

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PRAKTISI STOIC

SKRIPSI



oleh

Risa Nandriani

NIM. 18410076

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2023

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PRAKTISI STOIC

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Risa Nandriani
NIM. 18410076

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PRAKTIK STOIC

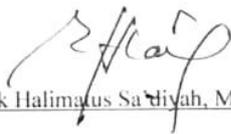
Oleh:

Risa Nandriani

NIM. 18410076

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,


Dr. Elok Halima Susandiyah, M.Si

NIP. 197405182005012002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang


Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128 200212 2 001

SKRIPSI

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PRAKTIK STOIC

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 10 Juli 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Sekretaris Penguji



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP. 1974051820050112002



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

Penguji Utama



Dr. Zainal Habib, M.Hum

NIP. 197609172006041002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal17 Juli..... 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Risa Nandriani

NIM : 18410076

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dalam rangka menyelesaikan tugas akhir dari perkuliahan pada umumnya dengan judul "*Psychological Well-Being Pada Praktisi Stoic*" adalah benar-benar hasil karya sendiri, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang sebagaimana seharusnya dalam metode kepenulisan maka harus disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 4 Maret 2023

Penulis,



Risa Nandriani

NIM. 18410076

MOTTO

يَعْلَمُونَ كَانُوا لَوْ الْحَيَوَانَ لَهِيَ الْآخِرَةُ الدَّارَ وَإِنَّ وَلَعِبٌ لَّهُوَ إِلَّا الدُّنْيَا الْحَيَاةُ هَذِهِ وَمَا

“This worldly life is no more than play and amusement. But the Hereafter is indeed the real life, if only they knew.”

-QS. Al-Ankabut [64]

“It is not the man who has too little, but the man who craves more, that is poor.”

-Seneca

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kepada Sang Khaliq, Allah SWT, yang selalu melimpahkan rahmat dan memberikan kesempatan hidup kepada Risa hingga detik ini. Semoga karya ini menjadi amal dan saksi bahwa Risa adalah hamba-Mu yang tidak menyerah dalam menuntut ilmu.

Kepada Nabiku, Sayyidi Muhammad SAW, yang tak terhingga jasanya dalam menuntun umat. Semoga karya ini bisa menjadi bukti bahwa Risa masih berusaha untuk melaksanakan satu dari sekian haditsmu.

Kepada Ibuk Satriana Ningsih dan Alm Bapak Arif Ariantoro, yang selalu bisa menjadi rumah bagi Risa. Tanpa kalian Risa tidak akan pernah sampai di titik ini. Juga seluruh kerabat dan keluarga yang selalu memberikan dukungan.

Kepada Bapak Zamroni M.Pd dan Ibu Elok Halimatus Sa'diyah M.Psi yang telah ikhlas mendidik dan mempercayai Risa untuk bisa menyelesaikan karya ini.

Kepada Ustadzah dan saudara seperjuangan di Asrama RBT Al-Khonsa yang sangat Risa sayangi. Terima kasih banyak atas keberadaan kalian yang menjadi iklim positif di tahun-tahun terkahir perkuliahan Risa.

Kepada Farah, Radha, Mery, Nadia, Nuri, Madeline, Anzu, Erin, Risma, Atus, Issania, Jeje, dan Mbak Ikik. Terima kasih telah bersedia menjadi temanku.

Kepada seluruh makhluk Tuhan yang baik sadar atau tidak Risa sadari digariskan untuk membantu penyelesaian karya ini hingga akhir.

KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Untuk yang pertama-tama peneliti hendak mengungkapkan rasa syukur kepada Tuhan yang Maha Satu yaitu Allah SWT. Sebab hanya karena limpahan rahmat dan hidayah-Nya peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang bertajuk “**Psychological Well-Being Pada Praktisi Stoic**” ini, sebagai salah satu tahap untuk menyelesaikan tugas akhir. Selain itu peneliti haturkan salam dan selawat kepada Nabi Muhammad SAW yang telah berjasa dalam menuntun umat menuju kebahagiaan abadi. Semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di akhirat kelak. Amin.

Tidak lupa peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, membimbing, dan memfasilitasi peneliti dalam kepenulisan karya ini di antaranya yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dan dosen pembimbing kedua
3. Bapak Dr. Elok Halimatus Sa’diyah selaku dosen pembimbing kesatu yang telah banyak memberi bantuan dan arahannya dengan maksimal
4. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd, selaku mantan Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dan mantan dosen pembimbing kesatu yang membimbing dan mempercayai saya di awal-awal kepenulisan
5. Ibu Dr. Yulia Solichatun, M.Si selaku dosen wali yang memberikan semangat
6. Bapak Ibu Dosen dan seluruh staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang banyak berjasa

7. Seluruh teman-teman Psikologi satu angkatan 2018 khususnya Kelas B Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
8. Ma'had Sunan Ampel Al-Ali, Komunitas Keluarga Besar Mahasiswa Bidikmisi 2018, UKM Unior, dan Komunitas Psychowrite yang telah memberi banyak ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
9. N dan Y yang secara sukarela telah bersedia menjadi narasumber dan memberikan banyak pengalaman hidupnya

Peneliti berharap skripsi ini akan dilanjutkan baik itu mengenai tema atau dikembangkan menjadi karya yang lebih kaya data. Lebih-lebih manfaat teoritis dan praktis terlampir tidak hanya berupa tulisan namun bisa diterapkan. Sebuah karya manusia tentu tak akan ada yang sempurna, karena itu peneliti sepenuhnya sadar bahwa karya skripsi ini jauh dari kata sempurna. Dengan demikian peneliti mengharapkan masukan dan pengembangan sehingga tema keilmuan ini bisa terus menerus berkembang dan bermanfaat.

Sekian, wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRACT	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis.....	10
BAB II	11
KAJIAN TEORI	11
A. <i>Psychological Well-being</i>	11
1. Definisi <i>Psychological Well-being</i>	11
2. Paradigma dalam Teori <i>Well-being</i>	13
3. Dimensi-Dimensi <i>Psychological Well-being</i>	15
4. Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Well-being</i>	19
B. Stoic.....	23

1. Definisi Stoic	23
2. Latar Belakang Stoic.....	24
3. Teknik Psikologis dalam Stoic	27
C. <i>Psychological Well-being</i> dan Stoic.....	35
BAB III	40
METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan Penelitian.....	40
B. Fokus Penelitian.....	41
C. Sumber Data	41
1. Subjek Penelitian	41
2. Significant Others	44
3. Dokumen	46
D. Teknik Pengumpulan Data	46
E. Analisis Data.....	47
F. Keabsahan Data.....	48
1. Triangulasi.....	48
2. Perpanjangan waktu penelitian.....	49
3. Cek Ulang (<i>Re-checking</i>)	49
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Pelaksanaan Penelitian	51
B. Temuan Lapangan	53
1. Profil Subjek.....	53
2. Gambaran <i>Psychological Well-being</i>	58
3. Faktor <i>Psychological Well-Being</i>	96
C. Pembahasan.....	101
BAB V	122
A. Kesimpulan	122
B. Saran.....	124
DAFTAR PUSTAKA	125
LAMPIRAN	130

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Fokus Penelitian41

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Pelaksanaan Penelitian	52
---	-----------

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Subjek 1 (N)	76
Bagan 4.2 Subjek 2 (Y)	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent Subjek 1 (N).....	130
Lampiran 2 Informed Consent Subjek 2 (Y).....	132
Lampiran 3 Verbatim Wawancara Subjek 1	133
Lampiran 4 Verbatim Wawancara Subjek	202
Lampiran 5 Transkrip Wawancara Significant Other's Subjek 1.....	250
Lampiran 6 Transkrip Wawancara Significant Other's Subjek 2	257
Lampiran 7 Hasil Observasi Subjek 1	266
Lampiran 8 Hasil Observasi Subjek 2	269
Lampiran 9 Guide Interview	272
Lampiran 10 Lembar Konsultasi	278
Lampiran 11 Dokumentasi.....	274

ABSTRAK

Nandriani, Risa. 2023. Psychological Well-Being Of Stoic Practitioner. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Kata Kunci : *psychological well-being*, stoic, praktisi

Stoic adalah filsafat kuno yang berisi nasihat-nasihat hidup bernilai kebajikan, kebijaksanaan, dan kebahagiaan. Dalam sebuah perjalanan hidup manusia tidak dipungkiri akan menemukan banyak halangan dan rintangan, terlebih pada zaman yang semakin maju. Mampu tidaknya individu ketika melewati kondisi-kondisi hidupnya tidak terlepas dari bagaimana *psychological well-being* yang menyertainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada praktisi stoic dan faktor apa saja yang mempengaruhinya.

Metode yang digunakan adalah model penelitian kualitatif deskriptif. Pengambilan data meliputi wawancara subjek dan informan, observasi, serta dokumentasi. Subjek penelitian berjumlah dua orang yang sama-sama telah mempraktikkan stoic sejak 2 tahun terakhir.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran aspek-aspek *psychological well-being* berbeda pada kedua subjek. Subjek pertama memiliki gambaran *psychological well-being* yang positif pada dimensi penerimaan diri, kemandirian, tujuan hidup, namun memiliki gambaran *psychological well-being* relatif kurang baik pada aspek penguasaan lingkungan, pengembangan diri, dan hubungan positif dengan orang lain. Subjek kedua memiliki gambaran *psychological well-being* yang positif pada seluruh dimensinya kecuali pada dimensi penguasaan terhadap lingkungan. Faktor risiko yang dimiliki subjek pertama antara lain sifat emosional, beban kerja, tekanan masyarakat, ketidakmampuan dalam pengaturan lingkungan, *insecurity*, akses internet yang buruk, akses sosial yang tidak memadai. Faktor protektif yang dimiliki subjek pertama antara lain gairah untuk mengembangkan potensi diri, dukungan sosial, kepribadian ceria, kemampuan untuk menemukan peluang *refreshing*. Faktor risiko yang dimiliki subjek kedua antara lain sifat emosional, beban kerja, tekanan masyarakat, ketidakmampuan mengatur aktivitas. Faktor protektif yang dimiliki subjek kedua antara lain gairah untuk mengembangkan potensi diri, dukungan sosial, kepribadian mudah bergaul, kemampuan untuk menemukan peluang *refreshing*, dan tujuan hidup.

ABSTRACT

Nandriani, Risa. 2023. Psychological Well-Being in Stoicist Practitioners. Psychology Department. Faculty of Psychology State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor: Elok Halimatus Sa'diyah

Keywords: psychological well-being, stoic, practitioners

Stoic is an ancient philosophy that contains life advice that contains virtue, wisdom, and happiness. In a journey of human life, it is undeniable that there will be many obstacles, especially in an increasingly advanced era. Whether or not an individual is able to go through the conditions of his life is inseparable from the psychological well-being that accompanies it. This study aims to describe the psychological well-being of stoic practitioners and what factors influence it.

The method used is a descriptive qualitative research model. Data collection includes subject and informant interviews, observation, and documentation. The research subjects were two people who had been practicing stoic for the last 2 years.

The results of the study show that the psychological well-being aspects are different for the two subjects. The first subject has a positive picture of psychological well-being in the dimensions of self-acceptance, independence, life goals, but has a relatively poor picture of psychological well-being in aspects of environmental mastery, self-development, and positive relationships with others. The second subject has a positive picture of psychological well-being in all dimensions except for the dimension of mastery over the environment. The risk factors for the first subject include emotional nature, workload, social pressure, inability to manage the environment, insecurity, poor internet access, inadequate social access. The protective factors possessed by the first subject include the passion to develop one's potential, social support, cheerful personality, ability to find refreshing opportunities. The second subject's risk factors include emotional nature, workload, community pressure, inability to regulate activities. The protective factors possessed by the second subject include the passion to develop one's own potential, social support, sociable personality, ability to find refreshing opportunities, and life goals.

خلاصة

النفس علم كلية. النفس علم قسم. الرواقيين الممارسين لدى النفسي الرفاه. 2023. ريسا ، ناندياني
مالانج إبراهيم مالك مولانا الإسلامية الدولية جامعة

السعدية حليلة إيلوك :المستشار

الممارسون ، الرواقية ، النفسي الرفاه :المفتاحية الكلمات

الحياة رحلة في .والسعادة والحكمة الفضيلة على تحتوي حياتية نصائح على تحتوي قديمة فلسفة الرواقية إذا ما متزايد بشكل يتقدم عصر في خاصة ، العقبات من العديد هناك ستكون أنه إنكار يمكن لا ، البشرية هذه تهدف .تصاحبها التي النفسية الرفاهية عن يفصل لا لا أم حياته بطروف المرور على قادرًا الفرد كان .عليها تؤثر التي والعوامل الرواقيين للممارسين النفسية الرفاهية وصف إلى الدراسة

والمخبر الموضوع مقابلات البيانات جمع يشمل .نوعي وصفي بحثي نموذج هي المستخدمة الطريقة .الماضيين العامين مدار على الرواقية يمارسان كانا شخصين البحث موضوع كان .والتوثيق والملاحظة

على الأول الموضوع يحتوي .للموضوعين بالنسبة تختلف النفسي الرفاه جوانب أن الدراسة نتائج تظهر سينة صورة لديه ولكن ، الحياة وأهداف والاستقلال الذات قبول أبعاد على النفسية للرفاهية إيجابية صورة الموضوع .آخرون مع الإيجابية والعلاقات الذاتية والتنمية البيئة إتقان جوانب على النفسية للرفاهية نسبيًا عوامل تشمل .البيئة على السيطرة بعد باستثناء الأبعاد جميع في النفسية للرفاهية إيجابية صورة لديه الثاني إدارة على القدرة وعدم ، الاجتماعي والضغط ، العمل وعبء ، العاطفية الطبيعة الأول للموضوع الخطر عوامل تشمل .الاجتماعي الوصول كفاية وعدم ، الإنترنت إلى الوصول وضعف ، الأمن وانعدام ، البيئة والشخصية ، الاجتماعي والدعم ، الفرد إمكانات لتطوير الشغف الأول الموضوع يمتلكها التي الحماية ، العاطفية الطبيعة الثاني للموضوع الخطر عوامل تشمل .منعشة فرص إيجاد على والقدرة ، المبهجة يمتلكها التي الحماية عوامل تشمل .الأنشطة تنظيم على القدرة وعدم ، المجتمع وضغط ، العمل وعبء على والقدرة ، الاجتماعية والشخصية ، الاجتماعي والدعم ، الفرد إمكانات لتطوير الشغف الثاني الموضوع الحياة وأهداف ، منعشة فرص إيجاد

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dibekali akal dan pikiran guna mempertahankan hidupnya. Tidak cukup hanya untuk bertahan, manusia terdorong untuk meningkatkan kualitas hidup baik itu secara material maupun non material. Sejak sebelum masehi para filosof mengemukakan banyak gagasan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan hidup. Filsafat Stoa atau Stoic (*Stoicism*) adalah salah satunya. Stoic merupakan salah satu aliran filsafat yang muncul pada periode Helenistik yang ditemukan di Athena pada awal abad ke-3 SM (James, 2018). Meskipun begitu penerapan filsafat ini masih relevan untuk diterapkan pada masa kini.

Stoic bisa dianggap sebagai prinsip yang di dalamnya membahas bagaimana manusia meminimalisir emosi negatif dan memperbanyak perbuatan baik (*virtues*). Praktik yang terpenting dalam filsafat ini ialah mampu membedakan apa yang bisa dikontrol dengan apa yang tidak bisa dikontrol manusia. Untuk terbebas dari emosi negatif seperti marah dan kecewa manusia harus berhenti menggantungkan kebahagiaan pada apa yang ada di luar kemampuannya. Stoic mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari apa yang bisa dikontrol (dikotomi kendali). Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh Viktor Frankl bahwa ketika kita tidak mampu lagi mengubah situasi, kita ditantang untuk mengubah diri kita

sendiri (Frankl, 2018). Pengendalian emosi ditekankan sehingga manusia tidak harus terpuruk dalam kondisi yang tidak bisa diubah, dan mulai berfokus pada apa yang bisa dia usahakan selanjutnya untuk menjadi lebih baik.

Di samping itu peradaban manusia terus berkembang dan pada zaman yang semakin maju kini tidak dapat dipungkiri penyebab gangguan mental semakin beragam. Dengan adanya globalisasi bermacam-macam informasi bisa dengan mudah diakses dan interaksi menjadi semakin luas. Dalam kehidupan saat ini rasanya sangat sulit untuk lepas dari gawai atau *gadget*, manusia kerap kali disibukkan dengan media sosial dan aplikasi-aplikasi lain di dalamnya. Padahal terlepas dari daya guna, risiko penggunaan dari internet dan media sosial memiliki efek negatif yang membuat penggunanya semakin rentan terhadap kecemasan, stress, dan gangguan psikis lainnya. Twenge (2019) dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa mereka yang sering menggunakan media sosial memiliki *psychological well-being* yang lebih rendah daripada mereka yang jarang menggunakan media sosial.

Dampak negatif yang ditimbulkan oleh media sosial terhadap *psychological well-being* contohnya adalah meningkatnya FoMO (*Fear of Missing Out*), sikap membanding-bandingkan dengan kondisi orang lain, membuat individu kurang percaya diri, dan meningkatkan kecenderungan *self harm*, dan bunuh diri (Rahman et al., 2021). Individu akan sulit untuk menerima diri sendiri dan mensyukuri apa yang ada apabila ia kerap

membandingkan dirinya dengan orang lain. Sikap membanding-bandingkan ini semakin mudah dipicu dengan adanya postingan dan profil yang banyak ditemui di media sosial.

Twenge (2019) lebih lanjut mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial terlalu sering akan membuat penggunaannya tidak produktif dalam memanfaatkan waktu yang seharusnya digunakan untuk bersosialisasi, berolahraga, dan aktivitas di luar ruangan lainnya. Sehingga dengan adanya teknologi yang pada awalnya bertujuan mendekatkan mereka yang jauh malah menjauhkan mereka yang dekat. Hal ini didukung dengan temuan dalam penelitian Tiar Sirait (2020) yang menjelaskan turunnnya aktivitas komunikasi interpersonal yang merupakan dampak dari media sosial. Fenomena ini mengakibatkan kurangnya kepedulian antarsesama sehingga akan berdampak pada hubungan interpersonal. Padahal salah satu aspek *psychological well-being* ialah hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri. Apabila aspek-aspek tersebut tidak terpenuhi maka akan memengaruhi kualitas kesejahteraan hidup manusia.

Di samping itu, perlu diingat bahwa manusia merupakan makhluk yang tumbuh dan berkembang sepanjang masa hidupnya baik dari segi fisik, emosional, kognitif, psikis dan mental. Dalam memenuhi perkembangan tersebut, manusia perlu untuk melewati tahap-tahap perkembangan. Hurlock (2011) menjelaskan di setiap tahapan perkembangan terdapat pola-pola tertentu. Pola tersebut ditandai dengan periode *equilibrium* jika individu mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dan pada akhirnya

muncul penyesuaian kepribadian dan penyesuaian sosial yang baik. Pola tersebut ditandai dengan *disequilibrium* apabila individu mengalami kesulitan dalam penyesuaian yang pada akhirnya menimbulkan penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial yang buruk.

Kehidupan yang sejahtera, damai, dan bahagia merupakan keinginan setiap manusia. Namun jika melihat fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, nampaknya begitu banyak hal yang berpotensi untuk mengancam ketenangan jiwa bahkan memicu gangguan psikologis. Di sinilah perlunya mental tangguh disertai strategi koping yang kuat untuk menghadapi berbagai masalah yang timbul. Kehadiran Stoic nampaknya berperan dalam memperkuat koping stres dan menghindarkan manusia dari emosi negatif. Karena pada dasarnya Stoic mengajak orang-orang untuk menjadi lebih resilien, mengubah persepsi ancaman menjadi suatu tantangan yang patut diterima dan diambil hikmahnya.

Di Indonesia Stoic tidak hanya dikenal di kalangan akademis, namun juga masyarakat pada umumnya. Salah satu alasannya adalah karena Stoic tidak bertentangan dengan moral yang dijunjung dan agama yang dianut di Indonesia. Meskipun tidak banyak, ada beberapa buku yang ditulis dalam bahasa Indonesia yang secara khusus mengulas Stoic. Seperti *Filosofi Teras* yang ditulis oleh Henry Manampiring dan *Ataraxia* yang ditulis oleh Setyo Wibowo. *Filosofi Teras*, nama lain Stoic, berisi pengalaman penulis saat ia bangkit dari titik bawah hidupnya dengan

menerapkan Stoic. Dalam buku “Filosofi Teras”, Manampiring (2019) menjelaskan;

“Filosofi Teras ini sangat membantu saya merasa lebih tenang, damai, dan tidak mudah stress dan marah-marah. Efek dari mempelajari Stoisisme ini begitu positifnya, bahkan terapi obat oleh Sang Psikiater bisa dihentikan jauh lebih awal dari umumnya karena perbaikan sikap dan mental saya yang signifikan.” (hlm xxii). Buku ini lahir dari passion saya pribadi yang merasakan manfaat luar biasa dari filosofi teras. Sejak mempelajari dan (berusaha) mempraktikkan Stoisisme di dalam hidup, saya mendapati diri saya menjadi lebih sabar, tenang, dan positif. (hlm 274).”

Manfaat yang dirasakan penulis Filosofi Teras setelah mempelajari dan mempraktikkan Stoic adalah lebih sabar, tenang, damai, tidak mudah stress, dan positif. Dengan menerapkan stoic penulis mampu memperbaiki sikap dan mentalnya. Syarifuddin (2021) mengatakan bahwa Stoic mengajarkan penggunaan nalar atau rasionalitas dengan mempraktikkan dikotomi kendali, trikotomi kendali, memahami amor fati dan membebaskan diri dari rasa ketergantungan dan kekhawatiran yang belum tentu terjadi. Pada kasus ini, praktik dari Stoic memberikan hasil yang jelas dapat mengurangi emosi negatif pada individu. Manampiring (2019) menjelaskan untuk tidak memfokuskan pada kebahagiaan, tetapi memfokuskan pada kesalahan pola pikir dan persepsi yang jamak dilakukan manusia pada umumnya. Stoic membantu menyingkirkan hambatan-hambatan yang ada di pikiran, sehingga lebih bebas mengejar makna dan tujuan yang telah ditentukan. Semakin jauh individu dari emosi negatif

maka semakin dekat individu tersebut pada emosi positif yang membawa pada kebahagiaan dan kesejahteraan hidup.

Bradburn mengambil referensi dari *Nichomachean Ethics* karangan Aristoteles yang menjelaskan bahwa individu memiliki tujuan utama yaitu menemukan kebahagiaannya. Ia kemudian menerjemahkan *psychological well-being* sebagai *happiness* (dalam Ryff, 1989). Namun, agaknya *psychological well-being* memiliki konsep lebih luas. Ryff (1989) menggambarkan karakteristik individu yang memiliki *psychological well-being* hampir sama dengan teori psikologi Rogers mengenai individu yang berfungsi penuh (*fully functioning person*), teori kebutuhan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), dan teori Jung tentang individuasi, serta konsep Allport tentang kematangan.

Peneliti menemukan beberapa penelitian yang membahas mengenai Stoic dan *Psychological Well-being*. Pertama, penelitian oleh Ayu Maya Sari pada tahun 2021 tentang “Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif dalam Perspektif Psikologi dan Islam”, ia menemukan bahwa terdapat keselarasan psikologi dan stoisisme diantaranya 1) sama-sama dipengaruhi oleh filsafat, 2) melatih persepsi dalam Stoisisme dan CBT dalam psikologi, 3) dalam psikologi emosi negatif bisa diminimalisir dengan coping, dalam Stoisisme disebut dikotomi kendali. Adapun kesamaan Stoisisme dengan ajaran agama Islam antara lain 1) Stoisisme mengedepankan akal, dan dalam islam akal merupakan kunci ketenangan batin dan pengangkat derajat manusia, 2) amor fati dalam Stoisisme

memiliki konsep yang sama dengan tawakkal dalam Islam, 3) keduanya menganjurkan mengingatkan mati dan memperbaiki kualitas hidup agar tidak sia-sia (Sari, 2021).

Penelitian mengenai Stoic yang kedua yaitu penelitian oleh Mahdiyah tahun 2020 yang berjudul “Konsep Kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring (Perspektif Kebahagiaan Al-Farabi)”. Peneliti menyimpulkan bahwa konsep kebahagiaan yang dibahas dalam buku “Filosofi Teras” berfokus pada meminimalisir emosi negatif dan berbuat kebaikan dalam hidup. Konsep yang hampir sama antara teori kebahagiaan Al-Farabi dengan Stoisisme ialah hidup selaras dengan alam, yaitu hidup dengan menggunakan akal atau rasio sebagai keutamaan berpikir dalam memilih apa yang baik dan berguna bagi kehidupan. Pada teori Al-Farabi, kebahagiaan adalah tujuan hidup dengan mengenal Tuhan dan memahami alam serta isinya. Adapun pada Stoisisme, kebahagiaan bukanlah tujuan melainkan dampak dari tindakan yang dilakukan.

Penelitian selanjutnya yaitu “Sikap Asketis dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawwuf” oleh Amin Ja’far Shadiq pada tahun 2019. Dengan menggunakan penelitian kualitatif dan pendekatan filosofis ia mengeksplorasi konsep apatheia dan zuhud dan menganalisis antara persamaan dan perbedaannya. Hasil penelitian menunjukkan konsep apatheia dan zuhud sama-sama bermakna “latihan” jiwa untuk menumbuhkan ketenangan batin dan mencapai kebahagiaan. Keduanya tidak selalu diartikan sebagai sikap pasif dan ketidakpedulian. Zuhud dan apatheia

sama-sama menjunjung nilai moral. Perbedaan keduanya hanyalah landasan yang mana pada Stoisisme bertumpu pada pengendalian emosi negatif dan kemampuan akal, sedangkan Tasawuf bertumpu pada nilai-nilai spiritual dan melibatkan emosi (Shadiq, 2019).

Penelitian sebelumnya yang membahas mengenai kesejahteraan hidup yaitu “*Psychological Well-being* Pada Individu yang Hidup Sendiri” oleh Putri Nova Sari pada tahun 2017. Dengan menggunakan penelitian kualitatif, hasil data dan analisis di dalamnya menemukan bahwa subjek memiliki *psychological well-being* yang positif, hal ini didasarkan pada dimensi-dimensi kesejahteraan hidup subjek yang positif pula.

Penelitian yang lain berjudul “Gambaran *Psychological Well-being* Pekerja Sosial Dian Bersinar Foundation Medan” oleh Sarinah pada tahun 2018. Yang berfokus pada gambaran tentang kondisi *psychological well-being* pekerja sosial serta faktor-faktor yang menyebabkan dan memengaruhi kondisi *psychological well-being*-nya. Penelitian ini menggunakan satu orang subjek dan dua orang informan. Hasil penelitiannya menemukan bahwa kondisi *psychological well-being* pada subjek dipengaruhi oleh perasaan bahagia, faktor pendukung, dan religiusitas.

Kebanyakan penelitian sebelumnya menelusuri konsep stoisisme dengan membandingkannya pada bidang lain yang hampir mirip, seperti tasawuf dan sikap asketis. Sebagian lainnya mengomparasikan stoic dengan

ajaran yang sejalan seperti teori Al-Farabi dan Al-Ghazali. Dengan kata lain penelitian sebelumnya lebih banyak mengaji stoisisme secara teoritis. Adanya fakta bahwa kurangnya penelitian yang didasarkan pada praktis Stoic menambah pentingnya penelitian yang berasal dari subjek-subjek yang mempraktikkan Stoic sendiri.

Dari beberapa penelitian yang membahas tentang kesejahteraan hidup ditemukan bahwa sangat penting untuk meninjau dimensi serta faktor yang mempengaruhi dalam membentuk *psychological well-being* seseorang. Oleh karena itu dengan merujuk pada latar belakang yang telah dijabarkan, peneliti tertarik untuk meneliti *Psychological Well-being* pada praktisi Stoic. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika *psychological well-being* pada praktisi Stoic, dengan menelusuri dimensi dan faktor yang memengaruhinya.

B. Rumusan Masalah

Setelah memaparkan latar belakang maka peneliti menyusun rumusan masalah sebagai fokus penelitian yaitu:

1. Bagaimana dinamika *psychological well-being* yang ada pada praktisi Stoic?
2. Apa saja faktor yang memengaruhi *psychological well-being* pada praktisi Stoic?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui dinamika *psychological well-being* yang dimiliki praktisi stoic
2. Mengetahui faktor yang memengaruhi *psychological well-being* pada praktisi stoic

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan secara teoritis dan praktis mampu memberikan berbagai manfaat, yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat berkontribusi di bidang ilmu psikologi positif mengenai *psychological well-being* serta kognitif yang kaitannya pada ajaran stoic.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai edukasi dan motivasi kepada masyarakat untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis di samping kesejahteraan fisiologis. Penelitian ini juga bisa menjadi pendorong bagi masyarakat untuk mempelajari Stoic baik secara teoritis maupun praktis dalam upaya mewujudkan kesejahteraan psikologis mereka.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Psychological Well-being

1. Definisi *Psychological Well-being*

Psychological well-being pertama-tama dipopulerkan oleh Bernice Neugarten pada tahun 1961 yang diartikan sebagai kondisi psikologis yang dicapai seseorang pada saat usia lanjut dengan teori kepuasan hidup (Ardani & Istiqomah, 2020).

Namun pengertian *psychological well-being* semakin berkembang, Bradburn (dalam Ryff, 1989) mengambil referensi dari *Nicomachean Ethics* karangan Aristoteles yang menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan hal utama yang ingin diraih seseorang. Ia kemudian menerjemahkan *psychological well-being* sebagai happiness (kebahagiaan).

Menurut (Ryff, 1989) istilah *psychological well-being* dimaknai sebagai karakteristik yang menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Orang dengan *psychological well-being* hampir disamakan dengan orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*) dalam teori psikologi Rogers, aktualisasi dalam teori kebutuhan Maslow, dan individuasi dalam teori Jung, serta konsep kematangan dalam teori Allport. Selain itu, *psychological well-being* mengikuti perspektif perkembangan hidup

yang berfokus pada tantangan setiap fase hidup, dalam hal ini merujuk pada model psikososial Erikson.

Snyder (dalam Ramadhani et al., 2016) menyebutkan bahwa *psychological well-being* tidak hanya kondisi psikis yang lepas dari emosi negatif tidak hanya kondisi ketiadaan penderitaan, tapi ketika ia memiliki keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan mampu membangun hubungan baik dengan orang di sekitarnya. Ryff & Keyes (1995) juga menjelaskan sebagai berikut:

“Comprehensive accounts of psychological well-being need also to probe people's sense of whether their lives have purposed, whether they are realizing their given potential, what is the quality of their ties to others, and if they feel in charge of their own lives” (Ryff & Keyes, 1995)

Dari penjelasan tersebut *psychological well-being* yang dimiliki individu meliputi sejauh mana ia mempunyai tujuan hidup, dan apakah mereka sadar akan potensi dalam dirinya, sebaik apakah hubungan ia dengan orang di sekitarnya, serta seberapa besar tanggungjawab yang dimilikinya untuk kehidupannya sendiri.

Berdasarkan definisi yang dijabarkan oleh para ahli bisa diambil kesimpulan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi individu ketika ia mampu mendapatkan kebahagiaan dalam apapun keadaan dirinya dengan menjalin hubungan baik dengan sekitarnya, mempunyai

tujuan dan kebebasan berperilaku, sadar akan potensi dirinya, dan mampu untuk mengontrol lingkungan di tempat ia hidup.

2. Paradigma dalam Teori *Well-being*

Secara tradisional, konsep *well-being* memiliki dua paradigma. Konsep-konsep ini tersusun melalui sejarah panjang dalam perumusan mengenai makna sebenarnya sebuah kebahagiaan dan kesejahteraan hidup. Dimulai dari Aristippus (435-356 SM), ia memiliki pemikiran bahwa tujuan manusia hidup adalah untuk mendapatkan kesenangan dan kebahagiaan yang secara total dari momen-momen yang bersifat hedonis. Di lain sisi Aristoteles (384-322 SM) menulis dalam *Nicomachean Ethics* yang menyatakan bahwa hal tertinggi yang bisa dicapai oleh tindakan manusia adalah “*eudaimonia*”, yang didefinisikan sebagai aktivitas jiwa (Ryff et al., 2021). Kedua pemikiran ini yang mengawali adanya pendekatan Hedonic dan Eudaimonic dalam konsep *well-being*.

a. Hedonic *Well-being*

Hedonic *well-being* beranggapan bahwa tujuan hidup manusia adalah memperoleh kesenangan secara maksimal, dan bahwa kebahagiaan adalah totalitas dari momen-momen hedonis. Kebahagiaan diletakkan pada keberhasilan manusia ketika ia memenuhi keinginan dan selera pribadinya. Pendekatan hedonic dalam konteks kesejahteraan hidup mengekspresikan variasi dalam lingkup yang cukup sempit seperti kesenangan tubuh dan kesenangan lainnya yang berfokus pada diri sendiri (R. M. Ryan & Deci, 2001).

Psikologi *hedonic* merupakan studi tentang apa yang membuat pengalaman dalam hidup menyenangkan dan tidak menyenangkan (Kahneman et al., 1999).

