

SURAT PERJANJIAN
PELAKSANAAN BANTUAN PENELITIAN (SP2BP)
UNIVERSITAS PARAMADINA
TAHUN 2023
No: SP-010/RS/UPM/VIII/23

Pada hari ini, **Senin** tanggal **empat belas** bulan **Agustus** tahun **dua ribu dua puluh tiga** (**14/08/2023**), kami yang bertanda tangan di bawah ini:

Dr Sunaryo., Direktur Lembaga Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), mewakili Universitas Paramadina yang berkedudukan di Jl. Gatot Subroto Kav. 97, Mampang, Jakarta 12790 untuk selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**;

Dr. Fatchiah E. Kertamuda Dosen Tetap Universitas Paramadina, untuk selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**;

PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA secara bersama-sama bersepakat mengikatkan diri dalam SP2BP dengan ketentuan dan syarat-syarat yang diatur dalam pasal-pasal berikut:

PASAL 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA untuk melaksanakan penelitian yang telah disetujui dan didanai oleh Universitas Paramadina dengan judul "**Gambaran Self-Efficacy terhadap Pekerjaan dan Perkuliahan pada Wanita Dewasa Awal yang Mengidap Gangguan Bipolar dan Komorbid Post Trauma Stress Disorder (PTSD)**".

PASAL 2

1. PIHAK KEDUA menerima dana untuk kegiatan sebagaimana dimaksud Pasal 1 sebesar **Rp 15.000.000** (*lima belas juta tiga ratus ribu rupiah*) yang dibebankan kepada Direktorat Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Paramadina.
2. Dana yang diberikan digunakan untuk keperluan kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan Berita Acara Penilaian Proposal Penelitian tanggal 29 Juli 2023.
3. Tahapan pembayaran dana penelitian PIHAK KEDUA dirinci sebagai berikut.
 - a. Termin pertama sebesar 70% (*tujuh puluh persen*) dari keseluruhan dana pengabdian masyarakat yaitu sejumlah **Rp 10.500.000** (*sepuluh juta lima ratus ribu rupiah*) dengan rincian sebagai berikut.
 - b. Termin kedua sebesar 30% (*tiga puluh persen*) dari keseluruhan dana pengabdian masyarakat yaitu sejumlah **Rp 4.500.000** (*empat juta lima ratus ribu rupiah*) dibayarkan 9 (*sembilan*) hari kalender setelah:
 - Hasil penelitian PIHAK KEDUA disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembina Penelitian (DPP);
 - Laporan pertanggungjawaban (LPJ) dana penelitian PIHAK KEDUA disetujui dan disahkan oleh KU.
4. Dana penelitian yang diajukan telah termasuk pajak-pajak terkait.
5. Dana penelitian tidak diperkenankan untuk membayar honorarium peneliti.

Dana penelitian akan disetor atau ditransfer ke rekening bank milik dosen yaitu

Nomor Rekening : 0700007206381
Nama Rekening : Fatchiah E. Kertamuda
Nama Bank : Bank Mandiri
Alamat Bank : cabang Bidakara
NPWP : 48 189 7940 432 000

PASAL 3

1. Dana penelitian PIHAK KEDUA dibayarkan oleh KU atas dasar permintaan PIHAK PERTAMA secara bertahap sesuai kemajuan pelaksanaan penelitian.
2. Penilaian kemajuan pelaksanaan penelitian sebagaimana dimaksud pada Ayat 1 dilakukan oleh PIHAK KEDUA dengan berpedoman kepada prinsip-prinsip dan/atau kaidah penelitian.
3. Perubahan-perubahan terhadap susunan tim penelitian dan substansi pelaksanaan penelitian dapat dibenarkan apabila telah mendapat persetujuan tertulis dari PIHAK PERTAMA.

PASAL 4

1. PIHAK KEDUA wajib menyelesaikan tugas sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 dan menyerahkan laporan hasil pengabdian masyarakat sesuai **Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat tahun 2021** selambat-lambatnya 5 (lima) bulan setelah penandatanganan SP2BP ini yaitu **14 Desember 2023**.
2. Kelalaian atas kewajiban sebagaimana dimaksud pada Ayat 2 menyebabkan gugurnya hak untuk mengajukan proposal penelitian berikutnya.
3. PIHAK KEDUA wajib menyerahkan laporan hasil penelitian masing-masing 1 (satu) eksemplar dalam bentuk tercetak *soft cover* dan *softcopy* kepada Bagian Riset (RS).

PASAL 5

1. Apabila ketua penelitian sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 tidak dapat menyelesaikan pelaksanaan penelitian ini, maka PIHAK KEDUA wajib menunjuk pengganti ketua pelaksana sesuai bidang ilmu yang merupakan salah satu anggota tim.
2. Apabila PIHAK KEDUA tidak dapat melaksanakan tugas sebagaimana dimaksud pada Pasal 1, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh dana dari Universitas Paramadina yang telah digunakan untuk pengadaan peralatan pendukung penelitian PIHAK KEDUA ke rekening:

Nama Rekening : Universitas Paramadina
Nama Bank : Bank Mandiri– Jakarta
Nomor Rekening : 0700005454280
Keterangan : Pengembalian Dana Penelitian atas nama **Dr. Fatchiah E. Kertamuda,**

PASAL 6

1. Semua penelitian yang dibiayai oleh Universitas atau *stakeholder* wajib dipublikasi minimal melalui Jurnal Universitas Paramadina. Jika hasil penelitian dipublikasi di luar Jurnal Universitas Paramadina, maka dosen wajib menyerahkan bukti publikasi minimal *acceptance letter* dari penerbit jurnal terkait kepada RS.
 2. PIHAK KEDUA memegang hak untuk publikasi tetapi bersedia menunggu sampai ada persetujuan dari Deputi Rektor Bidang Akademik, Riset, dan Kemahasiswaan. Biaya publikasi hasil pengabdian masyarakat di luar Jurnal Universitas Paramadina mengacu pada Kebijakan *Academic Conference* Nomor Q.P-002 RS-01 tanggal 1 April 2013.
 3. PIHAK KEDUA wajib menindaklanjuti dan mengupayakan hasil penelitian yang dilakukan untuk memperoleh paten dan/atau publikasi ilmiah dalam jurnal nasional terakreditasi/internasional dan/atau teknologi tepat guna atau rekayasa sosial dan/atau buku ajar untuk setiap judul penelitian sebagaimana dimaksud Pasal 1.
 4. PIHAK KEDUA wajib melaporkan perkembangan perolehan paten dan/atau publikasi ilmiah dalam jurnal nasional terakreditasi/internasional dan/atau teknologi tepat guna atau rekayasa sosial dan/atau buku ajar seperti dimaksud pada Ayat 3 kepada RS.
 5. Hak Kekayaan Intelektual yang dihasilkan dari pelaksanaan penelitian sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 diatur dan dikelola sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
 6. Perolehan-perolehan sebagaimana dimaksud Ayat 1-3 dimanfaatkan sebesar-besarnya untuk pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi.
 7. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa judul penelitian yang telah dilakukan PIHAK KEDUA dijumpai adanya indikasi duplikasi dengan penelitian lain dan/atau diperoleh indikasi ketidakjujuran/itikad kurang baik yang tidak sesuai dengan kaidah ilmiah, maka kegiatan penelitian tersebut dinyatakan batal dan PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh dana penelitian yang telah diterima. Kelalaian ini akan berakibat kepada tindakan disipliner terhadap PIHAK KEDUA, termasuk penilaian kinerja dan pertimbangan remunerasi.
 8. Untuk memenuhi kebutuhan laporan pangkalan data perguruan tinggi (PDPT) dan kinerja pengabdian masyarakat perguruan tinggi, PIHAK KEDUA wajib menyerahkan data pengabdian masyarakat /publikasi pada minggu pertama Februari dan Agustus (*hardcopy* dan *softcopy*) kepada RS sesuai:
 - Permintaan Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Ditjen Dikti, Kemendikbud (formulir terlampir).
 - Permintaan Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Ditjen Dikti, Kemendikbud yang mengacu pada portal: <http://simlitabmas.dikti.go.id/kinerja> (formulir terlampir).
 9. Hasil penelitian berupa peralatan dan/atau alat yang dibeli dari kegiatan penelitian ini adalah milik Universitas dan wajib dikembalikan kepada RS setelah penelitian selesai dilakukan.
- SP2BP penelitian ini dibuat rangkap 2 (dua), dan bermaterai cukup sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan biaya materainya dibebankan kepada PIHAK PERTAMA.

Jakarta, 14 Agustus 2023

PIHAK PERTAMA



Dr. Sunaryo

PIHAK KEDUA



Dr. Fatchiah E. Kertamuda



**Gambaran *Self-Efficacy* terhadap Pekerjaan dan Perkuliahan pada
Wanita Dewasa Awal yang Mengidap Gangguan Bipolar dan Komorbid
*Post Trauma Stress Disorder (PTSD)***

Oleh:

Fatchiah E Kertamuda (203040096)

Anggun Dwi Andini (120107035)

Guruh Saputra (120207007)

Maya Gita Lestari (120207003)

Septi Setiawati (120107047)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS FALSAFAH DAN PERADABAN
UNIVERSITAS PARAMADINA
JAKARTA
2023**

ABSTRAK

Self efficacy adalah gambaran keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan tertentu untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan tugas. Dimensi pada *self efficacy* terdiri dari tiga dimensi (*level, generality, strength*) yang peneliti gali lebih dalam pada subjek penelitian kami. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami dimensi *self efficacy* yang terjadi pada wanita dewasa awal yang mengidap gangguan bipolar dan komorbid PTSD. Metode penelitian dilakukan secara kualitatif dengan data yang dikumpulkan menggunakan model studi kasus intrinsik supaya fenomena dapat dipelajari secara mendalam. Subjek pada penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang berusia 22 tahun yang telah didiagnosis mengalami gangguan bipolar dari psikiater. Ia adalah mahasiswa yang bekerja dan tinggal sebatang kara di perantauan. Kebenaran data yang diungkapkan subjek pun diperoleh dari ketiga informan yang terdiri dari rekan kos subjek, rekan kerja subjek, dan rekan kuliah subjek. Teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis data adalah teknik analisis data model interaktif yang pada tahapannya terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki tiga dimensi dari *self efficacy* yaitu *level, generality, dan strength*. Harapannya, dari hasil penelitian yang kami lakukan dapat membantu subjek untuk tetap mempertahankan dimensi tersebut meskipun dihadapkan dengan masalah dan kondisi bipolar yang sering kambuh ketika dihadapi dengan tekanan. Di sisi lain, diharapkan masyarakat dapat sadar bahwa keluarga dan lingkungan memiliki peran penting bagi individu dengan gangguan bipolar. Selanjutnya, peneliti berharap supaya penelitian ini dapat menjadi referensi dan rujukan untuk penelitian dengan tema yang sama di masa yang akan datang.

Kata kunci: *Self efficacy*, Bipolar, Dimensi *self efficacy*

ABSTRACT

Self efficacy is a picture of an individual's belief in their ability to organize and carry out certain actions to solve a problem or complete a task. The dimensions of self-efficacy consist of three dimensions (level, generality, strength). The researchers explored deeper into our research subjects. This study aims to identify and understand the dimensions of self-efficacy that occur in early adult women with bipolar disorder and PTSD comorbid. The research method is carried out qualitatively with data collected using an intrinsic case study model so that phenomena can be studied in depth. The subject of this study was a 22-year-old early adult woman who had been diagnosed with bipolar disorder from a psychiatrist. She is a student who works and lives alone overseas. The truth of the data disclosed by the subject was also obtained from the three informants consisting of the subject's boarding partners, the subject's co-workers, and the subject's college colleagues. The analysis technique used to analyze the data is an interactive model data analysis technique which at its stages consists of data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results showed that the subject had three dimensions of self-efficacy, namely level, generality and strength. It is hoped that the results of our research can help subjects maintain these dimensions even though they are faced with bipolar problems and conditions that often recur when faced with pressure. On the other hand, it is hoped that the public will be aware that the family and environment have an important role for individuals with bipolar disorder. Furthermore, the researcher hopes that this research can be used as a reference and reference for research with the same theme in the future.

Keywords: Self efficacy, Bipolar, Dimensions of self efficacy

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Konteks Penelitian.....	1
1.2 Fokus Kajian Penelitian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Sistematika Penulisan	7
BAB II PERSPEKTIF TEORITIS DAN KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Teoritis <i>Self Efficacy</i>	8
2.2 Bipolar.....	11
2.3 Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)	13
2.4 Kajian Pustaka.....	15
2.5 Pertanyaan Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Pendekatan Masalah	18
3.2 Unit Analisis.....	19
3.2.1 Subjek Penelitian.....	19
3.2.2 Informan Penelitian.....	20
3.2.3 Lokasi Penelitian.....	21
3.2.4 Teknik Sampling.....	21

3.3 Metode Pengumpulan Data	22
3.3.1 Pedoman Wawancara.....	22
3.4 Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1 Tahapan Penelitian	26
4.1.1 Tahap Awal Penelitian.....	26
4.1.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	26
4.2 Paparan Hasil Penelitian.....	27
4.2.1 Paparan Data Hasil Penelitian.....	27
4.2.1.1 Latar Belakang Subjek.....	27
4.2.1.2 <i>Self Efficacy</i>	30
4.3 Hasil Penelitian.....	35
4.3.1 Latar Belakang Subjek.....	35
4.3.2 <i>Self Efficacy</i> Dimensi Level (<i>Magnitude</i>).....	36
4.3.3 <i>Self Efficacy</i> Dimensi General (<i>Generality</i>).....	37
4.3.4 <i>Self Efficacy</i> Dimensi Kekuatan (<i>Strength</i>).....	37
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data demografis subjek penelitian.....	20
Tabel 3.2 Data demografis informan penelitian.....	21
Tabel 4.1 Waktu Pelaksanaan Wawancara Subjek dan Informan.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Verbatim Wawancara Preliminary	44
Lampiran 2	Verbatim Wawancara 1 Subyek A	49
Lampiran 3	Verbatim Wawancara 2 Subyek A	65
Lampiran 4	Verbatim Wawancara 3 Subyek A	83
Lampiran 5	Verbatim Wawancara Informan M	90
Lampiran 6	Verbatim Wawancara Informan T	100
Lampiran 7	Verbatim Wawancara Informan ST	104
Lampiran 8	Akumulasi Tema Subyek A	112
Lampiran 9	Akumulasi Tema Informan	113
Lampiran 10	Kategorisasi & Koding Tema	114

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Konteks Penelitian

Bipolar merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati. WHO (2023), mendefinisikan bahwa gangguan bipolar sebagai penyakit yang mengganggu perasaan atau suasana hati yang ekstrim yang ditandai dengan adanya fase depresi dan fase manik. Hal tersebut disebabkan karena kondisi suasana hati penderitanya dapat berganti secara tiba-tiba antara kondisi baik atau bahagia (mania) dan buruk kesedihan (depresi), dan berada pada tingkat yang berlebihan dari batas kewajaran. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders V* (2013), menyatakan bahwa gangguan bipolar terdiri dari dua tipe yaitu gangguan bipolar I dan gangguan bipolar II. Prevalensi gangguan bipolar 2013 pada DSM V mencatat bahwa gangguan bipolar I berkisar antara 0-0.6% dan secara internasional prevalensi bipolar II adalah sebesar 0,3% (American Psychiatric Association, 2013).

Menurut Smith (2011) dalam Santoso & al. (2018), seseorang yang mengalami gangguan bipolar akan mengalami tiga gejala yaitu: (1) peningkatan harga diri dan keagungan yang merupakan bagian dari episode manik atau perasaan bahagia yang berlebihan; (2) proses bicara dan berpikir menjadi lebih cepat, tetapi berbicara dalam keadaan yang tertekan dan pikiran memiliki topik yang melompat; (3) menjadi mudah terganggu atau merasa gelisah yang menyebabkan peningkatan berbagai aktivitas dan dapat memicu perilaku tidak hati-hati dengan konsekuensi negatif dan penderita akan memiliki perasaan menyesal setelahnya.

Hasil penelitian dari Kanila, Noviekayati dan Rina (2022) yang dilakukan di Surabaya dengan partisipan orang dengan gangguan bipolar menunjukkan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada penderita bipolar disorder $p=0,000$ ($p<0,05$). Penelitian lain mengenai studi meta analisis orang dengan bipolar yang dilakukan oleh Jeseline dkk (2021) menunjukkan signifikansi yang tinggi pada efektivitas CBT. Pada penelitian ini, Subjek berinisial A adalah seorang individu wanita dewasa awal dengan gangguan bipolar yang merantau untuk berkuliah dan bekerja. Sesuai dengan hasil studi preliminary interview pada tanggal 24 Maret 2023 yang peneliti lakukan, subjek menyatakan beberapa hal diantaranya sebagai berikut:

“Aku didiagnosa Psikiater itu kan tahun 2021 ya Kak, ternyata bipolar aku komorbid sama PTSD. Awalnya aku denial kalau aku bipo. Apalagi aku di sini sendiri

kuliah juga kerja juga berobat juga sendiri. Tapi aku mau sembuh mmm walau sampai sekarang belum sembuh juga sih. Cuma yang jadi challenging aku tuh bagi waktu nya itu sih. Aku kalau lagi semangat apa-apa langsung aku kerjain semua biar gak keteteran tapi kalau lagi capek rasa-rasanya mau ngilang aja. Oiya, aku kan dibilang sumbu pendek ya sama temenku hahahha karena mudah emosian kalo ada yang mancing kayak gitu tuh aku kepancing untuk banting barang dan yaudah rusak deh tumbler Starbucks aku.”

Kutipan tersebut mendeskripsikan gambaran kehidupan yang dijalani subjek (A) dengan gangguan bipolar yang dialaminya. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan diatas. A menyatakan bahwa gangguan bipolar tersebut cukup mengganggu dirinya ketika menjalani kegiatannya sehari-hari yang cukup sibuk. Sehingga jika dihadapkan dengan kegiatan yang padat seperti menghadapi tugas kuliah sekaligus tanggung jawab pekerjaan. A selalu berusaha mengurutkannya dari deadline terdekat dan membaginya dalam beberapa prioritas dengan tujuan A berharap bahwa menjalani peran kuliah dan bekerja tersebut tidak memicu fase manik dan depresinya.

“Biasanya, aku kalau lagi di fase manik, semangat banget, bisa satu sampai tiga hari gak tidur. Tapi kalau lagi depresi itu berkebalikan gitu Kak. Rasanya mau tidur, lemes, capek. Aku pernah dapet masalah, dan coba bunuh diri. Waktu itu semua obat yang harusnya satu bulan diminum aku minum semuanya. Tapi aku ngelakuinnya tuh gak sadar.”

[A, hasil wawancara 24 Maret 2023]

Adanya permasalahan mengenai bipolar yang dialami oleh A memberikan tantangan bagi A untuk dapat bertahan dengan kondisinya. Kutipan tersebut mendeskripsikan gambaran kehidupan yang dijalani subjek (A) dengan gangguan bipolar yang dialaminya. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan diatas. A menyatakan bahwa gangguan bipolar tersebut cukup mengganggu dirinya ketika menjalani kegiatannya sehari-hari yang cukup sibuk. Sehingga jika dihadapkan dengan kegiatan yang padat seperti menghadapi tugas kuliah sekaligus tanggung jawab pekerjaan. A selalu berusaha mengurutkannya dari *deadline* terdekat dan membaginya dalam beberapa prioritas dengan tujuan A berharap bahwa menjalani peran kuliah dan bekerja tersebut tidak memicu fase manik dan depresinya.

“... jadi, kalo ada tugas kuliah, sifatnya kan ada deadlinenya ya Kak. Sebisa mungkin aku kerjain di hari itu juga. Biasanya aku urutin dari kira-kira yang mana ya yang harus dikumpulin duluan. Gitu juga dikerjakan... jadi lebih tau prioritas aja sih Kak...”

[A, hasil wawancara 24 Maret 2023]

Pengaturan dalam menjalani aktivitas sehari-hari pada orang dengan gangguan bipolar tersebut dipengaruhi oleh keyakinan mengenai kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan tersebut yakni disebut dengan efikasi diri atau *self-efficacy*. Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah faktor yang kuat dalam mempengaruhi bagaimana individu akan bertindak, berpikir dan bereaksi ketika menghadapi situasi yang sulit. Bandura memprediksi bahwa saat individu berhasil mengembangkan efikasi diri yang tinggi, maka individu tersebut memiliki keyakinan yang tinggi dalam penguasaan tugas pada kesulitan tertentu yang kemudian membuat individu tersebut merasa mampu dan memiliki kekuatan untuk melakukan yang terbaik.

Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung merasa tertantang dalam melakukan tugas-tugas, memikirkan bagaimana cara untuk menyelesaikan tugas tersebut, melakukan usaha yang maksimal dalam upaya memenuhi tugas tersebut, dan memiliki sikap open minded (Aulia, 2021). Penjelasan tersebut sesuai dengan ungkapan subjek dari hasil preliminary pada tanggal 24 Maret 2023.

“..... kalo misalnya suatu saat aku ada kebutuhan yang mendadak, misalkan kaya eee kaya kesehatan aku deh aku tiba-tiba sakit, terus aku ga punya apa-apa, aku ga punya pegangan apa-apa pasti larinya ke orang tua, iya kalo orang tua ada, kalo orang tua cuman nelepasin buat biaya aku doang brati aku ga mungkin mengorbankan kuliah aku juga kan, jadi mau nggak mau aku harus cari sesuatu yang bisa aku pake buat nalangin yau dah coba-coba aja kerja gitu buat tambah-tambah.”

[A, hasil wawancara 24 Maret 2023]

Pemaparan subjek diatas menggambarkan bahwa subjek mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik meskipun memiliki gangguan bipolar yang bisa kambuh kapan saja. Hal tersebut berarti menggambarkan bahwa subjek mempunyai *self-efficacy* yang baik. Hal ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa adanya *self-efficacy* yang baik sangat menentukan seberapa besar keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk melakukan proses belajarnya sehingga dapat mencapai hasil yang optimal di setiap aktivitasnya (Lalita, 2023).

Self-efficacy seringkali dikaitkan dengan kemampuan individu dalam mengelola perasaan, pikiran dan perilaku saat berusaha mencapai tujuan (Meral, Colak dan Zereyak, 2012). *Self-efficacy* memiliki peran dalam proses pemilihan perilaku sehingga individu dapat memfasilitasi proses belajar dirinya sendiri (Roush, 2016). Saat individu berhasil

mengembangkan self-efficacy yang tinggi, ia cenderung melakukan usaha yang gigih dan memiliki keuletan maupun ketekunan (Datu, Yuen, & Chen, 2017).

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang baik dapat mengelola emosi dan waktunya dengan baik pada *self-efficacy* individu akan memiliki, dimensi tingkat level (*level/ magnitude*) Pada dimensi ini berkaitan dengan kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Pada dimensi ini individu dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas sederhana, sedang, atau bahkan yang paling sulit, sesuai batas kemampuan yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan pengalaman subjek terkait beban studi dan pekerjaannya.

“ jadi, selain buat prioritas . Kadang aku tuh suka after this apalagi gitu. Karena jujur Kak, aku gangebolehin diri aku diem lama-lama karena kalo aku udah gabut mau ngapain aku bisa kambuh bponya. Makanya, aku seneng di target dan merasa tertantang aja sama hal-hal yang bisa micu adrenalin aku”

[A, hasil wawancara 24 Maret 2023]

Selanjutnya, pada dimensi general (*generality*) berkaitan dengan bidang perilaku yang luas yang mana individu merasa yakin akan kapasitas mereka. Individu dapat bertindak secara positif tentang kemampuan diri mereka.

“...Kakak kan tau ya, aku tuh kadang gaenakan nolak orang. Jadi kadang aku sering overload. Misalnih, tugas kuliah sama kerjaan aku dah kelar semua. Tiba-tiba orang minta tolong... biasanya aku tolongin karena ya aku yakin aja aku bisa nolong mereka...”

[A, hasil wawancara 24 Maret 2023]

Kemudian, dimensi kekuatan (*Strength*) yang menyatakan pada dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Persepsi yang lemah secara efektif dipengaruhi oleh pengalaman yang tidak mendukung. Selanjutnya, persepsi yang konsisten mendorong orang tersebut untuk bertahan dalam usahanya. Hal tersebut tergambar pada diri subjek seperti yang diungkapkannya saat wawancara preliminary berikut:

“... aku bakalan kerjain apapun kerjaan aku disini tapi setelah aku kerjain apa tugas aku yang lebih dulu yang aku sanggupin gitu, nanti kalo misalkan tugas ini udah

aku selesain aku baru akan ambil yang pertama, karena mau kaya gimapun deadline pasti lebih cepet yang aku ambil awal....”

[A, hasil wawancara 24 Maret 2023]

Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti tertarik melihat bagaimana gambaran *self-efficacy* ketika menghadapi tugas-tugas ataupun keseharian yang kompllit pada wanita dewasa awal yang didiagnosa mengidap Bipolar, sehingga mampu melalui aktivitas sehari-hari dengan baik. Peneliti memilih subjek ini karena subjek didiagnosis memiliki gangguan Bipolar, tetapi dapat menjalani berbagai kegiatan dengan baik; Subjek hidup sendiri di perantauan (Bekasi), dengan status ayah sudah meninggal, sedangkan ibunya tinggal di kampung (Blitar). Selain itu, subjek memiliki riwayat dibully, mistrust dan PTSD atau (*post-traumatic stress disorder*).

Pada PTSD atau (*post-traumatic stress disorder*) dialami oleh subjek ketika ia kehilangan peran laki-laki di hidupnya. Ia menceritakan bahwa kepergian ayahnya menyebabkan tidak adanya sosok yang ia percaya. Pada studi preliminary yang kami lakukan pun subjek menyatakan bahwa ia merasa takut dan cemas terhadap masa lalunya.

“sebetulnya Kak, waktu ayah aku meninggal itu kan ibu sendiri ya, nah dari situ aku kayak kurang perhatian gitu... kalau aku inget-inget PTSD aku itu di awal masuk SMP kelas satu mau naik kelas dua. Mas X yang disukain sama aku dan temen X aku ini jadi penyebab aku dibully satu sekolah dan akhirnya ya aku takut ke sekolah dan kalau inget masa-masa itu lagi jadi apa yaa... trauma dan takut sendiri gitu Kak. “

[A, hasil wawancara 24 Maret 2023]

Adanya pengalaman unik tersebut, menjadikan subjek enggan terlalu terbuka oleh lingkungannya dan selalu salah dalam memilih pasangan sehingga adanya gangguan PTSD berkembang menjadi gangguan bipolar yang telah terdiagnosa oleh psikiater. Saat ini subjek juga menjalankan kuliah sambil bekerja. Hal-hal tersebut sesuai dengan studi hasil *preliminary* yang telah peneliti cantumkan di atas.

1.2 Fokus Kajian Penelitian

Penelitian ini berfokus untuk mengungkapkan bagaimana gambaran *self efficacy* pada subjek yang mengalami gangguan bipolar pada masa dewasa awal. Gambaran *self efficacy* pada penelitian ini peneliti tinjau berdasarkan teori Bandura. Menurut Bandura

(1997), *self-efficacy* adalah keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan tertentu untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan tugas.

Self efficacy menjadi faktor penentu tindakan individu melalui proses kognitif yang berperan sebagai mediator yang mempengaruhi manusia mengkonstruksi serta menyusun skenario guna kondisi di masa depan (motivasional), afektif berperan memantapkan diri dalam menghadapi tantangan, dan selektif yakni perilaku memilih yang dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuan diri (Bandura, 1995). Dengan adanya *Self efficacy* akan membuat seseorang menjadi individu yang pantang menyerah dan mampu menghadapi apapun rintangan yang muncul dalam hidupnya dan *Self Efficacy* ini sangat dibutuhkan oleh para penderita bipolar untuk dapat menerima keadaannya dan mampu beraktivitas dengan baik. Adapun dimensi efikasi diri menurut Bandura (1995) dibedakan menjadi tiga yaitu: (1) *Level/ Magnitude* (tingkat); (2) *Generality*; (3) *Strength* (kekuatan).

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam mengenai gambaran *self-efficacy* terhadap pekerjaan dan perkuliahan pada wanita dewasa awal yang mengidap gangguan bipolar dan komorbid PTSD.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Manfaat penelitian ini untuk menambahkan referensi mengenai *self-efficacy* pengidap bipolar pada dewasa awal. Selain itu dapat menjadi referensi dalam ilmu psikologi khususnya Psikologi perkembangan, psikologi klinis ,psikologi kepribadian dan psikologi abnormal.

2. Secara Praktis

- a. Untuk masyarakat, dapat menambah informasi mengenai pentingnya *self efficacy* sebagai salah satu cara dalam menghadapi situasi yang dihadapi.
- b. Untuk institusi kesehatan, dapat menambah informasi mengenai bipolar dan dampak serta pentingnya *self efficacy* sebagai cara dalam menghadapi bipolar.
- c. Untuk profesional, dapat menambah informasi dalam menghadapi orang dengan gangguan bipolar dan juga pentingnya gambaran *self efficacy*-nya dalam menanganinya.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini sebagai berikut:

BAB 1 PENDAHULUAN

Pada bab ini akan menjelaskan konteks penelitian berisi fenomena yang diangkat dari subjek, fokus kajian penelitian yang berisikan batasan dalam penelitian ini, tujuan, manfaat yang diharapkan dari adanya penelitian ini serta sistematika penulisan pada setiap bab.

BAB II PERSPEKTIF TEORITIS DAN KAJIAN PUSTAKA

Pada bab ini merupakan pembahasan dari sudut pandang teoritis mengenai *self efficacy*, dimensi *self efficacy*, faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, karakteristik *self efficacy*, dewasa awal, ciri-ciri dewasa awal, tugas perkembangan dewasa awal, bipolar, penyebab bipolar, gejala bipolar, tipe-tipe bipolar, dampak bipolar dan penanganan bipolar.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini menjelaskan mengenai metode pendekatan masalah, unit analisis, teknik sampling, menjelaskan subjek serta informan penelitian, setting atau lokasi penelitian, pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini menjelaskan tahapan yang dilakukan selama penelitian, pelaksanaan penelitian, dan hasil penelitian dari teknik analisis data.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini berisikan simpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta saran untuk subjek penelitian, masyarakat, dan penelitian selanjutnya.

