gimana ? biasanya atasan kan maunya harus A ya A gitu ?	
180	Subjek	Kalo atasan aku yang sekarang lebih asik sih Rik, lebih bisa diajak ngobrol soal masalah di team bawah dan gak nge judge gitu. Mungkin karena umurnya yang gak jauh juga kali yah sama area manager yang lain.	
185	Peneliti	Artinya tekanan dari pekerjaan sejauh ini masih bisa kamu tanganin lah yah. Kalo tuntutan dari keluarga kamu gimana ? kamu uda ada ponakan itu nambah tuntutan kamu untuk menikah gak ?	
190	Subjek	Oh tentu sister hahahahaha ditambah kaka aku yang pertama kan mau nikah juga abis lebaran nanti kan makin makin deh aku dipaksa nikah.	
195	Peneliti	Terus kamu nyikapannya gimana ?	
200	Subjek	<u>Aku bawa santai aja sih, orang tua aku kan gak tau yah aku ini homo, jadi mereka anggap aku ini demen cewe. Tapi gak tau juga si aslinya mereka curiga apa engga aku ini demennya sama laki hahahaha.</u>	Aspek-aspek Kontrol Diri (2b. 1b)
205	Peneliti	Hahaha kenapa ? karena kamu gak pernah ngenalin cewe ke mereka yah ?	
210	Subjek	Iyah aku kan gak pernah sekalipun kenalin cewe kemereka dan aku juga gak keliatan lagi kasmaran ama cewe gitu. Di Sukabumi juga aku gak ada deket sama siapa-siapa gitu.	
215	Peneliti	Tapi sebenarnya dari hati kamu sendiri perasaanya gimana masih dihadapin sama tuntutan untuk menikah dari orang tua ?	
215	Subjek	Jujur aku ada sedihnya juga karena kayak aku gak yakin apa aku bisa nikah sama perempuan apa malah milih untuk gak nikah sama sekali.	Aspek-aspek Kontrol Diri (2b. 3a)

220		<u>Aku kepikiran kalo emang sampe dipaksa banget aku akan menikah minta dicariin orang tua perempuan buat aku, terus istri aku nanti tinggal di kampung akunya di jakarta tetep jadi diri aku sendiri yang homo hahaha. Jahat ya</u>
225	Peneliti	Hmmm aku gak tau harus komentar apa. Disisi lain kamu gak bisa bohong tapi disisi lain kamu juga harus penuhin kemauan orang tua yah. Tapi aku berdoa semoga yang terbaik buat kamu yah Ken, kesehatan fisik dan mental terus sama supaya kamu bahagia lahir batin.
230	Subjek	Amin makasih banyak ya Rika sumpah cuma kamu sama Narnia aja yang bisa buat aku jadi diri sendiri.
235	Peneliti	Aku juga makasih kamu juga bisa jadi tempat aku cerita apapun. Yauda makan yuk laper. Ayuk udahan ni wawancaranya ?
240	Subjek Peneliti	Iya udah cukup uda dapet point-pointnya aku, Nanti ada sesi kedua dan ketiga yah hahaha Selow kita janji aja kalo aku free aku mau banget sekalian kita jalan bareng.
245	Subjek	

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara Subjek

Wawancara : 2

Nama : KN

Usia : 27 tahun

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Hari/tgl : Jumat, 29 April 2022

Durasi : 1 jam / 20:00 - 20:25 WIB

Media : Telepon

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
1	Peneliti Subjek	Halo Ken, denger suara aku gak ? Iya halo denger aku. Kamu lagi dimana ?	<i>Menjalin Rapport dengan subjek.</i>
5	Peneliti Subjek	Aku uda dirumah baru sampe lagi ngadem dulu. Kamu uda dikost ? Udah nih aku WFH hari ini.	
	Peneliti Subjek	Oh oke. Aku wawancara lagi yah Ken lanjutan yang kemaren, boleh yah ? Iya boleh sok mau nanya apa lagi.	
10	Peneliti	Terakhir aku nanya soal gimana cara kamu kontrol diri kamu pas kamu lagi ada tuntutan dari orang lain yah. Aku rekap sedikit kalo tuntutan dari pekerjaan sejauh ini kamu masih bisa tangenin yah, tapi kalo tuntutan dari keluarga yang minta kamu untuk menikah itu masih jadi PR kamu yah untuk gimana nanganin situasi itu.	
15	Subjek	Yes betul. Lebih ke gimana harus bersikap ke mamah sama abah sih mau jujur soal kondisi aku atau ikut aja kemauan mereka tapi aku korbanin istri aku itu.	
20	Peneliti	Oke aku mau nanya awal mula tau kalo adek ke 4 kamu akan menikah dan dia jadi anak yang pertama nikah di	

25	Subjek	keluarga kamu respon kamu gimana ? Waktu itu aku pikirnya “jeng jeng dateng juga masa ini, masa dimana anak mama abah ada yang nikah dan pasti satu persatu nikah, aku ?	Aspek-aspek Kontrol Diri, (2b. 2b)
30		<u>gak tau mesti gimana”. Aku cerita sama mama untuk jangan nyuruh-nyuruk nikah dulu karna aku belum siapin apa apa. Sebenarnya aku kepikiran ka cuma aku alihin aja pekerjaan, main sana sini, kulineran, sama olah raga yang ke taman-taman kota gitu ka.</u>	
35	Peneliti	Haha terus gimana akhirnya respon kamu ?	Aspek-aspek Kontrol Diri (2b. 2a)
40	Subjek	Ya terima wae kan orang juga kebanyakan kalo udah gede udah bisa cari duit nikah kan.	
45	Peneliti	Berita itu jadi berita buruk gak sih buat kamu, maksudnya kan kenyataan untuk dituntut menikah mau gak mau akan kamu alamin juga kan ?	
50	Subjek	Lebih ke khawatir sih ka khawatir mau jawab apa, kalo dibilang sedih ya sedih juga adek aku akan keluar dari rumah. <u>Cuma aku seneng juga dia uda ada yang ngurus jadi beban tanggungan aku berkurang hahahahaha jadi aku pikirin kesitu aja tanggungan berkurang.</u>	
55	Peneliti	Hahaha iya juga yah secara tidak langsung tanggungan kamu berkurang... Maaf nih sebelumnya aku mau flashback ke kejadian di masa pandemi 2020 itu pas pekerjaan yang di Djournal itu memaksa kamu untuk dirumahkan beberapa bulan dan gaji juga setengah aja kan dibayar, itu gimana kondisi kamu menyikapi situasi waktu itu ?	
60			Aspek-aspek Kontrol
65	Subjek	Hmm itu aku cemas banget sih, mana kost gak didiskon kerjaan luntang	

70		<p>lantung, uda sempet pulang juga ke Sukabumi tapi gabut juga akhirnya balik lagi ke jakarta. Aku sempet minta cariin kamu kerjaan juga kan ka. <u>Selama di Jogja kemaren dengan kondisi kerjaan gak jelas gaji apalagi aku kerja jujur gak maksimal tapi lihat team aku yang masih butuh pekerjaan jadi aku paksain semangat. Waktu itu aku ambil keputusan untuk lapor disnaker ka bodo amat bakal bermasalah sama kantor apa engga yang penting aku mau perusahaan tau bahwa semakin aku diteken</u></p>	Diri.(2b. 3b)
75		<p><u>begini semakin aku berani itu juga aku nyuruh semua team aku buat lapor disnaker.</u></p>	
80		<p>Iya tapi aku gak bisa bantu apa apa juga waktu itu, semua resto cafe tutup kan karyawan banyak PHK juga.</p>	
85	Peneliti	<p>Iya alhamdulillah aku bertahan 7 bulan kerja keluar masuk sampe akhirnya aku terima tawaran kerja di Jogja. Awalnya aku ragu apa bisa aku ngerantau di Jogja, ya emang dari awal kerja aku ngerantau ke Jakarta tapi kan aku uda terbiasa dengan kehidupan disini, kalo di Jogja kan aku gak tau kesana aja</p>	
90	Subjek	<p>belom pernah kan. <u>Cuma karena aku pikir ini kesempatan bagus aku juga uda sharing ke kamu kan menurut kamu gimana, kamu bilang</u></p>	Aspek-aspek Kontrol Diri, (2b. 3b)
95		<p><u>ambil aja itung-itung gaji naik, pengalaman nambah sama yang paling penting jabatan naik kan sama ada temen-temen lainnya juga kan yang ikut Narnia, Daffi dan Rangga</u></p>	
100		<p><u>juga ikut kerja di Jogja.</u></p>	
105	Peneliti	<p>Iya ada temennya kan disana. Pandemi itu kan kaya mimpi buruk ya kerjaan hilang, ancaman tertular juga parah, itu</p>	

110	Subjek	berpengaruh ke anxiety kamu ? Wah gila itu ka aku sampe parno banget kan aku kan kalo kumat bisa sesak napas yak kalo kena corona bisa nambah kali sesak napas aku hahahaha <u>Aku yoga tau biar tentrem</u>	Aspek-aspek Kontrol Diri (2b. 2a)
115	Peneliti	<u>biar lebih santuy cukup berhasil sih walaupun awal-awal itu gak konsen banget pas voga.</u>	
120	Subjek	Hahahaha double yah, terus waktu itu pernah kena juga kan di Jogja itu. Iya cuma aku diem diem ka awalnya gak cerita ke ibu kost atau tetangga kost lain takut heboh, tapi akhirnya aku ngerasa uda butuh pertolongan akhirnya <u>aku hubungin call centre pusat di Jogja itu dan ujuk ujuk dateng ke puskesmas pas ditest positif ya sebenarnya aku uda tau yah hahaha akhirnya dirawat di wisma atlet nya Jogja. Untungnya lagi itu wisma atlet belakangnya sawah jadi lumayan buat aku mata aku kan.</u>	Aspek-aspek Kontrol Diri. (2b. 2b)
125	Peneliti	Ketika kamu tau hasil test beneran positif itu gimana perasaan kamu ? kalo aku waktu itu kayak sedih banget sih bingung padahal sebelumnya aku uda kuatin diri gak papa kalo kena eh pas kejadian beda banget nangis eke woi hahahaha	
130	Subjek	<u>Hahaha iya aku juga awalnya gitu kaya semua umat manusia uda pasti kena tinggal nunggu giliran eh pas dapet giliran cemas juga waaaa. Aku kuat kuatin diri aja biar lebih baik</u>	Aspek-aspek Kontrol Diri (2b. 2b)
135	Peneliti	Situasi pada saat itu gimana cara kamu buat nenangin diri maksudnya gimana cara kamu untuk bisa terima kondisi itu ?	
140	Subjek	<u>Aku telpon mama sama abah seperti biasa mereka gak nangis loh mungkin tau kali yah kalo mereka</u>	Aspek-aspek Kontrol Diri (2b. 2b)
145	Peneliti		
150	Subjek		

155		<u>nangis aku bisa makin kacau. Sehari bisa 5 kali aku telpon mama. Mama ingetin buat dzikir bareng, aku tuh selama dikarantina tiap abis solat maghrib video call berdoa ngaji bareng sama mama abah itu cukup bikin ngerasa mereka deket sama aku jadi gak kesepian banget. Sama aku video call kamu terus kan bodo amat aku ganggu kamu, aku ikut kamu kerja secara online duh makasi banget uda nemenin aku waktu itu</u>	Aspek-aspek Kontrol Diri. (2b. 3b)
160		<u>ya.</u>	
165	Peneliti	Iya sama sama kamu juga aku gangguin terus kan pas aku di opname covid di rumah sakit. Sama sama kita lah.	
170	Subjek Peneliti	Iya untung banget deh. Selama covid kan biasanya ada rasa takut dijauhin orang-orang yah itu perasaan kamu gitu juga gak ?	
175	Subjek	<u>Iya pasti tapi untungnya anxiety aku bisa terkontrol aku yoga online ada di youtube itu banyak yang share yoga bisa nenangin diri selama karantina.</u>	
180	Peneliti Subjek Peneliti	Itu membantu ? Ya lumayan lah Oke <i>well</i> selama kerja di Jogja awal-awal kan lancar yah sampe akhirnya pertengahan tahun gaji mulai bermasalah kata kamu dibayarnya telat terus. Itu gimana kamu kan cost living jalan terus tapi gaji telat mulu sampe akhirnya dibulan-bulan terkahir kamu sebelum resign gaji kamu 2 bulan belum kebayar.	
185			
190	Subjek Peneliti	Itu sih parah banget gilaaaa itu yang buat aku sekarang agak berjarak dengan Bu Jules ka kamu tau kan dia kayak gak tanggung jawab gitu. Iya iya tau, terus apa pertimbangan kamu waktu itu disaat kerjaan di Jogja	

