

















Lampiran 3. Pedoman Wawancara dan Observasi

PEDOMAN WAWANCARA PARTISIPAN**Insomnia**

Konten	Pertanyaan
Pengajian dari keluhan tidur	
<ul style="list-style-type: none"> • Pola 	Dapatkah anda menjelaskan mengenai pola tidur yang anda miliki saat ini? <ul style="list-style-type: none"> • Waktu yang dibutuhkan untuk tertidur? • Durasi dari anda tidur hingga terbangun kembali? • Apakah setiap malam atau hanya beberapa malam dalam seminggu?
<ul style="list-style-type: none"> • Kualitas 	Menurut anda, bagaimana kualitas tidur yang anda miliki? <ul style="list-style-type: none"> • Segar? • Nyaman? • Gelisah? Apakah anda puas dengan tidur yang anda miliki?
<ul style="list-style-type: none"> • Efek di siang hari 	Bagaimana efek di siang hari dari tidur malam yang anda miliki? <ul style="list-style-type: none"> • Kelelahan? • Mengantuk? • Kurang konsentrasi? • Lemas marah? Apakah mempengaruhi fungsi anda sehari-hari?
Pengetahuan mengenai keluhan tidur	Masihkah anda ingat sejak kapan anda mulai mengalami kesulitan tidur? <ul style="list-style-type: none"> • Adakah kejadian atau keadaan tertentu? • Apakah mulai bervariasi setelahnya? • Apakah terdapat faktor yang memperburuk kesulitan tidur anda? • Apakah terdapat faktor mengurangi kesulitan tidur anda? • Dampak apa yang anda rasakan setelahnya? Apakah kesulitan tidur anda mengganggu anda?
Riwayat keluhan tidur	Apakah dulunya anda dapat tidur nyenyak? <ul style="list-style-type: none"> • Pola tidur sewaktu kecil • Pola tidur sewaktu remaja
Status kesehatan dan medis	Secara umum bagaimana kondisi kesehatan yang anda miliki? <ul style="list-style-type: none"> • Penyakit kronis • Gangguan pernapasan • Perubahan dalam kesehatan
Riwayat fungsi psikologis	Apakah anda tipe orang yang selalu berhasil dengan baik? <ul style="list-style-type: none"> • Masalah psikologis • Kecemasan atau depresi • Tipe kepribadian (logical atau emosional)
Diagnosis banding	Apakah anda mendengkur saat tidur? <ul style="list-style-type: none"> • Terganggu bernapas saat tidur? • Terlalu mengantuk saat siang hari? Apakah kaki anda terkadang berkedut atau tidak dapat diam?

	<ul style="list-style-type: none"> • Terlalu mengantuk di siang hari? • Kesulitan duduk diam tanpa menggerakkan kaki secara ekstrim? <p>Apakah anda terkadang bersikap sedikit aneh saat tidur?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deskripsi perilaku? Waktu di malam hari? <p>Apakah anda terkadang tidur tanpa adanya peringatan tertentu?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waktu dan tempat? • Apakah dipicu oleh emosi tertentu? • Tidur yang sedikit di malam hari?
Perawatan yang pernah dilakukan	<p>Apakah anda menggunakan sesuatu untuk membantu anda dapat tertidur?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saat ini? Atau sebelumnya? • Apakah hal tersebut bekerja? • Apa yang anda lakukan untuk membantu diri anda sendiri?

Perkembangan Dewasa Awal

Konten	Pertanyaan
Tugas Perkembangan Dewasa Awal	
<ul style="list-style-type: none"> • Penyesuaian diri terhadap perubahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah anda merasakan adanya perubahan dari remaja hingga saat ini? - Bagaimana cara anda untuk menghadapi perubahan tersebut?
<ul style="list-style-type: none"> • Membuat keputusan secara mandiri mengenai: <ol style="list-style-type: none"> 1. Karir 2. Nilai-nilai 3. Peran 4. Keluarga 5. Hubungan interpersonal 6. Hubungan intrapersonal 7. Gaya hidup 	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah anda menentukan sendiri jurusan/ bidang pekerjaan yang saat ini sedang anda jalani? - Alasan anda memilih jurusan/ bidang pekerjaan tersebut? - Nilai-nilai apa yang anda gunakan dalam menjalankan kehidupan yang anda jalani saat ini? - Bagaimana peran anda di kampus/ pekerjaan yang sedang anda jalani saat ini? - Bagaimana peran anda di dalam keluarga anda? - Apakah anda nyaman dengan peran-peran yang anda jalani saat ini? - Bagaimana hubungan anda dengan keluarga, pasangan, serta teman-teman anda? - Apakah anda nyaman dengan jenis hubungan seperti yang anda jalani saat ini? - Siapa yang menentukan keputusan-keputusan yang akan anda pilih dalam hidup anda? Mengapa demikian? - Bagaimana cara anda menentukan keputusan yang akan anda pilih? - Bagaimana anda menjalankan kehidupan anda saat ini? Apakah anda menyukainya?
<ul style="list-style-type: none"> • Menentukan identitas diri yang ingin dibentuk mengenai: <ol style="list-style-type: none"> 1. Gaya hidup 2. Peran sosial 3. Kelompok sosial 4. Status sosial 	<ul style="list-style-type: none"> - Gaya hidup seperti apa yang anda miliki saat ini? - Bagaimana cara anda berteman? - Apakah anda nyaman dengan gaya hidup anda? Gaya pertemanan anda? - Menurut anda, anda dipandang sebagai tipe seseorang yang seperti apa oleh orang lain, keluarga, teman-teman, pasangan anda? - Anda ingin dipandang sebagai seseorang yang seperti

	<p>apa oleh keluarga, teman-teman, pasangan anda?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anda lebih menyukai kegiatan-kegiatan seperti apa? - Apa peran anda di dalam kehidupan sosial anda? - Bagaimana tanggapan anda mengenai status sosial yang anda miliki?
<ul style="list-style-type: none"> • Kontrol terhadap kondisi fisik atau kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> - Dapatkah anda jelaskan bagaimana kondisi kesehatan anda? - Bagaimana anda menjaga kesehatan anda? Bentuk fisik yang anda miliki? - Apakah anda menyukai bentuk fisik yang anda miliki? (jika tidak, mengapa demikian? Apa yang anda lakukan untuk memperoleh kondisi fisik yang anda inginkan?)
<ul style="list-style-type: none"> • Mengatasi ketegangan-ketegangan emosi yang muncul selama terjadinya perubahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana anda mengatasi stres yang anda miliki? - Bagaimana anda menghadapi hal-hal buruk yang terjadi dalam hidup anda?
Hambatan dalam Pemenuhan Tugas Perkembangan Dewasa Awal	
<ul style="list-style-type: none"> • Kesehatan dan bentuk fisik dianggap sebagai hambatan 	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah anda pernah merasa kesehatan atau kondisi fisik anda menghalangi anda memperoleh sesuatu yang anda inginkan? (jika tidak, apa yang anda lakukan?)
<ul style="list-style-type: none"> • Konflik personal 	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah anda pernah merasa sesuatu tidak berjalan sesuai dengan yang anda harapkan? Ekspektasi vs realita? - Bila sesuatu tidak berjalan sesuai dengan yang anda harapkan, apa yang anda lakukan? - Apakah anda pernah merasa keyakinan yang anda miliki berbeda dengan yang diyakini oleh orang lain? bagaimana cara anda menghadapi hal tersebut?
<ul style="list-style-type: none"> • Konflik peran 	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah anda pernah merasa kebingungan dalam menghadapi tugas dan tanggung jawab yang anda miliki? Bagaimana anda menyelesaikan permasalahan tersebut? Apakah hal tersebut mempengaruhi kehidupan anda selanjutnya?
<ul style="list-style-type: none"> • Terperangkap pada pembagian peran seks 	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah anda pernah merasa antara laki-laki dan perempuan sering dibeda-bedakan? Apa yang anda pikirkan mengenai hal tersebut? Bagaimana anda menanggapi hal tersebut?
Kegagalan Pemenuhan Tugas Perkembangan	
<ul style="list-style-type: none"> • Kurang memiliki persiapan menghadapi masalah 	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah anda merasa cukup memiliki cara-cara untuk menyelesaikan masalah yang anda miliki seperti pekerjaan, keluarga, pasangan, pertemanan? Apa saja yang anda lakukan? - Apakah anda pernah kebingungan menghadapi suatu masalah karena anda belum pernah berhubungan atau mengalami hal tersebut? Apa yang anda pikirkan? Bagaimana anda menanggapi?
<ul style="list-style-type: none"> • Kurang dapat menguasai keterampilan secara bersamaan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menurut anda apakah anda mampu menjalankan tugas anda di dalam keluarga dengan dipekerjaan dalam waktu bersamaan? (jika iya, apa yang anda lakukan? Jika tidak, mengapa demikian?)
<ul style="list-style-type: none"> • Tidak mendapatkan bantuan dari orang lain karena ketidaksiapan status baru 	<ul style="list-style-type: none"> - Bila anda merasa tidak mampu untuk menyelesaikan masalah, apakah anda pernah meminta bantuan? Apakah hal tersebut dapat membantu menyelesaikan masalah anda tersebut?

PEDOMAN WAWANCARA SIGNIFICANT OTHERS

Insomnia

Konten	Pertanyaan
Pengajian dari keluhan tidur	
<ul style="list-style-type: none"> Pola 	Pernahkah partisipan menceritakan mengenai pola tidur yang dimiliki? Bagaimana pola tidur yang dimiliki? <ul style="list-style-type: none"> Waktu yang dibutuhkan untuk tertidur? Durasi dari anda tidur hingga terbangun kembali? Apakah setiap malam atau hanya beberapa malam dalam seminggu?
<ul style="list-style-type: none"> Kualitas 	Bagaimana kualitas tidur yang dimiliki? Segar? Nyaman? Gelisah?
<ul style="list-style-type: none"> Efek di siang hari 	Bagaimana efek di siang hari dari tidur malam yang dimilikinya? Kelelahan? Mengantuk? Kurang konsentrasi? Apakah mempengaruhi fungsi sehari-hari?
Pengetahuan mengenai keluhan tidur	Masihkah anda ingat sejak kapan partisipan mulai mengalami kesulitan tidur? <ul style="list-style-type: none"> Adakah kejadian atau keadaan tertentu? Apakah mulai bervariasi setelahnya? Apakah terdapat faktor yang memperburuk kesulitan tidur anda? Apakah terdapat faktor mengurangi kesulitan tidur anda? Dampak apa yang anda rasakan setelahnya? Apakah kesulitan tidur menggangu?
Riwayat keluhan tidur	<ul style="list-style-type: none"> Pola tidur sewaktu kecil Pola tidur sewaktu remaja
Status kesehatan dan medis	Secara umum bagaimana kondisi kesehatan yang dimilikinya? <ul style="list-style-type: none"> Penyakit kronis Gangguan pernapasan Perubahan dalam kesehatan
Riwayat fungsi psikologis	Apakah partisipan tipe orang yang selalu berhasil dengan baik? <ul style="list-style-type: none"> Masalah psikologis Kecemasan atau depresi Tipe kepribadian (logical atau emosional)
Diagnosis banding	Apakah mendengkur saat tidur? <ul style="list-style-type: none"> Terganggu bernapas saat tidur? Terlalu mengantuk saat siang hari? Apakah kaki terkadang berkedut atau tidak dapat diam? <ul style="list-style-type: none"> Terlalu mengantuk di siang hari? Kesulitan duduk diam tanpa menggerakkan kaki secara ekstrim? Apakah terkadang bersikap sedikit aneh saat tidur? <ul style="list-style-type: none"> Deskripsi perilaku? Waktu di malam hari? Apakah terkadang tidur tanpa adanya peringatan tertentu? <ul style="list-style-type: none"> Waktu dan tempat? Apakah dipicu oleh emosi tertentu? Tidur yang sedikit di malam hari?

Perawatan yang pernah dilakukan	Apakah pernah menggunakan sesuatu untuk membantunya agar dapat tertidur? <ul style="list-style-type: none"> • Saat ini? Atau sebelumnya? • Apakah hal tersebut bekerja? • Apa yang dilakukan untuk membantu dirinya?
--	---

Perkembangan Dewasa Awal

Konten	Pertanyaan
Tugas Perkembangan Dewasa Awal	
<ul style="list-style-type: none"> • Penyesuaian diri terhadap perubahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah merasakan adanya perubahan dari remaja hingga saat ini? - Bagaimana caranya menghadapi perubahan tersebut?
<ul style="list-style-type: none"> • Membuat keputusan secara mandiri mengenai: <ol style="list-style-type: none"> 8. Karir 9. Nilai-nilai 10. Peran 11. Keluarga 12. Hubungan interpersonal 13. Hubungan intrapersonal 14. Gaya hidup 	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah partisipan menentukan sendiri jurusan/ bidang pekerjaan yang saat ini sedang dijalani? - Alasan memilih jurusan/ bidang pekerjaan tersebut? - Nilai-nilai apa yang digunakan dalam menjalankan kehidupan yang dijalani saat ini? - Bagaimana peran partisipan di kampus/ pekerjaan yang sedang dijalani saat ini? - Bagaimana peran partisipan di dalam keluarga anda? - Apakah partisipan nyaman dengan peran-peran yang dijalani saat ini? - Bagaimana hubungannya dengan keluarga, pasangan, serta teman-teman? - Apakah nyaman dengan jenis hubungan seperti yang dijalani saat ini? - Siapa yang menentukan keputusan-keputusan yang akan dipilih dalam hidupnya? Mengapa demikian? - Bagaimana caranya menentukan keputusan yang akan dipilih? - Bagaimana partisipan menjalankan kehidupannya saat ini? Apakah anda menyukainya?
<ul style="list-style-type: none"> • Menentukan identitas diri yang ingin dibentuk mengenai: <ol style="list-style-type: none"> 5. Gaya hidup 6. Peran sosial 7. Kelompok sosial 8. Status sosial 	<ul style="list-style-type: none"> - Gaya hidup seperti apa yang dimilikinya saat ini? - Bagaiman cara partisipan berteman? - Apakah nyaman dengan gaya hidupnya? Gaya pertemanannya? - Menurut anda, partisipan dipandang sebagai tipe seseorang yang seperti apa oleh orang lain, keluarga, teman-teman, pasangan? - Partisipan ingin dipandang sebagai seseorang yang seperti apa oleh keluarga, teman-teman, pasangan? - Partisipan lebih menyukai kegiatan-kegiatan seperti apa? - Apa peran partisipan di dalam kehidupan sosialnya? - Bagaimana tanggapan partisipan mengenai status sosial yang dimilikinya?
<ul style="list-style-type: none"> • Kontrol terhadap kondisi fisik atau kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> - Dapatkah anda jelaskan bagaimana kondisi kesehatannya? - Bagaimana partisipan menjaga kesehatannya? Bentuk fisik yang dimiliki? - Apakah partisipan menyukai bentuk fisik yang dimilikinya? (jika tidak, mengapa demikian? Apa yang dilakukan

	untuk memperoleh kondisi fisik yang diinginkan?)
<ul style="list-style-type: none"> Mengatasi ketegangan-ketegangan emosi yang muncul selama terjadinya perubahan 	<ul style="list-style-type: none"> Bagaimana partisipan mengatasi stres yang dimiliki? Bagaimana partisipan menghadapi hal-hal buruk yang terjadi dalam hidupnya?
Hambatan dalam Pemenuhan Tugas Perkembangan Dewasa Awal	
<ul style="list-style-type: none"> Kesehatan dan bentuk fisik dianggap sebagai hambatan 	<ul style="list-style-type: none"> Apakah partisipan pernah merasa kesehatan atau kondisi fisik menghalanginya memperoleh sesuatu yang diinginkan? (jika tidak, apa yang dilakukan?)
<ul style="list-style-type: none"> Konflik personal 	<ul style="list-style-type: none"> Apakah partisipan pernah merasa sesuatu tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan? Ekspektasi vs realita? Bila sesuatu tidak berjalan sesuai dengan yang partisipan harapkan, apa yang dilakukan? Apakah partisipan pernah merasa keyakinan yang dimiliki berbeda dengan yang diyakini oleh orang lain? bagaimana cara menghadapi hal tersebut?
<ul style="list-style-type: none"> Konflik peran 	<ul style="list-style-type: none"> Apakah partisipan pernah merasa kebingungan dalam menghadapi tugas dan tanggung jawab yang dimiliki? Bagaimana menyelesaikan permasalahan tersebut? Apakah hal tersebut mempengaruhi kehidupan selanjutnya?
<ul style="list-style-type: none"> Terperangkap pada pembagian peran seks 	<ul style="list-style-type: none"> Apakah partisipan pernah merasa antara laki-laki dan perempuan sering dibeda-bedakan? Apa yang dipikirkan mengenai hal tersebut? Bagaimana partisipan menanggapi hal tersebut?
Kegagalan Pemenuhan Tugas Perkembangan	
<ul style="list-style-type: none"> Kurang memiliki persiapan menghadapi masalah 	<ul style="list-style-type: none"> Apakah partisipan merasa cukup memiliki cara-cara untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki seperti pekerjaan, keluarga, pasangan, pertemanan? Apa saja yang dilakukan? Apakah partisipan pernah kebingungan menghadapi suatu masalah karena belum pernah berhubungan atau mengalami hal tersebut? Apa yang dipikirkan? Bagaimana partisipan menanggapi?
<ul style="list-style-type: none"> Kurang dapat menguasai keterampilan secara bersamaan 	<ul style="list-style-type: none"> Menurut anda apakah partisipan mampu menjalankan tugasnya di dalam keluarga dengan dipekerjaan dalam waktu bersamaan? (jika iya, apa yang dilakukan? Jika tidak, mengapa demikian?)
<ul style="list-style-type: none"> Tidak mendapatkan bantuan dari orang lain karena ketidaksiapan status baru 	<ul style="list-style-type: none"> Bila partisipan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan masalah, apakah partisipan pernah meminta bantuan? Apakah hal tersebut dapat membantu menyelesaikan masalahnya tersebut?

PEDOMAN OBSERVASI

Adapun beberapa hal yang menjadi pedoman observasi yang dilakukan adalah:

1. Observasi ketika melakukan wawancara
 - a) Kondisi fisik
 - b) Penampilan
 - c) Kontak mata
 - d) Reaksi menjawab pertanyaan
 - e) Reaksi dengan lingkungan sekitar
2. Observasi ketika melakukan kegiatan
 - a) Reaksi ketika mengerjakan alat tes
 - b) Perilaku selama mengerjakan alat tes



Lampiran 4. Kategorisasi Tema Ketiga Partisipan

KATEGORISASI TEMA PARTISIPAN-I**A. Insomnia****1) Gejala Insomnia**

- Kesulitan untuk memulai tidur (VPI-I: line 2-3, 6-11, 57-63, 65-66, 68-69)
- Terbangun berkali-kali (VPI-I: line 3-5, 171-177)
- Terbangun terlalu dini (VPI-I: line 5-6, 126-128, 171-174)
- Tertidur tanpa disadari (VPI-I: line 58-65, 80-84)
- Membutuhkan waktu yang cukup lama (berjam-jam) dari persiapan tidur hingga tertidur (VPI-I: line 68-69)

2) Fakto-Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Tidur

- Tidak dapat mempertahankan pola tidur yang diinginkan seperti tidur malam dengan jumlah waktu yang cukup, tidur tanpa terbangun di malam hari hingga pagi hari (VPI-I: line 17-23)
- Pola tidur yang tidak tepat seperti mengganti jam tidur dari sore hari hingga pagi hari terhitung 12 jam tertidur, tidak tidur sehari-hari kemudian mengganti jam tidur dari pagi hari hingga siang hari, memaksakan tidur dengan jumlah jam tidur yang sedikit (2 jam) dengan kualitas tidur yang kurang untuk dapat melakukan pekerjaan di siang hari (VPI-I: line 26-28, 29-35, 113-117)
- Merasa telah kehilangan tanggung jawab (VPI-I: line 40-47, 110-111)
- Lingkungan tidak menjadi penyebab insomnia (VPI-I: line 54-56)
- Memikirkan masalah dapat memperburuk insomnia seperti konflik personal, konflik peran dalam keluarga dan sosial, berhubungan dengan identitas diri (tujuan hidup, pekerjaan) (VPI-I: line 145-147, 150-153, 485-497, 499-503)
- Tidak memiliki riwayat penyakit yang mempengaruhi pola tidur (VPI-I: line 167-170)
- Adanya pola pikir bahwa dirinya merupakan tipe pemikir dan malam hari adalah waktu yang tepat untuk berpikir (VPI-I: 149-152).

3) Usaha yang Dilakukan untuk Mengatasi Insomnia

- Mengonsumsi obat untuk mengatasi susah tidur (VPI-I: line 181-191, 194-200)
- Mencari kegiatan agar dapat tidur seperti memainkan *handphone*, mencari makanan di malam hari sehingga menjadi kelelahan dan tertidur (VPI-I: line 11-14, 71-76)

4) Dampak dari Insomnia

- Merasa adanya penurunan ketahanan fisik karena insomnia seperti mudah sakit, badan menjadi dingin, mudah lelah dan lemas, pusing, mudah masuk angin, tubuh pegal-pegal (VPI-I: line 99-104, 117-118, 163-166)
- Perubahan pola dan kebutuhan tidur karena tidak dapat tidur malam sehingga membutuhkan tidur di pagi atau siang hari hingga tubuh merasa cukup (VPI-I: line 102-104, 125-128, 139-143)
- Tubuh menjadi kelelahan dan lemas karena pola tidur yang tidak tepat seperti mengganti kekurangan jam tidur malam dengan menambahkan jam tidur siang (VPI-I: line 24-26, 80-84)
- Kesulitan tidur dapat menimbulkan stres (VPI-I: line 437-438)

- Mengupayakan tubuh dalam keadaan yang lelah agar lebih mudah untuk tidur tetapi tidak dapat terlalu lelah karena akan membuat semakin sulit tidur (VPI-I: line 81-84, 84-86, 87-90)

B. Perkembangan Dewasa Awal

1. Kegagalan dalam Pemenuhan Tugas Perkembangan Dewasa Awal

a) Kebingungan dalam Pembentukan Identitas Diri

- Kebingungan dalam pembentukan identitas diri dengan meragukan diri sendiri seperti menentukan tujuan hidup, pekerjaan yang diinginkan, cara mewujudkan cita-cita, hidup secara mandiri, menjadi bergantung dengan orang yang dianggap dekat dengan dirinya (VPI-I: line 147, 471-473, 476-481, 476-484, 485-497, 499-503, 504-508; VPI-II: line 42-46, 111-112)

b) Kurang adanya Kemandirian dalam:

1) Pemenuhan Tugas dan Tanggung jawab

- Kurang memiliki kemandirian dan tanggung jawab sehingga dalam penyelesaian tanggung jawab perlu adanya perhatian, motivasi, dan diingatkan oleh orang terdekat agar tanggung jawab dapat terlaksana (VPI-I: line 327-344-346, 426-427, 509-513); VPI-II: line 28-41, 144-147)
- Merasa lebih nyaman bila tidak sendiri (VPI-II: line 96-97, 100-104)
- Tidak memiliki kontrol terhadap diri sendiri karena segala keputusan didominasi oleh orang tua (VPI-II: line 139-143)
- Kurang dapat mengatur/ melakukan tanggung jawab (VPI-I: line 158-162, 509-513; VPI-II: line 22-26, 139-143)
- Ketidaksiapan untuk memenuhi tanggung jawab (VPI-II: line 42-46)
- Merasa harus adil dalam melakukan tugas maupun tanggung jawab (VPI-I: line 526-540)

2) Pengambilan Keputusan

- Pengambilan keputusan didominasi oleh orang tua (VPI-I: line 237-239; VPI-II: line 28-41)
- Terdapat pengalaman kegagalan pengambilan keputusan ketika remaja yaitu memilih sendiri sekolah yang diinginkan namun kemudian memiliki masalah sehingga memutuskan untuk berhenti dari sekolah tersebut (VPI-I: line 246-252)
- Lebih mempercayai orang tua/ orang terdekat untuk menentukan keputusan karena merasa dirinya kurang mampu/ memahami permasalahan yang sedang dihadapi (VPI-I: line 256-259, 261-264, 266-270)
- Bergantung dan ketakutan ditinggalkan oleh orang yang menjadi tempatnya bergantung/ menyelesaikan masalah (VPI-I: line 411-415, 418-424; VPI-II: line 87-94, 100-104)
- Membutuhkan dukungan dari orang lain (VPI-II: line 102-104, 112-114)

c) Cara Mengatasi Ketegangan (*Coping Stress*)

- Cara mengatasi ketegangan dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan diri (VPI-I: line 380-384)

- Cara mengatasi ketegangan dengan menghindari konflik (VPI-I: line 429-432, 461-469; VPI-II: line 133-137)
- Cara mengatasi ketegangan dengan mengalihkan sumber masalah (VPI-I: line 451-457, 461-469)

d) Nilai-nilai yang Dimiliki

- Nilai-nilai sosial yang dimiliki adalah hubungan timbal balik seperti orang lain harus memperlakukan dirinya serupa dengan dirinya memperlakukan orang lain (VPI-I: line 229-234, 301-309, 344-346, 390-393, 403-404, 427-429)
- Lebih memilih mengalah daripada menunjukkan sikap dominan (VPI-I: line 305-309)

2. Faktor Penghambat Pemenuhan Tugas Perkembangan

a) Kondisi Fisik

- Kondisi fisik dianggap mengganggu dan menghambat seperti efek operasi pada kaki yang dilakukan ketika masa kanak-kanak, berat badan yang mengganggu mobilitas (VPI-I: line 210-211, 542-546, 555-558)

b) Konflik Personal dan Konflik Peran

- Merasa dimanfaatkan lingkungan sosial (VPI-I: line 386-393)
- Curiga terhadap orang baru akan berperilaku buruk terhadapnya (VPI-I: (line 439-443)
- Ketakutan mendapatkan kontrol dari orang yang tidak dekat dengannya dalam kehidupan sosial (VPI-I: line 395-402)
- Konflik peran di dalam keluarga yaitu terdapat permasalahan keluarga, merasa tidak mampu untuk merubah keadaan keluarga yang tidak kondusif, kurang memiliki kedekatan dengan ayah dan kakak karena perbedaan pemikiran, merasa dianggap sebagai anak yang tidak berguna atau diremehkan oleh ayah, tidak dapat memenuhi seluruh harapan ibu (VPI-I: line 275-277, 279-280, 283-284, 350-355, 357-360)
- Konflik personal yaitu merasa kurang diberikan perhatian oleh orang terdekat walaupun telah memberikan perhatian, ingin selalu memenuhi harapan orang lain tetapi merasa kurang mampu, dianggap sebagai seseorang yang menjengkelkan walaupun telah memberikan perhatian, merasa tidak senang ketika pendiriannya diserang oleh orang lain (VPI-I: line 275-277, 288-290, 291-297, 344-346, 350-355, 357-360, 386-393, 367-371, 371-378, 439-443)

c) Persiapan Menghadapi Masalah

- Kurang memiliki persiapan menghadapi masalah sehingga masalah sulit teratasi dan memerlukan tuntunan dari orang terdekat yang pernah mengalami permasalahan yang serupa, cenderung untuk menghindari masalah daripada menghadapi dan menyelesaikan (VPI-I: line 213-219, 327-330, 437-438, 559-567; VPI-II: line 1-17)
- Orang tua tidak memberikan kesempatan untuk belajar bertanggungjawab terhadap dirinya (VPI-II: line 125-128)

d) Kontrol terhadap Kondisi Fisik dan Kesehatan

- Perubahan gaya hidup dengan melakukan aktivitas malam hari seperti bepergian dari malam hingga pagi kemudian tidur dari pagi hingga siang hari (VPI-I: line 30-35)
- Kurang memiliki motivasi untuk berolahraga agar tubuh lebih sehat dan bugar (VPI-I: line 217-219)

KATEGORISASI TEMA PARTISIPAN-II**A. Insomnia****1) Gejala Insomnia**

- Kesulitan untuk memulai tidur (VP11-I: line 2, 48-49, 51)
- Terbangun berkali-kali (VP11-I: line 550-552, 555-558)
- Terbangun terlalu dini (VP11-I: line 551-553)
- Tertidur tanpa disadari (VP11-I: line 52-53)
- Membutuhkan waktu yang cukup lama (berjam-jam) dari persiapan tidur hingga tertidur (VP11-I: line 559-566)

2) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Tidur

- Tidak dapat mempertahankan pola tidur yang diinginkan seperti merubah kebiasaan tidur malam dengan bermain *handphone* hingga pagi hari (VP11-I: line 11-15)
- Pola tidur yang tidak tepat seperti begadang untuk mengerjakan tugas dan belajar sampai subuh kemudian tidur selama tiga jam lalu pergi kuliah, memilih untuk tidak tidur hingga pagi karena tidak dapat tidur malam, tidak tidur malam berhari-hari, tidur dari jam3 pagi hingga jam12 siang (VP11-I: line 11-15, 30-40, 46-47, 51-5, 48-49)
- Ketakutan tidak dapat memenuhi harapan (VP11-I: line 3-7, 20-25, 169-174)
- Pola pikir bila sudah lewat jam tidur malam maka tidak akan dapat tidur malam (VP11-I: line 56-62)
- Memikirkan masalah dapat memperburuk insomnia seperti merasa salah memilih jurusan perkuliahan, ketakutan tidak sesuai dengan harapan orang lain, permasalahan keluarga, masalah keuangan (VP11-I: line 19-27, 44-47, 78-81, 188-191)
- Lingkungan tidak menjadi penyebab insomnia (VP11-II: line 307-309)
- Tidak memiliki riwayat penyakit yang mempengaruhi pola tidur (VP11-II: line 280-284)

3) Usaha yang Dilakukan untuk Mengatasi Insomnia

- Mengonsumsi obat untuk mengatasi susah tidur (VP11-I: line 62-69, 72-76)
- Mencari kegiatan agar dapat tidur seperti bermain *handphone*, menonton drama atau film kesukaan hingga mata kelelahan dan tertidur (VP11-I: line 200-204; VP11-II: line 173-174)

4) Dampak dari Insomnia

- Merasa adanya penurunan ketahanan fisik karena insomnia seperti sering sakit, tekanan darah meningkat, pusing, merasa tubuh tidak bugar (VP11-I: line 48-50, 69, 206-209; VP11-II: line 288-291)

- Perubahan pola dan kebutuhan tidur karena tidak dapat tidur malam seperti tidur dari jam 3 pagi hingga siang hari, memilih tidur pagi hari hingga siang hari sampai tubuh merasa cukup tidur (VP11-I: line 51-56, 204-205)
- Kesulitan tidur dapat menimbulkan stres (VP11-I: line 44-47, 48-52, 218-223)
- Mengupayakan tubuh dalam keadaan yang lelah agar lebih mudah untuk tidur tetapi tidak dapat terlalu lelah karena akan membuat semakin sulit tidur (VP11-II: line 296-305)

B. Perkembangan Dewasa Awal

1. Kegagalan dalam Pemenuhan Tugas Perkembangan Dewasa Awal

a) Kebingungan dalam Pembentukan Identitas

- Kebingungan dalam pembentukan identitas diri dengan meragukan diri sendiri seperti tidak dapat menyelesaikan kuliah, menyesal tidak berkuliah di jurusan yang diminatinya karena tidak dapat mempertahankan keinginannya di depan orang tua, bingung memilih pekerjaan yang akan dijalani sehingga memasrahkan kepada orang lain dalam memilih pekerjaan untuk dirinya (VP11-I: line 19-27, 235-252; VP11-II: line 75-78, 239-246)

b) Kurang adanya Kemandirian dalam:

1) Pemenuhan Tugas dan Tanggung jawab

- Kurang memiliki kemandirian dan tanggung jawab sehingga dalam penyelesaian tanggung jawab perlu adanya bantuan dari lingkungan untuk mengingatkan, dan meningkatkan motivasinya (VP11-I: line 216-220, 266-268; VP11-II: line 27-29, 31-39, 75-78, 262-268)
- Merasa lebih nyaman bila tidak sendiri (VP11-I: line 253-255, 283-287, 290-294, 296-297, 316-318)
- Tidak memiliki kontrol terhadap diri sendiri sehingga tugas tidak dapat terlaksana dengan baik atau sesuai dengan yang direncanakan (VP11-I: line 12-15, 218-223; VP11-II: line 32-38, 165-168)
- Kurang dapat mengatur/ melakukan tanggung jawab (VP11-I: line 30-42, 229-234; VP11-II: line 4-5, 16-19, 32-39)
- Ketidaksiapan untuk memenuhi tanggung jawab (VP11-I: line 3-7, 7-12, 216-220, 266-268)

2) Pengambilan Keputusan

- Pengambilan keputusan didominasi oleh orang tua (VP11-I: line 235-248, 481-483, 545-547; VP11-II: line 147-153)
- Lebih mempercayai orang tua/ orang lain untuk menentukan keputusan karena merasa lebih baik menuruti daripada terjadi konflik dengan yang terkait dan merasa tidak mampu menyelesaikannya (VP11-I: line 234-251, 384-390, 481-483, 518-523; VP11-II: line 212-215, 262-268)
- Membutuhkan dukungan dari orang lain (VP11-I: line 273-276, 333-335; VP11-II: line 28-29, 165-168)
- Bergantung dan Ketakutan ditinggalkan oleh orang yang menjadi tempatnya bergantung/ menyelesaikan masalah (VP11-II: line 96-98)

c) Cara Mengatasi Ketegangan (*Coping Stress*)

- Cara mengatasi ketegangan dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan diri (VP11-I: line 199-203; VP11-II: line 182-188)
- Cara mengatasi ketegangan dengan menghindari konflik (VP11-I: line 366-371, 411-414, 483-485; VP11-II: line 115-120)
- Cara mengatasi ketegangan dengan mengalihkan sumber masalah (VP11-I: line 199-200, 210-215; VP11-II: line 177-180)

d) Nilai-nilai yang Dimiliki

- Nilai-nilai sosial yang dimiliki adalah hubungan timbal balik (VP11-I: line 430-437, 444-449)
- Lebih memilih mengalah daripada menunjukkan sikap dominan (VP11-I: line 487-490, 492-494)

2. Faktor Penghambat Pemenuhan Tugas Perkembangan

a) Kondisi Fisik

- Kondisi fisik dianggap mengganggu dan menghambat seperti terdapat gangguan pada organ telinga yang harus dioperasi karena akan mengganggu keseimbangan dan aktivitas keseharian (VP11-II: line 154-165)

b) Konflik Personal dan Konflik Peran

- Konflik peran di dalam keluarga seperti permasalahan keluarga, merasa ayah sering disalahkan oleh keluarga besar sehingga ingin ayah dapat diperlakukan dengan baik oleh keluarga besar, merasa ayah diperlakukan buruk oleh saudaranya sehingga ingin membela ayah, ibu yang lebih dominan daripada ayah, ibu yang sering melampiaskan amarah kepada anak-anaknya, merasa lahir di dalam keluarga yang salah yang tidak adil, ingin mengubah ibu menjadi ibu yang pengertian di dalam keluarga, merasa bertanggung jawab untuk menyelesaikan persoalan ekonomi di dalam keluarga, ketakutan akan mengecewakan orang tua karena sudah menjadi beban orang tua, merasa keluarga membutuhkan kehadiran dirinya tapi karena kesibukan yang dimilikinya menghalangi dirinya untuk mendampingi keluarganya (VP11-I: line 82-86, 84-98, 99-100, 100-108, 115-129, 129-136, 137-140, 145-148, 162-168, 169-174, 455-457; VP11-II: line 98-101, 188-193)
- Konflik personal seperti merasa berkuliah di jurusan yang tidak diminati sehingga ingin memberontak dalam diri karena tidak dapat menjalankan kuliah dengan baik, merasa tidak bahagia dengan keadaan diri, merasa ditinggalkan oleh teman-teman karena merasa iri dengan pencapaian yang diperoleh dalam kegiatan diluar akademiknya, kesulitan untuk berteman dengan pola berkelompok karena merasa dibuang oleh pola pertemanan berkelompok, bertahan dengan hal yang tidak disukainya, ketakutan akan kehidupan yang akan dijalani kelak ketika telah lulus kuliah, ketakutan tidak akan lulus kuliah, keraguan untuk meminta bantuan karena takut memberatkan orang lain tetapi memerlukan bantuan untuk dapat menyelesaikannya (VP11-I: line 19-27, 255-264, 273-281, 371-375, 455-457, 465-467, 500-510; VP11-II: line 98-100, 241-243, 248-250, 268-270)

c) Persiapan Menghadapi Masalah

- Kurang memiliki persiapan menghadapi masalah sehingga cenderung untuk memendam dalam hati, memerlukan bantuan dari orang lain, memilih berdiam diri daripada menyelesaikan masalah, dan mengalihkan dengan berdoa (VP11-I: line 78-81, 162-168, 147-148, 169-174, 182-188, 188-191, 209-215; VP11-II: line 32-36, 176-180, 184-189, 240-246, 251-256, 258-260, 263-268)
- Orang tua tidak memberikan kesempatan untuk belajar bertanggungjawab terhadap dirinya (VP11-I: line 235-247, 480-484, 544-546)
- Ketakutan memberatkan orang lain (VP11-II: line 268-270)

d) Kontrol Terhadap Kondisi Fisik dan Kesehatan

- Perubahan gaya hidup dengan melakukan aktivitas malam hari seperti menonton drama/ film yang disukai hingga pagi hari kemudian tidur dari pagi hari sampai siang hari (VP11-I: line 199-205)
- Kurang memiliki motivasi untuk berolahraga agar tubuh lebih sehat dan bugar (VP11-II: line 27-29, 31-39)

KATEGORISASI TEMA PARTISIPAN-III**A. Insomnia****1) Gejala Insomnia**

- Kesulitan untuk memulai tidur (VP11-I: line 8-11)
- Terbangun berkali-kali (VP11-I: line 13-14)
- Terbangun terlalu dini (VP11-I: line 14-16)
- Tertidur tanpa disadari (VP11-I: line 26-31, 64-65)
- Membutuhkan waktu yang cukup lama (berjam-jam) dari persiapan tidur hingga tertidur (VP11-I: line 28-31)

2) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Tidur

- Tidak dapat mempertahankan pola tidur yang diinginkan seperti mudah tertidur, tidur malam dengan jumlah waktu yang cukup, tidur dengan jam yang teratur (VP11-I: line 7-10)
- Pola tidur yang tidak tepat seperti tidak tidur malam selama sehari-hari, durasi tidur malam hanya tiga jam (VP11-I: line 7-8, 9-13)
- Merasa tidak dapat memenuhi harapan (VP11-I: line 6-7, 50-60)
- Lingkungan tidak menjadi penyebab insomnia (VP11-I: line 72-77)
- Memikirkan masalah dapat memperburuk insomnia seperti konflik personal (alasan pacar memutuskan hubungan, merasa di khianati oleh orang yang dipercaya, menyalahkan diri, memikirkan penyelesaian suatu masalah yang dihadapi, perasaan digantung atau penasaran akan suatu yang akan terjadi, gelisah, sakit hati akan suatu situasi, kekecewaan) konflik peran dalam keluarga dan sosial, berhubungan dengan identitas diri (pekerjaan) (VP11-I: line 50-59; VP11-II: line 3-12, 21-22)
- Terbiasa untuk memikirkan masalah hingga permasalahan terselesaikan (VP11-I: line 500, 516)
- Tidak memiliki riwayat penyakit yang mempengaruhi pola tidur (VP11-I: line 66-71)

3) Usaha yang Dilakukan untuk Mengatasi Insomnia

- Mencari kegiatan agar dapat tidur seperti menonton TV, bermain *handphone*, bermain dengan anjing sehingga menjadi kelelahan dan tertidur (VP III-I: line 10-11, 47-50)

4) Dampak dari Insomnia

- Merasa adanya penurunan ketahanan fisik karena insomnia seperti mudah capek, lemas, mudah terserang penyakit (VP III-I: line 15-16, 34-35)
- Perubahan pola dan kebutuhan tidur karena tidak dapat tidur malam sehingga membutuhkan tidur di siang hari agar tubuh merasa cukup (VP III-I: line 13-19, 34-35)
- Kesulitan tidur dapat menimbulkan stres (VP III-I: line 16-19)
- Mengupayakan tubuh dalam keadaan yang lelah agar lebih mudah untuk tidur tetapi tidak dapat terlalu lelah karena akan membuat semakin sulit untuk tidur (VP III-I: line 35-42, 64-65)

B. Perkembangan Dewasa Awal

1. Kegagalan dalam Pemenuhan Tugas Perkembangan Dewasa Awal

a) Kebingungan dalam Pembentukan Identitas Diri

- Kebingungan dalam pembentukan identitas diri sehingga sering meragukan kemampuan diri, merasa kurang percaya diri dengan status keluarga, membutuhkan bantuan dari orang lain untuk memberikan tuntunan atau contoh, memilih pekerjaan yang berbeda dari anggota keluarga lainnya sehingga ingin melakukan pembuktian namun tidak yakin terhadap diri, lingkungan pekerjaan yang kurang mendukung karir, keinginan untuk memiliki pekerjaan yang permanen, pembatasan gaya hidup karena tidak percaya diri untuk memasuki situasi yang baru (VP III-I: line 106-115, 118-122, 133-146, 166-172, 182-186, 377-383, 441-448)
- Ketakutan adanya penolakan dari lingkungan karena kondisi keluarga sehingga memengaruhi pembentukan identitas diri menjadi kurang percaya diri (VP III-II: line 138-153)
- Membutuhkan dukungan dan tuntunan dari orang sehingga mempengaruhi pembentukan identitas diri (VP III-II: line 216-219, 233-237)

b) Kurang adanya Kemandirian dalam:

1) Pemenuhan Tugas dan Tanggung jawab

- Kurang memiliki kemandirian dan tanggung jawab sehingga membutuhkan dukungan dan tuntunan dari orang terdekat sehingga dapat memunculkan motivasi dalam menjalankan suatu hal (VP III-I: line 527-536, 554-557, VP III-II: line 41-51)
- Merasa lebih nyaman bila tidak sendiri (VP III-II: line 303-312)
- Kurang dapat mengatur/ melakukan tanggung jawab sehingga membutuhkan tuntunan dan arahan dari orang lain (VP III-I: line 101-104, 189-196)
- Ketidaksiapan untuk memenuhi tanggung jawab (VP III-I: line 375-377)
- Merasa harus adil dalam melakukan tugas maupun tanggung jawab (VP III-II: line 409-438)

2) Pengambilan Keputusan

- Terdapat kegagalan pengambilan keputusan ketika berpacaran sehingga menurunkan kepercayaan diri (VPiII-II: line 55-59)
- Kurang mandiri dalam pengambilan keputusan (VPiII-I: line 523-526; VPiII-II: line 52-54)
- Lebih mempercayai orang tua/ orang terdekat untuk menentukan keputusan karena merasa dirinya kurang mampu/ memahami permasalahan yang sedang dihadapi (VPiII-I: line 91-99, 101-105, 122-127)
- Bergantung dan ketakutan ditinggalkan oleh orang yang menjadi tempatnya bergantung/ menyelesaikan masalah (VPiII-I: line 368-383)
- Membutuhkan dukungan dari orang lain karena merasa kurang percaya diri dalam mengambil keputusan untuk dirinya (VPiII-I: line 355-365)

c) Cara Mengatasi Ketegangan (*Coping Stress*)

- Cara mengatasi ketegangan dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan diri (VPiII-II: line 133-137)
- Cara mengatasi ketegangan dengan menghindari konflik (VPiII-I: line 409-423; VPiII-II: line 242-247)
- Cara mengatasi ketegangan dengan mengalihkan sumber masalah (VPiII-II: line 133-137)

d) Nilai-nilai yang Dimiliki

- Mengupayakan agar sesuai harapan orang lain (VPiII-II: line 240-242)
- Lebih memilih mengalah daripada menunjukkan sikap dominan (VPiII-I: line 285-295, 304-311, 320-321)