BAB II

PERSPEKTIF TEORITIS DAN KAJIAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teoritis *Self Efficacy*

2.1.1 Definisi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1995) *Self-efficacy* atau efikasi diri adalah gambaran keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan tertentu untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan tugas. Selain itu ini untuk bekerja secara efektif di berbagai tugas dan situasi. Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur dan melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya.

Self-efficacy memiliki peran dalam proses pemilihan perilaku sehingga individu dapat memfasilitasi proses belajar dirinya sendiri (Roush, 2016). Saat individu berhasil mengembangkan *self-efficacy* yang tinggi, ia cenderung melakukan usaha yang gigih dan memiliki keuletan maupun ketekunan (Datu, Yuen, & Chen, 2017). Sementara, saat individu tidak mampu mengembangkan efikasi diri, ia cenderung depresi yang mana dapat memengaruhi kemampuannya untuk menyelesaikan tugasnya (Bandura, 1995).

Bandura (1995) mengemukakan terdapat empat sumber efikasi diri:

1) Pengalaman keberhasilan

Pengalaman atas suatu keberhasilan memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman pribadi secara langsung yang berupa keberhasilan maupun kegagalan. Pengalaman atas keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri individu, sebaliknya pengalaman kegagalan dapat menurunkan efikasi diri individu.

2) Pengalaman orang lain

Mengamati keberhasilan orang lain atas kemampuan yang setara dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut dalam mengerjakan tugas yang sama.

3) Persuasi verbal

Menurut Bandura, persuasi verbal dapat memberi pengaruh terhadap efikasi diri individu meskipun tidak terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung diamati ataupun dialami oleh individu. Pengaruh persuasi verbal

menurun saat individu mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan terutama dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus-menerus.

4) Keadaan fisiologis dan emosional

Untuk menilai kemampuannya, individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka. Dalam situasi yang menekan, ketegangan fisik dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

2.1.2 Dimensi Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Menurut Bandura (1997), efikasi diri pada setiap individu berbeda antara satu dengan individu lainnya. Adapun dimensi dari efikasi diri adalah sebagai berikut:

1) Dimensi tingkat level (*level/ magnitude*)

Pada dimensi ini berkaitan dengan kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Pada dimensi ini individu dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas sederhana, sedang, atau bahkan yang paling sulit, sesuai batas kemampuan yang dirasakan.

2) Dimensi general (*generality*)

Pada dimensi ini berkaitan dengan bidang perilaku yang luas yang mana individu merasa yakin akan kapasitas mereka. Individu dapat bertindak secara positif tentang kemampuan diri mereka.

3) Dimensi kekuatan (*Strength*).

Pada dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Persepsi yang lemah secara efektif dipengaruhi oleh pengalaman yang tidak mendukung. Selanjutnya, persepsi yang konsisten mendorong orang tersebut untuk bertahan dalam usahanya.

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (Jess Feist & Feist, 2010) *Self efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari dan dipelajari melalui empat hal , yaitu:

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*mastery experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu ,secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *Self efficacy* individu, sedangkan Pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah *Self Efficacy* kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan,dampak negatif dari kegagalan kegagalan yang umum akan berkurang

secara sendirinya. Bahkan Kegagalan dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus menerus.

b. Modeling Sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *Self Efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

c. Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi fisik dan Emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspresi efikasi yang rendah.

2.1.4 Karakteristik *Self-Efficacy*

Karakteristik individu dengan efikasi diri tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang sedang mereka hadapi (Bandura, 1997). orang yang memiliki efikasi diri tinggi lebih memungkinkan untuk mengarahkan segenap tenaga ketika mencoba suatu tugas baru, mereka juga lebih memungkinkan gigih dan tidak mudah menyerah untuk mencoba lagi ketika menghadapi tantangan (Ormrod, 2009).

Sementara itu, karakteristik individu dengan efikasi diri yang rendah ditandai dengan perasaan tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi rendah dan

komitmen yang lemah terhadap tujuan yang dicapai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka (Bandura, 1997).

2.2 Teoritis Bipolar

2.2.1 Definisi Bipolar

Bipolar merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati. WHO (2023), mendefinisikan bahwa gangguan bipolar sebagai penyakit yang mengganggu perasaan atau suasana hati yang ekstrim yang ditandai dengan adanya fase depresi dan fase manik. Hal tersebut disebabkan karena kondisi suasana hati penderitanya dapat berganti secara tiba-tiba antara kondisi baik atau bahagia (mania) dan buruk kesedihan (depresi), dan berada pada tingkat yang berlebihan dari batas kewajaran. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders V* (2013)

2.2.2 Penyebab Bipolar

Penyebab gangguan bipolar sampai saat ini belum dapat diketahui dengan pasti (Jiwo, 2012). Data keluarga menunjukkan bahwa apabila dari salah satu orang tua memiliki gangguan mood, seorang anak akan memiliki risiko antara 10 dan 25 persen mewarisi gangguan mood. Jika kedua orang tua terkena bipolar, risiko ini berpengaruh besar terhadap anaknya (Kaplan & Sadock's, 2015)

2.2.3 Gejala Bipolar (DSM V)

Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders V (2013) gejala bipolar dibagi menjadi 3 fase yaitu:

1) Episode Manik

Episode manik yaitu periode yang berbeda dari suasana hati yang abnormal dan terus menerus meningkat, ekspansif, atau mudah tersinggung dan aktivitas atau energi yang diarahkan pada tujuan yang meningkat secara tidak normal dan terus menerus. dan berlangsung minimal satu minggu dan muncul hampir sepanjang hari, hampir setiap hari (atau berapapun jika rawat inap diperlukan).

Hal tersebut ditandai dengan beberapa hal seperti:

1. rasa percaya diri yang tinggi
2. berkurangnya kebutuhan tidur
3. lebih banyak berbicara dari biasanya dan tekanan untuk terus berbicara
4. pelarian ide atau pengalaman subyektif yang membuat pikiran berpacu
5. Distractibility (terlalu mudah teralihkan)

6. meningkatnya energi dan hiperaktivitas

2) Episode Hipomania

Episode Hipomania merupakan suatu periode yang jelas dari suasana hati yang meningkat, ekspansif, atau mudah tersinggung secara terus-menerus dan tidak normal dan aktivitas atau energi yang meningkat secara tidak normal dan terus-menerus, berlangsung setidaknya 4 kali berturut-turut hari dan hadir hampir sepanjang hari, hampir setiap hari. yang ditandai dengan:

1. Harga diri atau kemegahan yang melambung.
2. Berkurangnya kebutuhan untuk tidur (misalnya, merasa cukup istirahat setelah hanya 3 jam tidur).
3. Lebih banyak bicara dari biasanya atau tekanan untuk terus berbicara.
4. Pelarian ide atau pengalaman subyektif yang membuat pikiran berpacu.
5. Distractibility (yaitu, perhatian terlalu mudah ditarik ke luar yang tidak penting atau tidak relevan rangsangan), seperti yang dilaporkan atau diamati.
6. Peningkatan aktivitas yang diarahkan pada tujuan (baik secara sosial, di tempat kerja atau sekolah, atau secara seksual) atau agitasi psikomotor.
7. Keterlibatan berlebihan dalam aktivitas yang berpotensi tinggi menimbulkan konsekuensi yang menyakitkan.

3) Episode Depresi

Pada episode depresi lima (atau lebih) gejala berikut muncul selama 2 minggu yang sama periode dan merupakan perubahan dari fungsi sebelumnya; setidaknya salah satu gejala adalah (1) suasana hati tertekan atau (2) kehilangan minat atau kesenangan.

1. Suasana hati tertekan hampir sepanjang hari, hampir setiap hari, seperti yang ditunjukkan secara subyektif laporan (misalnya, merasa sedih, kosong, atau putus asa) atau pengamatan yang dilakukan oleh orang lain (misalnya, tampak menangis).
2. Minat atau kesenangan yang sangat berkurang pada semua, atau hampir semua, sebagian besar aktivitas hari, hampir setiap hari.
3. Penurunan berat badan yang signifikan saat tidak berdiet atau penambahan berat badan.
4. Insomnia atau hipersomnia hampir setiap hari.
5. Agitasi atau retardasi psikomotor hampir setiap hari .
6. Kelelahan atau kehilangan energi hampir setiap hari.
7. Perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan atau tidak pantas.

8. Berkurangnya kemampuan untuk berpikir atau berkonsentrasi, atau ragu-ragu, hampir setiap hari.
9. Pikiran kematian yang berulang (bukan hanya ketakutan akan kematian), pikiran bunuh diri yang berulang tanpa rencana khusus, atau percobaan bunuh diri atau rencana khusus untuk bunuh diri.

2.2.4 Tipe-tipe Bipolar

a. Bipolar Tipe I

Bipolar tipe I menunjukkan gejala fase mania yang mencolok, meliputi rasa percaya diri yang tinggi, berkurangnya kebutuhan tidur atau istirahat, lebih banyak bicara dengan kecepatan yang lebih tinggi dari biasanya, memiliki banyak ide-ide dalam otaknya yang berlomba untuk diutarakan sehingga para penderitanya tidak bisa menyelesaikan satu topik yang sudah dia buat, mudah teralihkan, meningkatnya energi dan tingkat hiperaktivitas dan meningkatnya ketajaman berfikir. Dalam keadaan ini seseorang melewati tiga tahap. Fase mania minimal 1 minggu, fase hipomania (gelombang energi tidak cukup parah untuk memenuhi kriteria mania penuh), dan periode depresi minimal selama 2 minggu.

b. Bipolar Tipe II

Bipolar tipe II dapat juga disebut *hypomanic*. Tipe ini merupakan kebalikan dari kondisi orang yang menderita depresi dan frustrasi. Namun, ini tidak berarti bahwa tidak ada risiko yang cukup mengkhawatirkan, karena orang dengan tipe bipolar ini berperilaku tidak wajar, tetapi umumnya tampak seperti orang normal, meskipun ini tidak berlangsung lama dan hanya berlangsung dalam waktu yang relatif singkat.

2.3 *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

2.3.1 Definisi PTSD

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan sindrom kecemasan, labilitas otonomik, dan mengalami kilas balik dari pengalaman yang amat pedih setelah stress fisik maupun emosi yang melampaui batas ketahanan orang biasa. Selain itu, PTSD dapat pula didefinisikan sebagai keadaan yang melemahkan fisik dan mental secara ekstrem yang timbul setelah seseorang melihat, mendengar, atau mengalami suatu kejadian trauma yang hebat dan atau kejadian yang mengancam kehidupannya (Sadock, B.J. & Sadock, V.A., 2007).

Dalam Diagnostic and statistical manual of mental disorder, (DSM-IV-TR), PTSD didefinisikan sebagai suatu kejadian atau beberapa kejadian trauma yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh seseorang berupa kematian atau ancaman kematian, cedera serius, ancaman terhadap integritas fisik atas diri seseorang. Kejadian tersebut harus menciptakan ketakutan yang ekstrem, horror, rasa tidak berdaya (Sadock, B.J. & Sadock, V.A., 2010).

2.3.2 Penyebab PTSD

PTSD dapat diakibatkan dari beberapa faktor baik faktor dari dalam diri korban, maupun faktor lingkungan. Kepribadian juga dianggap sebagai faktor pencetus terjadinya PTSD, seperti pesimisme dan introvert, menyalahkan diri sendiri, penyangkalan (Schiraldi, 2000). Seperti halnya juga Brewin, Andrews, Valentine (2000) menurutnya banyak faktor yang berperan dalam apakah seseorang akan mendapatkan PTSD, faktor resiko yang membuat seseorang lebih mungkin menjadi PTSD, yakni : a). Selama hidup pernah mengalami peristiwa berbahaya yang membuat trauma, b). Memiliki sejarah penyakit mental, c). Melihat orang terluka atau terbunuh, d). Merasa horror, ketidakberdayaan, atau ketakutan ekstrim, e). Minimnya dukungan sosial, f). Mengalami kejadian menyedihkan setelah kejadian, seperti kehilangan orang yang dicintai, atau kehilangan pekerjaan atau rumah.

2.3.3 Gejala PTSD

Terdapat beberapa gejala PTSD berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-V, 2013), yaitu:

1) *Intrusive Re-Experiencing*. *Intrusive Re-Experiencing* adalah selalu kembalinya peristiwa traumatic dalam ingatan penderita. Gejalanya adalah sebagai berikut: Perasaan, pikiran dan persepsi mengenai peristiwa muncul berulang-ulang; Mimpi-mimpi buruk tentang peristiwa; Pikiran-pikiran mengenai traumatic selalu muncul dalam bentuk ilusi, halusinasi dan mengalami Flashback mengenai peristiwa; Gangguan psikologis yang amat kuat ketika menyaksikan sesuatu yang mengingatkan tentang peristiwa traumatic; Terjadi reaktifitas fisik, seperti

menggigil, jantung berdebar kencang, atau panik ketika bertemu yang mengingatkan peristiwa.

2) *Avoidance*. *Avoidance* selalu menghindari sesuatu yang berhubungan dengan trauma yang berhubungan dengan trauma dan perasaan terpecah. Gejala-gejalanya sebagai berikut: Berusaha menghindari situasi, pikiran-pikiran atau aktivitas yang berhubungan dengan peristiwa traumatic; Kurangnya perhatian atau partisipasi dalam kegiatan sehari-hari; Merasa terasing dari orang lain; Membatasi perasaan-perasaan termasuk perasaan kasih sayang; Perasaan menyerah dan takut pada masa depan, termasuk tidak mempunyai harapan terhadap karir, pernikahan, anak-anak atau hidup normal.

2.3.4 Jenis-Jenis *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

PTSD terbagi atas tiga jenis, yaitu: (1) PTSD akut, yaitu dimana tanda dan gejalanya terjadi pada rentang waktu 1-3 bulan. Namun, biasanya berakhir dalam kurun waktu satu bulan. Jika dalam waktu lebih dari satu bulan, individu tersebut harus segera menghubungi pelayanan kesehatan terdekat; (2) PTSD kronik, yaitu dimana tanda dan gejalanya berlangsung lebih dari tiga bulan dan jika tidak ada treatment yang dilakukan maka dapat bertambah berat sehingga akan mengganggu kehidupan sehari-hari orang tersebut; (3) PTSD with delayed onset, walaupun sebenarnya tanda dan gejala PTSD muncul pada saat setelah trauma, ada kalanya tanda dan gejalanya baru muncul minimal enam bulan bahkan bertahun-tahun setelah peristiwa traumatic itu terjadi. Hal ini timbul pada saat memperingati hari kejadian traumatis tersebut atau bisa juga karena individu mengalami kejadian traumatis lain yang akan mengingatkan terhadap peristiwa traumatis masa lalunya (Sadock & Sadock, 2007)

2.4 Kajian Pustaka

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kanila, Noviekayati dan Rina (2022) yang dilakukan di Surabaya dengan partisipan orang dengan gangguan bipolar menunjukkan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada penderita bipolar disorder $p=0,000$ ($p<0,05$). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak gangguan

bipolar terhadap konsep dirinya. Penelitian lain yang membahas terkait dengan gangguan bipolar adalah penelitian Noviyana & Supradewi (2019) yang meneliti tentang penerimaan diri pada Wanita dengan bipolar menunjukkan hasil bahwa subyek penelitian yang terdiri dari 2 orang memiliki kemampuan menerima diri, namun pada 1 subyek lainnya belum mampu menerima dirinya sebagai orang dengan gangguan bipolar. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa gambaran penerimaan diri yang berbeda pada subyek tergantung dari bagaimana subjek melihat kondisi dirinya yang mampu mengontrol perubahan emosinya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wedhanti (2022), dimana subjek penelitiannya yaitu seorang wanita berusia 27 tahun yang diduga mengidap gangguan bipolar, dari hasil penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa gangguan bipolar yang dialami oleh subjek bersumber dari akumulasi permasalahan yang ia pendam sejak kanak-kanak. Pola asuh yang salah dan penyelesaian masalah yang buruk menjadi contoh yang buruk bagi subjek dalam proses pembentukan karakternya. berdasarkan hal tersebut membuat subjek sulit menghadapi tekanan dan memiliki kontrol diri yang kurang baik dalam menyelesaikan permasalahannya. Oleh karena itu penelitian ini menambah pemahaman tentang gambaran self efficacy orang dengan gangguan bipolar khususnya pada wanita dewasa awal yang ditinjau dari dimensi self-efficacynya.

Self efficacy seringkali dikaitkan dengan kemampuan individu dalam mengelola perasaan, pikiran dan perilaku saat berusaha mencapai tujuan (Meral, Colak dan Zereyak, 2012). Self efficacy memiliki peran dalam proses pemilihan perilaku sehingga individu dapat memfasilitasi proses belajar dirinya sendiri (Roush, 2016). Saat individu berhasil mengembangkan efikasi diri yang tinggi, ia cenderung melakukan usaha yang gigih dan memiliki keuletan maupun ketekunan (Datu, Yuen, & Chen, 2017). Mereka juga biasanya menargetkan nilai tinggi, memiliki rasa ingin tahu yang lebih besar untuk belajar, aktif mengajukan pertanyaan dalam kelas, suka membaca dan melakukan kajian literatur, tidak mudah putus asa, dan menganggap kegagalan sebagai hal yang dapat memberikan motivasi positif (Shikalepoh, 2016).

Selanjutnya berdasarkan penelitian terkait PTSD yang dilakukan oleh lucas dkk., (2010), tentang dampak gangguan stres pasca trauma komorbiditas pada pasien gangguan bipolar. dengan hasil dari temuan ini yang menunjukkan bahwa PTSD menyebabkan pasien bipolar memiliki kondisi yang lebih buruk, hal ini terlihat dari rendahnya kemungkinan mereka untuk pulih, peningkatan proporsi periode siklus cepat, peningkatan

resiko percobaan bunuh diri dan kualitas hidup yang rendah dibuktikan dengan skor gejala manik yang lebih tinggi. Selain itu, adanya PTSD pada pasien bipolar menyebabkan status kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan individu bipolar tanpa PTSD. Dengan demikian, komorbiditas PTSD harus diselidiki secara mendalam pada subjek bipolar dan harus dicatat sebagai peningkatan prediktor risiko bunuh diri.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian yang akan dilakukan ini memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti terkait dengan gambaran dimensi-dimensi *self efficacy* (yang terdiri dari dimensi *level*, dimensi *general* dan dimensi *strength*) orang dengan gangguan bipolar khususnya pada wanita dewasa awal yang mengidap Gangguan Bipolar dan Komorbid Post Trauma Syndrome Disorder (PTSD).

2.4 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *self efficacy* terhadap perkuliahan dan pekerjaan pada wanita dewasa awal yang mengidap gangguan bipolar dan komorbid PTSD?

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Pendekatan Masalah

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono, (dalam Adhimah, 2020) menyebutkan bahwa metode penelitian kualitatif digunakan peneliti dalam kondisi objek yang bersifat alamiah. kemudian, menurut Moleong (dalam Adhimah, 2020), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami suatu fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi menggunakan kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang bersifat alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Denzin dan Lincoln (dalam Herdiansyah, 2010) menyatakan bahwa penelitian kualitatif juga ditujukan untuk memperoleh suatu pemahaman yang mendasar melalui pengalaman *first-hand* dari peneliti yang langsung berproses dan melebur menjadi satu bagian yang tidak terpisahkan dan latar yang akan diteliti berupa laporan yang sebenarnya, apa adanya, dan catatan lapangan yang bersifat aktual.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan dapat menjelaskan fenomena secara keseluruhan terkait gambaran *self-efficacy* pada wanita dewasa awal yang mengidap gangguan bipolar. Metode penelitian kualitatif dapat memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menciptakan hubungan baik dengan subjek dan menjalin *trust* sehingga subjek dapat menceritakan apa yang dialaminya terkait gangguan bipolar, dengan perasaan dan juga suasana yang nyaman, leluasa dan detail sehingga peneliti dapat memperoleh informasi yang diperlukan.

Selanjutnya, pada model penelitian yang peneliti gunakan adalah studi kasus. Creswell (dalam Herdiansyah, 2010) menjelaskan model studi kasus adalah suatu model yang menekankan pada eksplorasi dari suatu sistem yang terbatas (*bounded sistem*) pada suatu kasus atau beberapa kasus secara mendetail, disertai dengan penggalian data secara mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks. Selain itu, studi kasus adalah suatu model penelitian yang bersifat komprehensif, intens, terperinci dan mendalam serta lebih diarahkan sebagai bentuk upaya untuk menelaah masalah-masalah atau suatu fenomena yang bersifat kontemporer (terbatas waktu) (Herdiansyah 2010).

Stake (dalam Herdiansyah, 2010) menjelaskan tiga bentuk studi kasus, yaitu studi kasus intrinsik, studi kasus instrumental dan studi kasus kolektif. Bentuk studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus intrinsik, yaitu studi kasus yang dilakukan untuk memahami secara mendalam tentang suatu kasus tertentu. Studi atas kasus dilakukan dengan alasan peneliti ingin mengetahui secara intrinsik suatu fenomena, keselarasan dan kekhususan yang terdapat pada kasus yang diteliti.

Alasan peneliti menggunakan model studi kasus karena model penelitian ini dapat menangkap makna dibalik kasus sehingga bermanfaat untuk memecahkan masalah-masalah spesifik. Selain itu, peneliti dapat fokus dalam melakukan penelitiannya seperti yang diungkapkan oleh Yin (dalam Nura'aini, 2020), metode penelitian studi kasus merupakan strategi yang tepat untuk digunakan dalam penelitian yang *how* atau *why*, sedikit waktu yang dimiliki peneliti untuk mengontrol peristiwa yang diteliti, dan fokus penelitiannya adalah fenomena kontemporer. Pada metode studi kasus, peneliti fokus pada desain dan pelaksanaan penelitiannya. Selain itu model penelitian studi kasus diharapkan dapat membantu peneliti untuk mengungkap jawaban suatu permasalahan atas kasus yang spesifik dan unik dalam penelitian ini yang memang tujuan yang hendak dicapai oleh peneliti.

3.2 Unit Analisis

3.2.1 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang. Subjek berinisial A seorang wanita dewasa awal berusia 22 tahun, yang menjalani kegiatan kuliah sambil bekerja. Subjek didiagnosis mengidap gangguan Bipolar pada tahun 2021. Subjek hidup sendiri di perantauan (Bekasi), dengan status ayah sudah meninggal, sedangkan ibunya tinggal di kampung (Blitar). Selain itu, subjek memiliki riwayat *bully*, *mistrust* dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Saat ini subjek merupakan mahasiswa semester 6 dan bekerja sebagai marketing.

Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari yang cukup padat, dapat dilakukan oleh subjek A dengan baik meskipun memiliki gangguan bipolar yang bisa kambuh kapan saja. Walaupun memiliki *mood swing* karena gangguan bipolarnya tersebut, subjek A cukup mampu mengendalikan dirinya dan mengatur jadwal kegiatan kuliah sambil bekerjanya dengan telaten. Selain itu Subjek A juga sosok yang semangat dan gigih untuk melakukan sesi konsultasi dengan Psikiaternya.

Di sisi lain, subjek A memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan studinya dan juga mencapai target di tempat kerjanya ditengah gangguan suasana hati yang dialaminya.

Tabel 3.1 Data demografis subjek penelitian

No.	Biodata	Subjek A
1.	Tempat, tanggal lahir	Blitar, 19 April 2001
2.	Usia	22 tahun
3.	Jenis kelamin	Perempuan
4.	Agama	Islam
5.	Suku bangsa	Jawa, Indonesia
6.	Pendidikan terakhir	SMA
7.	Pekerjaan	Marketing/Mahasiswa
8.	Alamat domisili	Pondok Gede, Bekasi

3.2.2 Informan Penelitian

Informan penelitian yang membantu peneliti dalam memperkaya hasil data berjumlah tiga orang. Informan membantu menggambarkan keadaan subjek dalam menjalankan kegiatan sehari-hari dengan gangguan bipolar. Keterangan dari informan juga akan memberikan gambaran *self-efficacy* yang dimiliki oleh subjek. Informan pada penelitian ini adalah orang terdekat subjek yang terdiri dari teman kos, teman kerja dan juga teman kampus. Pada teman kos, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran dimensi *self-efficacy* dan gangguan bipolarnya pada diri subjek di tempat tinggalnya, kemudian pada informan rekan kerja peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran diri subjek di tempat kerja, dan pada informan teman kuliah peneliti ingin mengetahui strategi subjek dalam melakukan *setting goals* pada studinya.

Tabel 3.2 Data demografis informan penelitian

No.	Biodata	Informan 1	Informan 2	Informan 3
1.	Inisial	M	ST	T
2.	Usia	25	21	23
3.	Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
4.	Agama	Islam	Katholik	Islam
5.	Suku bangsa	Jawa	Minahasa	Jawa
6.	Pendidikan terakhir	SMK	SMA	SMK
7.	Pekerjaan	<i>Freelancer</i>	Mahasiswa	Mahasiswa
8.	Alamat domisili	Bekasi	Bekasi	Jakarta
9.	Hubungan dengan A	Teman Kos	Teman Kuliah	Teman Kerja

3.2.3 Lokasi Penelitian / *Setting*

Lokasi penelitian yang akan peneliti lakukan adalah di tempat tinggal (Kos) subjek di daerah Bekasi. Peneliti juga akan melakukan penelitian secara online melalui *Zoom/G-meet*. Lokasi juga akan ditentukan melalui persetujuan subjek dan informan penelitian. *Setting* kondisi pada penelitian ini yaitu melakukan wawancara dan observasi melalui salah satu peneliti saja dan bergantian, dengan alasan untuk kenyamanan atas permintaan subjek penelitian.

3.2.4 Teknik Sampling

Pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *Non-random Sampling* atau *Non-probability Sampling*, yaitu setiap individu atau unit dari populasi tidak memiliki kemungkinan (*non-probability*) yang sama untuk terpilih (Herdiansyah, 2010). Peneliti menggunakan metode ini dikarenakan karakteristik subjek yang sesuai dengan penelitian ini bukan merupakan karakteristik yang umum ataupun karakteristik yang dimiliki oleh individu lain pada umumnya. Jenis spesifik teknik yang peneliti gunakan pada *non-probability sampling*, adalah *purposeful sampling*, yakni dalam pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan (Herdiansyah, 2010).

Adapun dalam pemilihan subjek, peneliti menerapkan strategi sampling yang dimiliki dalam teknik *purposeful sampling* yaitu *typical sampling*, yakni sampling yang bersifat khas atau unik. *Strategi typical sampling* adalah suatu strategi yang digunakan untuk kasus-kasus yang bersifat khas atau unik, atau individu-individu yang memiliki karakteristik unik (Herdiansyah, 2010). Peneliti menggunakan strategi ini yaitu dengan alasan bahwa karakteristik subjek dalam penelitian ini memiliki karakteristik khusus yang dapat dikatakan merupakan karakteristik yang khas atau unik.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara. Johnson dan Christensen (dalam Hanurawan, 2016) mengatakan bahwa metode wawancara adalah metode pengumpulan data atau alat pengumpulan data yang menunjukkan peneliti sebagai pewawancara mengajukan sejumlah pertanyaan pada partisipan sebagai subjek yang diwawancarai sedangkan menurut Haris (2019), “Wawancara adalah sebuah proses interaksi komunikasi yang dilakukan oleh setidaknya dua orang, atas dasar ketersediaan dan dalam setting alamiah, di mana arah pembicaraan mengacu kepada tujuan yang telah ditetapkan dengan mengedepankan *trust* sebagai landasan utama dalam proses memahami”.

Mengacu pada formalitas struktur pertanyaan dalam wawancara, penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur (*semi-standardized interview*), *semi-standardized interview* adalah wawancara yang dilakukan dengan mempersiapkan beberapa pertanyaan namun pertanyaan tersebut dapat disesuaikan sesuai dengan kondisi subjek.

Menurut Herdiansyah (2015), wawancara semi-terstruktur memiliki pertanyaan terbuka namun ada batasan tema dan alur pembicaraan, kecepatan wawancara dapat diprediksi, fleksibel tetapi terkontrol (dalam hal pertanyaan atau jawaban), ada pedoman wawancara (*guideline interview*), yang dijadikan acuan dalam alur, urutan, dan penggunaan kata, tujuan wawancara supaya dapat memahami suatu fenomena.

3.3.1 Pedoman Wawancara

3.3.1.1 Bagian Awal (Pembukaan)

1. Perkenalan

Perwakilan kelompok memberikan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dan prosedur wawancara, menanyakan kesediaan subjek dan memberikan *informed consent*.

2. Membangun *rapport* dengan subjek dan informan penelitian.

3.3.1.2 Bagian Inti (*Body*)

1. Latar belakang subjek
 - a) Mengungkapkan latar belakang subjek dan bagaimana hubungan subjek dengan keluarga
 - b) Mengungkapkan latar belakang subjek dan bagaimana hubungan subjek dengan orang sekitar atau lingkungannya.
 - c) Mengungkap gangguan bipolar pada subjek. Pada tahap ini peneliti akan mengungkapkan kehidupan sebelum dan setelah terjadi gangguan bipolar, serta tekanan yang dihadapinya.
 - d) Mengungkapkan bagaimana subjek menjalankan kegiatan sehari-harinya.
2. Gambaran dimensi *self efficacy* menurut Bandura dan focus pada pekerjaan dan perkuliahan terdiri dari:
 - a) Dimensi level (*level/ magnitude*) ditinjau dari Perasaan, pikiran, perilaku.

Pada dimensi ini berkaitan dengan kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Pada dimensi ini individu dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas sederhana, sedang, atau bahkan yang paling sulit, sesuai batas kemampuan yang dirasakan.

 - mengungkapkan cara subjek membagi waktu antara kuliah dan bekerja.
 - mengungkapkan perasaan, pikiran dan perilaku serta cara subjek menyelesaikan permasalahan antara kuliah dan bekerja.
 - b) Dimensi general (*generality*) ditinjau dari Perasaan, pikiran, perilaku
Pada dimensi ini berkaitan dengan bidang perilaku yang luas yang mana individu merasa yakin akan kapasitas mereka. Individu dapat bertindak secara positif tentang kemampuan diri mereka.
 - Mengungkapkan kapasitas diri subjek
 - Mengungkapkan kemampuan perasaan, pikiran dan perilaku subjek dalam menjalankan perkuliahan dan pekerjaan
 - c) Dimensi kekuatan (*strength*) ditinjau dari Perasaan, pikiran, perilaku

Pada dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Persepsi yang lemah secara efektif dipengaruhi oleh pengalaman yang tidak mendukung. Selanjutnya, persepsi yang konsisten mendorong orang tersebut untuk bertahan dalam usahanya.