195		pembayaran gajinya berantakan, kamu milih resign dengan kondisi belum dapet kerjaan baru juga itu gimana apa pertimbangannya sampe kamu tetep pilih untuk resign ?	
200	Subjek	<u>Jelas karna manajemen disana uda keliatan hancur banget ka kayak uda gak bakal ada ujungnya juga kan. Aku beraniin mau hijrah lagi ke Jakarta sambil cari-cari walaupun belum dapet. Jadi pertimbangan aku di Jogja itu uda gak ada harapan kalo di jakarta aku kayak masih ada harapan aja kan ada kamu HR Kopi Kenangan pasti kamu usahain aku kan hahahahaha</u>	Aspek-aspek Kontrol Diri. (2b. 3b)
205		Iya aku juga bantu cariin ditempat lain kan ? tapi kamu juga biasanya kalo uda gak nyaman dikerjaan kamu pilih resign aja kan walaupun belum dapet kerjaan baru.	
210	Peneliti	<u>Iya aku uda dititik gak perlu kuatirin apapun kalo aku kosong kerja 2-3 bulan asal tabungan aku aman aku juga hitung itu sebagai pertimbangan aku juga gak mau nanggur ngegembel ka pinjem sana sini jangan ya Allah gusti jangan.</u>	
215	Subjek	Oh artinya kamu mentingin kesehatan jiwa raga yah kalo kerjaan uda gak kondusif ya cari lagi ya.	Aspek-aspek Kontrol Diri. (2b. 1a)
220	Peneliti	<u>Yoi aku yakin kemampuan sama pengalaman aku kok masa gak laku di perusahaan lain ye gak ? itu cara aku kuatin keputusan aku bahwa aku punya keahlian sama pengalaman yang pasti kepake banget.</u>	
225	Subjek	Aku harus belajar dari kamu kayaknya nih untuk punya sikat yang lebih santuy untuk nyikapin kondisi kerja yang uda gak stabil dan putusin buat	Aspek-aspek Kontrol Diri. (2b. 2a)
230	Peneliti		
235			

240	Subjek	resign. Yaaaaaaaaa gitu deeh hahahahaha tapi kamu kan kerjanya bagus bagus aja neng. Lagi kamu juga emang kerja keras serius fokus kamu kan ambisius banget neng.	
245	Peneliti	Masa sih ah hahaha. Yauda Ken dari aku cukup. Makasi banyak yah uda digangguin lagi malam malam gini.	
250	Subjek Peneliti Subjek	Iya bestie selow aja selagi aku bisa bantu aku bantu. Makasi yah udah dulu yah dada Keenan bye bye Bye Neng Rika	

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara Subjek

Wawancara : 3

Nama : KN

Usia : 27 tahun

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Hari/tgl : Kamis, 26 Mei 2022

Durasi : 1 jam / 13:00 - 14:00 WIB

Lokasi : Mangkokku Kota Kasablanka

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
1	Peneliti	Hi Ken piye kabare ?	Menjalin <i>Rapport</i> dengan subjek.
	Subjek	Alhamdulillah luar biasa Allahu akbar.	
5	Peneliti	Alhamdulillah jadi inget waktu kita pelatihan Halal MUI kalo jawab salamnya begitu di Indofood. Oke makasi banget udah mau diganggu ya Ken, ini wawancara ketiga kita.	
	Subjek	Iya sama sama sekalian kita main wak kamu jarang kemana mana kan kalo lagi libur rumah jauh juga kan.	
10	Peneliti	Haha iya nih mana jauh gak berani pulang sendiri yah padahal balik kantor malem juga dan berani berani aja. Lebih ke males sih aku tuh haha. Oke Ken kamu uda siap belum atau kamu mau ambil minum dulu biar nyantai ?	
15	Subjek	Engga udah ini aja uda ada kopi sama kue dari kamu uda cukup sesajennya hahaha.	
20	Peneliti	Hahaha oke sip kita mulai yah. Sekarang keseharian kamu apa aja ? masih olah raga ?	Latar belakang (2a.1)
25	Subjek	Masih dong tentu olah raga aku kan gak dikost aja yah aku suka ke taman kota juga yang di GBK, suropati aja aku jabanin buat	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p> <p>75</p>	<p>Peneliti</p> <p>Subjek</p>	<p><u>Jogging. Keseharian udah mulai enak sih ritmenya, aku kerja juga kadang WFH juga jadi lumayan bisa luangin waktu lebih untuk olah raga sama netflix hahaha. Dari pagi aku bangun aku olah raga pulangnyanya sambil cari sarapan sama belanja sayur lah buat makan siang kalo lagi mau masak, kalo engga aku beli aja tapi aku lagi kurangin gofood gitu ka soalnya promonya uda jarang haha sama pilihannya itu itu aja kan pecel ayam, ketoprak gitu gitu aku kangen masakan rumah. Nah pas di kost aku istirahat lah ya mandi siap-siap berangkat kerja kalo lagi mau visit store, atau kalo lagi wfh aku masih rebahan lagi tuh karena kan meeting jam 9 nah aku beres dari luar itu sekitar jam 8 an karna aku keluar dari jam 6. Abis itu aku kerja bla bla bla makan siang deh tuh kan, lanjut lagi terus sore aku uda kelar kerja ka ya jam 5 uda otw jalan pulang lah, kalo lagi wfh bisa mundur sebenarnya jam 7 an baru beres gitu yah balance lah ya kalo lagi visit ke store jam 5 teng pulang sampe jam 7 an dan kalo wfh jam 7 kelar. Terus cari makan buat malem eh sore biasanya jajan tuh kopi cemilan gitu gitu deh, nah malem seringnya beli diwarung deket kost sih warteg gitu aku beli lauk aja nasi mah masak. Udah skincare malem terus liat instagram kek youtube kek atau gak netflix gitu terus tidur jam 11 sekarang uda tidur aku.</u></p> <p>Jam 11 tidur itu bangun jam 5 or 6 an itu cukup banget buat kamu yah ? bangun pagi apa yang kamu raisin, kamu kan uda rutin olah raga yah terus ritme keseharian juga uda nyaman. Bangun pagi gimana perasaan kamu ?</p> <p>Kadang seger kadang deg degan. Jujur aku masih ngerasa semakin aku tinggi tanggung jawab kerjaan</p>	<p>Latar belakang (2a.3)</p>
---	-------------------------------	---	------------------------------

80		<p>semakin aku suka rada takut memulai hari. Karena takut di store ada aneh aneh masalahnya. Tapi so far aku masih bisa kendaliin in sih aku bener-bener ngajarin leader-leader dikerjakan aku itu untuk bisa solve probelm sama meminimalisir kesalahan atau kecerobohan gitu.</p>	
85		<p><u>Alhamdulillah uda bisa lancar. Pagi- pagi biasa aja sih seger banget engga karna uda beberapa bulan juga sih ya kost disini jadi uda adaptasi gak se excited diawal.</u></p>	
90		<p><u>Untuk bikin aku tenang soal kerjaan sebelum tidur, aku biasain leader dishift malam untuk update via chat maksimal jam 10 karena kan store tutup jam 10.</u></p>	
95		<p><u>Jadi aku tau ada atau gak ada masalah di toko pas closingan. Nah pagi-pagi kam shift pertama jam 7 tuh aku minta leadernya untuk keliling toko dulu update foto kek video kek pokoknya update soal store deh biar tau ada masalah atau engga. Cukup berhasil sih kata aku mah bisa meminimalisir khawatirnya aku sama sekalian monitor store jarak jauh.</u></p>	
100			
105	Peneliti	<p>Kalo ke team kamu gimana hubungannya, kalian deket gak hubungannya dikerjakan maupun diluar kerjaan ?</p>	
110	Subjek	<p>Aku sih ngerasanya deket yah gak tau mereka hahaha mereka tuh usianya dibawah aku ka sekitar 20 sampe 26 an ya anak anak gen Z lah. Awalnya ngatur mereka itu susahnya minta ampun karena merasa bener mulu, terus kalo ada yang ngelakuin kesalahan itu kooar kooar ajah. <u>Aku biasain kalo lagi visit store aku gak banyak di laptop maksudnya aku gak terlalu banyak ngerjain report lah aku lebih ngobrol ke mereka gimana kabar, kadang juga bahas story di instagram emreka gitu yang mereka</u></p>	Latar belakang (2a.2)
115			
120			

125		<p><u>update sebelumnya tapi yang lucu lucu aja sih buat bahas obrolan, terus aku juga suka bawain oleh oleh apa aja tar yang jajanan pasar, kue apa aja deh biar seneng. Itu sih cara aku biar nge blend sama mereka. Dan mereka juga yang cewe cewe nih sering banget curhat ama aku soal crush nya tau gak crush apaan ? gebetan Rikaaa gilak yah jaman berganti bahasa juga ganti hahaha. Kalo sama team siuperior aku atasan aku juga alhamdulillah baik sama temen-temen Area Manager lain juga baik, aku pernah bilang</u></p>	
130		<p><u>diwawancara sebelumnya ya kalo gak salah atasan aku yang sekarang asik orangnya gak neken banget. Jadi alhamdulillah aman aman aja hubungan aku sama team dan atasan bahkan diluar pekerjaan juga kita aman dan sering juga nongkrong bareng gitu.</u></p>	
135	Peneliti	<p>Oke kalo sama tetangga kost kamu akbar gak sih ? pas awal pertama pindahan kost ni dimanapun itu kamu biasanya kenalan gak sih sama tetangga kost ?</p>	
140		<p><u>Sejauh ini hubungan sama tetangga kost yang sekarang baik baik aja sih, ini kost khusus laki dan rata-rata pekerja semua jadi jarang ketemu tapi kalo lagi ada diruangan kost bareng ya ngobrol aja seringnya pas lagi nycui sama jemur sih ya kan itu dilantai atas tuh rooftop gitu enak adem kalo lagi ada yang nycui juga ya sambil nunggu antrian mesin cucui aku ngobrol gitu. Ada 2 orang yang aku kenal</u></p>	
145	Subjek	<p>Kalo sama tetangga kost jarang kenalan yang bener bener kenalan yah, paling kalo lagi papasan kalo gak pas lagi didapur atau di area kost deh ketemu gitu ya sapa aja terus nanya tipis tipis aku kasih tau aku kamar berapa anak baru gitu kalo dirasa nyambung ya ngobrol sering gitu.</p>	Latar belakang (2a.2)
150		<p><u>Sejauh ini hubungan sama tetangga kost yang sekarang baik baik aja sih, ini kost khusus laki dan rata-rata pekerja semua jadi jarang ketemu tapi kalo lagi ada diruangan kost bareng ya ngobrol aja seringnya pas lagi nycui sama jemur sih ya kan itu dilantai atas tuh rooftop gitu enak adem kalo lagi ada yang nycui juga ya sambil nunggu antrian mesin cucui aku ngobrol gitu. Ada 2 orang yang aku kenal</u></p>	
155		<p><u>Sejauh ini hubungan sama tetangga kost yang sekarang baik baik aja sih, ini kost khusus laki dan rata-rata pekerja semua jadi jarang ketemu tapi kalo lagi ada diruangan kost bareng ya ngobrol aja seringnya pas lagi nycui sama jemur sih ya kan itu dilantai atas tuh rooftop gitu enak adem kalo lagi ada yang nycui juga ya sambil nunggu antrian mesin cucui aku ngobrol gitu. Ada 2 orang yang aku kenal</u></p>	
160		<p><u>Sejauh ini hubungan sama tetangga kost yang sekarang baik baik aja sih, ini kost khusus laki dan rata-rata pekerja semua jadi jarang ketemu tapi kalo lagi ada diruangan kost bareng ya ngobrol aja seringnya pas lagi nycui sama jemur sih ya kan itu dilantai atas tuh rooftop gitu enak adem kalo lagi ada yang nycui juga ya sambil nunggu antrian mesin cucui aku ngobrol gitu. Ada 2 orang yang aku kenal</u></p>	
165		<p><u>Sejauh ini hubungan sama tetangga kost yang sekarang baik baik aja sih, ini kost khusus laki dan rata-rata pekerja semua jadi jarang ketemu tapi kalo lagi ada diruangan kost bareng ya ngobrol aja seringnya pas lagi nycui sama jemur sih ya kan itu dilantai atas tuh rooftop gitu enak adem kalo lagi ada yang nycui juga ya sambil nunggu antrian mesin cucui aku ngobrol gitu. Ada 2 orang yang aku kenal</u></p>	
170		<p><u>Sejauh ini hubungan sama tetangga kost yang sekarang baik baik aja sih, ini kost khusus laki dan rata-rata pekerja semua jadi jarang ketemu tapi kalo lagi ada diruangan kost bareng ya ngobrol aja seringnya pas lagi nycui sama jemur sih ya kan itu dilantai atas tuh rooftop gitu enak adem kalo lagi ada yang nycui juga ya sambil nunggu antrian mesin cucui aku ngobrol gitu. Ada 2 orang yang aku kenal</u></p>	

