

LAMPIRAN TRANSKRIP WAWANCARA AHLI

Profil Narasumber

Nama : Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M. Si. (Psikolog)
Pendidikan : - S1-S2 Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- (ongoing) S3 Bimbingan & Konseling di Universitas Negeri Semarang

Pelaksanaan Wawancara

Hari, tanggal : Senin, 11 April 2022
Waktu : pukul 9.30 - 10.30 WIB
Tempat : Pusat Psikologi Terapan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Hasil Wawancara

1. Pewawancara:

Apakah *Quarter Life Crisis* termasuk *stress*? Adakah hubungan antara *stress* dan *Quarter Life Crisis*?

Narasumber:

Quarter Life Crisis merupakan krisis akibat adanya suatu perubahan yang menyebabkan terjadinya keadaan yang tidak enak atau tidak menyenangkan. Keadaan ini dapat membuat seseorang merasa terbebani, tegang, dan bisa dikatakan *stress*. Perubahan yang menimbulkan krisis merupakan dampak dari adanya sesuatu yang hilang dan belum bisa dicapai, atau yang sebelumnya ada kemudian jadi tidak ada. Hal ini memunculkan ketidakseimbangan dalam jiwa seseorang. *Quarter Life Crisis* sering disebut dengan krisis seperempat baya, pada umumnya melanda orang-orang yang berusia 25 tahun ke atas. Jika dilihat dari sisi psikologi, usia ini merupakan masa-masa seseorang mulai memasuki fase dewasa tengah. Pada saat memasuki fase dewasa tengah, ada tuntutan dan tanggung jawab yang lebih besar sehingga seseorang tidak dapat terus-menerus berada di zona nyaman dewasa awal. Ketika berada di fase dewasa awal, yang merupakan peralihan dari remaja, seseorang masih dapat berperilaku dengan bebas, seperti berganti-ganti pasangan dalam berpacaran. Di usia perempat baya, seseorang dituntut untuk lebih dewasa dan memiliki relasi atau hubungan interpersonal yang lebih mantap. Di sinilah muncul suatu ketidaknyamanan akibat perubahan tersebut. Jika seseorang dapat mengatasinya, maka tidak akan terjadi *quarter life crisis*. Tetapi, apa bila dalam tahap ini seseorang belum bisa

memenuhi tuntutan tersebut, belum bisa mencoba untuk lebih bertanggung jawab, belum memiliki relasi interpersonal yang mantap, dan dari segi ekonomi belum mapan, maka akan timbul ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan ini dapat digambarkan dengan pertanyaan “kok di usia ini saya masih seperti ini ya?”, misalnya belum lulus kuliah, belum kerja, pekerjaan masih belum tetap (pindah-pindah), dan belum memiliki pasangan (pacar atau persiapan ke jenjang pernikahan). Hal ini menimbulkan krisis. *Quarter Life Crisis* merupakan lanjutan dari krisis identitas yang terjadi di masa remaja. Remaja yang mengalami krisis identitas akan mudah mengalami *quarter life crisis* di masa dewasa.

2. Pewawancara:

Saat ini, topik mengenai *Quarter Life Crisis* mulai banyak diangkat. Apakah selain usia 25 tahun ke atas, remaja juga dapat mengalaminya? Misalnya seperti masih bingung dengan jurusan kuliah, cemas dengan masa depan setelah lulus kuliah, merasa rendah diri karena melihat pencapaian teman sebaya, dan sebagainya.

Narasumber:

Itu masih disebut dengan krisis identitas. Krisis identitas di masa remaja sangat wajar terjadi, asalkan di akhir masa remaja seseorang dapat menemukan identitas atau jati dirinya. Krisis identitas di akhir masa remaja seharusnya sudah selesai atau dapat segera diselesaikan. Tetapi, ketika seseorang belum selesai dengan krisis identitasnya atau di akhir usia remaja masih mengalami krisis identitas, krisis ini akan terbawa ke masa dewasanya. Masa dewasa awal merupakan masa terjadinya perubahan. Jika seseorang bisa menyesuaikan diri dengan perubahan itu, maka tidak akan terjadi *quarter life crisis*. Namun, jika seseorang belum bisa menyesuaikan diri dengan perubahan karena di masa akhir remaja masih bingung dengan identitas dirinya, maka krisis identitas tersebut akan berkembang menjadi *quarter life crisis*. Apa bila *quarter life crisis* tidak terselesaikan, maka dapat berlanjut pada krisis yang terjadi di usia paruh baya (*midlife crisis*) karena seseorang merasa hidupnya tidak berarti dan belum bisa mencapai segala hal.