- mengungkapkan cara subjek dapat menghadapi semua tugas terkait kerja dan kuliahnya
- mengungkapkan perasaan, pikiran dan perilaku cara subjek menyelesaikan masalah yang muncul dalam kehidupannya

3.3.1.3 Bagian Akhir (Penutup)

Setiap melakukan wawancara, peneliti selalu mengucapkan terima kasih kepada subjek karena telah berkenan meluangkan waktunya dalam penelitian ini. Selain ucapan terima kasih, peneliti juga memberikan kenang-kenangan sebagai tanda terima kasih kepada subjek.

3.4 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model penelitian studi kasus, pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang penting untuk memahami suatu fenomena sosial dan perspektif individu yang diteliti, menurut Denzin dan Lincoln (dalam Herdiansyah, 2010) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus atau satu khusus pada sebagian kasus secara terperinci dengan pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara, studi kasus merupakan penelitian yang menekankan pada pemahaman yang lebih mendalam akan fenomena tertentu terhadap individu, penelitian berfokus pada satu objek tertentu mempelajari sebagai satu kasus, data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari satu sumber, keuntungan menggunakan penelitian ini dapat digunakan perubahan ditengah penelitian atau intervensi.

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data diperoleh dari hasil wawancara Pengumpulan juga merupakan kegiatan mencari informasi di lapangan yang akan digunakan untuk memecahkan

masalah penelitian. Memperoleh data berkualitas tinggi membutuhkan keterampilan pengumpulan data dan keterampilan pengumpulan data. Saat mengumpulkan data, peneliti harus tekun, sabar dan tidak putus asa.

2. Redaksi Data

Redaksi data atau bisa juga disebut dengan manipulasi data merupakan proses pemilihan, pemfokusan dan penyederhanaan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data yang relevan dengan masalah yang diteliti. Setelah deskripsinya dibuat, dipelajari lebih lanjut aspek ataupun bidang bidang masalah yang mungkin dapat ditemukan dalam deskripsi itu, kemudian ditentukan jenis masalahnya.

3. Penyajian Data

Penyajian data atau bisa juga disebut dengan representasi informasi tersebut yaitu bentuk visual dari kompresi informasi agar data lebih mudah dipahami tanpa presentasi yang tepat, sulit bagi peneliti untuk menganalisis hasil akhir penelitian. data dapat disajikan dalam bentuk tabel, grafik atau bagan.

4. Kesimpulan

Hasil pada penelitian yang sudah terkumpul dan terangkum harus diulang kembali dengan mencocokkan redaksi data dan penyajian data, agar kesimpulan yang telah dikaji dapat disepakati dan ditulis dengan laporan yang memiliki tingkat kepercayaan yang benar, pada umumnya kesimpulan terdiri atas kesimpulan utama dan kesimpulan tambahan. Kesimpulan utama adalah yang berhubungan langsung dengan permasalahan. Dengan demikian, kesimpulan utama harus berkaitan dengan pokok permasalahan dan dilengkapi oleh bukti-bukti. Pada kesimpulan tambahan, penulis tidak mengaitkan pada kesimpulan utama, tetapi tetap menunjukkan fakta-fakta yang mendasarinya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Tahapan Penelitian

4.1.1 Tahap Awal Penelitian

Pada tahap awal penelitian, peneliti menentukan fenomena dan topik yang akan diangkat serta memilih subjek untuk penelitian ini. Subjek yang dipilih adalah rekan peneliti sejak tahun 2019. Pada saat berada dalam satu pendidikan peneliti cukup dekat dengan subjek dan sering bertukar cerita satu sama lain, sehingga peneliti sudah cukup mengetahui dan melihat adanya hal unik dari diri subjek dan juga terkait dengan latar belakang diri subjek.

Selanjutnya, peneliti menyusun *outline* untuk diserahkan kepada dosen. kemudian peneliti mendapatkan masukan dari dosen terkait fenomena dan topik yang akan diangkat, kemudian disarankan untuk melakukan *study preliminary* untuk mengetahui sisi lain dari subjek termasuk pengalaman hidupnya. Selanjutnya setelah mendapatkan gambaran yang lebih mendalam lagi terkait subjek, peneliti menetapkan fenomena pada penelitian ini yaitu *self-efficacy* pada wanita dewasa awal yang mengidap gangguan bipolar. Setelah fenomena tersebut disetujui oleh dosen, peneliti melanjutkan pengerjaan bab 1 namun terlebih dahulu melakukan wawancara dengan subjek sebagai penguat dasar dalam menuliskan bab 1.

4.1.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada penelitian ini melibatkan satu subjek dan juga tiga informan penelitian. Pada proses pengambilan datanya, melalui proses dan waktu yang lama karena peneliti mengalami hambatan secara pribadi, disisi lain subjek memiliki aktivitas yang cukup padat sehingga peneliti memerlukan waktu untuk menyesuaikan jadwal wawancara dengan subjek.

Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti memberikan *informed consent* kepada subjek supaya dapat menyetujui dan memberikan ketersediaan waktunya. Pada pengambilan datanya, dilakukan *study preliminary* untuk mengetahui latar belakang subjek, selanjutnya dilakukan wawancara dengan subjek sebanyak tiga kali pertemuan, kemudian wawancara dengan tiga informan yang berhubungan dekat dengan subjek masing-masing satu kali wawancara. Berikut merupakan tabel yang berisikan jadwal dan lokasi wawancara yang dilakukan:

Tabel 4.1 Waktu Pelaksanaan Wawancara Subjek dan Informan

No	Subjek	Tanggal Wawancara	Waktu Wawancara	Lokasi
1	Preliminary Subjek A	Rabu, 24 Maret 2023	20.00-21.00 (60 menit)	<i>Meeting Online</i>
	Wawancara 1 Subjek A	Minggu, 30 April 2023	19.00-19.45 (45 Menit)	Kostan Subjek
	Wawancara 2 Subjek A	Rabu, 31 Mei 2023	19.00-19.45 (45 menit)	Kostan Subjek
	Wawancara 3 Subjek A	Sabtu, 10 Juni 2023	22.00-22.20 (20 menit)	<i>Meeting online</i>
2	Informan M	Selasa, 30 Mei 2023	(25 menit)	<i>Meeting online</i>
3	Informan T	Selasa, 6 Juni 2023	(10 menit)	<i>Meeting online</i>
4	Informan ST	Rabu, 31 Mei 2023	(25 menit)	<i>Meeting online</i>

4.2 Paparan Hasil Penelitian

4.2.1 Paparan Data Hasil Penelitian

4.2.1.1 Latar Belakang subjek

Mengungkap gambaran latar belakang keluarga A, kondisi bipolar yang dialami oleh A, dan gambaran interaksi A dengan orang sekitar atau lingkungannya.

4.2.1.1.1 Hubungan subjek dengan keluarga

Menggambarkan hubungan A dengan keluarga:

1. “...aku itu aku anak yatim ya kak ya Ayah aku itu meninggal waktu aku umur berapa ya 15 pokoknya waktu aku SMP sih kelas 2 mau naik kelas 3 Nah kalau misalkan aku ingat-ingat Aku tuh Sedekat Itu sama ayah sudah itu dibandingkan sama ibu karena Ibu kan dulu kerja ya jadi aku tuh ya memang disayangnya sama ayah banget apa-apa sama ayah banget...” (A, W1, 30-04-2023, 74-81)
2. “...sejak Ayah meninggal ya Kak, aku tuh mmmm jadi lebih dekat sama ibu tapi nggak semua-semuanya aku ceritain jadi lebih aku Pendem gitu waktu zaman-zaman SMA juga aku mungkin lebih main sama temen-temen ya, Kakak aku juga waktu itu udah mulai merantau ke LN sih,...” (A, W1, 30-04-2023, 92-98)

Kutipan di atas mengungkapkan gambaran hubungan subjek dengan keluarganya. Subjek hanya dekat dengan ayahnya dan tidak terlalu dekat dengan ibu dan kakaknya. Tetapi setelah ayahnya meninggal dunia, subjek mulai dekat dengan ibunya. Namun kedekatan subjek dengan ibunya tidak sedekat dengan subjek dengan ayahnya. Ketika memiliki masalah subjek cenderung memendamnya sendiri. Sedangkan hubungan

subjek dengan kakaknya tidak dekat karena terpaut jarak yang jauh. Ketika subjek diusia sekolah, kakak subjek sudah merantau ke luar negeri sehingga komunikasi subjek dengan kakanya jarang.

4.2.1.1.2 Hubungan subjek dengan orang sekitar atau lingkungannya

Menggambarkan bagaimana hubungan A dengan lingkungan sekitarnya selain keluarga:

1. *“jadi aku habis dimarahin pol-polan sama bos aku. Jadi, aku sekarang ini lagi pasrah aja sama customer kah sama orang kantor kah sama siapapun mual lama-lama.” (A, W3, 10-06-2023, 33-36)*
2. *“.....awalnya itu kenalnya di tahun 2019 di Kampung Inggris, jadi kita kenalnya itu dari sana. Dia dari Blitar, aku dari Bekasi. Udah itu, setelah dari Kampung Inggris itu kita kan cukup punya cerita juga di Kampung Inggris, Aku 3 bulan Dia itu 2 bulan. Lepas dari kampung inggris dia ke Bekasi, di Bekasi kan dia belum ada tempat tinggal juga yaa. Ada sodaranya sih tapi ga deket, yaudah dia tinggal bareng dikosan aku, itu lumayan lama selama 2 bulan juga.” (M, W1, 30-05-2023, 18-28)*

Kutipan di atas menggambarkan hubungan subjek yang kurang baik dengan lingkungan kerjanya, tetapi subjek tetap berusaha menghadapi dengan baik. selain itu juga menggambarkan hubungan yang baik dengan teman kosannya.

4.2.1.1.3 Gangguan bipolar dan PTSD

Menggambarkan riwayat gangguan Bipolar yang diderita subjek dan bagaimana perawatannya serta gambaran sikap subjek sebelum dan setelah bipolar

1. *“Iya kak jadi aku kan didiagnosis bipolar ya, komorbid sama PTSD di karena sama apa lagi ya sama aku pernah dibully juga ya...” (A, W1, 30-04-2023, 184-186)*
2. *“...biasanya ditahan ditahan aja, karena aku mikirnya akutih strong. Biasanya tetap semangat kayak gitu...” (A, W2, 31-05-2023, 104-106)*
3. *“...Gabisa ketebaknya tuh karena... eee... Aku itu belum bisa di tahap yang stabil banget...” (A, W2, 31-05-2023, 127-129)*
4. *“....kemarin itu dosis aku ditambah karena alasannya dua bulan ini obatnya nggak works di aku...” (A, W3, 10-06-2023, 40-42)*
5. *“....2022 awal itu dia cerita bahwa dia itu kena gangguan Bipolar. Nah dari situ ala alasannya itu ee mungkin karena masa lalunya dia dari latar belakang keluarga juga.. yang lain-lainnya itu ngebuat dia itu kayak tertekan yaaa, tertekan sekarang juga hidup sendirian. Jadi dari situ tu, dari situ... dia cerita, udah itu 2021 pertengahan dia kena*

diagnosis dari Psikiaternya dan ya sampai sekarang dan kemungkinan tidak bisa sembuh.”
(M, W1, 30-05-2023, 74-84)

6. *“...Jadi kalau jadi kalau dibandingin sama dia sebelum kena Biponya, kan aku kenal dia 2019 ya. 2019 itu kayak dia yang masih pencarian jati diri gitu kalau ngerjain apa-apa entar-entaran udah itu lumayan boros juga (menguap). Kemudian Lumayan apa ya lumayan eee lumayan baperan juga emosikan dulu, sekarang sih masih emosian sih cuman menurut aku kedewasaan yang sekarang itu kesadarannya juga lebih besar daripada dulu.”* **(M, W1, 30-05-2023, 96-106)**
7. *“Menurut aku sih perbedaan antara sebelum dan sesudah Bipolar itu dari karakter sih, semisal kaya gini karakternya itu sebelum tahu terdiagnosa kaya anak-anak banget begitu yaaa kaya anak anak yang pengennya haha hihi saja begitu sekarang semenjak kerja kuliah juga jadi lebih dewasa saja sih.”* **(T, W1, 06-06-2023, 20-26)**
8. *“...sebelum kena bipolar itu, dia ada PTSD. Nah, awal mulanya itu karena perundungan di jaman SMP nya ya... katanya sih karena rebutan cowok dan selalu kejadian kayak gitu, akhirnya punya trauma sama pertemanan, keramaian, sama beberapa tempat yang bisa jadi trigger dia gitu.”* **(M, W1, 30-05-2023, 18-25)**

Subjek mendapatkan diagnosis menderita gangguan Bipolar dan komorbid PTSD. Hal tersebut menurut penjelasan subjek dan teman-teman subjek kemungkinan dipicu oleh latar belakang keluarga dan masa lalu subjek. Semenjak menderita gangguan Bipolar subjek mengaku merasa cukup terganggu dan terkadang sulit mengontrol dirinya sehingga harus diberi dosis obat yang lebih tinggi agar kondisinya menjadi lebih stabil. Selain itu, gangguan PTSD memberi dampak buruk pada subjek. Subjek menjadi pribadi yang lebih dewasa karena dituntut untuk dapat mengontrol dirinya.

4.2.1.1.4 Bagaimana subjek menjalankan kegiatan sehari-harinya

1. *“Sebenarnya sih ngeganggu ya Kak pertama belum lagi ketika aku lagi fase di pressing fase manik rasa udang-uringan ditambah lagi mood Aku tuh suka nggak jelas suka pingin marah-marah sendiri...”* **(A, W1, 30-04-2023, 252-256)**
2. *“...Jadi yang tadinya keteteran sekarang sih aku udah punya tips and trik supaya aku itu enggak keteteran gitu yaitu mulai dari eee yang mana dulu yang jadi prioritas aku...”* **(A, W1, 30-04-2023, 327-331)**
3. *“...Kalau sekarang kan aku sudah enggak kayak udah hampir enggak pernah gitu. Kuliah kan dianter, kerja juga deket tinggal jalan, makan aku masak kalau ke pasar beli...”* **(A, W2, 31-05-2023, 74-78)**

4. “...Dia tuh anaknya cukup semangat ya kalau misalkan untuk belajar. Nah kebetulan dia itu baru resign dari tempat kerjanya yang di Blitar. waktu itu dia kan sebelumnya di kampus yang sekarang itu offline itu tahun 2021 itu sempat jarak jauh gitu, Dianya kuliahnya jarak jauh terus itu kerjanya tuh cukup hectic karena di retail. Dari situ selama tinggal sama aku sih ya menurut aku ya anaknya nurut, cepet juga kalau kerja....” (M, W1, 30-05-2023, 112-122)

Dengan kondisi menderita gangguan bipolar, subjek mengatakan terkadang merasa terganggu dengan kondisi tersebut, apalagi ketika mengalami fase manik, karena subjek harus lebih kuat untuk mengontrol dirinya dan emosinya. hal tersebut membuat subjek tidak nyaman dengan dirinya. Namun, disisi lain subjek terlihat cukup mampu menjalankan kegiatan kesehariannya, karena ia cukup mampu mengontrol dirinya walaupun dengan kondisi bipolar yang dialaminya dan butuh usaha yang lebih dalam mengontrol dirinya sendiri.

4.2.1.2 Self-Efficacy

Berdasarkan teori Bandura, terdapat tiga dimensi *self efficacy*, yaitu dimensi *level/magnitude*, dimensi general (*generality*) dan dimensi kekuatan (*strength*).

4.2.1.2.1 Dimensi level (*level/ magnitude*) (perasaan, pikiran dan perilaku)

Cara subjek membagi waktu antara kuliah dan bekerja:

1. “...Aku kan kuliah itu Senin sampai Jumat sabtu minggunya libur terus juga kerjanya juga Senin sampai jumat sabtu minggunya juga libur. nah Kebetulan aku itu waktunya nggak tabrakan gitu loh kak. misalnya Jumat pagi aku tuh di kampus Nah nanti sampai dzuhur lah ya udah selesai tuh nanti aku lanjut tuh ya ke tempat kerja...” (A, W1, 30-04-2023, 346-353)
2. “kalau memenage waktu menurut aku sejauh aku kenal ini ya baik-baik aja, cuman kalau lagi capek ya ngeluh capek kayak gitu-gitu aja kok.” (M, W1, 30-05-2023, 125-128)
3. “soal gimana yaa belajarnya, dia anaknya rajin sii emmm dari yang aku liat anaknya tu kalo belajar tipikal yang “kamu jangan ganggu aku dulu, aku butuh time buat belajar gitu.” (ST, W1, 31-05-2023, 27-31)

Subjek mampu dalam membagi waktu dengan baik dalam menjalankan perkuliahan dan pekerjaannya. Sebisa mungkin subjek mengontrol dirinya dan berusaha mengendalikan dirinya untuk membagi waktu dalam kegiatannya yang cukup padat. Serta mengontrol diri untuk melakukan setiap kegiatan dengan baik.

Cara subjek menyelesaikan permasalahan antara kuliah dan bekerja:

1. “sebenarnya, biasanya kalau dia minta tolong sebisa mungkin langsung aku kerjain biar nggak beban di aku....” (A, W3, 10-06-2023, 69-71)

2. *"...Kalo ada masalah apa-apa yang ngaruh ke mood aku sebisa mungkin aku handle supaya gak terlalu berlarut-larut juga..." (A, W3, 10-06-2023, 169-170)*
3. *"...dia itu tipe orang yang kalau misalkan dimarahin tuh kayak diem..." (M, W1, 30-05-2023, 165-167)*
4. *"Kalau untuk pertanyaan ini ya apabila dia ada tekanan biasanya dia itu kaya marah marah begitu sih, marah marah ngamuk ngamuk ngomel ngomel juga." (T, W1, 06-06-2023, 33-36)*
5. *"...ngeluh ya mengeluh tapi kaya dikerjain begitu ngebut paksa yang penting selesai dulu begitu loh." (T, W1, 06-06-2023, 53-55)*

Dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan kuliah dan pekerjaan, subjek menghadapi dengan baik. Subjek berusaha mengendalikan diri dan emosinya dengan cara 'diam' agar tidak memicu kambuhnya gangguan Bipolar yang dialaminya. Meskipun sesekali, berdasarkan informasi yang peneliti peroleh, Subjek juga mengeluh dan terkadang marah, tetapi tetap mampu menyelesaikan permasalahannya dengan cukup baik.

4.2.1.2.2 Dimensi general (generality)

Kapasitas diri subjek:

1. *"...aku harus mencapai target.. Walaupun bos marah-marah nggak jelas ke aku gitu..." (A, W1, 30-04-2023, 391-393)*
2. *"...jadi pas ditanya kenapa nangis sendiri ga mau repotin banyak orang karena aku kalau lagi kayak gitu tuh ditanya kenapa enggak jawab aja nangis. Kayak hidup aku berat, tapi aku harus strong." (A, W2, 31-05-2023, 108-113)*
3. *"...kalo misalkan ee.. kerjaan minta tolongnya ke aku, dan itu menurut aku bisa dikerjain sama aku tapi nanti atau besok, aku bakal tetep eee.. kerjain di office hour aku..." (A, W2, 31-05-2023, 338-342)*
4. *"IP terendahku itu 3,52 kalau nggak salah, kalau strateginya sih ya aku cepet-cepet kerjain aja dulu itu pernah dapat 3,96 pada awal-awal semester tapi sekarang mau nyampe segitu tuh susah pol..." (A, W3, 10-06-2023, 19-23)*
5. *"...kalau misal ada tugas kuliah biasanya langsung dikerjakan, cuma kalau dia lagi ga mood sama sesuatu bisa bertumpuk-tumpuk gitu, tapi kalau misalkan lagi oke-okenya yaudah cepet banget dikerjakannya...." (M, W1, 30-05-2023, 136-141)*
6. *"Aduh kalau kerjaan kalo kerjaan sama kuliah kalau dari standar liat IP ya kalau menurut aku sih oke bagus kerjaan juga dia sering melampaui target tapi itu menurut aku ya kan orang beda-beda ya." (T, W1, 06-06-2023, 65-69)*

7. *"Pasti ngeluh pernah dan sering bahwa apa yang dia lakukan itu capek terlepas dari itu semua tapi dia kerjain"* (T, W1, 06-06-2023, 77-79)
8. *"50/50 mungkin ya kak, soalnya ketahuan dari ekspresinya kalo lagi ada something, tapi tetep jalanin aktivitasnya."* (ST, W1, 31-05-2023, 81-83)
9. *"...dia belajarnya serius kalau dikelas, diluar kelas santai, hasilnya juga kayak ga ngaruh banget ke dia. Mau hasilnya memuaskan atau engga sama aja aku liatt,..."* (ST, W1, 31-05-2023, 105-108)
10. *"...kalo lagi banyak-banyaknya tugas subjek tu menurut aku bisa spare waktu dengan oke gitu toh di tempat kerjanya juga kan nggak terlalu makan waktu banyak tapi akn target yaaa jadi mungkin kalo ada tugas kampus biasanya si subjek ini bisa kerjain di tempat kerjanya jadi dia tu kayak tugas di di apa namanya di kopi shopnya,..."* (ST, W1, 31-05-2023, 174-182)

Kapasitas diri menggambarkan kesanggupan atau kecakapan yang berarti bahwa seseorang yang memiliki kecakapan atau kesanggupan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya untuk meningkatkan produktivitas kerja. Berdasarkan hasil penelitian, subjek memiliki kapasitas diri yang cukup baik, daya tampung kemampuan diri subjek terhadap kegiatannya yang padat tergambar cukup baik, dapat dilihat dari capaian yang diperoleh subjek. Subjek memiliki IPK yang sangat baik. Subjek dapat melakukan berbagai kegiatan dan melaluinya dengan baik, meskipun subjek mengaku cukup sulit mengendalikan diri nya sendiri dengan kondisi Bipolarnya yang bisa kambuh kapan saja.

Kemampuan subjek dalam menjalankan perkuliahan dan pekerjaan:

1. *"...solusi aku sih mencapai target penjualan Ya karena dari situ ya Aku sadar aja gitu kalau aku mencapai target penjualan uang dari honorinya itu bisa lebih banyak sama kalau kalau di kampus , itu aku lebih ke tingkatan IP aku atau setidaknya bertahanlah..."* (A, W1, 30-04-2023, 414-419)
2. *"...misalkan aku lagi ngelakuin apa, aku dimintain tolong, otomatis aku bilang iya..."* (A, W2, 31-05-2023, 402-404)
3. *"....banyak yang minta tolong dadakan gitu dan aku nggak enak nolaknya. jadi sebisa mungkin aku kayak berusaha kuat supaya semuanya itu tetap berjalan dengan lancar...."* (A, W3, 10-06-2023, 50-54)
4. *"Jadi sebisa mungkin aku usahakan kuliah sama kerja itu bisa seimbang..."* (A, W3, 10-06-2023, 165-167)
5. *"...kalau misalkan di kuliah kan lagi ada tugas yang banyak atau ee tugasnya itu eee efektif lah ya dia itu cepat-cepat kerjain tapi so far IPKnya itu bagus gitu rentan di antara 3,5 sampai 3,9 gitu."* (M, W1, 30-05-2023, 172-177)

6. *“A tuh punya kayak list priority gitu loh... misalkan nih yang pertama itu adalah tugas kuliah. Kalau di tugas kuliah itu dia tuh kayak misalkan hari itu juga dikasih hari itu juga berusaha untuk diselesaikan kayak memang orangnya itu loh ngerjain apa-apa sat set....”* (M, W1, 30-05-2023, 215-221)

Subjek mampu menjalankan kegiatan perkuliahan dan pekerjaan sekaligus dengan baik. Kemampuan subjek dalam menjalankan kegiatan-kegiatan tersebut dilalui oleh subjek dengan menyusun strategi seperti dengan membuat list prioritas agar subjek tidak kewalahan dalam menjalankan kegiatan perkuliahan sekaligus kerjanya. Kemampuan subjek yang tergambar dalam **perilaku** yaitu mengerjakan tugas kuliah dengan cepat dan pekerjaannya. Selain itu subyek merasa “tidak enak” bila menolak permintaan orang lain baik dalam kegiatan perkuliahan maupun dalam pekerjaannya.

4.2.1.2.3 Dimensi kekuatan (*strength*)

Cara subjek dapat menghadapi semua tugas terkait kerja dan kuliahnya:

1. *“...kalau misalkan aku mulai terbebani dan lain-lain aku bakal ngomong gitu loh Ya udah aku kayak bakal marah-marah walaupun uring-uringan terus manik ya itu juga Aku biasanya bakal setelah ini mau ngapain lagi setelah ini mau ngapain ..”* (A, W1, 30-04-2023, 437-442)
2. *“...Pilih salah satu. Yang mana yang paling menurut aku bisa diatasi duluan. Karena sejauh ini masih belum ada yang bersama-sama banget, masih belum ada....”* (A, W2, 31-05-2023, 204-207)
3. *“...jadi kadang aku buatin aja, karena kelamaan debat ama dia, nerangin satu satu, jadi aku buatin aja. Jadi biar kelar, akunya biar fokus ama yang ini,...”* (A, W2, 31-05-2023, 269-273)
4. *“...dia usahakan semuanya itu diambil dan diselesaikan bagi diri dia sendiri, sampai semuanya itu kayak kelar ya... balik lagi biasanya energi dia tuh bakal terkuras di situ. Jadi kalau aku ngelihat sih orangnya ya cukup strong juga ya sama masalah-masalah kehidupan yang dia hadapi.”* (M, W1, 30-05-2023, 183-189)
5. *“...si A-nya ini tuh malah ya udah kayak terlihat tenang santai bukannya marah balik atau apa, bukannya resign atau ngambek. Dia tetap kerja tetap ya terlihat biasa aja dan oke-oke aja, kalau orang lihatnya sih anak ini kok kuat banget yaaa,...”* (M, W1, 30-05-2023, 262-267)
6. *“...kalo ada tugas kerjain di hari itu juga setidaknya udah mulai jadi nanti biar bisa ngerjain yang lainnya dan lagi kalo misalkan tugas kuliahnya itu kan temporary yaa*

maksudnya ada deadlinenya yang mana para dosen ngasih waktunya itu satu minggu atau dua minggu sehingga kalo dari situ subjek ini bisa stir waktu.” (ST, W1, 31-05-2023, 132-139)

Subjek menghadapi berbagai tugas dengan tekun. Subjek mengerjakan setiap tugas yang dihadapi dengan tenang dan menyelesaikan dengan cukup baik. Jika ada kendala subjek akan mencoba mengambil jeda dan menenangkan dirinya agar tidak memicu gangguan Bipolarnya kambuh. Ketika dihadapkan dengan berbagai tugas sekaligus, subjek akan memilah tugas mana yang lebih penting untuk diselesaikan terlebih dahulu dan sebisa mungkin dilakukan oleh diri subjek sendiri. Selain itu, subjek juga tidak menunda dalam mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Cara subjek menyelesaikan masalah yang muncul dalam kehidupannya:

1. *“Kalau capek aku tidur sih aku bukan tipe orang yang sering cerita ke orang-orang gitu ya kak ya”* (A, W1, 30-04-2023, 433-435)
2. *“Biasanya apa yang aku pingin itu harus ada, misalnya ya aku lagi diem doang ngelamun di sini nih (nunjuk kostan “apa ya yang gak ada di sini(kostan)?..”* (A, W2, 31-05-2023, 14-17)
3. *“Ya udah diem aja, paling tidur...”* (A, W2, 31-05-2023, 279)
4. *“Aku capek istirahat ya tidurin aja kak. Soalnya kalo, aku bersyukur kalo aku capek, karena kalo ga capek, aku ga ngapa-ngapain, aku malah makin bahaya...”* (A, W2, 31-05-2023, 390-394)
5. *“Tapi aku jalannya cukup yaudahin aja mau gimana lagi...kuat kok...”* (A, W3, 10-06-2023, 78-79)
6. *“...Dah tu dari situ aku udh muak tp gada yg dikeluarin jadi yaudah ngebatin aja cm diem sampe pulang nenangin diri biar kuat...”* (A, W3, 10-06-2023, 144-147)
7. *“Biasanya aku tuh nyanyi-nyanyi, joget-joget, gajelas gitu Kak. Intinya sih yang buat aku happy...”* (A, W3, 10-06-2023, 155-153)
8. *“... Jadi ini tuh kayak ngerasain bagi diri dia sendiri dulu baru nanti kalau udah ngerasa agak legaan baru dia cerita sama orang lain. Karena memang si A Ini tuh kayak punya prinsip enggak mau nyusahin orang banget gitu. Walaupun dia butuh pertolongan.”* (M, W1, 30-05-2023, 248-254)
9. *“Pasti ngeluh pernah dan sering bahwa apa yang dia lakuin itu capek terlepas dari itu semua tapi dia kerjain”* (T, W1, 06-06-2023, 77-79)
10. *“Kalo menurut aku yang pertama dia bakal diem, pokoknya mengekspresiin apa yang dia rasakan terus kadang nangis sii kalo ga salah abis diem tu nangis yaa udah kaya ngeluarin apa yang dia rasain mungkin yaa, terus cerita deh ketemennya...”* (ST, W1, 31-05-2023, 63-68)

11. “*Healing si kak. Healing tipis-tipis, main-main kecil, kalo ga main diam dia soalnya.*” (ST, W1, 31-05-2023, 200-201)

Dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi subjek berusaha tenang dan mengambil keputusan untuk diam sejenak, untuk mengendalikan emosinya agar tidak memuncak. Subjek juga menghadapi masalah dengan mencari solusi terhadap masalah tersebut dengan baik dan juga melakukan *refreshing* untuk menenangkan dirinya. Subyek menunjukkan perilaku seperti bernyanyi untuk mengendalikan agar tidak memicu kambuh bipolar.

4.3 Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat dari pengumpulan data dilapangan, terdiri dari latar belakang dan tiga dimensi dari teori *self efficacy* yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek.

4.3.1 Latar Belakang Subjek

Subjek adalah seorang wanita dewasa awal yang berusia 22 tahun dan mengalami gangguan klinis bipolar. Subjek terdiagnosis mengalami gangguan bipolar sejak tahun 2019 komorbid dengan gangguan *PTSD*. Saat ini subjek merupakan mahasiswa yang bekerja dan seorang perantau dari daerah Jawa Timur.