175	Peneliti	<p><u>sejauh ini Cakra sama Zainal. Kita sering chat juga nitip nitp apa gitu kalo misal kita lagi diluar gitu gitu deh.</u></p>	
180		<p>Hubungan sama mama abah yang sekarang dirumah Sukabumi cuma tinggal 3 anak aja yah 3 anak uda tinggal sendiri sendiri termasuk kamu. Hubungan kamu sama keluarga kamu nih mama, abah, kakak kamu yang kemaren nikah kaka ipar kamu, adek kamu yang uda nikah juga plus adik-adik ipar kamu gimana ? eh iya sama ponakan juga gimana suka beliin barang-barang gak buat dia ?</p>	
185	Subjek		Latar belakang (2a.2)
190		<p><u>Alhamdulillah sama mama sama abah selalu baik sama adek-adek aku juga yang masih pada sekolah masih baik yah karena mereka kalo ada perlu apa apa kan hubunginnya ke aku jadi masih intens lah. Nah kalo sama kaka ipar aku yang baru itu jujur belum akrab banget dan sama adek-adek ipar juga gak begitu akrab. Kalo sama kaka ipar kan emang sebelumnya belum kenal ka tau tau kaka aku nikah aja belum sempet dikenalin sama kaka aku tapi hubungan kita baik aja. Kalo sama ponakan ya kadang suka beliin ini itu gitu suka keinget sama itu bayi ya namanya anak bayi ya kan pasti idola keluarganya.</u></p>	
195			
200			
205			
210	Peneliti	<p>Eh iya lupa nanya, kalo sama ibu kost Ken akrab ? ibu kost kamu rese gak sih ?</p>	Latar belakang (2a.2)
215	Subjek	<p><u>Alhamdulillah gak rese. Aku tuh setiap pilih kost yang aku cari ibu kost nya dulu kalo ibu kost asik aku jadi kost disitu tapi kalo gak asik ya gabakal. Hubungan aku sama ibu kost sekarang alhamdulillah rejeki aku dikasih ibu kost yang baik lagi dia itu jualan warteg itu yang dideket kost persis sebelah kost jadi kadang sering dikasih bonus lauk</u></p>	
220			

225	Peneliti	<u>lumayan kan hahah</u>	
230	Subjek	Alhamdulillah ya ibu kost tuh kayak orang tua ya yang liat kita sehari hari. Nah Ken gimana sih cara kamu mengendalikan diri kamu dengan kamu yang uda terbiasa jauh dari orang tua. Karna kan pasti kamu uda ngelewatin banyak momen nih momen seneng sedihnya, gimana cara kamu mengatur itu ?	Latar belakang (2a.3)
235		Aku biar uda lama hidup ngerantau tetep sering ngerasa kesepian ka, aku sering telpon mama kalo sampe setiap hari aku telpon mama artinya aku lagi ada masalah mama uda tau juga tapi mama gak pernah yang bilang “ada masalah apa aa” gak pernah mama aku mah dengerin aja cerita aku sama paling mama sering bilang “kalo gak kuat jangan dipaksa, kamu gak bertanggung jawab untuk nafkahn adek adek itu masih tanggung jawab abah” itu sering banget dia omongin maksudnya biar aku gak maksain pekerjaan cuma karna biaya adek adek di Sukabumi. <u>Jadi aku kalo lagi kusut ya telpon mama sama abah, sama paling jalan-jalan itu ya yang olah raga kek, work from cafe lucu kek atau jajan jajan yang bikin seneng aja.</u>	
240			
245			
250	Peneliti		
255		Kamu pernah cerita ke aku soal kamu pernah handle sampe 30 store karena Area Manager sebelumnya dipecat karna cheating uang petty cash. Itu kamu terpaksa sampe harus handle store area Cikupa Tangerang yang jauh banget dari kost kamu. Gimana kamu ngadepin situasi itu ?	
260	Subjek	Kesel iya marah iya cuma gimana yang diseniorin aku, itu ditunjuk langsung ka sama atasan aku buat aku visit disana. Alhamdulillah difasilitasin mobil dari kantor kalo mau visit jadi aku gak naik turun kendaraan umum aku juga gak tau	Aspek kontrol diri (2b. 1a)
265			

270	Peneliti	<p>kan daerah sama gimana. <u>Aku cerita ke kamu kan yang aku kesel banget waktu itu, tapi kamu kuatin aku bilang positifnya aku dipercaya artinya aku capable untuk handle itu semua artinya aku ada nilai plus kan jadi aku bawa enjoy aja kalo engga tar uda mana jauh akunya kekeselan yang ada capek capekin aja.</u></p>	
275			
280	Subjek	<p>Terus sama yang kejadian pas anak kamu yang bawa uang petty cash itu diawal kamu join di kerjaan sekarang gimana akhirnya kamu solusinya ? sama gimana kamu cara kamu ngendaliin situasi itu ?</p>	Aspek kontrol diri (2b.1a)
285		<p><u>Caranya aku tetep terjun untuk tracking sama kelarin masalahnya sampe selesai intinya aku cari solusi deh tapi masalah itu sampe selesai sampe uang itu balik. Pokoknya aku kalo ada masalah gitu aku kelarin sampe tuntas dan kasih pelajaran keyang lain untuk jangan aneh aneh hahaha.</u></p>	
290	Peneliti		Apek kontrol diri (2b.1b)
295	Subjek	<p>Sejauh ini tekanan apa aja sih yang kamu alamin Ken ?</p> <p>Tekanan sebenarnya 2 hal aja si ka. Dari kerjaan karna aku sekarang handle 15 store yang kurang lebih ada 150 karyawan banyak kan. Mereka yang beda beda karakternya, beda beda cara kerjanya belum lagi masalah masalah yang ada di tiap tiap store itu cukup bikin aku kelimpungan sih. Tuntutan kerjanya yang mengharuskan aku untuk visit store setiap harinya itu PR banget aku ngatur waktunya karna sering juga aku uda buat jadwal nih buat kemana kemananya setiap harinya didalam dua minggu itu kadang suka ada yang aku lagi visit ke store B nih tiba-tiba store A ada masalah entar yang mesin kasir mati lah, kompor mati lah ada gangguan dari tenant gitu gitu ada aja. <u>Nah kalo</u></p>	
300			
305			
310			
315			

320	Peneliti	<p><u>lagi ada masalah gitu aku biasanya call leadernya jadi aku remote untuk kelarin masalahnya, disini lain aku hubungin orang orang yang emang bisa bantu kayak teknisi lah pihak gedung lah atau temen temen Area Manager yang dekat dari lokasi kejadiannya intinya aku multitask deh gimana caranya store yang aku</u></p>	Aspek kontrol diri (2b.1a)
325		<p><u>lagi visit juga tetep aku perhatiin aku check store keseluruhan gak ada masalah. Dan store yang masalah aku tunggu sampe bener bener kelar.</u></p>	
330		<p>Oke nah kalo tekanan untuk target sales dari perusahaan gimana tuh Ken kan pasti secara tidak langsung berpengaruh ke personal kamu.</p>	
335	Subjek	<p>Itu juga bikin puyeng ka ini 15 store masalahnya beda beda itu pressurenya gilak ka harga produknya yang dijual kan gak mahal ka paling mahal 50 ribu. Terus targetnya ratusan jute sebulan buat 1 store nah ini aku mesti pikirin 15 store ka. Awal bulan belum kepikiran banget pas menjelang akhir bulan baru deh tuh kelimpungan gimana caranya biar capai target. <u>Aku semangatn diri sendiri sama team karna emang kerjanya kita kan jualan yah jadi kudu bisa jualan biar dapet cuan hahaha.</u></p>	Aspek kontrol diri (2b.1b)
310		<p>Kalo dari keluarga ada masih dituntut untuk nikah gak ?</p>	
315		<p>Udah gak pernah dibahas lagi sih belakangan ini. Tapi mama sama abah uda hopeless kali yah sama aku yang cengengesan mulu sama minta doanya minta doanya kalo ditanya kapan kawin kapan kawin. Karna tuntutan nikah itu bukan cuma dari keluarga inti aja ka tapi sari keluarga mamah keluarga abah uwa uwa aku itu pada gitu mereka uda tau kan ya umur aku sekarang</p>	
320	Peneliti	<p>Kalo dari keluarga ada masih dituntut untuk nikah gak ?</p>	Aspek kontrol diri (2b.1b)
325		<p>Udah gak pernah dibahas lagi sih belakangan ini. Tapi mama sama abah uda hopeless kali yah sama aku yang cengengesan mulu sama minta doanya minta doanya kalo ditanya kapan kawin kapan kawin. Karna tuntutan nikah itu bukan cuma dari keluarga inti aja ka tapi sari keluarga mamah keluarga abah uwa uwa aku itu pada gitu mereka uda tau kan ya umur aku sekarang</p>	
330		<p>Udah gak pernah dibahas lagi sih belakangan ini. Tapi mama sama abah uda hopeless kali yah sama aku yang cengengesan mulu sama minta doanya minta doanya kalo ditanya kapan kawin kapan kawin. Karna tuntutan nikah itu bukan cuma dari keluarga inti aja ka tapi sari keluarga mamah keluarga abah uwa uwa aku itu pada gitu mereka uda tau kan ya umur aku sekarang</p>	

335		<p>berapa uda kepala 3 kan jadi emang kudu nikah kan yah malah ada yang bilang aku uda pantes buat ngidupin istri sama anak karna tampilan aku kayak uda sukses gitu di Jakarta. Mereka gak tau yah berdarah darah hidup di Jakarta hahahahaha kasarnya gitu. Aku pikir udah gak bisa jawab cengangas cengenges ya</p>	
340		<p>gak sih sama uwa aku apalagi ada kakak pertamanya abah itu aduh ka demen banget ngobrak ngabrik aku hahaha katanya sih dia bisa pahan isi hati orang cuma gak tau yah bener apa engga. <u>Intinya kalo sama mama sama abah aku uda pasrah aja aku uda bilang jangan dipaksa paksa akunya doain aja biar aku masih tetep pulang ke Sukabumi.</u></p>	
345		<p><u>Yah kayak ancaman sih “semakin dipaksa kawin semakin aku gak pulang ke Sukabumi” hahah jadi mama sama abah uda gak terlalu nanyain sih.</u></p>	
350	Peneliti	<p>Oh iya kalo tekanan dari atasan kamu itu yang minta kamu untuk bisa develop team kamu untuk jadi leader gimana, caranya kamu untuk ngadepin itu gimana ?</p>	
355	Subjek	<p>Ini sebenarnya yang aku kurang suka dari kerjaan disini ka, aku dituntut untuk bisa ngajarin team aku semuanya untuk bisa jadi leader lah untuk bisa managerialnya lah terus aku juga dituntut ngajarin Area Manager lainnya juga lah tapi akunya gak dibekelin sama pelatihan yang aku kurang kuasain juga, Aku uda bilang aku kurang dimana ni tapi gak ada yang ngajarin gak tau atasan aku juga gak paham atau gimana, tapi masa iya Operation Manager gak ngerti juga. Okelah team aku bisa minta ajarin sama aku karna aku atasan mereka lah tapi aku gimana nasibnya. <u>Jadinya yah aku pelajarin sendiri, kadang nanya temen temen</u></p>	Aspek kontrol diri (2b.1b)
360			
365			
370			
375			