2. Faktor Penghambat Pemenuhan Tugas Perkembangan

a) Kondisi Fisik

- Kondisi fisik dianggap mengganggu dan menghambat seperti menjadi lebih malas, tidak enerjik, dan kesulitan untuk bergerak karena kegemukan, menurunkan kepercayaan diri dalam menerima pekerjaan yang melibatkan fisik (VPiII-I: line 79-85, 473-483; VPiII-II: line 112-121)

b) Konflik Personal dan Konflik Peran

- Konflik peran di dalam keluarga seperti kondisi orang tua yang sakit-sakitan sehingga harus membantu keuangan keluarga, kehilangan figur kakak yang lebih mengurus kepentingan pribadi dibandingkan keluarganya, memerlukan bantuan dari figur ayah namun tidak memperoleh karena kondisi ayah yang sakit sehingga dipaksa untuk mandiri, kehilangan figur kakak sebagai tempat untuk berbagi tanggung jawab di dalam keluarga (VPiII-I: line 119-122, 207-215, 216-233, 375-377)
- Konflik personal seperti tidak percaya diri karena keadaan keluarga, keinginan untuk berkompetisi dalam pekerjaan namun merasa tidak ada kesempatan dan kondisi yang mendukung, keinginan untuk mencari pekerjaan lain namun takut meninggalkan pekerjaan yang sekarang karena gaji yang diperoleh cukup untuk memenuhi

kebutuhan (VPiII-I: line 118-122, 156-164, 182-186, 148-149,155-172, 172-177, 397-407)

c) Persiapan Menghadapi Masalah

- Kurang memiliki persiapan menghadapi masalah sehingga masalah sulit teratasi dan memerlukan tuntunan dari orang terdekat yang pernah mengalami permasalahan yang serupa, cenderung untuk menghindari masalah daripada menghadapi dan menyelesaikan, cenderung untuk memendam dalam hati dan berharap masalah akan terlupakan dengan sendirinya (VPiII-I: line 2-3, 90-93, 104-106, 187-191, 369-373, 394-396; VPiII-II: line 65-68)
- Kehilangan figur ayah untuk membimbing dalam pembentukan identitas maupun kemandirian dalam pembuatan keputusan (VPiII-I: line 216-233)

d) Kontrol terhadap Kondisi Fisik dan Kesehatan

- Perubahan gaya hidup dengan melakukan aktivitas malam hari seperti bepergian dari malam hingga pagi kemudian tidur sebentar kemudian bangun untuk pergi bekerja pagi hari (VPiII-II: line 313-321)
- Perlu adanya dukungan dari faktor eksternal seperti ada yang menemani dalam berolahraga maupun diet untuk meningkatkan kebugaran tubuh atau mengurangi bobot tubuh (VPiII-I: line 527-536)



Lampiran 5. Verbatim Ketiga Partisipan

Verbatim Partisipan I (VPI-I)

Inisial : BO
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Tempat, tanggal lahir : Yogyakarta, 7 Juni 1991
 Usia : 26 tahun
 Pendidikan terakhir : SMA
 Pekerjaan : Karyawan Swasta
 Lama insomnia : 4 tahun

Wawancara 1

Rabu, 16 Agustus 2017

No.	Verbatim VPI-I	Tema
1	<i>Bisa diceritakan mengenai gangguan tidur yang kamu alami?</i> Jadi tidurnya selalu pagi sekitar jam4 baru tidur itu	Kesulitan untuk memulai tidur (line 2-3, 6-11, 57-63, 65-66, 68-69)
2	<u>juga ketiduran. Terus jam7 udah bangun jaga toko. Tapi dari mulai tidur itu sampe jam mau pagi itu ya kebangun-kebangun juga. kalau udah kebangun gak ditidurin lagi ya udah pasti gak bisa tidur sampe pagi. Awalnya udah siap-siap mau tidur nih jam10 misalnya tapi gak tidur-tidur terus main hp. Ya gitu mau main hp atau enggak main hp juga gitu tetep gak bisa tidur. Jadi aku udah pernah 15 menit merem sambil bilang tidur.. tidur.. tapi tetep aja gak tidur-tidur. Terus karena gak tidur-tidur jadi mikir terus aku ngapain ya akhirnya main hp lagi terus aku rasa udah cukup lama main hpnya terus aku taruh hpnya terus merem lagi tapi ya sama tetep aja gak tidur juga. Sudah dari kapan merasa seperti itu? Kayaknya udah lama banget. Sebelumnya pernah yang namanya tidur nyenyak? Pernah. Dua tahun yang lalu kayaknya. Tapi itu cuma bertahan seminggu aja terus balik lagi. Jadi pernah selama seminggu itu habis tutup toko jam5 gitu aku selama seminggu itu tidur sampe pagi. Tapi pernah juga tidur terus kebangun tapi langsung tidur lagi enggak yang lama gitu kebangunnya. Tapi itu tidurnya sampe pagi jam6. Apa itu juga termasuk tidur nyenyak? Ya nyenyak. Saking nyenyaknya kadang malah jadi enggak bangun sampe pagi. Saking nyenyaknya malah jadi lemes. Kenapa seperti itu? Ya karena kelamaan banget tidurnya. Jadi tiduuurr teruss. Dari jam5 sore sampe nanti sampe jam4 atau jam5 pagi, 12 jam tidurnya. Itu cuma seminggu terus setelahnya ya balik lagi. Pernah lagi aku gak tidur tuh. Jadi kemarinnya gak tidur. Misalnya hari selasa, aku dari malem tu terus sampe pagi gak tidur terus jaga toko. Waktu jaga toko itu enggak tidur sampe malem lagi, bukannya tidur aku pergi sampe pagi lagi. Sampe hampir subuh jam4an gitu baru tidur sampe siang.</u>	
3		Terbangun berkali-kali (line 3-5, 171-177)
4		
5		Terbangun terlalu dini (line 5-6, 126-128, 171-174)
6		
7		Mencari kegiatan agar dapat tidur seperti memainkan handphone, mencari makanan di malam hari (line 11-14, 71-76)
8		
9		Tidak dapat mempertahankan pola tidur yang diinginkan seperti tidur malam dengan jumlah waktu yang cukup, tidur tanpa terbangun di malam hari hingga pagi hari (line 17-23)
10		
11		Tubuh menjadi kelelahan dan lemas karena pola tidur yang tidak tepat
12		

<p>36 Udah gitu. Masih ingat pertama kalinya merasa susah 37 tidurnya itu? Duh enggak inget pastinya e. Kayaknya 38 dari jaman-jaman SMA. tapi kalau parah banget itu 39 kayaknya mulai sekitar 4 tahunan deh. Kira-kira itu 40 karena apa? Kalau aku pikir kayaknya waktu itu aku kan 41 keluar dari sekolah. Oh aku inget aku itu kan keluar dari 42 sekolah itu jadinya ak mikir oh aku punya waktu bebas. 43 Setelah itu aku merasa aku tidak punya tanggungjawab 44 aku bisa sesuka aku. Kalau kemarin kemarinnya aku 45 punya tanggungjawab jam9 atau jam10 itu aku harus tidur 46 karena besoknya sekolah jadi setelah itu kayak ya gitu 47 enggak ada keharusan. Jadi kebiasaan sampai 48 sekarang? Ya sampai sekarang tapi enggak kebiasaan. 49 Emang karena enggak bisa tidur. Tapi enggak tau juga itu 50 masuk kebiasaan atau enggak, tapi kalau aku sendiri yaa 51 ngerasa enggak bisa tidur. Terus mulai parah parahnya 52 yaa sekitar 4 tahunan kayaknya. Kalau masalah tempat 53 atau lingkungan tidurnya ada pengaruh tidak dengan 54 masalah tidur yang kamu miliki? Kayaknya enggak ada 55 pengaruh kalau soal tempat. Karena di kamar ku atau di 56 kamar mana aja sama aja aku juga enggak bisa tidur e. 57 Kapan itu aku waktu aku mau ke <i>Singapore</i> itu kan aku 58 enggak tidur. Tidurnya itu pokoknya pagi baru tidur sekitar 59 jam 2 kayaknya. Udah gitu kayaknya aku cuma bentarrrrr 60 banget. Kayak aku itu terpaksa banget gitu, aku harus 61 tidur karena besok aku mau ke <i>Singapore</i> jadi aku 62 paksain banget harus tidur. Itu enggak tidur-tidur tapi 63 akhirnya ya tidur.x Aku harus tidur karena besok aku 64 harus ke <i>Singapore</i> aku harus bangun pagi. Udah gitu. Itu 65 juga tidurnya karena ketiduran. Kayaknya sekitar sejam 66 dua jam gitu rasanya tidur bentar banget. Kalau 67 biasanya, dari siap-siap mau tidur sampe akhirnya 68 tidur itu biasa butuh waktu berapa lama? Waduh lama 69 e. Lama banget. Berjam jam banget. Aku itu dulu pernah 70 waktu jamannya hp belum canggih-canggih banget kayak 71 sekarang ini. Aku pernah gak bisa tidur terus keluar 72 kamar, gak punya kerjaan, liat kulkas, ada yang bisa 73 dimakan gak ya, padahal gak ada, terus aku balik ke 74 kamar, ada apa ya aku keluar kamar lagi, buka kulkas 75 lagi, padahal gak ada apa, tak tutup lagi, ya ampun aku 76 bosen, aku ngapain ya. Setiap hari kayak gitu? Ya 77 enggak tiap hari juga kalik. Hahaha.. maksudnya waktu itu 78 aku pernah sampai kayak gitu saking enggak bisa 79 tidurnya. Berarti bener-bener lama ya untuk bisa 80 bener-bener tidur itu? Iyaa lama. Aku harus capek, 81 kalau enggak bener-bener kemarinnya enggak tidur. 82 Misalnya hari senin tidur ku enggak nyenyak terus aku 83 aktivitas nih seharian penuh nanti malemnya aku pasti 84 capek. Nah tapi aku juga gak boleh terlalu kecapekan, 85 kalau aku merasa aku capek banget itu ak enggak bisa</p>	<p>seperti mengganti kekurangan jam tidur malam dengan menambahkan jam tidur siang (line 24-26)</p> <p>Pola tidur yang tidak tepat seperti mengganti jam tidur dari sore hari hingga pagi hari terhitung 12 jam tertidur, tidak tidur sehari-hari kemudian mengganti jam tidur dari pagi hari hingga siang hari, memaksakan tidur dengan jumlah jam tidur yang sedikit (2 jam) dan kualitas tidur yang kurang untuk dapat melakukan pekerjaan di siang hari (line 26- 28, 29-35, 113-117)</p> <p>Perubahan gaya hidup dengan melakukan aktivitas malam hari seperti berpergian dari malam hingga pagi kemudian tidur dari pagi hingga siang hari (line 30-35)</p> <p>Merasa telah kehilangan tanggungjawab (line 40-47, 110-111)</p> <p>Lingkungan tidak menjadi penyebab insomnia (line 54-56)</p> <p>Menjadi tertidur tanpa disadari (line 58-65, 80-84)</p> <p>Membutuhkan waktu</p>
---	---

<p>86 <u>tidur. Jadi enggak capek enggak bisa tidur, terus kalau</u> 87 <u>kecapekan banget juga enggak bisa tidur? Iya. <u>Aku</u></u> 89 <u>kalau capek banget sampe badan ku pegel-pegel itu juga</u> 90 <u>enggak tidur. Pokoknya gitu sering banget. Apalagi waktu</u> 91 <u>jaman SMA itu ya, ak setiap hari kan ng-game ya sampe</u> 92 <u>malem, sampe pagi. Pagi tidur terus bangun siang.</u> 93 <u>Misalnya ini paginya tidur terus bangun juga harus</u> 94 <u>pagi kayak jaga toko nih tiap hari, waktu jaga toko</u> 95 <u>ngantuk gak? Ngatuk banget. Pernah gak sih salah</u> 96 <u>hitung saking ngantuknya? Hmmm untungnya sampai</u> 97 <u>saat ini enggak sih ya. Tapi ganggu gak sih ngantuknya</u> 98 <u>itu? Ya ganggu. Tapi enggak ganggu konsentrasi aku.</u> 99 <u>Jadi lebih ke kondisi badan sih. Aku sampe pake minyak</u> 100 <u>kayu putih, aku sampe dingin semua badan ku, tapi</u> 101 <u>enggak tidur, terus habis jaga toko ya enggak tidur juga.</u> 102 <u>kayak capek. Ya lebih kecapekan. Tapi aku paling bisa</u> 103 <u>banget kalau tidur siang. Intinya misalnya siang-siang gitu,</u> 104 <u>pokonya pagi atau siang-siang gitu aku pasti bisa tidur.</u> 105 <u>Banget. Malem malah enggak bisa. Itu mulai dari jaman</u> 106 <u>SMA itu. Dipaksain gimana tetep aja enggak bisa.</u> 107 <u>Sebelum-sebelumnya? Sebelum-sebelumnya ya</u> 108 <u>enggak. SMP itu masih teratur banget. Terus mulai SMA</u> 109 <u>ya mulai game tapi enggak sampe yang kayak sekarang</u> 110 <u>ini. Pokoknya mulai enggak harus bangun pagi buat</u> 111 <u>sekolah nah mulai bebas itu jadi kayak gitu. Pernah</u> 112 <u>merasa kurang tidur dengan pola tidur yang sekarang</u> 113 <u>ini? Jadi gini, beda-beda gitu ya. <u>Jadi aku pernah bangun</u></u> 114 <u><u>padahal tidurnya, <i>deep sleep</i> itu kita bener-bener tidur</u></u> 115 <u><u>terus baru sebentar terus bangun itu bener-bener enggak</u></u> 116 <u><u>enak rasanya. Tapi aku pernah dua jam tidur itu kebangun</u></u> 117 <u><u>aku langsung kebangun aja. Sering pusing, lemes gitu,</u></u> 118 <u><u>jadi karena udah biasa ya ak gak rasa-rasain. Karena</u></u> 119 <u><u>saking udah biasanya kayak gitu?</u> jadi misalnya aku</u> 120 <u>baru tidur sejam dua jam gitu terus aku dibangunin.. took</u> 121 <u>tokkk.. yaa apa oh iya iyaa aku langsung keluar kamar,</u> 122 <u>enggak harus yang aku diem dulu aku harus relax dulu.</u> 123 <u>Tapi pernah bangunnya harus pakai relax dulu</u> 124 <u>enggak buru buru gitu? ya pernah tapi malah jadi</u> 125 <u>kebablasan jadi pengen tidur lagi. Tapi kalau siang atau</u> 126 <u>pagi gitu. Kalau malem aku kebangun enggak langsung</u> 127 <u>tidur lagi, aku pasti langsung bangun enggak bisa tidur</u> 128 <u>lagi sampe pagi. Siangnya ya ngatuk tetep. Pokoknya ya</u> 129 <u>ni, contoh baru semalem aku baru bisa tidur enak menurut</u> 130 <u>ku karena aku tidurnya kena AC dingin gitu aku ngerasa</u> 131 <u>enak banget terus ak tidur kan kayaknya baru jam10an,</u> 132 <u>kena AC enak terus aku baru tidur. Terus itu kan aku tidur</u> 133 <u>di kamar kakak ku terus aku pindah ke kamar ku, itu udah</u> 134 <u>pagi kok. Aku tidur dari jam10 sampe jam stgh6 udah</u> 135 <u>cukuplah ya. Terus aku pindah ke kamar ku diem terus ak</u> 136 <u>ngantuk lagi. Ketiduran kira-kira berapa menit karena aku</u></p>	<p>yang cukup lama (berjam-jam) dari persiapan tidur hingga tertidur (line 68-69)</p> <p>Mengupayakan tubuh dalam keadaan yang lelah agar lebih mudah untuk tidur tetapi tidak dapat terlalu lelah karena akan membuat semakin sulit tidur (line 81-84, 84-86, 87- 90)</p> <p>Merasa adanya penurunan ketahanan fisik karena insomnia seperti mudah sakit, bdan menjadi dingin, mudah lelah dan lemas, pusing, mudah masuk angin, tubuh pegal-pegal (line 99- 104, 117-118, 163-166)</p> <p>Perubahan pola dan kebutuhan tidur karena tidak dapat tidur malam sehingga membutuhkan tidur di pagi atau siang hari hingga tubuh merasa cukup (line 102-104, 125-128, 139-143)</p>
--	---

137 lagi teleponan sama pacar ku, lagi teleponan aku
 138 ketiduran. Karena dia ngomong lagi aku kebangun.
 139 Pokoknya kalau pagi, aku mau tidur lagi atau aku tidurin
 140 pasti bisa padahal udah ngerasa tidur malem udah cukup
 141 ya. Mau aku bablasin lagi ya bisa sampe siang pun aku
 142 bisa. Udah kayak natural gitu. Misalnya ditoko aku baru
 143 dua jam, aku disuru tidur lagi ya aku bisa. **Menurut mu,**
 144 **ada gak sih hal-hal yang buat masalah tidurnya ini**
 145 **semakin parah?** Hmmm ada. Banyak pikiran. **Biasanya**
 146 **banyak pikiran yang seperti apa?** Macem-macem
 147 mikiran hidup. aku mau hidup ku kayak apa **pikirannya itu**
 148 **muncul begitu saja atau memang sedang**
 149 **mekirkannya?** Yaa karena aku tipe pemikir, elemen ku
 150 aja angin, angin itu logic jadi apalagi malem-malem itu
 151 buat mikir itu enak banget. Itu kayak jadi yaa tiba tiba
 152 mikir gitu. Kadang ya kalau udah muncul ya dipikirin
 153 sampe pagi, jadinya gak bisa tidur. **Lalu seperti yang**
 154 **tadi diceritakan kalau pagi atau siang itu pasti bisa**
 155 **tidur, nah itu pernah gak kepikiran kayak yang malem**
 156 **hari itu?** Sebenarnya ya mikir, tapi ya bisa tidur. Tapi
 157 kalau malem enggak. Walaupun misalnya ya pagi aku
 158 punya tanggungjawab apa gitu tapi aku pengen tidurin ya
 159 bisa. Padahal malemnya aku tau oh besok pagi aku ada
 160 tanggungjawab jadinya aku harus tidur tapi ya gak bisa
 161 juga. **menurut mu, adakah perubahan kesehatan yang**
 162 **dirasakan dari dulu hingga sekarang?** Ya.. Badannya
 163 gampang capek, gampang lemes. Kayak ngerasa masuk
 164 angin, pegel-pegel, lemes, kayak penyakit orang tua gitu
 165 ya. Hehehe.. **Pada saat tidur pernah terdapat**
 166 **gangguan pernapasan gak?** Enggak sih. Enggak pernah
 167 kayaknya pokoknya kalau malem pokoknya sampe
 168 kebangun terus aku enggak tidurin lagi aku pasti
 169 kebangun sampe pagi. **Apapun kondisinya?** Hoooh
 170 terserah apapun. Pokoknya aku kebangun terus aku
 171 melek gitu kira-kira lima menit aja aku pasti gak bakalan
 172 bisa tidur lagi. Harus merem lagi. Misalnya ni aku tidur
 173 terus aku ngerasa kok aku haus ya aku ambil minum terus
 174 aku harus segera merem lagi. Kok aku kebelet pipis ya
 175 terus ak kebangun aku gak pipis tapi tidur lagi, ya tidur.
 176 Tapi nanti kebangun lagi. Intinya aku harus tidur lagi,
 177 harus merem lagi kalau enggak ya udah bener-bener
 178 enggak bisa tidur lagi aku. **Masalah tidur ini pernah**
 179 **dikonsultasikan ke dokter atau mendapatkan**
 180 **perawatan?** enggak pernah. Aku cuma minta obat tidur
 181 doang tapi ya gak ngaruh juga. dari dokter dua kali,
 182 minum lelap sekali. Jadi aku pernah minum lelap toh
 183 mungkin ini sugesti kalik ya beberapa jam misalnya
 184 sejaman gitu aku mulai ngantuk terus tidur. Eh bertahan
 185 tiga jam aja terus bangun sehat bugar gitu lho. Ehh aku ini
 186 minum obat tidur atau apa ya. Cuman pules, pulesnya
 187

Adanya pola pikir bahwa dirinya merupakan tipe pemikir dan malam hari adalah waktu yang tepat untuk berpikir (line 149-152)

Memikirkan masalah dapat memperburuk insomnia seperti konflik personal, konflik peran dalam keluarga dan sosial, berhubungan dengan identitas diri (tujuan hidup, pekerjaan) (line 145-147, 150-153, 485-497, 499-503)

Kebingungan dalam pembentukan identitas diri seperti tujuan hidup, pekerjaan yang diinginkan, cara mewujudkan cita-cita untuk hidup secara mandiri tanpa interensi dari orangtua (line 147, 471-473, 476-481, 476-484, 485-497, 499-503, 504-508)

Kurang dapat mengatur/ melakukan tanggungjawab (line

188	<u>maksudnya lelep gitu terus ak ngintenin, loh kok aku</u>	158-162, 509-513)
189	<u>kebangun jam berapa ini loh kok baru tiga jam. Bangun</u>	
190	<u>mata ku seger banget, mungkin obat lelap itu bikin tidur</u>	Tidak memiliki
191	<u>kita berkualitas kalik ya. Jadi tidurnya kita itu, cukup gitu,</u>	riwayat penyakit yang
192	setelah itu kita bakal seger bugar gitu. gak bisa merem	mempengaruhi pola
193	lagi enggak bisa. Itu lelap. Terus kedua dan ketiganya dari	tidur (line 167-170)
194	dokter. Namanya aku enggak tau. <u>Jadi aku minta dok aku</u>	
195	<u>minta obat tidur ya udah dikasi. Itu sempet yang minum</u>	Mengonsumsi obat
196	<u>satu ya udah tidur enak lima belas menit doang aku udah</u>	untuk mengatasi
197	<u>tidur tapi aku lupa itu berkualitas atau enggak. Besoknya</u>	susah tidur (line 181-
198	<u>aku minum lagi malemnya aku minum terus sampe pagi</u>	191, 194-200)
199	<u>aku enggak tidur juga. pokoknya aku dikasi tiga butir, dua</u>	
200	<u>aku konsumsi satunya enggak aku biarin aja. Lalu</u>	
201	<u>bangunnya bagaimana? Sama seperti lelap? Lupa e</u>	
202	aku, kalau yang lelap itu aku inget banget soalnya Cuma	
203	tiga jam tapi itu seger banget jadinya aku keinget terus.	
204	<u>Terlepas dari masalah tidur yang kamu miliki ini,</u>	
205	<u>perubahan apa yang paling dirasakan dari remaja</u>	
206	<u>hingga sekarang ini? Hmmm aku rasa semua manusia</u>	
207	pasti merasakan kayak gitu ya. <u>Paling besar yang kerasa</u>	
208	<u>itu ketahanan fisik. Sekarang gampang capek. Gaya</u>	
209	<u>hidup biasa-biasa aja. Kayaknya yang lain biasa-biasa aja</u>	
210	<u>yaa... Apakah hal tersebut cukup mengganggu? Ya</u>	Kondisi fisik
211	<u>yaa. Jadinya aku gampang sakit, capek. Lalu hal apa</u>	dianggap
212	<u>yang kamu lakukan untuk mengatasinya? Apa ya?</u>	mengganggu dan
213	Hmmm.. apa ya, <u>sebenarnya kalau makan aku bukan tipe</u>	menghambat seperti
214	<u>yang sampai telat makan, terus paling karena masalah</u>	efek operasi pada
215	<u>tidur ini aja yang bikin jadi lebih cepet capek, terus jadi</u>	kaki yang dilakukan
216	<u>cepat sakit. Tapi ya udah diusahain biar tidur tapi tetep aja</u>	ketika masa kanak-
217	<u>gitu. jadi gimana ya bilangnyaa. Hahaha.. terus kata orang</u>	kanak, berat badan
218	<u>olahraga bisa bantu juga tapi ya aku juga enggak suka</u>	yang mengganggu
219	<u>olahraga.. gak tau deh...hmm gitu, nilai-nilai apa yang</u>	mobilitas (line 210-
220	<u>paling menjadi pedoman dalam kamu menjalani</u>	211, 542-546, 555-558)
221	<u>kehidupan mu? Nilai-nilai kehidupan yaa.. apa yaa..</u>	
222	<u>hmm saat menjalani kehidupan ini, ada hal-hal yang</u>	Kurang memiliki
223	<u>selalu kamu ingat untuk selalu kamu lakukan saat</u>	motivasi untuk
224	<u>menjalani kehidupan mu kan, nah hal-hal apa yang</u>	berolahraga agar
225	<u>paling selalu kamu ingat buat lakukan itu seperti apa?</u>	tubuh lebih sehat dan
226	Hmm pokoknya aku harus selalu berbuat baik. Pokoknya	bugar (line 217-219)
227	kalau kita bisa baik mengapa berbuat jahat. <u>Ketika harus</u>	
228	<u>berbuat baik, dampak apa yang diperoleh selama ini?</u>	Kurang memiliki
229	<u>Yaa paling enggak orang lain mungkin, mungkin berbuat</u>	persiapan
230	<u>baik sama kita. Yaa walaupun sering enggak sih. Berbuat</u>	menghadapi masalah
231	<u>baik tapi dibalesnya jahat. Hahaha.. <u>intinya aku ingin</u></u>	sehingga masalah
232	<u>selalu berguna buat semua orang tapi ada batasnya juga.</u>	sulit teratasi dan
233	<u>pokoknya aku membatasi aku melihat ohh orang ini siapa.</u>	memerlukan tuntunan
234	<u>Dia <i>worth it</i> gak buat dibaikin, ditolong, atau sebagainya.</u>	dari orang terdekat
235	<u>Jadi ketika ingin melakukan sesuatu ke orang lain itu,</u>	yang pernah
235	<u>kamu juga melihat orang ini pantas buat diperlakukan</u>	mengalami
236	<u>seperti ini atau enggak, pantas gak sih? Iyaa kayak</u>	permasalahan yang

237	gitulah pokoknya. <u>Kalau dalam mengambil keputusan,</u>	serupa (line 213-219,
238	<u>biasanya bagaimana?</u> Yang paling dominan ya	327-330, 437-438, 559-
239	orangtua. Dari dulu sampai sekarang. <u>Pertimbangannya</u>	567)
240	<u>seperti apa?</u> Hmm yaaa ada keadaan dimana aku	Nilai-nilai sosial yang
241	harus menuruti kata orang tua ku. Aku rasa aku emang	dimiliki adalah
242	egois tapi yang paling bisa ngatur aku selama ini ya	hubungan timbal
243	orangtua ku lho. <u>Pernahkan mengambil keputusan</u>	balik seperti orang
244	<u>sendiri?</u> yaa pernahlahh.. <u>Apakah ada perbedaannya</u>	lain harus
245	<u>ketika keputusan dipilih oleh orang lain atau</u>	memperlakukan
246	<u>dipilih sendiri?</u> ohh yaa iyaa.. contohnya mama	dirinya serupa
247	pengen aku masuk Bosa tapi aku pengen masuk PL tapi	dengan dirinya
248	ternyata kayak gitu. terus kata mama tuh coba kamu	memperlakukan
249	masuk Bosa tapi ya belum terbukti juga. tapi intinya ketika	orang lain (line 229-
250	aku mengambil keputusan sendiri aku pernah mengalami	234, 301-309, 344-346,
251	itu. <u>Lalu ketika terjadi seperti itu?</u> Ya itu pelajaran hidup	390-393, 403-404, 427-
252	sih. Sakit hati tapi ya gimana lagi ya. <u>Berarti dalam</u>	429)
253	<u>pengambilan keputusan masih lebih dominan</u>	Pengambilan
254	<u>ditentukan oleh orang tua ya hingga sekarang?</u>	keputusan didominasi
255	lyaaalahh.. <u>Batasan keputusan yang ditentukan oleh</u>	oleh orang tua (line
256	<u>orang tua atau sendiri itu seperti apa?</u> Yaa ketika aku	237-239)
257	merasa aku masih bisa sendiri aku akan memlih sendiri	Terdapat pengalaman
258	tapi ketika aku merasa aku enggak bisa ya aku akan	kegagalan
259	menyerahkan ke orangtua ku. Hmm contohnya simple	pengambilan
260	kayaknya misalnya aku enggak bisa. Gini deh kita belajar	keputusan ketika
261	jadi belum tau semua aspek kan. <u>Yaa aspek-aspek</u>	remaja yaitu memilih
262	<u>tertentu kayak misalnya pengalaman..</u> hmm misalnya aku	sendiri sekolah yang
263	<u>mau beli barang ni, tapi menurut ku orangtua ku lebih tau</u>	diinginkan namun
264	<u>ya udah aku bakal mengikuti orangtua ku.</u> <u>Berarti kamu</u>	kemudian memiliki
265	<u>sendiri yang memberikan kesempatan untuk orangtua</u>	masalah sehingga
266	<u>yang menentukan pilihan?</u> lyaa misalnya aku mau beli	memutuskan untuk
267	apa terus mama bilang disana ada juga terus barangnya	berhenti dari sekolah
268	lebih bagus ya udah aku manut mama ku. Intinya ketika	tersebut (line 246-252)
269	aku bisa dan aku tau ya aku akan melakukan itu. Ketika	Lebih mempercayai
270	aku enggak tau ya udah aku serahin ke orangtua ku.	orang tua/ orang
271	<u>Menurut mu, peran mu di keluarga itu seperti apa?</u>	terdekat untuk
272	Apa yaa jadi gini dulu-dulunya aku itu perhatian banget	menentukan
273	sama keluarga ku, sekarang kayak udah capek aku. Yaa	keputusan karena
274	intinya gitulah. yaa kayak buat apa. <u>Dulu perhatian buat</u>	merasa dirinya
275	<u>apa?</u> Jadi dulu mikirnya bakal bisa merubah keadaan tapi	kurang mampu/
276	ternyata enggak bisa ya udah ngapain aku. Yaa keadaan	memahami
277	rumah tangga, ehh yaa keadaan keluarga ku. <u>Berarti</u>	permasalahan yang
278	<u>yang sebelum-sebelumnya enggak memberikan</u>	sedang dihadapi (line
279	<u>pengaruh?</u> Yaa enggak.. <u>jadinya yaa terserah aja,</u>	256-259, 261-264, 266-
280	<u>jadinya aku memberikan perhatian secukupnya aja.</u>	270)
281	<u>Apakah dengan hanya memberikan perhatian</u>	Konflik peran di
282	<u>secukupnya, membuat mu nyaman?</u> Yaa ada nyaman	
283	ada enggaknya. <u>Enggak itu karena ada moment dimana</u>	
284	<u>waktunya keluarga ku itu enggak kondusif. Jadinya males.</u>	
285	<u>Lalu menurut mu hubungan mu dengan keluarga mu</u>	
286	<u>seperti apa?</u> Ini spesifik ya. Sebagia anggota aku	

287	deket sebagian aku enggak dekat. Jadi yang paling dekat	dalam keluarga yaitu
288	aku sama adek ku, kedua mama. <u>Aku sama kakak ku,</u>	terdapat
289	<u>sama papa ku enggak dekat. Gak tau ya, mungkin beda</u>	permasalahan
290	<u>pemikiran paling atau gak tau ya. Apakah sudah seperti</u>	keluarga, merasa
291	<u>itu dari dulu? Iyaa aku ngerasanya kayak gitu, kalau <u>aku</u></u>	tidak mampu untuk
292	<u>sama kakak ku dulunya aku mau dibikinkan kamar satu</u>	merubah keadaan
293	<u>kamar dengan dia tapi aku enggak mau. Soalnya dia dari</u>	keluarga yang tidak
294	<u>dulu emosional. Contohnya dulu aku cuma ketok kamar</u>	kondusif, kurang
295	<u>aja dia udah gigi sama gigi jadi satu kayak opo.. opo..</u>	memiliki kedekatan
296	<u>kayak dari dulu itu dia sama aku kayak ngajak berantem</u>	dengan ayah dan
297	<u>terus gitu lho. Lalu bagaimana peran mu dalam</u>	kakak karena
298	<u>pertemanan? Aku merasa aku sering mencari tau dulu</u>	perbedaan pemikiran,
299	mereka maunya apa sih, setelah aku tau ya oh kayak gini	merasa dianggap
300	terus aku bisa terima atau enggak, kalau aku gak bisa	sebagai anak yang
301	terima ya aku juga punya ide terus aku utarakan. <u>Misalnya</u>	tidak berguna atau
302	<u>pertama aku nurutin dia terus aku cari tau dong oh aku</u>	diremehkan oleh
303	<u>maunya gini terus kayak dia mau nurutin gak, aku</u>	ayah, tidak dapat
304	<u>ngerasa aku tadi mau nurutin kamu lho. Kalau misalnya</u>	memenuhi seluruh
305	gak sesuai ya aku ternyata kayak gini. <u>Aku itu lebih sering</u>	harapan ibu (line 275-
306	<u>ngikut gitu kalau dalam peran. Mau kemana ni ya udah</u>	277, 279-280, 283-284,
307	<u>terserah. Misalnya aku nanya mau kemana nih terus</u>	350-355, 357-360)
308	<u>terserah-terserah tapi giliran aku bilang kesini aja terus</u>	Konflik personal yaitu
309	<u>gak mau ah ya udah aku ngikut aja. Nyaman gak sih</u>	merasa kurang
310	<u>dengan yang kayak gitu? yaa tergantung. Misalnya aku</u>	diberikan perhatian
311	pengen kesini terus dia bilang kesini aja terus aku liat dulu	oleh orang terdekat,
312	aku bisa gak kalau iya ya udah kesana. Tapi enggak bikin	ingin selalu
313	bete sih, biasa aja. Yang bikin bikin bete biasanya pikiran	memenuhi harapan
314	yang lain enggak karena enggak jadi ngikuti pengen ku.	orang lain tetapi
315	<u>Menurut mu, bagaimana dengan kehidupan yang</u>	merasa kurang
316	<u>kamu jalani sekarang? Ada suka ada dukanya. Aku</u>	mampu, dianggap
317	sukanya dalam hidup ku sebagian besar yang aku	sebagai seseorang
318	inginkan bisa aku dapatkan, tapi sebagian juga enggak	yang menjengkelkan
319	bisa aku dapetin. Misalnya aku enggak bisa ini nih tapi	walaupun telah
320	aku masih bisa dapet ini. Tapi ya satu sisi aku juga bisa	memberikan
321	dapet yang lain lebih banyak. Menurut ku ya seimbang ya	perhatian, merasa
322	antara suka dan duka. Itu menurut ku ya. Kan roda	tidak senang ketika
323	berputar, kehidupan berputar. Aku pernah yaa bukan sakit	pendiriannya
324	sih tapi kedepannya aku juga bahagia. Yaa kalau bisa	diserang oleh orang
325	dibilang ya ada suka ada engganaknya. <u>Lalu bagaimana</u>	lain (line 275-277, 288-
326	<u>cara mu menyikapi kejadian-kejadian yang tidak</u>	290, 291-297, 344-346,
327	<u>mengenakan? Kalau itu pengalaman pertama ku <u>aku</u></u>	350-355, 357-360, 386-
328	<u>pasti minta bantuan orang, biasanya seperti itu. Tapi</u>	393, 367-371, 371-378,
329	<u>kalau aku udah pernah mengalami, aku biasanya sudah</u>	439-443)
330	<u>belajar dan aku akan lebih bisa menghadapinya.</u>	Lebih memilih
331	<u>Apakah berhasil? Berhasil, tapi ya tetep ada</u>	mengalah daripada
332	halangannya. Jadi menurut ku sih aku berhasil	menunjukkan sikap
333	menghadapinya. <u>Puaskah dengan yang telah</u>	dominan (line 305-
334	<u>dilakukan? Cukup puas. Ohh aku pernah mendapatkan</u>	309)
335	pelajaran berharga. Tapi aku beneran jadiin pengalaman	
336	berharga. Menurut ku ya cukup puas ya. <u>Menurut mu,</u>	

<p>337 <i>kamu ingin dipandang sebagai pribadi yang seperti</i> 338 <i>apa oleh keluarga, pasangan, teman?</i> Kalau mau 339 ngomongin keinginan agak gimana ya. Keinginan dan 340 angan-angan itu tanpa batas ya. Yaa kalau pengennya 341 tanpa batas ya, manusia itu enggak akan pernah puas. 342 Jujur yaa aku pengen, ya pengen banget. <i>Dari</i> 343 <i>semuanya, kira-kira yang paling diinginkan apa?</i> Aku 344 sih sebenarnya yang spesifik sih enggak ada ya. <u>Mungkin</u> 345 <u>aku butuh perhatian. Mungkin aku ingin diperhatikan</u> 346 <u>sebagaimana aku memperhatikan mereka. <i>Lalu menurut</i></u> 347 <i>mu, mereka memandang dirimu sebagai pribadi yang</i> 348 <i>seperti apa?</i> Yaa aku enggak tau yaa. Ini dipandang oleh 349 siapa? <i>Keluarga, pasangan, teman?</i> Ini spesifik ya klo 350 dari keluarga, <u>pertama papa aku itu kayak anak yang gak</u> 351 <u>bisa apa apa intinya kamu <i>useless</i> dah itu. Kalau dari</u> 352 <u>mama, aku enggak tau, yang pasti aku tau kalau mama</u> 353 <u>itu sayang sama aku. Kalau papa mungkin juga</u> 354 <u>sebenarnya sayang sama aku tapi dia itu lebih kayak</u> 355 <u>meremehkan. Kalau mama itu lebih ke lebih ke</u> 356 <u>mengayomi. Aku merasa mama itu lebih menyayomi</u> 357 <u>daripada papa. Kalau aku bisa nangkep ya mama ku itu</u> 358 <u>berharap sama aku. Mama itu banyak menaruh harapan</u> 359 <u>sama aku. Ada yang mungkin ada yang enggak aku</u> 360 <u>penuhinya. Kalau kakak ku, aku enggak tau karena aku</u> 361 <u>sama sekali enggak dekat. Tapi terkadang ya intinya</u> 362 <u>kakaku itu perhatian tapi kasar. Perhatiannya itu kasar</u> 363 <u>misalnya “goblog kamu, kalau kamu kayak gitu ya gini</u> 364 <u>gini...” itu perhatian tapi kasar ya mengumpat gitu. kalau</u> 365 <u>adek ku itu menganggap aku itu orang yang kocak gitu</u> 366 <u>yaa udah. Kalau pasangan aku enggak tau yaa..</u> 367 <u>menganggap aku seperti apa yaa.. mungkin aku orang</u> 368 <u>yang menjengkelkan. Karena dia sering jengkel sama</u> 369 <u>aku. Intinya bikin dia capek, nyusahin, itu negatifnya ya,</u> 370 <u>kalau positifnya mungkin dia sadar kalau aku perhatian</u> 371 <u>banget sama dia dan aku sayang sama dia. Kalau</u> 372 <u>dipertemanan aduhh gimana yaa kalau kata orang sih aku</u> 373 <u>orang yang kalau pendirian ku diserang aku bakal marah,</u> 374 <u>terus ada yang bilang juga aku itu baik, suka memberi,</u> 375 <u>egois, keras kepala. Tergantung juga sih kalau menurut</u> 376 <u>ku bener aku bisa keras kepala. Kalau menurut ku salah</u> 377 <u>ya aku diem, aku bakal minta maaf. Kalau menurut ku</u> 378 <u>bener ya luwehh. <i>Jadi seperti itu ya menurut mu, orang</i></u> 379 <i>di dalam lingkungan mu memandang dirimu. Kalau</i> 380 <i>kegiatan yang kamu sukai itu seperti apa?</i> Tidur siang 381 hahaha.. kegiatan ku yaa makan, ng-game, tidur siang. 382 <u>Lebih kegiatan yang menghibur diriku dan orang lain. yaa</u> 383 <u>intinya kalau bisa menghibur diri kenapa harus susah</u> 384 <u>susah. <i>Menurut mu bagaimana tanggapan lingkungan</i></u> 385 <i>sosial mu dengan status sosial yang kamu punya</i> 386 <i>saat ini?</i> Mungkin mereka menganggap aku itu serba ada</p>	<p>Kurang memiliki kemandirian dan tanggungjawab sehingga dalam penyelesaian tanggungjawab perlu adanya perhatian, motivasi, dan diingatkan oleh orang terdekat agar tanggungjawab dapat terlaksanakan (line 327-344-346, 426-427, 509-513)</p> <p>Cara mengatasi ketegangan dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan diri (line 380-384)</p> <p>Merasa dimanfaatkan</p>
--	---

<p>387 <u>jadi mereka memandang aku itu ya bisa dimanfaatin.</u> 388 <u>Meskipun awal-awalnya mereka enggak ada niatan untuk</u> 389 <u>memanfaatkan aku pasti lama-lama dia berniat untuk</u> 390 <u>memanfaatkan aku. Ohh ini orang bisa dimanfaatin. Dan</u> 391 <u>aku atau oh ini orang akan memanfaatkan aku. Tapi aku</u> 392 <u>orangnya enggak tegaan. Tapi aku juga bisa tega</u> 393 <u>bangett.. tergantung orang itu seperti apa dengan aku.</u> 394 <i>Dalam kondisi yang seperti apa?</i> Intinya kalau 395 orangnya enggak bikin aku sebel ya it's oke. <u>Dalam</u> 396 <u>banyak hal. Hmmm... aku itu paling enggak suka dengan</u> 397 <u>orang yang sok bossy. Jadi gayanya kayak boss gitu tapi</u> 398 <u>kelakuannya enggak ada apa. Omongnya tinggi, dia</u> 399 <u>ngatur ngatur tapi enggak ada yang bisa diberi ke kita itu.</u> 400 <u>Yaa dia ngatur-ngatur tapi dia kasih sesuatu kan mending</u> 401 <u>ya. Tapi kalau dia ngatur terus enggak ada apa-apa ya</u> 402 <u>ngapain. <i>Lalu apa yang dilakukan ketika dihadapkan</i></u> 403 <i>pada kondisi seperti itu?</i> Yaa aku bakal balas yang 404 sama. Kalau enggak aku sindir-sindir terus. Kalau di 405 sindir-sindir juga gak mempan ya aku bakal ngomong 406 langsung <i>to the point</i>. <i>Menurut mu bagaimana dengan</i> 407 <i>kegiatan berkumpul bersama entah itu keluarga atau</i> 408 <i>teman-teman?</i> Penting banget. Karena pribadi aku 409 enggak suka kesepian itu satu. Kedua buat mempererat 410 dan peduli dengan satu sama lain. <i>Kamu sering merasa</i> 411 <i>kesepian?</i> Hooh.. kesepian itu paling sering aku rasain 412 <u>kalau ditinggal orang tercinta. Intinya ditinggalin oleh</u> 413 <u>orang yang ku cinta. Aku itu orangnya lebih ke <i>touch end</i></u> 414 <u><i>action</i>. Kalau aku enggak bertemu secara fisik, pikiran ku</u> 415 <u>bakal mikir yang aneh-aneh. Yaa kayak pasangan ku</u> 416 <u>yang alhamdulillah masih sampai sekarang, terus</u> 417 <u>walaupun begini begini aku masih mencintai keluarga ku.</u> 418 <u>Karena aku sadar kalau tanpa mereka aku bukan apa-apa</u> 419 <u>emang ada keadaan aku kayak capek gitu. tapi kadang</u> 420 <u>aku bayangin aku ditinggal mama papa gimana ya? Aku</u> 421 <u>bakal kayak gimana ya? Aku ngebayangin aja kayak udah</u> 422 <u>sedih. Gimaana kalau kayak bener ya.. aku enggak bisa</u> 423 <u>ngebayanginnya.. aku harus gimana kalau mereka</u> 424 <u>enggak ada, enggak bisa ngapain ngapain. <i>Menurut mu</i></u> 425 <i>semakin kesini, bagaimana dengan tanggungjawab</i> 426 <i>yang kamu punya?</i> <u>Aku ngerasa enggak punya</u> 427 <u>tanggungjawab. Intinya kalau kamu mau dapetin</u> 428 <u>perhatian dan simpati ku kamu harus ramah dan baik</u> 429 <u>sama aku. <i>Itu semua termasuk keluarga?</i> Iyaa.. kalau</u> 430 <u>misalnya ini contohnya keluarga ku ngomel-ngomel sama</u> 431 <u>aku ya aku mending minggir dong sampe reda. Kalau</u> 432 <u>udah baik ya aku baik. Contohnya ni dari kecil aku</u> 433 <u>dibuang disia-siain aku sekarang punya sesuatu ya aku</u> 434 <u>pasti bakal bales tapi untungya keluarga ku baik kayak</u> 435 <u>yang aku bilang tanpa keluarga aku bukan apa-apa.</u> 436 <i>Biasanya kalau kamu stres, kamu melakukan apa?</i></p>	<p>lingkungan sosial (line 386-393)</p> <p>Ketakutan mendapatkan kontrol dari orang yang tidak dekat dengannya dalam kehidupan sosial (line 395-402)</p> <p>Bergantung dan Ketakutan ditinggalkan oleh orang yang menjadi tempatya bergantung/ menyelesaikan masalah seperti keluarga, pasangan dan teman dekat (line 411-415, 418-424)</p> <p>Cara mengatasi ketegangan dengan menghindari konflik (line 429-432, 461-469)</p>
--	---