Sebelum terdiagnosis, subjek mengalami beberapa tantangan yang dirasa cukup membuat subjek terbebani sehingga mengidap gangguan bipolar, yang pertama di usia anak-anak subjek, subjek cenderung dekat dengan ayahnya sehingga adanya ketimpangan pola asuh yang dialami oleh subjek. Selanjutnya, di keluarga subjek tidak terlalu terbuka dengan Ibu dan kakaknya, ketika menghadapi masalah apapun Ia usahakan menyelesaikan permasalahan tersebut sendiri dengan alasan tidak ingin merepotkan orang lain.

Kemudian, ketika subjek duduk di bangku SMP Ia harus mengalami perundungan yang dilakukan oleh teman-temannya. Perundungan ini melibatkan satu orang yang memiliki kekuasaan di SMP tersebut sehingga perundungan terjadi selama 3 tahun dan cukup banyak orang yang terlibat, di sisi lain pada masa tersebut ayah subjek meninggal dan membuat subjek harus menyibukkan dirinya dengan cara mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti OSIS.

Pada masa SMA, subjek diselingkuhi oleh pacarnya dan hal tersebut berlangsung berkali-kali sehingga menyebabkan subjek mengalami *post trauma* . Kemudian, ketika subjek lulus SMA Ia memutuskan untuk melanjutkan studinya sebagai mahasiswa rantau. Di tahun pertama, subjek menjalani kehidupannya dengan baik. Hal tersebut ditandai dengan adanya hasil indeks kumulatif semester yang *cumlaude*. Seiring dengan berjalannya

perkuliahan, subjek memutuskan untuk bekerja karena merasa kondisinya dirasa kurang.

Di sisi lain, pada masa ini. Subjek mengalami isu diselingkuhi kembali dan hal tersebut merupakan puncak dari munculnya gangguan bipolar pada diri subjek. Gangguan bipolar tersebut terdiagnosis pada tahun 2019 yang mana pemicunya adalah pengalaman diselingkuhi, kondisi Ibu subjek yang memutuskan untuk menikah lagi, tuntutan sebagai mahasiswa yang bekerja di perantauan dan *post traumatic* yang dialaminya. Namun, adanya gangguan tersebut membuat subjek berusaha untuk bangkit dan menyibukkan diri dengan kegiatan positif seperti berusaha untuk terus meningkatkan IPNya dan melakukan pekerjaan sesuai target yang telah ditentukan perusahaan.

4.3.2 Self Efficacy Dimensi Level (*Magnitude*)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, subjek memandang dirinya bahwa ia mampu menjalankan semua kegiatan sehari-harinya baik itu kerja maupun kuliah, subjek juga merasa bahwa ia dapat meng*handle* tugas-tugas yang diberikan dalam perkuliahan maupun pekerjaan, selain itu subjek mampu mengatur waktu dengan baik terkait semua tugas yang menjadi tanggung jawabnya meskipun terlepas dari semua itu terkadang subjek merasa lelah dengan apa yang ia lewati dalam menyelesaikan semua tugas tersebut, namun subjek memilih untuk mengerjakan hal-hal yang penting terlebih dahulu kemudian subjek mengambil waktu istirahat apabila ia sudah merasa lelah dengan tugas-tugasnya tersebut.

Selain itu subjek juga berusaha untuk menyelesaikan permasalahan yang muncul dengan baik, berusaha untuk tetap menjaga emosinya, mengontrolnya agar tetap stabil dan dapat menyelesaikan semua permasalahan yang muncul. Perasaan, pikiran dan perilaku subjek nampak dengan adanya regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek. Subjek sering merasa kesal dan ingin melampiaskan emosinya dengan cara memikirkan tindakan-tindakan yang agresif, namun hal tersebut tidak ia lakukan karena ia mampu menahan perilaku tersebut dan mampu untuk menahan emosinya.

4.3.2 Self Efficacy Dimensi General (*Generality*)

Pada dimensi ini, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan subjek memiliki kapasitas diri yang cukup baik seperti pada saat menjalani perkuliahan, tergambar bahwa subjek mendapatkan nilai IPK yang cukup baik, sedangkan dalam hal pekerjaan subjek mampu mencapai target penjualan yang telah ditetapkan oleh perusahaan dimana ia bekerja.

Selain itu subjek mampu menjalankan perkuliahan dan pekerjaan dalam waktu yang bersamaan dengan baik tidak terlepas dari berbagai metode yang ia lakukan agar mendapatkan hasil yang memuaskan seperti membuat list priority dan juga tergambar dari keyakinan diri subjek yang merasa bahwa dirinya mampu melakukan semua tugas dan tanggung jawab tersebut. Perasaan, pikiran dan perilaku subyek yang ditunjukkan ditandai dengan adanya manajemen tugas dan prioritas dalam bekerja. Sehingga adanya pembagian waktu dalam mengerjakan tugas kuliah, pekerjaan dan istirahat dapat termanajemen dengan cukup baik oleh subjek.

4.3.2 Self Efficacy Dimensi Kekuatan (*Strength*)

Pada dimensi ini, subjek memiliki tingkat kekuatan yang cukup baik dalam menjalani kehidupannya, subjek merasa memiliki tanggung jawab terhadap tugas-tugasnya, subjek berpendapat bahwa selama dirinya dapat menyelesaikan tugas tersebut, subjek tidak ingin menyusahkan orang lain dan subjek memiliki keyakinan bahwa ia mempunyai tanggung jawab untuk membahagiakan orang tuanya dengan cara melakukan sesuatu (kuliah dan bekerja) dengan baik dan hasil yang optimal.

Hal tersebut tergambar dari bagaimana cara subjek untuk tetap menyelesaikan semua tugasnya dengan baik dan harapan akan hasil yang baik pula meskipun ia mengidap gangguan bipolar dan berusaha untuk mengontrol apabila kondisinya kurang baik secara tiba-tiba. Semua hal tersebut tidak terlepas dari keyakinan mendalam dari subjek sebagai wanita dewasa awal yang harus memiliki orientasi kedepan demi masa depan yang baik. Perasaan, pikiran dan perilaku subyek terlihat dari adanya kekuatan yang diberikan oleh nilai didikan orang tuanya dan juga pengalaman hidupnya.

4.4 Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui gambaran *self efficacy* pada wanita dewasa yang mengalami gangguan bipolar yang dilihat dari dimensi *level*, *general* dan *strength* dan melihat bagaimana peran *self efficacy* pada diri subjek dalam menjalani perannya ketika kuliah dan bekerja disaat fase manik dan fase depresinya muncul.

Pada penelitian ini subjek adalah seorang wanita dewasa awal berusia 22 tahun, subjek adalah seorang perantauan yang hidup sendiri memiliki kesibukan bekerja dan kuliah dengan status ayah sudah meninggal dan ibunya ada di kampung halaman. Subjek memiliki riwayat *dibully*, *mistrust* dan *post traumatic stress disorder* (PTSD) pada tahun 2021 Subjek didiagnosa gangguan bipolar. Berdasarkan hasil wawancara pada penelitian ini, Subjek mengaku bahwa suasana hatinya sangat mudah berganti dari fase yang bahagia tiba-tiba menjadi sedih. Hal

tersebut sesuai dengan definisi Bipolar menurut WHO (2023), gangguan bipolar yaitu penyakit yang mengganggu perasaan atau suasana hati yang ekstrim yang ditandai dengan adanya fase depresi dan fase manik, fase depresi hal tersebut disebabkan karena kondisi suasana hati penderitanya dapat berganti secara tiba tiba antara kondisi baik atau bahagia (mania) dan buruk kesedihan (depresi), dan berada pada tingkat yang berlebihan dari batas kewajaran.

Tentunya memiliki gangguan bipolar merupakan salah satu hambatan karena harus menyesuaikan kondisi dengan keadaan suasana hati, hal tersebut terjadi ketika subjek mengalami fase depresi dan fase maniknya namun tidak menutup semangat subjek dalam melakukan berbagai kegiatan terutama kuliah dan bekerja. Subjek menjalankan berbagai kegiatan yang cukup padat yaitu sebagai mahasiswa yang menjalani perkuliahan dan juga bekerja. Berdasarkan dari hasil penelitian, subjek mampu menjalani berbagai kegiatannya dengan baik, hal tersebut menggambarkan bahwa subjek memiliki *self efficacy* yang baik. Menurut Bandura (1995), *self efficacy* atau efikasi diri adalah faktor yang kuat dalam menentukan bagaimana seseorang akan bertindak, berpikir dan bereaksi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. *Self efficacy* menjadi faktor penentu tindakan individu melalui proses kognitif yang berperan sebagai mediator yang mempengaruhi manusia mengkonstruksi serta menyusun skenario guna kondisi di masa depan (motivasional), afektif berperan memantapkan diri dalam menghadapi tantangan, dan selektif yakni perilaku memilih yang dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuan diri (Bandura, 1995).

Berdasarkan hasil penelitian, subjek mampu dalam menjalankan berbagai kegiatannya dengan baik dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi dengan baik. Hal tersebut karena subjek mampu mengendalikan dirinya dan juga mengelola perasaannya disaat banyaknya tuntutan tugas kuliah dan pekerjaan agar tidak memicu kambuhnya gangguan Bipolar yang dideritanya. Sesuai dengan penelitian Meral, Colak dan Zereyak (2012) mengatakan bahwa *self efficacy* seringkali dikaitkan dengan kemampuan individu dalam mengelola perasaan, pikiran dan perilaku saat berusaha mencapai tujuan (Meral, Colak dan Zereyak, 2012). Efikasi diri memiliki peran dalam proses pemilihan perilaku sehingga individu dapat memfasilitasi proses belajar dirinya sendiri (Roush, 2016). Saat individu berhasil mengembangkan efikasi diri yang tinggi, ia cenderung melakukan usaha yang gigih dan memiliki keuletan maupun ketekunan (Datu, Yuen, & Chen, 2017).

Dengan adanya perubahan suasana hati dan juga tantangan yang harus dihadapinya, subjek menyadari bahwa keyakinan diri dapat membawanya kepada keberhasilan ditengah gangguan bipolar yang ia alami. Hevey, Smith dan McGee (1988) , adanya efikasi diri pada individu memainkan peran penting dalam memulai, mempertahankan, mengendalikan,berhenti

dan terhindar dari segala perilaku klinis. Bandura (1995) mengatakan bahwa terdapat tiga dimensi dari efikasi diri, diantaranya yaitu: (1) *Level/ Magnitude* (tingkat); (2) *Generality*; (3) *Strength* (kekuatan). Pada dimensi tingkat level (*level*), pada dimensi ini berkaitan dengan kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Pada dimensi ini individu dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas sederhana, sedang, atau bahkan yang paling sulit, sesuai batas kemampuan yang dirasakan. Subjek mampu dalam membagi waktu dengan baik dalam menjalankan perkuliahan dan pekerjaannya. Pada dimensi ini subjek mengontrol dirinya dan berusaha mengendalikan dirinya untuk membagi waktu dalam kegiatannya yang cukup padat. Ketika Ia berada pada fase depresi atau manik, biasanya Ia akan mengeluarkan emosi negatifnya kemudian berusaha untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi serta mengontrol diri untuk melakukan setiap kegiatan dengan baik, dalam menyelesaikan masalah entah di perkuliahan atau di dalam pekerjaan subjek mampu menghadapi dengan baik agar tidak memicu fase depresi dan hipomania pada dirinya ketika mengalami beban tugas sekaligus, subjek terkadang mengeluh dan terkadang marah tetapi tetap mampu menyelesaikan permasalahannya dengan cukup baik.

Kemudian pada dimensi general (*generality*) berkaitan dengan bidang perilaku yang luas yang mana individu merasa yakin akan kapasitas mereka. Individu dapat bertindak secara positif tentang kemampuan diri mereka. Pada dimensi ini subjek mendapatkan diagnosis menderita gangguan bipolar dari psikiater, hal tersebut menurut penjelasan subjek dan teman-teman subjek kemungkinan dipicu oleh latar belakang keluarga dan masa lalu subjek. Semenjak menderita gangguan bipolar subjek mengaku merasa cukup terganggu dan terkadang sulit mengontrol dirinya sehingga harus diberi dosis obat yang lebih tinggi agar kondisinya menjadi lebih stabil. Selain itu, Bipolar tidak hanya memberi dampak buruk pada subjek. Semenjak didiagnosis menderita bipolar dan konsultasi ke Psikiater, subjek menjadi pribadi yang lebih dewasa karena dituntut untuk dapat mengontrol dirinya, di sisi lain subjek memiliki karakter tidak ingin merepotkan orang lain gangguan suasana hati yang dialaminya tersebut dapat terkontrol dengan baik. Penelitian Oud et al (2016) menunjukkan bahwa intervensi psikologis efektif untuk penderita gangguan bipolar. Hal ini terkait dengan intervensi psikologis individu untuk penurunan kekambuhan pasca pengobatan dan kolaboratif perawatan dengan pengurangan penerimaan rumah sakit. Bukti berkualitas rendah mengaitkan intervensi kelompok dengan lebih sedikit kekambuhan depresi pasca perawatan dan tindak lanjut, serta psikoedukasi keluarga dengan berkurangnya gejala depresi dan mania.

Selanjutnya, dimensi kekuatan (*Strength*). Pada dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Dengan kondisi menderita gangguan bipolar, subjek mengatakan terkadang merasa terganggu dengan kondisi tersebut, apalagi ketika mengalami fase depresi, karena subjek harus lebih kuat untuk mengontrol dirinya dan emosinya. hal tersebut membuat subjek tidak nyaman dengan dirinya. Namun, disisi lain subjek terlihat cukup mampu menjalankan kegiatan kesehariannya dan memilih untuk menjadi kuat karena ia cukup mampu mengontrol dirinya walaupun dengan kondisi bipolar yang dialaminya dan butuh usaha yang lebih dalam mengontrol dirinya sendiri.

Dalam penelitian ini, peneliti juga menemukan temuan tambahan yang tidak dibahas secara mendalam terkait gambaran *self efficacy* pada diri subjek, hal tersebut adalah faktor lingkungan dan motivasi yang dapat memengaruhi *self efficacy* pada diri seseorang. Pada latar belakang keluarga subjek telah di bahas bahwa subjek memiliki saudara, ibu dan keponakan. Sejauh ini, subjek menyatakan bahwa Ibu dan Kakaknya merupakan faktor lingkungan yang memengaruhi subjek harus mampu menyelesaikan studinya karena dana pendidikan dan operasional masih dibiayai oleh Kakak subjek. Di sisi lain, subjek memiliki motivasi ekstrinsik yaitu keponakan subjek yang menjadi alasan bagi subjek untuk bertahan dengan aktivitasnya yang sangat menantang. Tentunya faktor lingkungan dan motivasi memiliki peranan dan manfaat dalam meningkatkan serta mendorong efikasi diri pada individu supaya tetap semangat dan yakin terkait tantangan hidup yang harus dijalaninya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan terkait gambaran self efficacy pada wanita dewasa awal yang mengidap gangguan bipolar dan komorbid PTSD. Berikut adalah kesimpulan dalam penelitian ini:

1. Pada dimensi *level/magnitude*, subjek merupakan pribadi yang dapat membagi waktunya antara kuliah dan kerja, dapat menentukan mana yang menjadi prioritasnya untuk dilakukan terlebih dahulu. Selain itu subjek mampu mengerjakan tugas-tugas yang diemban, baik itu tugas perkuliahan maupun pekerjaan karena subjek beranggapan bahwa itu merupakan tanggung jawab yang harus subjek kerjakan dan ia berusaha untuk memperoleh hasil yang baik dan tidak ingin mengecewakan orang tua, terlebih subjek adalah anak perantauan.
2. Pada dimensi *generality*, subjek memiliki kemampuan untuk mengerjakan semua tugas-tugas yang ia miliki meskipun terkadang subjek merasa lelah dengan apa yang ia lakukan namun terlepas dari itu subjek tetap mengerjakannya dan subjek juga memperoleh hasil yang memuaskan seperti misalkan dalam perkuliahan subjek memperoleh nilai IP yang cukup baik dan dalam pekerjaan misalnya ia dapat melebihi target penjualan dan lain sebagainya.
3. Pada dimensi kekuatan/*strength*, subjek memiliki tingkat kekuatan untuk menghadapi berbagai situasi yang ia alami dalam kehidupannya, subjek memiliki prinsip bahwa sesuatu yang menjadi tanggung jawabnya harus segera dikerjakan dan untuk hasilnya adalah urusan nanti selain itu subjek juga memiliki prinsip untuk tidak menyusahkan orang lain, jadi sebisa mungkin ia kerjakan sendiri tugas-tugas yang ia punya.

Paparan kesimpulan diatas menunjukkan kriteria-kriteria yang menunjukkan subjek memiliki *self-efficacy*, namun jika ditelaah berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini, ada suatu kondisi yang membuat ia bingung untuk dikerjakan apabila tugas-tugas yang miliki mempunyai batas waktu pengerjaan yang sama dan terlepas dari semua hal tersebut ia akan tetap mengerjakan meskipun pada akhirnya ia akan mengalami kelelahan, energinya yang cukup terkuras dan apabila merasa bebannya sedikit berkurang,

subjek juga membutuhkan orang lain sebagai tempat untuk mencurahkan segala sesuatu yang ia rasakan.

Selain itu ada beberapa faktor yang membuatnya cukup mampu dalam menghadapi semua tanggung jawab yang ia miliki, berbagai permasalahan yang ia hadapi, diantaranya karena dukungan orang-orang terdekatnya dan juga kesadaran subjek atas dirinya sendiri. sebagai orang dewasa, subjek menyadari bahwa ia memiliki tanggung jawab yang besar terhadap keluarga dan juga dirinya sendiri. subjek memiliki orientasi ke depan dengan kuliah sembari bekerja dan berusaha untuk memperoleh hasil yang optimal serta beranggapan untuk tidak ingin menyusahkan orang lain.

5.2 Saran

Dalam penelitian ini terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada subjek, orang tua dan bagi penelitian selanjutnya.

1. Bagi subjek, tetap berpikir positif terhadap semua permasalahan yang ada dalam kehidupan karena pada kenyataannya semua tergantung bagaimana respon kita dalam menyikapinya. Tetap semangat dalam menjalani kehidupan, terus tingkatkan kualitas diri untuk memperoleh cita-cita yang diinginkan. Jangan berkecil hati karena berbeda dengan orang lain terhadap *diagnosis bipolar* yang diderita karena semua akan berjalan sebagaimana mestinya dan usaha yang dilakukan untuk tetap mampu menjalankan tanggung jawab, mengerjakan suatu tugas dan menghasilkan sesuatu adalah sesuatu yang positif dan bermanfaat khususnya bagi diri sendiri, maupun orang lain.
2. Bagi orang tua, diharapkan untuk selalu memberikan motivasi, dukungan, dan dorongan kepada anak dalam menjalani kehidupan. Dapat menerima dengan terbuka, memberikan ruang kepada anak untuk menceritakan apa yang ia rasakan dan memahami kondisinya. Terus berikan kasih sayang meskipun jarak tempat tinggal dengan anak cukup jauh.
3. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat memperdalam penelitian ini dan lebih baik lagi dengan mengembangkan judul dari penelitian ini, menggunakan teori dan variabel yang berkaitan dengan *self-Efficacy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, A. D., Maria, M. L., Rathri, P. N., Zumaeni, R., & Yuliarini. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Performa Akademik Pada Mahasiswa Universitas Paramadina Yang Bekerja. *Laporan Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Universitas Paramadina Jakarta.
- Adhimah, S. (2020). Peran orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini (studi kasus di desa karangbong rt. 06 rw. 02 Gedangan-Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Anak*, 9 (1), 57-62.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington DC: Author.
- Aulia, Mia. 2021. Efektivitas Pendekatan Self Dalam Konseling Perorangan Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Remaja Di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten 50 Kota. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 05, No. 03.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman & Company.
- Christian Epaprassetyo Simanjuntak, R. M. (2019). *Gambaran Self Efficacy pada Mahasiswa Psikologi Universitas HKBP NOMMENSEN Medan*. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP NOMMENSEN*, 6 (1), 36-42.
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Grit and Determination: A Review of Literature with Implications for Theory and Research. *Journal of Psychologists and Counselors in Schools*, 27(2), 168–176.
- Hanurawan, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Irtandi, Nisrina F dan Apsari, Nurliana C. (2022). *Adolescents Self-Acceptance As Persons With Bipolar Disorder*. IJSW: Indonesian Journal of Social Work Vol. 6 No. 1,
- Kemendes RI (2019). data diakses melalui <https://www.kemkes.go.id/>
- Lalita, Adila Ivana. (2023). *Gambaran Efikasi Diri Dan Psychological Well-Being Pada Penderita Bipolar Disorder*. Skripsi. Purwokerto: Universitas Islam Negeri Prof. Kh. Saifuddin Zuhri.

- Lucas C. Quarantini., dkk (2010). The Impact of Comorbid Posttraumatic Stress Disorder on Bipolar Disorder Patients. *Journal of Effective Disorder*, 71-76.
- Meral, M., Colak, E., & Zereyak, E. (2012). The relationship between self-efficacy and academic performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1143-1146.
- Nur'aini, R. D. (2020). Penerapan Metode Studi Kasus YIN Dalam Penelitian Arsitektur dan Perilaku. *INERSIA*, 16 (1), 92-104.
- Roush, C. M. (2016). The Effects of Clickers on High School Students' Self-Efficacy and Integrative Motivation to Learn and Acquire A Second Language.
- Shikalepoh, P. P. (2016). Learners' Self-Efficacy Beliefs in Reading Comprehension in English Second Additional Language In A Namibian Rural School. (Doctoral Dissertation) North-West University (South Africa), Potchefstroom Campus.
- WHO. (2023). *Mental Health* diakses melalui https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Oud, M. et al. (2018). Psychological interventions for adults with bipolar disorder: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry* 208, 213–222. doi: 10.1192/bjp.bp.114.157123.

LAMPIRAN

Verbatim Wawancara Subjek

Wawancara ke : Preliminary

Nama Subjek : A

Pekerjaan : Marketing/ Mahasiswa

Tanggal/ Waktu : 24 Maret 2023/ 15 Menit

Lokasi : Bekasi (Tempat tinggal subjek/ Kos)

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
5	Peneliti	Hallo A	
	Subjek	<i>Haiii Kak...</i>	
	Peneliti	A, aku izin menanyakan beberapa pertanyaan titipan dari temen aku juga. Sebelumnya aku izin rekam percakapan kita ya, untuk kepentingan penelitian aku dan teman-temanku.	
	Subjek	<i>Oke kak, boleh.</i>	
10	Peneliti	A, kegiatan kamu sekarang apa aja?	Latar belakang subjek
	Subjek	<u>Yaaa gitu-gitu aja kak, Aku saat ini kerja sambil kuliah juga kak.</u>	
15	Peneliti	Dalam menjalankan kegiatan kamu tersebut apa saja yang mungkin jadi hambatan buat kamu?	Latar belakang subjek terkait Gangguan Bipolar
	Subjek	<u>Aku didagnose Psikiater itu kan tahun 2021 ya Kak, ternyata bipolar aku komorbid sama PTSD. Awalnya aku denial kalau aku bipo. Apalagi aku di sini sendiri kuliah juga kerja</u>	

<p>20</p> <p>25</p>		<p><u><i>juga berobat juga sendiri. Tapi aku mau sembuh mmm walau sampai sekarang belum sembuh juga sih.</i></u> Cuma yang jadi challenging aku tuh bagi waktu nya itu sih. Aku kalau lagi semangat apa-apa langsung aku kerjain semua biar gak keteteran tapi kalau lagi capek rasa-rasanya mau ngilang aja. Oiya, aku kan dibilang sumbu pendek ya sama temenku hahaha karena mudah emosian kalo ada yang mancing kayak gitu tuh aku kepancing untuk banting barang dan yaudah rusak deh tumbler Starbucks aku.</p>	
	<p>Peneliti</p>	<p>Gimana tuh pengaruhnya dalam tantangan kegiatan kamu?</p>	
<p>30</p> <p>35</p>	<p>Subjek</p>	<p><u><i>Biasanya, aku kalau lagi di fase manik, semangat banget, bisa satu sampai tiga hari gak tidur. Tapi kalau lagi depresi itu berkebalikan gitu Kak. Rasanya mau tidur, lemes, capek. Aku pernah dapet masalah, dan coba bunuh diri. Waktu itu semua obat yang harusnya satu bulan diminum aku minum semuanya. Tapi aku ngelakuinnya tuh gak sadar.</i></u></p>	<p>Gambaran gangguan Bipolar subjek dalam menjalankan kegiatan.</p>
<p>40</p>	<p>Peneliti</p>	<p>Menurut kamu dengan kondisi kamu ini, bagaimana orang lain memandang kamu?</p>	
<p>45</p>	<p>Subjek</p>	<p><i>Setau aku, mereka memandang aku seperti anak yang tidak bisa dijanjiin dan dilawan emosi. Kenapa ga dijanjiin misal, besok kita ini atau dikerjakan selasaiin ini deh nanti dapat sesuatu yang kaya menyenangkan awalnya aku semangat dua hari aku selesaikan tapi dia engga inget sama janjinya sedangkan aku H-1 pasti bilang, setelah aku selesaikan ga terjadi apa apa begitu, jadi kaya mending ga</i></p>	

50		<i>diselesaiin, aku sudah luangkan waktu untuk menyelesaikan itu.</i>
	Peneliti	Kalau yang engga intolerin ?
55	Subjek	<i>Ya pasti sumbu pendek, dikit dikit marah, pasti ada saja yang bilang hati-hati sama dia sumbu pendek apalagi kalau ngeledekin engga sesuai dengan humor aku dan secara terus menerus.</i>
	Peneliti	Terus gimana perasaan kamu kalau kaya gitu?
60	Subjek	<i>Kalau dulu ya aku kaya masih sebel kaya yang benci banget, tapi kalau sekarang aku paling ngeliatin doang respon yang lain kaya baperabeperan, dulu pernah ada satu orang yang bilang aku sumbu pendek aku dibilang panas tangan apa yang aku pegang pasti rusak kaya pasti aku lempar.</i>
65	Peneliti	Okey... okey..., pokonya kaya ada emosi yang ingin dikeluarin tapi ga bisa gitu ya
	Subjek	<i>iya jadi aku lempar lempar.</i>
	Peneliti	terus yang suicidenya?
70	Subjek	<i>itu aku minum obat dari psikiater secara bersamaan terus kaya yang harusnya untuk 10 tapi aku gunakan di hari itu juga.</i>
75	Peneliti	dari kamu minum obat itu kamu lagi dapet masalah?
	Subjek	<i>waktu minum obat yang banyak itu aku adalah masalah keluarga, karna banyak konflik sumbernya itu dari keluarga ayah ku, korbannya itu ibu ku, dan aku yang dibawa dibawa, ibu ku dibilang ga bener ngedidik</i>

80		<p><i>anak sampai ngerantau entah jadi perempuan apa disana segala macam, ibu ku sudah tua pikirannya juga sudah tua , terus ada omongan ke aku awalnya aku masih bisa terima, terus aku berantem kakak ku, dan kakak ayah ku itu aku berantem masalah warisan terus dari situ aku diomelin saat itu aku deket sama cowo yang bajingan juga, dia itu kaya teman aku cuma deketin aku dia aku tolak tapi dia nyakitin aku dikit dikit begitu , masalah sama teman aku juga, aku capek banget itu waktu aku ngekos di keranji di awal tahun 2023.</i></p>	
85			
90	Peneliti	<p>Terus kamu omongin hal ini engga ke psikater kamu? kalau kamu minum obat kamu sehari langsung</p>	
95	Subjek	<p><i>iya aku bilang , karna itu juga diluar kesadaran aku, aku itu kalo lagi sedih banyak masalah aku tulis di note waktu itu aku minum jam 6 magrib aku bilang dok obat aku abis besokannya aku dibuatkan janji sama dokter itu dan dibuatkan lagi resep obatnya .</i></p>	
100	Peneliti	<p>ada ga sih riwayat kekeluarga kamu yang terdiagnosa kaya kamu?</p>	
	Subjek	<p><u>Seingat aku sih engga ada , keluarga aku hanya penyakit dalam saja untuk penyakit mental engga ada sih.</u></p>	Latar belakang keluarga
105	Peneliti	<p>Hmmm gitu ya. Nah A, gimana penerimaan kamu terhadap gangguan ini?</p>	
	Subjek	<p><i>Awalnya tetap denail tapi saat ini aku coba terima sih kak.</i></p>	
110	Peneliti	<p>Oh iya, A, kenapa sih kamu memutuskan untuk kuliah sambil kerja?</p>	

115	Subjek	<p><i>Hmmm, itu untuk menunjang biaya kebutuhan aku. Kalo misalnya suatu saat aku ada kebutuhan yang mendadak, misalkan kaya eee kaya kesehatan aku deh aku tiba-tiba sakit, terus aku ga punya apa-apa, aku ga punya pegangan apa-apa pasti larinya ke orang tua, iya kalo orang tua ada, kalo orang tua cuman nelepasin buat biaya aku doang brati aku ga mungkin mengorbankan kuliah aku juga kan, jadi mau nggak mau aku harus cari sesuatu yang bisa aku pake buat nalangin yau dah coba-coba aja kerja gitu buat tambah-tambah.</i></p>	
120	Peneliti	<p>Kegiatan kamu kan cukup padat nih, dengan kondisi yang kamu alami, gimana cara kamu <i>handle</i> nya dan <i>manage</i> kegiatan kamu?</p>	
125	Subjek	<p><u>Aku bakalan kerjain apapun kerjaan aku disini tapi setelah aku kerjain apa tugas aku yang lebih dulu yang aku sanggupin gitu, nanti kalo misalkan tugas ini udah aku selesain aku baru akan ambil yang pertama, karena mau kaya gimanapun deadline pasti lebih cepet yang aku ambil awal.</u></p>	Gambaran Central Fenomena (<i>Self-Efficacy</i>)
130	Penelitian	<p>Waaah semangat terus ya A. Udah segini dulu untuk sekarang, nanti kita atur jadwal lagi yaa untuk wawancara selanjtnya.</p>	
	Subjek	<p><i>Hahaha sama-sama kak. Oke.</i></p>	