380		<u>yang beda perusahaan juga buat masalah yang aku hadepin gitu gitu deh ini sebenarnya yang buat aku kayaknya aku maksimal 1 tahun kedepan deh stay disini karena aku</u>	
385	Peneliti	<u>kuatir skill kedepannya aku gimana tar merosot lagi aku skill nya.</u>	
390	Subjek	Oke sorry nih aku mundur ke masalah diawal kamu join di kerjaan sekarang, Gimana perasaan kamu waktu itu pas baru masuk uda dihadapin sama masalah ?	Aspek kontrol diri (2b.2a)
395		Males lah hahah aku kan mau adaptasi dulu sama sistem disini sama budaya disini sama cara kerja disini sama anak anaknya disini rekan kerja disini semuanya deh eh hari pertamanya malah ngelarin masalah. Jadi diawal itu emang sebelum aku masuk posisi Area Manager itu kosong hampir 3 bulan ka jadi di store itu emang gak ada yang secara langsung incharge disitu jadi gak ke kontrol kan nah yang jadi leader disiru emang katanya biang kerok hahaha jadi ya lost petty cash itu banyak masalahnya ka ya yang bon palsu lah yang uangnya dipinjem sama anak anak store buat diputerin buat bayar pinjol parah banget kan. <u>Buat nyelesain itu semua aku butuh waktu aku minta waktu sama atasan aku untuk bisa tracking itu semua dari awal aku muali dari anak anaknya dari flow kerjaan mereka dari kasir pastinya semua bon petty cash mau yang udah dikalim maupun yang masih dikasir semua aku check. Terus bon bon yang ada itu aku check buat keperluan apa aja aku tanyain anak anaknya satu satu. Aku ajak ngobrol semuanya 1 on 1 untuk bisa ngaku kejadian aslinya gimana dan keterlibatan mereka masing masing uda sampe mana. Itu kelarinnya 3 mingguan ka karna aku pecatin semua dan kenapa sampe 3 bulan</u>	
400			
405			
410			
415			
420			
425			

430	Peneliti	<p><u>kelarannya karna nunggu karyawan penggantinya sama HRD aku koordinasi buat cariin orang baru gitu. Bodo amat gedeg gedeg deh tuh anak anak yang aku pecatin.</u></p>	
435	Subjek	<p>Terus pas kamu pecat massal itu respon kantor gimana ? mereka pro atau kontra ?</p>	Aspek kontrol diri (2b.2a)
440		<p>Awalnya kontra karna mungkin aku masih baru uda mecatin banyak staff jadi kayak mereka bilang gak ada kesempatan emang buat mereka yang bermasalah itu. Aku drop juga sebenarnya awalnya karena ini uda jelas kasus soal duit gitu masa di tolerin kan dimana mana kayaknya emang harus dibantai semua kan yah hahaha. <u>Ya tapi aku ngadep ke HRD langsung ka buat jelasin alasan kenapa harus diselesain dengan cara kayak gini.</u></p>	
445	Peneliti		
450	Subjek	<p>Oke pas kamu dihadapin sama issue dimana management kantor awalnya kurang support sama keputusan kamu untuk pecatin anak anak yang cheating ?</p>	Aspek kontrol diri (2b.2b)
455		<p><u>Gak semua kontra ka ada yang pro juga jadi aku cuma fokus ke yang pro aja hahaha biar gak makin gila ka makanyaa aku ke HRD langsung karna mereka yang ngurus kan untuk proses putus kontraknya dan mereka yang paham sama kondisi aku yang terpaksa ambil keputusan kayak gitu. Terus bayaran anak anaknya dan team finance itu yang seru banget mereka bilang kayaknya bukan cuma 1 atau 2 store dan gak cuma anak anak di store aja karna pasit Area Manager yang terlibat kan.</u></p>	
460			
465	Peneliti		
470		<p>Kamu pasti sering yah dihadapin sama situasi dimana kamu harus ambil keputusan dengan situasi ada pihak-pihak yang ada yang setuju ada yang engga. Kamu bisa tuh ambil keputusan</p>	

475	Subjek	<p>disituasi begitu ?</p> <p><u>Harus bisa ka karna kalo gak dikelarin akan kusut kedepannya.</u> Aku uda terbiasa juga kan dihadapin situasi gitu karna kan emang sebenarnya distore mah uda biasa ka masalah masalah anak anak ngambil duit gitu gak pake ba bi bu langsung aje aku cut biar beres dan cari orang baru deh biar refresh emang PR sih mesti ngajarin lagi mesti dari nol lagi mesti aku back up lagi beberapa waktu tapi gak papa yang penting bisa kurangin potensi nyimpen anak anak masalah.</p>	Aspek kontrol diri (2b.3a)
480	Peneliti	<p>Boleh gak kamu ceritain lagi momen-moment dimana kamu harus ambil keputusan yang kamu yakinin untuk solve problem.</p>	
485	Subjek	<p><u>Oke yang pertama waktu pandemi yah di Jakarta aku kehilangan pekerjaan sampe akhirnya aku putusin buat hijrah ke Jogja karena aku melihat peluang untuk kerja disana dan pengalaman disana plus suasana Jogja yang bikin aku yakin untuk hijrah kesana walaupun akhirnya aku cabut juga ya karna managemennya kacau ancur banget.</u></p>	Aspek kontrol diri (2b.3b)
490	Peneliti	<p><u>Terus yang kedua pas aku harus pisah sama pasangan aku yang walaupun uda berjalan 5 tahun aku ngerasa kayak dia bergantung banget sama aku, bukan bergantung soal materi yah tapi lebih gak bisa jauh dari aku kan kita kost bareng terus kan sampe akhirnya aku putusin untuk udahan karna pas aku pindah ke Jogja itu aku pikir LDR aja gak papa aku juga bosan tiap hari sama dia mulu kan, eh dia malah ikut ke Jogja karna</u></p>	
495	Subjek	<p><u>kerjaannya dia yang sistem remot itu jadi bisa dia kerja dari mana aja. Disitu aku mulai risih ditambah ada masalah dikerjaan soal gaji yang kacau pembayarannya makanya aku</u></p>	
500	Peneliti		
505	Subjek		
510	Peneliti		
515	Subjek		

520		<u>putusin untuk udahan sama dia. Sedih sih diawal sampe sekarang malah hahaha tapi kedepannya bodo amat lah ikutin aja nanti gimana.</u>
525		<u>Nah yang ketiga ini keputusan yang paling berkesan sih buat aku, itu pas yang aku ambil keputusan untuk gak mau iya iya aja sama orang aku harus belajar teges sama orang lain biar gak semena mena sama aku biar</u>
530		<u>gak nyuruh nyuruh aku terus makanya pas kemaren harus handle area Cikupa yang jauhnya gilak itu aku beraniin diri untuk bisa dibantu juga dari pihak kantor untuk transportasi. Itu sih so far ka</u>
535	Peneliti	Oh oke deh dari aku cukup sih sebenarnya ada yang mau kamu ceritain lagi gak ken diluar dari pertanyaan aku tadi ?
540	Subjek	Udah sih ka cukup juga aku juga uda cerita panjang banget tadi yah cuma intinya sih cara aku kontrol semuanya yang berkaitan sama diri aku dan yang sumber masalahnya dari luar itu mau itu dari kerjaan dari keluarga, aku belajar buat kendaliin emosi aku dulu sama anxiety aku biar makin gak kacau pelajaran 2 tahun terkahir ini jadi pelajaran dan pengalaman aku banget untuk gimana caranya ngadepin masalah masalah yang awalnya mungkin aku gak akan sanggup ngadepin tapi pelan-pelan aku belajar buat adepin aja ya minta support dari orang lain juga ya mama ya abah ya temen aku kayak kamu, Narnia atau sama sesama Area Manager eh iya aku sering ngobrol sama HRD juga buat bantu cari solusi itu paling mujarab juga sih.
555		
560	Peneliti	Alhamdulillah bagus bersyukur kamu uda temuain orang yang tepat buat bantu masalah yah. Karna emang gak bisa ditanggung sendiri juga yang ada
565		

570	Subjek Peneliti Subjek	gak betah mulu dikerjaan pindah sana sini ya gak ? Ho Oh uda bisa lebih cerah sih aku sekarang hahaha Iya udah nih cukup uda terjawab juga semua pertanyaan aku makasi banyak yah. Sama sama seneng juga bisa bantu.	
-----	-------------------------------------	---	--

LAMPIRAN 2

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara Informan 1

Nama : Narnia Hapsari
 Usia : 27 tahun
 Pekerjaan : Karyawan Swasta
 Hari/tgl : Minggu, 15 May 2022
 Durasi : 20 Menit / 20:00 - 20:10 WIB
 Media : Telepon

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
1	Peneliti Informan 1	Hi Nar apa kabar?	Menjalin <u>Rapport</u> dengan informan.
5	Peneliti Informan 1	Baik aku kak, kamu apa kabar? Baik juga alhamdulillah. <i>By the way</i> makasi ya uda bersedia diwawancara.	
10	Peneliti Informan 1	Iya sama sama ka kebetulan lagi senggang juga kan ini. Gimana kak mau nanya apa aja? Oke kamu kenal sama Keenan kalo dihitung udah 8 tahunan yah semenjak kerja di Indofood bareng-bareng kita. Menurut kamu Keenan ini orangnya gimana sih?	Latar belakang (2a.1)
15	Peneliti Informan 1	<u>Dia itu jiwanya lembut banget agak kayak keperempuan yah kita tahu lah di itu. Tapi sebetulnya dia rada tertutup kan gak semua dia ceritain. Dan dia ini gengsinya parah kan kita tau nih dia gak kuat tapi sok kuat ya kan.</u>	
20	Peneliti Informan 1	Sok kuatnya gimana tuh maksudnya, kamu pernah melihat secara langsung situasinya kayak gimana?	
25	Peneliti Informan 1	Pernah waktu aku sama dia sama-sama hijrah ke Jogja itu kan pengalaman kita yang pertama kerja diluar Jakarta.	Aspek kontrol diri (2b. 1a)
30	Peneliti Informan 1	Ekspektasi di kerja di Jogja itu	

35		akan menyenangkan karena bisa jalan-jalan kan dan banyak tempat nongkrong juga jadi gak akan bosan. <u>Cuma itu beda banget sama kenyataannya Keenan yang aku lihat diawal kita ke Jogja itu dia panik, gak percaya diri.</u>	
40	Peneliti	Ah oke. Di Jogja tekanan kerjanya gimana Nar karna kan Keenan itu naik posisinya kan?	
	Informan 1	Tertekan kak sama kayak aku hahahahaha mungkin karena kita kaget juga kali yah, naik posisi sekaligus daerah baru jadi adaptasinya <i>double</i> .	
45	Peneliti	Terus yang kamu lihat Keenan itu cara dia <i>handle</i> tekanan kerjanya gimana?	
50	Informan 1	<u>Dia makan-makan mulu kak sering banget dia kerjanya di cafe atau tempat nongkrong gitu. Makan mulu makanya berat badannya naik juga kan gemukan dia di Jogja.</u>	Aspek kontrol diri (2b.1b)
55	Peneliti	Wah iya aku liat juga di <i>Instastory</i> nya. Tapi dia kelihatan seneng di Jogja.	
60	Informan 1	Iya tapi tetep aja ngedumel ngeluh juga kak kalo lagi ketemuan sama aku.	
	Peneliti	Sampe pada akhirnya mutusin resign karna gaji yang telat bayar terus kan?	
65	Informan 1	<u>Sebenarnya bukan itu aja kak tapi ya karena di Jogja kan staff yang kita handle itu banyak bisa 30 - 40 an dan kita megang beberapa area kan. Gaji yang bermasalah itu uda puncaknya dia sempet Covid juga kan dan stress juga kak mau bayar kost gimana makan gimana mau balik gitu aja kita kasihan sama team kita dan sayang aja kalo gaji kita gak dibayarin dan kita nyerah makanya kita bertahan tapi Keenan putusin pulang ke Jakarta duluan karena uda</u>	Aspek kontrol diri (2b. 3b)
70			
75			
80			

85	Peneliti Informan 1	<u>dapat kerjaan kan dia.</u> Iya aku sempet ketemu seminggu awal dia ke Jakarta sebelum dia mulai kerja di tempat baru.	
90	Peneliti Informan 1 Peneliti	Ya dia udah mendingan sih ya kak sekarang, dia kayaknya uda bisa kontrol anxietynya itu dia mau stop ke psikiater kan pindah ke psikolog katanya yah cuma gak tau udah apa belum. Belum tau juga aku. Oke deh Nar makasi yah uda mau bantuin hehe Oke kak sama sama Yauda udah dulu deh makasi yah istirahat deh baru balik kerja kan.	