<p>437 <u>Makan, tidur, tapi tidur juga stres soalnya enggak bisa</u> 438 <u>tidur.</u> Tapi intinya kalau aku stres aku tidur agak 439 <u>menenangkan ku. Misalnya curhat. Tapi sekarang udah</u> 440 <u>males curhat. Karena kita gak bisa percaya 100% dengan</u> 441 <u>orang lain. yaa dia udah tau aku curhat kayak gitu dia</u> 442 <u>malah kasi tau yang lain. yaa aku biasanya liatin aja dia,</u> 443 <u>dia apain aku, sampe mana, nanti aku bales dendam.</u> 444 <i>Apakah membalas dendam itu salah satu menjadi</i> 445 <i>beban pikiran atau ketika bertemu dengan orang yang</i> 446 <i>bersangkutan muncul pemikiran itu?</i> Yaa kalau di 447 <i>mention</i> lagi baru muncul lagi. Sedendam dendamnya aku 448 selama dia enggak mengusik aku jengkel ku ilang. <i>Ketika</i> 449 <i>sesuatu tidak berjalan dengan harapan mu, apa yang</i> 450 <i>akan kamu lakukan?</i> Aku pasti bakal sedih dan kecewa. 451 Tapi seiring berjalannya waktu itu bakal lupa juga. tapi 452 aku butuh waktu. Intinya dengan sendirinya seiring 453 berjalannya waktu. Yaa gimana curhat juga capek. Itu 454 kalau aku udah kecewa dan sakit hati aku harus 455 menemukan orang baru yang bisa buat aku <i>happy</i>. 456 Misalnya ni aku mau beli sepeda tapi enggak keturunan 457 jadi gimana ya eh tapi ternyata aku bisa beli motor lho. 458 <i>Jadi harus ada sesuatu yang mengalihkan perhatian</i> 459 <i>dari hal tersebut?</i> Iyaa. <i>Ketika keyakinan mu berbeda</i> 460 <i>dengan orang lain, apa yang akan kamu lakukan?</i> Kita 461 cari titik tengahnya dan itu ada skalanya. Misalnya nih 462 kayak aku mikir dia ini bodoh banget sih ini kayak enggak 463 masuk akal banget tapi aku enggak tertarik ya aku diem 464 aja, cukup tau aja. Tapi tergantung faktor mood juga. 465 misalnya keyakinan ku ini seperti ini, dan aku yakin kayak 466 gini terus aku berdebat tapi sesuai dengan situasinya. 467 Tapi kalau misalnya enggak ada titik tengah aku dengan 468 keyakinan ku dan dia dengan keyakinannya yaa udh sak 469 sak mu. <i>Pernahkan kamu mengalami kebingungan</i> 470 <i>ketika menghadapi masalah?</i> Pernah. Sering. <i>Hal-hal</i> 471 <i>yang seperti apa?</i> Masalah hati. Masalah menentukan 472 pilihan hidup, tujuan hidup. sering banget. Not really ya. 473 Masih proses menentukan tujuan hidup. <i>Kalau sejauh</i> 474 <i>ini, tujuan hidup mu apa?</i> Enggak tau, maka dari itu aku 475 bingung. <i>Pernah berpikiran untuk meminta bantuan</i> 476 <i>untuk mengatasi kebingungan mu?</i> Enggak. Karena 477 aku rasa orang lain enggak bisa. Orang lain aja 478 menentukan hidupnya susah. Orang lain itu cuma bisa 479 menasehati dan mengcover tapi untuk menentukan tujuan 480 hidup ya aku sendiri. tapi aku sendiri belum punya tujuan. 481 Aku itu lebih kepada pengalaman hidup, oh ini baik, ini 482 buruk, jadi aku lebih kepada jadikan kita merakit 483 kehidupan yang ingin kita bentuk. <i>Apakah hal tersebut</i> 484 <i>yang selama ini menjadi pikiran-pikiran mu?</i> Iyaa lebih 485 banyak. Aku mikirin bagaimana kedepannya aku, hidup ku 486 kayak gimana ya kedepannya. Dalam segi apapun.</p>	<p>Kesulitan tidur dapat menimbulkan stres (line 437-438)</p> <p>Curiga terhadap orang lain akan berperilaku buruk terhadapnya (line 439-443)</p> <p>Cara mengatasi ketegangan dengan mengalihkan sumber masalah (line 451-457, 461-469)</p>
--	---

488 Makna kehidupan itu apa, kadang aku mikir untuk apa aku
 489 dilahirkan sih, untuk apa manusia tercipta, kenapa ada
 490 surga dan neraka, terus kalau semua masuk ke neraka,
 491 ngapain manusia diciptakan kalau manusia tercipta
 492 nantinya akan masuk neraka. Padahal kan tau manusia
 493 memang manusia harus menentuka pilihannya, ya kamu
 494 harus berbuat baik, kamu jangan berbuat jahat, mengapa
 495 harus kayak gitu. kenapa harus ada manusai diciptakan.
 496 Banyak ada lagi bagaimana kehidupan ku depannya, aku
 497 itu umur segini kira kira aku dimana ya jadi apa ya. **Lalu**
 498 **hal apa yang bisa dilakukan untuk mengatasi**
 499 **pemikiran itu?** Ya enggak bisa. Aku pasti terus berpikir
 500 kayak gitu. dan itu juga tidak menjawab. Kan gak bisa
 501 menjawab aku kedepannya kayak gimana, aku bakal
 502 kerja dimana, aku bakal ngapain aja, kan gak bisa
 503 menjawab. **Lalu saat ini hal apa yang paling ingin**
 504 **kamu lakukan?** Aku pengen kayak kerja sendiri sesuai
 505 dengan passion ku, pengen tinggal sendiri juga sama
 506 pasangan ku, terus hidup bahagia. **Passion mu apa?**
 507 Selama ini aku pengen buat cafe, kecil juga enggak
 508 kenapa. Kalau pengen sih yang besar ya. **Lalu apa yang**
 509 **sudah dilakukan untuk mendapatkannya?** Kalau
 510 secara kodrat manusia harus berusaha ya. Kumpulin duit
 511 buat modal tapi susah juga modalnya itu, nabung bukan
 512 buat bikin cafe tapi malah buat jalan jalan. Soalnya butuh
 513 refresshing supaya enggak stress. **Menurut mu, dari**
 514 **semua masalah yang kamu miliki, apakah kamu**
 515 **merasa sudah cukup memiliki cara-cara untuk**
 516 **menyelesaikan masalah yang ada?** Kalau aku bilang
 517 aku merasa aku pribadi cukup, walaupun enggak
 518 semuanya bisa untuk menyelesaikan masalah, karena
 519 pasti ada yang enggak *clear* dan ngambang, tapi menurut
 520 ku sih cukup. Entah dengan apapun kan dengan yang
 521 sudah ada atau enggak kan. **Misalnya, kamu diberikan**
 522 **oleh tugas oleh mama mu tapi kamu juga diperlukan**
 523 **untuk menyelesaikan tugas oleh pasangan mu, kamu**
 524 **dihadapkan oleh dua pilihan nih, bagaimana kamu**
 525 **menghadapi tugas-tugas yang ada dalam satu waktu?**
 526 Ya aku biasanya akan memberikan hmm pertama aku
 527 akan melihat seberapa pentingnya masalah itu. Kalau
 528 misalnya satunya lebih penting ya aku akan
 529 mementingkan yang bener-bener penting itu. Tapi kalau
 530 misalnya keadaannya sama-sama nih ya, ya bisa
 531 mungkin aku akan membagi. Contoh misalnya, hari ini
 532 ada dua orang yang memerlukan aku. Ya udah nih
 533 sekarang kita bagi ya kamu perlu aku jam berapa kalau
 534 misalnya bener-bener sama sama aku ya bakal bilang
 535 bener-bener kalau aku enggak bisa lama-lama karena aku
 536 juga harus nyelesaiin yang lainnya habis itu aku harus
 537 kesini. Aku berusaha untuk bisa membagi berusaha adil.

Merasa harus adil
 dalam melakukan
 tugas maupun
 tanggungjawab (line
 526-540)

538 Tapi pasti enggak adalah ya *fifty fifty* pasti ada juga yang
 539 ngerasa enggak adil ada yang lebih ada yang kurang. Yaa
 540 biasanya gitu sih. **Menurut mu, kondisi kesehatan**
 541 **maupun fisik yang kamu miliki menjadi**
 542 **menghalangmu untuk melakukan sesuatu?** Yaa dulu
 543 waktu aku umur lima tahun aku pernah operasi kaki. Aku
 544 gak bisa aktivitas dengan sesuka ku, aku harus pake kursi
 545 roda, aku harus pakai tongkat dan itu membatasi aku. Ya
 546 itu. **kalau sekarang bagaimana?** Ya ada efek dari
 547 operasi itu. aku enggak bisa duduk di bawah terlalu lama,
 548 duduk di bawah pun aku enggak bisa bersila aku harus
 549 selonjorin kaki dan itu enggak bisa lama kalau lama nanti
 550 keram bla bla... **dan itu menghambat dalam kehidupan**
 551 **mu?** Iya. **Waktu itu kenapa kamu harus operasi kaki**
 552 **itu?** jatuh dari kamar mandi, kepeleset. Terus lepas dari
 553 sendinya. Ya tulangnya lepas dari sendinya. Copot dari
 554 sendi. Lepas dari tongkat kelas 6 SD. Yaa cukup lama.
 555 **Kemudian ada lagi kondisi tertentu?** Mungkin berat
 556 badan ya. Aku rasa mengganggu mobilitas ku juga ya. Ya
 557 kayak kalau gendut itu berat bawa badannya, kalau kurus
 558 itu rasanya lebih enteng. Geraknya kayak lebih mudah.
 559 **Lalu apa yang dilakukan?** Ya diet. Dulu pernah,
 560 berhasil. 75 lah waktu itu sekarang 82 lagi mungkin
 561 sekarang nambah lagi gara gara dari minggu sampai
 562 Selasa ini makannya gila-gilaan mungkin nambah lagi. 85
 563 kalik ya. Mungkin memang harus kurusin 10 kg lagi ya.
 564 **Masalahnya itu harus ada pemicunya e.** Misalnya aku
 565 udah ngerasa kegendutan banget udah kayak enggak
 566 nyaman ya udah aku diet. Atau harus tuntutan dari pacar
 567 eh kamu diet itu langsung. **Kenapa tuntutan dari pacar**
 568 **bisa jadi motivasi langsung?** Ya karena cinta. Aku cinta
 569 dia. Hahaha.. tapi walaupun orang-orang bilang aku
 570 enggak cinta. Padahal aku cinta. **Apa orang lain bilang**
 571 **seperti itu?** ya beberapa temen temen ku bilang gitu sih.
 572 Mungkin karena aku cepet ganti ganti pacar ya. *hmm*
 573 **seperti itu ya.**

Verbatim Partisipan I (VPI-II)

Wawancara II

Rabu, 23 Agustus 2017

No.	Verbatim VPI-II	Tema
1	<i>Oh iya kalau boleh tahu dulu kamu memilih untuk</i>	Kurang memiliki
2	<i>keluar dari sekolah itu karena apa?</i> Hmmm jadi dulu itu	persiapan
3	<i>ada kasus gitu di sekolah jadinya aku sering di bully gitu</i>	menghadapi masalah
4	<i>sama orang-orang di sekolah. masalahnya itu karena aku</i>	sehingga cenderung
5	<i>enggak sengaja meluk cewek di sekolah nah ternyata</i>	untuk menghindari
6	<i>cewek itu hits banget di sekolah. Terus sampe yang</i>	masalah daripada

<p>7 <u>dilabrak sama kakak-kakak kelas juga dibilang jadi adik</u> 8 <u>kelas yang gak sopan gitu. padahal ceweknya itu anak</u> 9 <u>seangkatan ku. Terus aku jadi males ke sekolah karena</u> 10 <u>kayak ngerasa diasingkan gitu. Gara-gara pengen berenti</u> 11 <u>sekolah mama ngajak konsultasi gitu tapi aku tetep milih</u> 12 <u>buat berhenti sekolah. Itu juga salah satu keputusan yang</u> 13 <u>aku pilih sendiri. mama usahain banget biar tetep sekolah</u> 14 <u>tapi akunya enggak mau. Ya udah. Terus setelah berenti</u> 15 <u>itu, aku sekolah lagi di sekolah yang sama biar bisa dapet</u> 16 <u>ijazah aja. Tapi ya aku gak pernah dateng sekolah juga</u> 17 <u>yang penting lulus sekolah aja. Kalau dulu-dulu</u> 18 <u>sekolahnya baik-baik aja? Baik-baik aja kok. Temen-</u> 19 <u>temennya gak ada yang gimana-gimana. Tapi dulu waktu</u> 20 <u>SMP aku pernah enggak naik kelas sih. Kira-kira kenapa</u> 21 <u>enggak naik kelas itu? sebenarnya kalau dibilang</u> 22 <u>karena enggak bisa ngikuti pelajaran sih enggak ya, aku</u> 23 <u>itu lebih cepet bosan kalau sekolah jadinya ya sering</u> 24 <u>bolos juga ahahaha. Tapi karena enggak naik itu jadi baru</u> 25 <u>sering sekolah soalnya diancem juga sama orangtua ku</u> 26 <u>masa bolosan sampe enggak naik kelas gitu. Lalu</u> 27 <u>setelah berhenti sekolah apa yang kegiatan mu? Hmm</u> 28 <u>waktu itu yaa enggak ngapain, main game atau apa gitu di</u> 29 <u>rumah. Terus mungkin karena diliat enggak ngapain ya</u> 30 <u>mama sama papa nyuruh kerja di toko, kan aku punya</u> 31 <u>dua toko di rumah terus tiap bulan di gaji sama mama.</u> 32 <u>Tapi kalau mama lagi pengen jaga toko ya aku disuruh ke</u> 33 <u>rumah aja tidur atau masak. Apa gitu, yang penting</u> 34 <u>enggak keluar aja. Kayak kemarin mama mau ada acara</u> 35 <u>di gereja, aku disuruh buat kue 100biji, ya mama yang</u> 36 <u>jaga toko, aku masak di rumah. Kan aku sering masak-</u> 37 <u>masak gitu dirumah, nanti kalau mama nyuru buat apa</u> 38 <u>aku udah punya resepnya. Kadang juga papa kalau perlu</u> 39 <u>buat ngrurus komputerisasi toko yang lain ya, aku yang</u> 40 <u>disuruh ngerjainnya. Kalau sekarang ada keinginan</u> 41 <u>buat sekolah lagi gak? Kadang ya pengen, tapi belum</u> 42 <u>bener-bener tau pengennya kuliah apa. Kadang pengen</u> 43 <u>psikologi aja, tapi ya aku juga suka masak apa kuliah itu</u> 44 <u>aja. Masih belum tau juga. aku males baca terus cepet</u> 45 <u>bosen juga, jadi belum benar-bener tau maunya apa. Lalu</u> 46 <u>hal apa yang membuat stres? Yang paling itu, aku</u> 47 <u>sering kecewa terhadap hidup ku, kenapa aku enggak</u> 48 <u>bisa kayak gini, kenapa aku enggak bisa kayak gitu,</u> 49 <u>kenapa aku harus kayak gini keadaannya, keadaan</u> 50 <u>tertentu lah. Terkadang sikap ku dan sifat ku kayak gini,</u> 51 <u>tapi aku juga gak bisa mungkiri sifat ku ya kayak gini.</u> 52 <u>Pernah merasakan laki-laki dan perempuan dibeda-</u> 53 <u>bedakan gak? Pernah. Contohnya kapan itu aku pernah</u> 54 <u>ada temennya temen ku cewek nunggu di depan di motor</u> 55 <u>terus temen ku bilang “udah udah aku pulang ya, kasian</u> 56 <u>temen ku cewek nunggu di depan” ya what terus kalau dia</u></p>	<p>menghadapi dan menyelesaikan (line 1-17)</p> <p>Kurang dapat mengatur/ melakukan tanggungjawab (line 22-26, 139-143)</p> <p>Kurang memiliki kemandirian dan tanggungjawab (line 28-41, 144-147)</p> <p>Pengambilan keputusan didominasi oleh orang tua seperti bekerja di toko atas perintah orang tua (line 28-41)</p> <p>Ketidaksiapan untuk memenuhi tanggungjawab sehingga ragu-ragu untuk mengambil keputusan yang memerlukan tanggungjawab (line 42-46)</p> <p>Kebingungan dalam pembentukan identitas diri dengan meragukan diri sendiri, cenderung bergantung dengan</p>
---	---

<p>58 cewek harusnya dikasiani gitu banget hanya karena dia 59 cewek. Terus kayak hmm kalau secara sepengalaman ku 60 sih kayak gitu ya pembedaannya. Menurut mu mengapa 61 laki-laki dan perempuan dibedakan seperti itu? Kalau 62 dulu iya, ada perbedaan banget kalau cewek ngurus 63 rumah tangga terus cowok yang kerja, cewek lembut ke 64 hal-hal yang bawa perasaan, terus cowok yang hal-hal 65 yang kasar dan logika. <u>Tapi menurut ku, perkembangan</u> 66 <u>jaman ini kayak sama rata deh. Kayak cewek bisa</u> 67 <u>melebihi cowok, terus cowok juga bisa. Misalnya oh ini</u> 68 <u>perkerjaan cewek terus ya cowok juga bisa ngelakuinnya</u> 69 <u>gitu. pernah gak mengalami hal tersebut? Seperti</u> 70 <u>hanya karena kamu laki-laki kamu tidak boleh begini</u> 71 <u>atau kamu laki-laki harus begini?</u> Gini deh. Kayak 72 misalnya cewek suatu keluarga atau pasanganlah. Emang 73 cewek lemah secara fisik kebanyakan seperti itu tapi 74 enggak semua. Kenapa cewek nyakar duluan ni atau 75 nampar duluan terus bla bla. Giliran cowoknya membalas, 76 setiap orang punya harga diri dong. Kalau apalagi cowok, 77 <i>pride</i>-nya pasti lebih tinggi ya. <u>Klo misalnya ditampar</u> 78 <u>cewek, pasti cowoknya emosi dong. Kenapa kalau</u> 79 <u>cowoknya membalas pasti kayak cemen lu beraninya</u> 80 <u>sama cowok. Tapi kenapa ceweknya juga harus nampar</u> 81 <u>kayak gitu terus bla-bla. Kalau dia ditampar balik mau po.</u> 82 <u>Kayak gitu. pemikiran ku kayak gitu ya. Tapi aku pribadi</u> 83 <u>enggak pernah terlibat dalam kasus itu. Kalau kamu</u> 84 <u>sendiri enggak pernah yang namanya ada perbedaan</u> 85 <u>antara laki-laki dengan perempuan ya?</u> Hooh iya. 86 Kamu pernah punya suatu keadaan yang bikin kamu 87 bisa lebih cepet tidur atau tertidur gitu gak? <u>Oh iya,</u> 89 <u>aku kadang bisa tidur sampe pagi juga kalo pacar ku</u> 90 <u>nginep di rumah. Itu aku bisa tidur, tapi tetep kebangun</u> 91 <u>kebangun tapi lebih cepet aku bisa langsung tidur atau</u> 92 <u>cepat ngantuk kalo aku lagi sama-sama orang lain kayak</u> 93 <u>sama pacar ku atau aku lagi main di kamar adik ku aku</u> 94 <u>bisa ketiduran disana. Berarti ada perbedaan ya ketika</u> 95 <u>ada orang lain disekitar mu dengan saat kamu tidur</u> 96 <u>sendirian? Kayaknya ada sih. Lebih nyaman aja kalau</u> 97 <u>ada orang lain. Ketika kamu merasa nyaman bila ada</u> 98 <u>orang lain itu, kamu memikirkan masalah-masalah</u> 99 <u>yang biasanya kamu pikirkan itu enggak?</u> Hmm 100 <u>kayaknya enggak ya, soalnya ada yang mengalihkan</u> 101 <u>pikiran ku. Yang terpenting sih aku enggak ngerasa</u> 102 <u>sendiri karena ada orang lain disamping ku. Hmm jadi</u> 103 <u>kayak apa ya rasanya. Kayak lebih tenang aja, kayak</u> 104 <u>pasti aku enggak sendirian. Lalu kalau kamu sendirian</u> 105 tidur? Ya karena aku sendiri aku jadinya banyak punya 106 pemikiran-pemikiran. Jadi kayak kalau sendiri itu ada aja 107 muncul pemikiran-pemikiran. Kayak yang aku ceriatin 108 kemarin itu lah. Apa bisa dikatakan kamu lebih</p>	<p>orang yang dianggap dekat dengan dirinya (line 42-46, 111-112)</p> <p>Tidak membedakan laki-laki maupun perempuan (line 65-69, 77-82)</p> <p>Bergantung dan Ketakutan ditinggalkan oleh orang yang menjadi tempatnya bergantung/ menyelesaikan masalah (line 87-94, 100-104)</p> <p>Merasa lebih nyaman bila tidak sendiri (line 96-97, 100-104)</p> <p>Membutuhkan dukungan dari orang lain (line 102-104, 112-114)</p>
--	--

<p>109 mencemasakan dirimu atau akan kejadian tertentu 110 ketika kamu sendirian? Ya bisa dibilang kayak gitu juga 111 sih. <u>Aku itu lebih mikir aku itu seperti apa, terus orang lain</u> 112 <u>itu mikir aku itu gimana, atau kalau aku lagi enggak sama</u> 113 <u>pacar ku aku itu kadang muncul pemikiran dia bakal</u> 114 <u>ninggalin aku kayak gitu hahaha. Kalau dengan keluarga</u> 115 mu seperti itu juga? iya. Kadang aja kalau mama ku 116 marah sama aku, kadang aku keliatan aja biasa aja tapi 117 aku mikir aduh mama ini marah kenapa lagi ya. ya kayak 118 gitulah. Tapi ya kadang karena aku tau mama itu enggak 119 suka marah lama-lama jadinya biasa lagi. Biasanya 120 mama mu marah karena apa? ya simple aja karena 121 enggak mau nurutin yang dia suruh atau aku itu lebih 122 sering pergi sama temen-temen ku dibandingkan pergi 123 nemenin dia. Kamu lebih sering pergi sama temen- 124 temen mu daripada sama keluarga? Iya. <u>Namanya juga</u> 125 <u>anak muda, tapi mama itu pengennya aku itu masih</u> 126 <u>sering sama dia juga. Kadang kalau aku nginep ditempat</u> 127 <u>temen aku harus pagi-pagi sebelum jam6 itu aku udah</u> 128 <u>dirumah sebelum mama bangun buat buka toko. Kamu</u> 129 enggak boleh nginep gitu? boleh sih, kadang juga aku 130 enggak ditahuin pergi jam berapa pulang jam berapa yang 131 penting kalau dicariin udah ada aja dirumah. Berarti 132 sampai saat ini aktivitas mu sehari-hari masih 133 dikontrol sama mama mu? Hahaha iya juga ya. <u>Aku itu</u> 134 <u>males harus berantem sama mama cuma gara-gara hal</u> 135 <u>sepele kayak pulang sebelum jam buka toko terus mama</u> 136 <u>nyari aku dikamar enggak ada. Itu pasti bakal dibetein</u> 137 <u>sehari-hari. Kamu buru-buru pulang kalau nginep karena</u> 138 takut dimarah sama mama mu bukan karena harus 139 jaga toko? Ya jaga toko, tapi lebih takut karena mama. 140 <u>Kalau marah itu aku enggak dikasi keluar rumah sehari-hari</u> 141 <u>jadinya ya males. Hahaha.. tapi aku masih tahu harus</u> 142 <u>jaga toko tapi kadang kumpul sama temen-temen juga</u> 143 <u>pengen. Makanya kemarin waktu aku ditanya kamu punya</u> 144 <u>tanggungjawab aku bilang kayaknya enggak. Karena</u> 145 <u>menurut ku aku udah punya tanggungjawab kalau aku</u> 146 <u>udah tau mau apa, mau usaha apa sendiri, tapi untuk saat</u> 147 <u>ini aku juga masih belum dapet nentuin. Seperti itu ya.</u></p>	<p>Orangtua tidak memberikan kesempatan untuk belajar bertanggungjawab terhadap dirinya (line 125-128)</p> <p>Cara mengatasi ketegangan dengan menghindari konflik (line 133-137)</p> <p>Tidak memiliki kontrol terhadap diri sendiri karena segala keputusan karena segala keputusan didominasi oleh orangtua (line 139-143)</p>
---	---

Verbatim Partisipan 2 (VP11-I)

Inisial : DR
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tempat, tanggal lahir : Magelang, 17 Februari 1995
 Usia : 22 tahun
 Pendidikan terakhir : SMA
 Pekerjaan : Mahasiswa S1 tingkat akhir
 Lama insomnia : 3 tahun

Wawancara I,
 Jumat, 1 September 2017

No.	Verbatim VP11-I	Tema
1	<i>Bisa kamu ceritakan mengenai masalah tidur yang</i>	Kesulitan untuk memulai tidur (line 2, 48-49, 51)
2	<i>kamu alami?</i> Jadi awal mula pertama kali itu susah tidur	
3	SMA kelas 2, aku sekolah ditempat bapak ku kerja, jadi	Ketakutan tidak dapat memenuhi harapan (line 3-7, 20-25, 169-174)
4	kayak ee apa ya ya mungkin dia guru disana jadi aku	
5	takut nanti <i>image</i> nya buruk halah kok anak guru kayak	Ketidaksiapan untuk memenuhi tanggungjawab (line 3-7, 10-15, 216-220, 266-268)
6	gini. Jadi kayak aku okelah aku butuh waktu, terus bobot	
7	bejalar juga, terus tapi kadang aku juga males belajar.	Tidak memiliki kontrol terhadap diri sendiri sehingga tugas tidak dapat terlaksana dengan baik atau sesuai dengan yang direncanakan (line 12-15, 218-223)
8	Terus udah sempet sembuh karena sempet operasi. Nah	
9	karena operasi itu, pola tidur ku kan juga kayak bener-	Tidak dapat mempertahankan pola tidur yang diinginkan seperti merubah kebiasaan tidur malam dengan bermain <i>handphone</i> hingga pagi hari (line 11-15)
10	bener bisa bisa dirubah gitu mbak. Jadi aku tidur dari jam	
11	berapa sampe jam berapa, udah itu terus pas kelas tiga	Pola tidur yang tidak
12	UN nah gara gara UN itu kumat lagi. Terus habis ujian	
13	sempet sembuh sih, ak bisa tidur lagi. Nah habis itu libur,	
14	aku yang nakal gak langsung tidur malem malah mainan	
15	hp. Terus kebiasaan main hp sebelum tidur. Terus mau	
16	kuliah udah biasa lagi tidurnya, udah bisa bener lagi pola	
17	tidurnya, bisa tidur cepet terus bangun tidurnya juga cepet	
18	kan. Habis itu kuliah semester 1 sampe 3 itu biasa aja,	
19	polanya masih sama kayak gitu. terus setelah itu bener-	
20	bener kacau mbak. Mungkin karena aku stres ya. Karena	
21	posisinya aku kuliah di jurusan yang enggak aku minatin,	
22	terus aku kayak jadi beban mental aku sendiri, kayak aku	
23	kayak piye ya? Kayak aku melakukan pemberontakan gitu	
24	mbak, pemberontakan ke diriku sendiri. halah ngapain sih	
25	sekolah, kuliah, kayak bukan jurusan aku sendiri gitu lho	
26	mbak. Bukan keinginan mu sendiri ngapain kamu belajar	
27	kayak gini, wong kamu enggak bahagia. Nah aku dapet	
28	kenyamanan itu di Gracia (paduan suara di kampus). Di	
29	Padus itu latiannya dari sore sampe malem, dari sore	
30	sampe malem. Aku kan itu kompetisi gitu mbak. Nah itu	
31	setiap ada tugas itu mau gak mau aku harus kerjain	
32	malem, terus kalau mau ujian aku juga belajarnya malem,	
34	nah keterusan begitu. Jadi polanya berubah terus, apalagi	
35	kalau di TP (teknik pangan) itu ada pratikum menuntut	
36	aku untuk membuat laporan, nah laporannya itu bener-	

37	<u>bener kayak aku dikejer <i>dateline</i> gitu mbak. Jadi kayak</u>	tepat	seperti
38	<u>malem itu aku ngelembur sampe jam3 atau jam4. Paginya</u>	begadang	untuk
39	<u>selesai aku tidur bentar terus aku ngrprint terus aku</u>	mengerjakan	tugas
40	<u>kumpulin. Terus bolos-bolos kuliah, males kuliah gitu</u>	dan belajar	sampai
41	<u>mbak. Tapi aku terus dari sana aku keterusan sampe</u>	subuh kemudian	tidur
42	<u>sekarang. Tambah lagi kalau aku libur panjang.</u>	selama tiga jam	lalu
43	<u>Pengennya nonton drama, tapi pernah beberapa kali</u>	pergi kuliah,	memilih
44	<u>sempet terpikirkan suatu masalah, jadi kalau dibawa tidur</u>	untuk tidak	tidur
45	<u>itu kayak apa ya kayak kepalanya mikir terus gitu mbak.</u>	hingga pagi	karena
46	<u>Kayak mikir terus, mau merem itu susah banget terus</u>	tidak dapat	tidur
47	<u>pusing gtu jadi mending aku melek sekalian. Habis itu aku</u>	malam, tidak	tidur
48	<u>jadi kayak gitu terus akhirnya pernah suatu saat beberapa</u>	malam	berhari-hari,
49	<u>kali enggak tidur sehari-hari akhirnya aku sakit terus dari</u>	tidur dari jam3	pagi
50	<u>sana aku mau rubah pola tidur lagi tapi kok malah</u>	hingga jam12	siang
51	<u>jatuhnya gitu. aku kalau bobok gitu jam3 terus kebablasan</u>	(line 11-15, 30-40, 46-	
52	<u>sampe siang gitu. biasanya kalau aku udah bener-bener</u>	47, 51-5, 48-49)	
53	<u>capek banget jam berapa aja aku bisa tidur ya mbak..</u>	Konflik	personal
54	<u>Tapi aku itu kalau lebih dari jam12 malem secapek-</u>	seperti	merasa
55	<u>capeknya aku kalau udh lewat aku belum sampe di kasur</u>	berkuliah	dijurusan
56	<u>aku enggak bisa tidur. Ya ini kayak Padus ini aku malem</u>	yang tidak	diminati
57	<u>baru pulang sekitar jam10 itu, kadang masih suka nyari</u>	sehingga	ingin
58	<u>makan dulu sama temen-temen, baru sampe kos jam11</u>	memberontak	dalam
59	<u>kadang jam setengah12. Baru jam12 di kasur, mau</u>	diri karena	tidak
60	<u>merem udah gak bisa merem. Aku dulu mikir apa karena</u>	dapat	menjalankan
61	<u><i>mindset</i> ku yang lewat dari jam12 enggak bakal bisa tidur,</u>	kuliah dengan	baik,
62	<u>aku mikirnya gitu. tapi kok keterusan kayak gitu. Pernah</u>	merasa	tidak
63	<u>itu semester berapa ya, semester 5 kalau enggak salah</u>	dengan keadaan	diri,
64	<u>aku pernah sampe minum antimo baru bisa tidur. Antimo,</u>	merasa	ditinggalkan
65	<u>obat buat perjalanan itu kan? Iya mbak, antimo yang itu.</u>	oleh	teman-teman
66	<u>aku baru bisa tidur, mbak M dan mbak S bener-bener tau</u>	karena	merasa
67	<u>waktu itu. Antimo itu memberikan pengaruh gak? Iya</u>	dengan	pencapaian
68	<u>mbak. Aku jadi bener-bener bisa tidur. Habis minum itu</u>	yang diperoleh	dalam
69	<u>langsung tidur. Tapi tensi ku juga langsung naik. Kamu</u>	kegiatan	diluar
70	<u>konsumsi Antimo itu sampai sekarang? Enggak mbak.</u>	akademiknya,	
71	<u>Takut. Nah kemarin itu aku sempet operasi amandel itu.</u>	kesulitan	untuk
72	<u>Terus pola tidur ku juga berubah. Pokoknya setiap aku</u>	berteman	dengan
73	<u>sakit pola ku pasti berubah, mungkin karena aku minum</u>	pola	berkelompok
74	<u>obat kalik ya. Seminggu di rumah sakit kan, mungkin ada</u>	karena	merasa
75	<u>obat tidurnya juga jadinya pola tidur ku juga berubah</u>	dibuang	oleh
76	<u>mbak. Nah ini mulai lagi tidur diatas jam12 lagi. Polanya</u>	pertemanan	
77	<u>juga berubah lagi gitu mbk. Jadi kayak rusak gitu lho</u>	berkelompok,	
78	<u>mbak. Terus beberapa hari ini juga kayak punya masalah</u>	bertahan	dengan
79	<u>mungkin itu cuma ketakutan ku doang sih. Tapi aku</u>	yang tidak	disukainya
80	<u>enggak berani menceritakan ke orang-orang, aku cuma</u>	(line 19-27, 252-264,	
81	<u>bisa mendem dalam hati. Masalahnya seperti apa?</u>	273-281, 371-375, 455-	
82	<u>Yang ini masalahnya ya ini sejak.. hhhmmm.. sebenarnya</u>	457, 465-467, 500-510)	
83	<u>ini masalahnya udah dari lama. Jaman dulu itu aku masih</u>	Memikirkan	masalah
84	<u>masa bodoh gitu lho mbak. Kayak aku halah ngapain</u>	dapat	memperburuk
85	<u>dipikirin tapi sejak.. yaa masalahnya ini menyangkut</u>		
86	<u>keluarga sih. Keluarga besar, terus apa ya, aku kan paling</u>		

87	<u>deket dengan bapak, aku itu ngeliat bapak ku kok sama</u>	insomnia	seperti
89	<u>keluarganya sendiri itu kok kayak di piye yo kayak di ya</u>	merasa salah memilih	
90	<u>gitulah mbak. Terus sama ibu juga bapak itu hmm, jadi ibu</u>	jurusan perkuliahan,	
91	<u>ku itu orangnya egois, jadi sama bapak itu dia pengen</u>	ketakutan	tidak
92	<u>menang sendiri, aku juga kadang kasian liat bapak.</u>	sesuai	dengan
93	<u>Kadang suka jadi pikiran, kadang ibu itu apa ya kayak</u>	harapan orang lain,	
94	<u>suka kadang kadang itu kalau bapak punya masalah itu</u>	permasalahan	
95	<u>yang disalahin itu anak-anaknya, iki gara-gara kamu</u>	keluarga, masalah	
96	<u>bapak mu jadi sakit. Terus jadi beban pikiran sendiri sih</u>	keuangan	(line 19-27,
97	<u>mbak. Ya udah. Habis itu kayak apa ya, susah gitu mbak</u>		44-47, 78-81, 188-191)
98	<u>buat bilang ke ibu buat berubah jangan egois. Kita juga</u>	Kebingungan	dalam
99	<u>enggak.. hmm enggak apa ya, ya mungkin kan karena</u>	pembentukan	
100	<u>awal mulanya itu dari keluarga bapak itu. Nah kakung itu,</u>	identitas diri dengan	
101	<u>dia orangnya kurang puas. Sukanya itu jual rumah jual</u>	meragukan	diri
102	<u>rumah sampe akhirnya itu sekarang dia jatuh</u>	sendiri seperti tidak	
103	<u>keterpurukan dia itu mbak. Terus jadi bener-bener miskin,</u>	dapat menyelesaikan	
104	<u>terus dia harus ngerawat om ku yang dulu gara gara dia</u>	kuliah, menyesal	
105	<u>main jelangkung terus dia sekarang jadi kayak orang gila</u>	tidak	berkuliah
106	<u>gitu mbak. Nah terus mau gak mau sekarang tinggal</u>	dijurusan	yang
107	<u>sama mbah ku. Mbah ku itu apa-apa enggak punya duit</u>	diminatinya	karena
108	<u>sedikit mintanya ke bapak. Terus habis itu misalnya ada</u>	tidak	dapat
109	<u>masalah apa, bapak diajak urunan gitu dirembug kan gak</u>	mempertahankan	
110	<u>pernah itu eee.. jadi di WA grup keluarga itu kan ada</u>	keinginannya	di
111	<u>sodara, ponakan, sampe cucunya gitu ada semua disana.</u>	depan orangtua	(line
112	<u>Jadi itu bapak bukan tipe orang yang suka eee yaa udah</u>		19-27, 235-252)
113	<u>terus dibagi ya udah. kalau bisa itu <i>private</i> kalau bisa</u>	Kurang	dapat
114	<u>jangan sampe cucunya itu tau kalau ada masalah gitu.</u>	mengatur/ melakukan	
115	<u>terus adik-adiknya bapak itu juga kayak enggak puas</u>	tanggungjawab	(line
116	<u>bapak itu. aku itu sampe yaa ampun bapak ku kok digituin</u>		30-42, 229-234)
117	<u>banget sama adik-adiknya kayak itu apa ya kayak jahat</u>	Kesulitan tidur dapat	
118	<u>banget itu lho, bapak ku itu di rumah juga selalu disalah-</u>	menimbulkan	stres
119	<u>salahin ibu ku kok sama adiknya juga diginiin. Terus aku</u>		(line 44-47, 48-52, 218-
120	<u>itu pernah gara-gara aku udah enggak kuat ngeliat bapak</u>		223)
121	<u>digituin terus aku bilang sama buklek ku, buklek maaf</u>	Merasa	adanya
122	<u>kalau bisa ngomongin masalah kayak gini jangan di grup,</u>	penurunan ketahanan	
123	<u>mohon banget, saya itu sebel sama buklek kok gini</u>	fisik karena insomnia	
124	<u>banget sama bapak saya, buklek gak tau bapak saya</u>	seperti sering sakit,	
125	<u>disini kayak gimana. terus enggak bisa ngikutin WA-</u>	tekanan	darah
126	<u>WAannya. aku juga jadi gak tau gimana-gimana di WA</u>	meningkat,	pusing,
127	<u>soalnya hp ku rusak. Dia itu selalu membela dirinya itu</u>	merasa tubuh tidak	
128	<u>sendiri, dia bilang, aku itu sayang sama bapak mu kan</u>	bugar	(line 48-50, 69,
129	<u>ngeliat bapak mu diginiin sama ibu mu. Lah koe liat posisi</u>		206-209)
130	<u>mu, bapak itu uangnya enggak pernah dipegang sendiri</u>	Perubahan pola dan	
131	<u>selalu dikasih ke ibu. Bapak itu tipikal yang megang uang</u>	kebutuhan	tidur
132	<u>itu seminggu kadang Cuma 50.000, ya aku itu kadang</u>	karena tidak	dapat
133	<u>suka enggak tega sama bapak ku. Kadang aku pulang</u>		
134	<u>cuma pengen ketemu sama bapak ku. Ada orang yang</u>		
135	<u>bilang bapak mu itu kangen sama kamu cepet pulang.</u>		
136	<u>Aku ya jadi nyesek sendiri. <i>jadi hal itu yang selama ini</i></u>		
137	<u><i>jadi beban pikiran mu?</i> Iya mbak. Karena mikirin bapak</u>		

138	<u>ku. Aku mikir ibu ku jahat, apa ya aku tau aku lahir dari</u>	tidur malam seperti
139	<u>rahim ibu ku ya, tapi okelah kalau uang bapak boleh</u>	tidur dari jam3 pagi
140	<u>dipegang ibu tapi ibu adil gitu lho. Dia kalau ngurusin</u>	hingga siang hari,
141	orang tuanya sampe nyah nyoh gitu giliran orangtuanya	memilih tidur pagi
142	bapak dia kayak perhitungan gitu lho jadi ditanggap sama	hari hingga siang hari
143	adik-adiknya bapak itu enggak enak, kan jadinya bapak	sampai tubuh merasa
144	yang disalahin gitu lho. Aku cuma pengen ngomong kayak	cukup tidur (line 51-
145	gitu. <u>terus setiap kali aku ngomong gitu dia selalu</u>	56, 204-205)
146	<u>menolak dia kayak bilang dia sudah melakukan hal yang</u>	
147	<u>benar. Aku ya cuma bisa diem aja. Aku cuma bisa berdoa</u>	Tertidur tanpa
148	<u>kalau suatu saat ibu itu bisa berubah. Mungkin dulu waktu</u>	disadari (line 52-53)
149	jaman-jaman awal-awal nikah, ya ibu pernah ngerasa	
150	direndahin juga. pernah dulu sama saudaranya bapak	Pola pikir bila sudah
151	bapak. Terus mbah, ibunya bapak juga pernah rendahin	lewat jam tidur malam
152	ibu gitu lho. Mungkin ibu juga mikir kamu kalau butuh aja	maka tidak akan
153	kamu dateng ke aku kalau enggak butuh ya kamu jelek-	dapat tidur malam
154	jelekin aku ya gitu mbak. Kayak apa ya dia juga pengen	(line 56-62)
155	balas dendamlah jeleknya kata-katanya. Apa ya. Kadang	
156	aku cuma kasian sama bapak ku. Ya mungkin aku pulang	Mengonsumsi obat
157	itu sehari dua hari buat ketemu bapak. Soalnya aku juga	untuk mengatasi
158	dekatnya sama bapak sih, kalau sama ibu juga enggak	susah tidur (line 62-
159	terlalu. Begitu, kamu bersaudara berapa? Aku dua	69, 72-76)
160	besaudara, adik ku juga posisinya di luar kota, aku juga	
161	enggak bisa pantau dari adik ku. <u>Kalau dia di rumah kan</u>	Kurang memiliki
162	<u>aku masih bisa tanya-tanya sama adik ku, bapak sama</u>	persiapan
163	<u>ibu gimana. Sekarang kan adik ku di luar kota. Kemarin</u>	menghadapi masalah
164	<u>bapak sakit itu, kita enggak ada yang tau, tau-tau ibu itu</u>	sehingga cenderung
165	<u>WA bilang ini lho bapak mu sakit karena mikirin kamu</u>	untuk memendam
166	<u>enggak lulus kuliah. Aku kan juga jadi mikir kok gini</u>	dalam hati,
167	<u>banget ya. Aku tanya adik ku. Yaa mungkin akhir-akhir ini</u>	memerlukan bantuan
168	itu masalah ku yang pertama. <u>Yang kedua aku enggak</u>	dari orang lain,
169	<u>bisa bayar ke Itali yang besok ini. Aku cuma bisa bayar</u>	memilih berdiam diri
170	<u>11-12 juta. Ibu ku cuma bisa bilang, aku cuma bisa kasi</u>	daripad
171	<u>kamu segini. Kurang lagi 5jutaan. Mau gak mau aku harus</u>	menyelesaikan
172	<u>berpikir, aku harus nyari duit darimana. Posisi sekarang</u>	masalah, dan
173	<u>hp ku rusak aku enggak bisa apa-apa. Uang untuk</u>	mengalihkan dengan
174	<u>berangkat kesana disiapkan oleh peserta? Iya. Kan ini</u>	berdoa (line 78-81,
175	paduan suaranya ada ikatan-ikatan gitu. kalau yang	162-168, 147-148, 169-
176	kemaren kan aku berangkat ke Singapore nah kalau yang	174, 182-191, 209-215)
177	ini kan awalnya aku enggak mau ikut gara gara aku	
178	dipaksa sama temen ku itu mau gak mau aku ikut kan.	Konflik peran di
179	Dan ternyata kayak gini. Kemaren-kemaren sebenarnya	dalam keluarga
180	udah pengen keluar tapi banyak yang bilang jangan	seperti permasalahan
181	keluar soalnya aku patokan di sopran. <u>Aku jadi bingung</u>	keluarga, merasa
182	<u>sendiri itu lho mbak. Aku harus dapet duit darimana.</u>	ayah sering
183	<u>Pulang perginya. Klo mau ngandelin uang bulanan ku</u>	disalahkan oleh
184	<u>udah gak mungkin gitu lho mbak. Ini aja udah pake</u>	keluarga besar
185	<u>nutupin yang kemaren kemaren habis itu. terus ini juga</u>	sehingga ingin ayah
186	<u>sisanya gak cukup juga sih nutupi kurangnya yang ini. Itu</u>	dapat diperlakukan
187	<u>yang selalu aku pikirin sendiri. udah aku bawa dalam doa</u>	dengan baik oleh
188		