Verbatim Wawancara Subjek

Wawancara ke : 1
 Nama Subjek : A
 Pekerjaan : Marketing
 Tanggal/ Waktu : 30 April 2023, 45 menit
 Lokasi : Pondok Gede, Bekasi

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
5	Peneliti	Hallooo, M (Sambil berjabat tangan)	
	Subjek	<i>Alhamdulillah aku baik Kak May (sambil berjabat tangan)</i>	
10	Peneliti	sebelumnya kita udah kenal lah ya tapi karena ini semi formalitas ya aku perkenalan dulu nama aku M jadi kali ini aku bakal bahas beberapa info yang kemarin sempat aku sampein ke kamu Da, beberapa waktu yang lalu kan aku sempat mention ya terkait penelitian aku tentang keunikan yang kamu punya, jadi aku bakal jelasin dulu ya aku nanti akan open sesi sama kamu sekedar menggali informasi nanti kamu bisa jawab aja senyamannya kamu dan beberapa teman aku	
15		titip pertanyaan untuk aku karena waktu itu kamu juga sempat <i>mention</i> kan ya bahwa kamu nggak nyaman kalau misalkan orang yang nggak kamu kenal tuh nanya-nanya terutama pertanyaan yang sensitif. Nah jadi nanti aku bakal record hasil pertemuan kita ini <i>by record</i> kalau misalkan ketemu langsung sama kalau	
20			

		<p>kita nge-zoom itu akan tetap direkam gitu kira-kira kamu ACC kah?</p>	
25	<p>Subjek</p> <p>Peneliti</p>	<p><i>Ya Kak aku sih ACC...</i></p> <p>Oke A, Kamu apa kabar Kemarin sempat <i>sharing</i> ya kalau misalkan kamu udah nggak di Kranji lagi?</p>	
30	<p>Subjek</p> <p>Peneliti</p>	<p><i>Alhamdulillah Kak May aku sehat Dan baik-baik aja, iya aku udah nggak di Kranji lagi itu dari bulan Februari ya soalnya aku udah mulai kerja di Pondok Gede jadi aku pindah ke kisaran sini.</i></p> <p>Ibu apa kabar Da di kampung?</p>	
35	<p>Subjek</p> <p>Peneliti</p>	<p><i>Ibu sama adik aku Alhamdulillah sih baik-baik aja cuman aku memang udah mulai jarang kontak sama ibu.</i></p> <p>Oh ya kemarin waktu kamu lebaran sempet Pulang kampung nggak?</p>	
40	<p>Subjek</p> <p>Peneliti</p>	<p><i>Enggak Kak May Aku di sini aja sih sama pacar aku soalnya mau pulang tanggung banget ya kerjaan sama kuliah itu waktunya mepet banget tabrak-tabrakan...</i></p> <p>Oh gitu oke. Menurut kamu gimana nih rasanya sebagai perantau yang nggak bisa pulang kampung karena sibuk, Apalagi kuliah sambil kerja ya?</p>	
45	<p>Subjek</p>	<p><i>Gimana ya Kak yang pasti capek sih ya belum lagi aku kondisinya kayak gini terus itu aku juga jauh dari keluarga aku udah itu tinggal sendiri juga sambil kerja Sambil kuliah Jadi</i></p>	
50			

		<p><i>kalau misalkan capek itu kayak udah makanan sehari-hari si kamay.</i></p>	
55	Peneliti	<p>Iya sih benar soalnya aku juga nggak pulang sih...Nah waktu kamu nggak pulang Itu keluarga responnya gimana?</p>	
	Subjek	<p><i>Kalau dari Ibu aku sih ya sedih ya karena kan Karena kan mmm, kakak aku nggak pulang ke Indo sudah itu adik aku di sana aku di sini jadi lebih ke lebaran sepi aja sih Kak.</i></p>	
60	Peneliti	<p>Oke sebetulnya kalau lebaran nggak kumpul bareng sama keluarga emang ya nggak enak sih ya... Oke, kalau gitu aku mau tanya-tanya nih Da terkait penelitian aku kamu siap yahh... Kamu boleh jawab boleh nggak karena beberapa cerita kamu Aku juga udah tahu tapi aku butuh data yang dari kamu supaya lebih valid aja sih...</p>	
65	Subjek	<p><i>Oke Kak siap...</i></p>	
70	Peneliti	<p>Kamu dulu sempet share ke aku ya terkait <i>background</i> keluarga kamu. Boleh nggak kamu cerita lagi terkait latar belakang keluarga kamu, mulai dari pengalaman masa kecil kamu terus itu waktu di tahap remajanya gimana?</p>	
75	Subjek	<p><i>Kalau dari aku sendiri ya Kak background keluarga <u>aku itu anak yatim ya kak ya Ayah aku itu meninggal waktu aku umur berapa ya 15 pokoknya waktu aku SMP sih kelas 2 mau naik kelas 3 Nah kalau misalkan aku ingat-ingat Aku tuh Sedekat Itu sama ayah sudah itu dibandingkan sama ibu karena Ibu kan dulu kerja ya jadi aku tuh ya memang disayanginya sama ayah banget apa-apa sama ayah banget.</u> Aku ingat ya kak ya</i></p>	Latar belakang Subjek (a)
80			

85		<i>Waktu aku masih kecil tuh kayak di bawah pohon gitu ya aku tuh kayak main bp-bp-an kalau kak Maya tahu, mainnya tuh sama Ayah jadi dibandingkan sama ibu aku tuh lebih banyak barang-barang sama Ayah jadi lebih sedikit tertutup lah ya sama ibu...</i>	
90	Peneliti	Iya sih aku juga main BP BP-an ya seru sih main itu, terus kalau misalkan waktu Ayah meninggal kedekatan kamu sama Ibu gimana?	
95	Subjek	<i>Jadi <u>sejak Ayah meninggal ya Kak, aku tuh mmmm jadi lebih dekat sama ibu tapi nggak semua-semuanya aku ceritain jadi lebih aku Pendem gitu waktu zaman-zaman SMA juga aku mungkin lebih main sama temen-temen ya, Kakak aku juga waktu itu udah mulai merantau ke LN sih,</u> aku lupa persis itu waktu aku kelas berapa ya cuman yang aku inget banget waktu zamannya aku SMP itu aku pernah dibully kalau kakak inget cerita aku yang ini, aku kan waktu itu Ya namanya juga ABG ya kak ya naksir-naksiran dan lain-lain... Nah kebetulan teman aku juga si Valda naksir, cowoknya itu sebetulnya prefer ke aku sih cuman karena si cowoknya ini prefer ke aku akhirnya si Valda ini ya cari-cari masalah gitu loh sama aku. aku sempat dibully itu selama 3 tahun deh selama SMP dulu juga aku sempat ke psikolog dan lain-lain gitu ya waktu SMP sering ke BK juga aku tuh sering tremor gitu loh Kak Maya kalau ingat kejadian itu atau ketemu sama si Valda, Cuma Kalau sekarang sih mmm udah membaik lah karena ngerasa udah sama-sama dewasa juga ya...</i>	Latar belakang Subjek (a)
110			
115			

120	Peneliti	Kamu pernah <i>sharing</i> ke aku sempet diselingkuhi ya?
125	Subjek	<i>Iya kak jadi ya itu karena awalnya kan rebutan cowok sama Si Valda ini, jadi untuk menyasati itu ya aku tahan-tahanin hubungan aku sama si cowok aku ini. total aku pacaran sama dia itu berapa ya 4 atau 5 tahun dari SMP sampai SMA cuman putus nyambung sih tujuan aku sih ya supaya aku ngebuktiin ke mereka gitu loh kalau kalau aku sama si doi ini tuh ya memang memang enggak main-main walaupun sakit ya kalau diselingkuhin Kak apalagi pernah diselingkuhin sama temennya aku sendiri...</i>
130	Peneliti	Oke oke cukup berat sih ya, sama kamu pernah <i>sharing</i> kan kamu tuh ada kakak perempuan yang lagi kerja di LN Nah kamu juga punya Adik Kan Adik itu yang anak dari kakak kamu?
135	Subjek	<i>Oh iya aku punya adik sebetulnya tuh bukan adik ya itu keponakan aku, tapi orang-orang tuh tahunya itu adik aku... sekarang sih SD ya itu perempuan salah satu motivasi aku juga sih adanya dia ini Jadi kayak aku ya Semangat aja sih sering aku ledekin juga intinya dia ini temen ngegabutnya aku sih Kak kalau aku di sana...</i>
140 145	Peneliti	Oh iya beberapa waktu yang lalu mungkin tahun lalu ya 2022 itu kan kamu baru <i>share</i> ke aku ya kalau kamu itu punya diagnosis klinis yang mana cukup cukup apa ya berat untuk kamu hadapin ini sendirian dan terjadinya pun ketika kamu di perantauan ya kamu boleh <i>share</i> nggak sih da terkait diagnosa klinis ini?

<p>150</p> <p>155</p> <p>160</p> <p>165</p> <p>170</p> <p>175</p>	<p>Subjek</p>	<p><i>Jadi gini Kak aku sempat sharing ya sebelumnya juga di luar sesi ini sama Kak Maya. waktu itu aku tuh balikan lagi sama mantan aku nah ternyata aku itu bukan balikan maksudnya gini dia itu punya pacar, Nah aku nih selingkuhannya. ditambah lagi aku dekat sama cowok, kakak tahulah Tobi, ini itu tuh kayak apa ya bukan ya kak ya kayak apa ya kayak temperamental ke aku misalkan ya kalau misalkan aku nggak sesuai kemauan dia aku tuh dipukul ditampar Ibu juga enak ancaman gitu Ibu kan orangnya diem ya lemah juga gitu kita tuh perempuan enggak berani melawan... Aku kira lepas dari si Tobi aku tuh bisa mmm bernafas gitu ternyata aku malah balikan sama si si Bram Nah aku kira dia nggak bakal selingkuh-selingkuh lagi Eh ternyata aku yang jadi selingkuhannya Kak dari situlah tau kayak semua-semuanya itu keputar lagi kepala aku tuh berisik banget , Dari situ aku coba beraniin diri datang ke psikolog Terus aku dapat kayak eheheem Kayak manajemen stres gitu kayak butterfly hack terus itu teknik pernapasan aku nggak bisa gitu loh ngelakuin itu jelas-jelas aku ini sumbu pendek banget tapi disuruh sabar. Mulai dari situ aku kayak mutusin untuk datang ke psikiater aja kan, aku tuh butuh obat aku butuh pikiran aku itu nggak berisik aku butuh tenang gitu intinya aku butuh obat aku nggak butuh kayak terapi terapi itu karena itu tuh nggak ngebantu...</i></p>
<p>180</p>	<p>Peneliti</p>	<p>Yah bener sih karena kan beberapa terapi itu dan psikolog juga cocok-cocokan sama karakter seseorang ya. Nah, kalau dari</p>

		<p>kamu apa sih bedanya sebelum dan setelah kamu didiagnosis rilis sama psikiater kamu terkait gangguan kamu?</p>	
185	Subjek	<p><u>Iya kak jadi aku kan didiagnosis bipolar ya, komorbid sama PTSD di karena sama apa lagi ya sama aku pernah dibully juga ya</u> Nah</p>	Latar belakang
		<p>aku tuh sempet Kak didiagnosis BPD sama sama psikiater lain nggak jelas emang, makanya aku laporin sama psikiater aku yang sekarang katanya Jangan dipercaya dulu ya nanti saya kasih diagnosis yang sebenarnya dulu gitu sih katanya waktu itu.</p>	Subjek, (c)
190			
		<p>Jadi kalau misalkan aku sebelum bipo sama sesudah bipo ya.. sebelum bipo itu aku lebih kayak apa ya pikiran Aku tuh nggak seberisik sekarang terus juga aku kayak kalau misalkan apa-apa ya memang aku kan marah-marah aja ya kayak ngomel-ngomel gitu, terus aku juga enggak sabaran hehehe kakak tahu sendiri lah ya... kehidupan aku juga sebelum gitu ya udah</p>	
195			
		<p>gitu loh aku fokus kuliah fokus ikut organisasi juga sempat jualan sama teman-teman ya udah gitu-gitu lah ya ya Mahasiswa pada umumnya gitu... tapi setelah kejadian aku sama eh</p>	
200			
		<p>gebetan gebetan aku gitu ya aku tuh kayak gimana ya, ngerasa hidup ini Kok kayak gini banget gitu nggak adil apalagi waktu aku tahu ibu nikah lagi itu kayak berat banget aku juga sempat Suka waktu awal-awalnya aku</p>	
205			
		<p>disakitin sama gebetan gebetan Aku tuh pengen bunuh diri aku pengen obat itu aku hampir mau habis semua terus itu mmm pernah juga ya Saudara aku itu yang</p>	
210			
		<p>aku dorong tuh Kak sampai patah tulang gara-gara waktu aku kambuh dia malah apa ya</p>	
215			

220		<p><i>malah ceramahin aku kan aku pusing ya jadi aku dorong aja terus juga kalau aku lagi di tahap depresinya itu depresinya itu kayak yang lama banget enggak bersemangat dan lain-lain... Jadi kalau misalkan sebelum sama sesudah sebelumnya tuh aku kayak normal like gitulah kayak pakai drama-drama dikit mungkin aku lumayan cuman setelahnya itu emang kayak ngerasa kalau lagi kambuh atau kumat itu kayak perilaku aku tuh kadang ada aja gitu loh hadiah atau kejutannya...</i></p>
225	Peneliti	<p>Oke itu kan gambaran waktu kamu sebelum kamu sesudahnya ya Da, tapi teman-teman kamu atau keluarga kamu tahu nggak sih bahwa kamu itu adalah orang dengan gangguan bipolar?</p>
230	Subjek	<p><i>Kalau dari Keluarga aku sih kayak ibu kakak tahu sih kalau aku punya gangguan bipolar, tapi kalau dari teman-teman aku sih beberapa ada yang tahu ya, soalnya aku tuh sempat kambuh kumat gitu Kak waktu di kampus nah beberapa dari mereka tuh kayak apa ya mmmm... unrespect gitu sama aku disangka aku penyakitan...</i></p>
235		<p><i>Makanya dari situ aku kayak sembunyiin eee gangguan aku ini dari orang-orang karena ya malu ya... kalau dari teman kerja aku sih ada yang notice, karena aku itu sering minum obat gitu sama pacar aku Doi aku itu tahu kalau misalkan aku punya gangguan ini... selebihnya kayak teman-teman dekat aku di Blitar, teman kampus yang nggak deket-deket banget enggak sekelas gitu kita cocokkan juga sih aku enggak kasih tahu ke mereka juga lebih ke bodo amat lah...</i></p>
240		
245		

250	Peneliti	Terus selama kamu terdiagnosis bipolarnya itu kegiatan sehari-hari kamu jadi gimana?	
	Subjek	<u><i>Sebenarnya sih ngeganggu ya Kak pertama belum lagi ketika aku lagi fase di pressing fase manik rasa udang-uringan ditambah</i></u>	Latar belakang Subjek, (d)
255		<u><i>lagi mood Aku tuh suka nggak jelas suka pingin marah-marah sendiri</i></u> lah atau tiba-tiba pingin ini itu ini itu tiba-tiba menjadi mendadak goyang paling sukses lah dari situ	
260		Awalnya aku keganggu banget ya sempet Trigger juga tapi setelah lama-lama aku juga kuliah kerja juga ya mau nggak mau Aku harus bisa ngendaliin diri aku makanya yang sejauh ini pegangan Aku adalah obat aku itu sih jadi	
265		aku cukup patut minum obat karena kalau enggak aku tuh bisa kayak apa ya kayak marah-marah sendiri enggak jelas sendiri gitu enggak bisa tenang aja sih intinya...	
	Peneliti	Rasanya gimana dah setelah kamu mmm, diagnosis bipolar ini karena kan pasti nggak enak banget ya apalagi harus menyesuaikan mood?	
270			
	Subjek	<i>Iya Kak, awalnya tuh aku ya enggak bisa gitu loh ngendaliin mood aku Aku kan pernah share ke kakak Maya ya waktu itu aku sempat banting botol minum Starbucks aku pokoknya sampai pecah Cuman karena aku itu emosi sama orang pokoknya harus sampai pecah gitu itu saking Eh aku enggak bisa kendaliin mood akunya sama yang aku dorong sepupu aku itu, hehehe.. Yang sampai patah tulang kan juga Karena menurut aku dia itu apa ya nggak bisa ngertiin aku gitu loh...</i>	
275			
280			

285	Peneliti	sejauh ini Da ada nggak sih yang sempet nge-trigger kamu sampai kamu itu ada di fase depresi atau manik yang berkepanjangan?
290	Subjek	<i>Bulan Februari lalu yang aku sempat share sama Kak Maya, aku tuh sempat depresi yang panjang banget karena ya itu Ibu nikah lagi. Sebetulnya aku enggak setuju sih, Kakak aku juga. dari situ sempet dosis aku itu naik Kak... Terus aku uring-uringan, karena ya aku nggak suka sih sama ayah tiri aku... soalnya setiap Ibu menghubungi anak-anaknya tuh dia kayak bilang pasti kamu ngadukan sama anak-anak kamu... dari situ Kayak aku sebel aja sama ayah tiri aku.. akhirnya Ya udah deh waktu itu aku depresi yang berkepanjangan...</i>
295		<i>tapi setelahnya ada momen ketika aku tuh masih manik ya, itu rajin banget beres-beres semuanya tuh kayak lemari contohnya ya udah aku rapiin aku bersihin aku bongkar aku lipetin lagi ya pokoknya perilaku yang, yang apa ya yang impulsif gitu loh kak.. paham kan maksudnya gimana?</i>
300		
305	Peneliti	iya iya paham kok paham, kalau kayak gitu tips and trik kamu ngejalanin kegiatan sehari-hari kamu gimana tuh keteteran nggak? karena kan harus kuliah juga harus kerja juga apalagi kan Kamu tinggalnya sendirian gitu di kosan?
310	Subjek	<i>Awalnya iya keteteran, apalagi aku kan kerja ya Kak Ya aku kan sebagai marketingnya kalau Kak Maya sempat ingat cerita aku. waktu awal-awal itu ya aku dengan kondisi aku gitu loh misalkan ya aku ditarget</i>

315		<p><i>sekian puluh juta terus itu tugas kuliah aku kan banyak kelompok juga ya kadang waktunya nggak sinkron sama waktu teman-teman jadi awalnya itu tips and trick aku itu adalah yang penting dikerjain yang penting target tapi</i></p>	
320		<p><i>semakin ke sini sih Oh kayak ingat gitu tujuan aku Merantau itu sebetulnya apa udah itu kan ini kerja juga aku yang mau ya.. buat bantu-bantu pengobatan aku hehehehehe... jadi karena aku masih di biayain sama orang tua</i></p>	
325		<p><i>aku enggak mau ngecewain Kakak aku juga kan udah jauh-jauh jadi TKW tiba-tiba aku tuh enggak bisa kasih performa yang bagus untuk mereka gitu. <u>Jadi yang tadinya keteteran sekarang sih aku udah punya tips and trik supaya aku itu enggak keteteran gitu yaitu mulai dari eee yang mana dulu yang jadi prioritas aku.</u></i></p>	<p>latar belakang subjek (d).</p>
330		<p><i>contoh nih ya Kak contoh, aku tuh punya deadline di hari Rabu di kuliahan ya itu sebisa mungkin aku selesain di hari itu juga supaya aku nggak Nah kalau misalkan tugas kuliah itu kan temporary Ya maksudnya selesai ya udah gitu doang Beda lagi sama kerjaan aku jadi kalau misalkan di kerjaan aku juga yang</i></p>	
335		<p><i>enggak makan waktu 8 jam juga ya cuman target-target gitu biasanya aku bisa sesuaikan sama hal itu sih...</i></p>	
340	<p>Peneliti</p>	<p>Terus kalau gitu kamu kan kuliah, kamu juga kerja <i>as a marketing</i> ya... cara bagi waktu kuliah kamu gimana?</p>	
345	<p>Subjek</p>	<p><i>Untuk manajemen waktunya sendiri ya kak Maya, <u>Aku kan kuliah itu Senin sampai Jumat sabtu minggunya libur terus juga kerjanya juga Senin sampai jumat sabtu</u></i></p>	<p>gambaran self-efficacy (dimensi a)</p>

350		<p><u>minggunya juga libur. nah Kebetulan aku itu waktunya nggak tabrakan gitu loh kak. misalnya Jumat pagi aku tuh di kampus Nah nanti sampai dzuhur lah ya udah selesai tuh nanti aku lanjut tuh ya ke tempat kerja</u></p>
355		<p>biasanya kalau di tempat kerja itu kan karena aku marketing ya jamnya fleksibel sama aku sih yang penting aku lebih ke targetnya mencapai aja... ditambah lagi karena fleksibel juga ya Yang penting target itu aku sering sih curi-curi waktu di di mana sih</p>
360		<p>di kantor untuk ngerjain tugas... kebetulan kan kantor aku ini kan punya coffee shopnya juga ya, aku sering duduk-duduk sampai malam untuk ngerjain tugas kuliah aku</p>
365		<p>setelahnya ya karena lokasi kantor sama kosan enggak jauh ya Ya udah gitu loh aku eh pulangnye sering malem udah tuh ya udah tidur besok gitu lagi gitu lagi berpola aja Kak...</p>
	Peneliti	<p>Pernah nggak sih ada kasus kamu itu mmm, nggak mencapai target atau ada masalah kuliah gitu sama dosen atau sama temen gitu?</p>
370	Subjek	<p>kalau nggak mencapai target sih alhamdulillahnya belum pernah ya Aku cukup semangat banget untuk mencapai target dengan cara-cara uniknya aku, kayak nge-dm-in coffee shop atau nawar-nawarin ke</p>
375		<p>orangnya contohnya ke Kak Maya juga lah, terus aku sering ikut-ikut event dan lain-lain... cuma aku tuh sempat dimarahin sama bos aku gitu tahu ya karena alasan apa cuman apa yang aku request tuh kayak tidak</p>
380		<p>terkabulkan gitu loh kayak kan aku ada event</p>

385		<p>tuh ya event-nya tuh event besar gitu Kak yang mana semua kopi shop itu main gitu di situ nah aku tuh minta untuk kantor itu kasih sampel gratis jadi dikit aja gitu supaya target aku banyak. Eh dia enggak mau Malah marah-marah... Sempet juga aku tuh delay untuk ngirim ya karena dapat pesanan itu berapa ratus kilo gitu ya terus barangnya tuh dikirim setelah ada yang angkat barang ya kali aku mau disuruh angkat-angkat barang kayak gitu</p>	
390		<p>kan berat. Tapi tetep aku angkat juga sih karena pikiran aku <u>, aku harus mencapai target.. Walaupun bos marah-marah enggak jelas ke aku gitu</u> kalau kata hrd-nya sih lagi ada masalah keluarga tapi kan apa urusannya sama aku gitu loh kenapa aku yang dimarahin jadi pelampiasan mana enggak minta maaf lagi...</p>	gambaran self-efficacy (dimensi b)
395	Peneliti	<p>Oke itu kan di masalah kerjaan ya kalau misalkan di masalah kuliah?</p>	
400	Subjek	<p>Kalau di kuliah sih aku pernah cekcok aja sih sama temen aku, itu karena rebutan bangku doang sih kan nggak penting sebetulnya Cuman karena aku kan sumbu pendek ya... terus dia cari gara-gara sama aku ya udah aku ajak ribut aja sekalian...</p>	
405	Peneliti	<p>Dari kedua aspek itu Da kan kamu cukup sumbu pendek juga ya kamu mention tadi, supaya kamu itu tidak terlihat apa ya buruk gitu loh di mata profesional dan mata perkuliahan cara kamu itu apa?</p>	
410	Subjek	<p>Kalau aku sih Balik lagi ke diri aku ya kak ya, kalau di ku mau masalah yang aku ya pasti aku aku tetep bertahan di tempat itu gitu</p>	

<p>415</p> <p>420</p> <p>425</p>		<p><i>loh... <u>solusi aku sih mencapai target penjualan Ya karena dari situ ya Aku sadar aja gitu kalau aku mencapai target penjualan uang dari honor nya itu bisa lebih banyak sama kalau kalau di kampus , itu aku lebih ke tingkatkan IP aku atau setidaknya bertahanlah</u> so far sih IP Aku paling rendah 3,5 sih Kak itu pun udah tragedi turun-temurun yang penting aku lulus dengan nilai yang yang apa ya yang enggak buruk-buruk banget lah karena aku udah agak turunin standar IP aku gitu Dulu kan penginnnya A, A, sekarang itu ya enggak dapat B Itu udah alhamdulillah...</i></p>	<p>gambaran self- efficacy (dimensi b)</p>
<p>430</p>	<p>Peneliti</p>	<p>Ini keren sih dulu kan kamu sempet mention juga ya IP Kamu tuh yang menurut aku gede-gede banget, terus pernah nggak sih merasa terbebani sama semuanya gitu loh?</p>	
	<p>Subjek</p>	<p><i>Ya pernah lah...</i></p>	
	<p>Peneliti</p>	<p>kalau capek ngapain?</p>	
<p>435</p> <p>440</p> <p>445</p>	<p>Subjek</p>	<p><i><u>Kalau capek aku tidur sih aku bukan tipe orang yang sering cerita ke orang-orang gitu ya kak ya,</u> cuman kan kalau udah enggak kuat aku pasti cerita ke kamu ya juga kan Yah di spill dikit-dikit lah... sama kan <u>kalau misalkan aku mulai terbebani dan lain-lain aku bakal ngomong gitu loh Ya udah aku kayak bakal marah-marah walaupun uring-uringan terus manik ya itu juga Aku biasanya bakal setelah ini mau ngapain lagi setelah ini mau ngapain</u> lagi Pokoknya harus ada eh pola yang kayak gitu kalau enggak aku bisa ya itu masuk ke depresinya aku itu Kak...</i></p>	<p>gambaran self- efficacy (dimensi c)</p> <p>gambaran self- efficacy (dimensi c)</p>

	Peneliti	Oke, motivasi kamu tuh sebetulnya apa sih Da? kenapa kamu bisa sekuat ini gitu?
450	Subjek	<i>Hahhh (menghela napas) Keluarga sih Kak, terutama adik aku. aku juga nggak mau ngebuat ibu sama Kakak aku kecewa gitu loh... yang mau kuliah di LS kan aku ya... Aku juga yang memutuskan untuk merantau, biaya kuliah di sini juga tuh nggak</i>
455		<i>murah gitu loh... kalau misalnya aku nggak kuat aku nggak strong otomatis aku bisa ke bawa aja arus di sini... bisa jadi nakal bisa apa ya yahhh, keluar dari jalur... Aku tuh pengen tunjukkan ke orang-orang di sana</i>
460		<i>Bahwa keluarga aku itu mampu sekolahin aku sampai aku berhasil, tujuannya ya supaya nggak dicuekin gitu loh Kak karena kan background Ibu aku yang jadi janda itu harus juga sih sama pandangan orang-orang ke keluarga aku...</i>
465	Peneliti	Ini keren sih Da (tepuk tangan), karena kan nggak semua orang itu punya purpose yang sekuat kamu untuk sampai di tujuannya gitu loh... kamu bisa memanfaatkan waktu dengan efektif, Enakan kuliah sambil kerja itu nggak mudah lah ya aku juga merasakan... cuman aku belum bisa sih konsisten kamu sih hhehe...
470		
475	Subjek	<i>namanya bisa aja ya macam-macam sih Kak motivasi orang juga kan beda-beda Ya kalau aku sih ya keluarga sih karena kan mereka yang udah rawat aku sampai sekarang...</i>
	Peneliti	setuju sih setuju, Oke kalau gitu Mungkin pertanyaan aku untuk hari ini cukup dulu ya ga terima kasih banyak loh udah mau jawab

480		<p>beberapa pertanyaan aku dan titipan teman-teman aku...mmmm mungkin nanti kita bakal lanjut pertemuan berikutnya ya... yang pasti dengan cerita kamu yang baru lagi dan cara kamu untuk solving itu... Terima kasih banyak Daa ...</p>	
485	Subjek	<p><i>sama-sama Kak Maya sampai ketemu lagi ya...</i></p>	
	Peneliti	<p>Iyaa..</p>	

Verbatim Wawancara Subjek

Wawancara ke : 2

Nama Subjek : A

Pekerjaan : Marketing

Tanggal/
Waktu : 31 Mei 2023/ 45 menit

Lokasi : kost Subjek, Pondok Gede, Bekasi

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
5	Peneliti	Halo... dah ketemu lagi ya mudah-mudahan kamu nggak bosan ditanya-tanya sama aku..	
	Subjek	<i>ya Kak May nggak papa santai aja kan kita udah lama kenal juga ya</i>	
	Peneliti	Da ini aku izin ngerekam beberapa pertanyaan lagi ya titipan dari teman-teman aku...	
	Subjek	<i>Oh iya Kak silakan...</i>	
10	Peneliti	Kamu kan sempet mention ya kalau misalkan lagi ada di fase manik dan depresi kalau misalkan lagi ada di fase manik, biasanya kamu ngapain?	
	Subjek	<i>Aku biasanya impulsif sih Kak.</i>	
	Peneliti	Terus impulsifnya gimana tuh?	
	Subjek		

15			latar belakang subjek (c).
20			
25			
30	Peneliti Subjek Peneliti Subjek	<p><u><i>Biasanya apa yang aku pingin itu harus ada, misalnya ya aku lagi diem doang ngelamun di sini nih (nunjuk kostan “apa ya yang gak ada di sini(kostan)?</i></u> Waktu dulu yang banyak-banyak banget itu ya dua bulan yang lalu sih aku bilang sama diri aku sendiri aku butuh perabot itu memang perlu sih tapi nggak terlalu perlu banget aku masih bisa beli makan sendiri bisa gojek bisa apa yang waktu itu aku masih bisa masak tapi nggak ada niat masak sih aku langsung bilang ke Mas Doi di mana ya beli perabot di sini mobil mangkok mau beli piring ini itu segala macam terus ada itu di KJ Ya udah besok anterin ya besok ke sana habis deh dua setengah</p>	
35		Astaga itu 250.000 atau dua juta lima ratus? dua juta lima ratus, Kak...	
40		oke terus? Itu kamu beli apa aja? beli beli apa namanya kayak dulu aku beli yang lucu-lucu, nanti bilang Oke Enggak usah terus bilannng mungkin apa make up-make up oke oke kayak gitu terus tuh terus kalau udah ke sana pulang-pulang belanja seperti ini perasaan kemarin katanya udah stop gitu soalnya lewat gitu pencet terus terus jadi ini(menunjuk ke arah selimut) sebelumnya aku juga ada selimut juga tapi aku merasa kamu tahu Kak? Kalau aku enggak beli sendiri kayak apaa gituu..	
45		sampai sampai ya aku ke SMB dan lihat di situ ada promo terus potongan cuma 8.000 terus aku beli dengan harga rp280.000.	