3. Pewawancara:

***Quarter Life Crisis* itu berarti cemas dengan masa depan?**

Narasumber:

Iya, salah satunya cemas dengan masa depan. Cemas terhadap masa depan merupakan gambaran secara umum. Bila dijabarkan lebih rinci, seseorang juga mengalami cemas dengan kehidupannya dan hal-hal yang mencakup identitas dirinya.

4. Pewawancara:

Apakah dampak dari *Quarter Life Crisis* dapat mengarah ke *mental illness*?

Narasumber:

Betul, bisa mengarah ke depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan *mood*. *Quarter Life Crisis* sangat berbahaya jika tidak ditangani. Jadi, ketika seseorang mulai memikirkan ketidaknyamanan yang terjadi, hal itu dapat membawanya ke arah depresi, serta *mood* dan perasaan yang tidak stabil.

5. Pewawancara:

Apakah *stress* dan cemas merupakan kondisi yang normal?

Narasumber:

Tergantung kondisinya. *Stress* merupakan tingkat terendah dari kecemasan dan depresi. *Stress* dibagi ke dalam 3 jenis, yaitu *stress* rendah (ringan), *stress* sedang, dan *stress* tinggi (berat). *Stress* yang masih tergolong normal adalah *stress* rendah (ringan). *Stress* sedang terbagi ke dalam 2 jenis, ada *stress* yang bisa memotivasi seseorang (*eustress*) dan ada *stress* yang mengganggu (*distress*). *Eustress* biasa disebut dengan *stress* positif. Contohnya, ketika ada tugas kuliah, seseorang bisa mengalami *stress*, tetapi langkah selanjutnya adalah orang tersebut termotivasi untuk mencari buku atau bahan-bahan tugas dan menyelesaikan tugasnya, kemudian *stress* tersebut hilang. Berbeda dengan *eustress*, *distress* merupakan *stress* negatif. Contohnya, ketika ada tugas kuliah, seseorang malah merasa terbebani dan bahkan tidak melakukan apa-apa karena merasa tidak mampu. *Distress* inilah yang dapat membahayakan seseorang dan dapat berubah menjadi *stress* tingkat tinggi. *Stress* tingkat rendah pun sebenarnya ada yang berbahaya, karena terkadang orang yang mengalami *stress* rendah sedang berada dalam zona nyaman, sehingga malas untuk melakukan apapun. Dari sini, muncul rasa seperti “sudahlah begini saja”, sehingga responnya datar-datar saja. Kecemasan juga memiliki pengukuran. Contoh cemas yang normal adalah, ketika akan menghadapi ujian dan sudah belajar, tetapi merasa cemas apakah nanti bisa mengerjakan soal atau tidak. Kemudian, ketika sudah melihat soal ujian dan mulai mengerjakan, rasa cemas tersebut akan berkurang sedikit demi sedikit dan menghilang. Sedangkan, kecemasan yang berbahaya adalah ketika rasa cemas tersebut semakin lama semakin parah. Misalnya, seseorang memiliki kecemasan pada situasi di mana dia harus berbicara di depan umum, kemudian mulai mencemaskan hal-hal seperti ukuran panggung dan jumlah audiens, sehingga semakin sering pergi ke toilet untuk buang air kecil dalam selang waktu 5 atau 10 menit. Sebelum berbicara di panggung saja sudah

cemasnya seperti itu, terutama ketika nanti sudah mulai berbicara di panggung pasti rasa cemas itu semakin menjadi-jadi. Rasa cemas ini juga dapat terus berulang dan mengganggu.

6. Pewawancara:

Apakah *stress* tingkat tinggi sama dengan depresi?

Narasumber:

Stress tinggi itu belum sama dengan depresi. *Stress* merupakan sesuatu yang menegangkan, sedangkan depresi merupakan salah satu dampak atau perwujudan dari adanya *stress* yang terus-menerus. Tetapi, masih banyak gangguan psikologis yang disebabkan oleh *stress*.