189	<u>tapi tetep aja kepikiran tetep aja cemas gitu lho mbak.</u>	keluarga	besar,
190	<u>Soalnya kan waktunya semakin deket semakin deket.</u>	merasa	ayah
191	<u>Jadinya aku ya cemas sendiri. seandainya kamu tidak</u>	diperlakukan	buruk
192	<u>dapet uang yang kurang itu bagaimana? Mungkin bisa</u>	oleh	saudaranya
193	<u>berangkat tapi aku juga gak ngerti. Aku juga belum</u>	sehingga	ingin
194	<u>konsultasi sama officialnya enaknya gimana. Tapi ada</u>	membela	ayah, ibu
195	<u>yang ngurusin juga soal keuangan ini? Iya tetep ada</u>	yang	lebih dominan
196	<u>cuman kan namanya juga orang takut ya mbak. Soalnya</u>	daripada	ayah, ibu
197	<u>dari awal kan udah ada tanda tangan kontrak kan mbak.</u>	yang	sering
198	<u>Nah itu dua masalah yang bener bener aku pikirin terus.</u>	melampiasikan	
199	<u>Yang bener-bener bikin aku sampe mending ak nonton</u>	amarah	kepada anak-
200	<u>drama daripada aku mikir. Itu yang aku pikirin. Misalnya ni</u>	anaknya,	merasa
201	<u>udah malem aku enggak bisa tidur aku udah geletak gitu</u>	lahir	di dalam
202	<u>dikasur terus aku lebih milih nonton drama daripada aku</u>	keluarga	yang salah
203	<u>mikir yang enggak enggak. Kalau kamu nonton drama</u>	yang	tidak adil, ingin
204	<u>itu kamu enggak tidur? Iya mbak. Kadang sampe pagi.</u>	mengubah	ibu
205	<u>Kadang sampe jam5 aku baru tidur sampe siang. Lalu</u>	menjadi	ibu
206	<u>kalau bangunnya kamu merasa seperti apa? Bangun</u>	pengertian	di dalam
207	<u>sendiri, rasanya pusing, gak enak badannya, kayak aku</u>	keluarga,	merasa
208	<u>itu dipaksa untuk tidur padahal enggak pengen tidur itu</u>	bertanggungjawab	
209	<u>mbak. Semalem aja habis doa. Aku itu ngerasa akhir-</u>	untuk	menyelesaikan
210	<u>akhir ini aku habis berdoa itu tidak berguna. Tidak</u>	persoalan	ekonomi di
211	<u>berkurang kecemasannya. Biasanya lagi cemas terus</u>	dalam	keluarga (line
212	<u>berdoa biasanya berkurang cemasnya, ya setidaknya ada</u>	82-86, 84-98, 99-100,	
213	<u>efeknya. Tapi akhir-akhir ini enggak jadi kayak aku itu</u>	100-108, 115-129, 129-	
214	<u>terus berpikir aku harus gimana? Aku gimana? Aku</u>	136, 137-140, 145-148,	
215	<u>gimana? Gitu mbak. Terus apa aku enggak bisa tidur aku</u>	162-168, 169-174, 455-	
216	<u>nonton drama. Sampe jam3 aku paksa berhenti karena</u>	457)	
217	<u>besok aku harus latihan. Terus akhirnya aku tidur sambil</u>	Cara	mengatasi
218	<u>berpikir. Dan aku bangun setengah8. Pokoknya aku</u>	ketegangan	dengan
219	<u>bangunnya selalu mepet kadang aku enggak mandi biar</u>	mengalihkan	sumber
220	<u>enggak telat tapi kadang yoo telat juga. itu juga bangun</u>	masalah (line 188-191,	
221	<u>karena alarm. Jadi aku tidur selalu bawa alarm ditangan</u>	199-200, 210-215)	
222	<u>ku. Tak set terus tak pegangin biar terasa getarnya.</u>	Perubahan	gaya
223	<u>Pusinglah aku karena tidur ini mbak. Kalau kamu enggak</u>	hidup	dengan
224	<u>bisa tidur seperti itu mempengaruhi konsentrasi atau</u>	melakukan	aktivitas
225	<u>daya ingat mu? Oh iya mbak. Aku itu cepet lupa, konsen</u>	malam	hari seperti
226	<u>juga kadang suka ilang ilang gitu. Tapi gak tau ya klo di</u>	menonton	drama/ film
227	<u>padus itu aku enggak. Mungkin karena aku suka ya jadi</u>	yang	disukai hingga
228	<u>dikasi tau gini gini aku langsung bisa nangkep ohh iya</u>	pagi	hari kemudian
229	<u>gini. Tapi kalau di kuliah ya itu ancur. Ini aja aku lagi</u>	tidur	dari pagi hari
230	<u>perbaikan IP. Terakhir IP mu berapa? Aku malu mbak.</u>	sampai	siang hari
231	<u>Hehehe 1 yoo.. yaa 1 koma lah. Itu dari semester 4.</u>	(line 199-205)	
232	<u>Kalau semester sebelumnya? Masih 2 setengah lah.</u>	Cara	mengatasi
233	<u>Yaa dari semenjak itu aku ngerasa susah lah. Dulu yang</u>	ketegangan	dengan
234	<u>memilih untuk kuliah di TP ini siapa? Jadi awalnya aku</u>	melakukan	kegiatan
235	<u>pengen arsitek Atma Jaya tapi ibu bilang, kamu meh dadi</u>	yang	menyenangkan
235	<u>opo kuliah di arsitek.. soalnya kan banyak temen-temen</u>		
236	<u>ibu yang bilang anak-anaknya yang kuliah diarsitek yang</u>		
237	<u>yo kerjanya biasa enggak jadi arsitek. Terus pengen</u>		

238	<u>teknik sipil juga digituin kamu meh dadi opo nek kuliah di</u>	diri (line 199-203)
239	<u>sana. Terus mau ngambil teknik vokal juga koe ki meh</u>	
240	<u>dadi opo pengamen. Pokoknya itu udah di judge gitu</u>	Mencari kegiatan agar
241	<u>bakal jadi apa. Kayak macem orang kolot yang udah pasti</u>	dapat tidur seperti
242	<u>bisa nebak bakal jadi apa titik. Terus dia nyuruh aku</u>	menonton drama atau
243	<u>kuliah di ITB aja. Terus semenjak ibu ngomong gitu aku</u>	film kesukaan hingga
244	<u>jadi berambisi aku pasti bisa kesana. Ehh ternyata gagal</u>	mata kelelahan dan
245	<u>aku enggak bisa. Terus bapak bilang di Semarang ada TP</u>	tertidur (line 200-204)
246	<u>nih mirip kayak gini gini.. enggak jauh dari rumah juga ya</u>	
247	<u>udah itu karena bapak ku yang nyaranin. Terus awalnya</u>	Kurang memiliki
248	<u>aku pikir kayak masak doang kan soalnya teknologi</u>	kemandirian dan
249	<u>pangan. Lah ternyata ketemu lagi sama fisika,</u>	tanggungjawab
250	<u>matematika, biologi. Mata pelajaran yang aku enggak</u>	sehingga dalam
251	<u>suka jadi kayak aku dibilang kayak orang kaget gitu mbak.</u>	penyelesaian
252	<u>Kamu ngerasa seperti apa? Yaa kayak aku gak suka</u>	tanggungjawab perlu
253	<u>nih. Tapi aku sempet <i>fight</i> juga sih. Semester 1 sama 2</u>	adanya bantuan dari
254	<u>mungkin karena aku punya temen ya. Tapi ketika aku</u>	lingkungan untuk
255	<u>masuk Padus kampus ngobrolin Padus, temen temen</u>	mengingatkan, dan
256	<u>deket aku itu gerombolan aku itu kayak wah kayak</u>	meningkatkan
257	<u>enggak suka gitu. kamu itu lho sibuk terus og gak mau</u>	motivasi (line 216-
258	<u>ikut kumpul-kumpul gini gini. Aku ya gimana to dulu kalian</u>	220, 264-268)
259	<u>tak ajakin Padus gak mau bilanginya gini gini. Terus</u>	Lebih mempercayai
260	<u>sekarang tanpa alasan yang jelas ninggalin aku. Gak mau</u>	orang tua/ orang lain
261	<u>ngobrol lagi sama aku. Tiba-tiba aja ngejauh gitu. ya udah</u>	untuk menentukan
262	<u>aku cuma bisa bilang oh ya jadi kalian cuma segini doang.</u>	keputusan karena
263	<u>Pokoknya aku itu kayak seorang diri. Aku itu ikut ke</u>	merasa lebih baik
264	<u>kelompok ini ke kelompok itu. pokoknya ganti-gantilah</u>	menuruti daripada
265	<u>mbak. Kadang sendiri di belakang. Pokoknya hal itu yang</u>	terjadi konflik dengan
266	<u>bikin aku enggak niat berangkat kuliah dan akhirnya aku</u>	yang terkait dan
267	<u>cenderung banyak bolos. Menurut mu, dulu kamu</u>	merasa tidak mampu
268	<u>bergerombol dengan temen-temen mu otomatis kamu</u>	menyelaikaannya
269	<u>terikat dengan mereka, dan sekarang kamu sendiri ke</u>	(line 234-251, 384-390,
270	<u>kelompok yang satu ke kelompok yang lainnya jadi</u>	481-483, 518-523)
271	<u>tidak terikat dengan siapa-siapa.. aku lebih nyaman gitu</u>	
272	<u>sih sebenarnya mbak. Nyaman yang bebas aku bisa</u>	Pengambilan
273	<u>kemana-mana. Tapi enggak enak nya budanya di kampus</u>	keputusan didominasi
274	<u>ku itu mbak. lh anak ini gini gini nimbrung sini nimbrung</u>	oleh orang tua (line
275	<u>sana kayak apa. Jadinya aku ya oke baiklah kalau emng</u>	235-248, 481-483, 545-
276	<u>kayak gitu ya udah. Kalau aku bisa sendiri ya aku sendiri</u>	547)
277	<u>kalau aku harus nimbrung ya aku nimbrung. Dan aku</u>	
278	<u>harus nyari informasi di kampus itu sendiri. kayak apa ya.</u>	Orangtua tidak
279	<u>Aku ngerasa di kampus itu udah kayak neraka. Karena</u>	memberikan
280	<u>pertemenannya itu mbak. Tapi ketika aku di Padus aku</u>	kesempatan untuk
281	<u>oke oke aja aku fine fine aja. Bedanya pertemenan di</u>	belajar
282	<u>kampus sama di padus seperti apa? Satu sama lain</u>	bertanggungjawab
283	<u>saling peduli. Bolehlah kita deket sama satu orang tapi</u>	terhadap dirinya (line
284	<u>kita juga deket sama yang lain. kekeluargaan banget lah</u>	235-247, 480-484, 544-
285	<u>mbak. Aku itu cenderung ke pertemenan yang kayak gitu.</u>	546)
286	<u>yang kekeluargaan gitu bukannya yang geng gengan gitu.</u>	
287	<u>aku enggak suka mbak. Kayak apa ya aneh aja sih, giliran</u>	

288 kita ngegeng jalan berlima kayak aneh aja menurut ku. **Merasa lebih nyaman**
 289 ***Kalau SMA pertemanan mu seperti apa? Dulu SMA*** **bila tidak sendiri** (line
 290 ***juga dari dulu pertemanannya kekeluargaan mbak. Apa*** 253-255, 283-287, 290-
 291 ***mungkin karena SMA ku itu swasta kebanyakan orang*** 294, 296-297, 316-318)
 292 ***enggak mampu kayak apa ya saling menguatkan. Intinya***
 293 ***saling mendukunglah,*** beda sama yang di kampus **Membutuhkan**
 294 makanya aku juga kaget kan. Gak cocok sama budaya **dukungan dari orang**
 295 pertemananya yang kayak gitu. ***waktu SMP juga punya*** **lain** (line 273-276, 333-
 296 ***temen dekat, dia juga bisa ngerangkul aku.*** Terus waktu 335)
 297 SMA punya budaya kayak gitu aku nyaman. Lah waktu
 298 kuliah aku punya temen dekat kok kayak gini jadi ya gitu.
 299 giliran aku punya gerombolan ini dia yang awalnya
 300 ngajakin masuk Padus tapi akunya yang ikut gak ya ikut
 301 gak ya, aku yang ragu ragu terus waktu hari H audisi terus
 302 tiba tiba mereka aku gak ikut ahh aku gak ikut. Nanti
 303 pulangny malem atau gini gini. Lho piye toh kalian
 304 enggak enak banget. Bilangnya mau ikut Padus giliran
 305 audisi kalian enggak ikut. Yaa wis toh karena aku udah
 306 sampe tempat audisi ya aku ikut audisi dan aku ketrima.
 307 Waktu itu aku mikir jeleknya mungkin mereka iri sama aku
 308 karena aku ikut Padus sedangkan mereka enggak. Tapi
 309 sekarang ketemu sama aku ya biasa aja sih tapi mereka
 310 itu kayak seolah oleh melupakan dulu kita pernah dekat
 311 dan seolah olah kita pernah ngapain bareng itu mereka
 312 kayak enggak mau ungkit-ungkit gitu lho. ***Lalu mereka***
 313 ***masih tetep bergerombol?*** Masih jadinya berempat. Jadi
 314 kayak *independent women* gitu lho. Geblek. ***Berarti di***
 315 ***Padus kamu merasa mereka lebih welcome ya? Iya***
 316 ***welcome walaupun kita lebih tua atau lebih muda gitu***
 317 ***mereka tetep yang semangatin ayoo semangat. Kalau***
 318 ***menurut mu, kamu itu pribadi yang seperti apa?*** Hmm
 319 aku itu dibilang intovert enggak dibilang ekstrovert juga
 320 enggak. Jadi kalau aku ditanya kayak gitu susah mbak.
 321 Mood ku itu berubah ubah mbak tapi kayaknya aku
 322 cenderung ke introvert deh daripada ke ekstrovert. Aku
 323 cenderung nyaman dengan kegiatan yang aku senangi.
 324 Kayak gitu. misalnya aku seneng baca novel jadi aku bisa
 325 seharian aku baca novel sendiri dan aku enggak
 326 mempedulikan kegiatan kegiatan yang lainnya. Kayak
 327 gitu. ***menurut mu perubahan yang paling kamu rasain***
 328 ***dari pribadimu yang dulu dengan dirimu yang***
 329 ***sekarang? Dari remaja waktu SMA dengan yang***
 330 ***sekarang lagi kuliah?*** Kemandirian kayaknya mbak.
 331 Dulu aku SMA itu masih yang ke ibu ibu masih yang ke
 332 bapak bapak. ***Giliran sekarang aku keluar rumah, keluar***
 333 ***kota jadi harus apa apa sendiri. ya itu. apa apa harus bisa***
 334 ***sendiri.*** kadang aku liat temen-temen cewek yang minta
 335 tolong sama temen temen cowok itu gini gini padahal dia
 336 punya motor tapi kok ya dia gak ngelakuin sendiri padahal
 337 bisa naik motor terus punya motor sendiri kenapa harus

338 minta dianterin sama temen cowok gitu. dalam batin aku
 339 ya ngomong kayak gitu. Prinsipnya sekarang kalau aku
 340 bisa sendiri ya aku lakuin sendiri tapi beberapa orang gitu
 341 sering bilang kok kamu gitu banget sih, padahal kamu kan
 342 disini gak hidup sendiri lho ya. Pada bilang kayak gitu.
 343 **tapi menurut mu apakah kamu bisa melakukan segala**
 344 **sesuatunya sendiri dan dibilang seperti itu dengan**
 345 **orang lain kamu masih nyaman dengan hal itu?** ya aku
 346 nyaman nyaman aja mbak. Yo kalau aku butuh bantuan
 347 pasti aku bilang, misalnya kayak aku sakit itu ya aku pasti
 348 bilang aku butuh bantuan juga. **kamu mengalami pernah**
 349 **mengalami kesulitan gak untuk beradaptasi dengan**
 350 **kemandirian yang kamu ceritakan tadi?** Yaa aku kalau
 351 enggak bisa aku pasti pertama kali minta tolong dengan
 352 orang terdekat mbak. Jadi aku tetep kerjain dulu sendiri
 353 ketika aku merasa itu sulit baru aku minta bantuan dari
 354 orang yang aku rasa dekat dengan aku mbak. **Sejauh ini**
 355 **perubahan yang kamu hadapi kamu masih dapat**
 356 **mengatasinya ya?** Iya mbak. Awalnya aku cuek mbak
 357 masih SMP atau SMA tapi ketika sekarang aku udah
 358 masuk umur 20 tahun kok aku sekarang jadi mikir gitu
 359 mbak. Kalau aku kayak gini nanti jadinya kayak gini gini
 360 tapi klo aku gini nanti kayak gini gini. Tapi kadang ya
 361 masih aku trobos-trobos aja mbak. **Pertimbangan mu**
 362 **apa kalau kamu merasa itu kamu trobos akan**
 363 **mengakibatkan sesuatu?** Awalnya aku rasa itu akan
 364 menimbulkan masalah mbak, tapi aku mikirnya karena
 365 masih muda jadi aku lakuin aja. Pokoknya aku sekarang
 366 tak renungin dulu semaleman bener-bener tak pikirin
 367 banget. Kayak ini aja misalnya aku enggak latihan, aku itu
 368 mikir klo aku latihan gimana kalo aku enggak latihan entar
 369 gimana pokoknya aku mikir banget nanti pelatihnya bilang
 370 apa terus dipersulit ijinnya gimana. Pokoknya aku cuma
 371 mikir aku harus bertahan. Aku kan mau pulang akhir
 372 minggu ini jadi aku mikir pokoknya aku harus bisa
 373 bertahan bagaimana caranya aku kudu dan harus bertahan
 374 udah terlanjur kan. Tapi kemarin bapak aku juga udah ke
 375 Semarang kan udah ketemu jadinya yaa lumayanlah. Kan
 376 kemarin kesini karena ada acara jadinya masih sempet
 377 ketemu sebentar lah. Udah reda lah kepikirannya.
 378 **Biasanya kamu kalau ada masalah apa pun itu,**
 379 **bagaimana cara kamu menyelesaikan masalah-**
 380 **masalah yang kamu hadapi itu?** hmm biasanya aku
 381 bakal liat dulu masalahnya. Aku diem dulu aku bukan
 382 yang kalau ada masalah itu langsung yang gimana
 383 gimana kayak langsung grusu gitu membara gitu. Aku
 384 diem tak pendem dulu terus semaleman ak pikirin kayak
 385 tak refleksiin dulu atau aku kayak pikirin dulu. Baru aku
 386 enggak ketemu solusinya gimana baru sehari kemudian
 387 aku minta tolong sama orang terdekat. Kalau aku dapet

Cara mengatasi ketegangan dengan menghindari konflik (line 366-371, 411-414, 483-485)

388 solusinya aku bakal menyelesaikan masalahnya sendiri
 389 mbak. **Solusi yang kamu dapet dari orang lain itu**
 390 **kamu gunakan sebagai apa dalam penyelesaian**
 391 **masalah mu?** Biasanya sebagai pertimbangan sih mbak.
 392 Jadi enggak dari pihak ku doang gitu mbak. Jadi kalau
 393 cerita sama orang lain aku bisa liat dari pandangan orang
 394 lain itu seperti apa mbak. Jadi aku bisa lebih
 395 mempertimbangkan lagi sih aku harus bagaimana. **Ketika**
 396 **kamu menganggap dirimu harus mandiri, lalu kamu**
 397 **meminta bantuan orang lain, apakah hal tersebut akan**
 398 **mempengaruhi pandangan mu?** Ya enggak sih.
 399 Soalnya mereka juga udah tau aku kayak gimana. Kan
 400 ceritanya dengan orang terdekat. Otomatis mereka udah
 401 tau baiknya aku kayak gimana jeleknya aku kayak
 402 gimana. Yaa mereka udah taulah. **Jadi kamu percaya**
 403 **dengan mereka?** Iya. Tapi kalau ada orang lain yang
 404 mikir jeleknya tentang aku gimana ya udahlah enggak
 405 kenapa. Aku itu orangnya pasrah itu lho mbak. Ya udah
 406 biarin aja dia mau gimana. Gitu sih aku cenderung gitu sih
 407 mbak. **Kalau menurut mu sendiri, kira kira orang lain**
 408 **memandang kamu seperti apa?** Hmmmm aku enggak
 409 pernah terbuka dengan orang. Aku pribadi yang introvert
 410 gitu mbak. Memendam. Ya emang sih aku itu lebih
 411 cenderung untuk memendam perasaan ku sendiri.
 412 Bahkan kalau aku lagi gak suka sama orang aku juga gak
 413 pernah ngomong, aku pendem sendiri aja. Aku bilang kok
 414 kamu itu gini gini tapi bukan dalam artian marah ya.
 415 Temen ku yang kayak gitu ya udah lah. Kadang kalau dia
 416 udah mulai nyebelin ya udahlah aku diem aja. **Berarti**
 417 **kamu lebih ke pasrah aja nanti seiring berjalannya**
 418 **waktu akan baik baik aja.** Iya iya mbak. Tapi kalau udah
 419 enggak bisa tak pendem lagi yang udah sakit banget itu
 420 aku diemin aja orangnya biar dia mikir aku itu kenapa.
 421 Kalau enggak suka sama orang ya udah aku diem, aku
 422 gak liat, enggak ajak omong aku itu kayak enggak anggep
 423 dia ada gitu mbak. Aku pernah kayak gitu sama anak
 424 Padus itu aku enggak suka aku diemin terus dia mikir aku
 425 itu kenapa diem gitu sama dia. Terus dia tau dari orang
 426 lain klo aku itu enggak suka terus dia minta maaf sama
 427 aku. **Kalau orang yang bisa bikin kamu jengkel atau**
 428 **enggak suka itu, peribadi yang seperti apa?** Tipe tipe
 429 orang yang enggak bisa dikasi tau gitu. orangnya itu
 430 seenaknya sendiri gitu lho mbak, kayak enggak mikir
 431 resiko-resiko yang bisa terjadi. Kalau misalnya omongan
 432 mu enggak enak ya kamu juga harus tau dong entar klo
 433 orangnya itu enggak suka, kalau orangnya itu nanti
 434 tersinggung sama omongan mu itu. ya harusnya bisa
 435 mikir dulu sebelum ngomong. Pokoknya mikir dulu
 436 sebelum ngelakuin sesuatu. **Selama ini nilai**
 437 **pembelajaran dalam hidup mu yang kamu pengang**

Nilai-nilai sosial yang dimiliki adalah hubungan timbal balik (line 430-437, 444-449)

438 **samepe sekarang itu seperti apa?** Kalau aku bisa
 439 berbuat baik sama semua orang aku bakal berbuat baik
 440 walaupun orangnya itu nanti bakal balesnya seperti apa.
 441 Pokoknya aku berbuat baik aja dulu. Kalau orangnya nanti
 442 kayak gimana aku bakal berbuat baik dengan cara yang
 443 berbeda. Dia baik sama aku ya aku bakal berbuat baik.
 444 Kalau dia balesnya jelek ya aku gak kenapa yang penting
 445 aku udah berbuat baik. Tapi kalau dia samepe membuat
 446 aku bener-bener tersinggung atau sakit hati gitu aku bisa
 447 buat kamu lebih sakit hati lagi dari yang kamu buat ke aku
 448 gitu. **berarti kalau orang lain kasi satu kamu bales**
 449 **kasih dua gitu?** ya iya, tapi jarang aku terapin sih mbak.
 450 Kalau udah bener bener ya gitu. ya kayak anak Padus
 451 yang aku ceritain itu mbak, aku diemin aja. Habis anaknya
 452 nyebelin banget sih mbak. **Menurut mu, peran mu di**
 453 **dalam keluarga itu seperti apa?** Kayak apa ya mbak,
 454 kayak belum dapetin sih mbak. Aku anak yang lagi
 455 dipaksa untuk cepet lulus. Kayak gitu sih yang aku rasain.
 456 Kayak beban sendiri sih buat aku kalau kayak gitu. **hal itu**
 457 **pernah kamu diskusikan dengan orang tua?** Ya
 458 pernah bilang sama ibu. Aku belum bisa lulus sekarang
 459 aku masih kurang gini gini semuanya aku ceritain ke ibu
 460 bahkan IP ku yang jeblok itu juga tak ceritain walaupun
 461 endingnya aku disemprot dimarah marahin. **Pernah**
 462 **terpikir untuk berhenti kuliah yang ini terus ganti**
 463 **kuliah yang lain?** enggak sih mbak. Karena aku mikirnya
 464 kasihan orang tua. Mereka udah keluar duit banyak,
 465 sekarang udah semester tua aku harus keluar terus cari
 466 kuliah jurusan yang lain yang aku pengen kayaknya
 467 kasian orang tua ku mbak. Sekarang mereka udah mau
 468 pensiun sedangkang adik ku baru mau kuliah. Dia awal
 469 kuliah aja udah mau 20an. Aku kayak udah duh kok nyari
 470 kuliah yang gak mikir uangnya bakal keluar berapa, tapi
 471 dia bilang ya dapetnya disana ya gimana. Sebenarnya
 472 kan itu juga alasan kenapa awalnya aku ragu buat ikut
 473 yang ke Italia itu mbak. Tahun ini bapak ku keluar uang
 474 banyak banget. Tapi udah aku diskusiin dulu kan sama
 475 orang tua tapi mereka bilang ya udah ikut aja yang ke
 476 Italia itu ya udah. Yang penting sekarang uangnya aku
 477 cuma dikasi segitu makanya aku ya bingung. **Kalau soal**
 478 **pengambilan keputusan dalam hidup mu biasanya**
 479 **seperti apa?** Masih segala sesuatunya ibu ku. Dia yang
 480 maha kuasa di rumah atau dimana pun. Akan selamanya
 481 seperti itu. ya mau gimana lagi diturutin lah mau gimana
 482 lagi kalau enggak ya marah e mbak. Daripada aku
 483 dengerin dia ngomel ya tak iyain aja. **Kalau didalam**
 484 **pertemanan, pengambilan keputusan mu seperti apa?**
 485 Apa ya.. beda beda kadang aku jadi followers kadang kalo
 486 aku pengen ngutarain pendapat ya aku juga bilang apa
 487 pendapat ku. Tetep aku utarain opini ku. Tapi kalau

Lebih memilih
mengalah daripada

489 enggak diterima ya udah daripada aku maksain. **Kadang** menunjukkan sikap
 490 **kondisi seperti apa yang membuat mu memutuskan** dominan (line 487-490,
 491 **untuk menjadi followers aja?** Hmm misalnya nih kayak 492-494)
 492 di Padus, nanti latihan jam segini segini terus latiannya
 493 kayak gimana, kalau temen temen udah bilang iya aku
 494 jadi follwers. **Jadi kalau itu udah diputuskan dalam**
 495 **suara terbanyak kamu bakal jadi followers?** Iya mbak.
 496 Tapi kalau diminta untuk mengutarakan pendapat ya aku
 497 bilang pendapat ku seperti apa. Gitu sih mbak. **Menurut**
 498 **mu, pendapat mu mengenai kehidupan yang kamu**
 499 **miliki sekarang?** Kalau aku bersyukur ya aku suka mbak,
 500 tapi ada kalanya kalau aku enggak bersyukur ya aku
 501 protes sama Tuhan. Kok aku gini sih Tuhan, kok aku lahir
 502 dari keluarga yang kayak gini Tuhan. Kok aku enggak
 503 lahir di keluarga yang kaya. Ya pikiran anak muda gitu lah
 504 mbak. Terus nanti bakal di sadarin sama orang kayak liat
 505 orang minta minta jadi mikir untung masih bisa makan
 506 kadang ya bisa makan enak. Masih punya bapak ibu.
 507 Adalah hal hal kecil pinggir jalan yang bisa menyadarkan
 508 gitu mbak. Kayak gitu lah. Aku itu mood-moodan lah mbak
 509 orangnya. **Kalau sekarang kamu sudah punya pacar?**
 510 Baru putus mbak. **Karena apa?** Hahaha diselingkuhin
 511 mbak. Adalah mbak. **Apakah hal ini juga menjaadi**
 512 **salah satu yang kamu pikirkan sampai enggak bisa**
 513 **tidur?** Hahaha dulu mbak. Tapi ya seiring berjalannya
 514 waktu ya udah. Sebenarnya jadiannya udah lama tapi
 515 karena dia melanggar komitmen ya udah lah. Yang minta
 516 putus juga aku kan. Aku taunya dari kakak sepupunya dia.
 517 Dia udah sama orang. **Kalau sama pacar mu dulu,**
 518 **kamu tipe yang ngikut aja gak?** Aku itu orangnya
 519 emang ngikut aja sih mbak. Kayak tadi mbak nanya mau
 520 ketemuan dimana aku jawabnya kan ya udah ngikut
 521 mbaknya aja mau dimana. Ya gitu mbak. Tapi kalau kata
 522 bapak ku, pacaran sama orang itu enggak kasian sama
 523 badan mu sedikit sedikit balik sedikit sedikit balik. Dulu itu
 524 aku emang sering balik sih mbak. Ngikutin dia. Dia gak
 525 mau ke semarang. Alasannya dia enggak suka ke
 526 semarang. Ohh ternyata ada yang lain dikota lain ya
 527 udahlah. Dia itu selingkuh itu tahun kemaren terus aku tau
 528 ya udah aku putus. Pokoknya itu dulu itu waktu mereka
 529 belum pacaran, ada acara di rumah itu hawanya udah
 530 enggak enak. Lah beberapa bulan kemudia mereka
 531 jadian. Gobloknya ceweknya upload foto gitu ya aku
 532 taulah jadinya. **Dulu itu pertimbangan mu apa untuk**
 533 **ngikutin maunya dia biar dia enggak marah itu?** Aku
 534 enggak tau mbak. Aku ya ngikut aja. Tiba tiba aja aku
 535 mau. Ya paling karena tuntutan kalik ya. Jadinya ngikut
 536 aja. Dan aku baru sadar sekarang itu mbak. **Kalau**
 537 **mengenai pekerjaan, kamu ingin pekerjaan yang**
 538 **seperti apa?** Kerja? Bingung aku mbak. Tapi kalau

539 passion yang pengen aku gelutin pengen punya EO. Aku
 540 itu cita cita awal pengen punya cattring. Nah keluarga
 541 besar ku itu byk ada yang bakat musik, fotografer, terus
 542 aku juga bisa cattring, ibu ku tata boga, seneng liat orang
 543 merangkai bunga. **Menurut mu itu bisa terealisasikan?**
 544 Yaa mungkin aja, kan bisa kolaborasi dengan ibu. Tapi ya
 545 tetep ada keputusannya di ibu. Aku juga enggak tau
 546 mbak, baru baru sih aku mikirnya. Masuk usia 20an aku
 547 baru sadar kalau aku harus mikir kesana karena sekarang
 548 aku udah harus dewasa. Tapi karena kebanyakan mikir
 549 malah jadi enggak bisa tidur. Hahaha.. kebanyakan mikir
 550 jadinya kebangun kebangun terus. Kadang mikir udah
 551 tidur lama tapi ternyata cuma sejam terus bangun bangun
 552 pusing. Yaa gitulah mbak. **Merasa sekarang udah**
 553 **dewasa jadi kebanyakan mikir malah susah tidur ya.**
 554 iya mbak. **Kebangun-kebangunnya itu gimana?** Kayak
 555 ya gak tenang gitu mbak tidurnya. Jadi bangun bangun.
 556 Mungkin karena mikirin masalah-masalah yang aku
 557 ceritain tadi itu mbak. **Ohh iya mengerti. Kalau mau**
 558 **tidur gitu biasanya pake persiapan dulu enggak sih?**
 559 Ya pake mbak. Kayak aku itu tiduran terus berdoa terus
 560 merem lamaaaa banget pikir bisa langsung tidur tapi
 561 enggak tidur juga ya paling langsung nonton drama atau
 562 main hp dulu sampe ketiduran atau ternyata udah pagi
 563 mbak. Taji itu aja habis nonton misalnya udah pagi aku
 564 tetep enggak langsung tidur paling beberapa jam cm
 565 tiduran gitu dikasur sampe ketiduran sendiri. gak pernah
 566 yang langsung tidur gitu mbak. **Hmm gitu yaa..**

Terbangun berkali-kali (line 550-552, 555-558)

Terbangun terlalu dini (line 551-553)

Membutuhkan waktu yang cukup lama (berjam0jam) dari persiapan tidur hingga tertidur (line 559-566)

Verbatim Partisipan 2 (VP11-II)

Wawancara II Minggu, 3 September 2017

No.	Verbatim VP11-II	Tema
1	Bagaimana kamu memandang mengenai	Kurang dapat mengatur/ melakukan tanggungjawab (line 4-5, 16-19, 32-39)
2	tanggungjawab yang kamu miliki? Tanggungjawab ya	
3	mbak, pokoknya kalau mengenai orangtua aku pasti	
4	tanggungjawab ya mbak, <u>tapi kayak ini aku harus latihan ya</u>	
5	<u>latihan tapi ya kayak males malesan juga sih mbak.</u> Kalau	
6	sama orangtua ya mau gak mau aku usahain selesaiin.	
7	Tapi pada kenyataannya semuanya tidak bisa berjalan	
8	dengan mulus. Kayak gitu sih mbak. Menurut mu gaya	
9	hidup yang kamu punya seperti apa? Aku ya mbak,	
10	kalau pertama dikirimin duit itu aku bisa yang mau makan	
11	ya bisa mahal mahal tapi kalau lagi gak ada ya bisa	
12	makan di warteg. <u>Fleksibellah tergantung uangnya</u>	
13	<u>gimana. Kalau aku sekarang lebih makannya milih-milih</u>	
14	<u>tempatny bersih, jauh in micin karena kemarin sempet</u>	
15	<u>operasi amandel itu mbak. Kan kalau amandel itu lebih</u>	

<p>16 <u>kedaya tahan tubuh ya. Jadi sempet oleng gitu mbak</u> 17 <u>soalnya keseimbangannya terganggu. Bahkan aku</u> 18 <u>sempet pingsan di gereja. Gara gara aku nekad pake</u> 19 <u>heels, belum sembuh bener, terus udah nekad kayak gitu.</u> 20 jadi sekarang yang jaga pola makan, enggak makan yang 21 aneh-aneh dulu gitulah mbak. Ya paling aku kalau makan 22 ini pke micin gak, lebih ngeliatlah klo makan makan itu. 23 mau gak mau ya cari yang aman aja. Mahal dikit enggak 24 kenapa asal lebih sehat. Dulu makan buah enggak suka 25 tapi sekarang mau enggak mau jadi harus makan buah. 26 Cari yang aman kalau laper ya makan buah. Kalau 27 olahraga? <u>Enggak sempet.. hahaha... bangun pagi aja</u> 28 <u>susah. Pengennya sih mbak. Tapi enggak ada temennya</u> 29 <u>mbak jadinya males juga. harus ada temennya? Iya.</u> 30 Tapi kadang kalau di rumah dibangunin pagi jam5 ya 31 udah jalan-jalan aja ngelilingi komplek. <u>Tapi kalau disini</u> 32 <u>kadang malu aja sama tetangga kos. Sebenarnya dulu</u> 34 <u>pengennya jalan atau jogging lah di GOR deket kosan sini</u> 35 <u>tapi enggak pernah kesampaian karena enggak bisa</u> 36 <u>bangun. Pernah beberapa kali gitu ya udah di alarm tapi</u> 37 <u>tetep enggak bangun juga. kadang harus ditelp baru</u> 38 <u>bangun. Kadang kalau pas ada acara Padus pasti ditelp</u> 39 <u>sama temen-temen Padus baru bangun. Berarti sejauh</u> 40 <u>ini, temen-temen mu itu berperan penting ya? Ya jadi</u> 41 <u>alarm mbak. Kalau pergi main, pergi belanja, atau</u> 42 <u>melakukan hal-hal seperti itu, lebih suka bersana</u> 43 <u>temen-temen atau sendiri? kalau main waktu aku lagi</u> 44 <u>stres banget ya sendiri mbak, shopping ya aku bisa pergi</u> 45 <u>sendiri, kayak nonton, atau ke toko buku itu aku lebih</u> 46 <u>sering sendiri mbak, kayak aku baca buku yang suka aku</u> 47 <u>baca berjam-jam di toko buku. Kalau sama temen-temen</u> 48 <u>ya biasanya temen-temen yang ngajakin pergi yok mbak.</u> 49 <u>Kalau pas waktunya kosong ya aku ikut. Kalau duitnya</u> 50 <u>ada tau enggak. Biasanya gitu. berarti menyesuaikan</u> 51 <u>ya, kalau mau pergi sendiri ya bisa kalau perlu ada</u> 52 <u>orang lain ya bisa. Iya mbak. Tapi aku juga bukan tipe</u> 53 <u>yang suka pergi mbak, aku lebih suka diem dikamar</u> 54 <u>sampai temen-temen kos ku yang deket itu kayak nanya</u> 55 <u>apa aku ini gak kepanasan ya seharian di kamar muluk.</u> 56 <u>Padahal aku ya enggak ngerasa panas sama sekali.</u> 57 <u>Hahaha.. menurut mu, sejauh mana pentingnya kamu</u> 58 <u>berada di kelompok sosial mu? Kalau dulu sih mikirnya</u> 59 <u>itu penting karena aku pengurus tapi karena sekarang</u> 60 <u>udah angkatan tua ya udah gak terlalu penting. Kalau aku</u> 61 <u>bisa banu ya aku dateng tapi kalau enggak ya udah,</u> 62 <u>sekarang itu udah enggak yang gencar-gencar banget</u> 63 <u>gitu lah mbak. Karena aku lagi membuat komitmen</u> 64 <u>jadinya aku kuat kuatin aja cuma sampe kapan sampe</u> 65 <u>kapan yang udah aku sepakatin aja. Berarti kelompok</u> 66 <u>sosial mu itu penting kalau kamu punya</u></p>	<p>Kurang memiliki motivasi untuk berolahraga agar tubuh lebih sehat dan bugar (line 27-29, 31-39)</p> <p>Kurang memiliki kemandirian dan tanggungjawab (line 27-29, 31-39, 75-78, 262-268)</p> <p>Membutuhkan dukungan orang lain (line 28-29, 262-268)</p> <p>Tidak memiliki kontrol diri (line 32-38, 165-168)</p> <p>Kurang memiliki persiapan menghadapi masalah (line 32-36, 176-180, 184-189, 240-246, 251-256, 258-260, 263-268)</p>
---	---

<p>67 tanggungjawab disana? Iya mbak. Ketika enggak ya 68 sebisanya aja. Kalau memang udah berprioritas. Tapi 69 kalau sekarang aku mikirnya, aku udah semester berapa 70 dan aku udah dituntut untuk skripsi nih. Setelah aku 71 memprioritaskan ini selesai aku harus memprioritaskan 72 kuliah ku dong. Udah bukan waktunya main main lagi. 73 Umur ku juga udah berapa mau sampe kapan disini udah 74 enggak betah juga kan. Rencana setelah lulus balik ke 75 rumah atau mau kemana lagi? <u>Pengennya balik</u> 76 <u>kerumah sih mbak. Tapi habis itu disuru om ke Bekasi,</u> 77 <u>disuruh kerja disana. Tapi enggak tau juga mbak, Tuhan</u> 78 <u>sudah menentukan jalannya.</u> Menurut mukamu tipe 79 yang religius gak sih? Enggak sih mbak, tapi aku 80 percaya bahwa alur kehidupan ku diatur sama yang di 81 atas. Ke Gereja aku males og mbak. Tapi kalau doa ya 82 masih mbak kenceng, tapi kalau ke Gereja ya males 83 mbak, ya itu enggak bisa bangunnya. Berarti masalah 84 tidur mu ini sampai menghambat kereligiusan mu ya? 85 Hahaha iya mbak. Apalagi kalau jadwal Gerejanya pagi. 86 Susah mbak. Kalau menurut mu status sosial mu 87 seperti apa? Enggak penting sih menurut ku, orang tua 88 ku memang bisa memberikan berlebih tapi aku masih 89 mikirnya itu masih dari orangtua bukan usaha sendiri, jadi 90 mau gak mau ya tugas ku menjaga nama baik orangtua. 91 Gitu aja sih. Jadi kayak piye ya, intinya bertanggung 92 jawab sama orang tua aja. Berarti ini tanggung jawab 93 ku menjaga nama orang tua, keluarga karena status 94 sosial ku juga berasal dari pencapaian orangtua. Iya 95 mbak. Jadi beban gak sih? Ya gitu mbak. <u>Karena mau</u> 96 <u>enggak mau prioritas utama ku jangan sampe orangtua ku</u> 97 <u>kecewa sama aku mbak. Ya walaupun tetep ada prioritas</u> 98 <u>lainnya. Kayak ada beban tersendiri pokoknya mbak kalau</u> 99 <u>berhubungan dengan keluarga. Mungkin naluri juga ya</u> 100 <u>mbak karena anak pertama. Tapi ya udah lah dibuat enjoy</u> 101 <u>aja.</u> Menurut mu, orang dilindungi mu memandang 102 status sosial mu seperti apa? Temen-temen ku ya biasa 103 aja kayak aku yang kayak gini, tapi kalau di rumah 104 mereka lebih memandang aku yang bisanya habisin duit 105 orang tua. Menurut mu, kamu beneran menghabiskan 106 duit orangtua? Kadang mikir bener sih, terutama aku ikut 107 Padus ini, biayanya lebih banyak jadi minta duit mulu 108 kesannya. Kemarin juga. jadinya tetangga ku itu bapak- 109 bapak mulutnya kayak tukang gosip gitu. padahal ya 110 orangtua ku enggak ada masalah kok. Sampe pernah 111 saking jengkelnya aku ngomong ke orangnya langsung, 112 pak kalau enggak tau apa apa enggak usah ngomong gitu 113 tanya aja langsung. Terus sekarang enggak pernah lagi 114 diem aja sekarang dia. Hahaha.. yaudahlah. <u>Aku jadi</u> 115 <u>jengkel. Kalau aku udah jengkel banget klo enggak diem</u> 116 <u>aku langsung aja ngomong gitu enggak pake basa basi</u></p>	<p>Kebingungan dalam pembentukan identitas diri karena bingung memilih pekerjaan yang akan dijalani sehingga memasrahkan kepada orang lain dalam memilihkan pekerjaan untuk dirinya (line 75-78, 239-246)</p> <p>Bergantung dan Ketakutan ditinggalkan oleh orang yang menjadi tempatnya bergantung/ menyelesaikan masalah (line 96-98)</p> <p>Konflik peran di dalam keluarga ketakutan akan mengecewakan orangtua karena sudah menjadi beban orangtua, merasa keluarga membutuhkan kehadiran dirinya tapi karena kesibukan yang dimilikinya menghalangi dirinya</p>
---	--

118	<u>lagi. Sekang ya dia diem aja. Aku juga di rumah enggak</u>	untuk mendampigi
119	<u>pernah keluar rumah kalau lagi enggak ada urusan. Aku</u>	keluarganya (line 98-
120	<u>menghindari kondisi rumah yang kayak gitu sih mbak.</u>	101, 188-193)
121	Terus yang ke Italia ini aku bilang ke orangtua jangan	Konflik personal
122	bilang bilang siapa siapa ya males aja bakal dikomen	seperti ketakutan
123	kayaik gituan. Dengan kamu ikut Padus ini, ada	akan kehidupan yang
124	kebanggaan tersendiri buat mu enggak? Ada mbak.	akan dijalani kelak
125	Karena kau bisa meningkatkan diri. Karena dengan ikut ini	ketika telah lulus
126	aku selain bisa nyanyi juga diajarin disiplin, komitmen, kan	kuliah, ketakutan
127	bisa lebih baik lagi banyak belajar lah. Kekeluargaan, rasa	tidak akan lulus
128	memiliki. Kamu lebih suka kegiatan yang seperti apa?	kuliah, keraguan
129	Padus, sosial, terus yang aku ada kegiatan	untuk meminta
130	pendampingan iman anak. Disana aku bisa banyak	bantuan karena takut
131	ketemu orang. Tapi sekarang udah enggak banyak	memberatkan orang
132	waktunya sih. Aku sukanya karena aku bisa ketemu sama	lain tetapi
133	orang lain, belajar banyak, terus tantangan juga karena	memerlukan bantuan
134	pasti ada kesulitannya. Itu menjadi hiburan mu juga	untuk dapat
135	enggak? Iya mbak. Aku bisa hilangin beban sementara.	menyelesaikannya
136	Kalau udah balik ke kamar ya udah balik lagi. Kegiatan	(line 98-100, 241-243,
137	berkumpul dengan orang lain itu menjadi penting buat	248-250, 268-270)
138	mu? Dulu mungkin iya mbak, karena bisa menjalin relasi,	Cara mengatasi
139	tapi sekarang karena aku dikejar target ya aku mundur	ketegangan dengan
140	perlahan dulu. Kamu dicariin sama mereka gak?	menghindari konflik
141	Dicariin, tapi ya dijelasin maaf ya aku lagi enggak bisa	(line 115-120)
142	dulu karena gini gini ya gitu mbak. Untungnya mereka	Pengambilan
143	juga bisa ngerti kan. Mereka juga dukung ngasih support.	keputusan didominasi
144	Kalau nyanyi itu udah dari kapan? Udah dari kecil	oleh orang tua (line
145	mbak, bapak ibu ku itu kan darah seninya kentel jadi udah	147-153)
146	dari kecil itu sering nyanyi. Pernah ikut lomba nyanyi ya	Terdapat pengalaman
147	juara. Dilesin vokal juga pernah. <u>Pengen tak terusin tapi</u>	kegagalan
148	<u>ibu bilang gitu. enggak dikasi dukungan dengan ibu.</u>	pengambilan
149	<u>Padahal lulus dari jurusan itu enggak selalu jadi penyanyi</u>	keputusan (line 147-
150	<u>bisa aja jadi pengajar, guru les juga mahal. Dan ku</u>	153)
151	<u>menyesal kenapa dulu enggak gigih dengan keinginan ku.</u>	Kondisi fisik
152	<u>Maksudnya apa ya lebih keras memaksa. Ya piye meneh,</u>	dianggap
153	<u>nasi udah menjadi bubur. Sejauh ini kondisi kesehatan</u>	mengganggu dan
154	<u>mu mempengaruhi kegiatan sehari hari? Ini</u>	menghambat seperti
155	<u>sebenarnya masih ada gangguan penyakit yang harus</u>	terdapat gangguan
156	<u>dioperasi akhirnya tak tunda karena masih ada</u>	pada organ telinga
157	<u>tanggungjawab dengan Padus, karena keputusan operasi</u>	yang harus dioperasi
158	<u>mepet banget sama yang Padus mau berangkat ke Italia.</u>	karena akan
159	<u>Jadi di saraf pendengaran ku itu kerendem lendir, nah itu</u>	menggagau
160	<u>merembes ke gendang telinga, nah ini lagi rajin kontrol,</u>	keseimbangan dan
161	<u>terus kalau perlu di suntuk antibiotik ya disuntik. Rajin</u>	
162	<u>minum obat juga buat mengurangi rasa sakit, nah ini</u>	
163	<u>sering nada tinggi, jadinya kayak orang telor gitu mba.</u>	
164	<u>Sudah dari kapan hal itu dirasakan? Sebenarnya udah</u>	
165	<u>dari lama ya mbak tahun 2014 2015 tapi karena enggak</u>	
166	<u>kumat ya aku gak periksain lagi terus eh malah kumat lagi</u>	
167	<u>terus baru dikasi tau harus operasi. Sebulan enggak</u>	
168		