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara Informan 2

Nama : Jules Rachmawati
 Usia : 35 tahun
 Pekerjaan : Karyawan Swasta
 Hari/tgl : Senin, 16 May 2022
 Durasi : 30 Menit / 12:00 - 12:15 WIB
 Media : Telepon

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
1	Peneliti Informan 2	Halo Bu Jules apa kabar?	Menjalin <i>Rapport</i> dengan informan.
5	Peneliti Informan 2	Baik rik, kamu apa kabar ? lagi sibuk banget yah sekarang kamu terakhir aku liat kamu lagi di Padang.	
10	Peneliti	Hehe iya bu dinas biasa bu Keren kamu sekarang ya kerjanya improve banget, kuliah juga gimana bagi waktunya sih ajarin dong.	
15	Informan 2	Haha bisa aja ibu yang paling sibuk juga kan. Bu sebelumnya makasi banyak ya bu uda mau bantuin aku diwawancara ini. Gak papa seneng juga si liat kamu yang masih usaha buat belajar keren. Mau nanya apa nih?	
20	Peneliti	Soal Keenan bu, waktu kerja bareng ibu cukup deket sama Keenan kan, ibu juga tau dia ada Anxiety juga dan karakter dia gimna.	
25	Informan 2	<u>Oh oke Keenan ya kamu tau ya dia separuh wanita ya lemah banget aslinya dia tuh. Dia itu panikan, gak percaya diri, gengsinya guede banget, sama ringkih.</u>	
30	Peneliti	Haha ringkih. Menurut ibu sebagai	

35	Informan 2	atasan dia yang melihat secara langsung preformance kerjanya dia gimana, gimana Keenan menangani tekanan dalam pekerjaannya bu?	Aspek kontrol diri (2b.3b)
40		<u>Ya yang itu aku bilang tadi dia gak pede kan jadi kalo mau ambil keputusan seringnya diskusi sama aku gak berani ambil keputusan bahkan untuk urusan pribadi dia. Dia gak yakin sama yang dia punya yang dia bisa.</u>	
45	Peneliti	Contohnya bu masih inget gak dia minta saran apa waktu itu untuk masalahnya?	
50	Informan 2	<u>Mmmm banyak sih contohnya ini aja deh yang paling aku inget yah, waktu di Indofood awal awal dia naik jadi Supervisor dia kan harus bertanggung jawab kan atas apapun yang terjadi di storenya dia, nah ada kejadian dimana Tante Farah marah banget kan karna ada item yang habis dan gak ada yang order, bukannya koreksi dia malah nyalahin Ruid partner kerjanya padahal dia harusnya turut andil juga dia yang email orderan mestinya dia check juga jangan main email aja. Abis dimarahin dia dan Rudi itu. Terus tau sendiri kan Tante Farah bawelnya kayak gimana whatsapp terus tapi ya kit kan leader harus tanggung jawab dan siap. Keenan itu pernah dititik takut tremor kalo buka whatsapp bahkan sempet uninstal karena dia uda dilevel gak tenang gak nyaman kalo ada notif chat masuk.</u>	Aspek kontrol diri (2b. 3a)
55			
60			
65			
70			
75	Peneliti	Terus yang ibu lakuin liat kondisi Keenan gitu apa bu?	
80	Informan 2	Aku panggil dia, terus dia mau nyerah mau mundur aja. Ya aku tahan dong belum ada 3 bulan loh itu dihadepin situasi gitu dia	

85	Peneliti Informan 2	uda nyerah. Dia itu juga denial sih jadi ya gitu ama kesalahannya aja gak open gimana kesalahan orang lain. Hmm oke bu. Nah menurut ibu Keenan responnya gimana kalo dihadepin situasi yang abnormal? <u>Panik gak siap dia. Dia itu tipe orang yang butuh di back up terus rik. Oh sama 1 lagi dia kan homoseksual yah dia juga gak bisa profesiona menurut aku kalo ada teamnya yang ganteng dia salting pasti. Nah ini kelemahan dia gak bisa kontrol dirinya kalo liat laki yang bening.</u>	Aspek kontrol diri (2b, 3a)
90			
95			
100	Peneliti Informan 2	Hahaha ibu dah lucu banget. Hahaha beneran aku sempet marah murka rik pas denger feedback beberapa orang dari team yang lain dia itu pilih kasih treatmentnya.	
105	Peneliti Informan 2	Tapi liat Keenan sekarang balik lagi ke Jakarta gimana bu masih suka ketemu? <u>Terkahir yang dia kerumah aku kan main sebelum puasa. Sama masih ngeluh juga, dia mau kerja dimana aja pasti ada ngeluhnya ya namanya separuh wanita rik lebih lebih dari cewe bapernya pusingnya mana dia dilangkahin 2 deknya nikah kan pusing itu aku rasa mikirin bakal kawin apa engga dia tuh.</u>	Aspek kontrol diri (2b, 1a.)
110			
115			
120	Peneliti Informan 2	Ya dia cerita juga soal itu. Oke deh bu Jules makasi banyak yah dari aku sih uda cukup informasinya. Makasi banyak ya bu <i>Anytime</i> rik seneng bisa bantu. Kamu semangat yah kejar deh pendidikan setingginya biar makin sukses kedepannya.	
125	Peneliti Informan 2 Peneliti	Makasi banyak bu Jules, ibu juga sehat dan sukses yah. Amin makasi yah. Sama sama bu oke deh bu udah dulu yah makasi bu bye bu.	

130	Informan 2	Bye rik.	
-----	------------	-----------------	--

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara Informan 3

Nama : Rina Amelia
 Usia : 29 tahun
 Pekerjaan : Karyawan Swasta
 Hari/tgl : Jumat, 19 May 2022
 Durasi : 10 Menit / 12:00 - 12:07 WIB
 Media : Telepon

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
1	Peneliti Informan 3	Hi Rin apa kabar? Baik rik alhamdulillah. Kamu gimana?	Menjalin <i>Rapport</i> dengan informan 3.
5	Peneliti Informan 3	Baik alhamdulillah. Sorry ya aku curi waktumu hahah 10 meniiitt ajah yah. Iya sorry juga ya masih kerja nih di kantor mau closingan hehe.	
10	Peneliti Informan 3	Oke langsung aja kenal sama Keenan udah berapa lama? Uda 8 tahunan lah	
15	Peneliti Informan 3	Menurut kamu Keenan itu gimana orangnya. <u>Keenan dengan diagnosa Anxiety ditambah emang dasarnya dia lembut itu butuh berteman dengan orang-orang yang paham sama kondisi dia, gimana memperlakukan dia itu. Makanya dia temennya gak banyak kan karena itu dia suka gak nyaman sama orang yang gak ngerti dia.</u>	Latar belakang (2a.1)
20			
25	Peneliti Informan 3	Selain kita kita ini dia ada temennya lagi gak? Temen kerjanya aja kan tapi gak ada yang sedeket kayak ama kita rik.	
30	Peneliti	Oh oke. Selama kerja bareng sama dia, sepenglihatan kamu gimana	

35	Informan 3	cara dia menangani tekanan dikerjaannya? Dia sebenarnya mampu tapi kurang yakin aja. Jadi suka plin plan.	
	Peneliti	Oke kalo dalam pengambilan keputusan biasanya dia gimana sih?	
40	Informan 3	<u>Pasti diskusi sama temen kerjanya kira kira tindakan yang akan dia ambil itu uda tepat apa belum gitu.</u>	Aspek kontrol diri (b. 3b)
45	Peneliti	Oke kalo soal keluarga dia suka cerita gak? <u>Oh tentu mau kemana lagi dia cerita kalo gak kekita kan hahahah. Dia tertekan sebenarnya 2 adeknya uda nikah abangnya juga baru aja nikah kan. Dia sempet ada niatan mau nikah sama cewe cuma biar orang tuanya seneng tapi dia kayak yakin mamanya uda tau dia belok.</u>	Latar belakang (2a.1b)
50	Informan 3	Terus akhirnya gimana ada obroal gitu lagi? Mana ada aku nyesel juga si marah sama dia pas denger niatan itu ya abis gimana ya mainin perempuan hahaha.	
55	Peneliti	Ya juga sih terus sekarang sekarang ini ada ketemu lagi? Belum lagi kak tapi dia kondisinya lagi damai sekarang kan olah raga terus updatenya.	
60	Informan 3	Ya sih oke deh thank you yah hehe uda cukup lah	
65	Peneliti	Dih benerah udahan nih gak papa masih ada waktu ko aku haha	
70	Informan 3	Gak papa udah cukup makasi yah Oke deh sama sama yah dadah Bye Rin	
75	Peneliti	Bye kak	
	Informan 3		

LAMPIRAN 3

Tabel Akumulasi Tema Subjek

Nama subjek : KN

Jumlah akumulasi tema : 44

Jumlah wawancara yang dilakukan : 3

No.	Tema yang muncul	Frekuensi			
		W1	W2	W3	Total
1.	Latar Belakang				
	a. Kegiatan subjek sehari-hari	1	1	1	3
	b. Hubungan subjek dengan lingkungan dan keluarga	2	-	5	7
	c. Kontrol diri subjek dalam melakukan kegiatan sehari-hari	2	-	2	4
2.	Kontrol Perilaku				
	a. Mengungkap cara subjek mengendalikan situasi yang dialaminya	3	-	3	6
	b. cara subjek menghadapi tekanan yang tidak diinginkan	2	1	3	6
3.	Kontrol Kognitif				
	a. subjek mengolah informasi buruk yang diterimanya	-	3	2	5
	b. subjek memilih informasi yang dapat mempengaruhi tekanan yang dialaminya	-	4	1	5
4.	Kontrol Pengambilan Keputusan				
	a. Subjek membuat keputusan dalam keadaan penuh tekanan	1	1	1	3
	b. Keputusan yang dibuat subjek berdasarkan keyakinan yang diimiliki	-	4	1	5
JUMLAH TEMA		11	14	19	44

Tabel Akumulasi Tema Informan

Nama Informan : NH, JR. dan RA

Jumlah akumulasi tema : 11

Jumlah wawancara yang dilakukan : 3

No.	Tema yang muncul	Informan			
		NH	JR	RA	Total
1.	Latar Belakang				
	a. Kegiatan subjek sehari-hari	1	1	1	3
	b. Hubungan subjek dengan lingkungan dan keluarga	-	-	-	
	c. Kontrol diri subjek dalam melakukan kegiatan sehari-hari	-	-	-	
2.	Kontrol Perilaku				
	a. Mengungkap cara subjek mengendalikan situasi yang dialaminya	1	1	-	2
	b. cara subjek menghadapi tekanan yang tidak diinginkan	1	-	-	1
3.	Kontrol Kognitif				
	a. subjek mengolah informasi buruk yang diterimanya	-	-	-	
	b. subjek memilih informasi yang dapat mempengaruhi tekanan yang dialaminya	-	-	-	
4.	Kontrol Pengambilan Keputusan				
	a. Subjek membuat keputusan dalam keadaan penuh tekanan	-	2	-	2
	b. Keputusan yang dibuat subjek berdasarkan keyakinan yang dimiliki	1	1	1	3
JUMLAH TEMA		4	5	2	11