7. Pewawancara:

Bagaimana cara membedakan seseorang sedang berada dalam keadaan normal atau *illness*, dan apakah *self-diagnosis* berbahaya?

Narasumber:

Untuk dapat menyatakan apakah seseorang normal atau tidak, hal yang harus dilakukan adalah konsultasi ke ahlinya dan tidak boleh melakukan diagnosis sendiri. Terkadang, ketika membaca buku, artikel dari jurnal, atau artikel di internet, seseorang akan merasa terintimidasi. Seseorang akan merasa “gejala-gejala ini kok seperti yang aku rasakan ya?” dan melakukan *self-diagnosis*. Ini merupakan hal yang berbahaya. Terdapat aturan khusus dalam melakukan diagnosis. Di psikologi, terdapat aturan yang disebut PPDGJ (Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa) dan DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Patokan yang terdapat pada buku pedoman tersebut juga harus dibuktikan dahulu menggunakan alat tes yang kemudian dapat dilakukan penegakan diagnosis.

8. Pewawancara:

Adakah hubungan antara peran keluarga dan *Quarter Life Crisis*?

Narasumber:

Karena fase ini merupakan lanjutan dari krisis identitas, maka peranan keluarga sangat dibutuhkan. Keluarga merupakan lingkungan pertama, terkecil, dan terdekat bagi seseorang. Ketika di dalam keluarga terdapat dukungan (*support*), serta pola asuh dan relasi interpersonal yang baik, hal ini dapat meminimalisir krisis identitas maupun krisis seperempat baya. Relasi interpersonal adalah relasi antar pribadi yang digambarkan dengan

kedekatan secara emosi. Keluarga diibaratkan seperti anggota tubuh. Ketika ada satu anggota tubuh yang sakit, maka semuanya juga akan merasa sakit. Itu dinamakan relasi interpersonal yang baik. Tetapi, jika di dalam keluarga, orang tua berjalan dengan ego masing-masing, dan anak juga merasa “ah ya sudah lah”, maka disebut relasi interpersonal yang kurang baik. Tidak ada ikatan emosional yang kuat antar pribadi.

9. Pewawancara:

Jika krisis yang terjadi disebabkan oleh masalah keluarga, terutama orang tua, edukasi yang dilakukan lebih memungkinkan untuk diberikan kepada orang tua atau anaknya?

Narasumber:

Kalau di psikologi, kami lihat permasalahannya dahulu. Kami melihat sumber permasalahannya datang dari mana. Kalau masalah yang ada bersumber dari relasi antara orang tua dan anak yang kurang baik, maka kedua pihak harus diedukasi, baik dari sisi anak maupun sisi orang tua. Biasanya proses ini tidak dicampur. Ada sesi untuk anak sendiri dan untuk orang tua sendiri. Kami juga melihat dari segi usia anak. Jika anak masih terlalu kecil, maka kami tidak bisa berharap terlalu banyak pada anak, sehingga orang tua yang harus mencoba untuk merangkul dan masuk ke dalam dunia anaknya. Berbeda dengan anak usia remaja, mereka sudah bisa diajak berdiskusi. Setelah sesi anak dan orang tua selesai dilakukan, maka akan ada jembatan yang menghubungkan bagaimana keinginan dan pandangan dari sisi anak dan sisi orang tua. Ini sudah masuk ke ranah terapi, khususnya intervensi keluarga.

10. Pewawancara:

Apakah orang tua bisa menerima edukasi tersebut?

Narasumber:

Tergantung dari siapa yang mengedukasi. Menurut pengalaman saya dalam menangani beberapa keluarga, mengedukasi orang tua itu memang sulit. Tergantung bagaimana cara kita untuk bisa berdialog dan berdiskusi dengan orang tua, kemudian mencari jalan tengah yang terbaik. Selain itu, orang tua juga harus mau “jujur” terhadap apa yang terjadi, apa yang sudah dilakukan, dan dampaknya terhadap diri si anak. Karena itu, proses ini tidak hanya disebut edukasi, tetapi terapi, karena memakan waktu yang cukup banyak, dan terkadang ada yang berhasil dan tidak berhasil. Keberhasilan intervensi keluarga bergantung dari bagaimana orang tua bisa terbuka dan bekerja sama dengan psikolog,

sehingga muncul *insight* mengenai kesadaran bagaimana orang tua harus bersikap terhadap anak. Tetapi, ketika orang tua masih memiliki ego yang tinggi, psikolog juga tidak bisa berbuat banyak, selain menjelaskan kepada orang tua mengenai fakta hasil tes kuesioner dan tes kepribadian yang dilakukan oleh anak (hasil didikan orang tua). Sebenarnya, sudah banyak orang tua yang sadar akan kesehatan mental, tetapi belum bisa *manage* sisi egoisnya, sehingga dibutuhkan edukasi terus-menerus yang ditangani oleh ahlinya.