50		<p><i>yang lain lagi, kalau lagi impulsif aku sampai lupa kalo aku tuh punya paket. Pas pulang ke sini kan udah aku buka kan spreid aku sebelum ini itu warnanya hijau botol Emang gelap gelap aku suka karena tuntutan tapi di bawah gitu menurut aku enggak pantes lah... yang lain lagi nih, Aku</i></p>	
55	Peneliti	<p><i>beli topeng itu enggak enggak mikir enggak mikir apa-apa terus ee Aku bahkan setelah itu aku enggak ingat kalau aku punya paket lain.</i></p>	
60	Subjek	<p>Nah itu kan dari sisi kamu ketika lagi ada di fase manik ketika menuju ke impulsif buying, Nah biasanya untuk menghindari impulsif buying nya itu kamu ngapain?</p>	
65	Peneliti	<p><i>Biasanya aku budgetin gitu Kak, di bantu sama Mas Adi. Biasanya juga, kalo budgetnya udah abis, yaudah aku gabisa belanja lagi aja...</i></p>	
70	Subjek	<p>Oke, barusan kan cerita kamu kalau lagi di fase impulsif buying. Terus di sini juga kan kayak banyak yang harus dibayar kuliah kosan biaya hidup operasional lain-lain nah di situ Kamu <i>management</i> gimana?</p>	
75		<p><i>Aku bedain uang gitu, aku pakai aja karena beda lah sama aku yang dulu. Pengeluaran juga beda, kalau dulu ke mana-mana ongkos ke mana-mana makan beli gitu segala macamnya beli. <u>Kalau sekarang kan aku sudah enggak kayak udah hampir enggak pernah gitu. Kuliah kan dianter, kerja juga dekat tinggal jalan,</u></i></p>	Latar belakang subjek (d)
80		<p><i><u>makan aku masak kalau ke pasar beli, beli</u></i></p>	

85		<p><i>bahan bakunya jadi pengeluaran aku enggak sebanyak itu, dulu banyak gitu jadi eee kan banyak sisa budget yang bisa aku pakai untuk budget gopay, tokped, dll. Jadi sebenarnya eee apa namanya yang aku bilang ke kamu waktu aku ngambil produk gitu aku bingung kalau misalnya dua-duanya dibayar, sebenarnya sih bisa aku juga mau tapi aku bingung kalau aku lagi kayak gitu aku malah enggak ada cara apapun takutnya hal-hal yang enggak mau Iya jadi terjadi.</i></p>	
90	Peneliti		
	Subjek	<p>Jadi kalau misalkan budgetnya itu habis berarti kamu udah stop ya? memang doi</p>	
95	Peneliti	<p>reminder dan ngamanin gitu ya? <i>Iya, biasanya dia bilang ?Oke besok kalau ada yang bisa kita beli, ke sini lagi aja ya”</i></p>	
100		<p>Da, tadi kan kamu bilang eh kalau lagi uring-uringan terus masuk ke depresi dulu terus baru ke maniknya ke impulsifnya nah sebenarnya itu kalau di masih ada yang diingat ya itu tuh kamu gimana sih ngerasainya pastikan mau enggak mau</p>	
105	Subjek	<p>kamu lagi kerja juga kan Misalkan lagi kerja nah lagi kuliah juga nah kalau misalkan kamu lagi di fase itu gimana?</p>	<p>latar belakang subjek (c).</p>
110		<p><i>Oh ya kalau kayak ini <u>biasanya ditahan ditahan aja, karena aku mikirnya akutih strong. Biasanya tetap semangat kayak gitu</u> .Kalau ada yang mergokin nangis diem-diem aku shock sih. <u>Jadi pas ditanya kenapa nangis sendiri ga mau repotin banyak orang karena aku kalau lagi</u></i></p>	<p>gambaran self efficacy dimensi (b)</p>

		<p><u>kayak gitu tuh ditanya kenapa enggak jawab aja nangis. Kayak hidup aku berat, tapi aku harus strong.</u></p>	
115	Peneliti	<p>Nah untuk kayak kepatuhan pengobatannya tuh Da, kalo misalkan itu kayak psikiaternya kayak ngasih itu gak sih.. ini kalo misalkan obat untuk ketika kamu lagi di depress, ini obat ketika kamu lagi di manik, gitu ga?</p>	
120	Subjek	<p><i>Enggak, jadi aku cuma dikasih obat yang harus teratur diminum semuanya.. gitu.</i></p>	
	Peneliti	<p>Purposenya psikiater kamu apa?</p>	
	Subjek	<p><i>Maksudnya?</i></p>	
	Peneliti	<p>Tujuan psikiater kamu apa, makanya kamu harus minum itu semua?</p>	
125	Subjek	<p><i>Karena aku ga bisa ketebak..</i></p>	
	Peneliti	<p>Hmm kata dia?</p>	
130	Subjek	<p><i>Iya. <u>Gabisa ketebaknya tuh karena... eee... Aku itu belum bisa di tahap yang stabil banget.</u> Tiap bulan obatnya sudah dipatokin ini, enggak.. misalnya kayak gitu. Pasti ada aja kejutannya, katanya kamu itu selalu ada gebrakannya tiap bulan, nih dibilang kaya gitu. Entah kamunya impulsifnya kebangetan, entah kamu nanti yang ga sadar nyakitin diri sendiri, entah kamu yang ga sadar nyakitin orang lain yang kayak kamu lakuin ke saudara kamu dulu..</i></p>	<p>latar belakang subjek (c).</p>
135	Peneliti	<p>Iya yang kamu dorong itu ya?</p>	

140	Subjek Peneliti Subjek	<p><i>Iya aku dorong hahaha</i></p> <p>Kira-kira dia dendam ga ya? Hahaha</p> <p><i>Eggak sih dia tau aku penyakitan</i></p> <p>Jangan-jangan dia juga penyakitan?</p> <p>Hahaha</p>
145		<p><i>Hahaha iya penyakitan, patah tulang lagi..</i></p> <p><i>gimana sih... gitu... jadinya eee... gabisa</i></p> <p><i>intinya. Karena menurut dia, aku tiap hari</i></p> <p><i>harus dikasih penenang, jadi tiap, kan aku</i></p> <p><i>minum pagi malem, jadi emang harus</i></p> <p><i>dikasih penenang itu. Pagi jam segini untuk</i></p>
150		<p><i>antisipasi kamu dari pagi sampe sore.</i></p> <p><i>Nanti kamu kambuh lah atau apa,</i></p> <p><i>setidaknya meskipun kamu itu pasti, di</i></p> <p><i>periodenya aku nanti setidaknya ga</i></p> <p><i>sebegitu parah ketika kamu ga minum obat.</i></p>
155	Peneliti	<p><i>Kayak gitu. Jadi senin sampe sore, sore</i></p> <p><i>sampe.. eh pagi sampe sore, sore sampe</i></p> <p><i>pagi lagi. Dah cuma dua kali minumnya.</i></p> <p>Oke.. nah itu kan kepatuhan pengobatan ya,</p> <p>ini ada.. eee... efikasi terkait level</p>
160		<p>magnitude. Kan tadi kamu udah utarakan</p> <p>juga ya kalo ada kesulitan malah sebisa</p> <p>mungkin kamu tahan-tahan supaya enggak</p> <p>terlalu ngerepotin orang lain. Nah</p> <p>sebenernya, motivasi kamu gamau</p>
165	Subjek	<p>ngerepotin orang lain tuh gimana? Kenapa?</p> <p><i>Ya karena gamau aja. Karena dari dulu,</i></p> <p><i>dari kecil aku misalkan.. sebenarnya yang</i></p> <p><i>aku inget, yang aku inget dulu.. eee... bukan</i></p> <p><i>trigger aku sih, tapi cuman kaya ingatan</i></p>
170		<p><i>masa kecil aja. Kalo aku minta tolong ke</i></p> <p><i>kakak aku misalkan, mbak tolong deh.. ee..</i></p>

175	Peneliti	<p><i>tolong dong ini misal.. dijawab “ntar dulu ahh aku lagi ini ini”. minta tolong ke Ibu, bu minta tolong ini ini ini... dijawab “minta tolong kakakmu dulu, ini ini ini...” ntar pas ke kakak aku dijawab “iya nanti sebentar ya”. Jadi apa yang aku mau ga dilakuin saat itu juga, jadi aku lakuin sendiri saja kayak gitu. udah gitu doang.</i></p>
180	Subjek Peneliti	<p>Oke... nah sama.. kenapa kamu mengiyakan orang minta tolong sama kamu?</p> <p><i>Ya karena itu, aku gamau orang nunggu.</i></p>
185	Subjek	<p>Dan kamu gamau orang ngerasain apa yang kamu rasain?</p> <p><i>Iya. Karena kesian gitu, aku ngeliatnya kayak siapa tau yang dia minta bantuan aku emang karena emang dia gabisa, dia emang urgent banget, eh atau emang ga ada yang nolongin selain aku. Jadi aku mikirnya kayak gitu.</i></p>
190	Peneliti	<p>Tapi kayak another moment kamu pernah ga sih kayak berprasangka gue cuma dimanfaatin?</p>
195	Subjek Peneliti	<p><i>Pasti pernah...</i></p> <p>Terus?</p> <p><i>Ya gapapa.</i></p>
200	Subjek Peneliti	<p>Oke berarti setidaknya kamu mengiyakan kalo diri kamu bermanfaat sampe dimanfaatkan.</p> <p><i>Iya.</i></p> <p>Oke.. Nah terus.. kalo misalkan kamu itu lagi ada kerjaan yang memang lagi urgent</p>

<p>205</p> <p>210</p> <p>215</p> <p>220</p> <p>225</p> <p>230</p> <p>235</p>	<p>Subjek</p>	<p>banget, terus kuliah kamu juga urgent banget, solving kamu biasanya?</p> <p><u>Pilih salah satu. Yang mana yang paling menurut aku bisa diatasi duluan. Karena sejauh ini masih belum ada yang bersama-sama banget, masih belum ada.</u></p> <p><i>Karena kalo misalkan aku ada.. kalo kuliah itu kan deadline itu pasti, pasti.. terus ee gabisa aku, gabisa aku ubah-ubah semauanya juga kan.. udah perintah dari dosen gitu. Kalo misalkan aku, kalo pun misalkan aku punya kerja juga yang lain, yang harus aku kerjain, meskipun waktunya ga sama tapi sama beratnya, aku pasti tetap yang kuliah dulu. Karena.. apa ya namanya.. kalo soal kuliah aku bisa nanya ke teman. Aku bisa, saat itu juga aku bisa, kalo misalkan teman aku ga jawab aku bisa nanya ke dosen aku, “ini gimana ya?” gini gini gini lalala... biasanya harus dikerjain sekarang. Soalnya kekejar waktu juga mau kayak bagaimana pun. Setidaknya aku nyicil dulu. Tahu konsepnya akan dikerjakan seperti apa, baru nanti kalo misalkan aku tahu deadlinenya masih lama 2-3 hari setelahnya, aku punya banyak waktu gitu lho.. mungkin pas lagi break kerja atau pulang kerja, nyicil-nyicil baca jurnal lagi. Tapi kan kalo soal kerjaan, kita sendiri yang.. yang kerja begitu lho.. kalau misalkan aku nanya ke orang, iya kalo orang itu mau ngasih jawaban yang bener,</i></p>	<p>gambaran <i>self-efficacy</i> (dimensi c)</p>
--	---------------	--	--

240	Peneliti	<p><i>kalo misalkan kerja aku ngasih pengertian ke orang kantor kalo aku lagi ngerjain ini ini ini... yang ini, kerjaan aku yang ini aku kerjain nanti ya abis aku nugas. Ngertiin sih.. kayak gitu.. lagipula kerjaan aku kan ga berat.</i></p>
245	Subjek Peneliti	<p>Oke oke, itu oke sih.. walaupun kamu lagi ada di depress nya itu kamu tetap kamu kerjain juga?</p> <p><i>Tetep.</i></p>
250	Subjek Peneliti	<p>Ada tekanan-tekanan gitu ga sih?</p> <p><i>Ya pasti.</i></p> <p>Nah biasanya, konsumsi atau tingkat konsumsi obat kamu lebih tinggi lagi ga?</p>
255	Subjek Peneliti	<p><i>Lebih.. itu aku racik sendiri.</i></p> <p>Oke.. jadi kayak di luar dosis karena kamu itu ngerasa gue butuh energi nih buat nge solving ini?</p> <p><i>Iya.</i></p>
260		<p>Nah, oke. Itu kan pertama ya, kamu kan di retail juga ya, target pasti uang ya.. nah udah itu di kuliahhan juga kejar deadline apalagi ini udah semester-semester akhir juga ya, ditambah lagi beberapa waktu yang lalu kamu sempet share ke aku bahwa orang</p>
265	Subjek	<p>tuh banyak minta tolong ke kamu, kira-kira itu bikin pemicu kamu ke fase depress kamu ga sih? Karena banyak muatan, banyak beban, jadi overload.</p> <p><i>Enggak begitu. Enggak begitu bikin depress sih, tapi nguras tenaga iya. Kalo depress itu kan berarti sesuatu yang aku</i></p>

270		<i>pikirin tuh sampe bener-bener aku jatuh banget, nyalahin semua semuanya gitu, kalo misalkan aku ada yang minta tolong, aku nolongin, itu kan aku dah nanemin diri aku sebagai kewajiban aku gitu. Dia</i>	
275	Peneliti	<i>percaya loh kalo aku bisa nolongin dia. Ya udah aku tolong aja. Aku kayak gitu. Jadi ga.. ga yang aku masukkin ke depress dia</i>	
	Subjek	<i>pemicu depress gitu, tapi ngabisin tenaga iya.</i>	
280	Peneliti	<i>Oke jadi lebih ke nguras tenaga aja ya? Iya..</i>	gambaran <i>self-efficacy</i> (dimensi c)
	Subjek	<i>Nah kalo udah keuras tenaga, biasanya ngapain?</i>	
285		<i><u>Ya udah diem aja, paling tidur mau gimana?</u></i>	
		<i>Ya sih.. tapi kayak “one by one” terselesaikan atau kamu diem stuck ngefreeze gitu aja?</i>	
290	Peneliti	<i>Enggak, enggak mungkin stuck. Aku sejauh ini.. eee... yang aku depress terus aku diem stuck itu terakhir tahun lalu kayaknya.</i>	
	Subjek	<i>Yang..... yang sampe ngerobek sini sretttt</i>	
	Peneliti	<i>(menepuk nepuk area paha yang dirobek)</i>	
	Subjek	<i>pake jarum pentul.. sreettttt.....</i>	
295	Peneliti	<i>Rasanya gimana?</i>	
		<i>Enggak berasa.</i>	
	Subjek	<i>Setelahnya?</i>	
		<i>Kerasa sakit.</i>	
		<i>Puas ga?</i>	
300	Peneliti	<i>Biasa aja.</i>	
	Subjek	<i>Pada waktunya?</i>	
	Peneliti		

305	Subjek Peneliti Subjek	<p><i>Belom, belom ngerasain puas. Belom, sama sekali belom ngerasain puas. Tapi kenapa aku berenti, ketiduran.</i></p> <p>Hmm.. tapi itu ga sadar aja?</p> <p><i>Engga.</i></p>
310	Peneliti Subjek	<p>Sama yang waktu itu yang tumbler yang.. yang ini ya? (menunjuk tumbler)</p> <p><i>Bukan.</i></p> <p>Ohh bukan? udah dibuang ya? hahaha</p> <p><i>Pecah.. yang.. yang ga pecah pecah? Kalo yang ga pecah-pecah udah dibuang.</i></p>
315	Peneliti Subjek Peneliti Subjek Peneliti	<p><i>Soalnya udah penyok.</i></p> <p>Hahaha, oke.. oke. Itu kan trigger juga ya A ya? kamu banting-banting.</p> <p><i>Iya kalo aku banting, dia ga rusak ga pecah aku banting lagi lah, harus sampe pecah. Kalo ga begitu, bisa gila.</i></p>
320		<p>Stainless gini ya modelnya?</p> <p><i>Iya..</i></p> <p>Termos berarti ya?</p> <p><i>Iya termos..</i></p>
325		<p>Oke.. nah misalkan kalo kayak gitu kan, intinya purpose kamu itu apa yang kamu pingin itu terjadi ya? tapi ada beberapa momen yang ga terjadi, nah kalo misalkan ada ini, aku kan kayak gini lagi minta tolong ama kamu juga, kebetulan teman kamu si V lagi minta tolong ama kamu juga, terus ibaratnya kalo bos tiba-tiba ngejer deadline kamu kayak gini gini gini,</p>
330		<p>nah ee.. misalkan ada lagi nih.. kalo tugas si menurut aku sih, kalo tugas itu oke lah ya ga terlalu bikin dadakan banget karena</p>

335	Subjek	mereka ber timeline, ada waktu seminggu, oke lah kita bisa handle. Biasanya kerjaan sih yang hari ini, hari ini juga, detik ini, detik ini juga. Temen juga, orang minta tolong juga. Pernah ga sih kamu kayak	
340		ngerasa “ah banyak banget sih” kayak ada serangan itu kayak “arrgghh...” <i>Iyalah... Kalo kasusnya.. misalkan V minta tolong, kamu minta tolong, kerjaan minta tolong, kerjaan lah aku utamain. Ya aku</i>	gambaran <i>self-efficacy</i> (dimensi b)
345	Peneliti	<i>dibayar di kerjaan. Tapi <u>kalo misalkan ee.. kerjaan minta tolongnya ke aku, dan itu menurut aku bisa dikerjain sama aku tapi nanti atau besok, aku bakal tetep eee.. kerjain di office hour aku.</u> Ga aku kerjain</i>	
350	Subjek	<i>malem-malem begadang kayak gitu itu enggak.</i> Nah, kalo itu selama ini pernah beriringan bersama ga? <i>Enggak.</i>	
355	Peneliti	Enggak ya? berarti kayak V minta tolong, itu memang lagi enggak... <i>Ohh ohh kalo itu sempet, karena V ga minta tolong tengah malem, siang siang... lagi kuliah dia minta tolong ke aku. Ini jawabannya apa ya... bikinin sentence dong</i>	
360	Subjek Peneliti Subjek	<i>dari ini ini, pas aku lagi ngelayanin client kan.. jadi semunculnya di otak aku aja, tapi tetap aku bantu.</i> Oke berarti kayak kamu tuh ngedumel, tapi tetep kamu lakuin? <i>Iya heeh.</i>	
365		Tapi orangnya gatau kamu ngedumel?	

370	Peneliti	<p><i>Enggak tahu. Kadang tuh bukan handphone nih eee ada “A minta tolong dong ini ini ini...bikin sentence aku bingung banget.. bingung grammar ini bla bla” errghh orang lagi kerja juga, kadang gitu kan, tapi liat PAPnya dia, lokasinya dia terus aku bilang ini tinggal di iniin doang, tambahin apa apa apa itu doang... ntar dibales “iii bingung aku pusing pusing pusing”</i> <u>jadi kadang aku buat in aja, karena kelamaan debat ama dia, nerangin satu satu, jadi aku buat in aja. Jadi biar kelar, akunya biar fokus ama yang ini,</u></p>	gambaran <i>self-efficacy</i> (dimensi c)
375			
380	Subjek	<p><i>Hpnya aku taro. Kayak gitu sih.</i></p>	
	Peneliti	<p>Oke. Dan biasanya juga solving kamu ya, kalo misalkan itu semua terjadi ya, masalah kuliah, masalah kerja, masalah sosial juga,</p>	
385	Subjek	<p>solving kamu liat prioritynya yang mana mana mana dulu, terus itu kalo ini ga penting-penting banget bisa nanti, terus kalo kesel kamu dumelin dulu tapi orang ga tau?</p>	
	Peneliti		
390	Subjek	<p><i>Heeh.</i></p> <p>Oke... sekarang ke generalnya. Kamu kayak tau ga sih, itu kan ibaratnya kuliah sama kerja kan capek ya A ya? apalagi keterbatasan kamu juga.. apa namanya..</p>	gambaran <i>self-efficacy</i> (dimensi c)
	Peneliti	<p>energinya bisa ga stagnan di situ aja bisa berubah-ubah, capek ya?</p>	
395	Subjek	<p><i>Capek.</i></p> <p>Biasanya kalo capeknya?</p> <p><i>Ngapain gitu? ya ga ngapa-ngapain. <u>Aku capek istirahat ya tidurin aja kak. Soalnya</u></i></p>	
400	Peneliti		

405	Subjek	<p><u><i>kalo, aku bersyukur kalo aku capek, karena kalo ga capek, aku ga ngapain, aku malah makin bahaya. Mau ngapain aku?</i></u></p> <p>Ada ngos-ngos annya, kamu ngerasa kayak ngos-ngosan begitu ga?</p> <p><i>Kalo ngos-ngosannya jujur bukan karena capek. Ngos-ngosannya karena emosi. Nahan emosi.</i></p>	gambaran <i>self-efficacy</i> (dimensi b)
410		<p>Karena ga bisa nolak?</p> <p><i>Bukan gabisa nolak, kayak.. ee.. apa ya.. gatau muncul aja gitu kayak.. <u>misalkan aku lagi ngelakuin apa, aku dimintain tolong, otomatis aku bilang iya.</u> Pas aku</i></p>	
415	Peneliti	<p><i>lagi ngerjain apa yang dia mau, orang lain bilang “A tolong dong” ini kek .. bisa ga sih ntar dulu... gitu.. capeknya di situ, kayak kok gini sih. Aku ga nolak, ga mungkin aku nolak juga. Cuman gitu loh kayak... liat dong.. punya mata kan?? lagi ngerjain ini lho... paling aku cuma kayak ngangguk doang, terus dipanggil lagi “A...” ku jawab iyaa!! Sebentar tunggu... terus udah.</i></p>	
420	Subjek Peneliti	<p>Tapi dari situ kamu tau gak, sebenarnya kapasitas kamu itu.. misalkan sebotol ini, tapi karena iya iya-nya kamu tuh sampe luber gini?</p> <p><i>Tau..</i></p>	
425	Subjek	<p>Nah, kalo dari kamu nih, gimana sih caranya supaya kamu tuh bisa tetap ngejaga IP kamu? Apakah kamu punya motivasi</p>	
430			

435		intrinsik yang kuat banget, atau memang di setiap semester tuh ada target?	
440		<i>Ga ada target apa apa.. cuma kalo di semester aku tuh gini.. eee... kalo target kayaknya untuk setiap kampus, paling more than 2,75 ga sih? Kalo predikatnya kayak A,B,C kek gitu gitu, kalo misalkan, pasti udah dikasih tau kan dari awal, kalo misalkan C nanti kamu enroll, C- kamu enroll, D ini ini segala macem. Tapi, aku ga.. ga pernah mikir ke sana sih.. karena,</i>	gambaran self efficacy (dimensi b)
445	Peneliti	<i>mungkin dulu aku masih ambis banget kayak gitu, kayak gue harus dapet A, A A semua, IP aku harus sempurna, ini segala macem. Tapi makin ke sini, aku mikirnya kayak.. gue itu kuliah sebenarnya buat apa sih? Tapi.. eee... <u>motivasi aku buat teratur, ini segala macem, berusaha tetep kuliah meskipun aku muak banget sebenarnya, ya aku masih dibiayain.. itu doang.</u> Aku jauh-jauh ke sini kan niat awalnya kuliah.</i>	
450	Subjek	<i>Jadi mau gamau selesainya juga, kuliah selesai. Urusan kerja itu aku yang mau kan. Yang penting apa yang dimau orang tua aku, kabulin dulu aja.</i>	
455	Peneliti	<i>Oke, oke nah terus itu eh Intinya kalau misalkan supaya ngejaga IP kamu enggak</i>	
460	Subjek	<i>Enggak jelas-jelek banget karena kamu merasa gue masih di Biayain sama orang tua?</i>	
465		<i>Iya nggak pengen buat orang tua aku tuh rugi, rugi ngebiayain aku kuliah jauh-jauh mahal-mahal gitu...</i>	

470	Peneliti	Sama ini kalau misalkan kamu masih ingat ya di wawancara pertama kita the <i>biggest strength</i> itu adalah adik kamu. Tapi kalau misalkan lagi kamu lagi ada di fase nggak semangat untuk kuliahnya nggak semangat untuk kerjanya kira-kira terus Adik kamu juga lagi tidak <i>available</i> untuk kasih kamu motivasi kamu kayak gitu solving kamu biasanya gimana?	gambaran <i>self-efficacy</i> (dimensi c)
475	Subjek	<i>Jujur kalau misalkan di kuliah aku kalau lagi males males aja, bolos bolos aja gitu loh tapi yang penting nilai aku itu nggak jelek. Soalnya di kampus juga ya pada cuek-cuekan juga kan kalau misalkan dosennya enak ya udah aku tinggal email yang pasti</i>	
480	Peneliti	<i><u>aku tuh eee ke kampus tetap Ke kampus gitu loh yang pasti ada tugas tetap aku kerjain lah... tapi kalau di kerjaan kalau lagi males ya mau nggak mau harus tetap berangkat kak aku paksain diri aku kayak gitu...</u></i>	
485	Peneliti	Oke gitu ya, terus itu kan kamu kuliah nih kerja juga ya Gimana hubungan kamu sama temen-temen kampus kamu?	
490	Subjek	<i>Ya biasa aja..</i>	
495	Peneliti	Biasa aja ya sebatas say hello gitu, seminggu berapa kali sih ngampus? <i>Ya Senin sampai Jumat. Kecuali misalkan kalau ada kelas gabungan biasanya webinar online kayak gitu dosennya nggak masuk apalagi semester sekarang udah males ya. Semakin naik semester semakin</i>	

500	Subjek	<i>nggak jelas paling ya ganti-ganti mata kuliah gitu...</i>
	Peneliti	Hehehe, semester ini kamu ambil berapa matkul berapa SKS?
	Subjek	<i>ya tetep sih, 24 SKS 12 matkul.</i>
505	Peneliti	Oh banyak juga ya.. Oh berarti satu matkul, 2 2 2 SKS gitu ya?
	Subjek	<i>Iya betul...</i>
	Peneliti	Berarti belum sempat ada yang 4 ya ? <i>nggak palingan 8 sih, malah sekarang udah</i>
510	Subjek	<i>harus nyiapin kompetensi, publikasi dan lain-lainnya gitu...</i>
	Peneliti	kamu kan sempat mention ya LS itu prepare banget di masalah jadwal? <i>Bangett, makanya aku belajar planning itu ya dari kampusku sendiri sih Kak..</i>
515	Subjek	kalau gitu sejauh ini Pernah nggak sih cekcok sama temen kuliah gitu? <i>pernah lah...</i>
	Peneliti	Oke...
520	Subjek	<i>Banyak hal malah.. kalau cekcok itu eee apa ya... biasalah sesama cewek ya paling terakhir itu rebutan tempat duduk..</i>
	Peneliti	Kalau di tempat kerja Da? <i>Ya kalau di tempat kerja sih terakhir aku yang dimarahin Bos kemarin itu loh kak,</i>
	Subjek	<i>sama si hr-nya yang caper banget gitu ah segala HR cuman ya aku diem-diem aja gitu...</i>
	Peneliti	oke Da mungkin menurut aku sejauh ini cukup ya sesi tanya-tanya aku ke kamu mungkin nanti kalau ada tambahan pertanyaan kamu siap-siap aku tanya-tanya

lagi ya mungkin untuk sesi terakhir nanti by
handphone aja ya mungkin boleh telepon
boleh by Zoom kamu bersedia

*aku mah atur aja kak Maya asalkan
waktunya nggak bentrok sama jam kuliah
sama kerja aku*

Oke kalau gitu terima kasih banyak ya Da..
sama-sama Kak...

Verbatim Wawancara Subjek

Wawancara ke : 3
 Nama Subjek : A
 Pekerjaan : Marketing
 Tanggal/
 Waktu : 10 Juni 2023/ 19.10-19.40 (30 menit)
 Lokasi : Aplikasi Whats App

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
5	Peneliti	Hallo Halo Da, gimana keadaannya sekarang kemarin sempat cerita lagi ujian tengah semester ya di LS?	
	Subjek	<i>Halo Kak May, iya nih aku lagi hectic karena lagi ujian tengah semester gitu jadi lumayan padat...</i>	
10	Peneliti	Oke aku akan lanjut dari wawancara yang kemarin ya dan kebetulan ini wawancara terakhir kita mudah-mudahan kamu bisa feel nyaman di penelitian yang aku sama temen-temen aku lagi kaji tentang kamu.	
	Subjek	<i>ya kak</i>	
15	Peneliti	BTW, ini kan lagi UTS ya... Terus kemarin juga Kamu sempat mention kan tentang nilai IP kamu kira-kira strategi kamu UTS kali ini gimana nih? kemarin IP dapat berapa sih Da semester ini?	