Dalam paradigma ini pada dasarnya manusia memiliki keinginan untuk memaksimalkan kenikmatan dan berusaha untuk mengurangi penderitaan atau rasa sakit. Saat ini *hedonic well-being* juga membahas mengenai sejauh mana manusia puas dengan kehidupannya, termasuk pekerjaan, kesehatan, dan hubungan keluarganya (Ryff et al., 2021). Sehingga *well-being* dalam sudut pandang *hedonic* adalah kebahagiaan, dan begitu juga kebahagiaan adalah sama halnya dengan *well-being*. *Well-being* dan kebahagiaan dalam sudut pandangan *hedonic* dimaknai sebagai kepuasan hidup, adanya rasa positif, dan ketiadaan rasa negatif.

b. *Eudaimonic Well-being*

Paradigma ini merupakan jawaban dari Aristoteles terhadap *hedonic well-being*, menurutnya kebahagiaan hedonis terlalu vulgar dan membuat manusia menjadi pengikut hawa nafsu. Sebaliknya ia menganggap kebahagiaan sejati ditemukan dalam ekspresi kebajikan. Seharusnya kebahagiaan subjektif yang mengarah pada kepuasan sesaat dibedakan dengan kebahagiaan yang timbul dari sifat manusia yang realisasinya kondusif bagi perkembangan hidup yang menghasilkan eudaimonia.

Istilah eudaimonia sangat penting karena ia membedakan antara kebahagiaan dengan kesejahteraan hidup. Pandangan ini menjelaskan bahwa tidak semua hasrat atau keinginan yang dipenuhi akan membawa manusia pada kesejahteraan hidup, beberapa bahkan menghasilkan hasil negatif dan semakin jauh dari kondisi kesejahteraan hidup (R. M. Ryan & Deci, 2001). Konsep ini kemudian dikembangkan oleh Ryff (1989), ia memperkenalkan eudaimonia sebagai *psychological well-being* yang memiliki dimensi-dimensi tertentu, di antaranya yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, memiliki tujuan dalam hidup, otonomi, dan relasi positif dengan yang lain.

3. Dimensi-Dimensi *Psychological Well-being*

Ada beberapa dimensi yang membentuk *Psychological well-being* menurut (Ryff, 1989) yakni:

a) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Dimensi penerimaan diri disebut-sebut sebagai tanda penting dari *mental health* individu, seperti aktualisasi pada teori kebutuhan Maslow, individu yang berfungsi sepenuhnya pada teori Rogers, serta konsep kematangan yang dikemukakan Allport. Individu yang memiliki kesejahteraan hidup positif akan menerima hidupnya apa adanya. Teori tentang perkembangan hidup pun menekankan penerimaan diri saat ini dan yang telah lalu (Ryff, 1989). Sehingga menerima diri sendiri secara

positif merupakan karakteristik penting dari fungsi psikologis yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian (Ryff, 1989) mengenai *psychological well-being* individu akan mempunyai pandangan positif, menyadari dan menerima hal baik buruk yang ada pada dirinya, dan berpikir positif tentang masa lalunya. Sedangkan orang yang tidak memiliki *psychological well-being* atau mendapat skor rendah ialah yang merasakan ketidakpuasan akan hidup dan masa lalu.

b) Hubungan Positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Berdasarkan penelitian (Ryff, 1989) ia mendeskripsikan karakteristik orang dengan *psychological well-being* tinggi mampu bersikap hangat, puas, memiliki rasa percaya pada orang lain, merasakan empati, afeksi, keintiman, juga mampu memberi dan menerima pada suatu hubungan. Adapun orang dengan *psychological well-being* skor rendah dideskripsikan sebagai individu yang tidak banyak memiliki hubungan akrab, tidak mudah bersikap hangat, tertutup dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, serta sulit untuk mempertahankan hubungan erat.

c) Kemandirian (*autonomy*)

Dalam banyak literatur sebelumnya terdapat penekanan yang cukup besar pada kualitas seperti kemandirian. Contohnya individu yang berfungsi penuh dideskripsikan mempunyai lokus evaluasi internal, yang membuat individu mampu berpikir dan bertindak tanpa

persetujuan orang lain, melainkan sesuai dengan gayanya sendiri. Individu yang bebas, tidak terikat dengan aturan yang ditetapkan orang lain, akan mampu mengekspresikan dirinya sendiri sehingga bisa mengembangkan potensi dalam dirinya secara optimal.

Ryff (1989) menjelaskan orang yang memiliki aspek kemandirian dengan skor tinggi adalah orang yang mampu menentukan sendiri dan memiliki kebebasan, bisa menghadapi *social pressure* untuk tetap berperilaku sesuai dengan prinsipnya. Di sisi lain individu dengan skor rendah memiliki karakter yakni terlalu bergantung pada ekspektasi dan kritik yang diberikan padanya, sulit dalam membuat keputusan, dan melakukan penyesuaian dalam tindakan akibat tekanan sosial.

d) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Memiliki tujuan dan kehidupan bermakna merupakan salah satu ciri dari kesehatan mental. Individu yang mengalami kematangan (dewasa) akan mengetahui atau menyusun tujuan hidupnya. Hal ini juga berkaitan dengan teori perkembangan yang di dalamnya terdapat perubahan tujuan hidup selama tahap-tahap sebelum masa tua.

Orang dengan *psychological well-being* positif mempunyai pandangan ke depan baik sebagai tujuan hidup. Menjalankan kehidupan disertai dengan tujuan hidup akan membuat hidup berarti. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa bahwa hidup ini memiliki makna, dan

mampu merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani. Dengan demikian, seseorang akan memiliki gairah hidup dan hidup bermakna. Sedangkan orang dengan *psychological well-being* rendah kurang dalam memiliki makna hidup, hanya memiliki sedikit tujuan, seringkali kekurangan arahan, dan tidak memiliki pandangan yang memberi makna hidup (Ryff, 1989).

e) Pengembangan personal (*personal growth*)

Untuk mendapatkan fungsi psikologis secara optimal individu juga perlu mengembangkan potensi dalam dirinya, hal ini untuk menunjang aspek perkembangan diri. Pada perspektif klinis terdapat kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, mengetahui potensi, dan terbuka pada pengalaman. Sejalan dengan itu, teori perkembangan hidup menyebutkan perkembangan individu diperlukan untuk tumbuh berkelanjutan dan melaksanakan tugas-tugas pada tiap periode berbeda. Sehingga tidak bisa dipungkiri, perkembangan personal termasuk dalam dimensi *psychological well-being*.

Orang dengan *psychological well-being* yang positif akan tumbuh dengan perasaan mampu memenuhi tugas dalam tahap-tahap perkembangan hidupnya, terbuka pada kegiatan dan pengalaman, mengetahui dan mengembangkan berubah dengan cara yang efektif untuk menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, secara sadar mengetahui potensi dan bertindak untuk mengembangkan potensi tersebut sesuai dengan tugas perkembangan

hidupnya. Sedangkan orang dengan pertumbuhan pribadi yang rendah merasakan stagnasi pribadi, tidak merasakan peningkatan atau perluasan dari dalam hidup, tidak memiliki ketertarikan atau bosan pada hidup, merasa tidak mampu mengembangkan sikap baru atau perilaku (Ryff, 1989).

f) Penguasaan terhadap lingkungan (*enviromental mastery*)

Salah satu karakteristik kesehatan mental yaitu memiliki kemampuan untuk menciptakan dan memilih lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Dalam teori perkembangan hidup digambarkan bahwa individu membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan lingkungan yang kompleks, hal ini menekankan kemampuan individu untuk mengubah secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental.

Berdasarkan penelitian Ryff (1989) karakteristik orang yang memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan terhadap lingkungan antara lain mempunyai rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengontrol sekitar, mengelola rangkaian kegiatan di luar dirinya, bisa memanfaatkan peluang di sekitarnya, serta menentukan sesuatu sesuai dengan kebutuhannya.

4. Faktor yang Memengaruhi *Psychological Well-being*

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *Psychological Well-being* individu di antaranya yaitu:

a. Jenis kelamin

Terdapat hasil yang signifikan mengenai faktor perbedaan perempuan dan laki-laki dalam memengaruhi *psychological well-being* individu. Weiten & Lloyd (2006) menjelaskan bahwa perempuan dua kali lebih mudah terserang gangguan depresi dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian oleh Ryff (1989) menyebutkan dalam hal membangun hubungan positif dengan orang lain dan pengembangan personal perempuan mendapatkan skor lebih baik dari laki-laki. Pada penelitian (Ryff & Keyes, 1995) didapatkan hasil yang sedikit yang berbeda, yaitu skor perempuan lebih tinggi dari laki-laki hanya pada dimensi membangun hubungan positif.

b. Umur

Ryff (1989) membagi kelompok umur menjadi 3 bagian yaitu *young adult* (muda), *middle age adult* (paruh baya), dan *older adult* (lanjut usia). Dalam penelitiannya ditemukan bahwa individu dengan usia paruh baya memperoleh skor yang signifikan lebih tinggi dari lanjut usia terutama dalam dimensi tujuan hidup juga lebih tinggi dari usia muda dalam dimensi kemandirian. Selain itu usia muda dan lanjut usia memiliki skor tinggi dari usia muda dalam dimensi penguasaan lingkungan. Pada dimensi penerimaan diri dan hubungan positif ditemukan skor yang hampir sama pada semua usia. Kemudian pada dimensi pengembangan personal, usia muda dengan paruh baya mendapat skor lebih tinggi dari usia muda.

c. Sosioekonomi

Sosioekonomi ini mengacu pada aktivitas ekonomi dan kehidupan sosial, pendidikan, penghasilan, dan profesi. Faktor pendidikan ditemukan memengaruhi *psychological well-being* individu pada penelitian Ryff & Singer (1996). Dalam studi Longitudinal Wisconsin menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi pada orang-orang dengan pendidikan tinggi tanpa membedakan gender. Selain itu ditemukan pula status kelas sosial yang lebih rendah tidak hanya rentan pada kesehatan fisik namun juga pada kesejahteraan hidup. Status kelas sosial memang memberikan banyak sekali keunggulan untuk melindungi individu dalam menghadapi kesulitan dan stress, adapun bagi mereka yang kekurangan akan menjadi pemicu kerentanan bagi kesejahteraan.

d. Perbedaan budaya

Kultur budaya sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam berasyarakat. Budaya akan memengaruhi manusia dari cara berpikir hingga berperilaku. Di wilayah Amerika dimensi yang paling banyak dimiliki atau memiliki skor tinggi yaitu *self acceptance* dan *personal growth*. Di sisi lain di wilayah Korea menunjukkan dimensi yang banyak dimiliki yaitu *positive relations with others* dan rendah dalam *self acceptance* (Ryff & Singer, 1996).

e. Kepribadian

Beberapa orang ditakdirkan untuk bahagia dan beberapa yang lain tidak, terlepas dari kekurangan dan kelebihan mereka. Kebahagiaan tidak selalu datang dari kejadian baik atau buruk. Pada beberapa orang kebahagiaan lebih dipengaruhi oleh kepribadian mereka (Weiten & Lloyd, 2006). Kepribadian merupakan pola pikir dan perilaku unik yang mempengaruhi bagaimana cara individu menjalani hidup dan menghadapi masalah. Adanya perbedaan tipe kepribadian akan memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Dalam penelitian Schmutte & Ryff (1997) menyebutkan bahwa terdapat korelasi antara kepribadian dengan *well-being*. Secara umum *well-being* berkorelasi negatif dengan kepribadian *Neuroticism*, berkorelasi positif dengan kepribadian *Agreeableness*, *Experience*, dan *Conscientiousness*, serta memiliki korelasi yang lemah dengan kepribadian *Openness*.

f. Religiusitas

Tingginya religiusitas individu akan mendorong ke arah psychological *well-being* yang positif. Individu yang memiliki kepercayaan spiritual yang kuat akan memiliki kepuasan hidup dan kebahagiaan yang tinggi serta lebih sedikit terpapar dampak negatif ketika menghadapi peristiwa traumatis (Taylor, 2014). Penelitian Maltby et al., (1999) menyebutkan adanya keterkaitan yang signifikan antara religiusitas dengan psychological *well-being*. Praktik keagamaan seperti berdoa (*personal prayer*) merupakan variable religiusitas yang paling menonjol dalam mempengaruhi psychological *well-being* seseorang. Menurut Weiten &

Lloyd (2006) orang yang berkarakter religius terbukti lebih bahagia daripada yang tidak atau non-religius. Di antara banyak faktor, agama berperan memberikan kebermaknaan dan tujuan dalam hidup individu, mendorong rasa syukur dan penerimaan atas kekurangan mereka, memupuk kepedulian terhadap sesama, serta membentuk komunitas yang suportif.

B. Stoic

1. Definisi Stoic

Stoic berasal dari kata *stoikós* yang dalam bahasa Yunani berarti beranda atau lorong. *Stoikós* kemudian diadaptasi menjadi kata *stoic* dalam bahasa Inggris. Para pengikut Stoic mengambil nama tersebut dari salah satu ruang publik yang menampilkan barang jarahan perang dan mural besar yang menggambarkan mitologis atau sastra, di beranda tersebutlah mereka bertemu dan belajar dengan Zeno, sang pendiri Stoic (Popkin & Stroll, 1956). Selanjutnya dalam kamus *Cambridge stoic* diartikan sebagai:

“Determined not to complain or show your feelings, especially when something bad happens to you.”

Sehingga makna stoik yang merupakan kata dasar stoic berkembang dari “beranda atau teras” menjadi lebih kompleks yaitu bertekad untuk tidak mengeluh atau menunjukkan perasaan ketika sesuatu terjadi dalam hidup, termasuk hal baik atau buruk. James (2018) menjelaskan stoic merupakan filsafat hidup yang menegaskan kebajikan, kebijaksanaan, kebahagiaan, dan bahwa penilaian perlu didasarkan pada perilaku dan bukan kata-kata. Stoic juga membahas bahwa kita tidak dapat mengandalkan dan mengendalikan

beberapa peristiwa yang terjadi di sekitar kita, tetapi kita dapat mengontrol bagaimana kita bereaksi terhadap apa yang terjadi. Sejalan dengan definisi tersebut William (2019) mendefinisikan Stoic secara sederhana yaitu sebagai cara hidup yang mengutamakan bahwa kebahagiaan seseorang berasal dari dalam diri dan perilaku mereka sendiri. Dari beberapa penjelasan sebelumnya bisa ditarik kesimpulan bahwa Stoic merupakan filsafat kuno dari Athena yang dibawakan oleh Zeno dan di dalamnya berisi ajaran hidup terlepas dari emosi negatif, berfokus pada pengendalian diri, berbuat kebaikan, dan mendapatkan kebahagiaan dari dalam diri manusia.

2. Latar Belakang Stoic

Stoic bermula tidak lepas dari pencetusnya yaitu Zeno dari Citium (335-263 SM). Ia dulunya merupakan pedagang kaya yang menjual ekstrak warna ungu dari siput laut, semacam pewarna tekstil berharga tinggi untuk mewarnai jubah-jubah kerajaan. Ia juga berasal dari keluarga yang menjalankan bisnis pada masanya. Pada abad ke-4 SM Zeno membawa muatan dagangannya di Mediterania, namun kapalnya karam sebelum sampai di tempat ia berlabuh. Zeno kemudian kehilangan kekayaannya dan ia terdampar di Athena.

Pada periode helenistik pendidikan filsafat masih memiliki pamor dalam masyarakat. Ketika Zeno berada di sana ia tiba di sebuah toko buku, dan mendengar pemilik buku membacakan tentang Socrates. Zeno bukannya tidak pernah mendengar mengenai Socrates, ayahnya yang

terkemuka kerap membawakan buku-buku yang mengenalkannya pada ilmu filsafat.

Setelah lebih banyak mendengar kisah tentang kebijaksanaan hidup Socrates dan mengetahui cara Socrates mengajarkan ilmunya pada orang lain, Zeno kemudian berpikir di mana ia bisa menemukan ‘Socrates’-nya sebagai seorang guru untuk belajar mengenai pilihan dan hidup. Zeno kemudian berguru pada Crates, Holiday & Hanselman (2020) menyebutkan sebagai berikut:

“There he (Crates) became known as the door opener, the caller to whom all doors fly open of those eager to learn from the great philosopher.”

Dalam hal ini jelas menghabiskan waktunya di Athena untuk belajar filsafat. Kemudian ia meninggalkan pekerjaannya sebagai pedagang dan mulai menyeimbangkan antara studi pemikiran dan kebutuhan dunia (Holiday & Hanselman, 2020). Dikatakan bahwa ceramah dan ajarannya diadakan di tempat publik seperti teras, khususnya di Agora, di bawah serambi yang dicat. Karenanya kelas filosofis ini dikenal sebagai “*stoic*” yang berarti teras (Valdez, 2014). Diperkirakan bahwa Zeno mulai mengajarkan aliran ini pada tahun 3 SM, dan di sepanjang sejarahnya menjadi doktrin etik paling berpengaruh di dunia barat kuno sebelum era *Christianity* (Popkin & Stroll, 1956)

Salah satu bukti kepopuleran ajaran Zeno bisa dilihat dari fakta bahwa menurut Diogenes Laertius (Valdez, 2014), sejarawan filosofis,

pilar didirikan untuk menghormatinya di akademi dan Lyceum, serta pemakaman yang diberikan padanya didanai oleh publik. Ajarannya mengenai prinsip hidup yang didirikan oleh Zeno kemudian digantikan oleh muridnya Cleanthes (331-232 SM) dan Chrysippus (280-207 SM). Ketiganya hingga saat ini disebut *Old Stoa* oleh para sejarawan filsafat.

Tidak lama kemudian Athena menurun sebagai kekuatan politik dan diambil oleh Roma. Filsafat Stoa menjadi aktif di ibu kota Kekaisaran Romawi. Terdapat empat tulisan stoic yang populer yakni *Letters From A Stoic* karya Seneca, seorang senator Romawi dan penasihat kaisar Nero; *The Teachings Of A Roman Stoic* karya Musonius Rufus, seorang guru Romawi terkenal; *Encheiridion* karya Epictetus, seorang budak yang menjadi guru yang merupakan murid Musonius; dan *Meditations* karya Marcus Aurelius, salah satu dari sedikit raja-filosof dalam sejarah (Pigliucci & Gregory, 2019).

Eksistensi Stoic sebagai sekolah formal lambat laun menyusut pada abad ketiga masehi, tetapi ide-ide Stoic terus memengaruhi sejumlah pemikir penting sejarah dunia barat, dari Paul of Tarsus hingga Augustine of Hippo, dari Thomas Aquinas hingga Descartes, dari Montaigne ke Spinoza (Pigliucci & Gregory, 2019). Pada abad 20 turut memengaruhi bidang psikoterapi yang biasa disebut *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terapi perilaku emotif rasional Albert Ellis pada 1950-an. Ajaran Stoic yang dibawa Zeno dan penerusnya juga telah mengilhami gerakan Stoic di zaman modern yang dibuktikan munculnya buku-buku yang

membahas Stoic seperti *How to Be a Stoic* karya Masimo Pigliucci, *The Daily Stoic* karya Ryan Holiday, *Introduction to the Stoic Way of Life* karya James Ryan, *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring dan buku-buku lainnya.

3. Teknik Psikologis dalam Stoic

Irvine (2009) menyebutkan empat teknik psikologis dalam Stoic yakni sebagai berikut:

a. Visualisasi Negatif (*Negative Visualization*)

Visualisasi negatif merupakan tindakan untuk membayangkan skenario terburuk yang bisa saja terjadi dalam kehidupan. Terkadang dengan membayangkan kemungkinan terburuk yang bisa terjadi bisa meningkatkan kewaspadaan sehingga kita melakukan pencegahan. Meskipun begitu seberapa keras kita berusaha mencegah, beberapa hal buruk akan tetap terjadi dalam hidup. Oleh karena itu Stoic mengajarkan untuk merenungkan hal buruk tersebut sehingga akan mengurangi dampaknya.

“We should keep in mind that all things everywhere are perishable. If we fail to recognize this and instead go around assuming that we will always be able to enjoy the things we value, we will likely find ourselves subject to considerable distress when the things we value are taken from us.” (Epictetus, dalam Irvine, 2009)

Keberadaan segala sesuatu yang kita miliki adalah fana, dan bisa hilang sewaktu-waktu. Apabila kita melupakannya dan terlalu larut

dalam kenikmatan, kemudian masanya telah datang dan hal yang kita kasihi atau kita sukai menghilang maka kita akan terpuruk. Di situlah Stoic menekankan untuk selalu ingat bahwa sesuatu itu bisa menghilang dan membayangkan apabila sesuatu itu hilang untuk meminimalisir dampaknya seperti kesedihan, kemarahan, dan emosi negatif lainnya. Visualisasi negatif bukan berarti menjadi pesimis, orang-orang Stoa akan semakin mampu menghargai keberadaan pasangan, harta, pekerjaan, dan apapun yang disukainya. Karena orang-orang Stoa mengingat bahwa mereka suatu saat bisa pergi tanpa terduga. Dalam bukunya Epictetus (2020) menyebutkan:

“Jika kamu mencium anak atau istrimu, katakan bahwa kamu mencium seorang manusia, ketika mereka telah tiada kamu tidak akan marah”.

Dengan membayangkan kepergian atau hilangnya mereka dalam hidup, berarti kita telah berupaya untuk mengurangi emosi negatif ketika mereka benar-benar pergi (Irvine, 2009).

Manampiring (2019) menjelaskan dengan memikirkan skenario terburuk kita telah mencabut sebagian gigi atring ketidakpastian. Jika sesuatu berubah dari tidak terduga menjadi bisa diantisipasi, maka kejadian tersebut akhirnya benar-benar terjadi, maka efek tidak enakannya (negatif) akan jauh berkurang. Mengutip nasihat Seneca yang berbunyi;

“Musibah terasa lebih berat jika datang tanpa disangka, dan selalu terasa lebih menyakitkan. Karenanya, tidak ada sesuatu pun yang boleh terjadi tanpa kita sangka-sangka. Pikiran kita harus selalu memikirkan semua kemungkinan dan tidak hanya situasi normal. Karena adakah sesuatu di dunia yang tidak bisa dijungkirbalikkan oleh nasib” (Seneca, dalam Manampiring, 2019).”

Termasuk dalam hal kematian, stoic mengajarkan untuk membayangkan seakan hari ini adalah hari terakhirnya. Namun ini bukan untuk membuat kita selalu mengubah kegiatan dan rencana kita untuk esok hari. Akan tetapi selain kita merencanakan hari esok, kita dapat bersyukur dan menghargai hidup kita di hari ini.

Seneca (2021) juga mengingatkan dalam bukunya bahwa manusia harus mengingat akan kematian atau *memento mori*. Kematian merupakan takdir (*life according to nature*) yang tidak bisa dihindari manusia sama seperti kelahiran dan takdir yang digariskan lainnya. Sehingga untuk menunggu kematian itu datang sudah sepatutnya manusia berbuat kebaikan. Ia mengatakan:

“What you have done in the past will be manifest only at the time when you draw your last breath. You do not know where death awaits you, so be ready for it everywhere.” (Seneca, 2021)

Memento mori adalah mengingat kematian. Dengan mengingat mati, manusia akan sadar untuk hidup dengan baik dan tanpa penyesalan. Stoic ingin menegaskan pada manusia bahwa

yang ada di dunia tidaklah abadi, dan bisa hilang sewaktu-waktu. Maka ketika manusia kehilangan sesuatu, sejatinya manusia tidak kehilangan karena ia tidak pernah memiliki apapun kecuali dirinya sendiri.

b. Dikotomi Kendali (*The Dichotomy of Control*)

Dikotomi kendali berfokus pada sesuatu yang ada di dalam kendali dan di luar kendali. Epictetus (2020) memberikan ungkapan yang terkenal yaitu:

“Some thing are up to us and some are not up to us.”

Kaum Stoa menyatakan bahwa keinginan, pendapat, impuls, dan keengganan sebagai contoh hal yang berada di bawah kendali manusia. Dan contoh yang tidak berada dalam kendali yaitu harta benda dan reputasi. Manusia bisa menginginkan apa yang bisa dikendalikannya, dan juga bisa menginginkan apa yang tidak berada di bawah kendalinya. Apabila manusia menginginkan hal yang yang tidak berada di bawah kendalinya, lalu gagal mendapatkannya, ia akan merasa tidak beruntung, sengsara, bahkan kesal. Epictetus menyebut orang ini tidaklah bijak karena menginginkan hal yang di luar kendalinya.

Irvine (2009) menyederhanakan contohnya seperti pertandingan Tennis. Kemenangan bukanlah hal yang bisa dikontrol dan bukan sepenuhnya di bawah kendali kita sebanyak apa pun kita berlatih.

Peluang dalam permainan adalah 50:50 sehingga kita bisa saja menang dan bisa saja kalah. Konsep dikotomi kendali ada di dalamnya, karena ada beberapa yang bisa kita kendalikan yaitu latihan atau peralatan yang kuat. Di sisi lain hal yang tidak bisa dikendalikan ialah kemenangan dan kekalahan. Berkaitan dengan hal ini (Epictetus, 2020) mengatakan:

“Kamu bisa menjadi tak terkalahkan jika kamu tidak mengikuti pertandingan apapun yang kemenangannya tidak atas kendalimu”

Epictetus (dalam Irvine, 2009) menyatakan bahwa amat tidak bijak waktu untuk mengkhawatirkan hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan, karena itu hanya sia-sia. Manusia seharusnya menghabiskan waktu dan berfokus pada apa yang bisa ia usahakan. Sepanjang kita telah memaksimalkan hal yang berada di dalam kendali kita, maka mengkhawatirkan hasil yang di luar kendali adalah hal yang irasional.

c. Fatalisme (*Letting Go the Past and the Present*)

Fatalisme ialah sikap meyakini bahwa manusia telah dikuasai takdir (*fate*). Manusia tidak dapat memilih takdirnya sendiri, namun manusia dapat memerankan takdirnya sebaik mungkin. Epictetus (dalam Irvine, 2009) mengatakan daripada menginginkan keadaan sesuai dengan kita, lebih baik menyesuaikan keinginan kita dengan

keadaan. Dengan kata lain membiarkan dengan lapang apa yang terjadi. Berkaitan dengan takdir, Seneca (2021) mengatakan hal berikut:

“Whatever is assigned to us by the terms of our birth and the blend in our constitutions, will stick with us, no matter how hard or how long the soul may have to master itself.”

Adapun akibat dari menolak takdir yaitu cenderung merasakan kesedihan, kemarahan, atau ketakutan yang mengganggu ketenangan jiwa. Dan untuk menghindarinya maka diperlukan penerimaan dan penyesuaian diri dengan lingkungan yang ditakdirkan untuk kita, melakukan yang terbaik untuk lingkungan, dan mengasahi orang-orang di sekeliling kita. Kita harus belajar untuk menyambut apapun yang kita miliki dan meyakini apa yang terjadi pada hidup merupakan hal yang terbaik.

Konsep fatalisme juga meliputi penerimaan terhadap masa lalu, dengan menyadari bahwa apa yang terjadi di masa lalu tidak bisa diubah. Hal ini bukan berarti masa lalu tidak perlu dipikirkan atau dilupakan, namun dijadikan pelajaran untuk membantu di kemudian hari.

Manusia bisa menghabiskan waktunya untuk mengharapkan yang berbeda dari takdirnya, atau memilih untuk menerima takdir yang telah dimilikinya. Kebiasaan mengharapan hal yang lain terus-menerus akan membuat kita berada dalam kekecewaan, namun

apabila kita menerima apa yang sudah ada maka kita akan merasakan ketenangan (Irvine, 2009). Fatalisme sangat berbeda dengan pesimistis dan pasrah pada keadaan, karena dalam hal ini takdir yang telah terjadi merupakan hal yang ada di luar kendali kita. Pada prinsip dikotomi kendali menyesalkan hal yang di bawah kendali merupakan hal yang sia-sia, karena yang harus difokuskan adalah apa yang bisa kita lakukan untuk lebih baik kedepannya.

d. *Self-denial*

Self-denial merupakan cara prinsip berdamai dengan ketidaknyamanan. Tidak hanya menggunakan visualisasi negatif untuk merenungkan hal buruk yang bisa terjadi pada kita. Secena menyarankan untuk meneruskan teknik tersebut dengan hidup seakan-akan hal itu terjadi. Stoic tentu mengajarkan untuk menghargai apapun yang kita miliki, namun dalam banyak kasus kita bekerja keras untuk mendapatkan sesuatu yang dianggap berharga dan sengsara tanpanya. Pada masalah ini, mungkin kita menganggap bisa saja hidup tanpa hal tersebut, namun kita tidak benar-benar tahu jika kita tidak mencoba hidup tanpa mereka.

Secara khusus, Stoic menyarankan kita untuk secara berkala dengan sengaja merasakan peristiwa yang tidak mengenakan yang bisa dengan mudah kita hindari. Seperti menahan lapar dan harus meskipun kita memiliki makanan dan air, atau tidur di kasur yang keras ketika kita memiliki kasur yang empuk. Prinsip ini bukan

bermaksud untuk menghukum, sebaliknya ini dilakukan untuk menambah ketenangan dalam hidup.

Musonius Rufus (dalam Irvine, 2009) menjelaskan tiga manfaat dengan melakukan “*voluntary discomfort*” atau secara sukarela melepas kenyamanan, yaitu:

1) *Self-denial* diumpamakan sebagai vaksin. Apabila kita terus menerus menikmati kenyamanan dengan keberuntungan kita, suatu waktu ketika kenyamanan itu menghilang maka kita akan sedih, sakit, dan tidak nyaman. Suatu ketika mungkin saja itu benar-benar terjadi. Namun apabila kita telah berlatih dengan ketidaknyamanan itu maka kita akan kebal.

2) Dengan seringkali merasakan ketidaknyamanan, maka kelas ketidaknyamanan yang seperti itu tidak akan memberatkan dirinya. Dengan itu maka ia menjadi lebih berani menghadapi hidup apapun yang terjadi.

3) Meningkatkan rasa bersyukur kita. Apabila kita berada di ruangan yang hangat sedangkan di luar sangat dingin, kita perlu merasakan dingin tersebut untuk benar-benar mensyukuri ruangan hangat kita.

e. Meditasi (*Meditation*)

Untuk meningkatkan praktik stoic, L. A. Seneca (2021) menyarankan untuk secara berkala melakukan meditasi tentang

kehidupan sehari-hari dan respon terhadap kejadian itu. Meditasi dalam stoic berbeda dengan kebanyakan meditasi yang ada dalam Agama Budha. Dalam Agama Budha meditasi dilakukan dengan mengosongkan kepala sebisa mungkin, namun di dalam Stoic lebih banyak mengaktifkan pikiran tentang hari yang baru saja dilewati.

Dengan meditasi, kita diposisikan sebagai pengamat yang melihat hidup kita sendiri. Kemudian memeriksa apa saja yang telah kita lakukan sekaligus alasan respon kita melakukannya. Apakah respon kita diatur oleh kita sendiri atau oleh orang lain. Meditasi dilakukan untuk melihat seberapa erat dirinya memegang prinsip Stoic yaitu dengan meninjau perilaku dan perasaannya pada hari yang telah dilewati.

C. *Psychological Well-being* dan Stoic

Untuk memahami *psychological well-being* dalam teori Ryff, sangat penting untuk menelusuri akar filosofinya terlebih dahulu yaitu Eudaimonia. Berangkat dari sanggahan Aristoteles yang menganggap pandangan hedonic yang terlalu vulgar dalam mendefinisikan kebahagiaan, ia berpendapat bahwa kebahagiaan sejati ada dalam ekspresi kebajikan. Kebahagiaan hedonic yang subjektif mengarah pada kepuasan sesaat tentunya berbeda dengan kebahagiaan yang timbul dari sifat manusia yang realisasinya kondusif bagi perkembangan hidup dan menghasilkan eudaimonia.

Adapun psychological *well-being* secara filosofis tidak memiliki kesamaan dengan paradigma hedonic. Karena dimensi-dimensi yang ada dalam psychological *well-being* condong pada kebahagiaan yang didapatkan melalui virtue atau kebajikan seperti yang ada di eudaimonic. Kebahagiaan dalam psychological *well-being* tersebut memiliki akar yang hampir sama pula dengan yang disebutkan dalam Stoic. Hal ini sesuai dengan dua tujuan utama Stoic yaitu hidup bebas dari emosi negatif dan hidup mengasah kabajikan.

Dengan adanya kesesuaian ini ditemukan pula keterkaitan antara dimensi-dimensi psychological *well-being* dengan prinsip atau ajaran yang ada pada Stoic. *Pertama*, ada persamaan antara dimensi penerimaan diri (*self acceptance*) dengan fatalisme. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik ia akan memandang keadaannya secara positif baik dirinya pada saat ini dan masa lalu, ia juga menyadari kelemahan dan kelebihan sekaligus berlapang dada atas kondisinya. Begitu pula fatalisme, yang merupakan keyakinan bahwa manusia dikuasai oleh takdir. Fatalisme mengajarkan untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan kondisi diri dan lingkungan kita. Keduanya tidak sama dengan sikap pasrah terhadap keadaan, namun menghindarkan sikap menolak takdir yang cenderung menghasilkan rasa penyesalan, kemarahan, ketakutan, dan emosi negatif lainnya.

Kedua, ada persamaan antara dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) dengan ajaran hidup mengasah kebajikan (*virtue*). Hubungan positif bermakna individu mampu menjalin hubungan dengan orang lain dengan empati, rasa hangat, percaya diri, dan mampu

memberi serta menerima dalam sebuah hubungan. Hubungan positif dengan yang lain akan mudah diwujudkan apabila ditunjang dengan melakukan kebaikan. Ada empat kebajikan utama menurut Stosisime, yaitu:

- a. Kebijaksanaan (wisdom): yaitu kemampuan mengambil keputusan terbaik dalam situasi apa pun.
- b. Keadilan (justice): yaitu memperlakukan orang lain secara adil dan jujur.
- c. Keberanian (courage): keberanian untuk berbuat benar dan berpegang pada kebenaran.
- d. Menahan diri (temperance): dicirikan dalam sikap disiplin, sederhana, serta kemampuan mengontrol emosi dan nafsu.