LAMPIRAN 4

Tabel Kategorisasi dan Coding Tema Wawancara

Kategori tema	Sub-Kategori tema	Uraian sub kategori dan coding			
		Subyek	Informan 1 (NH)	Informan 2 (JR)	Informan 3 (RA)
2.a Latar belakang	1. Menggambarkan bagaimana subjek melakukan kegiatan sehari-hari	<p><i>"Alhamdulillah kerjaan sekarang berjalan dengan lancar masih aman-aman aja sih belum ada gimana-gimana."</i></p> <p>(KN, W1, 25-4-2022, 15-20)</p> <p><i>"Iya aku udah dititik gak perlu kuatirin apapun kalo aku kosong kerja 2-3 bulan asal tabungan aku aman aku juga hitung itu sebagai pertimbangan aku juga gak mau nganggur ngegembel ka pinjem sana sini jangan ya Allah gusti jangan."</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 218-224)</p> <p><i>"Masih dong tentu olah raga aku kan gak dikost"</i></p>	<p><i>"Dia itu jiwanya lembut banget agak kayak ke perempuan yah kita tahu lah di itu. Tapi sebetulnya dia rada tertutup kan gak semua dia ceritain. Dan dia ini gengsinya parah kan kita tau nih dia gak kuat tapi sok kuat ya kan."</i></p> <p>(NH, W1, 15-5-2022, 15-20)</p>	<p><i>"Oh oke Keenan ya kamu tau ya dia separuh wanita ya lemah banget aslinya dia tuh. Dia itu panikan, gak percaya diri, gengsinya guede banget, sama ringkih."</i></p> <p>(JR, W1, 16-5-2022, 24-39)</p>	<p><i>"Keenan dengan diagnosa anxiety ditambah emang dasarnya dia lembut itu butuh berteman dengan orang-orang yang paham sama kondisi dia, gimana memperlakukan dia itu. Makanya dia temennya gak banyak kan karena itu dia suka gak nyaman sama orang yang gak ngerti dia."</i></p> <p>(RA, W1, 19-5-2022, 17-26)</p>

		<p><i>aja yah aku suka ke taman kota juga yang di GBK, suropati aja aku jabanin buat Jogging. Keseharian udah mulai enak sih ritmenya, aku kerja juga kadang WFH juga jadi lumayan bisa luangin waktu lebih untuk olah raga sama netflix hahaha. Dari pagi aku bangun aku olah raga pulangnye sambil cari sarapan sama belanja sayur lah buat makan siang kalo lagi mau masak, kalo engga aku beli aja tapi aku lagi kurangin gofood gitu ka soalnya promonya uda jarang haha sama pilihannya itu itu aja kan pecel ayam, ketoprak gitu gitu aku kangen masakan rumah. Nah pas di kost aku istirahat lah ya mandi siap-siap berangkat kerja kalo lagi mau visit store, atau kalo lagi wfh aku masih rebahan lagi tuh karna kan meeting jam 9 nah aku beres dari luar itu</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>sekitar jam 8 an karna aku keluar dari jam 6. Abis itu aku kerja bla bla bla bla makan siang deh tuh kan, lanjut lagi terus sore aku uda kelar kerja ka ya jam 5 uda otw jalan pulang lah, kalo lagi wfh bisa mundur sebenarnya jam 7 an baru beres gitu yah balance lah ya kalo lagi visit ke store jam 5 teng pulang sampe jam 7 an dan kalo wfh jam 7 kelar. Terus cari makan buat malem eh sore biasanya jajan tuh kopi cemilan gitu gitu deh, nah malem seringnya beli diwarung deket kost sih warteg gitu aku beli lauk aja nasi mah masak. Udah skincare malem terus liat instagram kek youtube kek atau gak netflix gitu terus tidur jam 11 sekarang uda tidur aku."</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 23-65)</p>			
--	--	--	--	--	--

	<p>2. Menggambarkan bagaimana hubungan subjek dengan lingkungan dan keluarga</p>	<p><i>"Alhamdulillah mama sama abah sehat. Aku uda punya ponakan Rika adek aku yang nomor 4 yang pertama nikah di keluarga aku uda lahiran anaknya perempuan lucu banget sumpah gemes banget. Terus adek aku yang nomor 3 juga istrinya uda hamis 4 bulan kata mama aku, terus kaka aku mau nikah habis lebaran nanti dapet istri orang Jogja jadi nanti kita sekeluarga kesana besanan hahaha."</i></p> <p>(KN, W1, 25-4-2022, 50-55)</p> <p><i>"Sama adek-adek alhamdulillah lancar aja cuma berasa beda juga sih ya mungkin namanya udah menikah jadi udah punya kehidupan sendiri-sendiri yah. Sama mama dan abah juga masih dimanja aku masih diperlakukan kaya raja aku kalo pulang haha"</i></p>			<p><i>"Oh tentu mau kemana lagi dia cerita kalo gak kekita kan hahahah. Dia tertekan sebenarnya 2 adeknya uda nikah abangnya juga baru aja nikah kan. Dia sempet ada niatan mau nikah sama cewe cuma biar orang tuanya seneng tapi dia kayak yakin mamanya uda tau dia belok."</i> (RA, W1, 19-5-2022, 49-53)</p>
--	--	---	--	--	---

		<p><i>dimasakin ini itu dinasehatin ini itu juga yang mereka buat damai deh."</i></p> <p>(KN, W1, 25-4-2022, 60-65)</p> <p><i>"Aku sih ngerasanya dekat yah gak tau mereka hahahaha mereka tuh usianya dibawah aku ka sekitar 20 sampe 26 an ya anak anak gen Z lah. Awalnya ngatur mereka itu susahnya minta ampun karena merasa bener mulu, terus kalo ada yang ngelakuin kesalahan itu koar koar ajah. Aku biasain kalo lagi visit store aku gak banyak di laptop maksudnya aku gak terlalu banyak ngerjain report lah aku lebih ngobrol kemereka gimana kabar, kadang juga bahas story di instagram emreka gitu yang mereka update sebelumnya tapi yang</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>lucu lucu aja sih buat bahas obrolan, terus aku juga suka bawain oleh oleh apa aja tar yang jajanan pasar, kue apa aja deh biar seneng. Itu sih cara aku biar nge blend sama mereka. Dan mereka juga yang cewe cewe nih sering banget curhat ama aku soal crush nya tau gak crush apaan ? gebetan Rikaaa gilak yah jaman berganti bahasa juga ganti hahaha. Kalo sama team si superior aku atasan aku juga alhamdulillah baik sama temen-temen Area Manager lain juga baik, aku pernah bilang di wawancara sebelumnya ya kalo gak salah atasan aku yang sekarang asik orangnya gak neken banget. Jadi alhamdulillah aman aman aja hubungan aku sama team dan atasan bahkan diluar pekerjaan juga kita aman dan sering juga</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>nongkrong bareng gitu.”</i></p> <p><i>(KN, W3, 26-5-2022, 108-146)</i></p> <p><i>“Kalo sama tetangga kost jarang kenalan yang bener bener kenalan yah, paling kalo lagi papasan kalo gak pas lagi didapur atau di area kost deh ketemu gitu ya sapa aja terus nanya tipis tipis aku kasih tau aku kamar berapa anak baru gitu kalo dirasa nyambung ya ngobrol sering gitu. Sejauh ini hubungan sama tetangga kost yang sekarang baik baik aja sih, ini kost khusus laki dan rata-rata pekerja semua jadi jarang ketemu tapi kalo lagi ada diruangan kost bareng ya ngobrol aja seringnya pas lagi nycui sama jemur sih ya kan itu dilantai atas tuh rooftop gitu enak adem kalo lagi ada yang nycui juga ya sambil nunggu</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>antrian mesin cucui aku ngobrol gitu. Ada 2 orang yang aku kenal sejauh ini Cakra sama Zainal. Kita sering chat juga nitip nitp apa gitu kalo misal kita lagi diluar gitu gitu deh."</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 152-174)</p> <p><i>"Alhamdulillah sama mama sama abah selalu baik sama adek-adek aku juga yang masih pada sekolah masih baik yah karena mereka kalo ada perlu apa apa kan hubunginnya ke aku jadi masih intens lah. Nah kalo sama kaka ipar aku yang baru itu jujur belum akrab banget dan sama adek-adek ipar juga gak begitu akrab. Kalo sama kaka ipar kan emang sebelumnya belum kenal ka tau tau kaka aku nikah aja belum sempet dikenalin sama kaka aku tapi hubungan kita baik</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>a ja. Kalo sama ponakan ya kadang suka beliin ini itu gitu suka keinget sama itu bayi ya namanya anak bayi ya kan pasti idola keluarganya."</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 189-208)</p> <p><i>"Alhamdulillah gak rese. Aku tuh setiap pilih kost yang aku cari ibu kost nya dulu kalo ibu kost asik aku jadi kost disitu tapi kalo gak asik ya gabakal. Hubungan aku sama ibu kost sekarang alhamdulillah rejeki aku dikasih ibu kost yang baik lagi dia itu jualan warteg itu yang dideket kost persis sebelah kost jadi kadang sering dikasih bonus lauk lumayan kan hahah."</i></p> <p>(KN, W3,26-5-2022, 212-222)</p> <p><i>"Tekanan sebenarnya 2 hal aja si ka. Dari kerjaan</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>karna aku sekarang handle 15 store yang kurang lebih ada 150 karyawan banyak kan. Mereka yang beda beda karakternya, beda beda cara kerjanya belum lagi masalah masalah yang ada di tiap tiap store itu cukup bikin aku kelimpungan sih. Tuntutan kerjanya yang mengharuskan aku untuk visit store setiap harinya itu PR banget aku ngatur waktunya karna sering juga aku uda buat jadwal nih buat kemana kemananya setiap harinya didalam dua minggu itu kadang suka ada yang aku lagi visit ke store B nih tiba-tiba store A ada masalah entar yang mesin kasir mati lah, kompor mati lah ada gangguan dari tenant gitu gitu ada aja. Nah kalo lagi ada masalah gitu aku biasanya call leadernya jadi aku remote untuk</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>kelarin masalahnya, disini lain aku hubungin orang orang yang emang bisa bantu kayak teknisi lah pihak gedung lah atau temen temen Area Manager yang dekat dari lokasi kejadiannya intinya aku multitask deh gimana caranya store yang aku lagi visit juga tetep aku perhatiin aku check store keseluruhan gak ada masalah. Dan store yang masalah aku tunggu sampe benar benar kelar."</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 294-328)</p>			
	<p>3. Menggambarkan bagaimana kontrol diri subjek dalam melakukan kegiatan sehari-hari</p>	<p><i>"Masih berusaha sih sebenarnya. Aku tuh pas pindah di Mampang itu yah aku tuh benar-bener lagi kacau banget aku sampe gak nyangka bisa datang lagi anxiety aku ini. Kamu tau kan aku sampe nangis-nangis gemeter sampe mau bunuh diri itu. Sampe</i></p>			

		<p><i>akhirnya aku balik lagi ke psikiater nebus obat lagi, yang sebenarnya aku feeling guilty juga karna aku kan bertekad mau ngurangin obat."</i></p> <p>(KN, W1, 25-4-2022, 80-85)</p> <p><i>"Engga setiap hari selang seling sama kalo pagi ada meeting ya aku gak olah raga."</i></p> <p>(KN, W1, 25-4-2022, 142-144)</p> <p><i>"Kadang seger kadang deg degan. Jujur aku masih ngerasa semakin aku tinggi tanggung jawab kerjaan semakin aku suka rada takut memulai hari. Karena takut di store ada aneh aneh masalahnya. Tapi so far aku masih bisa kendaliin in sih aku bener-bener ngajarin leader-leader dikerjaan aku itu</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p> <i>untuk bisa solve probelm sama meminimalisir kesalahan atau kecerobohan gitu. Alhamdulillah uda bisa lancar. Pagi pagi biasa aja sih seger banget engga karna uda beberapa bulan juga sih ya kost disini jadi uda adaptasi gak se excited diawal. Untuk bikin aku tenang soal kerjaan sebelum tidur, aku biasain leader dishift malam untuk update via chat maksimal jam 10 karena kan store tutup jam 10. Jadi aku tau ada atau gak ada masalah di toko pas closingan. Nah pagi-pagi kam shift pertama jam 7 tuh aku minta leadernya untuk keliling toko dulu update foto kek video kek pokoknya update soal store deh biar tau ada masalah atau engga. Cukup berhasil sih kata aku mah bisa meminimalisir</i> </p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>khawatirnya aku sama sekalian monitor store jarak jauh."</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 72-103)</p> <p><i>"Aku biar uda lama hidup ngerantau tetep sering ngerasa kesepian ka, aku sering telpon mama kalo sampe setiap hari aku telpon mama artinya aku lagi ada masalah mama uda tau juga tapi mama gak pernah yang bilang "ada masalah apa aa" gak pernah mama aku mah dengerin aja cerita aku sama paling mama sering bilang "kalo gak kuat jangan dipaksa, kamu gak bertanggung jawab untuk nafkahn adek adek itu masih tanggung jawab abah" itu sering banget dia omongin maksudnya biar aku gak maksain pekerjaan cuma karna biaya adek adek di Sukabumi. Jadi aku kalo</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>lagi kusut ya telpon mama sama abah, sama paling jalan-jalan itu ya yang olah raga kek, work from cafe lucu kek atau jajan jajan yang bikin seneng aja."</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 232-252)</p>			
Aspek Self-Control					
2b. 1 Kontrol Perilaku	1. a Mengungkapkan cara subjek dalam mengendalikan situasi yang dialaminya.	<p><i>"Aku suka jogging juga di area dekat kost itu kalo pagi, aku jogging dulu sejam gitu deh jam 8 sampe jam 9 pagi, terus lanjut ada meeting pagi biasa sampe jam 11 an abis itu siap-siap buat visit store jam 12 an aku berangkat visit store terus kerjain kerjaan sampe jam 4 atau 5 an terus pulang. Ritmenya udah enak banget sih."</i></p>	<p><i>"Pernah waktu aku sama dia sama-sama hijrah ke Jogja itu kan pengalaman kita yang pertama kerja diluar Jakarta. Ekspektasi di kerja di Jogja itu akan menyenangkan karena bisa jalan-jalan kan dan banyak tempat nongkrong juga jadi gak akan bosan. Cuma itu beda banget sama kenyataannya Keenan yang aku lihat di awal</i></p>	<p><i>"Terakhir yang dia kerumah aku kan main sebelum puasa. Sama masih ngeluh juga, dia mau kerja dimana aja pasti ada ngeluhnya ya namanya separuh wanita rik lebih lebih dari cewe bapernya pusingnya mana dia dilangkahin 2 deknya nikah kan pusing itu aku rasa mikirin bakal kawin apa engga dia tuh."</i></p> <p>(JR, W1, 16-5-2022, 107-116)</p>	