20	Subjek	<i>nggak usah disebutin spesifik banget nggak papa kali ya kak tapi <u>IP terendahku itu 3,52 kalau nggak salah, kalau strateginya sih ya aku cepet-cepet kerjain aja dulu itu pernah dapat 3,96 pada awal-awal semester tapi sekarang mau nyampe segitu tuh susah pol...</u></i>	gambaran <i>self-efficacy</i> (dimensi b)
25	Peneliti	oke oke, terus kira-kira pekerjaan kamu sekarang gimana nih kan lagi UTS ya hectic .pasti kan?	
30	Subjek	<i>enggak tahu Kak aku ngerasa kayak karena lagi UTS juga, terus itu kerja lagi banyak event juga , jadi yang akhir-akhir ini tuh kayak lagi banyak tekanan.</i>	
	Peneliti	Kalau boleh tahu tekanannya itu gimana tuh?	
35	Subjek	<i><u>jadi aku habis dimarahin pol-polannya sama bos aku. Jadi, aku sekarang ini lagi pasrah aja sama customer kah sama orang kantor kah sama siapapun mual lama-lama.</u></i>	Latar belakang subjek (b)
	Peneliti	tapi kamu masih rajin konsul ke psikiater kamu dan minum obat?	
40	Subjek	<i>Masihlah Aku pengen ya lagi tenang aja, cuma <u>kemarin itu dosis aku ditambah karena alasannya dua bulan ini obatnya nggak works di aku...</u></i>	Latar belakang subjek (c)
45	Peneliti	Oke obatnya nggak <i>works</i> seperti kamu, menurut kamu kenapa sih akhir-akhir ini	

50	<p>kamu banyak banget tekanan dan muak sama semua?</p> <p>Subjek <i>kalau dari aku yang pertama ya Kak, Ya aku nggak keteteran sih sama urusan kerjaan sama kuliah aku karena aku bisa manage itu. cuma akhir-akhir ini <u>banyak yang minta tolong dadakan gitu dan aku nggak enak nolaknya. jadi sebisa mungkin aku kayak berusaha kuat supaya semuanya itu tetap berjalan dengan lancar</u> cuman aku tuh kan</i></p>	gambaran self-efficacy (dimensi b)
55	<p>tipe orangnya kepikiran dan lagi-lagi dibawa ke stress kayak gitu walaupun semuanya itu berjalan dengan lancar aja.</p> <p>Peneliti Kamu diminta tolong apa sama orang-orang ?</p>	
60	<p>Subjek <i>Sebetulnya dimintain tolong nggak spesifik sih, kemarin disuruh bikin konsep video sama konsep lombanya si Valda gitu-gitu. Cuman yang lebih menguras energi aku ya Kak itu tuh waktu Kapan hari si temen aku ini putus sama cowoknya. aku yang dimintain bales-bales chat orang lah, dia harus apalah, ditambah hari itu dia lagi siapin lomba, dan minta tolong aku cariin semua apalagi gitu deh. Nggak yang memberatkan banget <u>sebenarnya, biasanya kalau dia minta tolong sebisa mungkin langsung aku kerjain biar nggak beban di aku.</u> Beberapa kali juga aku nggak bantu karena aku nggak buka HP atau apa gitu pas</i></p>	gambaran self-efficacy (dimensi a)
70		

		<i>dia chat, cuma ya Kak May untuk bilang enggak bisa itu aku berat.</i>	
75	Peneliti	aku malah khawatir sama kondisi kamu Da..	
	Subjek	<i>enggak apa-apa Kak, mau dibilang udah biasa begini alasannya klise banget wkwkwk, <u>Tapi aku jalannya cukup yaudahin aja mau gimana lagi...kuat kok..</u></i>	gambaran self-efficacy (dimensi c)
80	Peneliti	Kamu nggak enak nolaknya ya?	
	Subjek	<i>iya Kak, kasihan juga. mungkin teman-temannya juga nggak ngerti atau gimana, Jadi minta tolongnya ke aku. sekarang aku mikir ya gimana sih Kak dia kan kuliah pendidikan guru bahasa sedangkan aku anak komunikasi jauh banget kan sebenarnya Bahkan aku nggak ngerti dia belajar apa tapi Ya sebisa mungkin aku bantu...</i>	
85			
90	Peneliti	kamu pernah minta tolong sama dia nggak?	
	Subjek	<i>Aku sekali aja tuh nggak pernah minta tolong dia karena takut dia keberatan...</i>	
	Peneliti	Ini suka nge trigger kamu nggak?	
95	Subjek	<i>nggak Kak karena waktu itu aku lagi gak kenapa-kenapa jadi baik-baik aja... Cuma aku tuh agak ngabisin tenaga aja karena ngimbangannya kegiatan aku di sini, sama temanku ini yang nggak bisa ditinggal karena aku juga ikut kepikiran mau nggak mau kasihan...</i>	
100			

105		<p>kamu Kadang kepikiran nggak obatnya efek?</p> <p><i>aku sih ngerasanya obat udah nggak gitu ngefek karena aku sering maksain kalau habis minum obat masih lakuin apa-apa segala macem. jadi obatnya adaptasi juga sama tubuh Aku yang nggak mau diam nggak work deh jadinya. nggak tahu sih kayak gimana Cuma agak kaget kecil aja kemarin pas tahu nambah lagi dosisnya wkwkwk....</i></p>
110	<p>Peneliti</p> <p>Subjek</p>	<p>sekarang berasa nggak capeknya?</p> <p><i>Berasanya bukan karena teman aku sih Kak, tapi karena aku habis dimarahin pol-poland semalam...</i></p>
115	<p>Peneliti</p> <p>Subjek</p> <p>Peneliti</p> <p>Subjek</p>	<p>sama siapa dimarahi nya?</p> <p><i>Bos aku, salah aku juga sih mungkin...</i></p> <p>alasanya dimarahin?</p> <p><i>Ada event yang ngajak collab produk kita, aku iyain karena menurut aku bakal jadi cuan karena dia emang udah pake produk kita dari lama, terus dia ada niat promote di acara nanti. Aku udah tawar-tawar buat produknya ini ni ni ni... sama team aku juga udah deal taunya atasan aku ga setuju karena ga mau kasih barang gratis. Padahal kalo misal nanti ada cust yang datang ke kita kan cuannya ke kita semua, mereka cuma bantu promote karena mereka juga pake produk kita. Tapi Bos aku tetep kekeuh kalo</i></p>
120		
125		

130		<p><i>mau gratis kita kasihnya ukuran sampel. Sample cuma 100ml Kak, mana bisa buat event. yauda aku cancel mau gak mau, padahal yg mau ngajak itu orang yg order di kita selalu banyak gitu loh jadi akunya kaya trust aja gitu. trs udh tu dicancel, udah clear,</i></p>	
135		<p><i>baru kmrn pagi2 aku di chat sm managernya coffee shop di jaksel dia minta produk 360kg, aku follow up ke atasan, di acc, pas jam kantor buka aku jalan baru nyampe pager udh diomelin lg. gara gara aku ga</i></p>	
140		<p><i>kirin barang saat itu juga, maksimal sejam setelah dia tf. ya mana bisa si ka proses orderan kalo toko masih tutup? dikira sini pelayanan 24 jam apa gmn? trs dikiranya</i></p>	
145		<p><i>aku gt yg ngangkat2 karung kopi? 360kg? patah tulang punggung yg ada. <u>Dah tu dari situ aku udh muak tp gada yg dikeluarin jadi yaudah ngebatin aja cm diem sampe pulang nenangin diri biar kuat,</u> dah gitu</i></p>	gambaran self-efficacy (dimensi c)
150	Peneliti	<p>Hmmm, ini kamu pasti kesel banget ya Da?</p>	
	Subjek	<p><i>Iya kesel banget...</i></p>	
	Peneliti	<p>Cara kamu nenangin diri kamu waktu kesel gimana?</p>	
155	Subjek	<p><u>Biasanya aku tuh nyanyinyanyi, joget-joget, gajelas gitu Kak. Intinya sih yang buat aku happy.</u> Kadang belanja sampai</p>	gambaran self-efficacy (c)

160	Peneliti	<i>impulsif buying kayak kemarin, kadang juga makan or jalan-jalan gitu...</i>	
		Keren-keren, kamu cukup strong ya Da... motivasi kamu kerja selain dapat uang itu apa lagi?	
165	Subjek	<i>Dapet pengalaman sih Kak, relasi juga tuh penting banget... balik lagi, aku butuh uang untuk bertahan hidup. <u>Jadi sebisa mungkin aku usahakan kuliah sama kerja itu bisa seimbang. Kalo ada masalah apa-apa yang ngaruh ke mood aku sebisa mungkin aku handle supaya gak terlalu berlarut-larut juga...</u></i>	gambaran self-efficacy (b) gambaran self-efficacy (a)
170	Peneliti	Wah kerennih, aku jadi bisa belajar dari kamu juga Da. Anw, wawancara aku ke kamu selesai nih karena cuma tiga kali. Aku ucapin terima kasih banget loh sama kamu karena udah bersedia jadi subjek penelitian aku dan temen-temen aku... kalau ada apa-apa tetep berkabar ya Da..	
175	Subjek	<i>Sama-sama Kak May.. siappp...</i>	

Verbatim Wawancara Informan

Wawancara ke : 1

Nama Informan : M

Pekerjaan : *Freelancer / Mahasiswa*

Tanggal/ Waktu : 30 Mei 2023 / 25 menit

Lokasi : Jakarta Selatan dan dilanjutkan melalui Voice Notes by aplikasi Whatsapp

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
5	Peneliti	Hallooo, M (Sambil berjabat tangan)	
	Informan	<i>Haii</i>	
	Peneliti	Kamu apa kabar?	
	Informan	<i>Alhamdulillah baik, kamu sendiri gimana?</i>	
	Peneliti	Alhamdulillah baik juga. Eem Git, aku izin minta waktu kamu sebentar yaa, wawancarai kamu untuk keperluan penelitian kuliah aku dan teman-temanku.	
	Informan	<i>Oooh iya, boleh boleh silahkan Gun.</i>	
10	Peneliti	Sebelumnya aku mau mastiin dulu, penelitian aku itu kan mengenai A (subjek). Aku dapet info kalau kamu teman kosannya A, nah aku pengen tau dulu nih sejauh ini kamu kenal A itu udah sejauh mana gitu?	
15	Informan	udah berapa lama, dari kapan? <i>Pertama aku make sure dulu nih, aku itu kos bareng dia cuma 2 bulan doang awalnya. Nah terus untuk kenalnya, <u>awalnya itu kenalnya di tahun 2019 di Kampung Inggris, jadi kita</u></i>	

20		<p><u>kenalnya itu dari sana. Dia dari Blitar, aku dari Bekasi. Udah itu, setelah dari Kampung Inggris itu kita kan cukup punya cerita juga di Kampung Inggris, Aku 3 bulan Dia itu 2 bulan. Lepas dari kmapung inggris dia ke Bekasi, di Bekasi kan dia belum ada tempat tinggal juga yaa. Ada sodaranya sih tapi ga dekat, yaudah dia tinggal bareng dikosan aku, itu lumayan lama selama 2 bulan juga.</u></p>	Latar belakang Subjek dengan Orang sekitar/ Lingkungan (b)
25			
30	Peneliti	Ooo berarti udah cukup lama dan cukup dekat yaa	
	Informan	<i>Iyaaa iya hu'uh kenalnya udah cukup lama</i>	
	Peneliti	Emm aku kedepannya mau nanya beberapa hal terkait A, aku berharap kamu bisa menceritakan seterbuka mungkin dan untuk kerahasiaanya akan kami jaga untuk kepentingan penelitian aja. Nah akan ada beberapa pertanyaan yang aku ajukan yaa.	
35	Informan	<i>Okee, Gun (Sambil mengangguk)</i>	
	Peneliti	Sebelumnya, selama kenal A menurut kamu gimana kondisi kesehatan psikologisnya?	
40	Informan	<i>Ok, ini dari aku ya, selama kenal A tuh ya menurut aku kondisinya itu eee oke secara fisik tapi secara eeeee apa ya, kesehatan psikologisnya kesehatan mentalnya menurut aku ada kenapa-kenapanya sih,</i>	
		<i>soalnya dia itu kayak sering banget emm sejenis cerita, tapi ceritanya itu aku nggak tahu kebenarannya gimana. Terus cukup banyak awalnya cukup banyak yang ditutupin</i>	
45		<i>banyak juga yang mungkin ya agak dikarang-karang gitu ya, terus dia itu selalu eemm tidur malam yang overthinking gitu. Jadi dari situ</i>	
50			

		<p><i>aku emm bisa gambarin bahwa kondisi kesehatan psikologis itu kayak ada problem lah yaaa.</i></p>	
55	Peneliti	<p>Aku dapet info kan ya, kalau A itu punya gangguan bipolar, Kamu tahu ga kalau A itu punya gangguan Bipolar?</p>	
	Informan	<p><i>Oooh itu aku tau, tau...</i></p>	
60	Peneliti	<p>Sejak kapan kamu tahu kalau A (subjek) itu memiliki gangguan Bipolar? Gimana tuh ceritanya?</p>	
65	Informan	<p><i>Oke aku udah tuh tahunya sebetulnya enggak nggak lama banget tapi nggak baru banget juga. Jadi waktu itu adalah (menguap)... oh ya dia itu sering banget bikin story yang sedih-sedih. Awalnya itu kan pake kerudung yaa tiba-tiba di lepas, terus tiba-tiba yang show up dirinya banget di eeee story atau sosial media lain-lain. Jadi kan aku kaget kenapa ni anak kok nggak kayak dulu nggak biasanya. Nah terus tuh kayak eee buat cerita kayak mau bunuh diri kayak mau apa kek gitu. Akhirnya aku tanya kamu kenapa?... terus "hehehe kerekam ya Kak" kata dia kayak gitu.</i></p>	
70		<p><i>Akhirnya di 2022 awal, <u>2022 awal itu dia cerita bahwa dia itu kena gangguan Bipolar.</u></i></p>	
75		<p><i><u>Nah dari situ ala alasannya itu ee mungkin karena masalahnya dia dari latar belakang keluarga juga.. yang lain-lainnya itu ngebuat dia itu kayak tertekan yaaa, tertekan</u></i></p>	
80		<p><i><u>sekarang juga hidup sendirian. Jadi dari situ tu, dari situ... dia cerita, udah itu 2021 pertengahan dia kena diagnosis dari Psikiaternya dan ya sampai sekarang dan kemungkinan tidak bisa sembuh.</u></i></p>	<p>Latar belakang subjek terkait gangguan Bipolar (c)</p>

120	Peneliti	<p><u><i>kuliahnya jarak jauh terus itu kerjanya tuh cukup hectic karena di retail. Dari situ selama tinggal sama aku sih ya menurut aku ya anaknya nurut, cepet juga kalau kerja. Cuman hambatannya itu mungkin lebih ke emang sumbu pendek, gampang emosi gitu anaknya.</i></u></p> <p>Kalau dalam memenage waktu dia gimana Git?</p>	
125	Informan	<p><u><i>kalau memenage waktu menurut aku sejauh aku kenal ini ya baik-baik aja, cuman kalau lagi capek ya ngeluh capek kayak gitu-gitu aja kok.</i></u></p>	Gambaran dimensi <i>self efficacy</i> (a)
130	Peneliti	<p>brarti dia cukup baik ya dalam memenage waktu antara kuliah dan kerja yaa..</p>	
	Informan	<p><i>Yes cukup baik menurutku.</i></p>	
135	Peneliti	<p>Terus ada lagi nih... oh terkait kinerja dia yang kamu tau sebagai rekan kosannya, kalau dalam bekerja atau dalam mengerjakan tugas kuliahnya itu gimana menurut kamu?</p>	
140	Informan	<p><u><i>kalau menurut aku ya kalau misal ada tugas kuliah biasanya langsung dikerjakan, cuma kalau dia lagi ga mood sama sesuatu bisa bertumpuk-tumpuk gitu, tapi kalau misalkan lagi oke-okenya yaudah cepet banget dikerjakannya.</i></u></p> <p><i>Yaah... udah dipanggil, kita lanjut by Whatsapp aja yaa, gimana</i></p>	Gambaran dimensi <i>self efficacy</i> (b)
145	Peneliti	<p>Oooh iyaa oke-oke gapapa Git, nanti kita lanjut lewat VN aja yaa Git.</p>	
	Informan	<p><i>Oke Gun. Siiiip</i></p>	

150	Peneliti	(lanjut melalui VN Whatsapp) Lanjut ya Git, dari penjelasan kamu sebelumnya kan kamu sudah cukup mengenal A kan ya dan juga menjelaskan beberapa hal tentang kegiatan A, tentang dia menjalankan kuliah sambil kerjanya. Nah dari hal tersebut biasanya sejauh yang kamu ketahui pernah enggak lihat A itu dalam menghadapi masalahnya itu gimana baik itu dalam hal perkuliahan maupun pekerjaannya atau kegiatan di kosannya gitu?	
155	Informan	<p><i>Iya Anggun jadinya aku pernah sih beberapa momen ngeliat dia itu menghadapi hambatan kerjaan atau kuliahnya. Sebenarnya dia cerita-cerita ke aku. Nah kalau misalkan hambatan di kerjanya dulu ya beberapa waktu ini kan bos itu lumayan marah-marah ya karena karena alasan bosnya tuh enggak jelas juga pokoknya A itu kayak dibentak-bentak gitu sama atasannya. Cuman ya udah <u>dia itu tipe orang yang kalau misalkan dimarahin tuh kayak diem,</u> tapi eh apa namanya jadi menguras energinya gitu. eemm dalam diam dia kesal. Mungkin kalau misalkan udah kayak gitu si ngobatnya paling minum obat dari psikiater itu dosisnya lebih tinggi lagi. Kemudian kalau misalkan dia di kuliahan ya <u>kalau misalkan di kuliahan kan lagi ada tugas yang banyak atau ee tugasnya itu eee efektif lah ya dia itu cepat-cepat kerjain tapi so far IPKnya itu bagus gitu rentan di antara 3,5 sampai 3,9 gitu.</u></i></p>	Gambaran dimensi self efficacy (a)
175	Peneliti	Kalau langkah-langkah yang dilakukannya gimana? kayak langkah apa aja gitu yang dia ambil ketika menghadapi masalah tersebut?	Gambaran dimensi self efficacy (b)
180			

185	Informan	<p><i>ya langkah yang diambil itu sebetulnya dia tuh nggak suka ngerepotin orang jadi sebisa mungkin <u>dia usahakan semuanya itu diambil dan diselesaikan bagi diri dia sendiri, sampai semuanya itu kayak kelar ya... balik lagi biasanya energi dia tuh bakal terkuras di situ. jadi kalau aku ngelihat sih orangnya ya cukup strong juga ya sama masalah-masalah kehidupan yang dia hadapi.</u></i></p>	Gambaran dimensi <i>self efficacy</i> (c)
190 195	Peneliti	<p>Terus kan kegiatan A itu cukup padat ya belum lagi kerja terus sambil kuliah juga eee terus melakukan kegiatan sehari-hari kayak mengurus rumah sendirian karena yaa tinggal di kosan sendirian kan dan juga memenuhi kebutuhan sehari-hari. Nah, itu menurut kamu gimana sih dia dalam menghadapi berbagai tugas itu?</p>	
200 205	Informan	<p><i>Nah kalau ini ya biasanya kalau karena kan ngekos sendiri juga ya itu kalau misalkan udah capek-capek banget pergi ke laundry untuk baju di situ kalau misalkan eee makanan ya masak biasanya kan masak ya... tapi eh kalau misalkan memang udah enggak sempat banget biasanya sih ya dibeliin sama pacarnya untuk makan tapi enggak enggak terus-terusan gitu juga, soalnya anaknya tuh lumayan rajin masak gitu ya.</i></p>	
210	Peneliti	<p>Oh ya git ketika A (subjek) dalam situasi dimana pekerjaannya, kuliahnya, kesehariannya, itu emang bener-bener padat semuanya, eemm deadline-nya kayak dalam satu waktu itu gitu dan tugas-tugasnya emang lagi banyak-banyaknya. Apa sih yang dilakukan A (subjek)? menurut kamu gimana</p>	

215	Informan	<p>dia dalam menyelesaikan dan menghadapi tugas-tugasnya itu?</p> <p><i>Nah biasanya sih, <u>A tuh punya kayak list priority gitu loh... misalkan nih yang pertama itu adalah tugas kuliah. Kalau di tugas kuliah itu dia tuh kayak misalkan hari itu juga dikasih hari itu juga berusaha untuk diselesaikan kayak memang orangnya itu loh ngerjain apa-apa sat set.</u> Tapi kalau misalkan</i></p>	Gambaran dimensi <i>self efficacy</i> (b)
220		<p><i>ada tiba-tiba ada tugas kuliah, ada tugas kerjaan juga nah itu biasanya dia bakal bingung dulu tuh karena bentrok ya... hhhmm biasanya kalau gitu kalau dia ngerasain itu mana yang harus deadline duluan dan mana yang urgent duluan itu yang dia kerjaan dulu. Karena kan dia itu kan punya kemampuan ngerjain apa-apa gitu lumayan cepat yaaa. Jadinya sejauh ini sih yang aku lihat dia enggak keteteran, tapi kalau setelah selesai itu dia yang kayak ngos-ngosan gitu sih.</i></p>	
225	Peneliti	<p>ketika A (subjek) dalam situasi menghadapi masalah yang cukup besar dalam keseluruhan kegiatannya baik itu kerja, kuliah maupun kegiatan keseharian di kosannya itu gimana sih dia dalam menghadapi permasalahan kehidupannya tersebut?</p>	
230		<p><i>ketika A (subjek) dalam situasi menghadapi masalah yang cukup besar dalam keseluruhan kegiatannya baik itu kerja, kuliah maupun kegiatan keseharian di kosannya itu gimana sih dia dalam menghadapi permasalahan kehidupannya tersebut?</i></p>	
235	Informan	<p><i>kalau di sini ya sebetulnya kan dia kan enggak terlalu suka banyak cerita sama orang gitu, kalau ditanya baru dia cerita. Nah dan enggak semua orang yang dicerita itu kayak eee bakal... eh enggak semua orang yang nanya itu akan diceritain masalahnya.(Diam sejenak)</i></p>	
240			
245			

250		<p>Contohnya kayak awal tahun kemarin dia punya masalah berat itu dia sih baru cerita sama aku tuh kayak beberapa bulan setelah masalahnya itu udah agak meledak. <u>Jadi ini tuh kayak ngerasain bagi diri dia sendiri dulu baru nanti kalau udah ngerasa agak legaan baru dia cerita sama orang lain. Karena memang si A Ini tuh kayak punya prinsip enggak mau nyusahin orang banget gitu. Walaupun dia butuh pertolongan.</u></p>	Gambaran dimensi <i>self efficacy</i> (c)
255	Peneliti	terus git, gimana dia dalam menyelesaikan masalah yang cukup besar itu?	
260	Informan	<p>nah salah satu contohnya nih masalah yang lumayan besar yang baru-baru ini itu kan yang dimarahin bosnya mati-matian banget itu ya yang tanpa alasan yang jelas dan yah no make sense gitu kalau misalkan Bosnya marah-marahin dia. Nah di situ <u>si A-nya ini tuh malah ya udah kayak terlihat tenang santai bukannya marah balik atau apa, bukannya resign atau ngambek. Dia tetap kerja tetap ya terlihat biasa aja dan oke-oke aja, kalau orang lihatnya sih anak ini kok kuat banget yaaa,</u> padahal dalam batinnya itu kayak sediiih, makanya sempat sulit eeee untuk oke dalam apa yaaa dalam moodnya gitu. Kalau dia cerita sih karena dimarahin Bosnya itu dosis obat yang dikasih psikiater itu makin naik lagi gitu.</p>	Gambaran dimensi <i>self efficacy</i> (c)
265			
270	Peneliti	Waaah luar biasa ya Git A (subjek) tuh anaknya.	
	Informan	Iyaa, emang anaknya setrong sih menurutku.	

275	Peneliti	Oke Git, Makasih ya Git udah mau meluangan waktu dan berbagi informasi.	
	Informan	<i>Oke siiip sama-sama Anggun.</i>	

Verbatim Wawancara

Wawancara ke : 1
 Nama Informan : T
 Pekerjaan : *Freelancer / Mahasiswa*
 Tanggal/ Waktu : 06 Juni 2023 / 10 menit
 Lokasi : Voice Notes by aplikasi Whatsapp

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
5	Peneliti	Hallo selamat malam ka M, sebelumnya kami ucapkan terima kasih atas ketersediaan waktunya kakak dalam sesi wawancara ini, dan atas ketersediaanya sebagai informan dalam penelitian kami. Jadi Terima kasih ya kak atas waktunya dan ketersediaannya .Oke baik kak kita mulai langsung ya untuk wawancaranya kak. Nah disini kami ingin bertanya terkait Sejauh mana dan sedekat apa kakak ini mengenal subjek?	
10	Informan	<i>Hallo kak G kalau sejauh mana sih aku dibilang dekat engga dibilang jauh juga engga sih kaya yang biasa saja gitu nah yang pasti aku cukup lumayan atau tahu tentang keluarganya, cerita, penderitaan dan lain lain.</i>	
15			

	Peneliti	Okey kak berarti kakak sudah cukup mengenal subjek ya kak sudah cukup lumayan berarti ya kak,apakah ada perberdaan antara sebelum dan sesudah terdiagnosa?	
20	Informan	<p><u>Menurut aku sih perbedaan antara sebelum dan sesudah itu dari karakter sih, semisal kaya gini karakternya itu sebelum tahu terdiagnosa kaya anak-anak banget begitu yaaa kaya anak anak yang pengennya haha</u></p>	Latar belakang Subjek (c)
25		<p><u>hihi saja begitu sekarang semenjak kerja kuliah juga jadi lebih dewasa saja sih</u></p>	
30	Peneliti	Ada ga sih kak yang kaya tekanan begitu atau presure yang kaya ngebuat atau membuat si subjek ini merasa tidak nyaman, kira kira nih tekanan seperti apa ya kak yang biasanya dirasakan subjek kalau merasakan tekanan begitu.	
35	Informan	<p><u>Kalau untuk pertanyaan ini ya apabila dia ada tekanan biasanya dia itu kaya marah marah begitu sih, marah marah ngamuk ngamuk ngomel ngomel juga.</u></p>	gambaran self-efficacy (dimensi a)
40	Peneliti	Kan kita tahu ini ya kak subyek ini memiliki kesibukan kuliah dan bekerja menurut sepenghlihatan dan sepengetahuan kakak bagaimana ia menjalan kesibukan itu?	
45	Informan	<p><i>So far, pasti keteteran ya kalau kuliah sambil kerja aaa teman teman yang lain juga pastilah ya keteteran mungkin merasa juga ya, tapi kalau dia kerja juga ga makan waktu banyak kerjanya itu yang kata target begitu, kuliah juga ga padet padet banget karna</i></p>	

		<i>reguler pagi so far masih bisa ngebagi waktunya dengan baik.</i>	
50	Peneliti	Hmm satu lagi kak apabila ada tekanan juga datang dari personal, masalah kerjaan dan perkuliahan, bagaimana cara subjek melewati itu?	
55	Informan	<i><u>Kalau itu sih pasti ya, <u>ngeluh ya ngeluh tapi kaya dikerjain begitu ngebut paksa yang penting selesai dulu begitu loh</u></u></i>	Gambaran self-efficacy (dimensi a)
	Peneliti	Selanjutnya kak, menurut yang kakat tahu, bagaimana cara dia menage waktu yang begitu sulit?	
60	Informan	<i>Kalau dia sih ngikutin yang priority yang mana dulu yang mana urgent dan lain lain jadi kalau ada yang kaya begitu sih</i>	
	Peneliti	Dari hasil pekerjaan yg ia kerjakan dan hasil perkuliahan yang ia buat , menurut kakak hasilnya memuaskan atau bagaimana?	
65	Informan	<i><u>Aduh kalau kerjaan kalo kerjaan sama kuliah kalau dari standar liat IP ya kalau menurut aku sih oke bagus kerjaan juga dia sering melampui target tapi itu menurut aku ya kan orang beda-beda ya.</u></i>	Gambaran self-efficacy (dimensi b)
70	Peneliti	Apabila ada trouble atau masalah datang dari pekerjaannya atau perkuliahannya apa yang ia lakukan?	
	Informan	<i>kalau ini kayanya aku kurang tahu ya kayanya aku ga bisa jawa.</i>	
75	Peneliti	Pernah ga sih kak dia kaya ngeluh gitu dibalik kesibukannya yang padat?	