Mengasah kebajikan atau *virtue* secara lebih jauh bisa diartikan dengan menjalankan sifat dan esensi dasar manusia dengan sebaik mungkin dan dengan cara sehat dan terpuji. Dengan melakukan kebajikan yang disebut dalam stoic ini, maka dimensi hubungan Positif dengan orang lain juga akan terpenuhi.

Ketiga, konsep dikotomi kendali sejalan dengan hampir semua dimensi *psychological well-being*. Dikotomi kendali atau *dichotomy of control* memisahkan beberapa hal di bawah kendali manusia dengan hal lain yang tidak berada di bawah kendali manusia. Kebahagiaan menurut Stoic akan datang dari hal yang bisa dikontrol. Sedangkan mengharapkan kebahagiaan dari luar kontrol manusia akan lebih banyak mendatangkan kekecewaan. Hal yang diluar kontrol manusia contohnya, warna kulit, ras, kesehatan, cuaca, jenis kelamin,

opini orang lain, dan lain sebagainya. Apabila manusia menyesali keadaannya dirinya kemudian terobsesi pada hal yang di luar kendalinya, maka ia akan dipenuhi emosi negatif. Hal itulah yang menjadikan penerimaan diri sebagai salah satu pendorong terlaksanakannya dikotomi kendali dengan baik. Manusia akan lebih bahagia jika ia menerima dirinya apa adanya sebagaimana kondisi ia ketika dilahirkan, peristiwa yang lalu, dan saat ini.

Dimensi hubungan positif dengan orang lain merupakan hal yang mampu dikendalikan manusia. Setidaknya dalam memberi afeksi, empati, dan bersikap ramah. Namun apabila reaksi orang lain tidak sesuai dengan yang diharapkan maka itu di luar kendalinya. Sehingga dalam membangun hubungan yang positif, manusia tidak sepenuhnya mampu mengendalikannya namun masih bisa mengusahakannya. Dalam hal berhubungan dengan orang lain, Stoisc lebih mengajarkan untuk menjaga ketenangan diri ketika berada di antara orang-orang yang menyebalkan. Irvine (2009) menjelaskan di antara nasihat Stoic tersebut adalah menjauhi orang-orang yang kehilangan moral dan suka mengeluh untuk dijadikan teman, selektif dalam menghadiri acara-acara yang didalamnya membicarakan hal yang tidak diperlukan. Dikotomi kendali juga bisa dilihat dalam dimensi kemandirian. Orang yang telah memenuhi dimensi ini berarti bisa menentukan batas-batas hal yang bisa dikendalikannya. Ia mampu bertindak sesuai prinsipnya sendiri meski tanpa persetujuan orang lain. Dengan berfokus pada apa yang bisa dikendalikannya ia juga akan mampu mengeskpresikan dan mengembangkan potensi dalam dirinya.

Dalam dimensi tujuan hidup, Stoic percaya bahwa Tuhan menciptakan manusia di dunia dengan mengembankan tugas selayaknya lebah melakukan pekerjaannya. Tugas utama manusia adalah menjadi rasional, tugas yang kedua akan ditemukan apabila nalar itu digunakan setelah berinteraksi dengan masyarakat (Irvine, 2009). Tidak semua manusia memiliki tujuan hidup, namun dengan *statament* atau nasihat tersebut setidaknya akan memberi mereka motivasi dalam menjalani hidup dan menemukan tujuan hidupnya.

Seluruh teknik psikologis dan nasihat yang dibawa Stoic pada dasarnya mendorong manusia untuk mengoptimalkan potensi dalam dirinya. Sehingga korelasinya akan menunjang dimensi perkembangan personalnya. Di sisi lain, dimensi penguasaan terhadap lingkungan berarti mampu menciptakan dan memilih lingkungan sesuai dengan kondisi psikisnya. Dalam hal ini terdapat korelasi dengan dikotomi kendali. Manusia tidak memiliki kontrol akan tempat ia dilahirkan dan dibesarkan, namun sebenarnya manusia seiring berjalannya waktu mampu memilih lingkungannya sendiri yang sesuai dengan kondisinya, mengontrol sekitarnya, dan mengelola kegiatan di luar dirinya. Hal ini akan lebih mudah terwujud oleh didukung oleh kesadaran dikotomi kendali.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

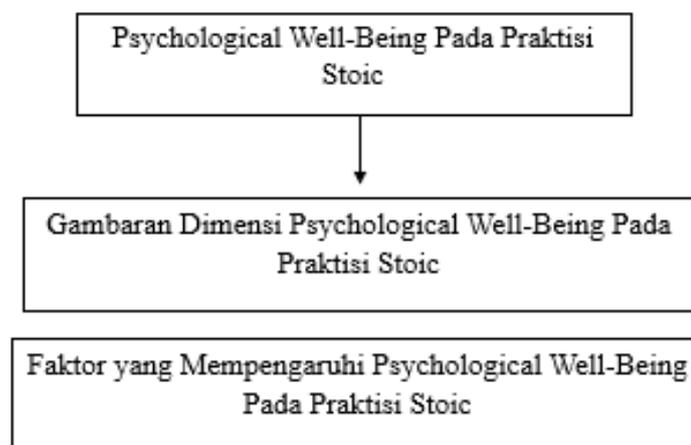
Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena cara kuantitatif dan analisis statistik tidak cocok untuk permasalahan tersebut karena dapat mengabaikan keunikan dari individu yang ada dalam penelitian itu sendiri (Creswell, 2015). Penelitian kualitatif merupakan suatu strategi yang menekankan pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol, maupun deskripsi tentang suatu fenomena fokus dan multimetode, bersifat alami dan holistik, mengutamakan kualitas, serta disajikan secara naratif (Yusuf, 2014).

Model penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Menurut (Nawawi & Martini, 1994) metode deskriptif diartikan sebagai metode yang menggambarkan keadaan atau peristiwa dengan objektif berdasarkan dari fakta yang tampak atau sebagaimana mestinya yang kemudian diiringi dengan upaya pengambilan kesimpulan umum berdasarkan fakta-fakta historis tersebut. Sementara menurut (Sugiyono, 2008) penelitian kualitatif deskriptif merupakan metode yang memiliki landasan filsafat postpositivisme yang biasanya digunakan untuk meneliti pada kondisi objektif alamiah dimana peneliti berperan sebagai instrumen kunci.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini memfokuskan terhadap deskripsi dimensi-dimensi *psychological well-being* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada praktisi Stoic

Gambar 3.1 Fokus Penelitian



C. Sumber Data

Data merupakan bahan yang hendak diolah dalam suatu penelitian. Dalam penelitian kualitatif data yang diolah berupa narasi yang didapat dari subjek. Lebih lanjut Prastowo (2012) menyebutkan bentuk-bentuk data penelitian kualitatif antara lain dokumen pribadi, catatan lapangan, tindakan subjek, dan lain-lainnya. Sumber data dalam penelitian ini antara lain:

1. Subjek Penelitian

Penentuan subjek penelitian ditentukan dengan cara *purposeful sampling*. Teknik *purposeful sampling* merupakan teknik dalam *non-probability sampling* yang berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh

subjek yang dipilih karena ciri-cirinya sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan (Herdiansyah, 2012).

Dalam penelitian ini peneliti akan memilih 2 orang subjek dengan karakter yang telah ditetapkan, yaitu (1) minimal individu berusia dewasa awal atau berusia lebih dari 21 tahun, (2) satu subjek berjenis kelamin laki-laki dan satu subjek berjenis kelamin perempuan, (3) mempelajari dan memahami Stoic sekurang-kurangnya 2 tahun, (4) mempraktikkan filosofi Stoic dalam jangka waktu minimal 1 tahun.

Berikut adalah profil dari kedua subjek tersebut:

a) Subjek 1

Nama : Natalia (N)

Usia : 37 Tahun

Agama : Budha

Etnis : Tionghoa

Pekerjaan : Dokter

Asal : Palembang

Mempraktikkan stoic sejak : 2020

N merupakan seorang dokter di sebuah perusahaan pertambangan. N tinggal sekamar dengan bidannya di tempat yang disediakan oleh perusahaan tempat ia bekerja. N mempelajari filosofi teras sejak tahun 2020 saat ia mengalami patah hati dan *burn out* akibat beban kerja hingga ia depresi.

“Nah waktu itu triggernya itu heartbreak (N.WI.7a). Kayak semuanya nyalahin padahal I do my best, aku juga gak mau begini gak nikah-nikah. Nah di tambah lagi I hit my rock bottom saat aku putus di oktober 2020 kemarin (N.WI.9d). Nah waktu covid lagi tuh, aku jadi burn out di pekerjaan. Nah aku jelasin dulu job desk ku banyak ada 20 lah, dan harus take seorang diri. Padahal harus dua itu (N.WI.10).”

N merasakan dampak ketika ia mempelajari dan menerapkan Stoic diantaranya yaitu kecemasan menurun, cara memandang hidup yang berubah, peningkatan rasa syukur, menerima nasib, bisa menghemat energi dengan memilih untuk mengoreksi diri dan berhati-hati.

“Nah kenapa saya begini ini nah itu thanks to Stoic jadi lebih bisa mengatasi anxietynya (N.WI.7c). Iya memang semenjak dengan stoic itu sih benefitnya tuh gimana ya, jadi cara pandang terhadap hidup berubah drastis. Berubah drastis banget 180 derajat, semenjak balikkan kaca mata ibaratnya ketika bermasalah coba kacamatanya kamu ubah kamu jadi subjek bukan jadi objek (N.WI.24a). Dengan stoic lebih ke simple dan menghargai apa yang dipunya gitu (N.WI.31). Jadi lebih apa ya, jadi lebih hemat energi. Dengan lebih memilih untuk mengoreksi diri, dan berhati-hati (N.W2.32).”

b) Subjek 2

Nama	: Yan Setia Adi (Y)
Usia	: 29 Tahun
Agama	: Islam
Etnis	: Jawa
Pekerjaan	: Karyawan Swasta
Asal	: Yogyakarta
Mempraktikkan stoic sejak	: 2020

Y merupakan seorang karyawan swasta di salah satu kampus Yogyakarta. Ia tinggal bersama keluarganya yang beranggotakan ibu, ayah, dan adiknya. Y mengenal filosofi teras sejak Juni 2020 melalui Youtube dan mulai mempelajarinya dari buku “Filosofi Teras dan Meditations”.

“Kenal stoic itu sekitar 2 tahun lalu pertama dari youtube dan baca bukunya pak henry manampiring, filosofi teras. Literturnya dua sama buku Meditationsnya Marcus Aurelius (Y.WI.4a).”

Y merasakan adanya dampak dengan menerapkan stoic di antaranya yaitu lebih rasional dalam mengatur emosi, lebih mudah untuk menerima keadaan baik itu baik atau buruk, hubungan dengan orang lain membaik, hingga mengubah mindset untuk berfokus pada diri sendiri.

“Hmm yang jelas ya lebih rasional sih nggak terlalu dibawa emosi, kalau dulu saya gampang emosional gitu marah setelah itu tuh kayak oh ya dikurung dulu lah oh iya emang itu bener ya? (Y.WI.6a). Apalagi yo, ini mungkin agak personal spiritual yo. Dilatih untuk nerimo, baik atau jelek diterima semua. (Y.WI.7a). Seringnya jadi sefl center misalkan dengan temen kantor kok dia begitu ya, akhirnya mindestnya ke aku dulu jangan ke dia dulu. Membebaskan ke kita dulu self center-nya, akibatnya dari situ keselarasannya. Karena kita punya tanggung jawab terhadap diri sendiri (Y.WI.12).”

2. Significant Others

Perlunya *significant others* ialah untuk memberikan kevalidan dan menambah informasi mengenai subjek. Penelitian ini akan mengambil 1

orang sebagai informan tambahan seperti saudara, orang-tua, teman, atau pasangan subjek. Selain itu informan juga bisa diambil atas saran dari subjek. Sehingga informan mengetahui lebih banyak mengenai perilaku sehari-hari subjek. Subjek 1 menyarankan teman sekamarnya sebagai significant other, yang menurut subjek paling mengetahui keseharian subjek saat berada di tempat tinggal dan tempat kerja subjek. Sementara subjek 2 menyarankan adiknya.

Berikut adalah data diri dari kedua *significant others* dari masing-masing subjek.

a) Significant Others Subjek 1

Nama : Lisa

Inisial : L

Usia : 32 Tahun

Pekerjaan: Bidan

Status : Teman Sekamar N

b) Significant Others Subjek 2

Nama : Dewanti

Inisial : D

Usia : 22 Tahun

Pekerjaan: Mahasiswa

Status : Adik Y

3. Dokumen

Dalam penelitian ini dokumen yang digunakan adalah foto saat wawancara, riwayat chat, serta unggahan subjek di sosial media. Dokumen yang digunakan akan memberikan informasi terlebih mengenai pikiran dan perilaku subjek secara nyata.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang kaya dan relevan penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur (*semi structured interview*). Berg (dalam Ryan et al., 2009) wawancara semi terstruktur bersifat fleksibel yang memungkinkan pewawancara untuk menyusun kerangka pertanyaan dan mengeksplorasi isu yang spontan dari subjek. Sehingga data benar-benar bisa ditelusuri secara lebih luas dan subjek bisa menceritakan pengalamannya secara lebih leluasa tanpa harus terpaku pada kerangka pertanyaan pewawancara.

Teknik observasi digunakan untuk mendapatkan data yang bisa diamati. Inti dari observasi adalah adanya perilaku yang tampak dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Perilaku yang bisa diamati bisa berupa perilaku yang dilihat oleh mata, bisa didengar, dapat dihitung, atau diukur. Sedangkan tujuan yang dimaksud adalah titik fokus observasi dilakukan, contohnya mendeskripsikan lingkungan dan perilaku yang muncul pada waktu tertentu. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan observasi tertutup

untuk mengamati lingkungan subjek, cara berbicara, penampilan, dan interaksi subjek dengan orang lain.

E. Analisis Data

Setelah data terkumpul maka langkah berikutnya adalah analisis data. Dalam penelitian ini jenis analisis data yang digunakan ialah analisis model interaktif menurut Miles & Huberman (Herdiansyah, 2012). Model analisis interaktif ini terdiri dari empat tahap yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Proses pengumpulan data merupakan langkah awal untuk menganalisis data kualitatif. Dengan menggunakan model interaktif memungkinkan peneliti untuk menuliskan reflektif (analisis sementara) mengenai penemuan yang dijumpai selama pengambilan data masih berlangsung. Setelah data terkumpul, maka dilakukan reduksi data. Reduksi data adalah bentuk analisis yang mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang, dan menhyusun data dalam satu cara di mana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasikan (Emzir, 2010). Pada tahap inilah hasil data (baik hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi) diseragamkan menjadi bentuk skrip.

Tahap selanjutnya adalah display data, pada proses ini skrip yang telah seragam dalam bentuk tulisan dan telah ditemukan alurnya disajikan dalam bentuk kategori dan sub kategori. Kategori tersebut bisa berbentuk matriks sesuai dengan tema yang dikelompokkan, setelah itu pemberian

koding dilakukan untuk memberikan identitas pernyataan. Langkah terakhir yaitu pengambilan kesimpulan, esensi dari kesimpulan dalam model matriks ialah uraian dari sub kategorisasi tema sebelumnya yang menjawab rumusan masalah penelitian.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif merujuk pada konsep validitas dan reliabilitas dalam penelitian kuantitatif. Pada dasarnya keabsahan data diartikan seperti tingkat kesesuaian data dengan kondisi yang sebenarnya, serta keaslian atau autentisitas yang dijelaskan subjek. Sebagai uji keabsahan data peneliti melakukan triangulasi data (*data triangulation*), memperpanjang waktu pengamatan, dan melakukan cek ulang (*re-checking*).

1. Triangulasi

Menurut Moleong (2014), triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Denzin (dalam Moleong, 2014) menyebutkan ada empat macam triangulasi yaitu yang memanfaatkan sumber, metode, penyidik, dan teori. Pada penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber data yaitu membandingkan dan mengecek derajat kepercayaan temuan yang

diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda. Hal ini meliputi perbandingan antara hasil wawancara subjek dengan subjek lainnya, perbandingan hasil wawancara kedua subjek dengan hasil observasi, dan perbandingan hasil wawancara dan observasi dengan dokumen dan wawancara significant others. Kemudian triangulasi metode, yaitu dengan menggunakan tiga metode yang berbeda dalam menemukan data yaitu wawancara subjek, observasi, dan dokumentasi.

2. Perpanjangan waktu penelitian

Perpanjangan waktu penelitian dilakukan dalam rangka melebur, merekatkan, dan mengakrabkan diri dengan subjek. Sehingga subjek mampu menerima peneliti dengan memberikan respon yang sesuai adanya. Padget (dalam Herdiansyah, 2012) menjelaskan bahwa perpanjangan waktu peneliti dengan subjek dapat menghindarkan penelitian dari bias. Bias tersebut bisa terjadi pada awal mula penelitian yaitu saat peneliti dan subjek belum terlalu dekat, dan subjek belum menaruh rasa percaya. Pada akhirnya, proses penelitian dan pendekatan pada subjek tidak boleh terlalu awal pun tidak terlalu lama.

3. Cek Ulang (*Re-checking*)

Pengecekan data dilakukan untuk meminimalisir kesalahan data. Pengecekan data dilakukan pada saat penelitian tengah berlangsung atau di akhir penelitian. Hal ini disebabkan penelitian kualitatif yang panjang

sehingga dimungkinkan terdapat data yang terlewatkan, sehingga dengan cek ulang bisa membenahi data yang belum terpenuhi. Misalnya saat menggali data dengan wawancara, peneliti akan mereview hasil wawancaranya dengan subjek, dan apabila terdapat hal penting yang terlewat maka hal tersebut perlu untuk digali lebih lanjut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini diawali dengan menentukan tema, menentukan rumusan masalah, memilih metode penelitian, mengumpulkan data melalui proses wawancara, observasi, dokumentasi, hingga diakhiri dengan menganalisis data serta menyimpulkan hasil penelitian. Tema penelitian ini awalnya didapat setelah peneliti merampungkan buku “Filosofi Teras” pada tahun 2021 yang menjelaskan penulisnya, Henry Manampiring, dalam menerapkan stoic. Dalam bukunya dijelaskan mengenai inti-inti filsafat Stoic dan bagaimana ia menerapkan di kesehariannya. Dampak yang ia rasakan membuat peneliti terkagum, terlebih Henry Manampiring menyebut ia lebih cepat putus obat dari yang diperkirakan oleh psikiaternya. Berdasarkan pengalaman Henry Manampiring itulah peneliti merasa penasaran dan ingin mengetahui bagaimana dampak Stoic ini pada orang-orang yang sudah cukup lama menerapkannya. Tentu dampak yang dimaksud adalah bersifat menyeluruh sehingga peneliti memfokuskan penelitian pada dimensi-dimensi *psychological well-being*.

Karena filsafat ini tidak memiliki komunitas khusus di Indonesia maka tidak ada lingkungan yang pasti untuk mengidentifikasi para praktisi Stoic. Penulis kemudian menemukan sebuah grup di Facebook yang bernama Stoisisme Indonesia, grup tersebut aktif dalam menyebarkan nasihat-nasihat Stoic serta diskusi namun penulis masih belum menemukan praktisi yang telah

lama menerapkan Stoic atau setidaknya 1 tahun. Kemudian penulis mencoba beralih ke media Twitter dengan bantuan *retweet* oleh Henry Manampiring, akhirnya penulis bisa menemukan dua orang yang memenuhi kriteria subjek penelitian. Subjek pertama adalah N dengan jenis kelamin perempuan dan subjek kedua adalah Y dengan jenis kelamin laki-laki.

Penelitian berlangsung selama kurang lebih 4 bulan yang meliputi observasi, wawancara subjek dan significant others. Secara total ada dua subjek dan dua informan dalam penelitian ini. Berikut merupakan rincian tabel pelaksanaan penelitian:

Tabel 4.1 Pelaksanaan Penelitian

Inisial Subjek	Pelaksanaan Wawancara	Waktu	Media	Inisial Significant Others	Pelaksanaan Wawancara	Waktu	Media
N	10 Desember 2022	13.00 - 15.20	Zoom	L	8 April 2023	11.31 - 16.53	<i>Personal Chat WhatsApp</i>
	19 Desember 2022	12.30 - 15.00	Zoom				
	21 Desember 2022	12.30 - 15.30	Zoom				
Y	12 Desember 2022	19.30 - 20.30	Zoom	D	20 Maret 2023	10.12 - 12.40	<i>Personal Chat WhatsApp</i>
	14 Desember 2022	19.30 - 21.45	Zoom				

Kedua subjek merupakan praktisi Stoic sejak menjelang akhir tahun 2020. Sebelum memulai proses wawancara kedua subjek telah menyetujui untuk menandatangani *informed consent* yang diberikan, yang isinya meliputi

kesediaan sebagai partisipan dan izin dalam mendokumentasikan prosesnya. Karena kedua subjek berada di daerah yang jauh dari peneliti, maka seluruh wawancara dilakukan secara online melalui *Zoom*. Wawancara untuk subjek pertama (N) dilakukan sebanyak tiga kali, sedangkan untuk subjek (Y) dilakukan sebanyak dua kali. Dalam prosesnya, wawancara dilakukan dengan menyiapkan guide interview, internet yang lancar, alat tulis, dan recorder. Sebagai pembanding dan tambahan data peneliti kemudian melakukan wawancara pada informan melalui *personal chat Whatsapp*. Informan subjek pertama (L) adalah teman sekamarnya yang menuurt subjek lebih mengetahui kegiatan sehari-hari subjek saat bekerja dan saat berada di tempat tinggal mereka. Sedangkan informan subjek pertama (D) merupakan adik subjek yang murut subjek sangat dekat dengan subjek.

B. Temuan Lapangan

1. Profil Subjek

a. Subjek 1 (N)

N merupakan wanita berusia 37 tahun yang bekerja sebagai dokter di sebuah perusahaan tambang Kalimantan. Ia adalah anak tunggal dari keluarga etnis Tionghoa di Palembang. Awal mula ia mempelajari stoic adalah ketika ia disarankan oleh seorang teman yang mengetahui bahwa N depresi. Ada beberapa faktor yang disebut N sebagai pemicu depresinya, yang pertama adalah N mengalami putus hubungan dengan kekasihnya, yang kedua N memiliki beban kerja sebagai satu-satunya dokter yang menangani ribuan pasien di saat pandemi Covid-19, yang

ketiga adalah ia terlalu lama terisolasi di tempat ia bekerja sehingga N memiliki sedikit interaksi dan ruang gerak selain di tempat tinggal dan tempat kerja.

“Nah waktu itu triggernya itu heartbreak (N.WI.7a). Kayak semuanya nyalahin padahal I do my best, aku juga gak mau begini gak nikah-nikah. Nah di tambah lagi I hit my rock bottom saat aku putus di oktober 2020 kemarin (N.WI.9d). Nah waktu covid lagi tuh, aku jadi burn out di pekerjaan. Nah aku jelasin dulu job desk ku banyak ada 20 lah, dan harus take seorang diri. Padahal harus dua itu (N.WI.10).”

Awal mula N mengenal stoic yakni sejak peluncuran buku filosofi teras, namun ia belum tergerak untuk membacanya karena N merasa isinya tidak *relate* untuk hidupnya saat itu. Setelah kondisinya memburuk atas saran temannya, ia mulai mempelajari stoisisme dari buku “Filosofi Teras”. Kondisi tersebut terjadi sekitar oktober 2020 dan menjelang 2021 awal ia sudah mempraktikkan Stoic. N kemudian menambah referensinya yang ia rasa lebih praktis, N menggunakan buku “The Daily of Stoic”. N juga mengaku suka menonton youtube penulis buku tersebut dan *channel* Satu Persen.

“Nah karena tadi itu kena rock bottom ada temen yang ngasihin saran coba kau belajar stoic itu yang paling simple. Jadi waktu itu gue belajar dari henry manampiring itu yah, tapi ada yang lebih aplikatif gua pakek ryan holiday yaitu the daily stoic (N.WI.17d).”

N mempraktikkan nasihat-nasihat yang ada dalam Stoic, meskipun begitu N mengaku tidak semua hal ia lakukan. N menerapkan mana yang paling mungkin bisa diterapkan sesuai dengan kondisi kehidupannya. N juga menggunakan Twitter untuk menemukan

nasihat-nasihat Stoic dan seringkali me-*retweet* cuitan *daily stoic* di akunnya (N.WI.20c). Hingga saat ini N berusaha menerapkan stoic di kehidupannya secara fleksibel.

Selama dua tahun N menerapkan Stoic, N merasa hidupnya berubah 180 derajat. Ada banyak pengaruh Stoic dalam hidup N di antaranya, Stoic seakan mengubah dan membalikkan kaca mata N dalam memandang dunia (N.WI.24a), ia semakin bisa mengontrol sikap temperamentalnya (N.WI.24b), merasa hidupnya lebih mudah serta bisa menghargai apa yang dimiliki sekecil apapun bentuknya (N.WI.31), kecemasan yang sering dialami N menurun (N.WI.32c), N lebih menerima takdir yang telah Tuhan gariskan untuknya dalam artian ia lebih bisa berdamai dengan dirinya karena selama ia sudah berusaha maka hasilnya ada di luar kendalinya dan ia serahkan pada Tuhan (N.WI.33d).

Stoic juga membuat N tidak haus akan validasi orang lain (N.W2.6a) dan tidak lagi memberikan ekspektasi reaksi orang lain akan sesuai dengan keinginannya, N selalu ingat pada *memento mori* sehingga ia menghargai waktunya (N.W2.6b). Stoic menjadikan N untuk fokus pada masa kini dan berbuat yang terbaik untuk masa depan bukan lagi pada masalah-masalah yang dulu dialaminya (N.W3.11c) atau trend-trend masa kini yang tidak terlalu penting (N.W3.41b).

Meskipun begitu N merasa belum begitu sempurna dalam menerapkan Stoic, ia akan terus berusaha berproses dalam menerapkan stoic dalam hidupnya. N menganggap proses tak kalah penting dibanding hasil, karena itu ia berusaha menerapkan sembari menikmati efek-efek positif yang didapatkannya (N.W3.58).

b. Subjek 2 (Y)

Y merupakan seorang pria berusia 29 tahun yang bekerja sebagai karyawan swasta di Yogyakarta. Ia adalah anak pertama dari dua bersaudara dari keluarga etnis Jawa yang berasal dari Malang. N mengenal dan menerapkan stoic sejak ia memelajarinya dari kanal youtube, filosofi teras, dan meditations. Y memang hobi membaca sehingga ia bisa menemukan Stoic, namun ada faktor lain yang melatarbelakangi Y menerapkan Stoic. Y mengalami *toxic relationship* dengan mantan kekasihnya (Y.W2.31a). Y selama 3 bulan sebelum putus hubungan merasa trauma akibat menjadi sasaran emosional dari mantannya. Di fase itu Y mulai menerapkan Stoisisme dan memilih untuk memutuskan hubungannya (Y.W2.31b).

Selama Y menerapkan Stoic ia merasakan banyak hal positif di hidupnya, di antaranya Y menjadi lebih terbuka pada kemungkinan seakan kehidupan Y terus mengalir (Y.WI.6b). Akibat hal tersebut apapun yang terjadi di hidup menjadikan Y tidak banyak mengeluh. Kemudian Y seakan dilatih untuk menerima hal baik dan hal buruk yang terjadi sebagai takdir Allah, sekaligus mencegahnya untuk

mengeluarkan reaksi yang merusak baik itu di tempat kerja atau di tempat tinggal Y.

“Dilatih untuk nerimo, baik atau jelek diterima semua. Sesungguhnya memang berat gitu kadang respon jelek gitu gak boleh menimbulkan lawanan dan reaksi yang destruktif (Y.WI.7a).”

Selain itu stoisisime menjadikan Y fokus pada dirinya (self center), ketika ada suatu hal yang tidak sesuai dengan harapannya maka ia membalik mindsetnya untuk berpikir apa yang bisa dia lakukan lebih-lebih tanggungjawabnya (Y.WI.12). Y juga mengakui bahwa sejak belajar stoic secara mental ia lebih dewasa dan secara emosional ia lebih stabil dan terkendali.

“Apa lagi ya kalau dari sisi mental kedewasaan itu tuh kayak yang tak bilang tadi setelah belajar stoisisme terutama ya itu tuh kayak latihan stoicism itu sudah mebuahkan hasil. Udah mulai stabil emosi stabil rasionalitasnya juga setiap hari terasah dan udah mulai mengurangi reaksi rekasi yang destruktif berkurang itu (Y.W2.12b). Apalagi setelah aku mengenal stoicism ya, aku tuh bener-bener terkendali. So far so good lah_(Y.W2.74).”

Dengan menerapkan stoic Y yang awalnya seorang pendendam menjadi lebih bijak untuk memutus semua hubungan dengan orang tersebut kecuali hubungan profesional (Y.W2.22a). Stoic juga membantu Y dalam mengabaikan opini orang lain yang tidak benar terhadap dirinya (Y.W2.57a). Dalam hal agama stoic membantu Y untuk menghubungkan diri dengan Tuhan dan ia merasa mendapatkan banyak input spiritualitas (Y.W2.102). Jika digambarkan secara grafik Y merasa kualitas hidupnya meningkat (Y.W2.75c).

2. Gambaran *Psychological Well-being*

a. Subjek 1 (N)

Setelah mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, ditemukan gambaran pada aspek-aspek *psychological well-being* pada N yaitu sebagai berikut:

1) Aspek Penerimaan Diri

Sebagai satu-satunya dokter yang bekerja di tempatnya N merasakan banyak sekali tekanan. Ia mendapatkan beban kerja yang berat dengan sistem kerja 70 hari kerja dan 14 hari libur. Pada waktu itu N mengalami burnout dan bahkan tertular covid dari pasien yang ditanganinya saat pandemi covid. Meskipun begitu N menunjukkan sikap menerima sehingga ia berpikir dengan tertularnya covid ia bersyukur bisa mendapatkan istirahat selama 5 hari kerja, berikut pemaparannya:

“Memang satu sisi agak sebal kenapa sih kena covid, tapi di satu sisi wah ini apa yang Tuhan mau ajarin ke gue nih. Pasti ada pro nya, ada buahnya yang mungkin seperti lesson apa gitu. Ada apa ya? Dijalanin aja yaudahlah. Dan karena aku gak dapet-dapet off kan, akhirnya seneng juga dapet rehat 5 hari bersyukur juga gitu (N.WI.23).”

Dari situ terlihat bahwa N memandang hal positif dari kejadian buruk yang menimpanya. Tempat N bekerja adalah di sebuah pertambangan yang jauh dari perkotaan, dengan sistem kerjanya N bisa tinggal dan bekerja di tempat tersebut selama 2 bulan lebih. Terkadang untuk mendapatkan rasa syukur N melakukan hal-hal yang disukainya yaitu memandang langit berbintang

dengan teropong yang tidak bisa ia lihat ketika ia tinggal di perkotaan (N.WI.24b).

Sebagai seorang wanita yang belum menikah di umurnya yang sudah mencapai 37 tahun, N terkadang merasa *insecure* terlebih melihat orang-orang di sekelilingnya menikah (N.W2.9a). N berusaha untuk menghindari sikap membanding-bandingkan, dan N memilih untuk secara perlahan menyingkirkan *insecurity*-nya dengan menonjolkan sisi positif sebagai rasa syukur.

“Kalau sibuk ngebandingin dengan yang yang lain nanti malah jadi insecure, aku sendiri harus inget kalau aku sendiri udah jadi dokter, bisa beli apartemen, orang tua ku sehat, jadi gak lupa dengan itu. Kalau udah compare aku gak mau terlalu lama dengan berita pernikahan takutnya jadi julid. Jadi aku berusaha pelan-pelan menyingkirkan insecurity dengan menonjolkan sisi positifku yang lain oh although im not married aku blablabla although im not married negara gak berperang, dan hal-hal baik lainnya. Kelebihan hidupku yang lain (N.W2.9b)”

Hubungan N tidak berakhir dengan baik dengan mantan terakhirnya sedangkan N memiliki rencana menikah di umur 34 atau 35. Pada saat N putus hubungan N mengalami depresi dan mencoba bunuh diri. Namun pada saat ini N merasa sudah berdamai dengan diri sendiri. N berpikir Tuhan memiliki maksud tersendiri saat mengambil seseorang dari hidupnya (N.WI.33a). N menganggap bahwa yang paling penting ia telah berusaha yang terbaik, sedangkan hasilnya berada di luar kendalinya (N.WI.33d). N memilih untuk membuka lebih banak

sudut pandang bahwa Tuhan memandang apa yang tidak diketahui oleh N, sehingga pada akhirnya N tidak memaksakan kehendaknya (N.W3.9).

Pada sisi yang sama N mengungkapkan bahwa ia sudah menyadari bahwa *time line* setiap manusia tidaklah sama, N mensyukuri dan memilih untuk menikmati keadaannya saat ini (N.W3.18). Atas apa yang terjadi di hidupnya N tidak lagi mengutuk Tuhan (N.W3.26b). Hal ini berkaitan dengan agama yang dianut N. Dalam Agama Budha terdapat kepercayaan bahwa hidup dan mati adalah bagian dari siklus kehidupan. N berkesimpulan bahwa mungkin ia telah berbuat dosa di kehidupannya yang lalu sehingga pada kehidupan ini ia mengalami masalah percintaan sebagai karma.

“Dia akan terus-terusan, mungkin jodohku gak baik mungkin di kehidupan yang sebelumnya aku jahat sama orang hahaha. Atau secara romansa aku jahat, di kehidupan sekarang mungkin aku membayar itu jadi akhirnya aku gak mengutuk Tuhan dengan mengetahui itu (N.W3.44b).”