169	nyanyi. Kalau enggak bisa nyanyi gimana? Ya sedih	aktivitas keseharian
170	mbak, aku kalau sedih atau gimana bisa teriak teriak	(line 154-165)
171	sendiri, nyanyi nyanyi sendiri gitu mbak. Kalau stres	
172	kamu ngapain? Tidur mbak, tak bawa tidur. Tapi tidur	Mencari kegiatan agar
173	siang, <u>kan malemnya enggak bisa tidur. Kalau malem aku</u>	dapat tidur seperti
174	<u>bawa nonton atau mainan hp.</u> Ini aja kalau enggak tidur	menonton dan
175	harus bangun pagi bisa ambruk seketika rasanya. Ada	bermain <i>handphone</i>
176	kejadian ya buat kamu bener bener tertekan? <u>Ya</u>	(line 173-174)
177	<u>paling masalah masalah kecil yang belum bisa</u>	
178	<u>terpecahkan itu. masalah keluarga sih mbak. Aku cuma</u>	Cara mengatasi
179	<u>bisa berdoa ke Tuhan supaya ibu dirubah enggak yang</u>	ketegangan dengan
180	<u>egois lagi. Pernah sampe mau depresi gitu?</u> pernah	mengalihkan sumber
181	mbak, tahun lalu. Seminggu itu aku nangis muluk.	masalah (line 177-180)
182	Katanya apa yang kamu rasain, kamu berdoa doa nanti	
183	<u>bakal sembuh sendiri. itu karena masalah keluarga ku</u>	Cara mengatasi
184	<u>mbak. Jadi koping stres ku ya gitu daripada aku mendem</u>	ketegangan dengan
185	<u>ya udah aku tangisin aja sampai lega, mau ngata ngatain</u>	melakukan kegiatan
186	<u>Tuhan kan cuma aku sama Tuhan yang tahu. Tapi akhir</u>	yang menyenangkan
187	<u>akhir ini aku butuh hal yang lain. aku berdoa tapi enggak</u>	diri (line 182-188)
188	<u>juga ada perubahan. Mungkin aku butuh pulang melihat</u>	
189	<u>kondisi situasi disana kayak apa. Udah itu aja. Aku paling</u>	
190	<u>enggak tegaan kalau orang sakit nyariin aku. Ini di rumah</u>	
191	<u>eyang ku sakit nyariin aku. Nah posisi aku disini amu</u>	
192	<u>pulang gimana ya udah enggak jadi pulang karena</u>	
193	<u>enggak bisa tidur terus ada latihan juga. yaa udah gak bisa.</u>	
194	Misalnya ekspektasi dengan realita berbeda, kamu	
195	menanggapinya seperti apa? Sering ya mbak. Ya udah	
196	biasa aja. Kayaknya belum rejeki. Ya piye ya mbak. Aku	
197	itu tipe yang suka berandai-andai kayak gini aku mau	
198	pulang terus sampe dirumah mau dijemput terus sampai	
199	rumah malah aku yang di suru kerumah dia kan kayak	
200	beda gitu mbak ekspektasinya. Oh ya udah iya. Kayak	
201	pasrahan juga. terus gak tega juga kalau mau gimana.	
202	Kalau sama temen dekat aku enggak tegaan, kalau sama	
203	temen baru aku pikir pikir lagi. Mungkin karena dekat jadi	
204	enggak enak. Hmm gitu. kalau kamu punya pendapat	
205	yang berbeda dnegan orang lain, kamu biasanya	
206	menanggapinya seperti apa? Kalau aku tak pikir ulang	
207	sih mbak. Aku punya pendapat terus disanggah. Jadi	
208	sanggahannya tak pikirin, oh iya bener gitu ya oh iya, tapi	
209	kalau masih mungkin ada jalan keluar dengan pendapat	
210	ku ya aku tetep kekeh dengan pendapatku tapi kalau	
211	disanggah lagi ya alasannya rasional ya udah aku ngikut	
212	ke dia. <u>Aku fleksibel aja, dari dulu aku kayak gitu. dipikir</u>	Lebih mempercayai
213	<u>lagi mbak, kadang apa yang dipikirin itu sekedar ide</u>	orang tua/ orang lain
214	<u>mbak, kalau direspon orang lain mungkin udah dipikir</u>	untuk menentukan
215	<u>mungkin terjadi apanya. Kamu pernah kebingunan soal</u>	keputusan sehingga
216	menyelesaikan tanggungjawab yang lebih dari satu	respon dari orang lain
217	atau silih berganti gitu datengnya? Pernah mbak. Ya	tentang masalah yang
218	tapi gitu kembali lagi, kalau aku dikasi tanggung jawab	sedang dihadapinya

219 baru gitu aku pasti proritasin yang play duluan. Jadi yang **menjadi penting**
 220 duluan itu yang diutamakan. Kalau yang berikutnya tetep **untuk dirinya** (line
 221 dirinci dulu terus baru dikerjain kalau yang pertama udah 212-215, 262-268)
 222 kelar. **Kamu tipe yang merencanakan dulu ya?** Iya
 223 mbak, tapi cenderung gagal, gak tau kenapa. Misalnya
 224 udah direncanain terus ternyata waktu hari H gak bisa
 225 karena alasan tertentu, ya udah gak kenapa. Kesel sih
 226 tapi ya udah gimana ya. Kalu enggak bisa dikejer plan B
 227 ya dicoba tapi kalau nenggak bisa ya udah enggak kenapa.
 228 Tapi biasanya direncanain malah gagal tapi ya kayak
 229 kebiasaan ngerencanain sesuatu dulu baru action. **Kalau**
 230 **kamu pernah ngerasa dibeda-bedain antara laki-laki**
 231 **dan perempuan?** Dulu pernah, waktu di kampus. Nah
 232 katanya yang kuliah di jurusan ku lebih diutamakan yang
 233 cowok yang dicari terus mikir kok gitu kaget sih yang
 234 cewek mau kerja apa besok padahal yang masuk jurusan
 235 ini lebih banyak ceweknya. Ya kayak gitu aja sih mbak.
 236 **Kalau di keluarga, pertemanan, atau dilingkungan**
 237 **sosial mu?** Enggak sih mbak. Biasa aja. Cuma di
 238 jurusan aja sih. Bikin aku bete ya. **Kamu itu gampang**
 239 **cemas gak sih?** iya mbak. Diem diem sebenarnya aku
 240 gampang cemas mbak. Walaupun diem ya mbak
 241 sebenrnya aku mikir, takut, cemas gitu. takut dengan
 242 kemungkinan terburuk yang kan terjadi. Terus aku pikirin.
 243 Duh nanti kalau gini gimna ya. Jadi kayak bisa dibilang
 244 takutan gitu. ini baru baru mbak. Padahal dulu itu aku
 245 cenderung cuek sih. Mulai mulai aku berumur 20an. Aku
 246 mikir kalau aku lulus aku mau kerja dimana, nanti masa
 247 depan ku gimana. Aku diem tapi aku mikir itu. sampai
 248 temen temen ku itu mikir aku diem itu karena bete tapi
 249 aku diem mikirin aku bisa lulus gak ya, aku bisa perbaiki
 250 nilai ku gak ya, ya yang ditu gitu mbak. Bisa nyenengin
 251 orangtua gak ya, dia kecewa gak ya. **Lalu tadi kamu**
 252 **bilang kan kamu moody-an, itu gimana?** Ya aku kalau
 253 lagi ketawa ketawa ya bisa tapi kalau ada yang bikin aku
 254 bete aja aku pasti diem. Kesel sih tapi enggak bisa
 255 ngomongnya karena aku itu ya gimana ya mbak, enggak
 256 bisa langsung kayak ceplas ceplos gitu enggak bisa
 257 mbak. Batin sendiri aja. **Menurut mu kamu sudah cukup**
 258 **memiliki cara cara untuk mnyelesiakan masalah mu?**
 259 Kadang iya kadang enggak, enggaknya karena aku udah
 260 mikirin hal hal terburuknya jadi enggak bisa mikir lagi,
 261 kayak udah buntu gitu lho mbak. **Kalau gitu butuh**
 262 **bantuan orang lain gak?** Iya mbak. Jadi kayak aku
 263 cerita sama siapa, terus nanti diminta coba gini, coba
 264 ditata lagi, ya udah aku bisa nata lagi, tapi kalau udah
 265 buntu enggak bisa selesai juga ya udah aku nangis
 266 sendiri. kayak aku jengkel, bete, sedih, marah, ya udah
 267 aku nagis seharian. Tapi kalau enggak reda juga aku
 cerita lagi sama orang. Siapa tau dapet opini yang lain

<p>268 <u>aku bisa menyelesaikannya. Tapi kadang aku takut juga</u> 269 <u>nanti ngerepotin orang lain, beratin orang lain. ya gitu</u> 270 <u>mbak yang kadang kadang bikin aku blunget sendiri. tapi</u> 271 <u>aku mikir lagi mbak, aku itu udah dewasa jadi kau harus</u> 272 <u>dewasa dalam semuanya. Jadi kamu merasa sekarang</u> 273 <u>sudah dewasa jadi harus bisa melakukan segala</u> 274 <u>sesuatunya sendiri begitu? Iya mbak. Kamu</u> 275 <u>menjelaskan bahwa terdapat penyakit yang membuat</u> 276 <u>daya tahan mu turun sehingga hal tersebut cukup</u> 277 <u>membuat dirimu kesulitan, apakah sebelumnya kamu</u> 278 <u>memiliki riwayat penyakit yang sejak awal</u> 279 <u>mempengaruhi tidur mu, seperti pernafasan, atau</u> 280 <u>kejang otot atau yang lainnya? Enggak ada sih mbak 281 <u>kayaknya aku penyakit seperti itu. aku itu emang enggak</u> 282 <u>bisa tidur aja, bukan karena kondisi badan bikin enggak</u> 283 <u>bisa tidur. Malah kalau aku sakit terus konsumsi obat jadi</u> 284 <u>bisa tidur karena obat. Berarti sebelumnya kamu tidak</u> 285 <u>memiliki masalah kesehatan yang menyebabkan</u> 286 <u>insomnia? Enggak mbak. Setelah insomnia itu</u> 287 <u>akibatnya jadi sering capek, pusing, lemes gitu ya?</u> 288 <u>iya mbak. Karena jarang banget dapet tidur yang enak itu</u> 289 <u>terus sambil mikir itu jadi bikin capek, pusing, bangun juga</u> 290 <u>badan enggak enak, kayak orang masuk angin gitu mbak.</u> 291 <u>Terus kadang ya jadi kayak jadi cepet sakit rasanya. Iya</u> 292 <u>iya saya mengerti. Di pertemuan sebelumnya kamu</u> 293 <u>menjelaskan secapek-capeknya kalau sudah lewat</u> 294 <u>jam12 sering tidak bisa tidur malam? Iya mbak. Tapi</u> 295 <u>kalau kamu terlalu capek setelah beraktivitas tapi</u> 296 <u>belum jam12 kamu bisa tidur gak? Jadi gini mbak, 297 <u>kalau aku capek itu aku udah dikamar sebelum jam12 aku</u> 298 <u>bisa tidur tapi kalau sebelum jam12 aku enggak terlalu</u> 299 <u>capek aku enggak bisa tidur aku harus mencari kegiatan</u> 300 <u>yang bisa buat mata ku itu capek kayak nonton atau main</u> 301 <u>hp. Tapi kalau aku capek banget gitu malah enggak bisa</u> 302 <u>tidur jadi enggak bisa kecapekan juga mbak. Jadi kayak</u> 303 <u>apa ya mbak. Capeknya itu enggak terlalu capek malah</u> 304 <u>badannya gak enak kalau kecapekan jadi malah enggak</u> 305 <u>bisa tidur. Yayaya.. kalau soal lingkungan ada bedanya</u> 306 <u>enggak kalau kamu tidur di kamar mu atau di kamar</u> 307 <u>yang lain? kayaknya enggak ada deh mbak. Aku tidur di</u> 308 <u>kamar kos ku sama tidur di kamar ku di rumah ya sama</u> 309 <u>aja. Cuma bedanya kalau di rumah aku mungkin bisa</u> 310 <u>lebih teratur karena kan bareng sama ibu bapak juga tapi</u> 311 <u>ya itu pun jarang banget tetep aja susah tidur mbak. Kalau</u> 312 <u>di rumah ada yang negur kalau belum tidur gitu. jadi</u> 313 <u>lingkungan itu enggak berpengaruh ya, lebih</u> 314 <u>dipengaruhi sama siapa yang berada dilingkungan</u> 315 <u>mu? Kayaknya gitu ya mbak.</u></u></u></p>	<p>Ketakutan memberatkan orang lain (line 268-270)</p> <p>Tidak memiliki riwayat penyakit yang mempengaruhi pola tidur (line 280-284)</p> <p>Merasa adanya penurunan ketahanan fisik karena insomnia seperti mudah capek, pusing, merasa masuk angina, cepat terserang penyakit (line 288-291)</p> <p>Mengupayakan tubuh dalam keadaan yang lelah agar lebih mudah untuk tidur tetapi tidak dapat terlalu lelah karena akan membuat semakin sulit tidur (line 296-305)</p> <p>Lingkungan tidak menjadi penyebab insomnia (line 307-309)</p>
---	--

Verbatim Partisipan III (VP III-I)

Inisial : BD
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Tempat, tanggal lahir : Denpasar, 6 Juli 1990
 Usia : 27 tahun
 Pendidikan terakhir : S1
 Pekerjaan : Pelatih Burung
 Lama insomnia : 6 Bulan

Wawancara I

Sabtu, 9 September 2017

No.	Verbatim VP III-I	Tema	
1	<i>Bisa diceritakan bagaimana gangguan tidur yang</i>	Kurang memiliki persiapan menghadapi masalah (line 2-3, 90-93, 104-106, 187-191, 369-373, 394-396)	
2	<i>kamu miliki? Jadi itu aku baru baru ngerasa susah</i>		
3	<i>banget tidur itu dari aku putus sama cewek ku. Hmm</i>		
4	<i>mungkin dari bulan maret ya. Aku itu tipenya gampang</i>		
5	<i>tiduran bangetttt.. jadi dimana aja kapan aja dalam kondisi</i>		
6	<i>apa aja pasti bisa tidur. Nah semenjak aku putus sama</i>		
7	<i>cewek ku itu aku enggak bisa tidur kayak dulu. Pernah</i>		
8	<i>enggak tidur berhari-hari lho. Jadi misalnya aku bisanya</i>		Merasa tidak dapat memenuhi harapan (line 6-7, 50-60)
9	<i>jam10 aja udah tidur tapi ini jam pagi itu masih yang mata</i>		
10	<i>itu enggak bisa merem. Aku nonton TV, main hp enggak</i>		Tidak dapat mempertahankan pola tidur yang diinginkan seperti mudah tertidur, tidur malam dengan jumlah waktu yang cukup, tidur dengan jam yang teratur (line 7-10)
11	<i>juga tidur-tidur. Padahal besok paginya harus udah kerja</i>		
12	<i>berangkat dari rumah jam6 pagi. Terus udah tidur jam2</i>		
13	<i>pagi itu juga masih kebangun-kebangun juga. kadang ya</i>		
14	<i>tidur cuma dua jam atau tiga jam terus udah enggak bisa</i>		
15	<i>tidur lagi bangun itu capek banget jadinya terus jadi kayak</i>		
16	<i>lemes, gampang sakit. Terus aku jadi kayak enggak suka</i>		
17	<i>tidur. Hahahaha. Padahal aku itu suka banget kalau dikasi</i>		
18	<i>tidur. Jadi kalau udah jamnya tidur aku jadi males,</i>		
19	<i>mikirnya pasti enggak bisa tidur dah ni. Gitu. <i>Seminggu</i></i>		
20	<i>berapa kali seperti itu?</i> hmm yaa pernah seminggu full	Pola tidur yang tidak tepat seperti tidak tidur malam selama berhari-hari, durasi tidur malam hanya tiga jam (line7-8, 9-13)	
21	<i>kayak gitu, pernah ya enggak sampe seminggu. Aku itu</i>		
22	<i>kayak banyak pikiran yang kusut gitu di otak ku. Sampe-</i>		
23	<i>sampe aku aja bingung sebenarnya apa yang aku pikirin.</i>		
24	<i>Kayak yang mikir gitu terus, tapi apa gak tau yang dipikirin</i>		
25	<i>itu. gak tau deh. <i>Kalau enggak bisa tidur kayak gitu,</i></i>		
26	<i>akhirnya bisa tidur karena apa?</i> ya ketiduran. Mungkin		
27	<i>udah capek otaknya mikir. Hahaha. Biasanya pasti</i>		
28	<i>ketiduran kok. Gak pernah yang karena aku ngantuk terus</i>		
29	<i>pengen tidur jadinya tidur. Udah gak pernah lagi kayak</i>		Kesulitan untuk memulai tidur (line 8-11)
30	<i>dulu gitu. ngantuk sentuh kasur tidur. Gitu enggak pernah.</i>		
31	<i>Pasti yang krik krik krik enggak tidur. <i>Kalau enggak bisa</i></i>	Mencari kegiatan agar dapat tidur seperti menonton TV, bermain <i>handphone</i> ,	
32	<i>tidur gitu mempengaruhi waktu di siang harinya gak?</i>		
34	<i>Ya ngantuk. Tapi masih bisa kerja. Paling jadi cari-cari</i>		
35	<i>waktu buat tidur siang. Jadi itu aku kan suka olahraga</i>		
36	<i>sekarang kalau hari Kamis sama Jumat. Nah itu bisa lebih</i>		
37	<i>parah lagi enggak bisa tidurnya. Padahal ya aku itu udah</i>		

38	<u>ngantuk waktu aku selesai olahraganya tapi udah sampe</u>	bermain dengan
39	<u>di kasur enggak bisa tidur. Padahal kalau dulu-dulu tidur</u>	anjing sehingga
40	<u>pasti langsung sampe pagi. Itu enggak bisa tidur padahal</u>	menjadi kelelahan
41	<u>kasur udah ditata kayak biasa. Kamu perlu ada</u>	dan tertidur (line 10-
42	<u>persiapan sebelum tidur? Harus itu, bantal harus rapi,</u>	11, 47-50)
43	<u>bener setelah bantal itu rapi, dan aku gak boleh tidurnya</u>	Perubahan pola dan
44	<u>gini, karena aku ngorok. Karena kalo aku ngorok aku</u>	kebutuhan tidur
45	<u>bangun tuh. Itu karena aku terganggu sama suara ngorok</u>	karena tidak dapat
46	<u>ku sendiri, terus aku sadar aku ngorok aku bangun terus</u>	tidur malam sehingga
47	<u>enggak bisa tidur lagi. <u>Kalau aku enggak bisa tidur gitu</u></u>	membutuhkan tidur di
48	<u>aku cari kegiatan kayak main sama anjingku atau aku</u>	siang hari agar tubuh
49	<u>pernah yang luluran dulu malem-malem karena enggak</u>	merasa cukup (line
50	<u>bisa tidur lagi. Terus mikir. Mikirin dia. Kayak salah aku itu</u>	13-19, 34-35)
51	<u>apa kok bisa diputusin. Aku mungkin banyak kurangnya</u>	Terbangun berkali-
52	<u>tapi kan dari dulu memang banyak kurangnya tapi dia</u>	kali (line 13-14)
53	<u>biasa aja tapi kok malah sekarang udah pacaran 4 tahun</u>	Terbangun terlalu dini
54	<u>malah diputusin terus cari cowok lain terus udah mau</u>	(line 14-16)
55	<u>nikah sama yang lain itu. berarti dulu aku diselingkuhin</u>	Merasa adanya
56	<u>yayaya gitu gitu lah. Aku itu mikir kok aku selalu salah ya.</u>	penurunan ketahanan
57	<u>jadi kayak mikir, menyalahkan diri. Padahal enggak ada</u>	fisik karena insomnia
58	<u>yang nyalahin aku, tapi aku ngerasa aku yang salah.</u>	seperti mudah capek,
59	<u>Kayaknya aku emang selalu ngalah, ya udah lah udah</u>	lemas, mudah
60	<u>lah. Pernah udah capek sekali, dari fitnes jam 6, 2 jam</u>	terserang penyakit
61	<u>aku main fitnes, abis itu gak mandi, langsung tidur besok</u>	(line 15-16, 34-35)
62	<u>baru bangun. Itu enak sekali rasanya, tapi itu jarang</u>	Kesulitan tidur dapat
63	<u>terjadi kalau bulan-bulan ini. <u>Tidur cuma karena</u></u>	menimbulkan stres
64	<u>kecapekan. Tapi itu juga kalau capek banget jadi enggak</u>	(line 16-19)
65	<u>tidur lagi. Pernah dicari tahu kenapa bisa ngorok?</u>	Membutuhkan waktu
66	<u>Enggak yang bener-bener nanya tentang ngoroknya sih,</u>	yang cukup lama dari
67	<u>katanya kan kalau ngorok biasanya karena pernafasan</u>	persiapan tidur
68	<u>yang bermasalah tapi aku enggak tuh. Enggak kenapa-</u>	hingga tertidur (line
69	<u>kenapa. Kalau yang itu pernah tak tanyain soalnya ibu</u>	28-31)
70	<u>takut aku sesek nafas kan, tapi enggak sih. Kalau</u>	Mengupayakan tubuh
71	<u>tentang lingkungan tidur bagaimana? Sebenarnya aku</u>	dalam keadaan yang
72	<u>enggak ada masalah sama tidur dimana aja bisa. Kalau</u>	lelah agar lebih
73	<u>tidur di kamar ku aja pake persiapan gitu kayak tadi yang</u>	mudah untuk tidur
74	<u>aku jelasin, tapi kalau nginep atau waktu ditempat kantor</u>	tetapi tidak dapat
75	<u>gitu enggak ada masalah sebenarnya, tapi ya belakangan</u>	terlalu lelah karena
76	<u>ini mau dimana aja tetep aja susah tidurnya. Jadi seperti</u>	akan membuat
77	<u>itu ya, kalau sejauh ini merasa ada perubahan dari</u>	semakin sulit untuk
78	<u>waktu masih remaja dan sekarang udah jadi dewasa</u>	tidur (line 35-42, 64-
79	<u>gak? Ada. Perubahan apa yang paling kamu rasakan?</u>	65)
80	<u>Lebih malas. Lebih malas gimana? Berhubungan</u>	
81	<u>dengan perutnya, <i>over weigh</i>, gemuk jadi males, lebih</u>	
82	<u>tidak energik, lebih tidak reaktif. Lalu? Banyak</u>	
83	<u>perubahannya karena perut jadi enggak bisa ngapain,</u>	
84	<u>kerja susah enggak bisa, harus diet. Itu karena postur</u>	
85	<u>tubuh tau karena tuntutan atau karena apa? Karena</u>	
86	<u>postur tubuh, karena apa gak ada tuntutan, tuntutan sama</u>	
87	<u>diri sendiri. Kalau mengenai pembuatan keputusan,</u>	

89	<i>kamu biasanya kalo mau membuat keputusan</i>	Tertidur	tanpa
90	<i>pertimbanganya seperti apa?</i> <u>Pertimbanganya paling</u>	disadari	(line 26-31,
91	<u>banyak tu pertimbangan dari orang yang lebih dari yang</u>	64-65)	
92	<u>udah pernah merasakan. Enggak dari aku buat keputusan</u>		
93	<u>buat sendiri, misalnya aku beli baju bermerek aku kan</u>	Memikirkan masalah	
94	<u>udah tau harganya mahal, nah sedangkan adikku bisa beli</u>	dapat memperburuk	
95	<u>baju satu atau dua terus dibilangnya murah tu, karena</u>	insomnia seperti	
96	<u>pemikiranaku kan mahal nih, aku gak pernah berani ambil</u>	konflik personal	
97	<u>keputusan nih, sedangkan adikku yang sudah pernah beli,</u>	(alasan pacar	
98	<u>karena bilang itu murah akhirnya aku beli. Berarti kalau</u>	memutuskan	
99	<i>mau mengambil keputusan harus cari second</i>	hubungan, merasa di	
100	<i>opinion?</i> Ya. <i>Baru bisa menentukan keputusan apa</i>	khianati oleh orang	
101	<i>yang diambil gitu?</i> Ya, dari apa namanya kayak orang	yang dipercaya,	
102	<u>perhitungan gitu loh. Ga berani ngambil keputusan, kayak</u>	menyalahkan diri)	
103	<u>mau belajar naik mobil sama kakakku, kalo aku sendiri</u>	(line 50-59)	
104	<u>gak bisa, pasti gak berani. Pasti perlu orang lain ya? Ya,</u>		
105	<u>kayak perlu ada yang membimbing gitu ya, ada yang</u>	Tidak memiliki	
106	<u>kasih tau. Paling banyak kayak gitu, karena aku liatin</u>	riwayat penyakit yang	
107	<u>orang contoh, liat burung, oh burungnya bagus banget</u>	mempengaruhi pola	
108	<u>terus aku udah tau nih mau tak apain burungnya tapi aku</u>	tidur (line 66-71)	
109	<u>enggak berani tapi dalam hati liat orang lain bisa ngelatih</u>		
110	<u>burung yang dikatakan udah enggak bisa dilatih jadi</u>	Lingkungan tidak	
111	<u>kayak mikir kok dia aja bisa aku kok enggak, jadi ngambil</u>	menjadi penyebab	
112	<u>keputusan dalam diri sendiri itu masih ragu, padahal bisa</u>	insomnia (line 72-77)	
113	<u>tu kayak burung yang awalnya gak bisa, tapi lama-</u>		
114	<u>kelamaan jadi bisa. Karena aku kurang berani ambil</u>	Kondisi fisik	
115	<u>keputusan, itulah jeleknya kurang berani ambil keputusan.</u>	dianggap	
116	<i>Itu sampe dikehidupan sehari-hari gak? Misalnya</i>	mengganggu dan	
117	<i>kayak pemilihan pasangan, atau karir, atau segala</i>	menghambat seperti	
118	<i>macem?</i> Oiya. Pertama karena kurang percaya diri,	menjadi lebih malas,	
119	<u>mungkin karena tuntutan usia. Karena usia, apalagi</u>	tidak enerjik, dan	
120	<u>keluargaku kayak gini kurang percaya diri. Ya karena</u>	kesulitan untuk	
121	<u>kondisi keluarga, keuangan gak seberapa, bapak sakit, ya</u>	bergerak karena	
122	<u>jadinya gak percaya diri. Padahal ada yang dekat, tapi</u>	kegemukan (line 79-	
123	<u>aku pikir-pikir ah buang-buang waktu ah cari yang bener</u>	85)	
124	<u>aja. Mungkin perlu ada orang yang ngasih tau gitu,</u>		
125	<u>mungkin harus ada yang comblangin, ngasih tau</u>	Lebih mempercayai	
126	<u>keluarganya kayak gini kayak gini, baru tuh mungkin ada</u>	orang tua/ orang lain	
127	<u>feelnya oh itu mungkin baru berani deketin. Berarti kayak</u>	untuk menentukan	
128	<i>perlu ada dorongan orang lain dulu baru berani?</i> Ya	keputusan (line 91-99,	
129	itu pasti, ya. <i>Terus kalo misalnya gini deh dari dulu</i>	101-105, 122-127)	
130	<i>ambil jurusan MIPA itu sesuai gak sama harapanmu</i>		
131	<i>pas kamu kerja sekarang ? Berguna gak kariermu,</i>	Kurang dapat	
132	<i>berguna gak jurusan kuliah mu itu?</i> Ya kalo gitu kan	mengatur/ melakukan	
133	<u>udah dari dulu SMA suka biologi, karena memang karier</u>	tanggungjawab	
134	<u>itu sebenarnya karier di keluarga besar itu hukum kalo</u>	sehingga	
135	<u>gak ekonomi, aku mengambil yang lain karena aku mau</u>	membutuhkan	
136	<u>ngebuktiin diriku ini lho bisa menghasilkan, biologi bisa</u>	tuntunan dan arahan	
137	<u>menghasilkan, dengan catatan aku bawa diriku aku ini</u>	dari orang lain (line	
138	<u>punya keluarga besar yang punya kebun, kenapa aku gak</u>	101-104, 189-196)	

139	<u>yang belajar biologi tentang kebun kopi kayak gimana</u>	Kebingungan dalam pembentukan identitas diri sehingga sering meragukan kemampuan diri, merasa kurang percaya diri dengan status keluarga, membutuhkan bantuan dari orang lain untuk memberikan tuntunan atau contoh, memilih pekerjaan yang berbeda dari anggota keluarga lainnya sehingga ingin melakukan pembuktian namun tidak yakin terhadap diri, lingkungan pekerjaan yang kurang mendukung karir, keinginan untuk memiliki pekerjaan yang permanen, pembatasan gaya hidup karena tidak percaya diri untuk memasuki situasi yang baru (line 106-115, 118-122, 133-146, 166-172, 182-186, 377-383, 441-448)
140	<u>gitu, tapi kan berpikirnya jauh lah kita, gak ngerti dirinya,</u>	
141	<u>gak dikasih kepercayaan gitu, aku suka burung aku ambil</u>	
142	<u>pertenakan jalurnya juga gak tau kok bisa ke bali birds</u>	
143	<u>park jadinya kan ada linknya. Dulu biologi karena aku</u>	
144	<u>kuatnya kan hafalan, berhitung sama sekali gak kuat,</u>	
145	<u>makanya aku ambil hafalan gitu. tapi enggak tau juga</u>	
146	<u>kedepannya gimana, belum dipikirin lagi. Tapi buat</u>	
147	<u>bertahan di bali birds park ini udah sesuai dengan</u>	
148	<u>karier yang kamu harapkan? Nah <u>kalo menurut</u></u>	
149	<u>kariernya, kalo aku dikasih kepercayaan, berkarir disana</u>	
150	<u>bagus sebenarnya, aku terima gaji ya sesuai lah untuk</u>	
151	<u>pribadi, pekerjaannya gak terlalu ribet, cuman capek difisik,</u>	
152	<u>otak gak terlalu digunakan, cuman otak untuk ngelatih</u>	
153	<u>burung, akukan seneng tau burung kayak gini-kayak gini,</u>	
154	<u>dan aku seneng, ngerti peliharaan, seneng. Tapi orang</u>	
156	<u>yang diajak berkompetisi atau berkerja itu aja yang kurang</u>	
157	<u>enak. Karena orang-orang kan ada yang tidak</u>	
158	<u>berpendidikan, lain lah, kayak PNS lah contohnya kayak</u>	
159	<u>PNS yang tua-tua kan gak bisa komputer nah kita-kita</u>	
160	<u>yang muda-muda yang disuru ngerjain kita dah yang</u>	
161	<u>dibebani padahal kan kita itu punya kerjaan yang lainnya.</u>	
162	<u>Kayak supervisornya enggak bisa kita yang staff disuruh</u>	
163	<u>ngerjain. Coba supervisiornya diganti orang berpendidikan</u>	
164	<u>sarjana 1 ajalah, pasti lain pola pemikirannya. Nah</u>	
165	<u>gimana ya kerja di bali birds park tu, gimana ya?gimana</u>	
166	<u>ya? kita tu nambah lagi buat ini nambah lagi buat lagi buat</u>	
167	<u>lagi buat kandang buat gini, banyak kerjanya, gak</u>	
168	<u>cuman ngelatih burung. Kalo diluar, buat yang profesional</u>	
169	<u>burung itu aja yang diajar, apalagi di Indonesia, kan tau</u>	
170	<u>kan harus bisa ngapian ngapain yang enggak cuma</u>	
171	<u>ngajar burung aja. Pokoknya kalau bisa dibilang itu</u>	
172	<u>multitalenta lah. oyayaya, gak bisa jadi profesional.</u>	
173	<u>Harusnya klau kayak bartentder pasti harus bisa bikin</u>	
174	<u>minuman, nah kalau ini harus bisa bikin kandang harus</u>	
175	<u>bisa bikin ini itu kayak anak SMA aja bisa ngerjain itu.</u>	
176	<u>Kalo kerjaan sih tetep seneng aku soalnya hobbyku</u>	
177	<u>disana, hobby liat burung. Ada kemungkinan gak buat</u>	
178	<u>pindah? Kalo kemungkinan untuk pindah ada pasti ada</u>	
179	<u>yang lebih baik. Lebih bagus lagi, lha ini kan ini kerja</u>	
180	<u>kontrak kan, kita kan gak tau gimana nasibnya, Jadi</u>	
181	<u>misalnya ada yang lebih bagus yang kayak apa gitu, di</u>	
182	<u>BCA, atau nasional, kayak waktu ni awalnya mau ikut</u>	
183	<u>PNS,aku gak berani ambil keputusan untuk ikut, ikut PNS</u>	
184	<u>gak ikut PNS gak, temen-temen pada banyak yang ikut</u>	
185	<u>coba-coba, tapi buang-buang waktu. Ah banyak intinya,</u>	
186	<u>ribet sekali, pokoknya akhirnya enggak jadi daftar.</u>	
187	<u>Banyak pertimbangan banget lah? Banyak</u>	
188	<u>pertimbangan banget, jujur aku disini kerjaan lebih bagus,</u>	
189	<u>anggaplah kita ada di zona aman ya jadi kalau mau</u>	

190	<u>pindah masih agak males gitu mending gini aja daripada</u>	dari figur ayah namun
191	<u>ambil resiko. tapi kan pola itu salah ya, cuman kita kan</u>	tidak memperoleh
192	<u>gak liat kenyataannya kalo ada, kalo bisa di hadapi ya</u>	karena kondisi ayah
193	<u>dihadapi. Kalo gak bisa ya ngapain, yang penting dapet</u>	yang sakit sehingga
194	<u>gaji gitu kalo menurutku, awal bulan dapet gaji selesai.</u>	dipaksa untuk
195	<u>Kan gitu mikirnya, kan emang mau nyari nyari kerja baru</u>	mandiri, kehilangan
196	<u>resiko. Dalam hidupmu nilai-nilai apa yang kamu</u>	figur kakak sebagai
197	<u>jadikan pedoman hidupmu? Nilai ni, kalo aku dulu kan</u>	tempat untuk berbagi
198	<u>paling seneng beriman rajin sembahyang trus sekarang</u>	tanggungjawab di
199	<u>mungkin karena punya pacaryang dulu, udah lupa, kurang</u>	dalam keluarga (line
200	<u>lah sekarang. Mungkin cobaan, mungkin lupa sama yang</u>	119-122, 207-215, 216-
201	<u>maha kuasa mungkin, jadi kita dikasih cobaan biar tau, ini</u>	233, 375-377)
202	<u>loh jalanmu, kayak gitu aja. nilai yang tak pegang...</u>	
203	<u>Ketuhanan yang maha esa. Ketuhanan yang maha esa.</u>	Konflik personal
204	<u>Karena itu ada norma nomer satu di Pancasila. Kalo</u>	seperti tidak percaya
205	<u>misalnya dari segi peran, peranmu dalam keluarga itu</u>	diri karena keadaan
206	<u>seperti apa? Peran dalam keluarga penghibur</u>	keluarga, keinginan
207	<u>sebenarnya. Maksudnya? Menghibur keluargaku, bapak</u>	untuk berkompetisi
208	<u>sakit, ibu kerja sudah tua, gitulah pokoknya. Kakakku</u>	dalam pekerjaan
209	<u>udah kayak ngejar-ngejar dewa kemana mana</u>	namun merasa tidak
210	<u>maksudnya jarang balik lah, maksudnya dengan</u>	ada kesempatan dan
211	<u>kepercayaannya, fokusnya kesana itu lho. Jadi akulah</u>	kondisi yang
212	<u>yang menghibur, kalo masalah untuk penghiburan selain</u>	mendukung,
213	<u>itu ya kalau bisa kasi bekel yang bisa berbagi sama orang</u>	keinginan untuk
214	<u>tua dan itu juga yang kalo bisa, ya gitu aja perannya.</u>	mencari pekerjaan
215	<u>Perannya ya menghibur. Berarti itu tuntunan dari</u>	lain namun takut
216	<u>dirimu sendiri bukan dari mereka? Ya karena aku</u>	meninggalkan
217	<u>merasa apa namanya, dulu bapak ku yang ngajarin aku</u>	pekerjaan yang
218	<u>ngomong, jalan itu aja pikiran ku. Masa gak bisa ngasih</u>	sekarang karena gaji
219	<u>mereka uang sehari hari buat orang tua. Biar pun kadang</u>	yang diperoleh cukup
220	<u>liat orang, kamu qini, bapak mu gini, tinggal jalan disini,</u>	untuk memenuhi
221	<u>kamu dikasi tau nih lho kamu lurus belok kanan dapet.</u>	kebutuhan (line 118-
222	<u>Tapi kalau aku kan enggak bisa gitu ya. kayak aku itu</u>	122, 156-164, 182-186,
223	<u>dilepas kamu mau gimana bisa sendiri enggak ada yang</u>	148-149,155-172, 172-
224	<u>kasi tau. Kayak ada yang bapaknya notaris entar anaknya</u>	177, 397-407)
225	<u>bisa jadi notaris juga terus dikasi tau harus gimana. pola</u>	
226	<u>pikir ku itu seperti itu berjuang dari kecil itu berjuang</u>	Merasa harus adil
227	<u>sendiri dalam hidupku gak boleh gak boleh ngerasa orang</u>	dalam melakukan
228	<u>tua itu berperan sangat penting untuk kehidupanku</u>	tugas maupun
229	<u>sendiri. Itu loh pemikiranku sampai sekarang. Buktinya</u>	tanggungjawab (line
230	<u>aku nyari kerja, aku gak dibantu orang tua, kerja sendiri.</u>	157-171)
231	<u>Kuliah nyari kerja buat uang buat spp sendiri. Kayak gitu</u>	
232	<u>aku ngerasa oh orang tuaku gak mampu ya karena</u>	Kurang memiliki
233	<u>bapakku udah gak kerja karena sakit. Bapakmu sakit</u>	kemandirian dan
234	<u>dari kapan si? Dari smp, dari smp sudah sakit. Cuman</u>	tanggungjawab (line
235	<u>bapak kan jatuh stroke stroke dah 3 kali apa 4 kali. Yang</u>	189-196, 373-377
235	<u>menggantikan peran bapak mu siapa? kakakku sama</u>	Kehilangan figur ayah
236	<u>ibuku. Bapakku kan masih kerja dari SMA terus drop,</u>	untuk membimbing
237	<u>terus kuliah drop, dulu pas SD kan bapakku <i>guide</i> waktu</u>	dalam pembentukan
238	<u>itu Bali lagi bagusya sebelum bom Bali itu lho. Terus</u>	identitas maupun

239 kakak ku juga kapal pesiar kan, jadi lagi seimbang
 240 baguslah ekonomi keluarga ku. Terus bapak ku sakit
 241 enggak bisa ngapain, enggak bisa bangun **Berarti kamu**
 242 **menuntut dirimu biar kamu bisa membantu**
 243 **keluargamu dari segi ekonomi gitu?** Iya gimana lagi.
 244 **Kamu kerja ini tujuannya untuk mencari uang untuk**
 245 **membantu keluargamu apa untuk dirimu sendiri?**
 246 Dua-duanya, sekalian nabung sekalian untuk orang tua.
 247 Bisa nabung karena gak punya pacar (ketawa). **Dulu**
 248 **waktu punya pacar?** Dulu pacarku yang ini yang sensi,
 249 kalo misal ku bagiin, misal kakak ku nikah gini terus aku
 250 mau bantuin, kamu merasa hal wajar kan, nanti kalo nikah
 251 kita dibantu, nah itu dia ngomong ngapain bantu gini-gini-
 252 gini, ih kok gini si belum jadi gini belum jadi istri aja udah
 253 ngatur. Ya berarti kan gak jodoh. **Dulu waktu kamu**
 254 **pacaran kamu cenderung sebagai pacar yang seperti**
 255 **apa?** Kalo aku jadi kepalanya sebenarnya dia yang
 256 ngikuti aku, karena apa satu, karena dia kan udah gak
 257 punya orang tua. Bapak mamaknya gak ada. Dua,
 258 mungkin aku terlalu loyal, maksudnya gak yang bagusin
 259 diriku sendiri ya, misalnya dia gak punya uang, padahal
 260 gajinya banyak. Nah aku merasa, gak sewajarnya lah, aku
 261 terlalu, memang si tuntunan laki-laki tu kalo udah punya
 262 pacar, uang kita dia yang pake. Nah gak aku nuntut ya.
 263 Saat dia gak punya kan aku kasih, aku kasih uang
 264 makanya kadang-kadang ibuku gini kok habis uangnya
 265 kemana aja aku kan gak tau ya enggak kerasa Keluar
 266 segini, keluar segini, keluar segini. Akhirnya sudah uang
 267 itu keluar gitu aja misalnya ibuku dapet 500, ibuku dapet
 268 500 bapak ku 500 kan sejuta, ntar ibuku bisa cuma dapet
 269 seratus gara-gara uangnya udah kemana-mana enggak
 270 tau dah, belum lagi buat aku beli ini itu, belum lagi
 271 nabung. **Terus misal kalo ambil keputusan kamu sama**
 272 **cewekmu lebih...** kalo sama cewek aku yang ambil
 273 keputusan, misal bantu dia, misalnya kan aku yang
 274 duluan udah S1 jadi aku tau caranya buat gini gini gini.
 275 Tapi kalo masalah agama, aku kan gak tau, misalnya
 276 rentetan upacara misalnya gimana, dia tau masalah
 277 keagamaan, adat istiadat makanya aku seimbang nih
 278 kayak gini yang aku cari, cuman tipikalnya gak kayak gini,
 279 maksudnya tipikalnya cemburuan tapi kalo yang ngambil
 280 keputusan tetep aku pasti yang ngambil. Kalo dia, aku
 281 pasti bisa ngelawan, karena aku ngomongnya banyak lah
 282 gitu kayak bilangin banyak orang lho yang bilang
 283 misalnya makan contoh kecilnya gini, dia bilang enggak
 284 enak lho ini, aku nanya sama dia kamu pernah makan?
 285 Kalau dia jawab enggak, aku pasti contohnya aku lho
 286 liat di instagram sesuai fakta banyak yang bilang makan
 287 disana enak lho mienya, aku lho gak suka mienya, tapi
 288 aku bilang aja suka dimsumnya makan dah mienya

kemandirian dalam
pembuatan
keputusan (line 216-
 233)