		<p>(KN, W1, 25-4-2022, 30-35)</p> <p><i>“Awalnya merasa kesepian karena ya biasa dikamar ada temen ngobrol sekarang sendiri ngomong sama galon aqua hahaha. Tapi aku coba cari pelarian lain kayak jalan-jalan sendiri ke mall ke taman gitu gitu. Pekerjaan aku yang mobile juga cukup membantu untuk ngurangin perasaan kesepian karna kan aku kesana kemari kan.”</i></p> <p>(KN, W1, 25-4-2022, 150-159)</p> <p><i>“Kesel iya marah iya cuma gimana yang diseniorin aku, itu ditunjuk langsung ka sama atasan aku buat aku visit disana. Alhamdulillah difasilitasin mobil dari kantor kalo mau visit jadi aku gak naik turun kendaraan umum aku juga gak tau kan</i></p>	<p><i>kita ke Jogja itu dia panik, gak percaya diri.”</i></p> <p><i>“ NH, W1, 15-5-2022, 26-38)</i></p>		
--	--	---	---	--	--

		<p><i>daerah sama gimana. Aku cerita ke kamu kan yang aku kesel banget waktu itu, tapi kamu kuatin aku bilang positifnya aku dipercaya artinya aku capable untuk handle itu semua artinya aku ada nilai plus kan jadi aku bawa enjoy aja kalo engga tar uda mana jauh akunya kekeselan yang ada capek capekin aja. “</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 261-276)</p> <p><i>“Caranya aku tetep terjun untuk tracking sama kelarin masalahnya sampe selesai intinya aku cari solusi deh tapi masalah itu sampe selesai sampe uang itu balik. Pokoknya aku kalo ada masalah gitu aku kelarin sampe tuntas dan kasih pelajaran keyang lain untuk jangan aneh aneh hahaha.“</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022,</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>283,291)</p> <p><i>“Sejauh ini sih olahraga Rik, jogging, skipping. Aku pernah cerita kan aku pernah ada disituasi dimana aku skipping atau olahraga sampe kuat banget kaki aku sampe lecet-lecet itu. Duh kalo dibayangin aku sedih dan lucu juga sih haha.”</i></p> <p>(KN, W1, 25-4-2022, 120-125)</p> <p><i>“Itu juga bikin puyeng ka ini 15 store masalahnya beda beda itu pressurennya gilak ka harga produknya yang dijual kan gak mahal ka paling mahal 50 ribu. Terus targetnya ratusan jute sebulan buat 1 store nah ini aku mesti pikirin 15 store ka. Awal bulan belum kepikiran banget pas menjelang akhir bulan baru deh tuh kelimpungan gimana caranya biar capai target. Aku semangatn diri sendiri</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>sama team karna emang kerjanya kita kan jualan yah jadi kudu bisa jualan biar dapet cuan hahaha."</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 333-318)</p>			
1.b	Mengungkap bagaimana cara subjek menghadapi tekanan yang tidak diinginkan	<p><i>"Hahaha iya aku juga awalnya begitu, kaya semua umat manusia, sudah pasti, kena tinggal nunggu giliran eh pas dapet giliran cemas juga waaa. Aku kuat kuatin diri aja biar lebih baik "</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 110-115)</p> <p><i>"Pengalaman kerja di Jogja selama 1 tahun itu cukup menjadi pelajaran dan pengalaman buat aku sih untuk bisa mengatur team aku dan menerapkan perilaku leadership untuk manage team aku. Aku lebih banyak mencontohkan</i></p>	<p><i>"Dia makan-makan mulu kak sering banget dia kerjanya di cafe atau tempat nongkrong gitu. Makan mulu makanya berat badannya naik juga kan gemukan dia di Jogja."</i></p> <p>(NH, W1, 15-5-2022, 50-55)</p>		

		<p><i>team aku, ngajarin dengan cara yang lebih halus gak geregetan haha aku cukup belajar soal sabar sih."</i></p> <p>(KN, W1, 25-4-2022, 166-175)</p> <p><i>"Aku bawa santai aja sih, orang tua aku kan gak tau yah aku ini homo, jadi mereka anggap aku ini demen cewe. Tapi gak tau juga si aslinya mereka curiga apa engga aku ini demennya sama laki hahahaha."</i></p> <p>(KN, W1, 25-4-2022, 197-202)</p> <p><i>"Tekanan sebenarnya 2 hal aja si ka. Dari kerjaan karna aku sekarang handle 15 store yang kurang lebih ada 150 karyawan banyak kan. Mereka yang beda beda karakternya, beda beda cara kerjanya belum lagi masalah masalah yang</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>ada di tiap tiap store itu cukup bikin aku kelimpungan sih. Tuntutan kerjanya yang mengharuskan aku untuk visit store setiap harinya itu PR banget aku ngatur waktunya karna sering juga aku uda buat jadwal nih buat kemana kemananya setiap harinya didalam dua minggu itu kadang suka ada yang aku lagi visit ke store B nih tiba-tiba store A ada masalah entar yang mesin kasir mati lah, kompor mati lah ada gangguan dari tenant gitu gitu ada aja. Nah kalo lagi ada masalah gitu aku biasanya call leadernya jadi aku remote untuk kelarin masalahnya, disisi lain aku hubungin orang orang yang emang bisa bantu kayak teknisi lah pihak gedung lah atau temen temen Area Manager yang deket dari lokasi kejadiannya intinya</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>aku multitask deh gimana caranya store yang aku lagi visit juga tetep aku perhatiin aku check store keseluruhan gak ada masalah. Dan store yang masalah aku tunggu sampe bener bener kelar.</i></p> <p><i>“</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 294-328)</p> <p><i>“Udah gak pernah dibahas lagi sih belakangan ini. Tapi mama sama abah uda hopeless kali yah sama aku yang cengengesan mulu sama minta doanya minta doanya kalo ditanya kapan kawin kapan kawin. Karna tuntutan nikah itu bukan cuma dari keluarga inti aja ka tapi sari keluarga mamah keluarga abah uwa uwa aku itu pada gitu mereka uda tau kan ya umur aku sekarang berapa uda kepala 3 kan</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>jadi emang kudu nikah kan yah malah ada yang bilang aku uda pantes buat ngidupin istri sama anak karna tampilan aku kayak uda sukses gitu di Jakarta. Mereka gak tau yah berdarah darah hidup di Jakarta hahahahaha kasarnya gitu. Aku pikir udah gak bisa jawab cengangas cengenges ya gak sih sama uwa aku apalagi ada kakak pertamanya abah itu aduh ka demen banget ngobrak ngabrik aku hahaha katanya sih dia bisa pahan isi hati orang cuma gak tau yah bener apa engga. Intinya kalo sama mama sama abah aku uda pasrah aja aku ud bilang jangan dipaksa paksa akunya doain aja biar aku masih tetep pulang ke Sukabumi. Yah kayak ancaman sih "semakin dipaksa kawin semakin aku gak pulang ke Sukabumi" hahah jadi</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>mama sama abah uda gak terlalu nanyain sih."</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 321-334)</p> <p><i>"Ini sebenarnya yang aku kurang suka dari kerjaan disini ka, aku dituntut untuk bisa ngajarin team aku semuanya untuk bisa jadi leader lah untuk bisa managerialnya lah terus aku juga dituntut ngajarin Area Manager lainnya juga lah tapi akunya gak dibekelin sama pelatihan yang aku kurang kuasain juga, Aku uda bilang aku kurang dimana ni tapi gak ada yang ngajarin gak tau atasan aku juga gak paham atau gimana, tapi masa iya Operation Manager gak ngerti juga. Okelah team aku bisa minta ajarin sama aku karna aku atasan mereka lah tapi aku gimana nasibnya. Jadinya yah aku pelajarin sendiri, kadang</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>nanya temen temen yang beda perusahaan juga buat masalah yang aku hadepin gitu gitu deh ini sebenarnya yang buat aku kayaknya aku maksimal 1 tahun kedepan deh stay disini karena aku kuatir skill kedepannya aku gimana tar merosot lagi aku skill nya.</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 360-385)</p>			
2b. 2 Kontrol Kognitif	2.a Mengungkapkan bagaimana subjek mengolah informasi buruk yang diterimanya	<p><i>"Lebih ke khawatir sih ka khawatir mau jawab apa, kalo dibilang sedih ya sedih juga adek aku akan keluar dari rumah. Cuma aku seneng juga dia uda ada yang ngurus jadi beban tanggungan aku berkurang hahahahaha jadi aku pikirin kesitu aja tanggungan berkurang."</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 48-55)</p> <p><i>"Wah gila itu ka aku sampe parno banget kan"</i></p>			

		<p><i>aku kan kalo kumat bisa sesak napas yak kalo kena corona bisa nambah kali sesak napas aku hahahaha Aku yoga tau biar tentrem biar lebih santuy cukup berhasil sih walaupun awal-awal itu gak konsen banget pas yoga."</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 112-119)</p> <p><i>"Yoi aku yakin kemampuan sama pengalaman aku kok masa gak laku di perusahaan lain ye gak ? itu cara aku kuatin keputusan aku bahwa aku punya keahlian sama pengalaman yang pasti kepace banget. "</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 228-234)</p> <p><i>"Males lah hahah aku kan mau adaptasi dulu sama sistem disini sama budaya disini sama cara kerja</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>disini sama anak anaknya disini rekan kerja disini semuanya deh eh hari pertamanya malah ngelarin masalah. Jadi diawal itu emang sebelum aku masuk posisi Area Manager itu kosong hampir 3 bulan ka jadi di store itu emang gak ada yang secara langsung incharge disitu jadi gak ke kontrol kan nah yang jadi leader disitu emang katanya biang kerok hahaha jadi ya lost petty cash itu banyak masalahnya ka ya yang bon palsu lah yang uangnya dipinjem sama anak anak store buat diputerin buat bayar pinjol parah banget kan. Buat nyelesain itu semua aku butuh waktu aku minta waktu sama atasan aku untuk bisa tracking itu semua dari awal aku muali dari anak anaknya dari flow kerjaan mereka dari kasir pastinya semua</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>bon petty cash mau yang udah dikalim maupun yang masih dikasir semua aku check. Terus bon bon yang ada itu aku check buat keperluan apa aja aku tanyain anak anaknya satu satu. Aku ajak ngobrol semuanya 1 on 1 untuk bisa ngaku kejadian aslinya gimana dan keterlibatan mereka masing masing uda sampe mana. Itu kelarinnya 3 mingguan ka karna aku pecatin semua dan kenapa sampe 3 bulan kelarinnya karna nunggu karyawan penggantinya sama HRD aku koordinasi buat cariin orang baru gitu. Bodo amat gedeg gedeg deh tuh anak anak yang aku pecatin.”</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 391-431)</p> <p><i>“Kontra? Awalnya kontra karna mungkin aku masih</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>baru uda mecatin banyak staff jadi kayak mereka bilang gak ada kesempatan emang buat mereka yang bermasalah itu. Aku drop juga sebenarnya awalnya karena ini uda jelas kasus soal duit gitu masa di tolerin kan dimana mana kayaknya emang harus dibantai semua kan yah hahaha. Ya tapi aku ngadep ke HRD langsung ka buat jelasin alasan kenapa harus diselesain dengan cara kayak gini.“</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 435-447)</p>			
	<p>2.b Mengungkapkan bagaimana subjek memilih informasi yang dapat mempengaruhi tekanan yang dialaminya</p>	<p><i>“Waktu itu aku mikirnya “jeng jeng dateng juga masa ini, masa dimana anak mama abah ada yang nikah dan pasti satu persatu nikah, aku ? gak tau mesti gimana”. Aku cerita sama mama untuk jangan nyuruh-nyuruk nikah dulu karna aku belum siapin apa apa.</i></p>			