Berdasarkan penuturan N di atas dengan memahami adanya dosa masa lalu N menerima balasan-balasan tersebut dalam bentuk cobaan pada kehidupannya saat ini.

2) Kemandirian

Tumbuh besar di keluarga Tionghoa N dididik untuk mandiri dan disiplin sejak kecil. Pada umur 15 tahun orang tuanya

memberikan banyak pilihan sekaligus kekurangan dan kelebihan dari pilihan tersebut. N merantau ke Jakarta untuk melanjutkan masa SMA-nya. Dan sejak ia lulus dari universitas ia sudah bisa merdeka secara finansial, sampai saat ini terhitung 13 tahun sudah N menjalani profesinya sebagai dokter.

Masih lajang di usia 37 tahun N membuat N mendapat banyak gangguan yang datang dari orang-orang bahkan pasien sekalipun. Namun N terkenal tegas, ia melakukan tugasnya sebagai dokter secara profesional. N merupakan orang yang ekspresif dan berani berbicara di depan umum, jika N merasa terganggu ia selalu menunjukkannya agar gangguan yang datang berhenti (N.W2.19b). Ada pula tetangga yang mencibir N kaena tidak kunjung menikah, N menuturkan bahwa ia menikah di saat ia mau menikah bukan karena tuntutan orang lain.

“Aku sangkal dari yang rasional-rasional aja tuduhan dia tuh. Aku juga menikah ya nanti karena aku mau, bukan dituntut orang lain. Dan apakah harus ada laki-laki aku baru merasa aku valueable gitu kan enggak (N.W3.21a).”

N mengakui bahwa dulunya ia terkenal sebagai *people pleaser*. Ia merasa terlalu sering mengiyakan sesuatu karena khawatir orang lain akan menolaknya. Namun saat ini N mengesampingkan opini orang lain karena ia yakin yang akan menolong dirinya adalah dirinya sendiri dan Tuhan (N.W3.8). Dulunya N selalu berharap orang lain akan bereaksi sesuai

dengan ekspektasinya lalu berakhir menyalahkan orang lain (N.W2.30b). Saat ini N beranggapan semua itu menghabiskan energi, dan N memutuskan tidak lagi berekspektasi dan menebak-nebak orang lain untuk menghemat energinya. Dengan begitu ia bisa menghemat waktunya dari overthinking (N.W2.32).

Selain itu kesibukan N sebagai dokter membuat N lelah karena harus membawa persona dokter dalam waktu yang panjang. Kadangkala ada pasien yang konsultasi walaupun di luar jam kerja, namun N akan menolaknya jika itu tidak terlalu mendesak dan bisa menunggu. (N.W3.29a). N juga tidak menerima pekerjaan yang tidak berada di bawah tanggungjawabnya (N.W3.29b). N sudah berkomunikasi dengan pihak perusahaan untuk menambah jumlah dokter karena beban kerjanya namun tidak membuahkan hasil. Dengan kondisi seperti itu N berencana untuk mengundurkan diri ketika masa kerjanya telah habis dalam waktu dekat.

“Wah itu gak boleh, i will do harm than good. Emang aku mau resign, ada sesuatu yang bikin aku harus sabar dan dengan itu lebih baik. Bisa dua kali lipat keuntungannya Resignnya baik-baik, itu wujud respect aku ke bos (N.W3.37a).”

Dari penuturan di atas, N memikirkan manfaat dan mudharat jika ia mengundurkan diri lebih awal dari kontrak yang dijanjikan. Karena ia merasa lebih banyak mnafaat jika ia bersabar sedikit lagi, maka ia memilih untuk menunggu kontraknya habis untuk

mengundurkan diri. Hal ini berkaitan dengan pengambilan keputusan. N merasa dalam mengambil keputusan ia mengutamakan dirinya sendiri terlebih dahulu, kemudian mempertimbangkan manfaat dan mudharatnya, serta pertimbangan orang lain yang N rasa *capable* dalam hal yang diputuskan (N.W3.1). Dengan hal tersebut N merasa bebas dalam melakukan hal yang disukainya seperti make over, cat rambut, atau kutek selama itu tidak melanggar norma (N.W3.2b).

“Jadi aku gak mau disetir sama orang. Jangan bilang tidak iya buat nyenangkan mereka, karena diri sendiri dulu nomor 1 (N.W3.3).”

Dari penuturan di atas bisa dipahami bahwa N akan mengutamakan dirinya sendiri dibandingkan menyetujui atau menolak untuk membuat orang lain senang. Dalam memutuskan sesuatu N selalu memikirkan dampak baik buruk terhadap dirinya. Berdasarkan penuturan informan L, N merupakan orang yang blak-blakan dan tidak segan untuk menegur pasien yang mengganggu perawat ada dirinya (L.WSO1.7). N merupakan orang yang berprinsip kuat, L mengatakan jika N mengatakan tidak akan sesuatu ia akan seterusnya berkata tidak (L.WSO1.25). Di klinik tempat ia bekerja, ia mengenakan kerudung meskipun ia bukan seorang muslim. N merasa dengan

memakainya ia lebih diuntungkan, karena pasiennya kebanyakan seorang pekerja laki-laki. N ingin menghindari risiko walaupun N lebih suka tidak memakai kerudung

“Aku melihat exposure harm, di sini banyak cowok. Aku juga gak mau cari risiko, pake aja gapapa. Aku juga kalau pake ini gak repot mau nata rambut hahaha (N.W3.4).”

Dari perkataan N di atas, bisa diketahui bahwa N merasakan peluang *sexual harrasment*, sehingga ia memutuskan untuk mengenakan kerudung walaupun ia tidak beragama islam.

3) Penguasaan Terhadap Lingkungan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi ditemukan bahwa N memiliki jam kerja yang padat dengan hari kerja 70 hari secara terus menerus dan 14 hari libur (N.WI.3). Selain itu N bekerja dalam ruang lingkup yang terbatas, bahkan pada masa pandemi ia pernah terisolasi di pulau tersebut sampai 6 bulan (N.WI.11b). Berdasarkan penuturan L, N seringkali marah akibat sinyal yang buruk (L.WSO1.11c). Keterbatasan-keterbatasan ini menjadi pemicu stress bagi N saat itu, hal ini diperparah dengan posisinya N sebagai satu-satunya dokter yang menangani banyak pasien (N.WI.11a). Dengan beban kerja yang demikian, N terkadang lupa untuk mengerjakan laporan yang menjadi penyebab perselisihan di klinik (L.WSO1.4).

Setelah pandemi berakhir pun kurang lebih sama, ruang lingkup N hanya seputar tempat kerja dan tempat tinggalnya. Jarak antara tempat tinggalnya dengan klinik sekitar 5 kilometer, dan N biasanya berangkat jam 7.00 pagi dan pulang pukul 16.30 sore. N merasakan ketidakseimbangan energi Yin dan Yang dan merasa stress karena dalam waktu yang panjang ia harus memasang persona sebagai dokter (N.W2.26). N kemudian merencanakan pengunduran diri ketika masa kontraknya berakhir (N.W3.35). N sudah mencoba berkomunikasi dengan pihak perusahaan untuk menambah jumlah dokter karena beban kerjanya namun tidak membuahkan hasil. Dengan kondisi seperti itu N berencana untuk mengundurkan diri ketika masa kerjanya telah habis dan mencari kerja di tempat lain.

“Wah itu gak boleh, i will do harm than good. Emang aku mau resign, ada sesuatu yang bikin aku harus sabar dan dengan itu lebih baik. Bisa dua kali lipat keuntungannya Resignnya baik-baik, itu wujud respect aku ke bos (N.W3.37a).”

Dari pemaparan tersebut bisa diketahui bahwa N memiliki rencana untuk mengundurkan diri namun bukan untuk saat ini dikarenakan ia merasa akan ada lebih banyak keuntungan dan sebagai wujud menghargai kepada atasannya. Banyak hal yang dilakukan N untuk menghadapi tekanan tersebut di tempat ia bekerja seperti menjalin hubungan yang menyenangkan dengan para bidan dan perawatnya.

“Berbagai insight bareng-bareng, karena kalau bisa ya tempat ini kan udah kek terisolir gak leluasa kemana-mana, ya kalau bisa emang hubungan dibuat asik biar gak banyak beban pikiran. Nah itu juga emang mudahnya kalau dengan memberi afeksi (N.W2.21b).”

Sepulang bekerja N selalu menyempatkan untuk me-refresh dirinya dengan banyak hal seperti olahraga zumba hingga maghrib, mandi, bermain game (N.W3.38b). Salah satu cara N melampiaskan emosinya adalah membaca buku, terkadang ketika terlalu berat ia menangis dan beribadah (N.W2.8a). Ketika N merasa sedih dan kesepian N membuat dirinya sibuk dan membuat tantangan-tantangan baru seperti tujuan hidup. Menurut penuturan informan L, N memang seringkali melakukan zumba, bermain game, dan membaca buku sepulang dari bekerja (L.WSO1.14). Biasanya sepulang dari klinik N dan L menghabiskan waktu di klinik karena lelah akan jadwalnya yang padat (L.WSO1.22).

N memiliki akun twitter, tiktok, dan instagram Melalui instagramnya, N sudah bergabung dengan forum kelas cinta sebagai group supportnya (N.WI.17b). Sedangkan twitternya adalah tempat untuk N brainstorming dan mengungkapkan pikirannya. Menurut N cara ini bekerja untuk meredakan overthinkingnya. Seperti pernyataan berikut (N.W3.7b).

“Akun untuk brainstorming atau nyeletuk karena daripada overthinking aku kadang menuangkannya di tweet untuk mengeluarkan itu, memang it’s works (N.WI.7c). Kalau lagi sedih dan overthinking, kalau follow aku di twitter emang begitu apalagi kalau tengah malam itu murni pemikiran aku kalau ditanyakan kenapa ya karena secara sadar. Aku jadikan kayak diary aku, salah satunya ngetweet ngurangi overthinkingku, kadang juga dapat gambar yang bagus (N.W2.1b).”

Sedangkan N biasanya menggunakan tiktoknya untuk mencari resep dan belajar masakan. N merasa dia punya kendali terhadap konten-konten yang bermunculan di twitter, instagram, dan tiktoknya. Apabila ada hal yang membuatnya tidak berkenan atau menganggunya N akan menekan tombol *not interested* agar konten yang hampir mirip tidak bermunculan kembali (N.WI.26a). Salah satu konten yang tidak N sukai adalah perceraian, dengan N lebih memilih konten yang ada di aplikasinya berisi pengetahuan.

“Termasuk berita perceraian aku tidak mau, membukanya itu jadi bikin aku feed yang masuk ke otak itu pengetahuan. Aku belajar filsafat makanya I choose whatever I want to put here (N.W2.9c)”

4) Tujuan Hidup

Secara pribadi N merupakan orang yang memiliki ambisi. Dalam setiap fase hidupnya N selalu menyiapkan rencana dan target dan berpikir semuanya akan tercapai selagi N berusaha keras (N.WI.7b). N sejak dulu memiliki cita-cita menjadi dokter

saat ini ia telah hidup sesuai dengan yang dicita-citakannya (N.W3.14).

Dalam masalah romansa, N memasang target menikah pada usia 34 tahun (N.WI.17a). Namun harapannya tidak tercapai hingga saat ini ia berusia 37 tahun. N mengungkapkan bahwa hal tersebut merupakan salah satu faktor depresinya, namun saat ini N merasa sudah berdamai dengan dirinya sendiri. N juga meyakini bahwa ia sudah berusaha untuk menjalin hubungan namun kehendak dan perilaku orang lain tidak berada dalam kendalinya.

N pun mulai fokus pada hal yang bisa diusahakannya saat ini, perilah jodoh N menyerahkannya pada Tuhan. N mensyukuri apa yang dimilikinya termasuk pekerjaannya sebagai dokter. N merasa dengan pekerjaannya ia mendapatkan kontak dengan manusia baik yang hidup maupun mati. Terkadang saat pekerjaan mengharuskan N bertemu dengan jenazah yang dibekukan N merenungkan betapa fananya kehidupan (N.W2.6c). Menjadi dokter juga merupakan cara N mewujudkan tujuan hidupnya yaitu menjadi bahagia dan bisa bermanfaat untuk orang lain. Selain itu dari profesinya, N merasa mendapatkan banyak hal seperti ilmu *parenting*, ilmu merawat orang tua, dan bisa mendapat amal baik atau karma baik.

“Iya, karena bukan hanya duit yang aku dapet tapi kontak dengan manusia lain. Dari pasien-pasien aku dapet banyak hal juga, kadang gimana cara parenting, cara merawat orang tua (N.W3.15a).”

N memandang kehidupannya saat ini dengan kebermaknaan. Ia merasakan kehidupan cintanya bukan hanya tentang laki-laki, tapi juga Tuhan, lingkungan, dan hewan-hewan (N.W3.11a). N masih mensyukuri apa saja yang ia miliki pada saat ini kemudian memaksimalkannya demi masa depan (N.W3.11c).

5) Pengembangan Personal

Sebagai individu yang berada di masa dewasa awal, N memiliki keinginan untuk menjalin pernikahan. Namun pada saat ia bermimpi untuk menikah, hubungan yang ia jalani. Kekasihnya selingkuh dan memutuskan hubungan dengannya, akibatnya N mengalami depresi. Saat ini N menjalin hubungan fwb (*friends with benefits*) dengan teman laki-lakinya selama dua tahun terakhir, namun mereka belum berada di jenjang yang serius (N.W2.2).

Sebagai generasi milenial yang terpelajar N tidak kesulitan untuk mengikuti perkembangan teknologi dan memahami urgensinya. Meskipun begitu ketika N belum mengetahui tentang sesuatu N sangat terbuka untuk belajar dari yang lebih muda.

“Saya juga sadar gen ya kalah kalau masalah begini saya biasanya terbuka aja bilang dek tolong ajarin gitu. Karena

kita emang harus ikut teknologi, nanti klau enggak jadi gawat (N.WI.6).”

Dari penuturan di atas bisa diketahui N menyadari kekurangannya, namun ia tidak ragu untuk belajar dari siapapun. N adalah tipikal yang menyukai belajar sejak kecil. Ia juga sangat menyukai kompetisi, menurutnya dengan hal itu hidupnya akan berkembang dan tidak stagnan (N.WI.16b). Profesinya saat ini menurutnya adalah jalan untuk menerapkan *life long learning* (N.W3.23b).

N tidak hanya belajar dari dunia akademik, namun juga non akademik seperti olahraga zumba dan *gym*, literasi dari buku, youtube, twitter, instagram, maupun tiktok. Hal ini sesuai dengan penuturan informan L bahwa kebiasaan N sepulang bekerja adalah olahraga, bermain game, dan membaca buku (L.WSO1.14). Dengan berolahraga menurut N membuang energi secara positif sehingga energi yang dimilikinya tidak digunakan secara percuma.

“Jadi you know what to do, kata stoic itu berlebih itu jadiin olahraga diversion semacam diovercome dengan suatu yang makan energi juga. Nah kayak olahraga, capek aku kan udah abis (N.W2.7b)”

Setiap libur kerja N mengisinya dengan *gym*, namun tidak maksimal karena setelah itu ia harus kembali bekerja. N berencana untuk mengundurkan diri dan pindah ke kota besar

untuk mengikuti kelas gym secara teratur, menurutnya dengan adanya kelas gym ia juga bisa memperluas pertemanan dan support sosial. Menurut informan L, N memang menyukai olahraga gym dan zumba (L.WSO1.15).

“Sebelumnya ikut, cuma dua minggu dua minggu gitu kan gak mantep (23a). Kalau di sini gak ada temen gak ada support, sedangkan kalau ada kelas gym kan rame ada instruktur juga memperluas pergaulan secara sosial lah lebih bagus, memperluas sircle aku (N.W3.23a).”

Dari pernyataan N di atas diketahui bahwa N menyadari bahwa lingkungan tempat ia bekerja tidak mendukung keinginannya untuk mengikuti kelas gym. N memiliki keinginan untuk mendapatkan kemampuan dan pengetahuan yang banyak, dan ia mampu mendapatkannya dari banyak platform. N menggunakan Tiktoknya untuk belajar memasak (N.WI.26a), Twitter untuk mengeluarkan uneg-unegnya (N.W2.1b) dan untuk mendapatkan nasihat-nasihat yang baik, Instagram ia gunakan untuk mengikuti program kelas cinta (N.WI.17b). Sementara dari Youtube N selalu belajar stoic dari Ryan Holiday dan mendengarkan motivasi dari channel Satu Persen setiap paginya.

“Nah stoic itu realistis misalnya si ryan holiday beri contoh apa yang dikerjakan seneca ketika ada kesulitan. Aku lebih suka belajar nonton dan bergerak dalam emang lebih prefer gitu. Aku nonton youtubnya Ryan Holiday gitu kalau gitu bisa nambah insight dari situ, dan butuh proses (N.WI.20a). Pengembangan diri saya pakai satu persen. Kalau di tambang saya tiap pagi dengerin satu persen sama mandi sambil dengerin. Ya actually I have to do it (N.WI.25b).”

N menambah literasinya tentang bisnis dari Youtube dan investasi dari Robert Kiyosaki, Stoic dari Filosofi Teras dan The Daily of Stoic (N.WI.18). Dengan semua literasi yang N dapatkan N merasa lebih berkembang dari sebelumnya, N juga merasa optimis dan merdeka. Namun N tidak menyebutnya sebagai yang terbaik karena N merasa harus terus berproses dan menikmati jalannya (N.W3.25c).

6) Hubungan Positif dengan Orang Lain

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak akan lepas dari interaksi dengan sesamanya. Sebagai seorang dokter N seringkali berinteraksi dengan para pasien, perawat, dan bidannya. Di klinik perusahaan tempat N bekerja terdapat sekitar 8 orang termasuk dirinya. Di antaranya adalah N, 2 orang bidan, 4 orang perawat, 1 orang apoteker, 1 orang asisten, dan orang admin (N.W2.20). Hubungan N dengan rekan kerjanya sudah seperti keluarga. N dan rekannya seringkali berbagi cerita dan saling bantu satu sama lain. Ini diperkuat oleh informasi L bahwa N memiliki hubungan baik dengan rekan kerjanya (L.WSO1.10)

“Kayak keluarga he em, karena ya kami semua jauh dari keluarga. Memang ada beberapa orang pulau dia bisa pulang ke rumahnya, udah kayak keluarga, so far kami saling bantu saling kasih saran, kadang berbagi cerita bair gak pusing aja (N.W2.21a).”

Begitu pula dengan para pasiennya, N tidak ragu untuk menunjukkan ekspresi dan afeksinya. Kepada pasiennya yang

sering berobat N merasa sudah seperti teman. Dengan interaksi seperti itu N mengaku mempermudah hidupnya (N.W2.19a). Dengan atasannya N juga menaruh *respect*, bahkan N berencana untuk resign dengan baik sebagai salah satu wujud *respect*-nya (N.W3.37b). Dalam beberapa hal N menceritakan masalah pribadinya dengan temannya yang lain. Karena untuk berbagi cerita secara utuh dengan rekan di klinik menurut N akan membuat bias personal dan profesional (N.W2.28).

Secara prinsip N menyadari bahwa hubungan dengan orang lain terbangun dari *give and take*, dengan kata lain tidak hanya memberi tapi menerima. Hubungannya selama ini dengan orang tua, teman, kekasih, dan rekan kerjanya ia rasa sudah bisa menerapkan hal itu (N.W2.22a). Walaupun N merasa menjadi tulang punggung keluarga, N tetap menghargai orang tuanya dan orang tuanya pun juga menghargai usaha N untuk berbakti.

“Sama orang tua juga balance aku juga sudah berbakti meskipun kayak sandwich generation yah tapi sebenarnya ada hikmahnya, dengan menjadi seperti itu orang tua menjadi lebih respek ke aku, paling endak anak ini udah ngasih bakti gitu (N.W2.22c).”

Hubungan N dengan kedua orang tuanya bisa dibilang cukup baik, secara komunikasi terjalin lancar (N.W2.15) meskipun saling berjauhan secara lokasi. Walaupun beberapa kali bersitegang dengan orang tua dan kerabatnya, N berusaha untuk meredam amarahnya, ia mengingat *remedy of anger* dalam stoic

(N.W2.17a). Sehingga hubungan mereka akan tetap terjalin dengan baik. Secara umum N merupakan orang yang murah senyum dan mudah memuji. N tidak segan untuk menunjukkan afeksi pada orang-orang di sekitarnya (N.W2.19a). Contohnya seperti pernyataan berikut:

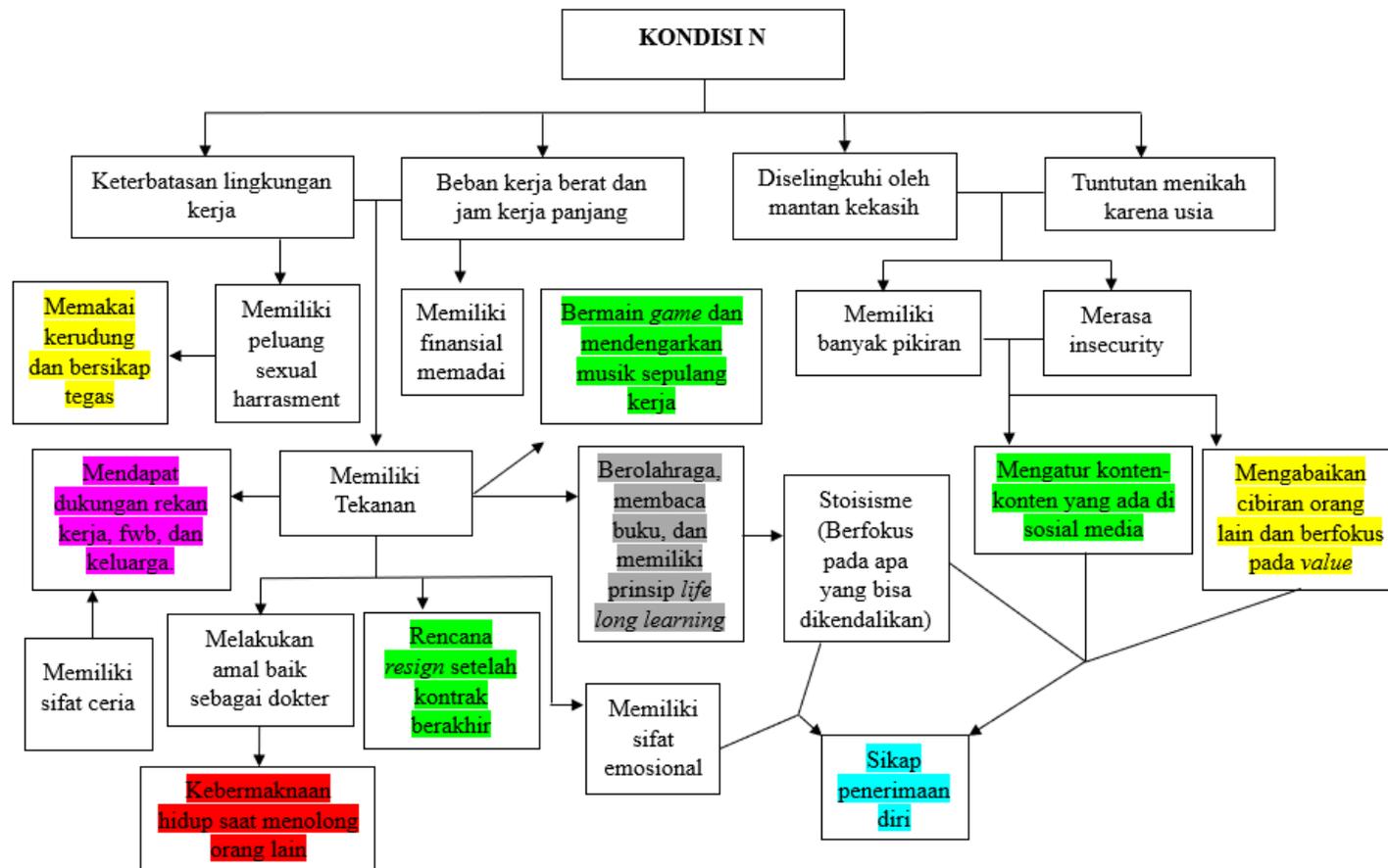
“Aku sama orang tuaku juga gitu, kalau jalan di mall aku genggam tangannya, kalau sama bapak aku gandeng tangannya. Bapakku sering giniin aku, oh kasiannya anakku, itu masih masih (N.W2.19c).”

Dari pernyataan tersebut diketahui bahwa hubungan N dengan orangtuanya terjalin afeksi yang baik. Ketika terjadi wabah Covid-19 N mendapatkan beban kerja berat hingga N sendiri terkena covid-19. N merasa stress, namun ia takut untuk menceritakan pada orang tuanya karena khawatir mereka akan terbebani akan kondisinya (N.WI.11c). N lebih sering bercerita pada mantan pacarnya yang dulu. Saat ini N sudah berpisah dengannya, dan memiliki teman yang bestatus FWB (*Friends With Benefit*) sejak dua tahun lalu. Dengan teman FWB-nya, N merasa ada konsistensi dan koneksi yang cukup positif. N seringkali mendapatkan insight baru tentang pengembangan diri (N.W2.11b). N sangat menghargai keberadaan teman FWB-nya. N merasa bahwa masih ada orang yang mendukungnya ketika ia di titik rendah dan memperhatikannya saat ia sakit (N.W2.12).

“Itu juga yang fwb gue ajarin, selaras jadinya. Itu juga yang bikin aku kagum sama dia, tapi ya dia belum mau serius, sebagai companion dia bagus. Maksud aku dia oke, kalau aku sakit dia nanya kek ada feedback berteman gitu. Saling menghargai aja, gak melarang-melarang apa, tapi dia kalau dihubungin ada dia (N.W2.11c).”

Selain itu menurut penuturan informan L, ia dan N seringkali menceritakan pengalaman hidup satu sama lain yang awalnya dari saling curhat (L.WSO1.11a). Hal ini disebabkan N dan L memang memiliki hubungan yang baik (L.WSO1.11d).

Bagan 4.1 Subjek 1 (N)



b. Subjek 2 (Y)

Setelah mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, ditemukan gambaran pada aspek-aspek *psychological well-being* pada Y yaitu sebagai berikut:

1) Aspek Penerimaan Diri

Y merupakan seorang mahasiswa S1 Manajemen Informatika dan sekaligus seorang karyawan bagian administrasi di salah satu universitas Yogyakarta (Y.WI.1a). Sebelumnya Y juga telah menempuh pendidikan D3 Jurusan komputer. Walaupun pendidikan yang ditempuhnya tergolong ilmu eksakta, Y mengaku sama sekali tidak menyukai ilmu logika seperti komputer (Y.W2.5). Melainkan ia menyukai ilmu sosial seperti sosiologi (Y.W2.39). Namun karena paksaan ayahnya Y menyetujui untuk kuliah komputer. Y merasakan bahwa saat ini hasil dari pilihan tersebut membuahkan hasil yang positif dan merasa pola pikir logikanya lebih berkembang daripada sebelumnya.

“Akhirnya nyemplung juga basah sekalian, bener berhasil sih so far. Pola pikirku logikaku jauh dibanding sebelum belajar komputer ya (Y.W2.6).”

Dari penuturan Y bisa diketahui bahwa Y memilih untuk totalitas dalam mengenyam pendidikan yang dijalannya. Pada akhirnya Y merasakan dampak positifnya. Y mengaku bahwa

saat ini ia sama sekali tidak tertekan dengan pilihan tersebut dan menerima bahwa itulah jalan hidupnya (Y.W2.86). Saat ini Y telah bekerja sesuai dengan jurusan yang ditempuhnya, menurut Y mendapatkan pekerjaan adalah salah satu nikmat yang disyukurinya (Y.W2.59c).

“Biasanya di kantor itu udah tau-tau lembur capek, udah punya rencana nggak jadi, jadi ya udah gitu aja. Kalaupun kesel nah ya udah lebih ke gak banyak komplain, kayak air mengalir aja gitu (Y.WI.6c).”

Dari pernyataan Y bisa dipahami bahwa walaupun terkadang terdapat beberapa masalah di kantor seperti lembur yang melelahkan Y tidak banyak mengeluh dan menjalani hidupnya seperti air yang mengalir.

N memahami beberapa kelebihanannya, contohnya tidak perhitungan di saat menolong orang lain dan tidak mengharapkan imbalan (Y.W2.20a), N juga memiliki tenaga yang kuat dengan aktivitas yang penuh sejak pagi untuk bekerja hingga melatih pencak silat di malam hari (Y.W2.17a) meskipun Y rasa berat badannya naik (Y.W2.12a). Selain itu Y menyadari bahwa ia memiliki bakat *polygot*, Y saat ini masih mempelajari Bahasa Jerman Spanyol di saat dirinya menguasai tiga bahasa lain yaitu Bahasa Indonesia, Jawa, dan Inggris (Y.W2.69b).

Y juga menyadari kekurangannya yaitu ia bersifat pendendam, yang ia rasa sudah tereduksi dengan adanya stoic (Y.W2.22a). Y merasa dirinya kurang disiplin (Y.W2.21), hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh informan D bahwa Y seringkali teledor dalam menaruh barang-barangnya (D.WSO2.9b). Menurut informan D, jika Y emosi Y akan mengeluarkannya secara verbal (D.WSO2.18). Namun D mengatakan itu sudah lama terjadi, ia melihat ada perbedaan antara emosi Y saat ini dibandingkan tahun-tahun yang lalu (D.WSO2.23b). Y pun mengakui bahwa pada dasarnya ia merupakan orang yang emosional (Y.W2.22c), namun saat ini emosinya mulai stabil sejak menerapkan stoisisme (Y.WI.6a).

Banyak hal yang bisa disyukuri oleh Y dalam hidupnya. Meskipun ia pernah bersitegang dengan ayahnya mengenai jurusan perkuliahan, saat ini ia memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya seperti pernyataannya berikut ini:

“Hubungan saya dengan keluarga alhamdulillah baik mungkin syukurku yang paling besar adalah aku dilahirkan di keluarga sekarang (Y.W2.36b).”

Dari pemaparan tersebut bisa diketahui bahwa Y sangat bersyukur berada di tengah-tengah keluarganya saat ini. Dalam masalah hubungan, dulunya Y pernah menjadi korban mantan pacarnya yang abusive secara verbal dan seringkali melampiaskan emosi kepada Y. Walaupun memiliki

pengalaman yang menyakitkan tersebut saat ini Y mengaku sudah tidak merasakan efek trauma apapun hingga bisa menjalin hubungan baru (Y.W2.32a) dan memaafkan kejadian-kejadian tersebut (Y.WI.16b).

2) Kemandirian

Ketika masih SMA Y selalu mendapatkan nilai bagus di mata pelajaran Sosiologi, hal ini melatarbelakangi keinginannya untuk masuk jurusan sosiologi di perguruan tinggi (Y.W2.39a). Namun Ayah dan ibunya tidak menyetujui. Pada akhirnya Y tidak mengikuti perkuliahan selama satu tahun setelah kelulusannya. Di tahun berikutnya Y mendesak orang tuanya untuk melanjutkan pendidikan, dan mereka memilihkan Y jurusan komputer.

“Mau gini gitu pusing, lulus sma aku nganggur setahun, wah runyam lagi. Akhirnya aku nuntut mau kuliah, dipikirkan kuliah D3 jurusan komputer, aku setuju akhirnya okelah nanti kalau sudah kerja balas dendam kuliah sosiologi (Y.W2.39b).”

Y secara perlahan menerima keputusan tersebut dan menjalaninya. Y bahkan melanjutkan S1 saat ini di bidang manajemen informatika sembari bekerja. Menurut Y itulah jalan hidupnya saat ini (Y.W2.86). Di perguruan tinggi Y mengaku tidak banyak teman yang cocok. Kebanyak orang menyebut Y dan teman-temannya seperti anak filsafat yang bicara terlalu

tinggi, walaupun Y dan teman-temannya tidak merasa seperti itu (Y.W2.43a). Sedangkan pergaulan Y dengan teman sebaya di kampungnya tidak begitu dekat karena menurut Y mereka memiliki kebiasaan yang kurang baik.

“Trus juga mohon maaf habit temenku kurang baik, jadi aku punya kebiasaan sendiri yang menurutku itu baik, dan ibukku dari dulu sejak smp aku agak dilarang kumpul sama temen-temen yang kurang baik tadi (Y.W2.44).”

Dari pernyataan tersebut diketahui bahwa Y tidak semerta-merta berkawan dengan orang-orang sekitarnya, jika kebiasaan mereka dianggap buruk maka Y memutuskan untuk tidak terlalu akrab dengan mereka. Bagi Y ada beberapa pertimbangan sebelum ia mengambil keputusan. Awalnya ia akan menyesuaikan dengan tujuan awalnya, kemudian tidak melanggar norma agama, kebudayaan, dan kesusilaan. Y juga menambahkan hal yang menurutnya penting yaitu mempertimbangkan kondisi dan dirinya sendiri (Y.W2.52a). Y berpendapat bahwa ia harus bisa menggendong dirinya sendiri sebelum menggendong orang lain, dengan kata lain Y merasa harus memenuhi dirinya sendiri sebelum ia menolong orang lain (Y.W2.52b).

Hal ini juga selaras dengan sikapnya atas cibiran-cibiran tetangganya lantaran Y belum juga menikah. Y tidak terlalu menggubris tuntutan para tetangganya dan tidak juga merasa tertekan (Y.W2.54). Y menjelaskan bahwa pernikahan adalah

kepentingan dan keinginan Y sendiri, sehingga Y mengabaikan opini masyarakat dan fokus pada dirinya sendiri.