Lebih memilih
mengalah daripada
menunjukkan sikap
dominan (line 285-295,

289 disana yang penting kan dia tetep makan mie terus kan 304-311, 320-321)
 290 tetep sama tempat tujuannya itu lho. Keputusanku nonton
 291 mislanya nonton dia gak suka, mislanya apa ya Film
 292 hantu. Lha berarti gak nonton film hantu, aku kan tau dia
 293 gak berani kan jadinya enggak usah nonton itu aku yang
 294 mutusin enggak usah nonton itu. nonton yang dia berani
 295 aja kayak film kartun gitu. **Kalo dalam pertemanan?** Kalo
 296 pertemanan aku banyakan gini, mendengarkan cerita
 297 orang dulu, setelah aku tau pengalaman pribadi baru aku
 298 ngomong. Jadi misalnya adiku, eh temenku kan cerita
 299 contoh gampangnya aja ya mislanya makan dah, makan
 300 disini aja yok enak katanya terus bilang jangan makan
 301 disana aku udah pernah makan disana enggak enak terus
 302 mahal terus nanti baru aku usulin makan disini aja lebih
 303 enak nanti udah dah kumpul disana yang tak dibilang
 304 enak kalau soal makan kan aku tau ya. tapi aku sering
 305 dengerin dulu mereka baru berani ngusulin, misalnya mau
 306 kumpul rame ni kumpul disini kumpul disini tapi belum
 307 juga nentuin aku dah yang bilang kumpul disini aja rame
 308 disana dekat dulu. **Jadi tetep tunggu suara terbanyak**
 309 dulu? Iya tunggu suara terbanyak dulu. Aku gak mau
 310 membantah pemikiran orang lain dulu, kerena orang lain
 311 kan, sudut pandang orang lain kan berbeda. Misalnya aku
 312 sibuk gini, misal jam delapan nih masih ada kerjaan, terus
 313 dibilang jam tujuh ntar kumpulnya aku iya iya aja tapi nanti
 314 pasti jam9 jadinya kumpulnya. Karena sudah tau jam
 315 indonesia. **Berarti enggak yang duluan ngasih saran**
 316 **atau ngasih tau kondisi mu? Tetep harus menunggu**
 317 **orang lain dulu?** Iya. Tipikalku gitu. Kalo aku kecuali aku
 318 yang buat acara ya, misalnya yuk ngumpul dimana,
 319 kumpul kumpul-kumpul aja, jam10 baru aku yang nentuin.
 320 Tapi kalau misalnya itu acara rame-rame aku nunggu aja
 321 sampe yang lain buat kesepakatan nanti aku ngikut aja.
 322 **Kalo sejauh ini hubunganmu dengan orang lain,**
 323 **dengan caramu yang seperti tadi kamu cukup nyaman**
 324 **gak untuk bersosialisasi seperti itu?** Kalo sama
 325 temenku, mereka kan udah tau watakku ini, ngebom
 326 misalnya ngebom ini kayak rame gitu teriak-teriak cerita,
 327 temenku ngerti dia, malah temenku bilang kalau enggak
 328 ada kamu enggak bakal rame acaranya ini. tapi jadi kayak
 329 kurang ajar gitu, mungkin karena keluarga besarku itu lho
 330 memang di lidah dikaruniainya, **maksudnya?** Iya kalo aku
 331 ngomong tuh kadang-kadang tuh bikin sakit hati. Pasti
 332 ada aja yang marah cuma enggak bilang sama aku. Mah
 333 misalnya kamu dicontek misalnya, aku mau minta
 334 contekan tapi kamu belum jawab, gitu misalnya, kan
 335 marah ya kalau aku minta minta terus. Pokoknya tak ejek-
 336 ejek, tak ejek-ejek dah dia karena enggak ngasi aku
 337 contekan, kan ejekan ku itu bikin sakit hati. Kalo ada
 338 karunia yang bagus, lidahku buat yang bagus. Dijual jadi

339 pengacara kayaknya bisa sukses, kayak gitu (ketawa)
 340 ***Tapi dengan orang lain yang kamu bilang, orang lain***
 341 ***pasti marah, kamu pernah gak merasa bersalah sama***
 342 ***omonganmu?*** Kadang-kadang kalo merasa bersalah sih
 343 kadang-kadang. Kayak duh terlalu banget kayaknya kau
 344 tadi ngomong, Kayak tadi deh aku buat di IG story temen
 345 ku hahaha e dasar km tak perkosa, tak buka BH mu, gitu
 346 misalnya. Terus sampe paarkiran baru aku mikir kok gitu
 347 aku ya kok keras banget candaan ku ya. Padahal
 348 bercanda aja lho aku enggak ngapain, kayak terlalu
 349 banget tadi aku nanti ngadu dia sama HRD. Terus temen
 350 ku bilang itu dah terlalu tadi kamu bercandanya. Tapi
 351 temen-temen yang udah tau enggak pernah yang gimana-
 352 gimana paling bilanganya boleh kok diturunin dikit tau disini
 353 rame tapi boleh dikecilin sedikit. Tapi dia enggak yang
 354 marah. Itu yang aku bilang aku buat menghibur keluarga
 355 ku, teriak-teriak dirumah, bercanda di rumah. Cuma aku
 356 itu plin plan pasti itu. kayak aku bilang tentang
 357 kepercayaan ku buat mengambil keputusan itu kurang.
 358 Gak percaya diri kalo mau ambil keputusan. Kayak
 359 misalnya mau deketin cewek ni ya, mau gak ya mau gak
 360 ya. padahal kita pasti tau ya kalau ada yang mau deketin
 361 gitu tapi aku yang enggak percaya diri iya kalau bener
 362 kalau enggak lagi buang buang waktu aja. Plin plan tapi
 363 dalam hati yang kenapa enggak mau nanti kapan
 364 punyanya kayak tetep aja ngedumel dalam hati tapi
 365 enggak berani juga nentuin iya sekarang aja kayak gitu.
 366 ***Kenapa bisa seperti itu?*** Takut aja. ***Takut apa?*** Takut
 367 kelamaan sendiri. ***Hal yang bikin kamu takut itu apa?***
 368 ***Hal yang ku takutin orang tua gak ada. Kenapa?*** Gimana
 369 ***tak bilang ya, Orang tua gak ada tu kayak gimana ya, aku***
 370 ***ngerasa aku belum dewasa banget. Kayak belum tau***
 371 ***hidup itu kayak apa. Hidup orang bali itu kayak gimana,***
 372 ***kayak kalau orang tua ku itu enggak ada nanti siapa yang***
 373 ***jadi pemimpin disini untuk di rumah ku misalnya. Di rumah***
 374 ***ku sini nanti di keluarga besar ku, gimana aku mengambil***
 375 ***keputusan disana nanti. Kakak ku udah enggak bisa***
 376 ***diharapkan jadinya aku aja dong yang kena nanti. Terus***
 377 ***takutnya gimana ya takutnya kalo aku gak dapet kerja***
 378 ***yang lebih baik, bisa gak dapet kerja yang lebih baik,***
 379 ***pekerjaan yang tenang lho, untuk kedepannya bagus, aku***
 380 ***juga berpikir dapet gak aku kerjaan bagus, yang lebih baik***
 381 ***daripada ini lah, terus berdoa biar dapet kerjaan yang***
 382 ***baik, biar tetap, enggak kontrak lagi kan bikin was-was***
 383 ***setiap saat. Cara apa yang sudah kamu lakukan buat***
 384 ***mencari pekerjaan yang lebih baik?*** Liat liat link aja.
 385 Nyari aja sesuai gak sama bidang ku, kan biologi jarang
 386 kan. Kalo untuk pendidikan aku gak bisa mendidik orang.
 387 Pokoknya yang misalnya untuk ke alam-alam okelah,
 388 kehutanan, sumber daya alam, kayak gitu pasti aku

Membutuhkan dukungan dari orang lain karena merasa kurang percaya diri dalam mengambil keputusan untuk dirinya (line 355-365)

Bergantung dan ketakutan untuk ditinggalkan oleh orang yang menjadi tempatnya bergantung/ menyelesaikan masalah (line 368-383)

Ketidaksiapan untuk memenuhi tanggungjawab (line 375-377)

389 berani. Sayangnya di Indonesia kan langka. **Misalnya**
 390 **kamu pindah kerja ada yang menawarkan pekerjaan**
 391 **lainnya dan teman-teman mu banyak yang**
 392 **mendukung mu untuk pindah pekerjaan, kamu akan**
 393 **menerima atau masih banyak pertimbanganmu yang**
 394 **lainnya?** Masih banyak, masih banyak pertimbangan,
 395 karena itu ku bilang, aku masih dalam zona nyaman, zona
 396 aman. **Berarti kamu nyarinya yang penting aku aman**
 397 **dulu nih.** Iyaaa dong makanya aku berpikir lagi, misalnya
 398 aku udah tau ada kerja bagus nih settt aku yakin aku bisa
 399 dapet tapi jangan ngelepasin ini dulu, aku kan salah
 400 sebenarnya mikirnya kayak gitu ya, tapi kan aku disini
 401 juga mikir disini lho kerjanya cuma kayak gini aja lho
 402 cuma cuma gini aja lho enggak yang susah banget.
 403 Realitanya aja ya, jadi dijamin sekarang gaji sekarang 4
 404 juta, 4 sampe 5 jutaan lah, dengan kerjaan yang kamu
 405 sukai, maksudnya yang kamu hobby pelihara burung.
 406 Cuman itu aja satu yang kurang karakter orang yang
 407 diajak kerja. Coba sama dengan satu setara gitu s1
 408 biologi semua, pasti kita bisa ngembangin shio kayak
 409 gimana. Kayak aku sekarang sama anak tamatan SD,
 410 SMP, gini maunya menang sendiri. Kita ngasih pendapat,
 411 gak boleh gitu, dengan nada yang keras, kita kan
 412 tersinggung juga ya. udah tak bilang tersinggung, tak
 413 bilang kalau bapak dulu tes dengan cara ngertik kayak
 414 gini enggak dah bapak bisa lulus kayak gini, emosi dia,
 415 aku memang salah mungkin karena aku terlalu terus
 416 terang ngomongnya, kalau bos liat bisa aja dimarah kalau
 417 bapak ngerjainnya gini aku aja yang buat. Kalau bapak
 418 kayak gni kuliah enggak dah bapak lulus lulus coba liat
 419 marginnya enggak sesuai aturan. Aku berani ngomong
 420 karena aku pengalaman kan? Makanya kalo aku ceplos
 421 ngomong, emosi dia. Maksud mu gimana ni tau dah aku
 422 enggak dari yang pendidikan bagus, yaa aku dah salah
 423 aku minta maaf. Itu yang aku enggak sukanya. Cuma itu
 424 aja suasana nyamannya ada, suasana untuk
 425 berkomunikasi dengan orang yang kurang ada,
 426 sebenarnya cuman satu orang aja kok, yang lain juga
 427 enak-enak kok, biar orang tamatan D1, SMA diajak kerja
 428 masih enak kok, orang masih muda kan otaknya pasti
 429 masih berpikir aku mau berkembang. Supervisornya
 430 pengen enak, aku aja yang disini padahal enggak ngerti
 431 apa entar aku dah yang dipanggil gimana ni gimana ni
 432 gimana caranya delete atau ngertik apa. sekarang lho jam
 433 ku buat latihan burung kan lewat jam ku ya. terus misalnya
 434 jamnya kau kasi makan burung ku makan, terus kan jadi
 435 ngerasa bersalah ya burung ku belum makan. ntar hilang
 436 responnya ke kita, jam segini belum kasih makan terus
 437 sekarang gini aku disuruh komputerisasi. Itu aja
 438 sebenarnya aku ngrasa kurang nyaman. **Kalo soal gaya**

Cara mengatasi ketegangan dengan menghindari konflik (line 409-423)

Merasa harus adil dalam melakukan tugas maupun tanggungjawab (line 409-438)

439 **hidupmu menurutmu kayak gimana? Kalo gaya**
 440 **hidupku sih santai ga terlalu yang gimana. Terlalu**
 441 **glamour enggak, ya biasa aja. Aku takutnya dateng ke**
 442 **tempat orang yang baru, yang belum aku tau situasinya,**
 443 **misalnya dia, misalnya dugem, dugem aja kerjaan temen**
 444 **ku ini. Aku merasa masuk ke dalam dunianya ini ya oke**
 445 **aja sih. terserah sih kan itu cuman temenan, kan bisa**
 446 **milih ini yang bagus.** Minum ini bisa, atau minum yang lain
 447 narkoba gitu enggak bisa. Bisalah kita milah sendiri
 448 cuman itu memulai disuatu hal yang baru itu aku kurang
 449 percaya diri, karena aku kan udah bilang aku ngomong
 450 dengan sesuai yang sudah aku alami baru aku ngomong.
 451 Anggap aja gak usahlah sok tau, misal aku bilang gak
 452 usah dugem disini lah, dugem disini jelek, padahal kita
 453 belum pernah kesana, itu yang ku takutin, ntar jadinya
 454 bomerang kamu kayak tau aja, makanya aku diem dulu,
 455 ngelihat dulu kayak main bulu tangkis aku enggak tau liat
 456 dulu cara main oh gini-gini-gini. Akhirnya kalau udah bisa
 457 akrab nih sama dia nanti kan kita dicariin lagi sama dia ya.
 458 oh komunikasinya ada sama dia, kalau mau memulai aku
 459 masih berpikir bagaimana caranya, gak langsung kita
 460 sok tau gitu. kayak adikku kan lain, tak beri contoh adikku
 461 biar dia enggak pernah kesana cuma denger dari orang
 462 lain aja diceritain juga sama dia, aku pernah kesini
 463 padahal dia gak pernah, bisa dia ceritain disana katanya
 464 gini katanya gini, padahal kesanaaja dia enggak pernah,
 465 tapi kayak dia tau soalnya diceritain sama temennya.
 466 Kalau aku enggak berani ngomong gitu karena aku
 467 enggak pernah. **Kalau menurutmu, orang lain melihat**
 468 **kamu seperti apa?** Kalo aku diliat orang lain ya, katanya
 469 sih aku humor, baperan, cepet apa namanya masukin
 470 hati, memang sih baperan, terus apa lagi? Diliat orang itu
 471 rame lah orangnya, cuman itu dah banyak temen ku yang
 472 bilang kamu itu banyak cewek yang deketin pokoknya
 473 kurang percaya diri orangnya, padahal mampu loh.
 474 Misalnya aku sebenarnya mampu lho sekarang nerbangin
 475 Elang Bondolpadahal kamu bagus, bos mu gak lihat kamu
 476 jelek karena kamu gemuk, padahal setelah itu bos ku liat
 477 aku senyum gitu, terus akhirnya bosku suka karena liat
 478 aku senyum, setiap aku lempar umpan itu aku sering
 479 senyum, padahal dulu dibilang karena aku gemuk aja aku
 480 dibilang kurangnya. Sampe dibilang kamu lho bisa tapi
 481 gak percaya, aku gak percaya diri aku bisa gitu padahal
 482 bisa sebenarnya. Pokoknya gitu dibilang sama temen-
 483 temen ku. Aku baperan paling sering dibilangnya. Apa
 484 yang dibilang sama orang karena mungkin momen itu
 485 banyak yang kamu simpan diotak, momen-momen
 486 misalnya pacaran sama ini, denger lagu ini nangis, pas
 487 bapakku sakit, nangis. Baperan, aku sering tiba-tiba
 488 nangis gara-gara nyanyi, kenapa kamu? baperan

Kondisi fisik
 dianggap dan
 mengganggu seperti
 menghambat
 menurunkan
 kepercayaan diri
 dalam menerima
 pekerjaan yang
 melibatkan fisik (line
 473-483)

<p>490 orangnya. Haha. Berarti kamu merasa yang dibilang 491 sama orang lain itu bener seperti itu? emang gitu 492 Heem, baperan emang baperan, aku nih lagi baca-baca 493 video-video di facebook gini kasian aku terus nangis dah 494 aku langsung keluar dengan sendirinya. Beneran. Gak 495 bisa aku nahan. Gak bisa aku liat pemulung yang disiksa 496 padahal enggak ada salah. aku nangis. Terus liat berita 497 yang lain kasihan aku, nangis dah. kasian sama anak 498 istrinya. Kayak gitu aku baper-baperan. kamu tipe yang 499 sering memikirkan masalah yang kamu punya gak? 500 <u>Oh iya dipikir, kayak aku kurang ini lho.</u> Contohnya aja ya 501 misalnya aku inget kalau burung ku belum makan, aku 502 udah dijalan pulang ni udah agak jauh, balik lagi ketempat 503 kerja ku nanti mati dia enggak aku kasi makan. Padahal 504 Elang kan sehari enggak dikasi makan juga enggak 505 kenapa cuma agak lemes, balik lagi cuma buat kasi 506 makan aja. Pikiran misalnya kayak tadi dapet makanan 507 seneng dah ini kasih ibu bapak makan gratis enak lagi. 508 Terus aku kan kerumah adek ku dulu enggak langsung 509 pulang sampe sana enak kali liat kasur terus ketiduran 510 aku disana, aku liat jam ih kok udah sore nih pulang aku 511 dulu kasih makanan itu naruh di kulkas ibu ku kan lagi 512 tidur terus aku bilang bu ada makan di kulkas tadi ada 513 acara disuruh bawa pulang makanannya terus ditanya 514 mau kemana mau balik lagi ketempat adek ku terus tidur 515 lagi aku ditempat adek ku itu. Nah itu simple, <u>pokoknya</u> 516 <u>masalah itu harus aku selesein dulu baru aku jalan.</u> 517 Jatuhnya enggak efisien ya? ya enggak. Nah aku 518 senengnya kayak gitu, udah dibilang kayak orang gila. 519 Kayak gini dah, kakak ku nyuruh aku ambil jajan harusnya 520 lewat mana gitu kan cepet ya, aku malah lewat mana 521 mana dulu kayak gimana ya mungkin karena jiwaku kayak 522 seneng dijalan naik motor, kalo aku naik motor, kalo dia 523 naik mobil. <u>Padahal lewat disini itu cepet dekat, nah aku</u> 524 <u>gitu, ribet. Nah sama aja kayak ngambil keputusan sendiri</u> 525 <u>kan gitu juga gak bisa. Bener gak sih ya bener gak sih ya.</u> 526 <u>liat dulu dari orang lain bilang bener o yaa,</u> tapi aku orang 527 yang menerima kritikan misalnya <u>ibuk aku, sodara aku,</u> 528 <u>atau temenku bilang kamu diet, gemuk gini entar enggak</u> 529 <u>ada yang mau sama kamu. Iya memang nakut-nakutin</u> 530 <u>tapi, aku pikir pemikirannya dia bener, harus ada yang</u> 531 <u>dorong gitu lho. Kayak ini adek ku ngajak, sini diet biar</u> 532 <u>ada yang aku ajak diet. Terus yok olahraga biar ada</u> 533 <u>diajak gitu loh, ada yang motivasi, yang ngajakin ada gitu</u> 534 <u>pasti mau, motivasinya misalnya ada cewek nih, pasti</u> 535 <u>semangat, semangat bangun. Tapi kata orang tipikalku</u> 536 <u>mudah goyah,</u> kayak gimana contohnya mantanku minta 537 dianter nasi jam empat pagi, gimana ceritanya itu bisa aku 538 bnagun jam4 atau jam5an gitu bangun terus inget diaman 539 yang nasi udah buka terus kesana. Sampe temen ku</p>	<p>Terbiasa untuk memikirkan masalah hingga permasalahan terselesaikan (line 500, 516)</p> <p>Kurang mandiri dalam pengambilan keputusan (line 523- 526)</p> <p>Membutuhkan dukungan dan tuntunan dari orang sehingga dapat memunculkan motivasi dalam menjalankan suatu hal (line 527-536, 554- 557)</p> <p>Perlu adanya dukungan dari faktor</p>
---	---

540 bilang kamu itu terlalu loyal jadi cowok. Aku itu lagi tidur
 541 terus dia bilang gitu terus aku langsung negcek internet
 542 dagang nasi yang buka jam segitu langsung beli. **Apa**
 543 **pertimbanganmu untuk memenuhi permintaannya?** Itu
 544 dah. Loyal mungkin ya. Mungkin ada rasa ketakutan,
 545 mungkin kehilangan cewek. Hilang nanti dia uang lama
 546 lagi. Rugi ya, buang-buang waktu sudah lima tahun,
 547 ternyata sama aja hilang juga. mungkin enggak jodoh.
 548 **Berarti kamu melakukan itu agar tidak kehilangan ya?**
 549 iya takut kehilangan juga pastinya ya.. **ketakutan mu itu**
 550 **adalah kehilangan orang-orang yang kamu sayang?**
 551 penting buat hidup ku, kan tadi udah ku bilang takut
 552 kehilangan orang tua, takut ditinggalkan. Gimana aku
 553 nanti aku belum merasa dewasa untuk menjalani
 554 kehidupan ini. **Apa karena kamu takut sendiri? Iya**
 555 **sama seperti itu, cuma aku ngerasa aku bisa sebenarnya,**
 556 **cuman harus ada yang mendorong, kesini loh jalannya,**
 557 **kesini lho ketemu orangnya, mungkin kayak gitu.**
 558 **Pasanganku itu bisa diajak buat mengambil keputusan,**
 559 **kayak dulu pernah mantan ku ngajak buat ngumpulin**
 560 **barang-barang online apa ya? Apa ya kok aku lupa?**
 561 **Supplier, aku sudah pingin, tapi kok aku enggak dikasi**
 562 **semnagat sama dia, ragu lagi aku, Kok gak ada yang**
 563 **kasih semangat, harusnya dia ya kayak gini yang, pelan-**
 564 **pelan sedikit kalo ngumpulin barang, biar ada yang ngasih**
 565 **jalan gitu lho, coba dulu. Nanti uangnya habis segini lho**
 566 **terus drop enggak jadi deh. Mundur lagi, padahal waktu**
 567 **itu jadi supplier pasti sekarang udah jadi gede. Itukan**
 568 **baru orang yang baru mainkan cuman sedikit. Coba dari**
 569 **dulu aku udah bermain supplier pasti udah kaya aku**
 570 **sekarang.**

eksternal seperti ada yang menemani dalam berolahraga untuk meningkatkan kebugaran tubuh atau mengurangi bobot tubuh (line 527-536)

Verbatim Partisipan III (VP III-II)

Wawancara II Sabtu, 16 September 2017

No.	Verbatim VP III-II	Tema
1	Misalnya kamu punya masalah, lalu masalahnya itu	Memikirkan masalah
2	belum selesai kamu selesaikan, apa yang kamu	dapat memperburuk
3	lakukan? Ya harus selesai, biar gak dibebani di otak.	insomnia seperti
4	Pasti enggak bisa tidur, pasti gak bisa tidur. Paling	memikirkan
5	gampang ya masalah percintaan deh ya. nah orang yang	penyelesaian suatu
6	aku suka dulu itu mau nikah, aku enggak bisa tidur mikirin	masalah yang
7	itu. Dia dateng ke rumahku ngasih undangan. Aku tau dia	dihadapi, perasaan
8	mau nikah, tapi gak usah kayak gitu. Aku pengen ketemu,	digantung atau
9	ya ketemu sekalian bagi undangan makan-makan. Pikiran	penasaran akan suatu
10	aku ya, besok mau ngomongnya, kepikiran aku ya, terus	yang akan terjadi,

<p>11 <u>aku tanya-tanya kenapa kenapa terus aku mikir</u> 12 <u>sampe enggak tidur aku.</u> Ya besok juga ketemu eh gak 13 ketemu, seharusnya lagi baru ketemu, besoknya baru 14 ketemu dua hari gak tidur. Dua hari gak tidur, maksudnya 15 gak tidur yang bener-bener tenang. Iya tidur karena capek 16 mikir. Karena aku gak seneng digituin. Aku cari aja ke 17 rumah mu ya, terus dia bilang jangan-jangan aku mau 18 diminta sama orang. Minta sama orang? Mikir lagi aku. 19 Gak seneng aku digituin, aku gak seneng di bohongin, eh 20 enggak sih dibohongin, dipenasarkan gitu lho. Merasa 21 digantung lah. Akhirnya aku dikasi undangan. <u>Sakit hati</u> 22 <u>lagi, gak tidur sehari.</u> Habis itu baru ketemu dia baru aku 23 kasih hadiah buat dia baru plong rasanya, aku itu kayak 24 ngerasa punya utang dulu enggak memilih dia. Aku itu 25 pengen membahagiakan orang itu dengan memberikan 26 hadiah atau benda lah. Oh kasih dia barang, misal tas 27 yang bisa dia pake setiap hari. Udah plong. <i>Ketika kamu</i> 28 <i>memiliki masalah dengan orang lain, kamu lebih</i> 29 <i>merasa itu merupakan kesalahan mu ya?</i> Iya. Bukan 30 orang lain yang salah tapi aku. Bener tu. Meskipun orang 31 lain yang salah, kenapa aku dulu enggak gini aja. Padahal 32 kan dia juga mungkin salah disana kenapa enggak 33 memberikan respon. Diakan gak mau kasih jawaban, gak 34 mau kasih respon gitu, kalo dia kasih respon pasti jadi. 35 <i>Berarti kamu tipe setiap ada masalah yang salah</i> 36 <i>dirimu?</i> Eeeemm, kayak gitu kebanyakan. Rata-rata lah 37 aku yang salah aku yang harus memperbaiki diri sendiri. 38 <i>Kamu ingin dipandang seperti apa bagi orang lain?</i> 39 aku ingin dipandnag sebagai orang yang bisa, simple gitu 40 aja sih intinya. <u>Apapun yang kamu tanyakan aku bisa</u> 41 <u>menjawab pertanyaan yang kamu berikan, tapi tergantung</u> 42 <u>ada orang yang mau memberikan jalan, maksudnya ada</u> 43 <u>yang memberi motivasi, dorongan bagaimana caranya</u> 44 <u>untuk bisa, gak bisa sendiri gitu otodidak lah. Simplenya</u> 45 <u>kayak ngelatih burung otodidaknya tu gak mungkin aku</u> 46 <u>bisa ngambil sendiri, coba tu temenku yang senioran</u> 47 <u>bilang diginian aja langsung tarik aja siapa tau dia mau,</u> 48 <u>terus aku coba oh iya mau, oh ternyata karakter burung</u> 49 <u>itu berbeda-beda, berarti harus di uji coba dan ada yang</u> 50 <u>ngedorong. Kamu lho bisa.</u> <i>Berarti kamu tu terkesan</i> 51 <i>kurang bisa mandiri?</i> Ya bener, kalau mandiri dalam 52 <u>mengambil keputusan, kalo mandiri untuk kegiatan si gak</u> 53 <u>masalah. Kalo mengambil keputusan si ragu-ragu sekali.</u> 54 <i>Dari dulu sudah seperti itu?</i> hmm.. semenjak putus 55 <u>dengan mantan ku yang lain ya, dulu itu aku berani hajar</u> 56 <u>aja. Mungkin karena dulu aku terlalu percaya diri ya apa</u> 57 <u>aja aku enggak urus orang lain bilang apa dan dulu belum</u> 58 <u>overweight dulu masih ganteng. Masih kurus-kuruslah.</u> 59 <i>Kamu lebih menyukai kegiatan-kegiatan seperti apa?</i> 60 Eee kegiatan yang di alam, kegiatan yang rame-rame,</p>	<p>gelisah, sakit hati akan suatu situasi, kekecewaan (line 3-12, 21-22)</p> <p>Kurang memiliki kemandirian dan tanggungjawab sehingga membutuhkan dukungan dan tuntunan dari orang sehingga dapat memunculkan motivasi dalam menjalankan suatu hal (line 41-51)</p> <p>Kurang mandiri dalam pengambilan keputusan (line 52-54)</p> <p>Terdapat kegagalan pengambilan keputusan ketika berpacaran sehingga</p>
---	--

<p>62 hura-hura. Nonton rame rame pokoknya, euforia lah. 63 Yang penting seneng-seneng, nonton rame-rame lah, 64 misal aku ada waktu sendiri, ya nonton. Sendiri kadang- 65 kadang juga menyendiri. <u>Gak mau ceritain apa</u> 66 <u>masalahku, kadang seneng nyimpen sendiri karena aku</u> 67 <u>mikir jugaan aku yang bikin masalah nanti juga biasa lagi.</u> 68 <u>Kadang-kadang gitu. Menurutmu berkumpul bersama</u> 69 <i>orang lain itu gunanya apa sih?</i> Otomatis cari link, 70 diman-mana kita sekolah tinggi-tinggi juga buat cari link. 71 Misalnya kita punya usaha apa, cari perdebatan pikiran 72 dengan temen-temen, ada s3,s4,s5, atau berapa, kalo 73 kamu gak tau orang yang bener-bener tau tentang jati 74 dirimu sendiri, dia mesti bakal gak kasih tau kamu, 75 misalnya kayak gini tamat s1 misalnya mau kerja atau 76 mau sekolah lagi kan jadi polemik lagi. Kalau kamu 77 enggak bisa bergaul dimana kamu punya link kayak aku 78 gini deh, bisa kerja di bali birds park ini karena aku punya 79 link sama temen-temen gimana bisa aku kerja disana? 80 Orang-orang di gianyar juga belum tentu bisa dapet kerja 81 disana. Karena kita punya link disini-disini-disini. Dikasih 82 jalan disana, kayak misalnya orang lain oh kamu s2 83 karena kamu enggak dapet kerja aku sekolah aja lagi 84 karena gengsi, s2 kamu gak punya temen lagi, apakah 85 kamu bisa dapet pekerjaan, satu, yang simple dapet pekerjaan. 86 Apa bisa kamu mebangun perkerjaan, apa bisa kamu 87 membangun usaha, pekerjaan dari profesimu? 89 Sedangkan kamu s2 cuman biar ada kegiatan. Misalnya 90 kamu s2 untuk mengembangkan diri biar bisa 91 mengembangkan ilmu keburungan. Kan orang belum ada 92 yang punya nih, otomatis dosen kan perlu juga nih. Kamu 93 tau jalurnya, aku kuliah s2 linier jalurnya, kamu pasti 94 gak mau ngambil yang gak linier gitu, kan banyak orang 95 yang gak linier sekarang, msi lah msc lah. Ekonomi, dari 96 ekonomi ke biologi dan biologi ke ekonomi, kan kamu gak 97 tau runtutannya beda kalo dalam politik kan boleh apa aja. 98 Tapi aku mikir s2 ini bermanfaat gak buat dirimu? Apa 99 buat title aja? Jadi kamu sekolah s1 s2 itu gak penting, 100 menurutku, tpi yang kamu cari itu pergaulannya. Kalo 101 kamu punya temen pasti kamu punya jalan. Kayak disini 102 ada kosong kamu belum punya kerja ya kerja disini aja. 103 Aku bisa di bali birds park karena kosong, aku di telepon 104 sama yang alumni biologi, ada alumni bologi yang 105 sekarang jadi bos nyari anak biologi ada aku. Mau kerja 106 disini terus diceritain ya udah aku mau tanpa tes langsung 107 kerja. Ibaratnya Tuhan itu kasih jalan gitu lho. Jadi 108 kumpul-kumpul itu buat nyari link, buat hura-hura melepas 109 penat di dalam kehidupan ini. <i>Tadi kamu mengatakan</i> 110 <i>kondisi fisikmu yang skearang ini membuatmu</i> 111 <i>tambah males.</i> Betul. <i>Apakah itu menjadi penghambat</i> 112 <i>dalam kegiatan sehari-hari?</i> Ya, pasti banget banget</p>	<p>menurunkan kepercayaan diri (line 55-59)</p> <p>Kurang memiliki persiapan menghadapi masalah sehingga cenderung untuk memendam dalam hati dan berharap masalah akan terlupakan dengan sendirinya (line 65-68)</p>
---	--

113	<u>banget menghambat. Karena fisiik kita yang ditekan</u>	Kondisi	fisik
114	<u>disana kalau bekerja. Simple aja jongkok aja kadang</u>	dianggap	
115	<u>capek minta ampun kayak tadi ngikir paruh burung, harus</u>	mengganggu	dan
116	<u>jongkok kan terus udah pak pak kram pak kram pak, itu</u>	menghambat	seperti
117	<u>kan gak efesien, padahal kan lagi dert dert dert, tiba-tiba</u>	menurunkan	
118	<u>kram kan lagi aku benerin ya padahal harusnya udah</u>	kepercayaan	diri
119	<u>selesai. coba badanku kurus, udah berapa burung cret</u>	dalam	menerima
120	<u>cret cret udah selesai kerjaan ku. Aku mau naik ke</u>	pekerjaan	yang
121	<u>kandang gak berani, jebol ntar. Dan yang kamu lakukan</u>	melibatkan fisik	(line
122	<u>olahraga, diet? Iya olahraga dan diet. Dan sekarang naik</u>	112-121)	
123	<u>lagi karena udah seminggu enggak olah raga, jadi naik</u>		
124	<u>lagi? Naik lagi. Tapi kalo misalnya kayak penyakit</u>		
125	<u>yang membuatmu harus membatasi diri? Penyakit ada</u>		
126	<u>karena keturunan, tekanan darah tinggi. Dari keluarga</u>		
127	<u>juga apa aja dimakan. Ketika kamu mengetahui itu</u>		
128	<u>kamu menjaga pola makan? Jaga sekarang. Gak mau</u>		
129	<u>makan karbohidrat tinggi, kayak mie indomie gak mau</u>		
130	<u>makan. Udah 3 bulan gak makan, cuman babi yang enggak</u>		
131	<u>bisa dihindari nikmat tiada tara. Mau diapain babi itu enak.</u>		
132	<u>Biasanya cara-cara yang kamu lakukan untuk</u>		
133	<u>mengatasi stress apa? Stress? olahraga. Karena bisa</u>	Cara	mengatasi
134	<u>kumpul sama temen-temen, ketawa-ketiwi, abis tu liat</u>	ketegangan	dengan
135	<u>burung terbang, keliling-keliling, kalo ada waktu ya, kalo</u>	melakukan	kegiatan
136	<u>gak ada waktu ya males, kalo libur lama ya hangout lah</u>	yang	menyenangkan
137	<u>tapi ke alam, ke air terjun, cari makan. Apa yang</u>	diri,	mengalihkan
138	<u>biasanya membuat stress? Waktu paling banyak sih</u>	sumber masalah	(line
139	<u>disini, di orang tua. Stres itu liat bapak ku sakit,</u>	133-137)	
140	<u>bagaimana caranya biar bapak bisa sembuh lagi. Itu aja</u>		
141	<u>yang aku pikirin. Ada gak nanti cewek yang mau sama</u>	Ketakutan	adanya
142	<u>aku? Itu yang paling keras sampai saat ini. Ada gak yang</u>	penolakan	dari
143	<u>mau terima keluargaku karena orangtua ku kayak gini</u>	lingkungan	karena
144	<u>keluarga ku gini? Dan kebanyakan orang kan kalo liat</u>	kondisi	keluarga
145	<u>cowok liat bagaimana keluarganya. Jangan lah kamu</u>	sehingga	
146	<u>boong pasti kamu juga kayak gitu, keluarga cowok kayak</u>	memengaruhi	
147	<u> gimana si? Eee bapaknya kerja apa sih? Kayak gitu,</u>	pembentukan	
148	<u> makanya aku mikir enggak pede sekali aku sekarang ini</u>	identitas diri	menjadi
149	<u>karena aku sekarang nyari cewek bukan ngajak untuk</u>	kurang percaya	diri
150	<u>pacaran lagi, tapi mau terima keluargaku kayak gimana.</u>	(line 138-153)	
151	<u>Yang ini udah nerima, tapi tiba-tiba dapet keluarga yang</u>		
152	<u>lebih bagus, lebih kaya, minta putus. (ketawa). Glamor</u>		
153	<u>kan katanya sekarang. Terus bagaimana kamu</u>		
154	<u>menghadapi hal-hal buruk yang terjadi dihidup</u>		
156	<u>kamu? Kalo hal buruk, kadang-kadang misalnya bapak</u>		
157	<u>aku sakit. Panik minta ampun, misalnya dalam diri ku aku</u>		
158	<u>bilang aku enggak bisa nih mapah bapak ku, ah bisa</u>		
159	<u>berani. aku gak bawa uang sama sekali, aku baru inget</u>		
160	<u>oh bpjs, gak bisa bawa ke UGD, aku telepon saudara ku</u>		
161	<u>dulu bisa bawa ke UGD dengan patah kaki, ambil</u>		
162	<u>keputusan kan susah jadi harus nyari yang lebih tau tepat</u>		
163	<u>terus dibilang kalau bisa langsung di bawa ke UGD.</u>		

164 Apakah pembayaran bisa pakai bpjs? Oh bisa silahkan
165 langsung ke pendaftaran. Aku tanya orang dulu baru
166 berani. Bapakku jatuh sehari, nah langsung pijet lah,
167 merah biasa, ternyata patah. Terus nelpon saudaraku,
168 langsung ugd pake bpjs, padahal kepuskesmas dulu
169 minta surat rujuk gini-ginii baru dikasih, gitu si
170 kebanyakan. **Apakah pernah realita tidak sesuai**
171 **dengan ekspektasi mu?** Pernah. **Bagaimana**
172 **responmu kalau terdapat yang seperti itu?** Fuck aku
173 bilang fuck, misalnya aku nonton film hantu aku ketawa
174 enggak takut. Aku ketawa malah gak jadi serem sampe
175 orang depanku, ngapain ketawa gitu. Kalo insidious aku
176 bilang serem. kok malah ketawa bukannya serem? Kan
177 simplenya gitu si, kayak makan, kemarin ayam goreng
178 sambel tempong, kalo makanan mahal-mahal bayar
179 sendiri terus makanan kayak taek gitu, aku ngomong ke
180 beberapa orang lha makanan apa nih taek makanan
181 sampah, gitu kalo aku gak seneng. **Kamu meresponnya**
182 **dengan seperti marah?** Iya. Tapi tetep ketawa lah,
183 apalah nih makanan, tapi raut muka ngejek, tapi sedikit
184 marah tapi agak ketawa. **Kayak mantan kamu berharap**
185 **jadi kayak selamanya, ternyata dijalani gak bisa apa**
186 **yang paling pertama kamu pikirin?** Emm yang pertama
187 aku pikirin, kita gak bisa merubah diri kita sendiri.
188 Merubah dari segi penampilan, karena kau merasa ooo
189 mungkin karena penampilanku dia jadi begini, karena dia
190 bilang tu kamu gak berubah-berubah. Ha berubah power
191 rangers? Aku bilang gitu. Berubah apa? Mungkin gini aja
192 enggak ada apa yang naik, kerjaanmu gini, tapi kan
193 memang masalahnya dia wanita jadi lebih santai. Cuman
194 karena dia udah punya tabungan berlebih dari aku
195 mungkin dia berpikir bisa kok aku cari yang lainnya.
196 kenapa dulu aku loyal sam dia, karena dia bilang gini aku
197 lho nabung buat kita entar beli tanah. Ya udah aku ngalah
198 aku yang ngeluarin duit, makan aku, belanja aku. Terus
199 dapet yang lain, duitnya lebih banyak. Ntar katanya yang
200 berani ambil nikah, taun depan nikah ya, gak ada buktinya
201 katanya. Ya udah. **Misalnya nih orang lain punya**
202 **pendapat berbeda dengan kamu, biasanya kamu**
203 **merespon seperti apa?** Simple nih, makan sama adikku
204 nih pernah tester sambel bajak nih katanya enak enak,
205 padahal itu rasanya asem karena jeruk terus lama-lama
206 asem banget karena aku kan berpengalaman, sama
207 makanan jadinya aku ngerti annti cepet basi, nah aku
208 jelaisn sama dia karena aku udah pengalaman disana.
209 Simplenya kayak gitu sih. **berarti kamu mendebatnya**
210 **dengan pengalaman yang udah ada?** Pasti tu
211 jawabanannya gak mungkin gak. **Misalnya nih kamu**
212 **binggung dalam mengahdapi tugas atau pekerjaanmu**
213 **lah, nah itu caramu mnyelesaikannya kayak gimana?**

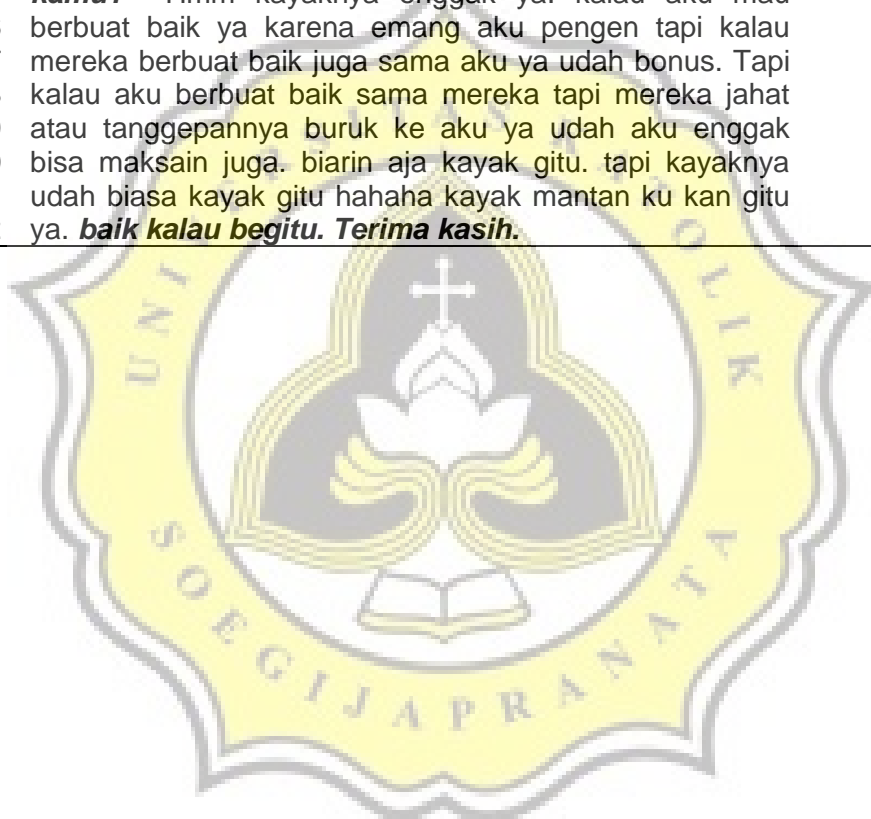
<p>214 Nanya. Nanya sama orang yang pernahlah. Kayak tadi di 215 kantor, aku nanya gimana caria ngiket yang sebenarnya. 216 Terus dijelasin gini yang bener itu gini gini gini. <u>Jadi sama</u> 217 <u>kayak orang ngasih dorongan gini gini gini, dikasi tau</u> 218 <u>step-setepnya kayak gini. Misal udah dapet stepnya</u> 219 <u>gausah disuruh aku kerja sendiri. Berarti kamu enggak</u> 220 <i>takut minta tolong orang yang nantinya akan</i> 221 <i>memberikan penilaian terhadap mu?</i> Gak takut, karena 222 aku udah tau diriku seperti apa, kadang-kadang bosku 223 nyuruh aku buat kandang pasti aku enggak dikasi tugas 224 itu karena dia tau itu bukan keahlian ku, tapi kalau yang 225 biasanya buat kandang enggggak ada aku yang disuru 226 buat nanti pasti aku nanya gimana caranya buat. Kalau 227 aku udah dikasi tau terus aku udah ngerti udah dah aku 228 enggak nanya-nanya lagi. Terus aku cekin lagi udah 229 bener belum yang kau kerjain. Daripada aku udah selsai 230 buat baru disalahin kan males ya. Misalnya kamu tiba- 231 <i>tiba dikasih tugas dan tidak diarahkan langsung</i> 232 <i>diminta kerjain aja, apa yang kamu pikirkan?</i> 233 <u>Simplenya seperti itu. Aku bisa bisa, cuman kurang</u> 234 <u>percaya diri. Padahal bisa aku nih, misalnya kayak tadi</u> 235 <u>yang aku ceritain sebenarnya ketika aku ngerjain itu bisa</u> 235 <u>sebenarnya simpel tapi aku perlu orang yang ngasih tau</u> 236 <u>biar bener aja aku biar enggak ngulang kalau dikasih tau</u> 237 <u>kan udah pasti bener jadinya. Sebenarnya yang bikin</u> 238 <i>kamu gak pede itu hasilnya tidak memuaskan orang</i> 239 <i>lain atau? Ya. atau hasilnya tidak memuaskan dirimu</i> 240 <i>sendiri?</i> Hasilnya tidak memuaskan orang lain. Orang 241 lain oke aku oke. Aku pokoknya ngambil kebanyakan 242 orang lain dulu. Orang lain oke, okelah karena kan dia 243 yang nyuruh dunia kerja ya, kalo dunia pergaulan gak lah, 244 pasti kita berpendapat karena masih sama. Otaknya sama 245 kalo pergaulan, ngomong apa aja kalo sama pergaulan 246 ngomong apa aja bisa. Kalau sama orang kayak dikerja 247 gitu kan langsung dah gini aja enggak bisa. Kamu pernah 248 <i>merasa laki-laki dan wanita dibeda-bedakan? Misal</i> 249 <i>dia cewek dia gaboleh..... Aku cowok, aku yang</i> 250 <i>tanggung jawabnya</i>, sering paling sering kayak gitu, 251 misal sama matan, kamu tu gak seharusnya kerja kayak 252 gitu. Harus kerja lembut, ya kayak diam di ruang ber-ac 253 lah, biar misalnya aku dilapangan kan aku kuat, misal 254 kamu punya asma, kamu dingin kumat, berat kumat, jadi 255 jangan perkerjaan yang berat. Bahasa kamu bisa, jadi 256 pramugarilah, customer service lah, itu sudah cukup. Gak 257 usah lah kerja dilapangan, tapi dia gak mau orang duitnya 258 banyak. Kalau kamu sendiri, karena kau laki-laki aku 259 <i>harus lebih dari dia...</i> sering, harus membuktikan diri 260 aku tu cowok cuma karena kehidupanku boros aku 261 enggak tau kemana uangku, sekarang aja aku dimana 262 nayri uang buat ini ya. mungkin karena itu dibilang gak</p>	<p>Membutuhkan dukungan dan tuntunan dari orang sehingga dapat memunculkan motivasi dalam menjalankan suatu hal dan berhubungan dengan pembentukan identitas diri (line 216-219, 233-237)</p>
<p>240 sendiri? Hasilnya tidak memuaskan orang lain. Orang 241 lain oke aku oke. Aku pokoknya ngambil kebanyakan 242 orang lain dulu. Orang lain oke, okelah karena kan dia 243 yang nyuruh dunia kerja ya, kalo dunia pergaulan gak lah, 244 pasti kita berpendapat karena masih sama. Otaknya sama 245 kalo pergaulan, ngomong apa aja kalo sama pergaulan 246 ngomong apa aja bisa. Kalau sama orang kayak dikerja 247 gitu kan langsung dah gini aja enggak bisa. Kamu pernah 248 <i>merasa laki-laki dan wanita dibeda-bedakan? Misal</i> 249 <i>dia cewek dia gaboleh..... Aku cowok, aku yang</i> 250 <i>tanggung jawabnya</i>, sering paling sering kayak gitu, 251 misal sama matan, kamu tu gak seharusnya kerja kayak 252 gitu. Harus kerja lembut, ya kayak diam di ruang ber-ac 253 lah, biar misalnya aku dilapangan kan aku kuat, misal 254 kamu punya asma, kamu dingin kumat, berat kumat, jadi 255 jangan perkerjaan yang berat. Bahasa kamu bisa, jadi 256 pramugarilah, customer service lah, itu sudah cukup. Gak 257 usah lah kerja dilapangan, tapi dia gak mau orang duitnya 258 banyak. Kalau kamu sendiri, karena kau laki-laki aku 259 <i>harus lebih dari dia...</i> sering, harus membuktikan diri 260 aku tu cowok cuma karena kehidupanku boros aku 261 enggak tau kemana uangku, sekarang aja aku dimana 262 nayri uang buat ini ya. mungkin karena itu dibilang gak</p>	<p>Mengupayakan agar sesuai dengan harapan orang lain (line 240-242)</p>
<p>240 sendiri? Hasilnya tidak memuaskan orang lain. Orang 241 lain oke aku oke. Aku pokoknya ngambil kebanyakan 242 orang lain dulu. Orang lain oke, okelah karena kan dia 243 yang nyuruh dunia kerja ya, kalo dunia pergaulan gak lah, 244 pasti kita berpendapat karena masih sama. Otaknya sama 245 kalo pergaulan, ngomong apa aja kalo sama pergaulan 246 ngomong apa aja bisa. Kalau sama orang kayak dikerja 247 gitu kan langsung dah gini aja enggak bisa. Kamu pernah 248 <i>merasa laki-laki dan wanita dibeda-bedakan? Misal</i> 249 <i>dia cewek dia gaboleh..... Aku cowok, aku yang</i> 250 <i>tanggung jawabnya</i>, sering paling sering kayak gitu, 251 misal sama matan, kamu tu gak seharusnya kerja kayak 252 gitu. Harus kerja lembut, ya kayak diam di ruang ber-ac 253 lah, biar misalnya aku dilapangan kan aku kuat, misal 254 kamu punya asma, kamu dingin kumat, berat kumat, jadi 255 jangan perkerjaan yang berat. Bahasa kamu bisa, jadi 256 pramugarilah, customer service lah, itu sudah cukup. Gak 257 usah lah kerja dilapangan, tapi dia gak mau orang duitnya 258 banyak. Kalau kamu sendiri, karena kau laki-laki aku 259 <i>harus lebih dari dia...</i> sering, harus membuktikan diri 260 aku tu cowok cuma karena kehidupanku boros aku 261 enggak tau kemana uangku, sekarang aja aku dimana 262 nayri uang buat ini ya. mungkin karena itu dibilang gak</p>	<p>Cara mengatasi ketegangan dengan menghindari konflik (line 242-247)</p>