11. Pewawancara:

Apakah orang dengan relasi keluarga yang baik juga bisa mengalami krisis?

Narasumber:

Bisa karena pengaruh sosial. Bukan semata-mata karena pengaruh sosial, tetapi di dalam ilmu psikologi, itu berarti ada konstitusi mental yang rapuh. Artinya, dari keluarga yang relasi interpersonalnya baik pun, belum menjamin seseorang sehat secara mental. Mengapa bisa terjadi seperti itu? Karena si anak berada dalam zona nyaman yang terbentuk di dalam rumah. Anak yang berada dalam zona nyaman, tidak akan tertantang apa pun. Anak akan merasa nyaman di dalam rumah, tetapi ketika mereka ke luar, dunia ini sangat berbeda dengan rumah. Tidak ada kesiapan mental untuk menghadapi kondisi yang ada di lingkungan dan masyarakat. Ketika sudah semakin dewasa dan mulai aktif dengan media sosial, anak akan mengamati dan menganalisa perubahan sosial atau apa pun yang terjadi di luar rumah. Mentalnya belum siap. Si anak dikatakan memiliki konstitusi mental yang lemah. Jadi, kalau di lingkungan rumah terlalu aman dan nyaman, sebenarnya tidak terlalu baik. Keluarga yang tidak memiliki konflik sama sekali itu tidak sehat, karena setiap pribadi menjadi tidak tahu konflik itu seperti apa, sehingga tidak tertantang untuk menghadapi konflik. Ketika anak ke luar rumah, terjadi konflik entah itu di perkuliahan atau pergaulan dengan teman-temannya, dia tidak terbiasa menghadapi konflik itu. Hal ini bisa menyebabkan *stress* yang kemudian menjadi gangguan mental. Banyak yang seperti itu. Misalnya, anak yang selalu dimanja, disayang, dan tidak pernah mendapat perlakuan buruk. Padahal, di luar rumah, ada orang yang sayang dan ada orang yang benci, ada orang yang suka dan ada orang yang tidak suka. Apa yang terjadi? Anak ini tidak bisa mendapatkan pengalaman “tidak suka” ini. Ketika ada orang yang tidak suka dengan dia, dia tidak bisa menyikapinya karena tidak siap secara emosi, kemudian terjadi *stress*. Banyak yang pada akhirnya mengalami gangguan jiwa dan dirawat di Rumah Sakit Jiwa.

12. Pewawancara:

Jika dilihat dari pengaruh media sosial terhadap krisis yang terjadi, mengapa manusia cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain?

Narasumber:

Ditinjau dari teori humanistik, setiap manusia pasti memiliki hierarki atau tingkat kebutuhan. Jika dilihat dari Teori Maslow, tingkat kebutuhan manusia itu sama, tetapi pencapaiannya yang tidak sama. Kebutuhan yang paling dasar adalah kebutuhan fisiologi (sandang, pangan, papan). Kebutuhan di tingkat kedua adalah rasa aman. Kebutuhan di tingkat ketiga adalah cinta dan mencintai. Kebutuhan di tingkat keempat adalah harga diri. Kebutuhan di tingkat kelima adalah aktualisasi diri. Ketika orang sudah bisa mencapai aktualisasi diri, dia tidak akan membandingkan dirinya dengan orang lain, karena dia sudah bisa menerima dan mencintai diri sendiri. Tahap tingkat kebutuhan harus dilewati satu per satu dari yang paling dasar. Jika kebutuhan di tingkat dasar tidak dapat terpenuhi, maka tidak akan bisa memenuhi kebutuhan di tingkat selanjutnya, sehingga aktualisasi dirinya tidak tercapai. Sebenarnya, ketika orang membandingkan dirinya dengan orang lain, ini merupakan wujud bahwa dirinya ingin mencapai aktualisasi diri, tetapi untuk saat ini belum bisa. Secara kodrati, semua manusia pasti ujungnya ingin mencapai aktualisasi diri. Caranya bermacam-macam. Ada yang membandingkan diri dengan orang lain, kemudian terpacu untuk meningkatkan seperti orang lain, tetapi kalau konstitusi mentalnya lemah, bisa menyebabkan *stress* dan depresi. Ada yang mencapai aktualisasi diri dengan mengenali dirinya sendiri, memahami kapasitas dirinya, mengerti kelebihan dan kekurangan, kemudian meningkatkan rasa percaya diri.