“Gampang aja itu ya yang punya hajat dan karep kan aku to. Ya ngapain mereka ikut campur enteng aja si (Y.W2.55a). Itu sih yang jadi pikiran, fokuske diri sendiri. Kalau dari masyarakat ya biarin aja (Y.W2.55b).”

Menurut penuturan Y banyak orang yang salah paham tentang dirinya, sama seperti ketika ia dicap sebagai mahasiswa elit, ketika Y menganggur satu tahun setelah SMA, dan juga masalah pernikahan. Tapi Y tidak terlalu mempermasalahkannya itu karena Y yakin pada dirinya sendiri (Y.W2.56).

3) Penguasaan Terhadap Lingkungan

Pekerjaan Y sebagai karyawan swasta seringkali membuat Y sibuk. Di kantor tempat Y bekerja terdapat 5 orang dengan rincian dua orang atasan, dua staff, dan satu supir. Dengan perannya sebagai staff, Y terkadang menjadi tumpuan semua pekerjaan karena kemampuannya dalam hal teknologi informasi.

“Nah aku tuh staffnya dua kan, nah yang jadi tumpuan itu aku jadi hampir semua pekerjaan karena bos tahu aku bisa macem-macem lulusan TI yaah aku yang dipake terus. Semua ke aku semua, dan ya udah itu terus capek dan badanku gak bisa nerima terlalu banyak bekerja gitu yah akhirnya drop (Y.W2.14).”

Dari penuturan tersebut diketahui bahwa Y memiliki beban kerja yang berat. Y mengaku sempat sakit dan cuti dari pekerjaannya karena lelah fisik dan mental (Y.W2.13). Sebelum Y sakit,

kantornya memang mengadakan sebuah acara. Y harus kerja lembur hampir lima hari seminggu dan kekurangan waktunya untuk keluarga (Y.W2.22b). Meskipun begitu N setidaknya diberikan kebebasan oleh bosnya untuk mengatur pekerjaan, Y mengibaratkannya dengan skala 40:60 (Y.W2.77b).

Pada masa tertentu Y merasa waktunya sangat berharga karena pekerjaannya yang sangat padat. Y merasa adanya benturan antara kebutuhan satu dan yang lainnya. Misalnya pada saat Y ingin istirahat di hari Sabtu Minggu yang juga ingin menghabiskan waktu dengan keluarga dan pacarnya (Y.W2.79). Biasanya Y menghabiskan hari Sabtu dan Minggu untuk *refreshing* seperti memancing bersama ayahnya, berbicara-bincang dengan keluarga, bersih-bersih rumah, latihan pencak silat, dan kencan dengan kekasihnya.

“Aku biasanya manfaatin di hari sabtu minggu ya, kadang aku refsreshing sendiri kalau enggak aku sama ayah mancing, kalau enggak ya di rumah aja ngobrol-ngobrol di rumah aja. Tidur trus malam sorenya ngobrol, bantu-bantu ibuk bersih-bersih rumah. Minggu biasanya aku latihan sorenya aku sama pacar, ya itu mbak (Y.W2.80b).”

Berdasarkan penuturan Y, peneliti menemukan bahwa Y sangat disibukkan dengan aktivitasnya hingga Y merasa sangat kekurangan waktu untuk diri sendiri dan orang terdekatnya (Y.W2.68). Dengan adanya perasaan seperti itu Y merasa sulit untuk meningkatkan mutu hidupnya yang sebenarnya ingin ia

kembangkan dengan kegiatan masyarakat, membaca buku, banyak berbincang dengan keluarga, dan menonton video pengembangan diri lainnya (Y.W2.12d). Meskipun begitu, Y menyadari batasannya sendiri sehingga ia merencanakan untuk resign ketika pekerjaannya sudah parah atau tidak bisa ditolerir seperti yang dipaparkannya di kutipan berikut:

“Iya alhamdulillah masih bisa enjoy, masih bisa menikmati hidup lah di kerjaan ini nggak patah-parah banget, kalau parah ini nanti resign (Y.W2.83b).”

Y juga menyadari kekurangannya yang kurang disiplin, (Y.W2.22b). Hal ini sesuai dengan penuturan D bahwa Y perlu diingatkan terkait pengaturan waktu, seringkali karena banyaknya aktivitas Y jatuh sakit (D.WSO2.14). Berdasarkan kepribadian Y yang ekstrovert terkadang Y memang merasa tersiksa jika libur terlalu banyak. Ketersediaan Y untuk menjadi subjek penelitian juga termasuk untuk me-recharge dirinya seperti yang dipaparkannya dalam kutipan berikut:

“Kaitanku dengan pribadiku yang ekstrovert yang cukup parah ya, jadi aku kalau di rumah itu kadang libur di rumah tok gak bisa ngapa-ngapain. terutama pas covid itu tersiksa banget gak bisa ketemu orang, serius mbak stres aku kaya orang sakau gitu, makanya aku mau juga zoom sama mbak e aku mau ngecas diriku. Sisi baiknya itu salah satunya (Y.W2.20c).”

Di saat Y menemukan masalah atau merasa jenuh Y bisa menyalurkan tekanan itu dengan bercerita dan menulis. Orang

tua, adik, dan teman merupakan tempat utama Y menceritakan masalahnya (Y.W2.47a). Namun di suatu titik Y tidak bisa bercerita, Y biasanya menuliskan masalah dan kekesalannya di sebuah buku kecil yang ia anggap bisa menjadi pupuk bagi pikiran (Y.W2.48). Dulunya Y pernah mengalami trauma yang disebabkan oleh mantan pacarnya yang abusive. Y menjadi tempat lupa amarah dan emosi mantan pacarnya. Menurut penjelasan Y ia berhasil keluar dari lingkaran tersebut setelah mempelajari Stoisisme (Y.W2.31b).

4) Tujuan Hidup

Individu yang memiliki *psychological well-being* salah satunya memiliki tujuan yang membuatnya bergairah dalam menjalani hidup. Berdasarkan data yang telah terkumpul, Y memenuhi aspek ini. Saat ini Y memandang keseluruhan hidupnya layaknya tengah mendaki dan ia sedang berada di pos kedua dari lima pos yang ada (Y.W2.10a). Menurut penuturannya ia sudah memenuhi beberapa keinginan yang ingin dicapai pada saat ini dan hanya perlu proses untuk mewujudkan yang lainnya. Contohnya Y mampu berkuliah dengan biaya sendiri (Y.W2.59a), rencana Y untuk menikah di umur 25-30 hampir terpenuhi (Y.W2.59b), Y juga menyebut memiliki pekerjaan dan keluarga yang harmonis merupakan nikmat yang disyukurinya (Y.W2.59c).

Dalam waktu dekat Y merencanakan untuk mencari pekerjaan baru yang serupa dengan pekerjaannya saat ini (Y.W2.84a). Selain itu Y berkeinginan untuk melanjutkan kuliah sambil mengajar (Y.W2.84b). Y merasa percaya diri untuk mewujudkan keinginan-keinginannya untuk di masa depan seperti menuntaskan kuliah dan melanjutkan S2, menikah dan memiliki rumah bersama istri dan anak-anaknya.

“Cuma di sini itu tuh step awal gitu, masih bisa naik lagi. Yang hampir hampir tadi dituntaskan beneran. Kalau kuliah juga harapanku lulus, aku juga punya ambisi S2. Menikah dan punya rumah sendiri ya kehidupan sendiri, bangun masa depan untuk anak-anakku (Y.W2.59d). Dan saya optimis bisa mencapai itu (Y.W2.59e).”

Y memiliki prinsip yang ia gunakan dalam menjalani hidup yaitu *“Urip iku Murup”* (Y.W2.60a). Y menjelaskan bahwa maknanya ketika manusia hidup ia harus berguna bagi orang lain. Hal ini merupakan penjabaran tujuan utama hidup Y yaitu selamat di dunia dan akhirat. Lebih lanjut Y memaparkan keinginannya untuk dikenang dengan baik di keluarganya (Y.W2.60b). Ketika Y mengingat akhirat Y memahami bahwa semua manusia akan mati dan kembali pada Tuhannya. Y menjelaskan bahwa kematian dianggapnya seperti pulang ke kampung halaman (Y.W2.60e) dan saat ini adalah masa bagianya untuk membawa bekal oleh-oleh (Y.W2.61).

“Aku baca itu tuh terharu gitu, oh itu sebenere mati itu gak bicara surga neraka, kayak orang pulang kampung nah itu. Ada perasaan kayak gitu, mungkin inilah kematian esok itu kembali ke Allah gitu loh_(Y.W2.60e)”

Ketika individu telah mampu mendefinisikan tujuan hidupnya, maka kebermaknaan hidup akan menyertai. Ketika Y mendapatkan respon atau *feedback* dari tindakan kebermanfaatan hidup Y mengaku saat itulah kehidupan bermakna baginya (Y.W2.63a). S seperti ketika orang lain berterima kasih setelah Y bantu, Y merasa dihargai.

“Oh ternyata orang berterimakasih ketika aku bantu mereka, hal itulah muncul makna itu. Eksistensinya ada, merasa dihargai itu ada, dari situlah muncul kebermanaan hidup (Y.W2.63b).”

5) Pengembangan Personal

Jika diambil dari sudut pandang perkembangan hidup Y telah berhasil meniti karirnya secara perlahan, dalam pekerjaannya Y mengaku mendapatkan banyak ilmu. Namun aktivitas dan beban kerja yang berat membuat Y merasa terhambat untuk mengembangkan dirinya di aspek yang lain.

Cuman masalahnya adalah ketika aku ingin meningkatkan levelku ini aku tuh waktuku tuh habis di kantor, habis di kampus waktuku habis di masyarakat macem-macem jadi kapan aku membaca buku kapan aku baca al quran kapan baca apa tuh ngobrol sama orang tua, terus mungkin nonton literasi youtube yang lumayan yang ada masukan-masukan baru lah (Y.W2.12d).

Dari pemaparan tersebut bisa diketahui bahwa keinginan Y untuk mengembangkan diri seperti dari buku, Al-Quran, waktu dengan orang tua, atau literasi youtube menjadi terhambat dikarenakan waktunya yang habis karena banyaknya aktivitas. Y merasakan keresahan untuk terus mengembangkan dirinya. Y merasa hidupnya perlahan menanjak, dan ia merasa butuh hal baru untuk meneruskannya agar tidak stagnan. Y menjelaskannya di kutipan berikut:

“Aku sebenere masih bisa berkembang lagi, cuma aku punya keresahan sih akhir-akhir ini kayak sudah menanjak dikit tapi hampir stagnan lagi. Kayak aku harus butuh hal baru lagi, entah itu lulus kuliah, aku harus menikah, atau harus pindah kerjaan (Y.W2.10c).”

Dari penuturan Y bisa diketahui bahwa Y memiliki keinginan untuk mengembangkan dirinya dalam hal baru seperti mengundurkan diri dan mencari pekerjaan lain, menikah, dan lulus kuliah.

Pada aspek keintiman dengan pasangan Y juga terpenuhi. Ini terlihat pada data observasi yang mana Y telah bertunangan sebulan setelah melakukan wawancara dengan peneliti. Dalam hal pengembangan diri Y terbuka pada pengetahuan dan pengalaman. Dalam hal akademik walaupun Y masuk di bidang komputer dan informatika, keingintahuannya di bidang sosial masih ia miliki. Y mengikuti banyak seminar yang mengkaji tentang filsafat, psikologi, stoisisme, parenting, dan pencegahan

bunuh diri (Y.W2.88a). Y mendapatkan di masa kini banyak kemudahan dalam mencari informasi seminar sejenis. Selain itu Y menyadari bahwa ia menyukai kegiatan outdoor dan belajar mengajar, dengan bakatnya di bidang olahraga Y menjadi pelatih di pencak silat dan pramuka seperti yang dijelaskannya di kutipan berikut:

“Trus kayak aku belajar di pencak silat itu sebenarnya aku dulu seneng melatih ya seneng ngajar mbak, trus transfer ilmu dulu aku sebelum ngajar pencak silat dulu membina pramuka selama berapa ya tiga atau empat tahunan lah (Y.W2.67b).”

Berolahraga memang menjadi hobi Y selain membaca buku. Banyak hal yang didapatkan Y dari pencak silat yang dilakoninya. Seperti badan yang sehat, pengetahuan meditasi dan prinsip hidup. Untuk mengembangkan pengetahuannya Y tidak hanya mengandalkan kuliah dan seminar gratis. Y merasa pekerjaannya banyak memberikan pengetahuan yang sebelumnya tidak diajarkan di perkuliahan (Y.W2.67a). Berdasarkan keterangan informan D, Y menyukai buku dan kegiatan outdoor seperti bela diri, pramuka, badminton, futsal, serta bersosialisasi dengan orang lain (D.WSO2.12b).

Selain itu Y biasanya menggunakan youtube untuk menambah literasinya pada masukan-masukan baru (Y.W2.12d). Dari Youtube Y mengenal Stoic yang mendorongnya untuk membaca buku “Filosofi Teras dan Meditations” dan menerapkannya

(Y.WI.4a). Dari buku dan Youtube pula Y mendapatkan pengetahuan tentang islam kejawaen yang banyak memberi nasihat dalam hidup dan mati (Y.W2.60d).

“Pernah denger di kejawaen bahwa mati sebenarnya itu balik ke penciptaku. Pas baca salah satu buku itu wirid punya raden ronggowarsito, islam kejawaen ya (Y.W2.60d). Itu satu kutipan kalau kematian sebenarnya itu kalau kita kembali ke sang pencipta. Aku baca itu tuh terharu gitu, oh itu sebenere mati itu gak bicara surga neraka, kayak orang pulang kampung nah itu. Ada perasaan kayak gitu, mungkin inilah kematian esok itu kembali ke Allah gitu loh (Y.W2.60e).”

Y juga mengembangkan potensi berbahasa, sampai saat ini menggunakan aplikasi Duolingo untuk belajar bahasa Jerman dan Spanyol (Y.W2.69a). Y menyadari kemampuan berbahasanya yang cukup baik. contohnya ia bisa dengan mudah memahami dan berbicara ngapak setengah hari setelah ia berada di lingkungan orang-orang ngapak (Y.W2.69c). Selain itu Y tidak lupa mengembangkan diri dalam bidang agama, dari penuturan Y ia bukanlah orang yang religius dan bahkan tidak terlalu lancar membaca Al-Quran. Namun Y berusaha untuk belajar dengan membeli Al-Quran per kata (Y.W2.101b).

6) Hubungan Positif dengan Orang Lain

N berkeyakinan dalam berhubungan dengan orang lain akan terjalin dengan baik jika menempatkan sesuatu pada tempatnya atau bersikap sebagaimana mestinya. Seperti relasi profesional maka ia akan bersikap selayaknya karyawan dengan bos

(Y.W2.34a). Ketika Y melatih pencak silat ia selalu menanyakan kesan selama latihan berlangsung sebagai bentuk empati dan saling menghargai (Y.W2.34c).

Di kantor dan kampungnya Y mengaku bahwa ia sering *ngempet* (Y.W2.72). Dalam artian Y memiliki banyak ketidaksesuaian dengan rekan kerja dan masyarakat di kampung namun ia menahannya. Menurut Y kemampuan *ngempet*-nya ini diperkuat dengan pemahamannya akan stoic (Y.W2.50). Terkadang saat di lingkungan kantor rekan Y menyebarkan emosi negatif, Y berpikir jika ia merespon secara negatif maka keselarasan di kantor akan rusak (Y.WI.7b). Oleh sebab itu ia memilih untuk *ngempet*, bersabar, dan menyesuaikan diri.

Dalam organisasi karang taruna di kampungnya Y pun merasa ada banyak yang tidak sesuai. Seperti halnya ide dan aturan tertentu. Namun bukannya memaksakan kehendak yang dirasa benar, Y membiarkan hal tersebut untuk kemaslahatan bersama seperti yang diturkannya di kutipan berikut:

“Oh yaudah pada akhirnya di satu titik aku gak bisa memaksain kehendakku. Kembali ke kendali kuasa tadi, gak bisa memaksakan kehendak itu, daripada temen-temen nanti pundung gitu (Y.W2.51a). Emang bisa sih aku berkata benar nyambur satu-satu orang, tapi kalau di organisasi gak diterima berarti malah ngerusak aku demi kemaslahatan bersama ya udah menahan diri saja (Y.W2.51b).”

Hubungan Y dengan masyarakat kampung dirasanya baik-baik saja meskipun tidak terlalu dekat. Y sering mengikuti

kegiatan yang diadakan di kampung seperti hajatan, kerja bakti, jalan sehat dan lain-lain (Y.W2.43c). Sementara itu Y menjalin hubungan yang akrab dengan empat orang teman sejak masa perkuliahan. Terkadang Y menceritakan masalah-masalahnya kepada mereka, Y merasa dengan temannya ia sudah saling memahami satu sama lain (Y.W2.46c).

“Nah dari temenku yang klop itu berlima, nongkrong-nongkrong ngalor ngidul sampe menyusun pemberontakan di kampus haha sama mereka berlima (Y.W2.43b).”

Menurut penuturan informan D, Y merupakan orang yang terbuka, supel, dan mudah bersosialisasi, selain itu Y juga mudah beradaptasi di tempat dan orang yang baru dikenalnya (D.WSO2.7)

“Kalau Mas Yan, menurut saya, orangnya tu kurang lebih dimana pun sama Mbak.. orangnya terbuka, supel, dan kadang menurut saya keablasan Mbak. Maksudnya terlalu terbuka dan gampang bersosialisasi gitu Mbak (D.WSO2.6)”

Dalam kehidupan Y ada masa-masa tertentu saat ia dan keluarganya berselisih paham. Y menceritakan hal itu pernah terjadi ketika ada perbedaan kehendak baik dirinya, ayah, maupun ibunya ketika akan menentukan pendidikan Y setelah SMA (Y.W2.39b). Namun setelah kejadian itu hubungan mereka membaik hingga saat ini.

“Wah iya sampe sekarang kalau ngobrol kayak sesama laki-laki gitu gak ada batasan mancing bareng kemana-mana bareng (Y.W2.41).”

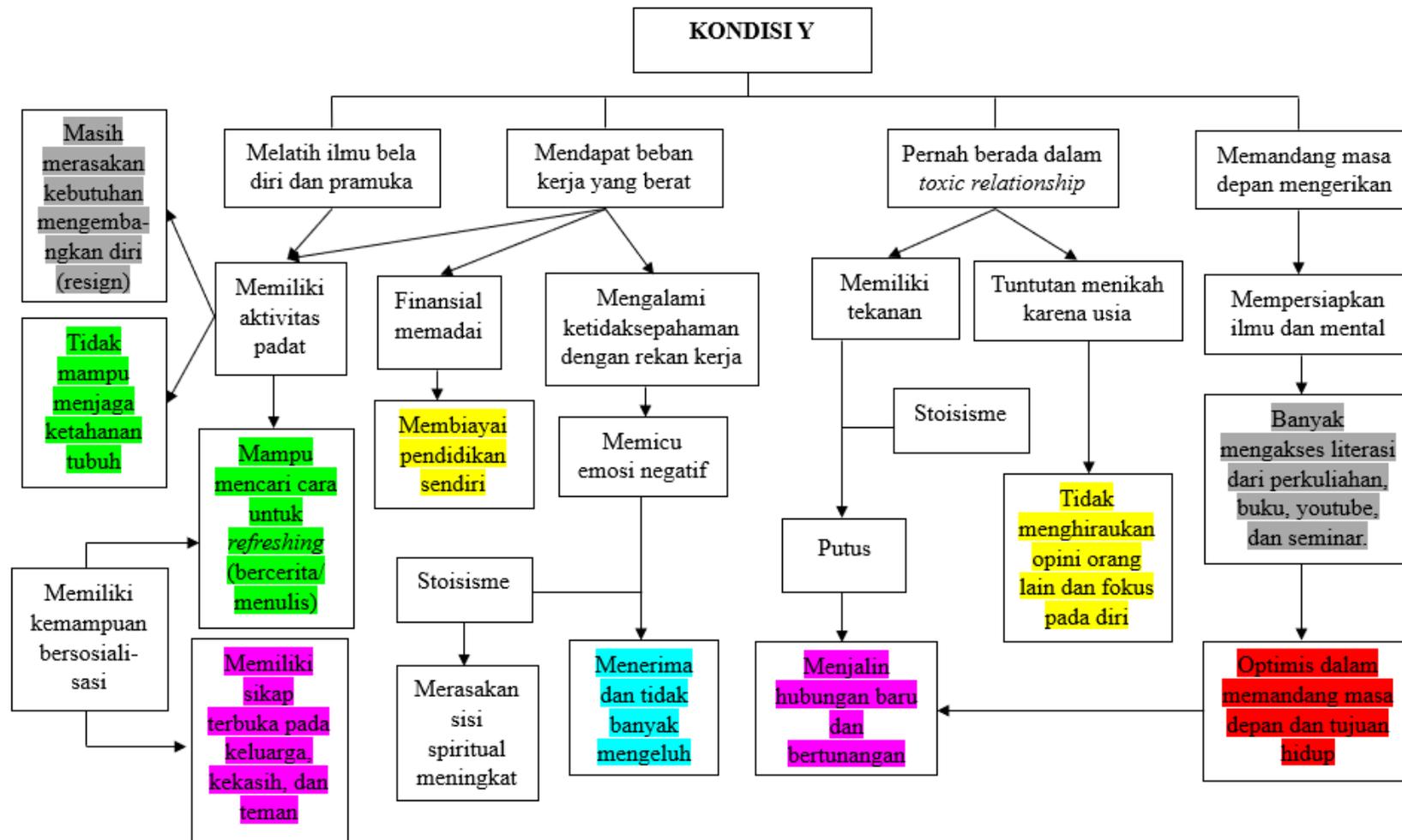
Salah satu hal yang sangat disyukuri Y adalah ia lahir di keluarganya yang sekarang. Hubungan Y dengan ayah, ibu, dan adiknya sangat baik. Menurut penuturan D, Y memiliki tanggungjawab kepada keluarga dan memiliki prinsip bahwa keluarga yang paling utama (D.WSO2.11b). Kepada mereka lah Y sering bercerita mengenai masalah kesehariannya. Hal ini karena Y merasakan rasa aman dengan kedua orang tuanya dan Y percaya bahwa orang tua tidak akan mengumbar aib dan menjerumuskan anaknya (Y.W2.46a). Begitu pula kepada adiknya, Y merasa adiknya memiliki kepekaan seperti ayahnya sehingga Y dalam masalah tertentu Y menceritakannya pada adiknya.

“Eeh aku biasanya ke orang tua, orang tua itu safezone bener-bener safezone (Y.W2.46a). Kayak gak mungkin bocor kemana-mana lah, kan gak mungkin orang tua itu menjerumuskan anaknya gitu lah. Yang kedua kadang ke adik sih, untuk masalah tertentu lah. Dia itu punya kepekaan yang berbeda, mewarisi kepekaan ayah (Y.W2.46b).”

Dari penuturan Y di atas bisa dipahami bahwa Y merasakan adanya kenyamanan saat bercerita dengan orang tua maupun adiknya. Dalam penuturan informan D pun mengatakan hal yang sama, ia menjelaskan bahwa Y banyak menceritakan

harinya kepada ayah, ibu, dan dirinya. Dan Y menceritakan topik-topik tertentu hanya kepada D (D.WSO2.15b).

Bagan 4.2 Subjek 2 (Y)



3. Faktor Psychological *Well-being*

a. Subjek 1 (N)

1) Faktor Risiko

a) Eksternal

Faktor risiko yang berasal dari luar diri N di antaranya lingkungan kerja yang terisolasi dan jam kerja tinggi atau beban kerja yang berat. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa lokasi N bekerja berada di perusahaan pertambangan Kalimantan Selatan yang jauh dari perkotaan. Karena hal itu, N terkadang merasa kesal berada di tempat yang sama untuk waktu yang lama. Karena lokasi pekerjaannya juga N sering marah akibat sinyal internet yang lambat (L.WSO1.11c). Selain itu sistem kerja N adalah 70 hari kerja dan 14 cuti (N.WI.3). Pada masa pandemi N mengalami *burn out* akibat banyaknya pasien dan jam kerja sebagai dokter.

b) Internal

Faktor risiko yang bersumber dari dalam diri N adalah sifatnya yang *short temper* dan rasa *insecurity*-nya. Sifat *short temper* artinya mudah tersulut amarahnya. N menuturkan bahwa kemungkinan sifatnya ini bawaan dari ras dan daerah tempat ia tinggal, Palembang (N.W2.7a). Sedangkan sebagai wanita berumur 37 tahun yang belum

menikah, N terkadang merasa insecure ketika melihat teman atau rekan kerjanya menikah (N.W2.9a).

2) Faktor Protektif

a) Eksternal

Faktor protektif yang berasal dari luar diri N berupa dukungan sosial dari rekan kerja dan fwb serta dukungan finansial yang stabil. N biasanya mendapatkan dukungan dari teman fwb-nya, meskipun berjarak jauh namun teman fwb-nya lah yang memperhatikan dan menyemangati N (N.W2.11c). Dengan sikap teman wfb nya tersebut N merasa di luar sana masih ada seseorang yang menyemangatinya ketika ia terpuruk (N.W2.12). Sementara itu pekerjaannya sebagai dokter dengan jam kerja yang panjang membuahkan hasil kestabilan finansial, kesempatan tersebut memudahkan N untuk menolong orang lain (N.W3.13b). Dengan begitu N menemukan kebermaknaan hidup karena menolong orang lain adalah kesengannya (N.W3.19).

b) Internal

Ada berbagai faktor-faktor protektif yang berasal dari dalam diri N. Yang pertama yaitu adanya keinginan untuk belajar dan berkembang baik dari fisik, mental, dan pengetahuan. N diketahui banyak membaca buku dengan genre *self improvement* seperti “Filosofi Teras”, “The Daily Stoic”, dan nasihat dari

Robert Kiyosaki serta Mark Manson. Dari segi fisik, N rutin berolahraga meskipun N berada di lingkungan yang tidak mendukung. Yang kedua yaitu kemampuan N untuk mencari lingkungan yang mendukungnya dari berbagai sosial media, dari twitter N menemukan tempat untuk menuangkan pikirannya dan menemukan nasihat-nasihat stoic (N.WI.7c), dari isntagram ia bisa mengikuti kelas cinta (N.WI.17d), dari tiktok ia bisa belajar memasak (N.WI.26a), dan dari Youtube N menonton satu persen dan akun bisnis (N.WI.25b). Yang ketiga, kepribadian N yang ceria yang bisa dengan bebas menampakkan ekspresinya (N.W2.19a). Menurutnya dengan menunjukkan dan mendapatkan afeksi akan mempermudah kehidupannya (N.W2.19a). Yang ketiga adalah sifat religiusitas N yang mendorongnya untuk amor fati atau mencintai takdir, kehidupan N saat ini adalah penebusan kehidupannya yang lalu (N.WI.25b). Yang keempat adalah stoic yang sudah N terapkan sejak 2 tahun lalu. N merasa dengan menerapkan nasihat-nasihat stoic cara pandangya terhadap hidup berubah 180 derajat (N.W3.42), kecemasannya turun drastis, lebih mudah dalam menerima setiap kejadian dalam hidup, serta menghemat energinya dari hal-hal yang bukan di bawah kendalinya.

b. Subjek 2 (Y)

1) Faktor Risiko

a) Eksternal

Faktor risiko eksternal yang dimiliki Y berupa beban kerja yang berat. Di kantornya N menjadi tumpuan pekerjaan sebab N memiliki banyak kemampuan (Y.W2.14). Dengan beban kerja yang berat terkadang N banyak menghabiskan energi dan waktu untuk lembur. Faktor yang kedua adalah tekanan orang lain kepada Y yang belum juga menikah (Y.W2.54).

b) Internal

Faktor risiko internal yang dimiliki Y yaitu ketidakmampuan Y dalam mengelola aktivitasnya. Banyak aktivitas Y selain bekerja, kuliah, melatih beladiri dan pramuka. Selain itu Y juga harus menyempatkan waktu untuk keluarga dan kekasihnya. Karena banyaknya aktivitas tersebut Y pernah jatuh sakit hingga cuti (Y.W2.13). Faktor lainnya yaitu potensi Y yang pendendam dan mudah marah (Y.WI.6a). Apabila Y lepas kontrol, Y biasanya mengeluarkannya dalam bentuk verbal atau fisik.

2) Faktor Protektif

a) Eksternal

Ada beberapa faktor protektif eksternal yang dimiliki Y. Pertama, Y memiliki dukungan sosial dari keluarga, teman, dan kekasihnya. Kepada mereka Y menghabiskan waktu

untuk melepas penat, berkeluh kesah, dan mendapatkan nasihat (Y.W2.46a/b/c). Faktor yang kedua adalah komunitas-komunitas yang diikuti oleh Y seperti beladiri, pramuka, dan karang taruna. Dengan keikutsertaannya dalam berbagai aktivitas tersebut Y bisa mengaktualisasikan dirinya.

b) Internal

Faktor protektif internal yang dimiliki Y diantaranya yaitu kepribadian Y yang ekstrovert dan mudah bersosialisasi. Dengan kemampuan tersebut Y bisa meminimalisir adanya perselisihan dengan orang di sekitarnya. Faktor kedua yaitu adanya keinginan untuk belajar untuk mengembangkan diri dari segi fisik dan ilmu. Dari segi fisik Y mengembangkannya di bela diri, sementara dari segi ilmu Y banyak mengembangkannya di perkuliahan, seminar (Y.W2.87), buku dengan genre *self improvement*, maupun youtube kejawen. Faktor ketiga yaitu religiusitas, yang berupa kepercayaan Y bahwa manusia diliputi takdir Allah dan manusia memiliki porsinya sendiri untuk berikhtiar (Y.WI.10). Faktor keempat yaitu stoic yang telah Y terapkan selama 2 tahun terakhir. Menurut Y dengan menerapkan nasihat stoic Y bisa *ngempet* dan berpikir rasional sehingga banyak mencegahnya untuk marah karena hal kecil

(Y.WI.6a), mengurangi sifat pendendamnya yaitu dengan memutus hubungan orang-orang yang dirasa *toxic* padanya (Y.W2.22a).

C. Pembahasan

Untuk mengetahui bagaimana dinamika *psychological well-being* seseorang, maka akan dianalisis setiap aspek yang telah dikumpulkan. Dalam penelitian ini pembahasan akan berfokus pada *psychological well-being* praktisi stoic dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Berdasarkan paparan data sebelumnya, ditemukan bahwa kedua subjek memiliki banyak kesamaan. Pertama, kedua subjek telah menerapkan stoic sejak 2 tahun yang lalu. Kedua, stoic sama-sama membawa perubahan pada kedua subjek.

Adapun pengaruh stoic pada subjek bermacam-macam bentuknya, hal ini dikarenakan pengaruh akan tampak sesuai dengan kondisi awal yang dimiliki subjek dan seberapa banyak prinsip yang diterapkan. Subjek 1 mengalami penurunan kecemasan, peningkatan rasa syukur terhadap apa yang dimiliki, penerimaan pada nasib atau *amor fati*, dan peningkatan *autonomy* dari opini orang lain. Sementara subjek 2 mengalami perbaikan pada masalah manajemen emosi atau lebih rasional, penerimaan pada baik buruknya keadaan, dan perubahan mindset untuk berfokus pada apa yang bisa dikendalikan.

1. Psychological *Well-being* Praktisi Stoic

a. Penerimaan Diri

Aspek penerimaan diri merupakan kriteria kesejahteraan yang paling sering muncul dalam perspektif sebelumnya. Penerimaan diri juga didefinisikan sebagai aspek utama kesehatan mental serta karakteristik *self actualization*, *optimal functioning*, dan kedewasaan (Ryff & Singer, 1996). Seseorang dengan *psychological well-being* yang baik akan mempunyai sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima kualitas baik dan buruk dalam dirinya, serta perasaan positif akan kehidupan masa lalu dan kehidupannya saat ini (Ardani & Istiqomah, 2020).

Pernyataan subjek Y dan subjek N memiliki pernyataan yang hampir sama mengenai pandangan hidup mereka. Kedua subjek pernah memiliki kenangan buruk mengenai masalah percintaan hingga. Dalam memandang masa lalu yang suram dan traumatis tersebut kedua subjek sama-sama telah memaafkan dan merelakan. Hubungan kedua subjek dengan mantannya saat ini layaknya orang asing yang sudah tidak memiliki hubungan satu sama lain. Hal ini menunjukkan bahwa kedua subjek memandang positif peristiwa buruk yang pernah terjadi di hidup mereka.

Masa lalu adalah hal yang tidak bisa dikendalikan, dengan prinsip dikotomi kendali Y dan N menganggap bahwa masa lalu tersebut tidak bisa mereka ubah. Namun masa kini dan masa depan mereka bisa mengubahnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Sari (2021) yang

menjelaskan bahwa dikotomi kendali sama halnya dengan strategi koping dalam psikologi.

Penerimaan diri berkaitan dengan penilaian positif di masa kini. Dalam memandang masa kini, subjek N mengandaikan kesehatan mentalnya ada di angka 8 sedangkan 2 tahun lalu ada di angka 3 atau 4. Hal ini menunjukkan bahwa N merasakan adanya peningkatan kualitas hidupnya. Sementara, subjek Y memandang kehidupannya bagaikan proses mendaki dan Y merasakan adanya proses yang baik selama 2 tahun terakhir dalam aspek akademik, keluarga, dan spiritual. Pada pernyataan lain Y menuturkan bahwa ia sangat bersyukur kondisi pekerjaan dan keluarganya saat ini. Sehingga bisa disimpulkan bahwa kedua subjek memandang masa kini dengan pandangan yang baik dan positif. Hal ini sesuai dengan temuan Sari, (2021) bahwa konsep *amor fati* atau mencintai takdir sama halnya dengan rasa syukur.