	Informan	<u>Pasti ngeluh pernah dan sering bahwa apa yang dia lakukan itu capek terlepas dari itu semua tapi dia kerjain</u>	Gambaran self-efficacy (dimensi b dan c)
80	Peneliti	Oiya kak aku mau nanya lg pernah atah tidak subjek ini merasakan presure yang ia dapat diluar entah kerjaan / personal / kuliahhan? Bagaimana respondnya, dan apa yang ia lakukan?	
85	Informan	<i>Pernah, tapi untuk respondnya biasanya itu dia diam dulu begitu kak, kaya seolah olah mencerna keadaan setelahnya dia kerjakan semua itu tekanannya dia lewati, kalau misalnya sudah biasnaya kalau dia kesal sama orang biasanya dia menyuruh orang itu untuk minta maaf sama dia begitu sih kak</i>	
90	Peneliti	Oke kak, Makasih ya kak udah mau meluangan waktu dan berbagi informasi.	
	Informan	<i>Oke siiip sama-sama kak G</i>	

Verbatim Wawancara

Wawancara ke : 1
 Nama Informan : ST
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Tanggal/ Waktu : 31 May 2023 / 25 menit
 Lokasi : Voice Notes by aplikasi Whatsapp

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
5	Peneliti	Hallo selamat malam ka T, sebelumnya kami ucapkan terimakasih atas ketersediaan waktunya ka T dalam sesi wawancara ini, dan atas ketersediaanya sebagai informan dalam penelitian kami. Oke baik kita mulai langsung yaa untuk wawancaranya kak. Nah disini eem kami ingin bertanya terkait bagaimana tentang si subjek dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya, baik itu kuliah ataupun bekerja atau kegiatan dalam kosnya mungkin, silahkan eem kak T.	
10			
15	Informan	<i>Hallo kak Selamat malam, kalo menurut aku yaa eem based on apa yang aku liat selama tinggal kemaren sama subjek, subjek itu anaknya kaya periang gitu kak kalo kita ngeliat itu kaya periang banget tapi disisi lain itu kaya mendem gitu lo kak, jadi kaya kalo dia ada masalah itu di pendem, pendem, pendem gitu nah sekalinya dia cerita tu kaya ee gimana yaa kaya dibuat drama gitu maksudnya dibuat drama tu karena subjek tu anaknya nggak to the point gitu, kalo menurut</i>	
20			

25		<p><i>aku si dia eem mungkin dia ga enak gitu kalo ceritanya dia diketahui orang lain gitu makanya kalo dia mau cerita kaya dibikin drama-drama gitu sii kalo menurut aku yaa... <u>soal gimana yaa belajarnya, dia anaknya rajin sii emmm dari yang aku liat anaknya tu kalo belajar tipikal yang “kamu jangan ganggu aku dulu, aku butuh time buat belajar gitu”.</u></i></p>	
30	Peneliti	<p>Owwwh iyaa iyaa, brati kaya misalnya emm dia itu berusaha untuk jadi individu atau orang yang periang demi untuk menutupi masalah-masalah yang kaya ia hadapi gitu, dia menutupinya dengan cara riang gitu yaa, nah terus untuk cerita yang dia buat kaya drama itu sebenarnya emm sesuai nggk sama kenyataanya atau malah berbanding terbalik dengan cerita sesungguhnya gitu?</p>	gambaran self-efficacy (dimensi a)
35			
40	Informan	<p><i>oke kalo yang ini aku jujur agak bingung mau ngejawab gimana, soalnya kaya menurut aku kadang tu bukan kadang sii lebih nggak sesuai gitu loo, jadi kaya aku pribadi yang bener nggak siibener nggak si tapi gimana yaa kalo mau dipersenin tu yang kaya seratus persen tu 80 tu yang dramanya dan 20 persennya yang bisa aku dapet dari situ.</i></p>	
45			
50	Peneliti	<p>Oke baik dan selanjutnya nih, bagaimana sih cara subjek untuk kaya management waktunya kaya dia kuliah dan kerja menurut kak T?</p>	
	Informan	<p><i>Emm kalo ini aku nggk tau kak soalnya eem waktu aku sama subjek tu posisinya itu subjek nggk lagi sambil kerja gitu kak.</i></p>	

55	Peneliti	Owwh oke baik kak T kami mengerti, emm selanjutnya itu eem untuk sejauh yang kak T ketahui, kira-kira langkah apasi yang ia ambil kaya ketika dia tu kaya sedang menghadapi masalahnya misalnya masalahnya dalam perkuliahan, atau pekerjaan atau masalah apapun kira-kira kaya cara dia itu gimana sii yang dia lakuin gitu?	
60			
65	Informan	<u>Kalo menurut aku yang pertama dia bakal diem, pokoknya mengekspresiin apa yang dia rasakan terus kadang nangis sii kalo ga salah abis diem tu nangis yaa udah kaya ngeluarin apa yang dia rasain mungkin yaa, terus cerita deh ketemennya, setau aku dia orang yang kaya gimana yaa eemmm dia gampang cerita tapi ya itu ceritanya agak belibet gitu.</u>	Gambaran <i>Self-Efficacy</i> (dimensi c)
70			
75	Peneliti	Owwh iyaaa jadi gitu yaa jadi kaya pertamanya diem dulu, nangis, lama-lama cerita, nah sepengetahuan ka T, setelah dia cerita misalnya ke kak T gitu dia kaya merasa lebih ngerasa lega atau better dari sebelumnya nggk kak?	
	Informan	<i>Yes, ada perubahanlah walaupun cuma didengerin, gak direspon banyak, dia anaknya seneng di denger.</i>	
80	Peneliti	Oke brati sebenarnya dia butuh tempat untuk cerita yaa meskipun awalnya diem dulu.	
	Informan	<u>50/50 mungkin ya kak, soalnya ketahuan dari ekspresinya kalo lagi ada something, tapi tetep jalanin aktivitasnya.</u>	Gambaran self-efficacy (dimensi b)
85	Peneliti	Oke baik, brati kaya berusaha untuk emm menutupi juga yaa dengan semua aktivitasnya	

90		tapi dia emm masih bisa menghandlenya meskipun porsinya itu 50/50 mungkin gitu yaa, oke baik nah untuk kak T sendiri pernah liat nggk si liat si subjek ini ngeluh atau terbebani dengan masalah-maslahnya dia baik itu kerja, kuliah atau masalah-masalah yang lain gitu, pernah nggk si kak?.	
	Informan	<i>Yes, pernah kak.</i>	
95	Peneliti	Kira-kira gimana tuh bentuk ngeluhnya si subjek itu ketika dia lagi emm ada masalah gitu?	
	Informan	<i>kayak orang pada umumnya kak. Suka kayak yang "kok gini sih padahal aku udah gini...." menurutku lebih ke ngeluarin biar lega</i>	
100	Peneliti	Oke, kalo untuk emm performa yang subjek tunjukkan gitu ketika ia lagi emm kuliah atau tentang pekerjaannya, kaya gimana si tentang hasil yang ia peroleh gitu?	
105	Informan	<i>Aku mungkin ke belajar ya kak. Soalnya bareng subjek pas di Pare, <u>dia belajarnya serius kalau dikelas, diluar kelas santai, hasilnya juga kayak ga ngaruh banget ke dia. Mau hasilnya memuaskan atau engga sama aja aku liatt,</u> tapi gatau kalau di belakang dia suka berusaha sendiri atau enggak nyembunyiin kegalauan itu aku gatau.</i>	Gambaran self-efficacy (dimensi b)
110			
115	Peneliti	Oke berarti pada intinya dia itu eem sebenarnya cukup serius yaa dalam belajar gitu yaa, nah kalo misalnya terkait dengan deadline-deadline tugas gitu gimana nih apakah dia cukup bisa menyelesaikan apa namanya tugas yang ia punya sesuai	

<p>120</p> <p>125</p> <p>130</p> <p>135</p>	<p>Informan</p>	<p>waktunya atau pribadi yang kaya gimana si subjek ini?</p> <p><i>Eeemm kalok menurut aku sih yaa cukup baik ya mengerjakan tugas-tugasnya soalnya kalo misalkan cerita-cerita dari dia, dia tu dibawa temen juga. Misalkan nii kalo temen-temennya itu bilangnyaa sii kalo ada tugas langsung dikerjain karena apa dia ngerasa temen-temennya itu kalo belum ngerjain tugas ni, tugas kuliah nii yaa kalo misalkan ngerjain tugas kuliah itu ngerasa mainnya nggak tenang itu kalo dari temen-temennya akhirnya karena teman-temnnya punya prinsip begitu dan kebetulan mau nggk mau individual atau kelompok dia ini si subjek termotivasi untuk <u>kalo ada tugas kerjain di hari itu juga setidaknya udah mulai jadi nanti biar bisa ngerjain yang lainnya dan lagi kalo misalkan tugas kuliahnya itu kan temporary yaa maksudnya ada deadlinenya yang mana para dosen ngasih waktunya itu satu minggu atau dua minggu sehingga kalo dari situ subjek ini bisa stir waktu.</u></i></p>	<p>Gambaran Self-Efficacy (dimensi C)</p>
<p>140</p> <p>145</p>	<p>Peneliti</p> <p>Informan</p>	<p>Oke baik brati mengikuti deadline gitu yaa tapi setidaknya cukup ee baik yaa untuk mengerjakan tugasnya, nah untuk cara dia untuk menghadapi berbagai tugas itu kaya gimana misalnya apakah dia cukup untuk emm cukup tenang dengan semua tugas-tugasnya atau gimana menurut ka T?</p> <p><i>Dia anaknya serius sama tugasnya, santuy tapi serius. Apalagi kalo menjelang ujian, beh seriusnya nambah.</i></p>	

150	Peneliti	Oke brati eem cukup baik yaa dalam apa namanya menghadapi tugas-tugas yang diberikan, nah terus kalo misalnya tugasnya lagi banyak-banyak nih menurut ka T ini gambaran si subjek ini dalam menghadapinya	
155		gimana si ketika masih banyak-banyaknya tugas dan lain sebagainya gitu?	
160	Informan	<p><i>Oke kalo gambaran dari aku misalkan ada tugas-tugas ni tugas kuliah dulu yaaa karena kan kita kan dari tadi ngomonginnya konteks perkuliahan yaa. pertama, kalo ada tugas kuliah subjek itu dapet dulu lah dari dosennya yaa laa dapet dari dosen, kemudian diliat dulu tugasnya ini eee individu atau kelompok biasanya kalok kelompok yaaa kebetulan temen-temen eem di kampusnya si subjek ini lumayan ambis-ambis yaa dari situ kalok ngerjain apa-apa itu cepet, jadi kalo ngerjain apa-apa itu kaya niat banget untuk menyelesaikan tugas. tujuannya apaa? yaa motivasi orang kan beda-beda ya kak kalok dari subjek sii motivasinya supaya dia bisa fokus ke kerjaan setelahnya, kalok temen-temennya kan fokusnya biar bisa main dengan tenang, selanjutnya <u>kalo lagi banyak-banyaknya tugas subjek tu menurut aku bisa spare waktu dengan oke gitu toh di tempat kerjanya juga kan nggak terlalu makan waktu banyak tapi akn target yaaa jadi mungkin kalo ada tugas kampus biasanya si subjek ini bisa kerjain di tempat kerjanya jadi dia tu kayak tugas di di apa namanya di kopi shopnya,</u> terus itu si subjek ini biasanya kayak priority gitu mana yang duluan mana yang urgent duluan dan</i></p>	
175			Gambaran Self-Efficacy (dimensi b)
180			

185		<p><i>disitulah yang diutamakan so far dari akus sii oke yaa karena apa nilai IP nya bagus yaa nggak jeblok nggak jelek, range tiga koma sekian sampe 3,9 untuk orang yang kuliah sambil kerja gitu loo jadi menurut aku</i></p>	
190		<p><i>sii emm anaknya se strong itu untuk mengorbankan waktu hahah hihinya bareng temen dia pake untuk nugas sambil kuliah gitu.</i></p>	
195	Peneliti	<p>Owhhh gitu berarti sebenarnya si subjek cukup baik yaa dalam mengelola tugas-tugasnya dan juga terkait tenggat waktu yang diberikan, nah kalo misalnya dengan semua berbagai permasalahannya gitu , kaya penyelesaian masalah dari semua yang ia hadapi itu gimana kira-kira sejauh yang kak T ketahui gitu?</p>	
200	Informan	<p><u>Healing si kak. Healing tipis-tipis, main-main kecil, kalo ga main diam dia soalnya.</u></p>	Gambaran Self-Efficacy (dimensi c)
205	Peneliti	<p>Oke brati kaya eemm pergi ke suatu tempat gitu ya mungkin, nah dalam apa namanya sii healing ini kira-kira dia membutuhkan temen nggak untuk dia ajak untuk healing atau dia pergi sendiri untuk ee cara dia sebagai bentuk menyelesaikan masalahnya gitu?</p>	
210	Informan	<p><i>Yes, butuh temen dia. Intinya yang aku liat ada masalah butuh temen buat cerita, main. Nemenin dan ngomomg it's gonna be okay</i></p>	
	Peneliti	<p>Oke baik kak t, mungkin untuk wawancara pada malam hari ini cukup dulu sampai disini,</p>	

215	Informan	<p>nanti kalo ada hal-hal lain yang perlu kami tanyakan emem mungkin kami akan tanyakan lagi ke kak T, oke baik kak T selamat malam terimakasih sebelumnya sudah meluangkan waktunya untuk sesi wawancara ini.</p> <p><i>Siap, sami-sami kak</i></p>	
-----	----------	--	--

Tabel Akumulasi Tema

Subjek : A

Jumlah Tema : 42

Tema	Wawancara		
	W1	W2	W3
Latar belakang subjek - keluarga	4	-	-
Latar belakang subjek - lingkungan	2	-	1
Latar belakang gangguan Bipolar	3	3	2
Latar belakang keseharian subjek	2	1	-
<i>Self Efficacy</i> dimensi level/magnitude	-	-	4
<i>Self Efficacy</i> dimensi general/generalality	-	3	7
<i>Self Efficacy</i> dimensi kekuatan/ strength	-	6	4
Total	11	13	18

Tabel Akumulasi Tema

Informan : M, T, ST

Jumlah Tema : 26

Tema	M	T	ST
	W1	W1	W1
Latar belakang subjek - keluarga	-	-	-
Latar belakang subjek - lingkungan	1	-	-
Latar belakang gangguan bipolar	2	-	-
Latar belakang keseharian subjek	1	-	-
<i>Self Efficacy</i> dimensi level/magnitude	2	2	1
<i>Self Efficacy</i> dimensi general/ <i>generality</i>	3	3	3
<i>Self Efficacy</i> dimensi kekuatan/ <i>strength</i>	3	2	3
Total	12	7	7

Tabel Kategorisasi dan Coding Tema Wawancara

Kategori tema	Sub-Kategori tema	Uraian sub kategori dan coding			
		Subjek	Informan M	Informan T	Informan ST
Latar Belakang	a. Subjek dengan Keluarga	<p><i>"...aku itu aku anak yatim ya kak ya Ayah aku itu meninggal waktu aku umur berapa ya 15 pokoknya waktu aku SMP sih kelas 2 mau naik kelas 3 Nah kalau misalkan aku ingat-ingat Aku tuh Sedekat Itu sama ayah sudah itu dibandingkan sama ibu karena Ibu kan dulu kerja ya jadi aku tuh ya memang disayanginya sama ayah banget apa-apa sama ayah banget..."</i></p> <p>(A, W1, 30-04-2023, 74-81)</p> <p><i>"...sejak Ayah meninggal ya Kak, aku tuh mmmm jadi lebih dekat sama ibu tapi nggak semua-semuanya aku ceritain jadi lebih aku Pendem gitu waktu zaman-</i></p>			

		<p><i>zaman SMA juga aku mungkin lebih main sama temen-temen ya, Kakak aku juga waktu itu udah mulai merantau ke LN sih,...”</i></p> <p>(A, W1, 30-04-2023, 92-98)</p>			
	<p>b. Subjek-Orang sekitar/ Lingkungan</p>	<p><i>“jadi aku habis dimarahin pol-polannya sama bos aku. Jadi, aku sekarang ini lagi pasrah aja sama customer kah sama orang kantor kah sama siapapun mual lama-lama.”</i></p> <p>(A, W3, 10-06-2023, 33-36)</p>	<p><i>“.....awalnya itu kenalnya di tahun 2019 di Kampung Inggris, jadi kita kenalnya itu dari sana. Dia dari Blitar, aku dari Bekasi. Udah itu, setelah dari Kampung Inggris itu kita kan cukup punya cerita juga di Kampung Inggris, Aku 3 bulan Dia itu 2 bulan. Lepas dari kampung inggris dia ke Bekasi, di Bekasi kan dia belum ada tempat tinggal juga yaa. Ada sodaranya sih tapi ga deket, yaudah dia tinggal bareng dikosan aku, itu lumayan lama selama 2 bulan juga.”</i></p> <p>(M, W1, 30-05-2023, 18-28)</p>		

	<p>c. Gangguan Bipolar</p>	<p><i>“Iya kak jadi aku kan didiagnosis bipolar ya, komorbid sama PTSD di karena sama apa lagi ya sama aku pernah dibully juga ya...”</i> (A, W1, 30-04-2023, 184-186) <i>“...biasanya ditahan ditahan aja, karena aku mikirnya akutuh strong. Biasanya tetap semangat kayak gitu...”</i> (A, W2, 31-05-2023, 104-106) <i>“...Gabisa ketebaknya tuh karena... eee... Aku itu belum bisa di tahap yang stabil banget...”</i> (A, W2, 31-05-2023, 127-129) <i>“...kemarin itu dosis aku ditambah karena alasannya dua bulan ini obatnya nggak works di aku...”</i> (A, W3, 10-06-2023, 40-42)</p>	<p><i>“....2022 awal itu dia cerita bahwa dia itu kena gangguan Bipolar. Nah dari situ ala alasannya itu ee mungkin karena masalahnya dia dari latar belakang keluarga juga.. yang lain-lainnya itu ngebuat dia itu kayak tertekan yaaa, tertekan sekarang juga hidup sendirian. Jadi dari situ tu, dari situ... dia cerita, udah itu 2021 pertengahan dia kena diagnosis dari Psikiaternya dan ya sampai sekarang dan kemungkinan tidak bisa sembuh.”</i> (M, W1, 30-05-2023, 74-84) <i>“....Jadi kalau jadi kalau dibandingin sama dia sebelum kena Biponya, kan aku kenal dia 2019 ya. 2019 itu kayak dia yang masih pencarian jati diri gitu kalau ngerjain apa-apa entar-entaran udah itu lumayan boros</i></p>	<p><i>“Menurut aku sih perbedaan antara sebelum dan sesudah Bipolar itu dari karakter sih, semisal kaya gini karakternya itu sebelum tahu terdiagnosa kaya anak-anak banget begitu yaaa kaya anak anak yang pengennya haha hihi saja begitu sekarang semenjak kerja kuliah juga jadi lebih dewasa saja sih.”</i> (T, W1, 06-06-2023, 20-26)</p>	
--	----------------------------	--	---	---	--

			<p><i>juga (menguap). Kemudian Lumayan apa ya lumayan eee lumayan baperan juga emosikan dulu, sekarang sih masih emosian sih cuman menurut aku kedewasaan yang sekarang itu kesadarannya juga lebih besar daripada dulu.”</i></p> <p>(M, W1, 30-05-2023, 96-106)</p>		
	d. Menjalankan kegiatan	<p><i>“Sebenarnya sih ngeganggu ya Kak pertama belum lagi ketika aku lagi fase di pressing fase manik rasa udang-uringan ditambah lagi mood Aku tuh suka nggak jelas suka pingin marah-marah sendiri,...”</i></p> <p>(A, W1, 30-04-2023, 252-256)</p> <p><i>“...Jadi yang tadinya keteteran sekarang sih aku udah punya tips and trik supaya aku itu enggak keteteran gitu yaitu mulai dari</i></p>	<p><i>“...Dia tuh anaknya cukup semangat ya kalau misalkan untuk belajar. Nah kebetulan dia itu baru resign dari tempat kerjanya yang di Blitar. waktu itu dia kan sebelumnya di kampus yang sekarang itu offline itu tahun 2021 itu sempat jarak jauh gitu, Dianya kuliahnya jarak jauh terus itu kerjanya tuh cukup hectic karena di retail. Dari situ selama tinggal sama aku sih ya</i></p>		

		<p><i>eee yang mana dulu yang jadi prioritas aku...”</i></p> <p>(A, W1, 30-04-2023, 327-331)</p> <p><i>“...Kalau sekarang kan aku sudah enggak kayak udah hampir enggak pernah gitu. Kuliah kan dianter, kerja juga deket tinggal jalan, makan aku masak kalau ke pasar beli,...”</i></p> <p>(A, W2, 31-05-2023, 74-78)</p>	<p><i>menurut aku ya anaknya nurut, cepet juga kalau kerja.....”</i></p> <p>(M, W1, 30-05-2023, 112-122)</p>		
Dimensi Self-Efficacy					
a. level (level/ magnitude)	cara subjek membagi waktu antara kuliah dan bekerja.	<p><i>“...Aku kan kuliah itu Senin sampai Jumat sabtu minggunya libur terus juga kerjanya juga Senin sampai jumat sabtu minggunya juga libur. nah Kebetulan aku itu waktunya nggak tabrakan gitu loh kak. misalnya Jumat pagi aku tuh di kampus Nah nanti sampai dzuhur</i></p>	<p><i>“kalau memenage waktu menurut aku sejauh aku kenal ini ya baik-baik aja, cuman kalau lagi capek ya ngeluh capek kayak gitu-gitu aja kok.”</i></p> <p>(M, W1, 30-05-2023, 125-128)</p>		<p><i>“soal gimana yaa belajarnya, dia anaknya rajin sii emmm dari yang aku liat anaknya tu kalo belajar tipikal yang “kamu jangan ganggu aku dulu, aku butuh time buat belajar gitu.”</i></p> <p>(ST, W1, 31-05-2023, 27-31)</p>

		<p><i>lah ya udah selesai tuh nanti aku lanjut tuh ya ke tempat kerja...”</i> (A, W1, 30-04-2023, 346-353)</p>			
	<p>cara subjek menyelesaikan permasalahan antara kuliah dan bekerja.</p>	<p><i>“sebenarnya, biasanya kalau dia minta tolong sebisa mungkin langsung aku kerjain biar nggak beban di aku....”</i> (A, W3, 10-06-2023, 69-71)</p> <p><i>“...Kalo ada masalah apa-apa yang ngaruh ke mood aku sebisa mungkin aku handle supaya gak terlalu berlarut-larut juga...”</i> (A, W3, 10-06-2023, 169-170)</p>	<p><i>“...dia itu tipe orang yang kalau misalkan dimarahin tuh kayak diem...”</i> (M, W1, 30-05-2023, 165-167)</p>	<p><i>“Kalau untuk pertanyaan ini ya apabila dia ada tekanan biasanya dia itu kaya marah marah begitu sih, marah marah ngamuk ngamuk ngomel ngomel juga.”</i> (T, W1, 06-06-2023, 33-36)</p> <p><i>“...ngeluh ya mengeluh tapi kaya dikerjain begitu ngebut paksa yang penting selesai dulu begitu loh.”</i> (T, W1, 06-06-2023, 53-55)</p>	
<p>b. general (generality)</p>	<p>Kapasitas diri subjek</p>	<p><i>“...aku harus mencapai target.. Walaupun bos marah-marah enggak jelas ke aku gitu...”</i> (A, W1, 30-04-2023, 391-393)</p>	<p><i>“...kalau misal ada tugas kuliah biasanya langsung dikerjakan, cuma kalau dia lagi ga mood sama sesuatu bisa bertumpuk-tumpuk gitu, tapi kalau misalkan</i></p>	<p><i>“Aduh kalau kerjaan kalo kerjaan sama kuliah kalau dari standar liat IP ya kalau menurut aku sih oke bagus kerjaan juga dia sering melampui target tapi itu</i></p>	<p><i>“50/50 mungkin ya kak, soalnya ketahuan dari ekspresinya kalo lagi ada something, tapi tetep jalanin aktivitasnya.”</i> (ST, W1, 31-05-2023, 81-83)</p>

		<p>”...jadi pas ditanya kenapa nangis sendiri ga mau repotin banyak orang karena aku kalau lagi kayak gitu tuh ditanya kenapa enggak jawab aja nangis. Kayak hidup aku berat, tapi aku harus strong.” (A, W2, 31-05-2023, 108-113)</p> <p>“...kalo misalkan ee.. kerjaan minta tolongnya ke aku, dan itu menurut aku bisa dikerjain sama aku tapi nanti atau besok, aku bakal tetep eee.. kerjain di office hour aku...” (A, W2, 31-05-2023, 338-342)</p> <p>“IP terendahku itu 3,52 kalau nggak salah, kalau strateginya sih ya aku cepet-cepet kerjain aja dulu itu pernah dapat 3,96 pada awal-awal semester tapi</p>	<p>lagi oke-okenya yaudah cepet banget dikerjakannya....” (M, W1, 30-05-2023, 136-141)</p>	<p>menurut aku ya kan orang beda-beda ya.” (T, W1, 06-06-2023, 65-69)</p> <p>“Pasti ngeluh pernah dan sering bahwa apa yang dia lakuin itu capek terlepas dari itu semua tapi dia kerjain” (T, W1, 06-06-2023, 77-79)</p>	<p>“...dia belajarnya serius kalau dikelas, diluar kelas santai, hasilnya juga kayak ga ngaruh banget ke dia. Mau hasilnya memuaskan atau engga sama aja aku liatt,...” (ST, W1, 31-05-2023, 105-108)</p> <p>“...kalo lagi banyak-banyaknya tugas subjek tu menurut aku bisa spare waktu dengan oke gitu toh di tempat kerjanya juga kan nggak terlalu makan waktu banyak tapi akn target yaaa jadi mungkin kalo ada tugas kampus biasanya si subjek ini bisa kerjain di tempat kerjanya jadi dia tu kayak nugas di di apa namanya di kopi shopnya,...” (ST, W1, 31-05-2023, 174-182)</p>
--	--	--	--	---	---

		<p><i>sekarang mau nyampe segitu tuh susah pol...</i></p> <p>(A, W3, 10-06-2023, 19-23)</p>			
	<p>Kemampuan subjek dalam menjalankan perkuliahan dan pekerjaan</p>	<p><i>"...solusi aku sih mencapai target penjualan Ya karena dari situ ya Aku sadar aja gitu kalau aku mencapai target penjualan uang dari honorinya itu bisa lebih banyak sama kalau kalau di kampus , itu aku lebih ke tingkatkan IP aku atau setidaknya bertahanlah..."</i></p> <p>(A, W1, 30-04-2023, 414-419)</p> <p><i>"...misalkan aku lagi ngelakuin apa, aku dimintain tolong, otomatis aku bilang iya..."</i></p> <p>(A, W2, 31-05-2023, 402-404)</p> <p><i>"...banyak yang minta tolong dadakan gitu dan aku nggak enak nolaknya. jadi sebisa</i></p>	<p><i>"...kalau misalkan di kuliah kan lagi ada tugas yang banyak atau ee tugasnya itu eee efektif lah ya dia itu cepat-cepat kerjain tapi so far IPKnya itu bagus gitu rentan di antara 3,5 sampai 3,9 gitu."</i></p> <p>(M, W1, 30-05-2023, 172-177)</p> <p><i>"A tuh punya kayak list priority gitu loh... misalkan nih yang pertama itu adalah tugas kuliah. Kalau di tugas kuliah itu dia tuh kayak misalkan hari itu juga dikasih hari itu juga berusaha untuk diselesaikan kayak memang orangnya itu loh ngerjain apa-apa sat set...."</i></p> <p>(M, W1, 30-05-2023, 215-221)</p>		

		<p><i> mungkin aku kayak berusaha kuat supaya semuanya itu tetap berjalan dengan lancar....”</i></p> <p>(A, W3, 10-06-2023, 50-54)</p> <p><i>“Jadi sebisa mungkin aku usahakan kuliah sama kerja itu bisa seimbang...”</i></p> <p>(A, W3, 10-06-2023, 165-167)</p>			
<p>c. kekuatan (strength)</p>	<p>Cara subjek dapat menghadapi semua tugas terkait kerja dan kuliahnya</p>	<p><i>“...kalau misalkan aku mulai terbebani dan lain-lain aku bakal ngomong gitu loh Ya udah aku kayak bakal marah-marah walaupun uring-uringan terus manik ya itu juga Aku biasanya bakal setelah ini mau ngapain lagi setelah ini mau ngapain ..”</i></p> <p>(A, W1, 30-04-2023, 437-442)</p> <p><i>“...Pilih salah satu. Yang mana yang paling menurut aku bisa diatasi duluan.</i></p>	<p><i>“...dia usahakan semuanya itu diambil dan diselesaikan bagi diri dia sendiri, sampai semuanya itu kayak kelar ya... balik lagi biasanya energi dia tuh bakal terkuras di situ. jadi kalau aku ngelihat sih orangnya ya cukup strong juga ya sama masalah-masalah kehidupan yang dia hadapi.”</i></p> <p>(M, W1, 30-05-2023, 183-189)</p>		<p><i>“...kalo ada tugas kerjain di hari itu juga setidaknya udah mulai jadi nanti biar bisa ngerjain yang lainnya dan lagi kalo misalkan tugas kuliahnya itu kan temporary yaa maksudnya ada deadlinenya yang mana para dosen ngasih waktunya itu satu minggu atau dua minggu sehingga kalo dari situ subjek ini bisa stir waktu.”</i></p> <p>(ST, W1, 31-05-2023, 132-139)</p>

		<p><i>Karena sejauh ini masih belum ada yang bersama-sama banget, masih belum ada....”</i></p> <p>(A, W2, 31-05-2023, 204-207)</p> <p><i>“...jadi kadang aku buatin aja, karena kelamaan debat ama dia, nerangin satu satu, jadi aku buatin aja. Jadi biar kelar, akunya biar fokus ama yang ini,...”</i></p> <p>(A, W2, 31-05-2023, 269-273)</p>	<p><i>“...si A-nya ini tuh malah ya udah kayak terlihat tenang santai bukannya marah balik atau apa, bukannya resign atau ngambek. Dia tetap kerja tetap ya terlihat biasa aja dan oke-oke aja, kalau orang lihatnya sih anak ini kok kuat banget yaaa,...”</i></p> <p>(M, W1, 30-05-2023, 262-267)</p>		
	<p>Cara subjek menyelesaikan masalah yang muncul dalam kehidupannya</p>	<p><i>“Kalau capek aku tidur sih aku bukan tipe orang yang sering cerita ke orang-orang gitu ya kak ya”</i></p> <p>(A, W1, 30-04-2023, 433-435)</p> <p><i>“Biasanya apa yang aku pingin itu harus ada, misalnya ya aku lagi diem doang ngelamun di sini nih</i></p>	<p><i>“... Jadi ini tuh kayak ngerasain bagi diri dia sendiri dulu baru nanti kalau udah ngerasa agak legaan baru dia cerita sama orang lain. Karena memang si A Ini tuh kayak punya prinsip enggak mau nyusahin orang banget gitu. Walaupun dia butuh pertolongan.”</i></p>	<p><i>“Pasti ngeluh pernah dan sering bahwa apa yang dia lakuin itu capek terlepas dari itu semua tapi dia kerjain”</i></p> <p>(T, W1, 06-06-2023, 77-79)</p>	<p><i>“Kalo menurut aku yang pertama dia bakal diem, pokoknya mengekspresiin apa yang dia rasakan terus kadang nangis sii kalo ga salah abis diem tu nangis yaa udah kaya ngeluarin apa yang dia rasain mungkin yaa, terus cerita deh ketemennya...”</i></p>

		<p><i>(nunjuk kostan “apa ya yang gak ada di sini(kostan)?..”</i> (A, W2, 31-05-2023, 14-17) <i>“Ya udah diem aja, paling tidur...”</i> (A, W2, 31-05-2023, 279) <i>“Aku capek istirahat ya tidurin aja kak. Soalnya kalo, aku bersyukur kalo aku capek, karena kalo ga capek, aku ga ngapa-ngapain, aku malah makin bahaya...”</i> (A, W2, 31-05-2023, 390-394) <i>“Tapi aku jalannya cukup yaudahin aja mau gimana lagi...kuat kok...”</i> (A, W3, 10-06-2023, 78-79) <i>“...Dah tu dari situ aku udh muak tp gada yg dikeluarin jadi yaudah ngebatin aja cm</i></p>	<p>(M, W1, 30-05-2023, 248-254)</p>		<p>(ST, W1, 31-05-2023, 63-68) <i>“Healing si kak. Healing tipis-tipis, main-main kecil, kalo ga main diam dia soalnya.”</i> (ST, W1, 31-05-2023, 200-201)</p>
--	--	--	--	--	--

		<p><i>diem sampe pulang nenangin diri biar kuat...”</i></p> <p>(A, W3, 10-06-2023, 144-147)</p> <p><i>“Biasanya aku tuh nyanyinyanyi, joget-joget, gajelas gitu Kak. Intinya sih yang buat aku happy...”</i></p> <p>(A, W3, 10-06-2023, 155-153)</p>			
--	--	--	--	--	--