263 ada perubahan sama mantanku, jadi kadang-kadang
 264 duitku habis nih, aku pinjem ntar tak ganti bulan depan, ya
 265 tiap bulan pinjem aja gitu dia mikirnya, tapi kan padahal
 266 aku emang kekurangan, padahal aku juga ngasih dia
 267 uang kasih seratus tapi aku gak pernah minta kembali.
 268 Kalau aku kan mikir aku lho cowok aku minjem sama
 269 cewek ku pasti aku balikin. **menurutmu dengan pola**
 270 **berpikir seperti ini, kamu susah gak sih?** susah, kalo
 271 aku ya kalo menurutku kita berpasangan nih, kita saling
 272 melengkapi aja. Misalnya aku kurangnya disini, kamu
 273 lebihnya disini. Bukan ke materi, kita di jaman sekarang
 274 cowoknya gak kerja, ceweknya gak kerja cuman minimal
 275 1juta tiga juta untuk berumah tanggabisa hidup? mikir
 276 juga gimana aku hidup kalau kerjanya kayak gini. Kalau
 277 cewek itu gak usah kerja dilapangan terlalu berat, kerja
 278 yang mengandalkan otak aja udah cukup. karena aku ni
 279 bodoh, aku butuh orang yang otaknya lebih bisa, lebih
 280 encer gitu otaknya (ketawa) aku fisik okelah, aku gak
 281 masalah. Pasangan ku otak encer, energik kamu bantu
 282 aku ya, ya oke. Aku mau nyari usaha kayak gini ya, kamu
 283 bantu. otakku buntu kadang-kadang. Otakku kayak
 284 enggak mau berkembang. **Misalkan kamu ada tugas**
 285 **dari kantor plus tiba-tiba ada urusan keluarga yang**
 286 **harus kamu kerjakan secara bersamaan, biasanya**
 287 **kamu mengatur kayak gimana?** Keluarga dulu. Aku
 288 bilang langsung sama bos, pak maaf pak, ini keluarga
 289 saya ada acara, misalkan nikahan kakakku kan hari
 290 jumat, aku kan libur hari snein, berarti kan aku masuk
 291 sekarang, karena aku ambil jatah libur nih. Nah bos ku
 292 bilang memang si karyawan disini dapet jatah, tapi uang
 293 makan terus ilang ya mending kerja biar terus dapet
 294 digituin aku sama bos kuterus aku bilang gini aja pak ya
 295 aku tukar sama temen aja. Aku mendingan gitu, mentingin
 296 keluarga dulu. Karena yang dekat diantara kita adalah
 297 keluarga, yang tau masalah kita keluarga baru teman,
 298 kerja, orang lain. Pasti aku keluarga dulu baru kerja, tapi
 299 misal kerjaanku diluar kayak australia, jerman gimana
 300 mau pulang. **Hmm tadi kamu menjelaskan kalau stres**
 301 **kamu lebih senang melakukan kegiatan rame-rame**
 302 **apakah hanya ketika stres kamu menyukai kegiatan**
 303 **rame-rame itu?** enggak sih. Pada dasarnya aku suka
 304 kumpul-kumpul sama temen-temen karena kalau kumpul
 305 sama temen-temen itu aku enggak perlu mikir apa-apa
 306 jadinya aku lebih suka kalau ada orang-orang sama aku.
 307 Mungkin karena ya kalau di rumah aku juga enggak
 308 terlalu sering kumpul sama kakak ku atau sama orangtua
 309 ku. Kayak yang kau jelasin aku di rumah itu sebagai
 310 penghibur. Jadinya kalau sama temen ku ada aja yang
 311 bikin aku terhibur terus aku juga kalau lagi baper kan lebih
 312 enak kalau ada temennya hahaha. Kalau lagi kumpul-

**Merasa lebih nyaman
 bila tidak sendiri (line
 303-312)**

313 ***kumpul gitu sampe pagi?*** Oh iya kalau sekarang. Aku tu
 314 ***bisa kumpul dari malem terus sampe pagi terus masuk***
 315 ***kerja pagi. Kalau temen-temen ku kan ada yang masuk***
 316 ***siang tugasnya atau yang masih kuliah bisa kuliah siang.***
 317 ***Pokoknya enaknya kumpul pergi sama temen-temen***
 318 ***sampe pagi. **Enggak dicariin sama orang rumah?** Udah***
 319 ***biasa kayaknya ibu ku. Nanti aku bilang nginep di rumah***
 320 ***temen. Tapi ya jangan sering-sering kasian orangtua ku***
 321 ***sendiri di rumah. **Oh gitu ya. jadi udah kayak kebiasaan*****
 322 ***ya. kamu punya gak pemikiran kalau kamu baik sama***
 323 ***orang atau apapun yang kamu berikan ke orang lain,***
 324 ***orang lain juga harus memberikan yang sama kepada***
 325 ***kamu?*** Hmm kayaknya enggak ya. kalau aku mau
 326 berbuat baik ya karena emang aku pengen tapi kalau
 327 mereka berbuat baik juga sama aku ya udah bonus. Tapi
 328 kalau aku berbuat baik sama mereka tapi mereka jahat
 329 atau tanggapannya buruk ke aku ya udah aku enggak
 330 bisa maksain juga. biarin aja kayak gitu. tapi kayaknya
 331 udah biasa kayak gitu hahaha kayak mantan ku kan gitu
 332 ya. ***baik kalau begitu. Terima kasih.***

Perubahan gaya
 hidup dengan
 melakukan aktivitas
 malam hari seperti
 berpergian dari
 malam hingga pagi
 kemudian tidur
 sebentar kemudian
 bangun untuk pergi
 bekerja (line 313-321)



Lampiran 6. Verbatim *Significant Others*

Verbatim Significant Other 1 (VSO-I)

Inisial : MY
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Hubungan : Adik Kandung BO
 Pendidikan : SMA
 Usia : 23 tahun
 Pekerjaan : Mahasiswa

Jumat, 25 Agustus 2017

No.	Verbatim VSO-I	Tema
1	<i>Bisa kamu ceritakan selama kamu mengenal kakakmu, kamu melihat kakak mu sebagai pribadi yang seperti apa? Pertama yang terpikir kalau ditanya kakak ku itu seperti apa itu, moody, orangnya moody, jadi kadang enak tapi kadang tau tau sebel sendiri, jadi bayangin aja kalau cewek itu kayak PMS gitu, yang kadang mood nya enggak bisa ditebak, ya itu sih kalau dari aspek lain apa ya, ya seiring kedewasaannya dia sih to be good udah mulai ada yang berubah. Perubahannya itu seperti apa ya? Kalau yang aku liat sih sekarang dia lebih pede ya. Kalau dulu itu dia gak pede, makin tua udah lumayan makin pede makin pede ya daripada dulunya. Terus kalau dulu temennya enggak begitu banyak ya ada temen tapi maksudnya enggak sebanyak dan sedeket sekarang. Lebih sosial ya. Berarti sekarang itu lebih sosial ya, bisa dijelaskan gak maksudnya itu seperti apa dan mulainya sejak kapan? Kalau aku liat sih ya, jadi dia mulai kelihatan perubahan sosialisasinya itu lebih ke aktivitas di luar sekolah. Kayak hobi gitu. Misalnya dulu dia suka melihara anjing jadi dapet kenalan disana, kayak yang punya-punya anjing juga jadi kenalan disana kayak yang punya <i>petshop</i> mana gitu. Terus dia suka <i>club</i> motor PCX gitu, kan dia dapet kenalan dari situ juga. Terus pernah juga kayak <i>airsoftgun</i> kenalan disana, terus tarot ya kayak gitu-gitu. Lebih kegiatan-kegiatan seperti itu sih. Biasanya kalau lagi moody seperti yang tadi diceritakan, bagaimana dengan lingkungan sekitar ketika moody-nya itu muncul? Yaa mungkin orang bisa frustrasi ya kayak gitu ya. Misalnya kadang-kadang ee dia itu apa ya <i>desessive</i> itu apa ya, hmm kayak dia itu enggak enggak bisa, dia itu mau apa, kayak mau bikin keputusan itu kayak agak susah gitu, kalau aku kan mau apa apa iya iya enggak enggak. Kalau dia itu bolak balik gitu karena <i>moody</i>-nya itu kan. Iya enggak iya enggak kan bisa jadi frustrasi nunggu dia maunya yang apa gimana. Ya itulah labil. Ya aku bilang aja kamu ababil gitu. Sekarang lebih ke hubungan keluarga ya,</i>	Kurang memiliki kestabilan emosi (line 3-7)
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		

<p>39 <i>kalau selama ini hubungan dia dengan orangtua itu</i> 40 <i>seperti apa ya, kalau kamu lihat?</i> Emang kalau keluarga 41 ku itu termasuk yang santai, jadi aku sama kakakku ke 42 orangtua itu ya santai aja, enggak ada ketegangan atau 43 gimana, hubungannya ya baik sih. Maksudnya enggak 44 yang tiap hari ngomong panjang lebar tapi ya nyaman 45 gitu. kayak temen kadang-kadang. Jadi ya hubungan baik 46 sih. <i>Kalau pengambilan keputusan dia seperti apa,</i> 47 <i>seperti yang tadi udah dijelasin kan kalau dia kadang</i> 48 <i>labil, nah sejauh ini pengambilan keputusannya</i> 49 <i>seperti apa?</i> Biasanya dia nyari <i>opinion</i> ya, pastinya dia 50 nanya-nanya enakunya gimana enakunya gimana ya kalau 51 aku sih kadang cuma memberi nasehat tapi tetep 52 keputusan finalnya tetep ke dia, kamu maunya gimana, 53 kamu iya atau enggak. Tapi ya emang keputusannya 54 lama, ya harus tanya-tanya dulu. <i>Seperti itu sejak dulu</i> 55 <i>atau bagaimana?</i> Kayaknya dari dulu udah gitu, terus 56 sekarang masih kayak gitu. <i>berarti dari dulu seperti itu</i> 57 <i>sampai sekarang?</i> Kayaknya emang dia emang seperti 58 itu. <i>Kalau dia dengan teman-temannya seperti apa?</i> 59 Kayaknya kalau sama temen-temen yaa.. hmm.. <i>kalau</i> 60 <i>sama temen baik atau temen mainnya minta tolong apa,</i> 61 <i>dia ya jenis temen yang ngebantu sebisanya dia lah.</i> 62 <i>Misalnya temennya mau buka warung, perlu mobil pickup,</i> 63 <i>ya dia cariin mobil pickup, terus temennya nyari apa ya</i> 64 <i>dia bantuin. Misalnya dia punya masalah nih, entah</i> 65 <i>temen-temennya atau pacarnya atau keluarganya,</i> 66 <i>biasanya dia menanganinya seperti apa?</i> Ya kakak ku 67 itu jenisnya emang suka curhat ya, tapi enggak semua dia 68 ceritain sama aku. Kalau dia punya masalah sama 69 pacaranya ya dia selesain sama pacarnya, tapi ya sebisa 70 mungkin dia beresin sendiri, dia ceritanya kalau udah 71 selesai. Ya dia emang pada dasarnya suka cerita jadinya 72 pasti diceritain tapi aku rasa ya enggak semuanya juga. 73 Dari dulu emang seperti ya seinget ku. <i>Kalau di rumah</i> 74 <i>dia paling dekat dengan siapa?</i> Ya aku. <i>Semua</i> 75 <i>rahasiannya kalu tau?</i> Aku rasa iya hahaha. Iya mungkin 76 hahaha. Tapi ya mungkin, dia sama temen-temennya tau 77 tapi aku enggak tau. Terus temennya enggak tau, tapi aku 78 tau. Kayak gitu, tapi kebanyakan aku pasti tau diceritain 79 sama dia. <i>Kebanyakan dia pasti cerita ya sama kamu.</i> 80 <i>Kalau soal berhenti sekolah itu, yang kamu tahu itu</i> 81 <i>seperti apa?</i> Kalau bener-bener pengen berenti sekolah 82 itu aku kurang tau, tapi yang aku denger itu dia berenti 83 sekolah itu karena dia emang enggak suka sekolah deh. 84 <i>Bisa dimengerti ya siapa sih yang suka sekolah kayak</i> 85 <i>gitu. tapi mungkin karena dulu SMP pernah nunggak,</i> 86 <i>terus SMA itu katanya dia suka dipalakin terus dibully tapi</i> 87 <i>mungkin dari diri juga emang enggak pengen sekolah.</i> 88 <i>tapi ada dorongan dari luar, yang dari enggak punya</i></p>	<p>lain, (line 28-38, 49-54)</p> <p>Menggusahakan agar dapat membantu orang terdekatnya (line 59-64)</p> <p>Kurang memiliki tanggungjawab sehingga memiliki riwayat pendidikan yang kurang baik seperti tidak naik kelas dan memutuskan untuk</p>
---	---

90	<u>temenlah, diasingkan, mungkin dari gabungan semua itu</u>	berhenti sekolah (line 81-87)
91	<u>jadinya dia semakin enggak mau sekolah. jadi bener-</u>	Pernah memiliki
92	<u>bener berenti, enggak mau lanjutin sekolah lagi. kayaknya</u>	pengalaman dibully
93	<u>dari itu deh dia pengen berenti sekolah. Dia ceritanya di</u>	oleh teman-teman
94	<u>bully seperti apa di sekolah? dipalakin sama temen-</u>	semasa sekolah (line 86-93)
95	<u>temennya, terus katanya diasingkan, ya aku enggak ngerti</u>	Kurang dapat
96	<u>juga gimana soalnya dia enggak ceritain detailnya gimana</u>	menyelesaikan
97	<u>enggak mau ceritain panjang lebar soal itu, jadi aku juga</u>	masalah yang dimiliki
98	<u>enggak terlalu ngerti dia enggak mau sekolah karena apa.</u>	sehingga tidak
99	<u>Aku juga enggak tau dia disekolah kayak apa ya. Dia juga</u>	menunjukkan adanya
100	<u>kayak enggak mau ngelawan gitu juga itu aku</u>	usaha untuk
101	<u>frustrasinya, soalnya dia pasif juga. sebenarnya kalau dia</u>	memperbaiki situasi
102	<u>mau ngelawan juga pasti bisa, mungkin karena dia juga</u>	atau melawan
103	<u>pasif, sumirsif, jadinya temennya semakin semakin, dia</u>	keadaan (line 94-104)
104	<u>enggak ngelawan jadinya ya gitu deh. Lalu setelah</u>	Kurang memiliki
105	<u>berhenti sekolah dia ngapain? Enggak ngapa-ngapain</u>	tanggungjawab
106	<u>juga. paling dia diem di rumah aja. Mulai jaga-jaga toko</u>	sehingga ketika
107	<u>itu dari kapan? Dari kapannya aku enggak inget pasti</u>	berhenti sekolah tidak
108	<u>tapi setelah berhenti sekolah itu pastinya. Mama papa liat</u>	berniat untuk
109	<u>dari pada enggak ada kerjaan terus mau ngapain juga ya</u>	melakukan kegiatan
110	<u>udah disuruh sama mama papa ku buat jaga toko terus</u>	lainnya, tugas untuk
111	<u>digaji setiap bulannya. Ya jadinya dia jaga toko sampai</u>	menjaga toko kurang
112	<u>sekarang. Berarti itu keputusan juga dari mama papa</u>	dapat dikerjakan
113	<u>mu ya? Iya. Dia nurut aja? Oke aja. Ya karena dia butuh</u>	dengan baik karena
114	<u>uang deh. Hahaha.. Kalau menurut mu perannya dia di</u>	bangun kesiangan
115	<u>dalam keluarga itu seperti apa? Yaa mungkin kalau dari</u>	dan terkadang
116	<u>satu peran aja aku kurang ngerti ya. Tapi karena aku</u>	tertidur ketika tidak
117	<u>adeknya ya aku liatnya sebagai kakak ya. Dia itu tipikal</u>	ada pelanggan (line 105-106, 150-161, 242-246)
118	<u>kakak yang suka jail sama adeknya. Tapi sejauh ini dia</u>	Orangtua
119	<u>adalah peran kakaknya. Dia makin tua itu dia mulai</u>	mendominasi
120	<u>keliatan ya, misalnya kita mau pergi terus aku bilang aku</u>	keputusan karena BO
121	<u>enggak ada uang terus dia bilang tak bayarin terus</u>	kurang baik dalam
122	<u>misalnya aku sama dia pergi terus pasti dia tak suru</u>	pengambilan
123	<u>nyetirin aku bilang ini kamu yang nyetir kan kau cowok</u>	keputusan (line 107-112, 217-235)
124	<u>kamu kakak ku, dia bilang enggak bisa gitu tapi dia tetep</u>	
125	<u>mau. Komplain tapi tetep dikerjain. Terus misalnya aku</u>	
126	<u>minta tolong gitu nitip apa gtu suru beliin apa gitu dia mau</u>	
127	<u>beliin. Ya jadi ada figurnya, bisa diandelin. Dia pernah</u>	
128	<u>menceritakan tentang merasa perbedaan antara laki-</u>	
129	<u>laki dan perempuan? Ya kan karena kalau kultur di</u>	
130	<u>Indonesia itu udah di set kalau cowok harus gini kalau</u>	
131	<u>cewek harus gini. Jadikan kalau dari masyarakat pasti ada</u>	
132	<u>ya. Ee dalam keluarga sendiri kalau enggak wajar pasti</u>	
133	<u>dipertanyakanlah. Ya tapi itu pernah sih ya dia nanya kok</u>	
134	<u>aku cowok ya? Kenapa kok aku cowok? Ya bisa aja,</u>	
135	<u>jasalannya itu susah. Hahaha. Contohnyaaaa.. main barbie</u>	
136	<u>pake punya ku. Hahaha.. jadi aku kan tomboy tapi mama</u>	
137	<u>ku itu tetep beliin aku barbie jadi jatuhnya aku jarang pake</u>	
138	<u>mainan malah yang buat pake main itu ya kakak ku. Tapi</u>	
139	<u>ya bukan sampe kecewekan gitu juga kakak ku. Kalau</u>	

140 dibilang lemah lembut juga enggak. Cowoknya masih ada,
 141 tapi ada sisi feminimnya, tapi sisi maskulinnya itu lebih
 142 tetep masih dominan. Kalau dia mempertanyakan soal
 143 cewek sama cowok pastilah semuanya mikir kalau aku
 144 mau jadi cewek soalnya jadi cewek lebih enak, aku mau
 145 jadi cowok soalnya cowok lebih enak. Kayaknya itu wajar
 146 sih menurut ku. Kalau cewek udah nikah tinggal di rumah
 147 gaka bakal ada yang komplain, nah coba kalau cowok jadi
 148 stay home dad gtu mana ada disini. Ya paling kayak
 149 gitulah. **Kalau soal tugas dan tanggungjawab, kakak**
 150 **mu itu tipikal yang seperti apa? Tugas dan**
 151 **tanggungjawab ya, hmmm... enggak ada deh kayaknya.**
 152 **Aku rasa dia enggak punya itu deh. Hmmm.. kok yang**
 153 **aku tangkep sih lebih ke enggak ya. Ya misalnya kayak**
 154 **berenti sekolah itu, tapi dia berenti sekolah itu ya udah.**
 156 **Dia enggak yang namanya cari kerja, atau bikin suatu**
 157 **usaha. Enggak juga, jadi kayak pasif gitu. misalnya juga**
 158 **kayak apa ya. Kalau keputusan besar yang dia ambil itu**
 159 **paling yang berenti sekolah itu. terus masalah kerja, ya itu**
 160 **sih yang aku tangkep kalau soal tanggungjawab ya**
 161 **kurang. Kalau soal pandangan orang lain tentang dia,**
 162 **apakah dia tipikal orang yang memikirkan pandangan**
 163 **orang lain mengenai dirinya? Ya dipikirin bener sama**
 164 **dia. Aku rasa itu dulu yang dia sempet minder banget.**
 165 **Kan masalah yang dia sakit psoriasis itu atau sakit apa**
 166 **gitu ya dia minder padahal sebenarnya sejauh ini semua**
 167 **orang yang dia kasih tau biasa aja kan terima terima aja**
 168 **kan. Ya dia itu terlalu parno gitu soal itu. parno tentang dia**
 169 **takut di judge sama orang ya itulah yang aku rasa buat**
 170 **dia minder. Tapi aku liat sekarang makin lama makin**
 171 **mungkin udah lebih nyaman sama dirinya sendiri. kayak**
 172 **udah ngerti aku orangnya kayak gini aku itu kayak gini**
 173 **terus udah mulai oh iya ternyata aku bisa enggak mikirin**
 174 **kok terus bisa lebih pede. Dia sebenarnya udah dari**
 175 **kapan sih penyakitnya muncul? Itu kan penyakit**
 176 **genetik, emang udah dari.. kalau bener-bener**
 177 **keliatannya itu aku enggak begitu inget dari kapannya.**
 178 **Tapi aku rasa emang udah dari kecil. Oh iya soalnya**
 179 **kakak ku itu udah dari kecil sakit-sakitan. Dulu kakinya**
 180 **pernah patah terus harus operasi bolak balik Singapore**
 181 **harus pasang pen. Jadi itu dari dulu harus pake kursi**
 182 **roda, tongkat, kayak gitu kayak gitu dari SD ya mungkin**
 183 **dia merasa aku enggak bisa gini aku enggak bisa gitu.**
 184 **jadi ya mungkin itu juga yang buat dia gitu dari kakiknya**
 185 **itu terus dari psoriasisnya itu. ya emang kalau dari segi**
 186 **kesehatannya jadi kayak kurang mendukunglah. Makanya**
 187 **enggak bisa bebas ngapain. Yang sakit seperti itu**
 188 **hanya dia sendiri atau ada lagi anggota keluarga**
 189 **lainnya? Iya. Hmm sebenarnya ada tante ku yang juga**
 190 **kayak gitu, tapi kalau kakak ku kan lebih ke kulit kalau**

Kurang percaya diri dengan kondisi fisik yang dimilikinya sehingga cenderung memiliki ketakutan orang lain tidak dapat menerima kondisi dirinya (line 163-174)

Keadaan fisik yang memiliki penyakit genetik dan dampak operasi kaki ketika usia kanak-kanak menghambat dirinya untuk melakukan aktivitas (line 175-187)

191 tante ku itu lebih ke sendi. Jadi sendinya itu kayak jadi
 192 kaku, mati gitu nanti tangannya jadi bengkok-bengkok
 193 kaku gitu. tapi kalau dari kulitnya enggak terlalu paling
 194 cuma merah-merah enggak sampe kayak kakak ku. Kalau
 195 kakak ku kan kalau enggak diobatin bisa *full* sebadannya
 196 kayak gitu. **Kalau misalnya keinginannya enggak**
 197 **kesampaian, atau enggak bisalah didapetin, dia**
 198 **biasanya seperti apa?** Tergantung *mood* ya. Kalau
 199 misalnya enggak lagi *bad mood* ya udah. Tapi biasanya
 200 kalau dia pengen sesuatu ya harus dapet, tapi ya enggak
 201 harus sih tapi pasti kayak gitu ya namanya keinginan tapi
 202 yaa dia pasti kayak yahhh sebel gitu. **Kalau dia sedang**
 203 **bete, atau lagi bermasalah dengan orang lain, atau**
 204 **lagi bad mood lah, apakah akan mempengaruhi**
 205 **lingkungannya?** Hmm tergantung siapa yang diajak,
 206 terus berantemnya seberapa, betenya seberapa, ya
 207 berbagai variabel yang mempengaruhi. Ada
 208 derajatnyalah. Hahaha.. ya kadang tapi gak terlalu sering
 209 ya. Tapi aku juga kurang tau pasti karena aku lebih sering
 210 di kamar ngapain sendiri, terus kakak ku di kamar ngapain
 211 sendiri, jadi kalau dia sebel gitu di kamar dia sebel itu di
 212 kamar dia ngapain aku juga enggak tau. Hahaha.. **Kalau**
 213 **soal pengambilan keputusan yang sebagian besar**
 214 **keputusannya masih diputuskan oleh mama papa, itu**
 215 **seperti apa?** Sebenarnya kalau orangtua ku itu
 216 sebenarnya bebas, jadi kalau anaknya mau ngapain
 217 sebenarnya dibiarin. Cuma kalau kakak ku itu
 218 pengambilan keputusannya emang kurang. Ya mau gak
 219 mau orang tua ku harus *step up* gitu ya. Harus membantu
 220 mengambil keputusan. Tapi kalau misalnya kakak ku mau
 221 bikin bisnis apa kalau dia niat orangtua ku pasti *support*
 222 kakak ku. Tapi masalahnya kakak ku itu orangnya
 223 bosenan, jadi orangtua ku harus mikir-mikir dulu kasih
 224 modal atau gimana. Tapi misalnya dia mau les apa atau
 225 kursus apa pasti orangtua ku *support* kok. Buktinya aku
 226 mau jadi arsitek itu kan keputusan ku, orangtua ku bilang
 227 kamu yakin gak arsitek itu susah lho, gak ekonomi aja.
 228 Aku bilang gak ah aku mau jadi arsitek ya udah, jadi
 229 sebenarnya orangtua ku itu enggak menuntut harus kamu
 230 harus gini kamu harus gitu. ya ada ekspektasi tapi enggak
 231 yang kebangetan. Enggak tipikal orangtua yang serem
 232 kamu harus jadi dokter kalau kamu enggak jadi dokter
 233 kamu enggak boleh itu. ada ekspektasi tapi enggak harus,
 234 ekspletasinya fleksibel. Kalau kamu mau apa asal itu
 235 bener asal itu halal dan dijalan yang bener pasti disetujui
 235 kayak gitu. **Kalau soalnya gangguan tidurnya, dia**
 236 **menceritakan kalau tidurnya selalu pagi-pagi terus**
 237 **kebangun-kebangun terus susah tidur lagi, sejauh ini**
 238 **yang kamu tahu seperti apa?** Ya aku juga gitu. **kamu**
 239 **juga seperti itu?** keluarga ku itu tidurnya malem-malem

240	terus bangunnya pagi-pagi. Itu mempengaruhi kegiatan	
241	pagi harinya? Atau kesehatan seperti bangunnya	
242	capek atau jadi kerja juga capek? Ya sih. Dia kan jaga	Dampak dari
243	toko jam8, dia jadi bangunnya jam10 kadang aku pulang	insomnia
244	kuliah juga dia baru bangun tergantung juga dia tidurnya	menyebabkan
245	jam berapa. Terus kadang di kantor juga dia tidur.	pekerjaan kurang
246	Misalnya dia sambil duduk gitu tidur, atau di sofa dia	dapat dijalankan
247	duduk tidur. Gitu. Dari dulu seperti itu? jadi kayaknya	dengan baik, tertidur
248	kebanyakan insom deh di keluarga ku Karena enggak	disela-sela jam kerja
249	bisa tidur. Gak tau kakak ku ya, tapi kalau aku sih kadang	(line 242-246, 251-253)
250	bisa tidur gasik bangunnya pagi tapi kalau enggak bisa	
251	tidur ya subuh juga baru tidur. Kadang itu jam1 aku liat	
252	kakak ku juga belum tidur, tapi kadang juga aku liat jam4	
253	kakak ku masih teleponan di kamarnya. Jadi yang yang	
254	bisa tidur cepet itu atau yang gampang tidur, yang	
255	tidurnya benerlah itu cuma kakak ku yang nomor 2. Ya	
256	gitu lah. Kakak mu itu pernah dalam keadaan yang	
257	sedih banget ya istilahnya seperti depresi gitu?	
258	hmmm mungkin pernah ya, tapi kalau misalnya sampe	
259	bunuh diri gitu enggak. Ya pasti pernahlah kayaknya	
260	SMA itu. kalau menurut ku titik paling terbawahnya sih	
261	paling ya itu.	

Verbatim Significant Other 2-1 (VSO-II-1)

Inisial	: M
Jenis Kelamin	: Perempuan
Hubungan	: Teman Dekat DR
Pendidikan	: S1
Usia	: 27 tahun
Pekerjaan	: Mahasiswa S2

Kamis, 7 September 2017

No.	Verbatim VSO-II-1	Tema
1	Bisa mbak ceritakan selama mbak mengenal DR,	Memiliki kecemasan sehingga cenderung mengkhawatirkan dan memikirkan masalah yang dimiliki (line 3-9, 11-13)
2	mbak melihat DR sebagai pribadi yang seperti apa?	
3	Orangnya itu panikan, semua semua itu dipikirin kayak	
4	gitu. Dia juga orang yang tertutup. Dia itu enggak mau	
5	cerita sama orang yang enggak ngerti dia gitu, dia enggak	
6	mau cerita. Dia lebih mikir ke orangnya. Terus itu kalau	
7	dia mikir sesuatu gitu bener-bener dipikirin, sampai hal	Kurang memiliki pemecahan masalah yang baik (line 9-11)
8	sepelepun dipikirin sama dia. Jadi kayak ngerjain tugas	
9	belum kelar, ya dipikirin terus. Padahal kalau tugas belum	
10	kelar itu ya dikerjain aja ya, kalau dipikirin kan enggak	
11	kelar-kelar ya. Nah itu dia mikirin banget kayak gitu. kalau	
12	dia punya masalah sama orang itu dipikirin pake banget	
13	banget banget. Kalau sejauh ini, dia menyelesaikan	
14	masalahnya seperti apa? Kalau sejauh ini aku kurang	
15	tau ya dia nyelesaiannya kayak gimana. Pokoknya itu	

16 kalau dia ada masalah dia pasti cerita sama aku kalau
 17 enggak temen ku yang lagi satu. Terakhir itu kemarin
 18 ceritanya sama teman ku enggak sama aku. Waktu itu
 19 temen ku lagi di kamar ku terus dia WA temen ku itu,
 20 nanya lagi sibuk enggak. Waktu itu temen ku lagi bantuin
 21 aku translate jurnal jadinya enggak jadi dia bilang enggak
 22 usah aja mbak jadinya kemarin itu cuma cerita via WA.
 23 jadi itu terakhir itu dia punya masalah hmm kan dia ikut
 24 Padus nah terakhir itu dia ada operasi amandel terus itu
 25 kayaknya itu belum sembuh banget terus udah dipake
 26 latian terus nah itu kayaknya merembet ke masalah
 27 telinganya kayak ada masalah di selaput gendangnya
 28 atau gimana gitu, jadi kayak infeksi gitu. seharusnya dia
 29 seminggu sekali itu checkup gitu ke dokter kan, terus
 30 harus operasi juga. tapi karena dia masih latian sama
 31 harus lomba itu dia harus tunda dulu operasinya. Kalau
 32 dia operasi kan gak bisa ikut lomba itu. nah dia jadi galau
 34 mau ikut lombanya itu enggak soalnya lombanya itu di
 35 Italia ya. Nah terus itu karena lombanya jauh, kalau dia
 36 sakit gimana dia enggak enak kalau harus ngerepotin
 37 temen-temennya di sana nanti. Kan secara cuacanya
 38 disana sama disini kan beda ya jadi gampang ngdrop ya.
 39 Terus dia juga ada masalah dia itu putus sama cowoknya.
 40 Nah aku itu enggak ngerti dia nyelesaiin masalahnya
 41 gimana pokoknya dia ceritanya diputusin sama cowoknya
 42 itu. nah yang terakhir dalam waktu dekat ini itu sih
 43 masalah yang dia ceritain ke aku. Buat lomba itu dia
 44 masih bingung, apa aku harus ngundurin diri aja ya. Terus
 45 itu juga kan lombanya bayarnya lumayan ya. Nah dia itu
 46 juga belum lunasin pembayarannya itu. **kalau soal**
 47 **pertemanan?** Nah kalau caranya dia berteman itu seperti
 48 apa ya, tapi ini kan dia lagi skripsi dan harusnya dia juga
 49 udah KKN tapi dia belum. Setau aku ya dia cerita sama
 50 aku dia itu sebenarnya enggak suka kuliah di Semarang
 51 ini, dia dulu itu pengennya kuliah di Jogja, dia kuliah disini
 52 itu karena terpaksa gitu lho. Nah habis itu dia semester
 53 semester awal itu dia galau di kos-kosan, nah dia juga
 54 gak betah gitu sama kos-kosannya dia yang dulu.
 55 Akhirnya dia sering nginep di rumah temannya, karena dia
 56 males kuliah karena enggak minat sama jurusannya
 57 enggak sesuai sama yang dia pengenin itu akhirnya
 58 kuliahnya juga keteteran dan nilainya juga jelek kan,
 59 akhirnya dia banyak nilai yang harus diulang makanya
 60 sampe sekarang dia belum KKN. Seharusnya dia udah
 61 KKN sama skripsi, kayaknya belum, masih ada
 62 matakuliah yang harus dibenerin dulu baru bisa lanjut
 63 ambil skripsi sama KKN itu. sejauh ini ya itu masalahnya
 64 dia. Nah mungkin yang kayak gitu dipikirin sama dia
 65 jadinya enggak bisa tidur. **Sejauh ini pola tidurnya**
 66 **seperti apa yang mbak tahu?** Pola tidurnya yang aku

Kurang dapat
 memiliki tanggung
 jawab dan
 kemandirian dalam
 menjalankan tugas
 dan kewajiban (line
 49-52, 55-63, 92-100,
 172-175)

Pola tidur yang buruk

<p>67 <u>tau ya, semaleman itu enggak bisa tidur, tidurnya baru</u> 68 <u>pagi. Tapi kalau ada kuliah pagi dia tetep bangun pagi sih,</u> 69 <u>kadang ya bablas karena enggak bisa bangun ya. Kadang</u> 70 <u>itu kalau malem dia enggak bisa tidur dia minum obat</u> 71 <u>STM atau antimo gitu tiga biji tapi ya enggak mempan</u> 72 <u>enggak bisa bikin dia ngantuk juga. akhirnya tetep aja</u> 73 <u>enggak tidur sampe pagi, baru tidur itu pagi terus enggak</u> 74 <u>keluar kosan sampe sore. Kadang sore itu baru makan,</u> 75 <u>kayak dirapel gitu. kadang juga dia bangunnya sore, dia</u> 76 <u>kan sore udah harus latian Padus itu akhirnya karena</u> 77 <u>enggak sempet ya udah dia baru makannya tengah</u> 78 <u>malem gitu. kadang dia makan buah sebiji atau minum air</u> 79 <u>putih aja atau cuma makan roti sebiji. Ya udah gitu aja.</u> 80 <u>Kemarin itu terakhir itu waktu Hpnya rusak kalau enggak</u> 81 <u>salah, dia gedor kamar temen ku itu terus itu dia minjem</u> 82 <u>aplikasi Gojek buat beli makan, itu aja dipaksa sama</u> 83 <u>temen ku karena dia belum makan seharian. Jadi dia</u> 84 <u>cuma minum air putih sama mendoan dua biji udah itu</u> 85 <u>aja, karena malemnya dia belum makan apa apa. Setelah</u> 86 <u>dipaksa sama temen ku baru dia pesen makan kalau</u> 87 <u>enggak ya enggak makan. Itu malem kok posisinya dia</u> 88 <u>belum makan seharian setengah dua belas atau jam dua</u> 89 <u>belas itu dia baru makan. Enggak tau dia itu tidur jam</u> 90 <u>berapa jadinya. Pokoknya kayak gitu dia itu tidurnya pagi</u> 91 <u>terus. Kalau soal kemandiriannya? Nah.. itu kalau aku</u> 92 <u>liat ya, dia itu sebenarnya belum terlalu mandiri, dia itu</u> 93 <u>masih bergantung dengan orang lain, tapi dia sungkan.</u> 94 <u>Dia itu kalau ngapain gitu masih sering keteteran, jadi itu</u> 95 <u>kayak kamar aja jarang banget dibersihkan. Enggak ngerti</u> 96 <u>juga ya itu karena pola tidurnya atau karena apa. Akhirnya</u> 97 <u>dia bingung mau ngerjain mana dulu. Kalau paginya</u> 98 <u>ngantuk, mau ngerjain ssesuatu itu jadi enggak bisa. Dia</u> 99 <u>jadi enggak bisa ngerjain kegiatannya sendiri. sudah dari</u> 100 <u>dulu seperti itu atau gimana? Aku enggak ngerti ya</u> 101 <u>kalau dari SMA atau enggak. Ini kan dia keluar dari rumah</u> 102 <u>baru merantau ini semenjak awal kuliah, kalau dulu dia</u> 103 <u>kan di rumah. Jadi itu kalau dulu, pola makannya teratur</u> 104 <u>ya karena pasti udah di siapin sama ibunya. Jadi pagi</u> 105 <u>ditinggal ibunya kerja tetep udah ada makanan kayak gitu.</u> 106 <u>dia dapat cerita lebih dekat dengan bapaknya atau</u> 107 <u>dengan ibunya? Dia jarang sih cerita tentang</u> 108 <u>keluarganya. Jadi dia lebih dekat dengan yang mana aku</u> 109 <u>enggak ngerti juga sih. Dia lebih cerita tentang keluhan-</u> 110 <u>keluhannya. Kadang itu dia sakit kan, aku sama teman ku</u> 111 <u>itu sampe capek ngasi taunya. Sampe kita itu yang ya</u> 112 <u>udah lah itu hidup-hidupnya dia. <u>Udah tau punya sakit</u></u> 113 <u><u>vertigo terus nambah punya sakit ini, dia juga enggak jaga</u></u> 114 <u><u>pola makan atau pola yang lebih sehat gitu. makannya</u></u> 115 <u><u>juga seenak-enaknya. Sampe itu ada temen kos sini yang</u></u> 116 <u><u>juga temen Padusnya itu sampe kesel karena dia sering</u></u> 117</p>	<p>dengan tidur di pagi hari karena tidak dapat tidur malam (line 66-69)</p> <p>Usaha yang dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur dengan mengkonsumsi obat (line 69-72)</p> <p>Tidak memiliki kontrol diri yang baik terhadap fisik dan kesehatan yang dimiliki (line 73-79, 113-116, 262-270, 282-288)</p> <p>Mebutuhkan bantuan orang lain dalam usaha kontrol diri (line 81-90, 103-106)</p> <p>Kurangnya kontrol diri menyebabkan</p>
--	--

<p>118 <u>izin-izin gitu enggak Padus. Alasannya sakit-sakit. Nah dia</u> 119 <u>juga kayak gitu udah tau sakit tapi enggak jaga pola</u> 120 <u>makannya, kan semuanya jadi keteteran ya. Terus</u> 121 <u>katanya temen-temennya di Padus, ini menurut ceritanya</u> 122 <u>temen Padusnya itu ya sering mengeluhkan dia juga.</u> 123 <u>kayak dia aja enggak bisa jaga dirinya sendiri, maunya</u> 124 <u>sembuh malah jadi akhirnya kayak gitu. itu sih yang aku</u> 125 <u>tau, karena temannya itu juga ngeluhin kayak gitu. dia itu</u> 126 <u>sering izin sampe yang ketua pelatihnya itu juga ngeluh</u> 127 <u>izin terus, tau sih dia sakit, bukannya kita enggak kasi</u> 128 <u>toleransi tapi ya kalau dikasi kesempatan istirahat ya</u> 129 <u>istirahat ya jaga pola makannya nah dia makannya kayak</u> 130 <u>gitu dirapel sehari. Gimana caranya dia minum obat kalau</u> 131 <u>makannya kayak gitu, padahal dia tiap hari itu harus</u> 132 <u>minum obat biar telinganya itu enggak kumat sakitnya. Itu</u> 133 <u>kan belum bisa dioperasi jadinya dibantu dengan obat.</u> 134 <i>Jadi gitu ya, kalau dia mau tentuin keputusan itu</i> 135 <i>seperti apa?</i> Biasanya kalau ada masalah gitu dia cuma 136 cerita. Ceritanya itu kayak menurut mu kayak gimana 137 gimana gitu tapi endingnya dia ambil keputusannya kayak 138 gimana dia enggak ada cerita lagi gitu. <u>soalnya gimana ya</u> 139 <u> mungkin karena kita jarang di kosan juga ya, jadi dia mau</u> 140 <u> cerita juga enggak enak atau gimana juga enggak ngerti</u> 141 <u> juga. dia itu orangnya sungkan tapi ya gitu dia juga</u> 142 <u> bingung memposisikan dirinya itu kalau mau minta tolong</u> 143 <u> itu gimana. <i>Kalau soal gaya hidup yang dipunya</i></u> 144 <i>seperti apa?</i> Hmm kalau buat belanja-belanja gitu 145 enggak ya. Paling.. nah aku juga enggak paham ya kok 146 uangnya itu cepet habis, aku juga enggak ngerti gimana 147 penggunaannya. Dibuat apa aku juga enggak ngerti kalau 148 buat makan ya dia juga jarang makan, buat belanja juga 149 dia enggak ada belanja yang sering gitu juga. jadi dia 150 keluar kosan juga jarang, paling kalau mau latian Padus 151 dia baru keluar. Berangkat sore pulang malem. Nah 152 aku juga enggak ngerti ya dia waktu sama temennya itu 153 sambil main atau enggak. Sekarang itu dia ibarat temen- 154 temennya udah sibuk skripsi ya. jadi dia udah enggak ada 155 temen buat nongkrong atau jalan gitu. paling kalau hari 156 minggu gitu dia nanya mbak hari ini ada kemana enggak 157 pergi. <u>Kalau kita pas pergi ya dia ikut. Jadi dia itu kayak</u> 158 <u> apa ya, kalau main itu dia tipenya <i>followers</i> kita kemana</u> 159 <u> ya dia yok ayok ngikutin aja. Tapi dia jarang mengajukan</u> 160 <u> ide kemana itu dia jarang dia lebih ngikutin aja. Kadang ya</u> 161 <u> kita yang ngajakin, kita mau ke sini mau ikut gak, boleh</u> 162 <u> boleh mbak aku ikut, ya kayak gitu. <i>dia pernah cerita</i></u> 163 <i>tentang dia punya masalah dengan temannya di kos</i> 164 <i>atau di mana?</i> Enggak pernah sih. Tapi kalau anak kos 165 yang juga deket sama dia pernah mengeluhkan. Tapi itu 166 juga mungkin karena kita lebih duluan kenal sama temen 167 kos itu daripada dia jadinya dia enggak enak juga kalau 168</p>	<p>tidak dapat memenuhi tugas dan tanggung jawab dengan baik (line 116-121, 125-133)</p> <p>Ketakutan memberatkan orang lain padahal membutuhkan bantuan dari orang lain (line 138-143)</p> <p>Dalam pertemanan lebih cenderung menjadi pengikut (line 158-163)</p>
---	--