Ryff & Singer (1996) dalam jurnalnya memaparkan adanya karakter individu dengan skor tinggi di aspek penerimaan diri. Salah satu karakter tersebut ialah memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan dalam diri. Seorang individu tidak bisa dikatakan telah memiliki *self acceptance* kecuali jika ia sudah melewati langkah awal menerima kekurangan dan kelebihan, yaitu dengan menyadarinya terlebih dahulu. Temuan lapangan menunjukkan bahwa kedua subjek mengetahui apa saja kelebihan dan kekurangannya. Subjek Y memandang kekurangan dan kelebihannya adalah sebuah kewajaran

sebagai manusia biasa, menurutnya yang terpenting adalah usaha manusia untuk memperbaiki kekurangan tersebut serta mewujudkan terbaik. Sementara subjek N memandang struggle tentang kekurangan dan kelebihan sebagai bagian nasib yang harus dicintai. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh (Bhandari, 2022) bahwa menerima nasib dengan berani atau *amor fati* adalah cara terbaik untuk mengajarkan manusia menjalani hidup walau sulit sekalipun.

Di sisi lain kedua subjek mengakui bahwa berat badan mereka melebihi standar yang mereka inginkan, meskipun begitu keduanya memiliki usaha untuk menurunkan berat badannya dengan rutin berolahraga. Berat badan dan kesadaran pada tubuh berkorelasi dengan *psychological well-being*. Orang-orang obesitas menunjukkan kesejahteraan yang lebih rendah dari kelompok orang-orang yang berat badannya normal (Carr & Friedman, 2005). Kedua subjek memang tidak mengalami obesitas namun ada sedikit ketidakpuasan pada berat badan yang mereka miliki saat ini. Di samping itu kedua subjek menuturkan bahwa mereka menyukai tubuhnya yang saat itu baik dari penampilan dan kekuatan menjalankan aktivitas yang berat. Sebagai kemungkinan lain subjek masih memiliki penerimaan dengan mencintai tubuh mereka saat ini. Hal ini didasarkan pada studi tentang penerimaan diri orang-orang yang berat badan berlebih yang memiliki harga diri dan penerimaan diri ketika mereka mendapatkan dukungan dari perlakuan sosial yang baik (McKinley, 2004).

b. Kemandirian

Kemandirian atau *autonomy* merupakan salah satu aspek penting untuk menentukan apakah seorang individu memiliki kualitas positif pada *psychological well-being*-nya. Individu yang mencapai *fully functioning person* dalam teori rogers digambarkan sebagai individu yang memiliki lokus evaluasi internal. Lokus tersebut membuatnya mandiri dalam mengevaluasi standar pribadi tanpa harus melibatkan persetujuan orang lain. Untuk mendapatkan kebebasan dari norma sehari-hari yang mengukung ini, individu memerlukan waktu dan prosesnya sendiri (Ryff, 1989). Dengan kata lain orang yang memiliki kemandirian memiliki keleluasaan dalam bersikap, bertindak, dan memutuskan sesuatu sesuai dengan keinginannya. Namun tidak terlepas dari adanya norma kesopanan yang memang perlu dipatuhi oleh masyarakat pada tempat-tempat tertentu. Hal ini sejalan dengan salah satu pembentuk kesejahteraan psikologis versi Indonesia dalam penelitian (Abidin et al., 2023) yaitu *ethical value*. Ada pula keputusan yang memang memerlukan seseorang yang ahli dalam hal tertentu. Sehingga kemandirian dan *autonomy* di sini merujuk pada keputusan dan sikap individu yang seharusnya bisa secara leluasa dilakukan tanpa merugikan orang lain.

Kedua subjek merupakan individu dewasa yang belum menikah. Keduanya seringkali mendapatkan kritik dari saudara atau tetangga perihal subjek yang tak kunjung menikah. Kritik tersebut adalah sebuah

tekanan yang muncul dari norma sosial, yaitu aturan tak tertulis bahwa pada umur sekian seseorang sudah selayaknya menikah. Namun kedua subjek ditemukan tidak ambil pusing dengan tuntutan tersebut dan fokus pada diri sendiri. Ini menandakan kedua subjek memiliki lokus evaluasi mandiri. Hal ini sesuai dengan temuan sebelumnya oleh Oruh et al (2020) bahwa salah satu faktor tingginya psychological well-being individu yang belum menikah adalah *internal locus of control*. Selain itu yang dilakukan subjek sesuai dengan nasihat stoic, Epicurus (dalam Seneca, 2021) menjelaskan untuk tidak selalu mengikuti opini orang lain.

Y merasa yakin bahwa gunjingan orang-orang mengenai dirinya yang tak kunjung menikah bukan hal yang perlu dipermasalahkan. Dalam merespon tekanan hal yang sama N terus menerus berikhtiar dan memasrahkan semua pada Tuhan. Dengan tekanan masyarakat sebelumnya N selalu beranggapan bahwa pernikahannya nanti adalah kemauan sendiri bukan terjadi karena tuntutan orang lain. Seperti dalam nasihat stoic Epicurus (Seneca, 2021): *“If you live according to nature, you will never be poor. If you live according to opinior, ypu will never be rich.”*

Dalam hal mengambil keputusan subjek 1 dan 2 menunjukkan adanya kesamaan yaitu sikap mengutamakan diri sendiri terlebih dahulu. Bahwa selagi tidak merugikan orang lain dan melanggar norma agama, subjek 1 dan 2 akan melakukan hal apapun yang yang diinginkannya.

Contohnya prinsip Y bahwa untuk menggendong orang lain ia harus bisa menggendong dirinya sendiri. Subjek N memilih untuk mengecat rambut dan kukunya. Selain itu dalam berpakaian Y memakai kerudung ketika di tempat bekerja walaupun ia sendiri beragama Budha, hal ini dikarenakan ia merasa lebih aman dengan memakainya pada tempat-tempat yang berisiko. Dalam teori *self determination* terdapat motivasi internal dan eksternal yang membentuk sikap *autonomy* individu. Lebih lanjut, ditemukan bahwa motivasi internal diasosiasikan dengan kinerja yang lebih baik (*better performance*) dalam kesejahteraan hidup. Motivasi intrinsik adalah bentuk dasar dari aspek kemandirian (*autonomy*) hal ini disebabkan individu akan secara aktif untuk melakukan sesuatu yang menarik bagi dirinya (Deci & Ryan, 2005). Apabila dikaitkan dengan teori perilaku kedua subjek bisa dikategorikan berasal dari motivasi internal. Sehingga bisa disimpulkan bahwa kedua subjek memiliki kapabilitas dalam aspek kemandirian.

c. Penguasaan Terhadap Lingkungan

Penguasaan terhadap lingkungan atau *enviromental mastery* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memilih atau membentuk lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dan mentalnya. Dalam kajian perkembangan hidup juga diperlukan kemampuan individu dalam mengontrol lingkungan dan aktivitasnya yang kompleks (Ryff, 1989). Seseorang yang memiliki nilai yang baik pada aspek penguasaan lingkungan yaitu seseorang yang juga mampu secara efektif

menggunakan peluang atau kesempatan dalam lingkungannya serta mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri (Ardani & Istiqomah, 2020).

Subjek 1 dan subjek 2 sama-sama berada di fase perkembangan dewasa muda yaitu di usia 37 tahun dan 29 tahun. Pada fase ini kedua subjek memiliki lingkungan yang kompleks terutama dalam hal pekerjaan. Pada subjek 1 ditemukan bahwa beban kerjanya sebagai sebagai dokter perusahaan sangat berat. Aktivitas yang berulang dari pagi hingga sore terus berlangsung dalam kurun waktu kurang lebih dua bulan tanpa libur. Dalam beberapa hal N mampu mengatasi efek dari pekerjaannya yang berat. Yang pertama adalah dengan rutin berolahraga, bermain game, dan membaca buku sepulang kerja, dan tidak menerima pekerjaan yang bukan tanggungjawabnya. Yang kedua N memanfaatkan perkembangan teknologi sebagai tempat untuk menyalurkan kejenuhan, mendapatkan dukungan sosial, dan mendapatkan insight pengembangan diri. Meskipun begitu sosial media yang kerap digunakan terkadang bisa memunculkan kecemasan sehingga N mengatur *feed* yang muncul di berandanya dengan cara tidak sembarangan mengikuti akun tertentu dan menekan tombol *not interested* pada konten tertentu.

Dalam masalah pekerjaan N mendapatkan beban kerja yang berat dari banyaknya pasien dan minimnya tenaga kesehatan. Menurut informan subjek N pernah lupa untuk mengerjakan laporan yang menjadi

tanggungjawabnya yang mengakibatkan kesalahpahaman dengan rekan kerja lain. Subjek 1 juga memiliki rencana untuk mengundurkan diri setelah masa kontraknya habis dan mencari pekerjaan dengan jam normal, hal ini ia lakukan untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Keputusan dan rencana N untuk mengundurkan diri adalah muara dari ketidakpuasan dan ketidakmampuan subjek dalam lingkungan tersebut. Beberapa hal menyebabkan ketidakpuasan antara lain karena N merasa stress karena menggunakan persona sebagai dokter dalam waktu yang panjang, selain itu lingkungan kerja tidak mendukung keinginan N untuk mengikuti kelas gym. Sangat memungkinkan dengan lingkungan yang lebih baik dari tempat pekerjaannya N akan mendapatkan kesejahteraan yang lebih baik pula. Ini memberi makna subjek 1 pada saat ini relatif kurang mampu mengatur lingkungan sesuai dengan kondisi fisik dan mentalnya.

Sedangkan kasus dalam subjek 2 sedikit berbeda meskipun memiliki permasalahan yang sama yaitu beban kerja yang berat. Hal ini berhubungan dengan kepribadian subjek 2 yang ekstrovert dan menyukai kegiatan-kegiatan outdoor. Menurut informan kadangkala aktivitas berlebih mengakibatkan subjek 2 jatuh sakit. Ini menandakan ketidakmampuan Y untuk mempertahankan fisik dalam menjalani aktivitas Y yang padat dari perkuliahan, pekerjaan, hingga melatih beladiri. Selain itu Y kerap menulis di buku pribadinya mengenai apa-apa yang tidak bisa ia bicarakan kepada orang terdekatnya, sehingga ia

bisa mengecap kelegaaan. Hal ini menunjukkan bahwa Y sudah berusaha untuk mengatur aktivitas dan kejenuhan yang ia miliki, namun pada satu titik fisiknya kalah dan jatuh sakit. Dalam temuan lain banyaknya pekerjaan dan aktivitas lainnya membuat Y merasa kurang dalam hal mengembangkan diri, ia merakan kurangnya waktu untuk membaca buku, membaca Al-Quran, atau sekadar berbincang-bicnang dengan keluarga. Dengan demikian bisa diambil kesimpulan bahwa dalam mengatur lingkungan Y dikatakan relatif kurang mampu.

Berdasarkan teori *psychological well-being* Ryff, individu yang memiliki skor rendah dalam aspek penguasaan terhadap lingkungan di antaranya memiliki kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah dan mengembangkan lingkungannya serta tidak memiliki kesadaran pada peluang yang dimiliki di lingkungannya (Ryff & Singer, 1996). Menurut Sri Rejeki et al (2021) work life balance banyak berkontribusi terhadap *psychological well-being* pekerja di masa new normal. Berdasarkan penelitian tersebut, maka kondisi kedua subjek yang kurang memiliki work life balance akan banyak mempengaruhi kondisi *psychological well-being* terutama dimensi penguasaan lingkungan. Hal ini sejalan dengan temuan Tenggara et al (2008) yaitu ada korelasi positif antara kepuasan kerja dengan kesejahteraan hidup. Sehingga dalam dimensi ini kedua subjek relatif belum memumpuni dalam hal penguasaan

lingkungan karena keduanya belum keluar dari lingkungan pekerjaannya yang menimbulkan tekanan dan stress berkepanjangan.

d. Tujuan Hidup

Ryff (1989) menjelaskan bahwa individu dengan kesejahteraan hidup yang positif adalah individu yang memiliki tujuan, menyadari arah hidup, dan memiliki perasaan bahwa kehidupannya bermakna. Individu yang sehat secara mental akan memiliki keyakinan bahwa dapat melakukan sesuatu bagi orang lain adalah tujuan hidup seseorang (Ardani & Istiqomah, 2020). Tidak bisa dipungkiri bahwa tujuan hidup merupakan salah satu aspek dalam kesejahteraan hidup, karena pada dasarnya individu meletakkan kebermaknaan diri pada apa yang dia cita-citakan.

Pada paparan data bisa terlihat tentang bagaimana subjek 1 dan 2 memandang dan memaknai hidup. Subjek 1 memiliki kepribadian yang ambisius yang selalu menata dan menargetkan sesuatu dalam kehidupannya. Ia menyebutkan bahwa setelah menerapkan stoic pandangan hidupnya berubah, dari ambisi-ambisi yang terkadang tidak bisa dicapai serta kemampuan untuk mengenali sisi positif yang bisa diambil di hidupnya. Hal ini sesuai dengan Sari (2021) bahwa dengan amor fati di stoic sama saja dengan membuat diri semakin bersyukur. Sebagai dokter subjek 1 seringkali mengambil pelajaran yang menjelaskan bahwa stoic mengedepankan akal, dan makna hidup dari

pasien-pasiennya seperti kehidupan yang fana dan setiap manusia yang hidup pada akhirnya akan mati. Selain itu subjek 1 mampu mendefinisikan tujuan hidupnya, yaitu menjadi bahagia, bermanfaat bagi orang lain, dan meninggalkan warisan yang baik.

Hasil penelitian Strauser & Lustig (2012) menjelaskan bahwa terdapat korelasi positif antara komitmen karir dengan kebermaknaan hidup. Karenanya bagi orang dewasa karir memiliki posisi penting dalam membentuk adanya kesejahteraan hidup. Salah satu prediktor individu yang tidak memiliki *purpose in life* yang positif adalah tidak menyadari dan menemukan apa yang membuat dirinya berharga (Ryff & Singer, 1996). Subjek 1 bisa dianggap telah banyak memiliki komitmen pada karirnya sebagai dokter sehingga bisa disimpulkan ia memiliki nilai positif dalam aspek tujuan hidup.

Subjek 2 menunjukkan hal yang hampir sama, secara garis besar ia melihat hidup bagaikan mendaki. Dalam proses menempuh kehidupan yang akan datang, subjek 2 menyiapkan banyak hal dan merasa optimis untuk menghadapinya. Subjek 2 mampu mendefinisikan dan merasa percaya diri pada beberapa hal yang ingin dilakukan. Secara garis besar tujuan hidup Y adalah selamat di dunia dan di akhirat dan bermanfaat bagi orang lain seperti peribahasa "*urip iku murup*". Y memaknai itu seperti ketika seseorang hidup sudah selayaknya ia memberikan manfaat pada orang lain, rasa kebermaknaan ia rasakan terlebih dari respon orang-orang yang ditolongnya. Dalam paparan data juga

dijelaskan bahwa Y memiliki pandangan positif dalam hal kematian, ia mendefinisikan kematian adalah sebuah tujuan untuk kembali pada sang pencipta. Gambaran tersebut sejalan dengan yang dijelaskan (Bhandari, 2022) bahwa kematian adalah hukum alamiah dan dengan mengingat mati (*memento mori*) individu akan lebih memaksimalkan waktunya di dunia dengan kebaikan. Dari gambaran tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa Y memiliki tujuan hidup yang positif.

e. Pengembangan Personal

Pengembangan personal adalah kemampuan individu dalam mengetahui dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Salah satu karakteristik *fully functioning person* adalah orang yang terbuka pada pengalaman-pengalaman baru, sehingga ia bisa bergerak maju dan tidak stagnan (Ryff, 1989). Subjek 1 dan subjek 2 memiliki hasil yang mirip dalam aspek pengembangan personal. Keduanya merupakan individu yang senang berkecimpung di dunia akademik dan memiliki prinsip belajar sepanjang hayat dan menyukai aktivitas olahraga. Y memiliki kemampuan untuk mengakses literasi di berbagai sumber seperti dari pekerjaan, perkuliahan, buku, youtube, dan seminar.

Subjek 2 juga memahami bahwa ia memiliki potensi dalam belajar mengajar dan potensi fisik, ia bisa mewujudkannya pada saat ia melatih beladiri. Dari banyaknya hal sudah ia lakukan, Y terkadang memiliki keresahan pada titik tertentu untuk terus mengembangkan diri. Hal ini

menunjukkan adanya keterbukaan pada pengalaman yang merupakan salah satu karakter positif di aspek *personal growth*. Karakter ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam penelitian Jain et al (2015) bahwa komponen pengembangan diri salah satunya adalah *growth mindset* yang biasanya terwujud seperti mencari pengetahuan dan skill baru.

Subjek 1 memiliki prinsip *life long learning*, hal ini banyak ditunjukkan dari kegemaran N dalam membaca buku yang berjenis *self improvement* dan wujud nyata dari profesi yang dimilikinya. Subjek 1 sangat terbuka pada pengalaman baru seperti perkembangan teknologi dan tidak menunjukkan rasa minder untuk bertanya pada yang lebih mengetahui.. Selain potensi akademik N sangat tertarik pada dunia olahraga, dan ia bisa mewujudkannya dari aktivitas olahraga yang rutin ia jalankan walaupun lingkungan tidak mendukung. Hal ini sesuai dengan salah satu komponen pengembangan diri dalam penelitian (Jain et al., 2015) yaitu memiliki *growth mindset*.

Dalam segi usia, kedua subjek termasuk individu di masa *early adulthood*. Menurut teori perkembangan Erikson (Santrock, 2011) di masa ini mereka memasuki tahap keenam yaitu keintiman versus isolasi. Keintiman digambarkan ketika individu bisa menjalin komitmen dengan orang lain. Apabila individu gagal dalam membangun hubungan intim di masa ini, akan menyebabkan isolasi diri (Santrock, 2011). Dalam hal ini subjek 2 sudah bisa dikatakan mampu menjadi hubungan dengan serius karena dalam wawancara ditemukan

bahwa Y memiliki kecah, dan berdasarkan observasi Y sudah bertunangan. Hal ini bermakna subjek 2 mampu mengemban tugas perkembangannya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Jain et al., 2015) yang menyebutkan salah satu komponen *self growth* adalah mentoring, yaitu bisa membangun hubungan yang jelas dan saling mempercayai. Sedangkan kondisi subjek 1 berada dalam hubungan yang tidak pasti dengan fwb nya, secara inisiatif subjek 1 ingin memperjelas hubungan dan melanjutkan ke tahap berikutnya namun belum ada kelanjutan yang *significant*. Dengan demikian subjek 1 dikatakan belum bisa mengemban tugas perkembangan ini.

Kedua subjek menunjukkan bahwa mereka benar-benar memahami apa saja potensi yang dimiliki. Tidak hanya itu, mereka bisa mengaktualisasikan potensi tersebut melalui peluang yang ada di sekitarnya. Hanya saja subjek 1 relatif kurang mampu dalam aspek perkembangan personal karena tidak mampu memenuhi salah satu tugas besar di usianya yaitu menjalin hubungan intim.

f. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Sebagai makhluk sosial manusia akan selalu membentuk interaksi dengan sesamanya. Namun hubungan antarsesama bisa berpeluang terjalin dengan baik atau buruk. Dalam teori kesejahteraan hidup, individu bisa dikatakan memiliki *psychological well-being* yang positif apabila ia bisa merajut hubungan baik dengan orang di sekitarnya. Ryff

& Singer (1996) memaparkan karakter apa saja yang bisa menjadi standar bahwa seorang individu memiliki baik pada positif pada aspek ini. Di antaranya yaitu merasakan kehangatan, kepuasan, dan kepercayaan dengan orang lain, memiliki kemampuan dalam berempati, memberi afeksi dan intimasi, serta memahami adanya hubungan timbal baik atau *give and take*.

Temuan data menunjukkan kualitas relasi subjek 1 dan subjek 2 dengan orang terdekatnya. Subjek 2 yaitu Y memiliki hubungan erat dan akrab dengan keluarganya. Berdasarkan informasi dari *significant other*, Y memiliki sifat yang supel, terbuka, dan mudah berosiasi. Hal inilah yang memudahkan Y dalam menjalin hubungan antarsesama. Keterbukaan juga tampak ketika Y berkeluh kesah, ia menceritakan masalahnya kepada keluarga, dan dalam hal tertentu kepada teman-teman terdekatnya. Lebih lanjut Y menekankan adanya empati dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini menunjukkan adanya hubungan hangat dan saling percaya antara Y dan keluarganya. Karena dukungan orang tuanya juga kondisi Y semakin membaik walaupun ia memiliki masa lalu yang buruk dengan mantannya. Hal ini dikuatkan Sugiarto & Soetjningsih (2021) dalam penelitiannya yang menemukan adanya pengaruh positif antara dukungan sosial orang tua dengan psychological well-being yang baik.

Sedangkan subjek 1 memiliki komunikasi yang lancar dengan orang tuanya walaupun jarak jauh. Dalam lingkungan pekerjaan muncul

banyak stimulus stres dari segala sisi, N dan rekan kerjanya dengan sengaja menciptakan hubungan baik layaknya sebuah keluarga untuk meminimalisir tekanan. Prinsip N dalam hal relasi adalah *give and take*, ia percaya sebuah hubungan akan berjalan mulus ketika satu pihak tidak hanya menerima namun juga memberi. Keterbukaan juga terlihat pada kebiasaan informan dan N yang seringkali berbagi cerita dan masalah hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian Abidin et al., (2023) bahwa dalam budaya Indonesia keterhubungan sosial (*social connectedness*) juga termasuk dalam dimensi *psychological well being*.

Dalam interaksi sehari-hari N tidak ragu untuk menunjukkan afeksi seperti kepada pasien. Begitu pula pada orang tua N selalu memberikan afeksi dan sikap menghargai kepada mereka. Kemudian hubungan N dengan fwbnya adalah hubungan yang juga berprinsip *give and take*. Subjek 1 bisa terbuka dan menceritakan masalahnya kepada fwb-nya hingga merasa bahwa ada seseorang yang mendorongnya ketika terpuruk. Pernyataan N juga menimbulkan keraguan mengenai ketiadaan dukungan sosial mengingat fwb adalah hubungan tanpa komitmen. Hal ini sesuai dengan penelitian Putri (2015) yang menemukan motif perilaku fwb yaitu kekecewaan terhadap hubungan yang berkomitmen dan bentuk hiburan semata. Dalam penelitian Riyanto & Arini (2021) jarak yang jauh dengan keluarga selama bertahun-tahun juga bisa menjadi faktor ketiadaan dukungan dari orang-orang terdekat atau keluarga.

Di samping itu beberapa kali N memiliki konflik dengan keluarga atau rekan kerjanya. Informan dengan jelas menyatakan baiknya hubungan dia dengan N. Namun pada pernyataan lain informan menunjukkan keraguan hubungan N dengan rekan kerja lainnya. Dengan demikian, aspek hubungan dengan orang lain pada diri N belum bisa dikatakan positif.

2. Faktor Psychological *Well-being* Praktisi Stoic

Untuk membahas faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, peneliti menyusunnya berdasarkan faktor protektif dan faktor risiko. Faktor protektif adalah faktor yang memiliki sifat melindungi dari gangguan kejiwaan. Faktor protektif merupakan karakteristik yang terdapat dalam diri individu yang mampu mendukung individu dalam menurunkan atau melawan perilaku bermasalah. Bentuknya adalah cara positif seperti berperilaku pro-sosial, memiliki kontrol diri dan kontrol sosial, serta memiliki dukungan dari lingkungan. Sedangkan faktor risiko merupakan segala sesuatu yang mencakup kondisi emosi yang merupakan dasar atau pemicu munculnya perilaku atau aktivitas yang negatif.

Faktor risiko akan meningkatkan kecenderungan terhadap pengembangan perilaku bermasalah. Perilaku bermasalah ini akan menghambat pencapaian kesehatan mental. Adapun penghambat pencapaian kesehatan mental tersebut antara lain adalah kecemasan yang berlebihan, konsep diri rendah, kurangnya penerimaan diri, lingkungan yang tidak mendukung,

dan kurangnya dukungan sosial. Jadi dalam hal ini faktor protektif maupun faktor risiko pada individu ternyata berasal dari dalam diri individu itu sendiri (internal) maupun dari kondisi lingkungan sekitar dan orang-orang yang dianggap penting bagi individu yang bersangkutan (eksternal) (Widiantoro, 2016).

Subjek 1 dan subjek 2 memiliki faktor risiko dan protektif yang sangat mirip. Hal ini disebabkan karena secara kondisi sosioekonomi umur dan stimulus stress mereka yang hampir sama. Faktor risiko yang paling kuat bagi mereka adalah beban kerja yang berat. Tuntutan pekerjaan inilah yang sama-sama menjadi stressor bagi kedua subjek. Hal ini sesuai dengan penelitian Sri Rejeki et al (2021) bahwa terdapat kontribusi besar dari *work-life balance* terhadap *psychological well-being* pekerja. Akibat beban kerja ini, subjek 1 pernah mengalami depresi dan subjek 2 pernah jatuh sakit. Faktor kedua yaitu sifat bawaan mudah marah atau memiliki *anger issue*. Dalam penelitian Arjangga & Fauziah (2021) dijelaskan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi terhadap terbentuknya *psychological well-being*. Subjek mengakui bahwa ia memiliki *short temper* yang bisa membuatnya marah hanya dikarenakan hal kecil. Subjek 2 mudah marah dan pendendam, menurut informan dulunya subjek 2 melampiaskannya secara verbal. Sementara subjek 1 menganggap sifat emosional bersumber dari tempat ia dibesarkan.

Faktor yang ketiga adalah tekanan dari masyarakat. Dalam penelitian Amalia & Prilliani, (2017) dijelaskan gejala stres pada wanita yang telat

menikah di antaranya adalah khawatir, perasaan berubah-ubah, cepat tersinggung, dan malas bersosialisasi. Seperti yang telah diketahui bahwa tuntutan menikah di umur tertentu masih melekat di masyarakat awam sehingga subjek 1 dan 2 yang belum menikah sangat rentan mendapatkan stressor dari sini. Faktor keempat adalah ketidakmampuan diri untuk mengatur runtutan aktivitas yang berlebih. Meskipun subjek 2 telah waktu cukup lama dan terbiasa mampu mengelola aktivitasnya yang padat, namun pada satu titik fisiknya lelah hingga jatuh sakit. Hal ini bisa menjadi faktor berisiko walaupun peluangnya kecil. Begitu pula subjek 1 yang memiliki beban kerja berat kadangkala terlupa akan tugas-tugasnya.

Yang kelima adalah faktor *insecurity*, hal ini dimiliki oleh subjek 1. Meskipun subjek 1 banyak melakukan usaha dalam meningkatkan rasa syukur dan penerimaan diri, namun beberapa kali keingannya untuk berkeluarga muncul. Sehingga faktor *insecurity* ini ada karena bisa mengganggu kesehatan mental subjek walaupun hanya pada masa-masa tertentu. Faktor risiko lain yang dimiliki oleh subjek 1 adalah internet dan akses sosial yang buruk.

Kemudian faktor protektif yang dimiliki kedua subjek pun mirip. Faktor yang paling kuat yang dimiliki mereka adalah gairah untuk mengembangkan diri, dengan keinginan itulah subjek subjek 1 dan 2 mampu membentengi diri dari stimulus stres yang datang dari berbagai arah. Gairah untuk mengembangkan diri ini berwujud perbaikan pada mindset seperti stoic dan berwujud aktivitas fisik seperti beladiri dan

zumba. Faktor kedua adalah dukungan sosial. sesuai dengan hasil penelitian Sugiarto & Soetjiningsih (2021) yang menemukan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dengan psychological well-being. Subjek 2 mendapatkan dukungan ini baik dari keluarga, teman, kekasih, serta komunitas yang kerap mereka ikuti.

Faktor ketiga adalah kepribadian. subjek 2 dikenal sebagai orang yang supel dan mudah bergaul sementara subjek 1 mampu dengan mudah memberi afeksi dan berekspresi. Faktor keempat adalah kedua subjek memiliki kemampuan untuk mengatu waktu *refreshing* diri. Seperti subjek 2 yang menyempatkan waktunya untuk sekedar memancing bersama ayahnya, dan kencan dengan tunangannya. Sementara subjek 1 menyempatkan untuk berolahraga, bermain game, dan membaca buku. Faktor lain yang dimiliki subjek 2 adalah tujuan hidup dan keluarga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Psychological well being merupakan kondisi individu yang berfungsi secara penuh dengan cara memandang positif pada diri, masa lalu, masa kini, dan masa depannya, mampu mengenali dan mewujudkan potensi dirinya, dengan hangat menjalin hubungan dengan orang terdekatnya, bisa mengelola rangkaian aktivitasnya, memiliki *autonomy* dari dalam dirinya, dan memiliki kapabilitas untuk menentukan tujuan hidup sehingga individu tersebut merasa bermakna. Adapun kesimpulan yang menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Praktisi stoic menunjukkan gambaran *psychological well-being* yang berbeda-beda. Subjek 1 memiliki gambaran *psychological well-being* yang baik pada dimensi penerimaan diri, kemandirian, tujuan hidup, namun relatif kurang baik pada dimensi penguasaan lingkungan, personal growth, dan hubungan positif dengan orang lain. Subjek 2 memiliki gambaran *psychological well-being* yang positif pada seluruh dimensi, kecuali penguasaan terhadap lingkungan.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* praktisi stoic di antaranya sebagai berikut:
 - a) Subjek 1
 - Faktor Risiko
 - 1) Sifat emosional

- 2) Beban kerja
- 3) Tekanan masyarakat
- 4) Ketidakmampuan dalam pengaturan lingkungan
- 5) *Insecurity*
- 6) Akses internet yang buruk
- 7) Akses sosial yang tidak memadai

-Faktor Protektif

- 1) Gairah untuk mengembangkan potensi diri
- 2) Dukungan sosial
- 3) Kepribadian ceria
- 4) Kemampuan untuk menemukan peluang *refreshing*

b) Subjek 2

-Faktor Risiko

- 1) Sifat emosional
- 2) Beban kerja
- 3) Tekanan masyarakat
- 4) Ketidakmampuan mengatur aktivitas

-Faktor Protektif

- 1) Gairah untuk mengembangkan potensi diri
- 2) Dukungan sosial
- 3) Kepribadian mudah bergaul
- 4) Kemampuan untuk menemukan peluang *refreshing*

5) Tujuan atau mimpi

Saran

1. Untuk Praktisi Stoic

Diharapkan untuk praktisi stoic agar melanjutkan praktik stoic, karena stoic berisikan ajaran-ajaran yang terbukti membantu individu menjadi lebih positif dalam membentuk *psychological well-being*-nya.

2. Untuk Masyarakat Umum

Dalam menghadapi kerasnya dunia manusia perlu memiliki berbagai macam coping untuk menjaga kesehatan mentalnya. Stoic bisa menjadi solusi sebagai coping yang memperkuat *mindset* dan kognitif yang bisa diterapkan sebagai penunjang kesejahteraan hidup.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Subjek pada penelitian ini sangat terbatas karena sulitnya menemukan praktisi stoic yang cukup lama dan banyak mendapatkan efek dari penerapan tersebut. Walaupun kedua subjek merasakan dampak positif stoic dalam hidup mereka, ada beberapa konsep dan ritual stoic yang masih belum mereka diterapkan. Oleh karena itu untuk penelitian selanjutnya akan lebih jika menemukan praktisi yang telah lebih lama mengenal dan mempraktikkan stoic. Selain itu, pelaksanaan penelitian ini terkendala jarak yang cukup jauh sehingga belum bisa melaksanakan observasi secara langsung di keseharian subjek, akan lebih baik untuk penelitian selanjutnya mengobservasi langsung aktivitas-aktivitas subjek untuk memperkaya data.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Padjadjaran, U., Abidin, F. A., & Padjadjaran, U. (2023). *Psychological Well-Being Manusia Indonesia. Bagaimana Budaya Membentuk Kesejahteraan Psikologis Manusia Indonesia*. April.
- Amalia & Prilliani, D. (2017). Gambaran stres pada wanita yang telat menikah di usia 30 tahun. *Jurnal Psikologi An-Nafs, X No 1 Jan(1)*, 25–44.
- Ardani, T. A., & Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. PT Remaja Rosdakarya.
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah. *Jurnal Psikologi Integratif, 9(1)*, 62–75.
- Bhandari, S. R. (2022). Amor Fati and Memento Mori in Marcus Aurelius' Meditations: The Synthesis of Stoicism. *Journal of NELTA Gandaki, 5(1–2)*, 17–29. <https://doi.org/10.3126/jong.v5i1-2.49277>
- Carr, D., & Friedman, M. A. (2005). Is obesity stigmatizing? Body weight, perceived discrimination, and psychological well-being in the United States. *Journal of Health and Social Behavior, 46(3)*, 244–259. <https://doi.org/10.1177/002214650504600303>
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih di Antara Lima Pendekatan*. Pustaka Pelajar.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2005). The importance of autonomy for development and well-being. *Self-Regulation and Autonomy: Social and Developmental Dimensions of Human Conduct, January*, 19–46. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139152198.005>
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Rajawali Press.
- Epictetus. (2020). *Encheiridion (Kitab Petunjuk Kebahagiaan Kaum Stoik)*. Circa.
- Frankl, E. V. (2018). *Man's Search for Meaning*. Noura Publishing.
- FX. Wahyu Widiyanto. (2016). Deskripsi Kesadaran Faktor Protektif dan Faktor Risiko Dalam Proses Reintegrasi Sosial Pada Narapidana Perempuan. *Jurnal Psikologi, 12(September)*, 90–91.
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Salemba Humanika.
- Holiday, R., & Hanselman, S. (2020). *Lives of The Stoics The Art of Living from*

Zeno to Marcus Aurelius. Profile Books.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Kelima). Erlangga.