13. Pewawancara:

Bagaimana pengaruh dari *fixed mindset* dan *growth mindset* seseorang dalam menghadapi krisis?

Narasumber:

Fixed mindset itu berarti pola pikir yang menetap dan merupakan dasar seseorang dalam menetapkan pemikiran. Sebenarnya, semua orang bisa mencapai *growth mindset*. Ketika seorang individu tidak mau berkembang dan terus mempertahankan *fixed mindset*, tidak akan ada perubahan yang terjadi. Orang-orang yang seperti ini biasanya merupakan orang dengan stereotip kaku dan relasi interpersonalnya tidak baik, sehingga ketika menghadapi perubahan, dia akan sulit untuk berubah. Orang dengan *fixed mindset* lebih mudah terkena *stress*. Orang yang memiliki *fixed mindset* yang sangat kuat berarti dia sangat egois dan

tidak mau tahu dengan kondisi di luar seperti apa. Salah satu contohnya adalah kepribadian antisosial. *Fixed mindset* dan *growth mindset* sebaiknya seimbang, bahkan seharusnya individu dapat lebih mengembangkan *growth mindset*. *Fixed mindset* hanya sebagai peletakan dasar / pondasi / pendirian seseorang.

14. Pewawancara:

Bagaimana peran religiusitas terhadap krisis yang dialami seseorang?

Narasumber:

Ketika berbicara mengenai religiusitas, ranahnya sudah ke pendekatan kognitif. Religi bukan bicara masalah keagamaan atau ritual, tetapi lebih ke penghayatan. Religiusitas lebih mengarah pada bagaimana kita menggunakan keyakinan atau apa yang kita percayai, untuk menghadapi sesuatu, dan tercermin pada sikap dan perilaku. Misalnya, ketika menghadapi situasi atau perubahan yang tidak diinginkan, kemudian terjadi *stress*. Jika seseorang memiliki keyakinan yang kuat dan bisa mengimplementasikan apa yang ada dalam keyakinan itu, maka secara kognitif seseorang akan berusaha mengolah dan berpikir, “ada apa ya kok terjadi peristiwa ini?”, “ada makna apa di balik ini”. Kemudian, seseorang akan mencoba menganalisis dan berpikir, “mungkin Tuhan mau menguji kesabaranku”, “mungkin Tuhan mau memberikan *reward* setelah aku berhasil melewati tantangan ini”. Manusia memang diberi anugerah untuk bisa berpikir dan menganalisis. Selanjutnya, hal ini akan mengarah pada kebersyukuran dan kebermaknaan, sehingga seseorang dapat menerima diri dan keadaan. Dari penerimaan itu, apa yang bisa dilakukan untuk lebih memperbaiki diri?

15. Pewawancara:

Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* lebih banyak laki-laki atau perempuan?

Narasumber:

Belum ada penelitian terbaru yang mengarah ke *quarter life crisis*, tetapi jika dilihat dari pengamatan, yang biasanya mengalami krisis identitas adalah laki-laki, tetapi hal ini juga bergantung kepada generasinya. Pada tahun 2000-an (sebelum generasi millennial), laki-laki lebih banyak mengalami krisis identitas yang dapat dilihat dari maraknya *gang* dan tawuran yang muncul. Mengapa mereka melakukan itu? Biasanya analisis yang muncul mengatakan bahwa hal tersebut merupakan pengaruh lingkungan dan pertemanan, tetapi sebenarnya ini merupakan salah satu cara mereka mencari identitas. Jika ini tidak terpecahkan, maka dapat berlangsung sampai ke *quarter life crisis*. Kalau perempuan,

misalnya dalam budaya Jawa, ketika sudah menginjak usia dewasa namun belum memiliki pasangan, dia akan dijodohkan dan menurut. Kalau laki-laki tidak bisa seperti itu. Tetapi, tidak dipungkiri juga bahwa banyak perempuan yang mengalami *quarter life crisis*, karena terdapat pengaruh budaya dan lingkungan. Jika dilihat dari beberapa kasus, proporsinya lebih banyak laki-laki. Kalau perempuan, efeknya lebih ke depresi dari pada sekadar krisis.