		<p><i>Sebenarnya aku kepikiran ka cuma aku alihin aja pekerjaan, main sana sini, kulineran, sama olah raga yang ke taman-taman kota gitu ka. "</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 27-39)</p> <p><i>"Iya cuma aku diem diem ka awalnya gak cerita ke ibu kost atau tetangga kost lain takut heboh, tapi akhirnya aku ngerasa uda butuh pertolongan akhirnya aku hubungin call centre pusat di Jogja itu dan ujuk ujuk dateng ke puskesmas pas ditest positif ya sebenarnya aku uda tau yah hahaha akhirnya dirawat di wisma atlet nya Jogja. Untungnya lagi itu wisma atlet belakangnya sawah jadi lumayan buat aku mata aku kan."</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 122-134)</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>"Hahaha iya aku juga awalnya gitu kaya semua umat manusia uda pasti kena tinggal nunggu giliran eh pas dapet giliran cemas juga waaaa. Aku kuat kuatin diri aja biar lebih baik."</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 142-146)</p> <p><i>"Aku telpon mama sama abah seperti biasa mereka gak nangis loh mungkin tau kali yah kalo mereka nangis aku bisa makin kacau. Sehari bisa 5 kali aku telpon mama. Mama ingetin buat dzikir bareng, aku tuh selama dikarantina tiap abis solat maghrib video call berdoa ngaji bareng sama mama abah itu cukup bikin ngerasa mereka deket sama aku jadi gak kesepian banget. Sama aku video call kamu terus kan bodo amat aku ganggu kamu, aku ikut</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>kamu kerja secara online duh makasi banget uda nemenin aku waktu itu ya."</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 151-166)</p> <p><i>"Gak semua kontra ka ada yang pro juga jadi aku cuma fokus ke yang pro aja hahaha biar gak makin gila ka makanyaa aku ke HRD langsung karna mereka yang ngurus kan untuk proses putus kontraknya dan mereka yang paham sama kondisi aku yang terpaksa ambil keputusan kayak gitu. Terus bayaran anak anaknya dan team finance itu yang seru banget mereka bilang kayaknya bukan cuma 1 atau 2 store dan gak cuma anak anak di store aja karna pasit Area Manager yang terlibat kan."</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		(KN, W3, 26-5-2022. 457-466)			
2b.3 Kontrol Pengambilan Keputusan	3.a Mengungkapkan apakah subjek dapat membuat keputusan dalam keadaan penuh tekanan	<p><i>"Jelas karna manajemen disana sudah keliatan hancur banget ka kayak sudah gak bakal ada ujungnya juga kan. Aku beranin mau hijrah lagi ke Jakarta sambil cari-cari walaupun belum dapet, jadi pertimbangan aku di Jogja itu sudah gak ada harapan, kalo di jakarta aku kayak masih ada harapan aja, kan ada kamu HR Kopi Kenangan Pasti kamu usahain aku kan hahahahaha."</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 170-175)</p> <p><i>"Jujur aku ada sedihnya juga karena kayak aku gak yakin apa aku bisa nikah sama perempuan apa malah milih untuk gak nikah sama sekali. Aku kepikiran kalo emang sampe dipaksa banget aku akan menikah minta</i></p>		<p><i>"Mmmm banyak sih contohnya ini aja deh yang paling aku inget yah, waktu di Indofood awal awal dia naik jadi Supervisor dia kan harus bertanggung jawab kan atas apapun yang terjadi di storenya dia, nah ada kejadian dimana Tante Farah marah banget kan karna ada item yang habis dan gak ada yang order, bukannya koreksi dia malah nyalahin Ruid partner kerjanya padahal dia harusnya turut andil juga dia yang email orderan mestinya dia check juga jangan main email aja. Abis dimarahin dia dan Rudi itu. Terus tau sendiri kan Tante Farah bawelnya kayak gimana whatsapp terus tapi ya kit kan leader harus tanggung jawab dan siap. Keenan itu pernah dititik</i></p>	

		<p><i>dicariin orang tua perempuan buat aku, terus istri aku nanti tinggal di kampung akunya di jakarta tetep jadi diri aku sendiri yang homo hahaha. Jahat ya."</i></p> <p><i>(KN, W1, 25-4-2022, 214-224)</i></p> <p><i>"Harus bisa ka karna kalo gak dikelarin akan kusut kedepannya. Aku uda terbiasa juga kan dihadapin situasi gitu karna kan emang sebenarnya distore mah uda biasa ka masalah masalah anak anak ngambil duit gitu gak pake ba bi bu langsung aje aku cut biar beres dan cari orang baru deh biar refresh emang PR sih mesti ngajarin lagi mesti dari nol lagi mesti aku back up lagi beberapa waktu tapi gak papa yang penting bisa kurangin</i></p>		<p><i>takut tremor kalo buka whatsapp bahkan sempet uninstal karena dia uda dilevel gak tenang gak nyaman kalo ada notif chat masuk. "</i></p> <p><i>(JR, W1, 16-5-2022, 58-74)</i></p> <p><i>"Panik gak siap dia. Dia itu tipe orang yang butuh di back up terus rik. Oh sama 1 lagi dia kan homoseksual yah dia juga gak bisa profesiona menurut aku kalo ada teamnya yang ganteng dia salting pasti. Nah ini kelemahan dia gak bisa kontrol dirinya kalo liat laki yang bening."</i></p> <p><i>(JR, W1, 16-5-2022, 88-97)</i></p>	
--	--	--	--	--	--

		<p><i>potensi nyimpen anak anak masalah."</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 473-485)</p>			
3.b Mengungkapkan bagaimana keputusan yang dibuat subjek berdasarkan keyakinan yang dimiliki.	<p><i>"Hmm itu aku cemas banget sih, mana kost gak didiskon kerjaan luntang lantung, uda sempet pulang juga ke Sukabumi tapi gabut juga akhirnya balik lagi ke jakarta. Aku sempet minta cariin kamu kerjaan juga kan ka. Selama di Jogja kemaren dengan kondisi kerjaan gak jelas gaji apalagi aku kerja jujur gak maksimal tapi lihat team aku yang masih butuh pekerjaan jadi aku paksain semangat. Waktu itu aku ambil keputusan untuk lapor disnaker ka bodo amat bakal bermasalah sama kantor apa engga yang penting aku mau perusahaan tau bahwa semakin aku diteken begini semakin aku berani</i></p>	<p><i>"Sebenarnya bukan itu aja kak tapi ya karena di Jogja kan staff yang kita handle itu banyak bisa 30 - 40 an dan kita megang beberapa area kan. Gaji yang bermasalah itu uda puncaknya dia sempet Covid juga kan dan stress juga kak mau bayar kost gimana makan gimana mau balik gitu aja kita kasihan sama team kita dan sayang aja kalo gaji kita gak dibayarin dan kita nyerah makanya kita bertahan tapi Keenan putusin pulang ke Jakarta duluan karena uda dapet kerjaan kan dia "</i></p>	<p><i>"Ya yang itu aku bilang tadi dia gak pede kan jadi kalo mau ambil keputusan seringnya diskusi sama aku gak berani ambil keputusan bahkan untuk urusan pribadi dia. Dia gak yakin sama yang dia punya yang dia bisa."</i></p> <p>(JR, W1, 16-5-2022, 37-44)</p>	<p><i>"Pasti diskusi sama temen kerjanya kira kira tindakan yang akan dia ambil itu uda tepat apa belum gitu."</i></p> <p>(RA, W1, 19-5-2022)</p>	

		<p><i>itu juga aku nyuruh semua team aku buat lapor disnaker."</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 66-85)</p> <p><i>"Iya alhamdulillah aku bertahan 7 bulan kerja keluar masuk sampe akhirnya aku terima tawaran kerja di Jogja. Awalnya aku ragu apa bisa aku ngerantau di Jogja, ya emang dari awal kerja aku ngerantau ke Jakarta tapi kan aku uda terbiasa dengan kehidupan disini, kalo di Jogja kan aku gak tau kesana aja belom pernah kan. Cuma karena aku pikir ini kesempatan bagus aku juga uda sharing ke kamu kan menurut kamu gimana, kamu bilang ambil aja itung-itung gaji naik, pengalaman nambah sama yang paling penting jabatan naik kan sama</i></p>	(NH, W1, 15-5-2022, 65-81)		
--	--	--	----------------------------	--	--

		<p><i>ada temen-temen lainnya juga kan yang ikut Narnia, Daffi dan Rangga juga ikut kerja di Jogja. “</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 89-107)</p> <p><i>“Iya pasti tapi untungnya anxiety aku bisa terkontrol aku yoga online ada di youtube itu banyak yang share yoga bisa nenangin diri selama karantina. “</i></p> <p>(KN, W2, 29-4-2022, 175-179)</p> <p><i>“Jelas karna manajemen disana uda keliatan hancur banget ka kayak uda gak bakal ada ujungnya juga kan. Aku beraniin mau hijrah lagi ke Jakarta sambil cari-cari walaupun belum dapet. Jadi pertimbangan aku di Jogja itu uda gak ada harapan kalo di jakarta aku kayak masih ada harapan aja kan ada</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>kamu HR Kopi Kenangan pasti kamu usahain aku kan hahahahaha. “</i></p> <p><i>(KN. W2, 29-4-2022, 202-211)</i></p> <p><i>“ Oke yang pertama waktu pandemi yah di Jakarta aku kehilangan pekerjaan sampe akhirnya aku putusin buat hijrah ke Jogja karena aku melihat peluang untuk kerja disana dan pengalaman disana plus suasana Jogja yang bikin aku yakin untuk hijrah kesana walaupun akhirnya aku cabut juga ya karna managemennya kacau ancur banget. Terus yang kedua pas aku harus pisah sama pasangan aku yang walaupun uda berjalan 5 tahun aku ngerasa kayak dia bergantung banget sama aku, bukan bergantung soal materi yah tapi lebih gak bisa jauh dari aku kan kita kost bareng terus kan</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>sampe akhirnya aku putusin untuk udahan karna pas aku pindah ke Jogja itu aku pikir LDR aja gak papa aku juga bosan tiap hari sama dia mulu kan, eh dia malah ikut ke Jogja karna kerjanya dia yang sistem remot itu jadi bisa dia kerja dari mana aja. Disitu aku mulai risih ditambah ada masalah dikerjakan soal gaji yang kacau pembayarannya makanya aku putusin untuk udahan sama dia. Sedih sih diawal sampe sekarang malah hahaha tapi kedepannya bodo amat lah ikutin aja nanti gimana.</i></p> <p><i>Nah yang ketiga ini keputusan yang paling berkesan sih buat aku, itu pas yang aku ambil keputusan untuk gak mau iya iya aja sama orang aku harus belajar teges sama orang lain biar gak semena mena sama aku</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>biar gak nyuruh nyuruh aku terus makanya pas kemaren harus handle area Cikupa yang jauhnya gilak itu aku beraniin diri untuk bisa dibantu juga dari pihak kantor untuk transportasi. Itu sih so far ka."</i></p> <p>(KN, W3, 26-5-2022, 490-533)</p>			
--	--	--	--	--	--