Irvine, W. B. (2009). *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford University Press.

Jain, C. R., Apple, D. K., & Ellis, W. (2015). *What is Self-Growth ? June*.

James, W. (2018). *Stoicism: Introduction to The Stoic Way of Life (Stoicism Series)*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Kahneman, D., Ed, D., & Schwarz, N. (1999). *Well-Being? The Foundations of Hedonic Psychology*. Russel Sage Foundation.

Maltby, J., Lewis, C. A., & Day, L. (1999). Religious orientation and psychological well-being: The role of the frequency of personal prayer. *British Journal of Health Psychology*, 4(4), 363–378. <https://doi.org/10.1348/135910799168704>

Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras*. PT. Kompas Media Nusantara.

McKinley, N. M. (2004). Resisting body dissatisfaction: Fat women who endorse fat acceptance. *Body Image*, 1(2), 213–219. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.02.001>

Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.

Nawawi, H., & Martini, M. (1994). *Penelitian Terapan*. Gajah Mada University Press.

Oruh, S., Theresia, M., & Agustang, A. (2020). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (Studi Pada Dewasa Madya yang Belum Menikah di Kota Makassar)*. September. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28847.76969>

Pigliucci, M., & Gregory, L. (2019). *A Handbook for New Stoics: How to Thrive in a World Put of Your Control 52 Week-by-week Lessons*. The Experiment Publishing.

Popkin, R. H., & Stroll, A. (1956). *Philosophy Made Simple*. Garden City.

Prastowo, A. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Ar-Ruzz Media.

Putri, M. G. (2015). *Friends With Benefits (Studi Tentang Pergaulan Bebas Mahasiswi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*.

Rahman, S., Insani, H. M., Inriani, E., & Tobing, L. (2021). *Penggunaan Media*

Sosial Terhadap Kesejahteraan Well-Being. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby*, 23–34.

- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Ryan, F., Coughlan, M., Cronin, P., & Ryan, F. (2009). *Ijtr.2009.16.6.42433-2.16(6)*, 309–314.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and Hedonic Well-Being. In *Measuring Well-Being*. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development (Thirteenth)*. McGraw Hill.
- Sari, A. M. (2021). *Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Dalam Perspektif Psikologi Islam*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549–559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Seneca, L. A. (2021). *Letters From a Stoic*. Harper Collins Publishers.

- Shadiq, A. J. (2019). *Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme Dan Tasawwuf*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Sri Rejeki, S., Rahmi, F., & Maputra, Y. (2021). The Role of Work-Life Balance Toward Psychological Well-Being among Employees Who Work During The New Normal Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 17(2). <http://dx.doi.org/10.24014/>
- Strauser, D. R., & Lustig, D. C. (2012). The Journal of Psychology : Psychological Well-Being : Its Relation to Work Personality , Vocational Identity , and Career Thoughts Psychological Well-Being : Its Relation to Work Personality , Vocational Identity , and Career Thoughts. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142:1(September 2012), 37–41.
- Sugiarto, J. A. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal. *Psikologi Konseling*, 18(1), 833. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27826>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Syarifuddin, A. dkk. (2021). *Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring*. 3(2), 99–104.
- Taylor, S. E. (2014). *Health Psychology* (Ninth Edit). McGraw-Hill Education.
- Tenggara, H., Zamralita, & Suyasa, P. (2008). Kepuasan kerja Dan kesejahteraan psikologi karyawan. *Phronesis (Misc)*, 10(1), 96–115. <https://philpapers.org/rec/TENKKD>
- Tiar Sirait, F. E. (2020). Manusia Dan Teknologi: Perilaku Interaksi Interpersonal Sebelum dan Sesudah Media Digital. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(2), 524–532. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i2.366>
- Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Valdez, J. (2014). Stoic Philosophy: Its Origins and Influence. *Journal of Social Philosophy Research*, 2(4), 56–68. <https://doi.org/10.12966/jspr.11.01.2014>
- Weiten, W., & Lloyd, M. (2006). *Psychology Applied to Modern Life Adjustment in the 21st Century* (Eighth Edi). Thomson Wadsworth.
- William, J. A. (2019). *Stoicism: The Timeless Wisdom to Living a Good life -*

Develop Grit, Build Confidence, and Find Inner Peace (Practical Emotional Intelligence). Alakai Publishing LLC.

Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Prenada Media.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent Subjek 1 (N)

INFORMED COSENT RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Natalia
Tanggal lahir : 28 Desember 1985
Usia : 37 tahun
Pekerjaan : Dokter umum
Menjadi praktisi stoisisme sejak : 2020

Menyatakan bahwa saya setuju untuk menjadi partisipan pada penelitian dengan judul "*Psychological Well-Being Pada Praktisi Stoisisme*". Saya bersedia mengikuti rangkaian prosedur penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya akan mengikuti proses wawancara dan berkenan untuk direkam, dicatat, difoto, dan didokumentasikan sebagai informasi yang diberikan kepada peneliti.

10 Desember 2022

Peneliti



(Risa Nandriani)

Partisipan



(Natalia)

Lampiran 2 Informed Consent Subjek 2 (Y)

INFORMED COSENT RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Natalia
Tanggal lahir : 28 Desember 1985
Usia : 37 tahun
Pekerjaan : Dokter umum
Menjadi praktisi stoisisme sejak : 2020

Menyatakan bahwa saya setuju untuk menjadi partisipan pada penelitian dengan judul "*Psychological Well-Being Pada Praktisi Stoisisme*". Saya bersedia mengikuti rangkaian prosedur penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya akan mengikuti proses wawancara dan berkenan untuk direkam, dicatat, difoto, dan didokumentasikan sebagai informasi yang diberikan kepada peneliti.

12 Desember 2022

Peneliti



(Risa Nandriani)

Partisipan



(Yan Setia Adi)

Lampiran 3 Verbatim Wawancara Subjek 1

Verbatim Wawancara Subjek I

Identitas Subjek I

Nama : N Waktu : Sabtu, 10 Desember 2022 Pukul 13.00-15.20 WIB
 Usia : 37 Tahun Lokasi : Zoom
 Pekerjaan : Dokter Umum Kode : (Inisial. Wawancara. No Urut)
 (N. WI. No Urut)
 Sesi Wawancara : 1

Kode	Open Coding		Pemadatan Fakta	Selective Coding
	Pertanyaan	Jawaban		
N. WI. 1	Boleh perkenalan dulu kak?	Haloo, nama saya Natalia. <u>Saya kebetulan profesinya sekarang dokter perusahaan. Jadi saya kerja di Kalimantan Selatan, ini bentar lagi balik.</u>	N bekerja sebagai dokter perusahaan di provinsi Kalimantan Selatan (N.WI.1)	<u>Sosioekonomi</u>
N. WI. 2	Ooh kakak sekarang kerjanya di Kalimantan?	Iya tapi ini lagi di Medan. Ini saya lagi di apartemen. Salah satu pencapaian saya ya kan selama bertahun-tahun kerja baru bisa dapet karena sandwich	N menanggap dirinya sebagai sandwich generation dan apartemennya	Kemandirian

		generations, harus bantuin orang tua dulu.	merupakan salah satu pencapaiannya (N.WI.2).	
N. WI. 3	Jadi kakak kerjanya di Kalimantan tapi sekarang di Medan ya kak?	Iya ini lagi cuti, jadi sistem kerjanya 70 hari kerja 14 hari cuti. <u>Saya alumni Universitas Sriwijaya jurusan kedokteran angkatan 2003 lulusnya 2009 kan zaman dulu 6 tahun nggak ada internship.</u> Sampai sekarang jadi dokter udah 13 tahun.	N telah menekuni pekerjaannya selama 13 tahun yang bersistem 70 hari kerja dan 14 hari cuti (N.WI.3).	<u>Sosioekonomi</u>
N. WI. 4	Oalah iya kak, kakak memang asli medan?	<u>Saya aslinya dari Palembang, Chinese Palembang. Jadi pertengahan Papa orang Palembang Mama yang Chinese gitu.</u> Dan ke Medan memang karena suka aja sih makanannya enak. Mantan juga dari sini, dan banyak temen-temen di sini jadi ya udah nyaman gitu. Oiya saya izin mau pake earphone dulu biar jelas gitu.	N berasal dari Palembang, ia memiliki darah palembang dan chinese dari orang tuanya (N.WI.4).	
N. WI. 5	Iya kak siap ditunggu	Udah jelas gak? Kalau saya gak kagok pake zoom mohon maafkan karena saya gak bisa pake zoom itu, ubah background saja gak bisa maklum udah tua.	N menganggap drinya sudah tua dan tidak terlalu mahir menggunakan zoom (N.WI.5).	
N. WI. 6	Tapi ini berhasil kak? Toh kakak juga dokter ndak perlu pakai zoom pas kerja	Udah sekarang harusnya bisa emang akunya agak gptek, nanti aku belajar aja sama juniorku. Saya juga sadar gen ya kalah kalau masalah begini saya	N terbuka ketika ada masalah teknologi yang tidak ia pahami dengan mencari	Pengembangan Personal

		biasanya terbuka aja bilang dek tolong ajarin gitu. Karena kita emang harus ikut teknologi, nanti klau enggak jadi gawat.	bantuan pada juniornya (N.WI.6).	
N. WI. 7	Setuju kak, oiya saya mau nanya-nanya dulu ya kak? Awalnya kakak kenal stoic itu dari siapa dan dari mana sih kak?	<p>Sebenarnya sih tau bukunya filosofi teras pas promosi buku, dulu itu. Tapi belum minat baca karena nggak relate aja jadi belum terlalu tak baca. Biasanya kalau orang baca filsafat itu karena sesuatu yang mengguncang dia sehingga baru kepikiran baca itu. Karena kan filsafat itu agak berat, jadi kalau orang nggak pernah hit the rock bottom atau pukulan yang berat lo gak akan kepikiran. Aku dulu bacanya ih beratnya bahasa di buku itu, pertama kali. Nah waktu itu triggernya itu <i>heartbreak</i> (7a). Ceritanya itu saya rencana <i>married</i> umur 34 biar 35 udah punya anak. Gue juga tipenya orang yang ambisus jadi apa-apa ada <i>planning</i> dulu pake target. Dari smp juga begitu. Waktu itu saya berpikir semua bisa dicapai dengan kerja keras, termasuk soal menikah (7b). Yah kalau kamu <i>follow</i> saya di twitter agak galau gitu yah, itu bukan akun edukasi atau formal itu akun saya melarikan diri aja.</p>	<p>N mulai membaca buku filosofi teras di titik ia mengalami heartbreak, dengan menerapkan stoic N merasa lebih bisa mengatasi kecemasannya (N.WI.7a).</p> <p>N merupakan orang yang selalu memiliki planning dan ambisius. Ia merasa stoic membantunya dalam menurunkan anxietas (N.WI.7b).</p> <p>Twitter merupakan tempat N untuk brainstorming dan mencurahkan pikirannya, N merasa ini berhasil (N.WI.7c).</p>	<p>Penguasaan Terhadap Lingkungan</p> <p>Tujuan Hidup</p>

		<p>Akun untuk <i>brainstorming</i> atau nyeletuk karena daripada <i>overthinking</i> aku kadang mengeluarkannya di tweet untuk mengeluarkan itu, memang <i>it's works</i> (7c). Karena gini di <i>adulthood</i> tuh, <i>golden age</i>-nya perempuan itu dari umur 20-30 an gitu yang paling <i>golden</i> 30-35 tapi itu usia warning untuk kamu punya anak gitu. <i>I cannot lying</i>. Jadi saya emang ada sisi feminis, tapi kan nggak terlalu idealis nggak menjejakkan kaki. Emang bisa aja tapi agak-agak, mana saya 37 tahun. Kecuali memang jodohnya dapat, Tuhan masih mempercayakan kepada saya ditipin jodoh ya syukur. <u>Nah kenapa saya begini ini nah itu <i>thanks to Stoic</i> jadi lebih bisa mengatasi <i>anxiety</i>-nya (7a). <i>Saya itu kepribadiannya ambisius, dulu itu apa ya melankolis bukan?</i> (7d)</u></p>	N berkepribadian ambisius (N.WI.7d)	
N. WI. 8	Yang mana kak, sanguinis kah?	<p><u>Oya mungkin ya <i>sanguis</i>, tapi bukan <i>introvert</i> juga bukan <i>ekstrovert</i>. <i>Tergantung orangnya, kalau kebetulan orangnya gak asik gue diem.</i></u></p>	N merasa dirinya bukan <i>introvert</i> atau <i>ekstrovert</i> (N.WI.8)	Kepribadian
N. WI. 9	Itu kalau gak cocok ya kak?	<p>Iya bisa aja diem berjam-jam bisa kalau gak cocok. Kalau orangnya agak nyebelin atau narisistik gue males gue</p>	N pernah memiliki pengalaman <i>sexual harrasment</i> , namun ia	Penerimaan Diri Latar Belakang

		<p>akan iya-ya aja. Atau <i>harrasment</i>, biasanya kalau laki-laki saya agak hati-hati. Karena ada pengalaman gak enak waktu kecil, makanya aku gak mau mengulang masa lalu karena itu dan orang tua gak nyadar kalau itu pelecehan. Cuma yaudahlah maafin aja. Temen juga ada yang begitu orang tuanya ternyata. Pasti teringat gitu kan kadang-kadang kita lupain tapi gak bakal lupua Cuma <i>direplace</i> aja sam hal-hal baru, gak bisa <i>didelete</i> apalagi hal senegatif itu (9a).</p> <p>Ya itulah, banyak hal yang bikin <i>anxiety</i> aku makin naik. Termasuk karena umur segini bekum nikah ada social pressure, saya juga gak pingin begitu. Dan dulu juga pake <i>face book</i> banyak seliweran temen atau junior upload anaknya gitu, ada juga yang ambil spesialis, bisnis. Trus nanya gue ngapain ya? Makanya thanks to gen z informasi itu banyak oh ini namanya <i>quarter life crisis</i>, dulu gue bingung. Kayak semuanya nyalahin padahal <i>I do my best</i>, aku juga gak mau begini gak nikah-nikah. Jadi aku sadar <i>timeline</i></p>	<p>memaafkan pelakunya. Hal ini salah satu yang menyebabkan anxiety N dulunya naik Memori akan pengalaman tersebut tidak bisa N lupakan, namun N berusaha mereplace dengan hal-hal baru. (N.WI.9a).</p> <p>Stimulus anxiety juga N dapatkan dari sisi kenyataan bahwa ia masih belum menikah di umurnya yang sekarang. Namun N menyadari bahwa timeline setiap orang berbeda (N.WI.9b).</p> <p>Stoic membuat N sadar bahwa timeline setiap orang berbeda (N.WI.9c).</p> <p>N belajar stoic ketika ia putus hubungan</p>	
--	--	---	---	--

		orang berbeda kan.(9b) <u>Nah itulah baru disadari saat belajar Stoic (9c) Nah di tambah lagi <i>I hit my rock bottom</i> saat aku putus di oktober 2020 kemarin (9d)</u>	pada oktober 2020 (N.W1.9c)	
N. WI. 10	Waktu covid gitu kak? Ditambah lagi jadinya ya?	Nah waktu covid lagi tuh, aku jadi <i>burn out</i> di pekerjaan. Nah aku jelasin dulu <i>job desk</i> ku banyak ada 20 lah, dan harus take seorang diri. Padahal harus dua itu.	N merasa burn out ketika masa awal covid karena tuntutan pekerjaan (N.WI.10).	Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)
N. WI. 11	Oh jadi cuma kakak yang kerja sebagai dokter di perusahaan itu?	Iya cuma aku, itu nggak wajar cuma ya sudahlah. Harusnya per 500 orang ada 1 dokter, ini aku bukan hanya ngurus karyawan tapi anak istrinya juga. Jadi ada <i>pressure</i> habis-habisan, jadi perusahaan gak bisa hire dokter lagi. Waduh nambah <i>jobsdesk</i> pula, ngurus antigen (11a). Bayangin aja awal-awal 2020 itu aturan covid berubah tiap bulan, jadi berkali-kali saya juga ubah aturan sembari jaga nyawa sendiri. Kok kerja gini amat gitu waktu itu. Pernah juga <i>lockdown</i> 6 bulan, saya LDR sama pacar saya. Terkurung di pulau itu, gak bisa pulang. (11b) You bisa bayangin lah hecticnya, karena aku dokter itu sama kayak supervisor atasan saya ada di jakarta. Jadi saya supervisi semua dari bidan perawat apoteker, sama	N merasakan <i>pressure</i> ketika perusahaan tidak bisa merekrut dokter lain ketika masa covid, akhirnya N mendapat tambahan <i>jobdesk</i> (N.WI.11a). N pernah mengalami <i>lockdown</i> selama 6 bulan dan tidak bisa pulang (N.WI.11b) N menjadikan pacarnya sebagai tempat curhat, N merasa jika curhat kepada orang tua akan	Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif) Hubungan Positif dengan Orang Lain

		<p>pertemuan SOP selama pandemi beubah-ubah. Di tambang gak mengenal WFH, tapi WFK <i>work from clinic</i> gitu. Bahkan ketika saya covid beneran, kerjaan itu masih harus dikerjakan. Bener-bener masa paling stres, <i>have no idea</i> ini mau ngapain. Harus adaptasi, terlalu banyak hal yang membuat stress. Nah pacar saya itulah jadi sasaran saya buat curhat cerita, karena dengan orang tua takut membebani mereka (10c). Mereka juga ada beban sebagai orang dewasa, mereka udah ngurus saya selama ini. Biar nggak kepikiran. Yang jadi dilema itu ke pacar gitu kan, ada masalah dikit saya mudah cemas, memang sebelumnya dari segi percintaan itu paling jelek. Kayak seperti kata orang kalau ada orang sukses, pasti ada satu sisi yang hancur gitu.</p>	<p>membebani mereka (N.WI.11c).</p>	
N. WI. 12	<p>Iya kaka memang ada positif negatifnya ya?</p>	<p>Iya syukurnya sih kehidupanku keluargaku aman sehat, mereka juga bisa jaga diri waktu covid. Saya anak tunggal tapi orang tua nggak manjain saya. Waktu saya wisuda dokter, mereka bilang nak kami per hari ini putus ya buat nafkah ya. Waktu itu</p>	<p>N merantau sejak SMA dan sejak itu umur 23 ia hidup <i>on her own free will</i> (N.WI.12).</p>	<p>Kemandirian</p>

		waduh gawat nih pundi-pundi duit nutup nih. Nah jadi dari situ cari kerja, jadi sampai hari ini nggak nyusahin orang tua malah yang ngasih duit. Udah sekitar 7 tahunan kerja, dari 2009 lah gitu sampai 70% gaji untuk mereka mewujudkan impiannya, mereka punya ruko gitu. Nah dari sekarang hidupku dari umur 23 itu <i>in my own free will</i> , dulu saya SMA langsung rantau.		
N. WI. 13	Dulu kaka pernah ngerantau? Di mana kak?	Iya dulu ke jakarta saya dari sma, di sana ada tante. Rupanya setengah tahun pindah, ya gak papa lah gitu.		
N. WI. 14	Jadi diajarin disiplin mandiri gitu ya kak?	Iya sudah mandiri dari situ, orang tua disiplin banget. Misal uang sejuta harus cukup itu sebulan, misal uang habis oh yaudah ditambahin tapi potong uang bulan depan. Ngakalannya sih kadang datang ultah teman, main ke rumah temen dikasih makan. Beli ciki gitu jarang, beli nasi ayam pun paling 2 minggu sekali. Rendang mahal, sebulan sekali mungkin.		
N. WI. 15	Betul kak emang di jakarta mahal-mahal ya?	Weh zaman sekarang ngeri, modal apa yang dibawa buat tinggal ke sana. Kejam di sana kalau gak punya duit. <u>Jadi aku ngerti rasanya direndahin, gak dipandang tuh ngerti. Itu juga jadi</u>	N merasa stoic cocok untuk diterapkan pada dirinya dan secara praktis ia pernah merasa di titik	Stoisisme

		<p><u>basic yang sesuai dengan stoic, entah kenapa jadi masuk.</u> Karena emang waktu kecil sma gitu ada pengalaman ngerantau, itu ada kesesuaian sama nilai stoic. Orang tua juga gitu kan. Ngajarin gak boleh jumawa, gak boleh sombong, memang sudah dari kecil sopan santun sama orang tua. Pas di kedokteran juga gitu, ada <i>manners</i> juga kan ke pasien. Untungnya kalau segi pendidikan kesampaian lah tapi kalau resilien determination atau apa, aku tau ini dulu waktu co assistant kursus bahas inggris, aku gabut dulu jadi iku aja dapet sertifikat. Waktu itu kayanya stress skripsi, jadi gua kursus gitu.</p>	<p>direndahkan orang lain (N.WI.15).</p>	
N. WI. 16	Buat refreshing itu ya kak	<p>Iya jadi stress copingnya agak aneh, motifku bukan buat belajar tapi gabut aja emang suka ke bahasa ingris. Daripada bengong itu, coba-coba gitu terus di sana ketemu anak-anak sma gitu jadi <i>refreshing</i> biar aku <i>escaping</i> dari <i>real life</i>, tapi emang dulu dari semester 7 gue suka translate buku asing. (16a). Kedokteran kan banyaknya referensi asing. <u>Aku sendiri orangnya juga suka kompetisi, dan dengan itu hidup terupgrade</u> gitu.</p>	<p>N memiliki coping stress seperti kursus bahasa inggris, menerjemahkan referensi sejak perkuliahan (N.WI.16a).</p> <p>N adalah orang yang menyukai kompetisi, N karena itu ia merasa kecemasan dan</p>	<p>Pengembangan Personal</p> <p>Kepribadian</p>

		<p>Susahnya orang yang ambisiusnya tinggi gini, <i>anxietynya</i> tinggi, <i>overthinking</i> tinggi. Kalo gagal gak terima kali itu. Nah itu aku gak bisa terapin di romansa, karena hati orang gak ada parameternya, ya namanya sikap manusia gak bisa diperkirakan <i>outcomenya</i>.</p>	<p>overthingkingnya tinggi (N.WI.16b).</p>	
N. WI. 17	<p>Betul tuh kak, masih bisa dihitung. Hati orang siapa yang tahu kan?</p>	<p>Bisa dihitung gitu lo, hati orang siapa yang tahu. Pemikiran orang gak bisa diukur. Hanya bisa ngendaliin diri sendiri. Waktu aku patah hati itu lah aku berasa ngeblank, aku udah berbuat ini kok hasilnya begini. Berbuat baik, kok <i>outcomenya</i> dia gak setia. Dikasih hadiah tapi dia dingin. Itu yang bikin aku marah. Kekesalan itu lah memperburuk mental sendiri, jadi putus asa. Kan mimpi gue nikah 34 tahun ya, udah bilang ke orang tua juga. (17a). Belum ada <i>shaming</i> nya lagi, mamah tadi yang biasa dapet anaknya <i>high achiever</i> kok sekarang gagal. Anakku gak jelek katanya apa apa unggul semua kenapa kok gak menikah-menikah gitu. Jadi yang biasanya kalau <i>outcomenya</i> ini</p>	<p>N memiliki mimpi untuk menikah diusia 34 tahun (N.WI.17a).</p> <p>N belajar stoic dan bergabung kelas cinta, dimana dengan itu ia mendapat pengetahuan dan support (N.WI.17b).</p> <p>Stoic membuat N berfokus pada diri sendiri dan memandang orang lain dengan lebih simple (N.WI.17c).</p> <p>N belajar Stoisisme atas saran temannya,</p>	<p>Tujuan Hidup Penguasaan Terhadap Lingkungan</p> <p>↳ Pengembangan Personal</p>

		<p>hasilnya harusnya begini gitu. Memang hati manusia gak gitu.</p> <p>Nah setelah belajar stoic, sebenarnya gak stoic aja sih ada juga gabung forum kelas cinta ada deh di instagram karena masalah gue masalah romansa kan. Sehingga aku punya <i>group support</i> kan ada di grupnya gitu, katanya dan emang perilaku seseorang itu multifaktorial (17b). Bisa jadi yang bersangkutan ada masalah didik atau pengaruh kultural, jadi banyak yang mempengaruhi kepribadian. Biasanya di pengetahuan dulu baru terwujud di perilaku. <u>Nah stoic ini membahas di pengetahuan, kadang-kadang kita jadi membaca orang jadi lebih simple dan gak harus membaca orang. Ngajarin lebih ke kita balik kaca mata, lensanya ke diri sendiri. It makes things simpler (17c).</u> Pertamanya aku selalu menganalisa, jadi overthinking kok mereka begini, semuanya dipertanyakan. Nah karena tadi itu kena <i>rock bottom</i> ada temen yang ngasih saran coba kau belajar stoic</p>	<p>kemudian ia mempelajari Stoisisme dari Henry Manampiring dan buku Ryan Holiday (N.WI.17d).</p>	
--	--	---	---	--

		itu yang paling simple. Jadi waktu itu gue belajar dari henry manampiring itu yah, tapi ada yang lebih aplikatif gua pakek ryan holiday yaitu the daily stoic(17d).		
N. WI. 18	Rinci sampai ke per harinya ya kak kalau di buku itu?	Iya jadi per hari, jadi 365 hari ya ada 365 bab gitu sampe akhir desember juga aku belum selesai itu, dulu sampai setiap hari dilakuin gitu, jadi isinya cerita pendek sama oleh tokoh kayak marcus aurelius, seneca, sama epictetus. Itu baru tau juga dari satu persen. Selain dari henry sama rian aku follow satu persen salah satunya. Biasanya aku belajar dari channel cowok.	N mempraktikkan stoic 365/365 dari buku The Stoic oleh Ryan Holiday. Sumber lainnya adalah channel satu persen , dan channel stoic yang dimiliki laki-laki (N.WI.18).	Pengembangan Personal
N. WI. 19	Kenapa begitu kak? Apa yang membedakan?	<u>Cowok itu lebih ke practical dan logical.</u> Jadi yang dijelaskan pendek-pendek tapi memang pointnya. Kalo channel cewe biasanya saya tahu hidupmu ada banyak cobaan jadi muter-muter gitu agak menye-menye.	N merasa laki-laki lebih mengarah pada logical dan praktikal (N.WI.19).	
N. WI. 20	Jadi kak Natalia lebih prefer ke yang praktis?	Iya gue suka yang kayak gitu. Maksud aku tuh langsung aja poin satu apa dua apa gitu. Bener-bener aplikatif gitu. Bukan sekadar utopia tapi realistis. Nah stoic itu realistis misalnya si ryan holiday beri contoh apa yang	N menonton channel youtube ryan holiday sebagai pembelajaran (N.WI.20a).	Pengembangan Personal <u>Stoisisme</u>

		<p>dikerjakan seneca ketika ada kesulitan. Aku lebih suka belajar nonton dan bergerak dalam emang lebih prefer gitu. Aku nonton youtubnya ryan holidayy gitu kalau gitu bisa nambah insight dari situ, dan butuh proses (20a). Aku inget-inget apa yang salah dari aku ohh ternyata begini begitu. Dan aku kan beda generasi sama mereka itu, aku haus kosongin dulu otak anggap manusia paling goblok ngak boleh merasa lebih pintar, memang kalau bener lebih pintar gak bakal depresi kemarin itu aku. Salah satu yang aku suka dari belajar ini aku melihat sikap anak-anak itu lain, lebih apresiasi. Karena reaksi mereka itu bukan dewasa versi ini yang orang banyak salah paham. Anak-anak itu manusia yang kaya gitu juga, anak kecil itu hal-hal kecil aja membuat bahagia. Itu pure reaction yang menurut aku bagus yah, mereka nggak berpikir motif lain di baliknya. Beda sama dewasa. <u>Aku tuh senengnya di filsafat stoic yah, wah aku pingin juga kayak anak kecil gitu. Suka sama sesuatu just do it, terserah apapun</u></p>	<p>Jika N ingin melakukan sesuatu atau hal baik ia akan lakukan tanpa berekspektasi diberikan kebaikan yang sama (N.WI.20b).</p> <p>N sering me-<i>retweet</i> daily stoic di Twitter (N.WI.20c).</p>	
--	--	---	---	--

		<p><u>motif orang lain. If you want to do good, just do good. Nggak usah berpikir apakah aku akan dapat kebaikan yang sama. Gak usah, jadi lebih let go sama sesuatu. Ekspektasi itu kalau bisa diturunkan sampai nol (20b).</u></p> <p><u>Karena itu ada di luar kendali kita. Aku biasanya retweet daily stoic di twitter dan instagram, sering banget post gitu (20c).</u> Misalnya 10 hal yang tidak boleh dilakukan seorang stoic atau 6 yang harus dilakukan sbagai seorang stoic. Itu applicable banget.</p>		
N. WI. 21	Oh jadi kakak dari situ juga ya belajar stoicnya?	Iya panduannya juga dari sana, sering direminder sama dia kalau misalnya aku lago ngaco jadi inget oh iya begitu harusnya.		
N. WI. 22	Yang kayak begitu biasanya lewat di timeline kakak ya?	Iya makanya memang media sosial itu apa yang lewat di media sosial murni di bawah kendali kita. Karena “following” kita bebas mau follow apa saja. Itu yang aku sadari. Ambil cara gampangnya dalam kondisi kecewa setelah dilihat adalah ekspektasi, padahal kita bisa ngandalin diri kita. Pemikiran, sikap, perilaku, pengetahuan mau ditambah apa endak	N menganggap apa yang dilihat di media sosial berada di kendalinya (N.WI.22).	Penguasaan Terhadap Lingkungan

		itu bisa dikendalikan. Memang ada hal di luar diri kita, tiba-tiba sakit tapi kita udah berusaha nah itu ya sudah.		
N. WI. 23	Sama halnya seperti kakak yang kena covid kemarin ya kak?	Itu aku ada salahku juga, aku pernah gak pake masker. Tapi yaudah diembrace saja kena covid, sejak kena ini aku bisa melihat dua sisi tentang suatu hal. Memang satu sisi agak sebal kenapa sih kena covid, tapi di satu sisi wah ini apa yang Tuhan mau ajarin ke gue nih. Pasti ada pro nya, ada buahnya yang mungkin seperti lesson apa gitu. Ada apa ya? Dijalanin aja yaudahlah. Kena covid apa yang bisa aku kendalikan nah aku makan pokonya gak seler gue oh mintanya bubur 5 hari tuh 15 kali makan bubur. Minum yang banyak, pokonya itu yang bisa dilakukan dikendalikan yaitu sikapku menghadapi covid tuh. Dan karena aku gak dapet-dapet off kan, akhirnya seneng juga dapet rehat 5 hari bersyukur juga gitu. Temen-temenku pada protes wah aku juga pengen istirahat.	N menganggap saat terjadi hal buruk seperti terkena covid, ia mendapatkan hal baik darinya yaitu bisa mendapatkan istirahat dari pekerjaannya (N.WI.23).	Penerimaan Diri
N. WI. 24	Itu seperti hal positif dari sesuatu ya kak?	<u>Iya memang semenjak dengan stoic itu sih benefitnya tuh gimana ya, jadi cara pandang terhadap hidup berubah</u>	N merasa dengan menerapkan stoic cara pandang terhadap	<u>Stoisisme</u> Penerimaan Diri

		<p><u>drastis. Berubah drastis banget 180 derajat, semenjak balikkan kacamata ibaratnya ketika bermasalah coba kacamatanya kamu ubah kamu jadi subjek bukan jadi objek. Supaya aku gak merasa jadi <i>victim</i>. Stoic ngajarin kita yang pegang kendali masalah tuh boleh ada mau seribu masalah pun tapi bereaksi atau tidak tergantung kamu. Reaksi dari dirimu itu yang bisa kamu kendalikan (24a) Jadi kayak the management of control yah, ini banget <i>once you master your own mind</i> nah itu kamu bisa ngendaliin lah kurang lebih ke mana arah hidupmu. Kalau pun kamu <i>stumble</i>, itu gak lama. Stumble diperlukan kadang-kadang, itu butuh agak lama. <u>Dari belajar stoic nggak instan. Butuh refleksi yang sering banget. Rasa bersyukur yang sering <i>the act of gratitude</i>-nya kadang misalnya saya sebel tinggal di tambang gitu kadang ngelihat ke langit saya. Wah itu bersyukur di sini bisa lihat langit, gak kaya di kota saya gak bisa lihat bintang. Di tambang bisa. Apa lah yang ada di sana tuh, jadi pikiran teralih yang tadinya menggerutu kenapa kerja</u></u></p>	<p>hidup 180 derajat berubah. Seperti membalikkan kacamata diri sebagai subjek yang bisa memegang kendali apa yang bisa dikendalikan (N.WI.24a).</p> <p>Menurut N dengan stoic ia semakin bisa management control, N menambahkan hal kecil di kesehariannya yang membuat ia bersyukur seperti bisa melihat bintang galaksi dari tempat kerjanya, bisa bernapas, makan, dan pekerjaannya (N.WI.24b).</p> <p>N mengurangi sikap membanding-bandingkan dengan cara memfilter orang yang difollownya di</p>	<p>Penguasaan Terhadap Lingkungan</p>
--	--	--	---	---------------------------------------