16. Pewawancara:

Pernah ada artikel yang menyebutkan bahwa secara biologis seharusnya perempuan lebih bisa mengendalikan *stress* dari pada laki-laki, tetapi mengapa pada kenyataannya lebih banyak perempuan yang mengalami *stress*?

Narasumber:

Perempuan lebih bermain perasaan dan memendam *stress* sendiri. Karena itu, penderita *stress* dan gangguan jiwa juga lebih banyak perempuan. Perempuan itu, kalau dia kuat, akan jadi kuat sekali. Ibaratnya, ketika terkena *stress* sekali masih “oke”, terkena *stress* dua kali juga masih “oke”, tetapi sebenarnya yang dimaksud “oke” tidak benar-benar “oke”, karena disimpan sendiri (“mendem” dalam istilah Jawa). Akhirnya, setelah beberapa kali mengalami *stress* dan sampai pada puncaknya, maka terjadilah gangguan jiwa. Kalau laki-laki sebenarnya sangat rentan terhadap *stress*, tetapi mereka bermain logika. Ketika terjadi krisis identitas dan mengandalkan logika, pada puncaknya akan mempengaruhi ego. *Quarter Life Crisis* juga efeknya akan berdampak pada ego.

17. Pewawancara:

Biasanya di webinar atau buku yang membahas tentang *Quarter Life Crisis*, terdapat tips yang menyarankan untuk mengisi Johari Window. Apakah langkah tersebut efektif?

Narasumber:

Itu hanya sebagai salah satu cara, tetapi lebih efektif ketika kita bisa menerapkan *mindset* untuk menerima diri sendiri.

18. Pewawancara:

Apa yang dapat dilakukan oleh DKV dalam memberikan edukasi yang menyinggung topik psikologi?

Narasumber:

DKV bisa memberikan edukasi yang bersifat edukasi awal. Misalnya, mengarahkan audiens untuk mengenali diri dengan memberikan informasi mengenai gejala-gejala yang dialami, seperti insomnia, galau, nafsu makan berkurang, dan lain sebagainya. Kemudian, dapat mengarahkan kepada penerimaan diri dan menerima apa yang terjadi. Hanya sebatas itu. Untuk menghindari terjadinya *self-diagnosis* dari gejala-gejala yang disebutkan, perlu ditekankan bahwa ketika target audiens merasakan gejala-gejala tersebut dan tidak dapat mengatasinya (menjadi normal kembali), maka harus menghubungi ahlinya, karena *self-diagnosis* dapat membahayakan diri sendiri.

19. Pewawancara:

Sebagai tips, sarana apa yang dapat dilakukan ketika seseorang merasa tertekan atau terpuruk?

Narasumber:

Untuk melepas *stress* sejenak, coba disalurkan ke hobi. Kalau tidak memiliki hobi, bisa dicoba dengan apa yang menjadi kesukaan orang tersebut. Selanjutnya, setelah lega, orang tersebut harus berpikir kembali bagaimana cara menyelesaikan masalahnya. Masalah tidak dapat selesai dengan dibiarkan begitu saja, karena akan semakin menumpuk. Jadi, mau tidak mau, ketika sudah siap, seseorang harus menghadapi dan menyelesaikan masalahnya dengan berpikir dan menganalisis, serta memasukkan sisi religiusitasnya.

PAPER NAME	AUTHOR
18.L1.0006 Agnes Stevania S.docx	Agnes Stevania S

WORD COUNT	CHARACTER COUNT
10068 Words	65801 Characters

PAGE COUNT	FILE SIZE
39 Pages	81.4KB

SUBMISSION DATE	REPORT DATE
Jun 21, 2022 11:26 AM GMT+7	Jun 21, 2022 11:28 AM GMT+7

● **11% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 9% Internet database
- 2% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 6% Submitted Works database