169 mau cerita sama kita soal itu. **berarti dia memang sering**
 170 **membuat spekulasi sendiri dulu ya, nanti seperti apa**
 171 **terus enggak enak ya enggak jadi seperti itu?** iya.
 172 Kayak gitu deh. Dia itu belum bisa mandiri, dia itu kayak
 173 masih bergantung dengan orang, dia berusaha untuk bisa
 174 mandiri tapi dia belum bisa. Dia masih butuh bimbingan
 175 dan pendapat orang lain. **berarti sebenarnya dia**
 176 **membutuhkan bantuan dari orang lain tapi untuk**
 177 **terlihat dia sudah bisa dewasa dan mandiri dia jadi**
 178 **memaksakan dirinya untuk tidak bergantung dengan**
 179 **orang lain?** iya kayak gitu orangnya. Udah di kasi tau dia
 180 itu kayak enggak mau dengerin juga. jadi dulu itu ya dia
 181 dirumah itu dia pola tidurnya biasa lho mungkin karena
 182 minum obat ya kan dia sempet sakit itu, balik ke kosan
 183 awal awal dia masih bisa bagus lho pola tidurnya. Nah
 184 selanjutnya itu dia mulai lagi. Mungkin karena dia enggak
 185 mandiri itu kalik ya semua masalah dia pikirin sendiri
 186 jadinya dia gitu. padahal di rumah ya biasa aja ya,
 187 mungkin awal awal masih susah tapi kalau udah agak
 188 lama di rumah ya dia bagus lagi pola tidurnya. Pas balik
 189 beberapa hari di kos itu bagus banget lho, tapi setelah itu
 190 balik lagi enggak bisa teratur tidurnya. Kalau alasannya
 191 karena obat dia bisa tidur kayak enggak. Karena ini kan
 192 dia minum obat pereda sakit juga tiap hari tapi enggak
 193 bagus juga pola tidurnya. Kayaknya dia harus dikasi obat
 194 plasebo ya, harus di sugesti baru bisa tidur kalik ya.
 195 hahaha... kayaknya itu dia ngekos ya. dia jaga diri sendiri
 196 aja enggak bisa ya makanya gitu juga sih. Dia kan suka
 197 nonton drama korea ya, kalau enggak bisa tidur dia
 198 jadinya nonton. Kalau nonton kan enggak bikin ngantuk
 199 malah jadi otak kita tegang mikir jadinya enggak bisa tidur
 200 juga ya. dia malah nonton itu kan gak bikin bisa tidur ya,
 201 nah itu yang kadang aku bilang dia enggak bisa bawa
 202 dirinya harus seperti apa. **Kalau menurut mbak, dia itu**
 203 **cepat cemas atau takut gitu gak?** Iya. Dia menurut aku
 204 sih, karena segala sesuatu itu dia pikirin. Dia cerita besok
 205 mau ujian aku belum belajar jadi aku takut kalau enggak
 206 tidur sekarang nanti enggak bisa bangun pagi buat
 207 belajar. Dia masuk kamar tapi malah enggak tidur.
 208 Hahaha.. padahal dia ujiannya pagi, sambil belajar sih
 209 katanya tapi lampunya mati. Katanya pake senter HP
 210 belajarnya. Padahal kondisi kamar gelap ya. ya kayak gitu
 211 deh. **Setahu mbak, dia kalau ada masalah cerita**
 212 **dengan orang tuanya enggak?** Kayaknya enggak ya.
 213 Dia kayaknya enggak pernah cerita tentang masalahnya
 214 ya. mungkin uangnya habis itu buat nabung acara Padus
 215 itu juga ya. kayaknya itu buat bayar itu ya. nah orang
 216 tuanya ngerti atau enggak itu juga aku enggak tahu
 217 karena dia enggak ada cerita tentang keluarganya. Kayak
 218 terakhir ini dia pernah masuk UGD karena vertigonya

Permasalahan tidur dikarenakan tidak dapat mengontrol secara mandiri untuk memiliki pola tidur yang baik (179-191, 203-210)

Tidak terbuka tentang masalah dengan orang tua (215-229)

219 kumat. Dia bisa lho bawa motor dari kampus ke kosan.
 220 Untung enggak jatuh ya. hebat lho dia. Padahal itu posisi
 221 matanya udah merem lho. Terus sampe di rumah sakit itu
 222 dia telepon orang tuanya tapi orang tuanya biasa aja
 223 kayak enggak ada khawatirnya dia sakit kayak gitu. buru-
 224 buru buat kesini juga enggak padahal deket lho magelang
 225 semarang. Enggak kayak orangtua kita ya pasti panik
 226 langsung ke sini atau seenggaknya minta tolong temen
 227 kita buat jagain anaknya. Ini enggak juga. mungkin dia
 228 menyembunyikan keadaannya dia ini dari orang tuanya
 229 juga deh. Jadi enggak menceritakan segamblang itu ke
 230 orangtuanya padahal menurut kita itu sakit udah yang
 231 parah ya vertigo sampe masuk UGD itu. dia masih bisa
 232 maksain juga. dia itu minum parasetamol karena demam
 233 kan tapi dia enggak tidur juga lho. Masih tetep melek lho
 234 dia. Tidurnya cuma lebih awal daripada biasanya tapi ya
 235 tetep aja tidurnya pagi. **Sejauh apa yang mbak tahu soal**
 236 **hubungannya dengan lawan jenisnya? Enggak** ngerti
 237 **ya.** katanya dia dulu pernah pacaran lama. Terus kita juga
 238 enggak tau kenapa bubarinya pokoknya kita taunya udah
 239 pernah update update dia sama pacarnya kayak apa juga
 240 enggak. Tapi itu katanya dia udha deket sama
 241 keluarganya yang cowok, tapi enggak ngerti juga yang
 242 cowok udah pernah ketemu dengan keluarganya dia atau
 243 enggak. Dia cuma cerita sebatas itu aja enggak yang
 244 segamblang apa. Mungkin karena kita masing-masing
 245 juga lagi sibuk kalik ya. tapi dia itu kayak sibuk sendiri
 246 juga di dalam kamarnya. Kalau enggak lagi pengen
 247 kumpul ya dia di kamar aja. Mungkin orangtuanya juga
 248 udah anggap dia udah bisa ngurus sendiri kalik ya.
 249 pokoknya itu sepenangkapan ku itu dia sama orangtuanya
 250 deket kalau lagi sama-sama membutuhkan sesuatu bukan
 251 yang deket secara emosional gitu sih. Jadi kemungkinan
 252 untuk orangtuanya enggak tau masalah-masalah yang dia
 253 punya ya gede banget. **Dia dapat cerita tentang**
 254 **bapaknya dapet ke semarang?** Dapet. Katanya
 255 bapaknya kesini terus sekalian ambil Hpnya yang rusak
 256 buat dibenerin di magelang. Itu Hpnya meledak gitu,
 257 kayaknya kelamaan dipake sambil ngecas terus keluar
 258 api gitu jadinya enggak bisa dipake. **Setau mbak,**
 259 **insomniannya ini sudah dari kapan ya?** kalau pastinya
 260 enggak tau ya. kayaknya mulai kuliah deh. **Ada yang**
 261 **protes tentang kesehatan atau bentuk fisiknya?**
 262 Kayaknya enggak ada yang berani kasi tau dia ya. dia
 263 ngerasa dia pengen kurus tapi ya gitu. aku dulu pernah
 264 ngajak olahraga, diet, tapi dia itu kayak awal-awalnya aja
 265 yang semangat tapi beberapa hari udah enggak. Aku ajak
 266 masak pagi biar makannya teratur terus hari keempat ya
 267 udah enggak. Katanya enggak kuat karena harus bangun

Tertutup mengenai permasalahan pribadi atau secara emosional (line 235-251)

268 pagi masih ngantuk. Dia itu kayak ada keinginan tapi gak
 269 ada niat buat ngejalaninnya. Kayak mikir aja enggak ada
 270 action nya. Kalau soal pacarnya ada komplain gak sama
 271 bentuk badannya. Tapi itu kata temen-temen di kos gitu
 272 yang lewat kamarnya itu bauk. Terus kita juga enggak tau
 273 kamarnya kayak apa, kayaknya cucian kotor atau bersih
 274 enggak tau yang mana. Dia jarang buak pintu soalnya dia
 275 malu kamarnya berantakan. Tapi kalau yang ngerasa
 276 kalau lewat kamarnya bauk gitu banyak enggak cuma
 277 seorang dua orang gtu. Terus kita aja enggak tau dia
 278 mandi itu sehari berapa kali karena kita tau dia di kamar
 279 aja enggak tau. Tiba tiba jegrek pintu kamarnya terbuka
 280 oh dia dari tadi di kamar. Lampu kamarnya itu juga
 281 seringan mati jadi kita enggak atau keberadaannya dia.
 282 ***Kalau setau mbak, dia sering pulang ke Magelang***
 283 ***gak?*** Kalau dulu dulu sebelum dia kos disini dia sering
 284 pulang seminggu sekali karena dia gak betah disini sama
 285 dia enggak nyaman sama kosanya. Semenjak dia kos
 286 disini dia nyaman, jadinya dia jarang pulang terus sama
 287 dia harus latian Padus itu latiannya seminggu full. Dia
 288 sempet pulang juga karena dia harus operasi amandel itu.
 289 kadang dia kalau pulang juga enggak liat kondisinya,
 290 udah tau lagi enggak fit tetep maksa naik motor pulang,
 291 padahal kan bisa pake bis ya. jadinya balik kesini sama
 292 aja badannya enggak fit. ***Berarti bisa dibilang untuk***
 293 ***menjaga dirinya, merencanakan kegiatannya, atau***
 294 ***memutuskan sesuatu yang baik atau enggak buat***
 295 ***dirinya itu kurang baik ya.*** iya kayak gitu sih.

Verbatim Significant Other 2-2 (VSO-II-2)

Inisial : S
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Hubungan : Teman Dekat DR
 Pendidikan : S1
 Usia : 27 tahun
 Pekerjaan : Mahasiswa S2

Kamis, 7 September 2017

No.	Verbatim VSO-II-2	Tema
1	<i>Bisa mbak ceritakan selama mbak mengenal DR,</i>	Kurang memiliki kontrol diri atas kebutuhan (kesehatan) (line 3-6, 101-108, 111-117)
2	<i>mbak melihat DR sebagai pribadi yang seperti apa?</i>	
3	Dia baik hati sih, <u>dia itu suka susah makan, padahal</u>	
4	<u>kebutuhan lambungnya cukup banyak. Jadi itu dia suka</u>	
5	<u>seharian itu didalem kamar aja enggak pernah keluar</u>	
6	<u>kamar padahal sepertinya kegiatannya banyak.</u> Terus dia	
7	itu ramah, supel gampang deket sama orang, gampang	
8	nyambung kalo diajak cerita. Tapi ya gitu dia lebih sering	
9	diem di dalam kamarnya dan enggak tau dia dalem lagi	

10 ngapain. Tapi kadang kedengeran dia itu sering nyanyi-
 11 nyanyi di dalam kamar atau youtube gitu lah. **Sejauh ini**
 12 **masalah yang sering dia ceritakan itu seputar apa?**
 13 Masalah ya, lebih ke pertemenan kayaknya. Pokoknya
 14 intinya enggak banyak punya temen apalagi sekarang
 15 udah masuk semester banyak ya, jadinya aktivitas bertemu
 16 dengan temen-temen juga udah sangat berkurang lebih
 17 banyak di kos atau di Padus itu. kalau temen-temen
 18 kampus dia juga jarang ngajak main atau ke kos sini.
 19 Sekali dua kali pernah di bawa ke kamar ngobrol lama itu,
 20 tapi kalau dia nginep atau main sama temen-temennya
 21 aku juga kurang tau ya. dia juga pernah les jait gitu
 22 ditempat tantenya juga jadi paling ya kesana. Tapi
 23 selebihnya ya di kamar nonton korea juga. pokoknya lebih
 24 suka diem di kamar kalau keluar juga kita ajakin main
 25 atau makan ke luar bareng anak anak kos. **Sekarang kan**
 26 **jarang main sama temen kampus karena semester**
 27 **yang udah banyak itu, apakah hanya karena itu atau**
 28 **terdapat masalah lainnya?** Belum pernah, mungkin
 29 pernah akan tapi mungkin karena enggak ada
 30 kesempatan cerita jadinya belum kesampaian. Soalnya
 31 kemarin itu sempet mau ngobrol banyak tapi enggak jadi.
 32 Tapi mungkin karena lebih sering diem dikamar jadi
 34 kesepian kalik ya. kesepian itu lebih karena mungkin udah
 35 jarang akitivas bareng sama temen-temennya juga ya.
 36 tapi dia pernah cerita gini masalahnya lebih ke akademik
 37 ya, pengen cepet cepet kelar, pengen cepet cepet wisuda
 38 tapi ya kok kayak gini banyak tugasnya. Ini dia kan
 39 sempet ngulang mata kuliah juga, sama belum ambil
 40 proposal. Jadi semester ini dia masih harus ngulang
 41 beberapa mata kuliah sama ngambil proposal itu. dia
 42 cepat ngeluh itu sih, dia ngerasa berat karena tugasnya
 43 itu, ada pratikum juga yang beberapa kali dia mis kan
 44 karena ketiduran. Beberapa kali aku ketemu dia buru-buru
 45 aku tanya mau kemana, mau pratikum mbak aku enggak
 46 tau kalau ada jamnya partikum dan dia baru bangun jadi
 47 buru-buru. Sampe kampus udah kelar pratikumnya. Jadi
 48 temen kampusnya hubungin dia mbak kok enggak
 49 dateng, dihubungin kok enggak bisa, ternyata dia masih
 50 tidur. Pernah juga aku nemuin dia, udah bangun karena
 51 udah lewat jam pratikumnya dia enggak jadi berangkat ya
 52 udah tidur lagi. Beberapa kali aku liat itu dia kelawatan
 53 aktivitas karena tidur. Dia sih gitu. beberapa kali
 54 melewatkan jam pratikum karena ketiduran. Malemnya
 55 enggak tidur, enggak tau ngapain aja, pokoknya enggak
 56 bisa tidur juga, udah gitu deh. Kalau soal
 57 **tanggungjawab, apakah dia pribadi yang**
 58 **bertanggungjawab atau enggak?** Kurang sih menurut
 59 ku. Kayak sekarang aja dia gabung di Padus yang
 60 latianannya harus setiap hari. Dan dia beberapa kali harus

Permasalahan
menyelesaikan tugas
dan tanggung jawab
karena kurangnya
kontrol diri secara
mandiri (line 36-56,
 60-78, 101-108)

Butuh bantuan orang
lain dalam
menyelesaikan tugas
dan tanggung jawab
 (line 47-50)

61 bolong enggak latian. Ya menurut ku sih dia kurang
 62 bertanggungjawab akan suatu hal. Untuk kuliah aja
 63 beberapa kali mis, beberapa kali enggak dateng kuliah.
 64 Karena ketiduran atau beberapa kali sakit karena daya
 65 tahan tubuhnya kurang, ya kayak ringkih gitu. jadinya
 66 sering enggak dateng ke sekolah. kalau soal Padus itu
 67 kan dituntut komitmen yang tinggi tapi beberapa kali dia
 68 enggak dateng kan ijin alasannya karena sakit tapi kan
 69 kalau kamu udah komit disana harusnya kamu tau
 70 bagaimana caranya mengatur waktu ada hari hari kamu
 71 kontrol tapi kan kamu harus tetep bisa balik lagi langsung.
 72 Kayak misalnya ada tiga hari terus di hari tengah itu bisa
 73 balik malem ke rumah terus balik lagi pagi di hari ketiga
 74 buat latian lagi. Tapi dia enggak, dia ijin tiga hari padahal
 75 buat kontrol cuma sehari ya memang rumahnya jauh sih
 76 tapi ya menurut ku udah tau mau lomba harusnya tau
 77 gimana caranya bisa tetep jaga komitmen yang udah
 78 dibuat gitu. Jadi aku liatnya kurang. **Kalau soal**
 79 **pengambilan keputusan, dia tipikal yang seperti apa?**
 80 hmm dia itu tipenya yang suka galau, dia beberapa kali
 81 minta pertimbangan ke temen-temen dalam beberapa hal.
 82 Waktu itu pernah soal baju. Mbak kalau aku pake baju ini
 83 cocok gak buat kegiatan gereja, terus ya udha aku jelasin
 84 bagus atau enggak. Nah dia ngerasanya enggak pede
 85 dengan pilihannya itu setelah aku bilang pertimbangannya
 86 kayak gimana baru. Kayak misalnya dia mau beli makan,
 87 dia nanya aku beli makan gak ya mbak, aku bilang beli
 89 kamu beli makan, baru beli makan karena belum makan
 90 seharian. Pokoknya dia sering berkali-kali minta
 91 pertimbangan orang lain kalau aku kayak gini entar
 92 temen-temen aku gimana. Kayak misalnya dia mau ijin,
 93 dia nanya bilang ijinnya kayak gimana karena udah
 94 kebanyakan ijinnya. Terus kayak dia takut enggak enak
 95 karena komentar temen-temennya yang dia udah ijin
 96 banyak kali padahal kompetisi udha deket. Curhat dia
 97 harus gimana soal mengatasi situasi-situasi kayak gitu.
 98 **menurut mbak, dia udha cukup mandiri belum?**
 99 Enggaklah. Aku bandingin dengan diriku ya, sekarang
 100 umurnya udah 20an ini untuk tanggungjawab ya, hal
 101 simpel aja ya makan. Itu kebutuhan ya dia enggak
 102 memperhatikan itu. kalau kamu udah komitmen akan
 103 banyak kegiatannya tau badannya ringkih, kamu akan
 104 memprioritaskan dia harus makan dulu. Tapi dia itu
 105 enggak. Dibilang mandiri juga enggak. Dia itu butuh orang
 106 lain butuh temen buat ngapain-ngapain tapi dirinya untuk
 107 keluar dari zona nyamannya aja dia males. Untuk gerak
 108 aja males. Aku sih mikir ya udah lah aku juga capek
 109 ngingetin, hidup-hidupnya dia. Tapi di sisi lain ya kasian
 110 juga liat dia aktivitasnya banyak tapi enggak peduli
 111 dengan dirinya. Kayak enggak mandiri ngalakuin apa-

Membutuhkan orang
lain dalam
menemukan
pemecahan masalah
(line 80-97, 246-249)

112 apanya. Taulah tanggungjawabnya, kalau enggak makan
 113 laper, kalau laper bisa maag, kalau maag ya enggak bisa
 114 aktivitas. Tapi kalau dia enggak. Harusnya diusia segitu
 115 udah ngerti kalau gini resikonya kayak gini. Ya harusnya
 116 udah ngertilah ya dan dia enggak. Sakit dicari sendiri,
 117 stres dicari sendiri. **peran didalam pertemanannya**
 118 **seperti apa ya?** dia itu sebenarnya care banget ya. kalau
 119 tau temennya sakita atau punya masalah dia akan siap
 120 membantu kayak kalau aku atau temen-temen yang lain
 121 perlu bantuannya dia. Ya udah sini aku aja. Baik
 122 sebenarnya, loyak juga. tapi kadang dia enggak mikir
 123 sama dirinya sendiri. jadi kalau dalam pertemanannya, ini
 124 sama anak-anak kos ya dia baik, loyal banget. Kita minta
 125 tolong itu dia langsung iya, bersedia melakukannya. **kalau**
 126 **soal kuliahnya, dia pernah menceritakannya gak,**
 127 **dulunya dipikirkan siapa atau bagaimana akhirnya dia**
 128 **bisa kuliah disini?** Enggak sampe kesana sih ceritanya.
 129 Memang dia suka masak, ada hubungannya nih sama ini.
 130 Terus ibunya juga tata boga jadinya passion masaknya
 131 karena ibunya juga. dari kecil liat ibunya masak, nyoba
 132 resep juga. jadi beberapa kali dia juga sering masakin
 133 bapak ibunya adiknya, dia bisa western bisa indonesia
 134 juga bisa. Cuma aku enggak tau ini ada hubungannya
 135 atau enggak kenapa dia bisa milih jurusan ini. **Kalau soal**
 136 **keluarganya, dia ada menceritakannya enggak?**
 137 Enggak detail sih, dia cuma cerita punya adik satu cowok,
 138 deket juga sama adiknya. Ya kalau dirumah ya
 139 selayaknya saudara bisa berantem masalah kecil bisa
 140 juga deket lagi. Tapi enggak pernah detail ke bapak
 141 ibunya kayak apa. terus kalau masalah keluarga juga dia
 142 lebih sering *keep* sendiri sih. **Kalau soal kesehatannya?**
 143 Hmm kalau soal kesehatan sih terakhir itu dia sakit
 144 telinganya sebelumnya dapet operasi amandel. Kalau
 145 soal itu sih beberapa kali dia sempet ngeluh juga ke aku.
 146 Telinga sakit, kalau dipake nyanyi juga susah. Paling itu
 147 sih yang paing sering diceritain. Kalau udah sakit ya
 148 enggak bisa ngapain, pusing, sakit ya gitu. aku cuma bisa
 149 bilang ya udah jaga kesehatan mana yang boleh mana
 150 yang enggak boleh. Karena dia itu susah banget makan.
 151 Sehari satu kali dan itu malem, jam10 atau jam11. Itu
 152 cuma air putih atau apel satu. Makan lagi jam10 itu bisa
 153 semingguan kayak gitu. ya pasti drop lah ya klo kayak
 154 gitu. kalau aku paling bawel ya masalah makan itu. dia
 155 bilang dia punya maag, aku enggak paham asam
 156 lambung ya. tapi harusnya paham ya itu harus bagus pola
 157 makannya. **Dalam menyelesaikan masalah dia tipikal**
 158 **yang meminta pertolongan atau dia berusaha**
 159 **menyelesaikannya sendiri?** dia itu kalau punya masalah
 160 dia pikirin sendiri dulu, dia pendem sendiri dulu, dia olah
 161 sendiri dulu, kalau dia ngerasa enggak kuat perlu temen

Lebih memilih untuk
 memedam perasaan
 (line 160-164, 229-232,

163 cerita nah baru dia nyari orang lain. aku enggak paham 242-243
 164 dia punya masalah itu udah berapa lama, terus aku
 165 taunya dia kontak aku nanya aku lagi sibuk atau enggak
 166 terus dia bilang mau cerita karena udah enggak tau harus
 167 gimana baru share ke aku. Itu juga enggak semua
 168 masalah cuma hal hal tertentu aja. Kalau dia udah dititik
 169 dia enggak bisa handle baru dia share ke aku. Baru aku
 170 bantuin. Nanti dia ceritain masalahnya. Aku juga ngasi
 171 sarannya seadanya, tapi aku enggak paham sarannya itu
 172 dipake apa enggak, masuk apa enggak, dia terima atau
 173 enggak, aku juga enggak paham. Dia cuma bilang makasi
 174 ya mbak udah bisa sharing, udah bisa lebih lega udah
 175 bisa cerita. Gitu aja sih. **Kalau mengenai pacar atau**
 176 **mantannya?** Hmm kalau soal pacar dia baru bubar. Dia
 177 jarang cerita soal pacarnya. Awal kenal sama dia, dia
 178 posisi punya pacar yang udah lama juga. udah kenal dari
 179 SMP atau SMA gitu aku lupa. Pokokny jarak jauh gitu.
 180 pokoknya dia sering bilang atah sibuk mbak, pokoknya
 181 enggak terlalu care sama dia. Jarang cerita juga. **kalau**
 182 **soal kepercayaan dirinya?** Enggak secara langsung sih
 183 dia bilang aku gemuk aku enggak pede. Tapi dia
 184 bilangnya aku pengen kurus mbak. Ya bagus dong ya
 185 udah sekarang kamu diet. Tapi dietnya sehat. Kalau kurus
 186 itu bonus. Terus katanya pengen olahraga juga. tapi
 187 enggak pernah bilang enggak pede sih. Aku sih support
 188 aja biar dia bisa lebih sehat. Waktu itu sih dia rajin beli
 189 buah terus pola makan bagus tuh tapi cuma beberapa
 190 hari habis itu bye. Hahaha.. **gaya hidup yang dia punya**
 191 **seperti apa?** hmm dia jarang nongkrong, tapi beberapa
 192 kali aku denger dari temennya katanya kalau pesen
 193 makan itu banya. Misalnya pergi kemana dia bisa pesen
 194 pizza, spageti, beli yang lainnya. Pokoknya itu buat
 195 makan kok bisa jor joran banget, tapi kok buat jaga pola
 196 makan yang bener kok gak bisa. Itu beberapa kali temen-
 197 temennya juga mengeluhkan dia kok, padahal kan dia
 198 berkecukupan ya kok jaga kesehatan dengan pola makan
 199 yang bener aja engga bisa. Kalau soal belanja gitu sih
 200 enggak ya. biasanya larinya ke makan, kalau dia beli
 201 makan gitu ya mungkin sekalinya banyak. Tapi kalau
 202 nongkrong, nonton atau apa gitu sih enggak ya, kecuali
 203 kita ajakin yok baru berangkat. **Keluhannya kalau**
 204 **enggak bisa tidur apa ya?** enggak tau. Kalau dia
 205 ditanyapun enggak tau mbak. Cuma bolak balik dikasur
 206 aja bisa lho dia sampe pagi, ngenet. Kalau enggak bisa
 207 tidur itu mikirin apa, dia bilangnya enggak tau mbak,
 208 enggak bisa tidur aja. Badannya capek tapi ya enggak
 209 bisa juga. udah dimerem-meremin juga enggak mau
 210 mbak. Kamu stres po, mikirin kuliah? Terus dia bilang iya
 211 kalik ya. pokoknya dia bilang dia enggak tau. Dia
 212 badannya sakit aja bilangnya enggak kenapa. Padahal

213 menurut aku ya ada apa. kayak dia bilang mual, ya iyalah
 214 kayak gitu seharian enggak makan jelas dong kayak gitu.
 215 pokoknya kayak gitu deh. Kalau dia sakit siapa yang repot
 216 siapa ya kita. Kemarin itu sakit yang sampe pucet banget,
 217 bangun juga udah enggak bertenaga, makanan udah
 218 enggak ada yang bisa masuk, yang repot siapa ya kita
 219 kita juga. ***kalau kayak gitu, keluarganya gimana?***
 220 Enggak ngerti juga ya. waktu itu ibunya ditelepon tapi kok
 221 ibunya biasa aja. Tapi kayak enggak ada khawatirnya gitu.
 222 Katanya ibunya mau dateng besoknya tapi enggak jadi
 223 dateng soalnya ada urusan apa gitu. terus akhirnya
 224 dateng seminggunya apa gitu karena ada kegiatan
 225 sekolahnya. Bukan tipe ibu ibu yang panik anaknya
 226 kenapa kenapa gitu dia langsung berangkat dari
 227 magelang gitu. kalau dia sakit atau gimana gimana ya
 228 ngeluh ke kita kita bukan ke orang tuanya gitu. ***berarti dia***
 229 ***lebih emosional ya daripada logika?*** Emosi ya, tapi
 230 jarang marah juga sih. Karena apa apa dipendem ya.
 231 jadinya jatuhnya galau, cemas, ujung ujungnya nangis
 232 sendiri, terus ngeluhnya aduh mbak aku enggak bisa
 233 tidur. Apa apa dipikiran banget sampe enggak bisa tidur.
 234 Sakit itu aja dia sampe enggak bisa tidur juga, takut
 235 ibunya marah, bingung bilang ke orangtua sakitnya
 235 gimana. Masalah dia enggak bisa tidur bermalem malem
 236 ini aja ibunya enggak tau. Aku enggak tau komunikasinya
 237 kayak apa sama orang tuanya kayak apa atau ada
 238 problem apa sama orangtuanya aku enggak tau. Setau ku
 239 dia kalau punya masalah lebih dipendemnya sendiri.
 240 problem makan ini aja aku yakin ibunya enggak tau. Dia
 241 selalu bilang ah aku gak berani bilang, ah aku takut nanti
 242 dimarah. Jadinya ya kalau punya masalah itu di pendem
 243 sendiri, kalau udah mentok baru cerita sama orang.
 244 ***Menurut mu dia punya pemecahan masalah yang baik***
 245 ***enggak?*** Problem solving ya.. hmm dia itu kadang tau
 246 caranya harus gimana, tau harus ngelakuin apa, jadi
 247 kadang kadang permasalahan tertentu dia bisa nentuin
 248 caranya gimana tapi kadang dia butuh dukungan dan
 249 peningkatan dari orang lain kalau yang dia pilih itu bener.

Permasalahan tidur
karena memikirkan
masalah yang dimiliki
seputar kecemasan
yang dimiliki (line 233-
245

Terdapat konflik
personal dengan ibu
(line 238-242

Verbatim Significant Other 3 (VSO-III)

Inisial : I
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Hubungan : Teman dekat BD
 Pendidikan : S1
 Usia : 27 tahun
 Pekerjaan : Karyawan Swasta

Kamis, 14 September 2017

No.	Verbatim VSO-III	Tema
1	Bisa kamu ceritakan selama kamu mengenal BD,	
2	kamu melihat BD sebagai pribadi yang seperti apa?	
3	hmmm gimana ya, dia itu sukanya ngomong besar, rame	
4	kalau lagi kumpul-kumpul gitu. Tapi kadang suka nangis	
5	kalau lagi sendirian. <u>Dia itu dari dulu enggak pede</u>	Tidak percaya diri mengenai fisik dan status ekonomi keluarga (line 5-9, 16-22, 24-26)
6	<u>(percaya diri) anaknya. Apalagi kalau sama cewek</u>	
7	<u>soalnya kan dia gendut terus menurut dia jeleklah. Terus</u>	
8	<u>dia itu suka malu sama ya status ekonomi</u>	
9	<u>keluarganya. Soalnya kan bapaknya sakit dari dulu.</u>	
10	Terus dia itu sukanya ngejek-ngejek orang buat jadi akrab	
11	sama orang padahal kadang dia ngerasa kalau dia ngejek	
12	itu kadang buat orang kesel. Terus apa lagi ya. Tapi	
13	sebenarnya dia itu setia kawan jadi suka bantu temennya.	
14	udah kenal sama BD dari kapan? udah dari SMP. tadi,	
15	kamu menceritakan kalau dia malu sama kondisi	
16	keluarganya, itu keliatan dari mana ya? kayak dia itu	
17	sering bilang temen yang lain itu enak punya orangtua	
18	yang masih bisa bantuin kalau susah, kalau dia enggak.	
19	oh iya kadang dia juga malu karena kakak-kakaknya yang	
20	lain itu kan pinter-pinter ya, terus maulah kayak sama gitu	
21	sama saudara yang lainnya ada yang sekolah hukum	
22	kalau dia enggak. bedalah sama saudara-saudaranya.	
23	menurut mu perubahan apa yang paling keliatan dari	
24	dulu sampe sekarang? apa ya, paling sekarang dia itu	
25	semakin obsesi sama diet biar kurus soalnya kan	
26	sekarang dia gemuk banget dibandingin dulu ya. masalah	
27	apa yang sering diceritain sama BD? kalau sama aku	
28	itu kayaknya banyak ya. misalnya masalah cewek kan dia	
29	baru putus ini jadi sering bilang masih ada gak yang mau	
30	sama dia bisa terima dia apa adanya, terus masalah	
31	kerjaan yang dia pengen cari kerjaan lainnya tapi takut	
32	nanti gak bisa dapet gaji yang kayak sekarang apalagi dia	
34	mau perbaiki rumahnya ya. terus apa lagi ya.. paling	
35	sering ya itu masalah cewek sih. minta saran dia harus	
36	gimana-gimana gitu. dibilangin ada cewek yang mau	
37	deket sama dia, dianya yang kabur katanya gak mungkin	
38	ceweknya itu mau sama dia. kalau soal kemandirian dia	
39	gimana? hmm menurut ku sih kalau buat cari uang buat	
40	keluarganya dia cukup mandiri ya. tapi kalau buat dia buat	
41	keputusan itu enggak. sukanya itu berubah-ubah terus	
42	sampe kita itu temen-temen kayak yang udah gini aja ribet	
43	kali kamu gitu. terus aja minta saran dikasi saran banyak	
44	tapi-tapinya. tapi dia gak juga bisa nentuin. kayak perlu di	
45	getok dulu dia itu. emang ribet orangnya. kayak suka	
46	ngeribetin diri sendiri gitu. kalau soal yang dia suka	
47	ngejek-ngejek temennya itu gimana ya? jadi itu dia itu	
48	sukanya kayak nyeletuk terus ngejek-ngejek gitu kadang	
49	ngomong kayak enggak mikir juga dia tapi mungkin	
		Permasalahan dikarenakan kecemasan mengenai relasi lawan jenis, pekerjaan (line 28-30, 31-34, 35-38)
		Memiliki keraguan terhadap keputusan yang telah dibuat sehingga kurang mandiri dalam membuat keputusan dengan membutuhkan bantuan orang lain dan keputusan cepat

<p>50 maksudnya enggak lah buat orang sakit hati tapi buat 51 bercanda aja tapi ya kan kita gak tau ya orang ngerti dia 52 atau enggak kayak kita-kita yang udah kenal lama sama 53 dia ya udah ya emang gitu orangnya tapi kalau yang lain 54 belum tentu. kalau masalah dia sering sulit tidur itu 55 cerita gak? oh itu iya. <u>semenjak putus sama ceweknya 56 yang nikah sama cowok lain itu sering dia bengong gitu 57 minta keluar sampe pagi-pagi gitu terus nginep di rumah 58 sini aku udah tidur dia enggak juga tidur terus besoknya 59 udah kerja jadinya kayak enggak tidur gitu. sering kayak 60 gitu. kadang kalau dulu marahan sama ceweknya ini 61 kalau enggak selesai masalahnya enggak dia tidur terus 62 mikir salahnya apa salahnya apa gitu. kalau udah selesai 63 masalahnya baru tidur. mungkin yang ini karena dia gak 64 tau salahnya apa sampe diputusin makanya dia enggak 65 tidur-tidur ya gak tau juga. kayak belum nemuin alasannya 66 kenapa itu. berarti sering BD gak bisa tidur kalau 67 masalahnya belum selesai? iya. tapi enggak kayak 68 sekarang ini lama banget gitu. biasanya sehari gitu aja. 69 padahal orangnya suka tidur. dimana aja bisa tidur dia. 70 tapi <u>sekarang kuat dia gitu gak tidur udah kerja. terus 71 kalau aku misalnya gak bisa nemenin dia pergi malem 72 gitu sama sepupunya dia sekarang pergi malem-malem 73 sampe pagi gitu. kalau kemarin aku denger cerita dari 74 BD dia itu sukanya ngalah aja, emang bener kayak 75 gitu? oh iya bener banget. <u>dia itu ngalah aja pokoknya 76 katanya biar enggak jadi masalah panjang ikut-ikutin aja. 77 mau sama ceweknya, temennya, keluarganya. pasti dia 78 iya aja. apalagi sama ibunya ya. soalnya kan ibunya aja 79 yang bisa diajak diskusi kalau bapaknya udah sakit 80 enggak dah bisa kalau kakaknya udah ngurus dirinya 81 sendiri. jadinya ya dia pasti ikutin ibunya. kalau ibunya iya 82 ya dia iya kalau ibunya enggak ya enggak. tapi dia emang 83 gitu sama temen juga iya iya aja kalau temennya enggak 84 kasi ide apa gitu baru dia kasi ide enggaklah dia yang 85 duluan gitu. kayak apa ya malu-malu gitu lho. pasti bilang 86 aku mah siapa ngikut aja. kadang sampe olah raga itu 87 minta ditemenin temennya. kalau enggak ya bentar aja 88 dia olahraganya. jadi kayak emang harus ada yang 89 motivasiin gitu baru mau jalan. kalau enggak ya gitu. dia 90 itu kayak harus rame gitu. kalau sendiri entar nangis- 91 nangis dengerin lagu gitu. sampe kayak gitu? iya. badan 92 aja besar, ngomongnya aja yang besar tapi hatinya kayak 93 hello kitty gampang baper. nangis gitu. kadang kalau 94 diejek gitu depannya aja bilang enggak kenapa tapi 95 dibelakang pasti mikir emang iya aku gitu pasti gitu. 96 enggak dia mau keliatan lemah didepan temen-temennya. 97 kita yang udah tau ya biarin aja ya. kalau dari cerita mu 98 tadi, dia lebih dekat sama ibunya ya? ya enggak juga 99 sih. soalnya dia lebih sering cerita sama teman-temennya</u></u></u></p>	<p>berubah-ubah (line 40-46)</p> <p>Perubahan gaya hidup karena tidak memiliki kontrol ketika memiliki masalah (line 55-63, 70-73)</p> <p>Memperlihatkan perilaku mengalah dan mengikuti keinginan orang lain dalam kehidupan sosial (line 75-78, 82-86)</p> <p>Terbiasa mengikuti perkataan ibu (line 78-82)</p> <p>Membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang lain dalam menghadapi masalah (line 86-92)</p> <p>Tidak memiliki</p>
---	---

101 ya kayak aku gini. kasian dia sama ibunya ikut mikir **kepercayaan diri**
 102 katanya tapi kalau soal keputusan keluarga tetep dia **dalam pengambilan**
 103 konsultasi sama ibunya enggak pernah dia ambil **keputusan atau**
 104 keputusan sendiri gitu. kayak dia itu enggak percaya dia **menyelesaikan**
 105 bisa ambil keputusan yang bener gitu. **kalau soal dia** **masalah sehingga**
 106 **gemuk itu, dia nunggu diprotes disuru kurusin atau** **memerlukan bantuan**
 107 **dia sendiri yang inisiatif?** karena dia sering ngeluh dia **dari orang lain (line**
 108 gemuk ya kita sering suru suru diet, olahraga. jadi protes **100-105)**
 109 ya juga namanya tapi ya dia gitu sukanya makan-makan
 110 aja enggak mikir itu nanti bikin apa gtu. mungkin sekarang
 111 habis putus dia lebih konsen ya soalny mau cari cewek
 112 baru hahahaha.. tapi dia emang jarang cerita kalau
 113 enggak kepepet sekali kayaknya. soalnya kalau orang
 114 yang gak kenal sama dia liatnya kayak dia enggak punya
 115 masalah santai gitu tapi sebenarnya dia selalu mikir kalau
 116 punya masalah tapi kalau mau nyelesaiin perlu saran
 117 orang lain. **baik. terima kasih ya.**



Lampiran 7. Hasil Observasi Ketiga Partisipan

Inisial : BO
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Tempat, tanggal lahir : Yogyakarta, 7 Juni 1991
 Usia : 26 tahun
 Pendidikan terakhir : SMA
 Pekerjaan : Karyawan Swasta
 Lama insomnia : 4 tahun

Observasi Ketika Melakukan Wawancara	
Kesan Umum	<ul style="list-style-type: none"> - Tinggi tubuh: ± 175 cm - Berat badan: ± 90 kg - Selalu menggunakan pakaian tertutup seperti baju berlengan panjang dan celana panjang. - Memiliki kantung mata yang tertutupi kacamata minus. - Nampak lelah, kurang bersemangat, sering menguap, mengeluhkan kurang tidur.
Kontak mata	<ul style="list-style-type: none"> - Terkadang menjawab tanpa memperhatikan peneliti dan lebih sering melihat kebawah.
Reaksi menjawab pertanyaan	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika menjawab pertanyaan peneliti terlihat berhati-hati memberikan jawaban. - Tidak dengan segera menjawab pertanyaan dengan menunjukkan raut muka berpikir dan terdiam sesaat sebelum menjawab pertanyaan dari peneliti.
Reaksi dengan lingkungan sekitar	<ul style="list-style-type: none"> - Selalu memperhatikan lingkungan sekitar selama bersama dengan peneliti.
Observasi Ketika Melakukan Kegiatan	
Reaksi ketika mengerjakan alat tes	<ul style="list-style-type: none"> - Selalu terdiam terlebih dahulu dengan menatap buku/ lembar jawab alat tes ketika akan mengerjakannya.
Perilaku selama mengerjakan alat tes	<ul style="list-style-type: none"> - Sering menanyakan mengenai pekerjaannya benar atau salah. - Cukup lama membuat pilihan dan selalu menanyakan maksud dari pernyataan-pernyataan yang ada di alat tes (EPPS). -

Inisial : DR
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tempat, tanggal lahir : Magelang, 17 Februari 1995
 Usia : 22 tahun
 Pendidikan terakhir : SMA
 Pekerjaan : Mahasiswa S1 tingkat akhir
 Lama insomnia : 3 tahun

Observasi Ketika Melakukan Wawancara	
Kesan Umum	<ul style="list-style-type: none"> - Tinggi tubuh: ± 165 cm - Berat badan: ± 90 kg - Memiliki kantung mata, lingkaran mata yang cukup gelap, dan mata nampak sayu karena kelelahan. - Selalu datang terlambat di setiap pertemuan dengan peneliti, mengucapkan maaf berkali-kali, dan mengaku terburu-buru karena terlambat bangun akibat tidak mendengarkan alarm berbunyi.
Kontak mata	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika tidak sedang berbincang dengan peneliti, akan terdiam dengan tatapan kosong, menatap ke satu arah tertentu.
Reaksi menjawab pertanyaan	<ul style="list-style-type: none"> - Sering menangis ketika bercerita mengenai keluarganya dan mengaku sedih terutama mengenai ayah. - Ketika bercerita mengenai perkuliahan menunjukkan wajah sedih. - Menunjukkan wajah senang dan bersemangat ketika menceritakan kegiatan yang sedang dilakukan. - Dapat berkomunikasi dengan mudah dan komunikatif.
Reaksi dengan lingkungan sekitar	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi mudah terganggu yang terlihat pada saat terdapat orang sekitar melintas, DR akan meminta peneliti menjelaskan kembali pertanyaan peneliti sebelum menjawab.
Observasi Ketika Melakukan Kegiatan	
Reaksi ketika mengerjakan alat tes	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih sering terdiam menatap buku soal kemudian membaca berkali-kali sebelum mengisi lembar jawab (EPPS).
Perilaku selama mengerjakan alat tes	<ul style="list-style-type: none"> - Berkali-kali menguap ketika mengerjakan alat tes. - Berkali-kali mengubah pilihan stimulus yang akan dikerjakan terlebih dahulu (Wartegg). - Dengan mudah mengerjakan (Grafis)

Inisial : BD
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Tempat, tanggal lahir : Denpasar, 6 Juli 1990
 Usia : 27 tahun
 Pendidikan terakhir : S1
 Pekerjaan : Pelatih Burung
 Lama insomnia : 6 Bulan

Observasi Ketika Melakukan Wawancara	
Kesan Umum	<ul style="list-style-type: none"> - Tinggi tubuh: ± 170 cm - Berat badan: ± 100 kg - Memiliki kantung mata dan lingkaran hitam di bawah matanya. - Kedua mata terlihat merah dan sayu karena tidak cukup tidur. - Berkali-kali menguap ketika berbincang-bincang.
Kontak mata	- Kontak mata baik.
Reaksi menjawab pertanyaan	<ul style="list-style-type: none"> - Dapat berkomunikasi dengan mudah dan komunikatif. - Menunjukkan ketidakpercayaan diri ketika menceritakan mantan pacar dengan menunjukkan bentuk fisik dan isi dompet.
Reaksi dengan lingkungan sekitar	- Sering menoleh orang yang melintas.
Observasi Ketika Melakukan Kegiatan	
Reaksi ketika mengerjakan alat tes	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan bahwa sulit menentukan pilihan yang lebih menunjukkan dirinya. - Mengaku tidak percaya diri mengerjakan alat tes karena belum pernah mengerjakan tes dengan model ini sehingga tidak memiliki keyakinan memiliki hasil yang baik. - Grafis: cukup lama menatap kertas yang diberikan. Ketika mulai mengerjakan akan mengucapkan "ahh gambar-gambar aja, yang penting gambar. Tapi kalau jelek nanti hasilnya jelek ya. ya udah aku emang jelek" sambil tertawa dan menggoreskan pensil. - Wartegg: "ini apalagi ya, kok susah ya. ya gimana ya aku emang bodoh" sambil tertawa.
Perilaku selama mengerjakan alat tes	<ul style="list-style-type: none"> - Berkali-kali menguap ketika mengerjakan alat tes. - Berkali-kali merubah posisi duduk dan membaca soal berkali-kali dengan cukup keras hingga peneliti mengetahui soal yang sedang dikerjakan oleh partisipan.





