		<p>di situ pas liat bintang-bintang galaksi gitu pake teropong dan aku emang suka (24b). <i>Ya thanks to the stoic</i> ya kita lebih <i>enjoy</i> loh untuk suatu hal yang kita suka. Kalau menurut pengalamanku pribadi dengan filsafat aku lebih mengingat yang membuat kita happy, oh bersyukur masih bisa napas, bisa kentut, itu aja sudah bagus. Masih bisa makan enak, bisa mata melihat berfungsi baik. bersyukur pekerjaan masih ada. Eh ternyata banyak ya, kadang ngobrol sama orang tua aku dapat hoki nih begini. Kata mereka ah <i>you still have the reason to be happy</i> kan. Nyeletuk kayak gitu, yaudah lah kadang kita terlalu fokus ke yang negatif seiprit yang lain malah gak nampak. Karena dengan filsafat itu kita fokus dengan diri sendiri, jadinya yang kita miliki jadi lebih nampak gitu lo. Kita kan dibalik nih matanya ke belakang, di real life gak mungkin kita melihat sekitar membandungkan gitu. Kalau di stoic <i>comparison is the thief of joy</i>, itulah alasan kenapa gua hati-hati banget milih following karena secara gak sadar nanti kalau</p>	<p>media sosial (N.WI.24c).</p> <p>N menerapkan amor fati dan memento mori sebagai landasan hidup (N.WI.24d)</p>	
--	--	--	--	--

		<p>sembarangan bisa compare terus padahal pasti ada yang lebih baik dari pada aku (24c)_Aku jadi inget temen aku ada yang kaya, good looking, udah punya anak istri, jadi pejabat kayak hidup dia itu punya semua yang aku gak punya. Ternyata kemarin-kemarin ini dia baru meninggal. Di situ tersentak aku, <i>im alive, that's good</i>. Kelebihanku masih hidup. Kita tuh terlalu fokus ke luar ke orang.</p> <p><u>Makanya di stoic itu prinsip yang gue suka itu adalah memento mori dan amor fati (24d)</u> Aku jadiin favorit saya jadi landasan utama buat hidup saya. Yang amor fati itu mencintai nasib, berpikir lebih positif gitulah emang harus dipaksa otak kita.</p>		
N. WI. 25	Oiya kak berarti yang jadi rujukan kak Natalia selama ini buku Filosofi Teras sama The Daily of Stoic ya kak?	<p>Iya itu baru memanjang lagi ke yang lain, misalnya Taoisme Budhisme, Youtube. Jadi saya hubungkan kalau ke romansa dengan kelas cinta (25a). Pengembangan diri saya pakai satu persen. Kalau di tambang saya tiap pagi dengerin satu persen sama mandi sambil dengerin. Ya <i>actually I have to do it</i> (25b).</p>	<p>N menggabungkan Stoicisms, Taoisme, kelas cinta, dan channel satu persen (N.WI.25a).</p> <p>Setiap pagi N mendengarkan channel satu persen (N.WI.25b).</p>	Pengembangan Personal

N. WI. 26	Kenapa kakak dengerin itu setiap hari bahkan pas mandi kak?	<p>Karena balik lagi, untuk memperbaiki diri harus perbagus dari pikiran. Kayak yang masuk ke otak itu harus disaring. Di tiktok juga pilih untuk masak aja. Yang keluar di sana itu cuma resep, kalau ada yang aku gak berkenan biasanya saya tekan <i>not interested</i> gitu, kalau mengganggu report (26a). Jangan pasrah aja. Emang harusnya melakukan hal yang <i>necessary to do, wise enough to decide to let go unnecessary to do</i>. Kayak omongan orang validasi orang, ngapain (26b) Yakin kalau kita punya potensi. Stoic juga menambah hal itu, mengubah judgment makanya penting. Punya different insight jadi lebih ya itu kata henry manampiring, untuk modal menghadapi masa sulit. Jadi dengan kita mengubah akar yang di sini kita master di sini nggak tahu kenapa nanti <i>law of attraction</i>. Ada satu buku lagi namanya the secret, orang yang nggak belajar filsafat nganggep itu kayak jargon yang nyampah gitu loh. Padahal sebenarnya apa yang ditulis di buku itu teraplikasi kalau sudah aplikasikan filsafat dulu. Dengan kita mengubah ini nggak tahu kenapa sikap kita berubah</p>	<p>N biasanya menggunakan media tiktok untuk belajar memasak, jika ia menemukan yang tidak relevan N akan menekan tombol not interested (N.WI.26a).</p> <p>Menurut N ia akan melakukan apa yang memang harus dilakukan tanpa validasi orang lain (N.WI.26b).</p>	Penguasaan Terhadap Lingkungan Kemandirian
-----------	---	---	--	--

		perilaku kita berubah, dan jadi magnet untuk sesuatu yang lebih bagus lagi		
N. WI. 27	Kita akan dapet yang baik-baik juga gitu ya kak?	Iya betul, kadang kalau nganggep kok aku nggak beruntung gitu ya. Aku coba pikirkan yang paling mudah yaitu refleksi diri. <i>Maybe we vibes bad tones, yang kita attract bad thing to come to us.</i>		
N. WI. 28	Oiya kak di buku filosofi teras juga dijelasin nih, tentang kita yang ngebayangin hal negatif dulu sehingga jika hal tersebut terjadi maka kita tidak akan terlalu kecewa. Kira-kira apakah kakak juga menerapkan hal tersebut?	Oh itu negativisme namanya, betul itu yang mempraktikkan Marcus Aurelius. Termasuk berpikir <i>everyones is a bastard, until proven not. Tapi nggak 100% aku terapin juga sih karena kalau beranggapan semua orang jelek salah juga. Dan itu bukan naturalnya aku. Kadang juga netral, gak berpikir orang itu baik atau buruk its better that way.</i> Yang ditekankan present time, kalau ada yang tidak sesuai dengan yang diinginkan gak dipaksa, <i>asking for help</i> , itu yang diajarin di stoic. Makanya harus mengenali diri sendiri, apa yang kamu mau kamu siapa. Kalau begitu gak akan sempat compare dengan yang lain. Dan teknik ini tergantung exposure yang biasa kita alami, misal suatu kejadian sama terus probability bakal	N tidak terlalu menerapkan visualisasi negatif (N.WI.28).	<u>Stoisisme</u> (Secara negatif)

		kejadian kita emang harus persiapan, netralin aja. Menurut saya yang dilakukan oleh Henry Manampiring di jakarta itu ya karena sangking negatifnya jakarta itu. Jadi liat-liat kalau exposure nggak terlalu negatif ya nggak tepat juga diterapin, nanti bisa jadi overthinking nyusahin diri sendiri.		
N. WI. 29	Jadi kalau begitu kaka nggak terlalu menerapkan teknik yang ini ya kak?	Iya, tergantung karena filsafat itu <i>semi exacta</i> jadinya fleksibel ngikutin orang yang menerapkannya. Kayak yang dibilang ryan holiday oh oke kamu tentang stoic <i>the last thing you can to do is embodied it</i> . Cara nerapinnya beda-beda berdasarkan hidup masing-masing.		
N. WI. 30	Oh iya kak, ada satu lagi nih tentang meditasi kakak menerapkan itu juga nggak?	<u>Aku gak nerapin meditasi ini sih</u> , tapi untuk ngerecall kejadian hari ini itu dipisahin yang penting apa enggak. Kalau ada yang necessary dan urgent baru itu aku pikiran dan meditate. Ya kalau gak penting yaudah aku mending nggak mikir apa-apa.	N tidak menerapkan meditasi stoisisme (N.WI.30).	<u>Stoisisme</u> (secara negatif)
N. WI. 31	Satu lagi nih kak ada yang namanya self denial, yang mana praktiknya tui menghindari	Iya mungkin lebih ke <i>act of gratitude</i> ya, itu tadi tujuannya memang meningkatkan rasa syukur. Kalau	Dengan stoic N merasa lebih menghargai apa	<u>Stoisisme</u>

	kesenangan yang sebenarnya bisa kita dapatkan agar jika kesenangan itu hilang kita sudah terbiasa, untuk teknik seperti ini apa kakak terapkan?	kebetulan punya selimut ya dipakai aja, tapi kalau gak ada nggak usah maksa. Apalagi kalau duit gak ada, itu sudah diluar kendali. <u>Dengan stoic lebih ke simple dan menghargai apa yang dipunya gitu.</u>	yang dimilikinya (N.WI.31).	
N. WI. 32	Oiya kak kalau boleh dijelaskan lagi awal kakak kenal stoic itu di tahun 2020 dan memakai buku filosofi teras dan the daily of stoic, betul ya kak?	<u>Iya betul, dulu itu tahun 2020 oktobernya itu kan lagi <i>down-down</i>-nya. Akhir tahun menjelang januari saya pelajari dan mulai nerapin stoicism ini. The daily stoic dulu. Kebetulan ketemunya itu pas memontum sama keadaan tadi (32a)</u> Kadang-kadang agak sulit kan buat bacanya, baru kalau di the daily stoic itu berhubung mumpung saya bisa bahasa inggris pakai itu lebih praktikal. Bener-bener ringkas yang ngejelasin apa yang tokoh stoic lakukan saat menghadapi kesulitan tertentu. <u>Tak coba praktekan di zaman sekarang, tapi gak semua dipake nggak sih. Tapi mana yang paling possible dan sesuai dengan hidup aku (32b).</u> Laksanain tapi gak terlalu kaku, fleksibel ibaratnya kayak memandang ilmu gak harus kaku ini itu. Apalagi ilmu sosial non exacta ini nggak bisa samain ilmu	N menerapkan prinsip stoisisme yang ada di buku The Daily Stoic sejak 2020 dengan menelisik mana yang mungkin bisa diterapkan di keadaan N saat itu (N.WI.32a). N tidak menggunakan seluruh ajaran stoisisme namun N menerapkan ajaran yang sesuai untuk diterapkan di kehidupannya (N.WI.32b). N mengakui kecemasannya turun dengan menerapkan stoisisme, intensitas	<u>Stoisisme</u>

		<p>matematika yang memang agak rinci dengan perhitungan. Karena stoicism itu luas jadi memang untuk nerapinnya pelan-pelan aja, <u>cuma tak akuin anxietasku turun banget kadang kadang aja cemas sekilas dulu kenangan buruk (32c)</u> Kadang memang kurang ajar kenangan buruk itu ya bisa muncul gitu, tapi tenang lagi. Langsung datang bala tentara stoic itu ibarat dijaga sama mereka wah restricted area wah gitu. <u>Kalau di twitter itu kan banyak ya kadang lewat menfess-menfess yang buat mikir kok bisa gitu, kok mau? Abis itu kalau gua kepancing trus reply gatel ngetik tapi langsung sadar terus jadi hapus ketikannya mikir <i>is it necessary to do?</i> Apa yang kamu dapat setelah kamu marah-marah berlebihan, energimu habis loh nat, gitu gue (32d)</u> Stupid. <i>Normalize</i> ngomong sama diri sendiri pokoknya.</p>	<p>kecemasannya turun (N.WI.32c). Ketika terlintas kenangan buruk maka N akan mengingat nasihat stoic, atau ketika N akan membalas tweet yang menyebarkan ia akan berpikir ulang apakah hal itu perlu dilakukan atau tidak (N.WI.32d).</p>	
(N.WI.33)	Jadi apa lebih bisa kontrol diri gitu kak?	<p>Iya iya betul. Jujur aku dulu pernah nyoba suicidal loh. Dulu gue remehin depresi, eh ternyata pas ngalamin sendiri cuy wah otak itu kayak ada dindingnya. Kalau kabut di Riau nah</p>	<p>N pernah depresi dan mencoba bunuh diri setelah berpisah dengan kekasihnya, namun sekarang ia</p>	<p>Penerimaan Diri <u>Religiusitas</u> <u>Stoisisme</u></p>

		<p>gak bisa lihat, nah kayak gitu gak bisa berpikir jernih. Apalagi mantan tadi langsung blokir, yah pokonya putusnya jelek. Tambah lagi gak ada support sekitar, waktu itu berencana suicidal lah. Jadinya sekarang aku lebih simpati sama orang yang mau suicidal itu. Tapi berdamai aja dulu sama diri sendiri (33a), <u>mungkin Tuhan mengambil orang itu dari hidup aku ada tujuannya</u> (33b) <u>Nah setelah belajar stoic udah terima betul aku, dan mantan ku itu mau ungit ungit tapi aku gak bergeming</u> (33c). <u>Aku sudah berjuang yang terbaik, cuma gak ditakdirkan bersama. Dia mau married kek jujur aku udah nggak kepo lagi sama dia. Jadi yasudah lah, yang penting kita udah ikhtiar dulu itu kalau di islam ya, kalau hasilnya itu di luar kendali. Masuk lah stoic di sana. Hati orang di luar kendali diri aku. Termasuk orang yang benci, komen jahat, itu di luar kendali. Emang di stoic ini ngajarin buat lebih self acceptance lah</u> (33d).</p>	<p>sudah berdamai dengan dirinya sendiri (N.WI.33a).</p> <p>N menganggap Tuhan memiliki tujuan tertentu dengan mengambil kekasihya (N.WI.33b).</p> <p>Setelah belajar stoisisime N telah menerima akan perpisahan dengan mantannya, N merasa yang terpenting adalah usaha sedang hasil tidak bisa ia kendalikan (N.WI.33c).</p> <p>N merasa yang terpenting adalah ia sudah berusaha, sedangkan hasilnya adalah di luar kendalinya (N.WI.33d)</p>	
--	--	---	---	--

--	--	--	--	--

Verbatim Wawancara Subjek I

Identitas Subjek I

Nama : N Waktu : Sabtu, 19 Desember 2022 Pukul 12.30-15.00 WIB

Usia : 37 Tahun Lokasi : Zoom

Pekerjaan : Dokter Umum Kode : (Inisial. Wawancara. No Urut)
(N. W2. No Urut)

Sesi Wawancara : 2

Kode	Open Coding		Pengkodean	Selective Coding
	Pertanyaan	Jawaban		
N. W2. 1	Ini ngelanjutin dari yang kemarin itu kak, kakak udah ngasih gambaran kehidupan kakak yang berlika-liku. Pada saat ini, sekarang ini, gimana kakak memandang kehidupan dan diri kakak atau kondisi saat ini?	Kalau dari segi fisik ya dari fisik oke, I like my body. Maksudnya gak merasa minder juga. Mentally cukup stabil, kadang-kadang galau ya tapi gak lama. Kalau lagi sedih dan overthingking, kalau follow aku di twitter emang begitu apalagi kalau tengah malam itu murni pemikiran aku kalau ditanyakan kenapa ya karena secara sadar. Aku jadikan kayak diary aku, salah satunya ngetweet ngurangi overthingkingku, kadang juga dapat gambar yang bagus (1b). <u>Kalau masalah</u>	N menerima dirinya sendiri dari segi fisik, dan N merasa cukup stabil secara mental (N.W2.1a). Apabila N merasa sedih dan overthingking di malam hari ia biasanya mencurahkan di twitter (N.W2.1b).	Penerimaan Diri Penguasaan Terhadap Lingkungan

		<p><u>mental dibanding 2 tahun yang lalu jauh, misal waktu itu wah emang jatuh itu 3 atau 4, kalau sekarang itu mungkin 8 lah. Karena sekarang aku lebih bisa <i>manage</i> emosi, kesehatan juga terkontrol (1c). Emang belum bisa 9 apalagi 10, ya karena memang ada impian aku belum tercapai menjadi ibu, kalau emang bisa menjadi istri ya syukur. Tapi realistis juga, lihat kondisi (1d). Itu sih yang bikin gak bisa 10, dan work load aku sekarang too much juga. Gak bisa ambil off, bisa ambil tapi gak bisa <i>free</i> sepenuhnya yang harusnya dokternya dua tapi cuma aku satu-satunya. Tapi dibandingin 2 tahun lalu ini lebih baik, dulu kan juga ada pandemi kan <i>work load</i> lebih banyak.</u></p>	<p>N saat ini lebih bisa mengontrol emosi dan kesehatannya, ia menilai kondisi mentalnya dua tahun yang lalu dengan angka 3 atau 4, namun saat ini N menilai dengan angka 8 (N.W2.1c).</p> <p>N merasa akan menaikkan nilai itu menjadi 10 saat ia telah menjadi atau ibu, namun ia akan realistis dan melihat kondisi (N.W2.1d).</p>	
N. W2. 2	<p>Lalu gimana pandangan kakak ke keadaan kakak yang single dan menginginkan menjadi seorang ibu seperti sekanag ini?</p>	<p>Iya aku tetep mencari, sebenarnya aku punya fwb satu. Yang memang 2 tahunan lebih, waktu itu dia sempet <i>agree</i> sih cuma nanti gua akan tanya lagi ke dia langsung. Karena aku gak suka obrolin hal serius di sosial media, aku akan bertanya lagi agreementnya. Memang dia cukup potensial ya, fwbku. Dan dia ada konsistensi dari pertama kali connect, dia itu ada saat ku jatuh tuh dan dia memberikan pengaruh yang cukup positif</p>	<p>N tetap berusaha mencari pasangan untuk diajak ke jenjang yang lebih serius, saat ini ia memiliki fwb yang ia rasa potensial untuk itu, namun ia masih akan membicarakannya secara serius ketika bertemu (N.W2.2).</p>	<p>Hubungan Positif dengan Orang Lain</p>

		ya selain benefit yang lain, kayak dia pinter, eh sebentar ya aku ada pasien. Sebentar lah jangan dimatiin		
N. W2. 3	Oke kak, gak papa	Nah tadi ada pasien anak jadi sering kuledekin, tadi sampe mana	N sering meledeki pasien anak (N.W2.3).	Hubungan Positif dengan Orang Lain
N. W2. 4	Hehe iya kak lanjut ya kak, menurut kakak gimana sisi spiritual kakak?	<u>Sisi spiritual sih ya nyambung saling menunjang ya, filsafat nggak menggantikan agama endak, dia beriring, jadi mengerti agamanya setelah filsafatnya dijalanin.</u>	N menganggap agama dan filsafat saling menunjang dan beriringan (N.W2.4).	<u>Religiusitas</u>
N. W2. 5	Apakah kakak puas dengan sisi spiritual kakak yang saat ini?	<u>Puas sih, puas. Karena sejalan dia dengan filsafat. Jadi lebih mengerti.</u> Gitu eh ini ada pasien bentar yah	N lebih memahami agamanya dengan filsafat (N.W2.5).	<u>Religiusitas</u>
N. W2. 6	Iya kak	Oke bisa lanjut nih yang tadi maksudku itu, kadang kayak cenderung memisahkan ini sains ini agama padahal enggak, ada maksud dibalik itu kan gitu. Pasti ada perenungan yang panjang di balik penciptaan sesuatu, jadi bisa make sense ayat-ayat apapun itu. <u>Jadi ibaratnya ngiring gitu, filsafat mendasari itu dan agama di atas. Jadi aku lebih ngerti oh ini maksudnya bisa diterima akal sehat. Misalnya di Budha itu ada kemelekatan, attachment, itu kalau sekarang diterjemahkan sebodo amat tidak haus validasi orang itu salah satu ajarannya (6a).</u>	N menemukan korelasi antara Stoisisme dengan Budha seperti, kemelekatan dalam Budha dan tidak terlalu haus validasi dalam Stoisisme (N.W2.6a). N menambahkan degan memento mori membuatnya lebih menghargai waktu (N.W2.6b).	<u>Religiusitas</u> <u>Stoisisme</u>

		<p><u>Ini ada juga di filsafat stoic, ini filsafat emang praktikal, kayak gak perlu ada validasi dari orang lain, karena kenal dengan diri sendiri. Memento mori, aku itu akan mati, jadi lebih menghargai waktu, jadi banyak yang positif (6b). Waktu itu limited resources, tapi orang merasa itu gratis. Kadang orang itu terikat pada sesuatu ke ke orang tua kita, benda-benda itu kan duniawi. Makanya gak terlalu duniawi toh nanti mati jadi abu, jadi kerangka. Ini nyambung juga ke profesiku, selaras satu garis yang kulihat ketika ada jenazah yang diawetkan difreeze wah ternyata aku sefana ini, dulu dia pernah hidup, apa aja yang dia lakukan gitu yah. Nah filosofi itu udah ada, tapi gak diembodied gitu. Makanya pas belajar filsafat ini tuh ngeliat apa-apa jadi beda. Oh kok bisa ya, egoisme turun jauh (6c) kayak aku nih di satu sisi aku gak penting, sisi lain aku merasa penting untuk diriku sendiri. Sehingga oh Tuhan sudah menitipkan waktu yang terbatas ini kenapa kok gak dimanfaatkan dalam kebaikan gitu (6d)</u></p>	<p>Ketika ia melihat jenazah yang diawetkan. Dengan itu juga N mengingat bahwa semuanya fana sehingga egosime yang dimiliki N menurun (N.W2.6c).</p> <p>N menyadari waktu yang diberikan Tuhan terbatas sehingga ia terdorong untuk menggunakannya untuk kebaikan (N.W2.6d).</p>	
N. W2. 7	Iya kak, dan memang manusia itu ada kurang	Iya, bisa. Karena emang harus mengenali diri sendiri kan, instead terlalu	N memahami bahwa kekurangannya adalah	Penerimaan Diri

	<p>ada lebihnya ya kak? Kakak sendiri bisa menyadari nggak kekurangan dan kelebihan dari diri kakak?</p>	<p>mempelajari orang lain sibuk memperhatikan orang lain gitu. Lebih baik kaca mata dibalik, ke diri sendiri dulu. Aku sih embrace, ada satu kesalahpahaman biasanya kalau nggak A berarti B ya enggak, hidup itu gak selalu hitam putih ini juga saya pelajari dari Carl Jung itu dia ahli psikiatri, dia mengatakan bahwa kepribadian manusia sama seperti bawang merah. Kalau kamu masa kamu kupas bawang merah, makin lama kok buka lagi ada lagi makin pedes aja rasanya yak. Jadi kayak gitu, gak ada manusia itu ah ini pasti jahat pasti baik gak tau aja kita ada yang namanya persona, anima, archetype bawaan nenek moyang gitu. Nah dengan kenal diri aku sendiri itu aku tahu kekurangan aku kayak aku tuh short temper, <u>mungkin bawaan ras juga aku dibesarkan di Palembang yang orangnya marah-marah terus. Lingkungan gitu ya.</u> Jadi aku kenali apa yang bikin aku ilfeel aku marah apa yang bisa aku lakukan kadang tarik napas dulu pernah juga kalau gak tahan ya anu juga, pernah juga marah trus aku ngomong sendiri literally ngomong sendiri kayak ngomong sama kamu ini, nah kamu ngapain ribut gitu gini</p>	<p>bersifat <i>short temper</i>. Terkadang ia melakukan tarik napas dan <i>selftalk</i> untuk meredakannya (N.W2.7a)</p> <p>N mengalokasikan energinya untuk olahraga (N.W2.7b)</p>	<p>Penguasaan Terhadap Lingkungan</p>
--	--	---	---	---------------------------------------

		is it worth your time and energy trus enggak juga ya yaudah marah buat apa, nah energi berlebih hormon dopamin adrenalin banyak(7a). Jadi you know what to do, kata stoic itu berlebih itu jadiin olahraga diversion semacam diovercome dengan suatu yang makan energi juga. Nah kayak olahraga, capek aku kan udah abis (7b)		
N. W2. 8	Itu untuk menghadapi ketika short temper ya kak?	Iya kadang nangis bisa aku, baca buku kalau gak ketahan nangis(8a). <u>Trus ibadah juga, kalau ibaratnya udah usaha melakukan sesuatu, makanya agama perlu Otak manusia aja gak bisa dipake maksimal, kalau dari stoic ya udah ngendaliin diri aja. Semua hal di luar diri, kalau udah usaha, misal gak sesuai harapan itulah saat Tuhan bekerja serahkan kepada Tuhan (8b)</u>	Terkadang N melampiasikan emosinya dengan menangis dan membaca buku game Selain itu N juga membendung emosinya dengan beribadah, jika sesuatu tidak sesuai harapan maka ia serhkan pada Tuhan (N.W2.8b)	Penguasaan Terhadap Lingkungan <u>Religiusitas</u>
N. W2. 9	Apalagi kak yang kakak rasa sebagai kekurangan kakak?	Aku tuh kadang-kadang insecure, apalagi dengan situasi di mana aku belum nikah. Kadang kalau lihat nikahan, temen, crew, junior nikah. I cannot lie iri juga (9a). Sementara aku siap jadi istri, tapi aku juga gak harus lantas nikahi siapa aja yang ya kan. Yah lebih baik fokus ke diri sendiri,	N terkadang merasa insecure dengan keadaannya yang belum menikah, N terkadang iri melihat pernikahan teman atau juniornya menikah (N.W2.9a)	Penerimaan Diri (Secara Negatif) Penerimaan Diri Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)

		<p>kayak lebih ternyata lebih kenal kekurangan diri, insecurenya di situ. Aku tetep ngucapin selamat tapi aku gak memborbardir otakku dengan hal yang gak penting, atau aku berangan-angan. Kalau aku berangan-angan nanti aku banding-bandingin, padahal kata stoic <i>comparison is a thief of joy</i>. Kalau sibuk ngebandingin dengan yang yang lain nanti malah jadi insecure, aku sendiri harus inget kalau aku sendiri udah jadi dokter, bisa beli apartemen, orang tua ku sehat, jadi gak lupa dengan itu. Kalau udah compare aku gak mau terlalu lama dengan berita pernikahan takutnya jadi julid. Jadi aku berusaha pelan-pelan menyingkirkan insecurity dengan menonjolkan sisi positifku yang lain oh <i>although im not married</i> aku blablabla <i>although im not married</i> negara gak berperang, dan hal-hal baik lainnya. Kelebihan hidupku yang lain (9b). Termasuk berita perceraian aku tidak mau, membukanya itu jadi bikin aku feed yang masuk ke otak itu pengetahuan. Aku berlajar filsafat makanya <i>I choose whatever I want to put here</i> (9c). Itu sih tentang nikah, yang lain sih so far oke aja sih. Masalah duit atau apa gak pernah, aku</p>	<p>N menghadapi rasa insecurenya dengan mengingat kelebihanannya sebagai rasa syukur seperti pekerjaanya, kesehatan orang tuanya, dll. (N.W2.9b)</p> <p>N tidak ingin ada berita perceraian di feednya dan lebih memilih pengathuan lain. N merasa ia bisa memilih apa yang ingin dia lihat (N.W2.9c)</p> <p>N kurang puas terhadap berat badannya, namun N mau tidak mau harus makan karena ia memiliki maag (N.W2.9d)</p> <p>N mengendalikan makan pagi dan minum kopi hitam dengan the hijau</p>	
--	--	--	---	--

		suka kondisi keuanganku yang sedang-sedang aja. Gak ribet, intinya apa-apa cukup. Enjoy-enjoy aja. Dari segi fisik mungkin ya sedikit kurang puas dikit, cita-citaku pinginnya 48 kg an tapi ya mau gak mau aku harus makan karena ada maag juga (9d), workload mendadak kayak tadi pagi itu harus makan kalau enggak bahaya. Tapi makannya masih terkendali, aku biasa minum kopi hitam sama teh hijau (9e)	untuk mengerjakan pekerjaannya (N.W2.9e)	
N. W2. 10	Ooh iya-iya kak, ada lagi kak?	Itu aja sih ada insecurity karena agak berisi ya, belum nikah sama punya anak. Dan aku nih ya ndak tertarik buat beli apple atau iphone gitu, aku gak akan pernah beli apple. Karena menurut Robert Kiyosaki benda itu nilainya turun terus sama kayak tabungan uang, makanya harus jadiin aset bair naik. Iphone bisa jadi aset kalau misal bisa aku jadiin income. Menaikkan pendapatan gitu. Tapi kalau tidak, aku dulu pernah beli ipadnya dulu dan merasa rugi sekali emang bagus sih cuma apa-apa dia harus punya mac harus nyambung.	N merasa insecure karena agak beirisi, belum mneikah, dan belum memiliki anak. (N.W2.10)	Penerimaan Diri (Secara Negatif)
N. W2. 11	Iya kak emang harus ambil seperlunya	Iya, karena gak ada bedanya income aku pake android atau iphone ngapain aku beli iphone. Untung gak jadi talenan itu, tapi rencananya aku mau pake itu buat bikin konten masak. Recook tiktok gitu kan	N menganggap efisiensi iphone dengan android hampir sama. Iphone yang terlanjur N beli dulu N gunakan untuk	Penguasaan Terhadap Lingkungan Pengembangan Personal

		<p>sambil dia main terus aku masak, bair jadi aset. Biar aku gak terlalu merasa sebel punya benda ini. Tapi kalau cuma buat gengsi ya ngapain, malah bikin jadi boros. So, benda itu liabilities bukan aset. Itu yang diajarin Robert Kiyosaki, oiya kalau gak salah yang menunjang itu juga waktu itu aku upgrade diri dari akun bisnis cowo, jadi cowo yang ambisius itu to the poin mana ada yang lembek-lembek gitu tak tak lakukan ini lakukan itu. Aku pake itu bukan untuk jadiin aku maskulin tapi secara e memori otak gak bikin otakku penuh. Oh oke aku mau mencapai apa, investasi paling bagus adalah investasi ke diriku sendiri dari segi fisik olahraga jaga makan, tidur cukup, brain masukkan asupan yang pas baca buku-buku (11b). Itu juga yang fwb gue ajarin, selaras jadinya. Itu juga yang bikin aku kagum sama dia, tapi ya dia belum mau serius, sebagai companion dia bagus. Maksud aku dia oke, kalau aku sakit dia nanya kek ada feedback berteman gitu. Saling menghargai aja, gak melarang-melarang apa, tapi dia kalau dihubungin ada dia (11c)</p>	<p>belajar memasak melalui tiktok, untuk mengatasi kekesalannya (N.W2.11a).</p> <p>N suka menonton channel motivasi dari dimiliki akun bisnis laki-laki, N percaya investasi terbaik adalah investasi pada diri sendiri seperti olahraga, membaca buku, makan dan tidur yang cukup (N.W2.11b).</p> <p>N menganggap teman fwb selaras dengan dirinya dalam masalah upgrade diri, N merasa dia bisa menjadi teman yang saling menghargai tanpa sikap melarang-larang, dan ada jika N membutuhkannya. (N.W2.11c).</p>	<p>Hubungan Positif dengan Orang Lain</p>
--	--	---	--	---

N. W2. 12	Jadi dua juga termasuk sebagai support system ya kak?	Iya enak dengernya, kayak <i>oh there is someone that lift me up when im down.</i> Meskipun Cuma kata-kata doang tapi itu bikin aku senang.	Dengan adanya support dari teman fwbnnya N merasa bahwa ada seseorang yang mendukung N ketika N sedang terpuruk (N.W2.12).	Hubungan Positif dengan Orang Lain
N. W2. 13	Kalau tentang hubungan dengan orang lain nih kak. Kakak kan juga berteman, ada keluarga, kolega dan banyak lainnya. Hubungan yang baik menurut kakak itu yang bagaimana kak?	Dia harus ini sih, berlaku universal ini, give and take.		Hubungan Positif dengan Orang Lain
N. W2. 14	Gimana itu kak?	Jadi bener-bener give and take, ibaratnya tuh gini misal di hubungan profesional apa yang bisa kita give tapi kita harus take juga, sama dan seimbang. Itu kalau di bawa ke orang tua, gak begitu caranya, di fase tertentu kita harus berpikir kalau orang tua itu orang dewasa juga yang punya permasalahan baru ngerti posisinya.	N mencontohkan hubungkan give and take seperti hubungan profesional, namun tidak pada orang tua.	
N. W2. 15	Hubungan kakak sama orang tua gimana sekarang kak?	Oh aku sendiri sudah kayak dua orang dewasa kami clear komunikasi, cuma ya bukan karena aku udah dewasa bikin aku	N memiliki hubungan layaknya dua orang dewasa dengan orang	Hubungan Positif dengan Orang Lain

		ngomong sembarangan kan enggak, kalau komunikasi sama mereka gitu harus dengan cara yang berbeda, mereka kan beda generasi gitu harus menghargai. Hal yang sama dengan komunikasi dengan bidanku, dia gen z jadi aku pake cara dia biar pesan yang aku sampaikan clear. Nggak pake kode pake apa, communicate clearly yang lugas.	tuanya, dalam segi komunikasi N merasa harus menyesuaikan dengan lawan bicara karena tiap generasi memiliki cara yang berbeda (N.W2.15).	
N. W2. 16	Jadi komunikasi kakak sama keluarga dan kolega cukup baik ya kak?	Baik, sangat baik. Terutama keluarga sih mama bilang kok aku jadi lebih dewasa katanya.	N mengakui hubungan dengan keluarga sangat baik (N.W2.16)	Hubungan Positif dengan Orang Lain
N. W2. 17	Lancar gitu ya kak komunikasinya?	So far lancar aja, memang sempet bertengkar sih kapan hari tuh. Karena mama kesal aku nolak perjodohannya dia, dilampiaskannya lah dengan apa-apa yg bisa bikin dia marah. Pas lagi liburan marah-marah, mau naruh piring makan diajarinnya kalau lagi bertamu kan bantu cuci piring kan beres-beres, jadi waktu itu naruh di wastafel. Biasanya di taruh dulu nanti pas pembantunya datang dicucinya di tempat lain, mamaku bilang bukan di situ tempatnya. Dan ngomongnya dengan tone yang gak enak, yah udah lah diem (17a). <u>Males mau menyahut kan, kata stoik ah <i>the remedy of anger is delay</i> itu telan aja (17b)</u>	N sempat bertengkar dengan Ibunya karena N menolak perjodohannya, N bereaksi dengan berusaha untuk tidak terpancing emosi meskipun Ibunya melampiaskan kemarahannya pada hal kecil (N.W2.17a) N menghindari konfrontasi dengan keluarganya dengan mendelay kemarahan	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Secara Negatif) <u>Stoisisme</u>

		<p>Trus ada rules dikit lah di rumah yang aku agak lost, jadi misalnya dari luar itu mandi, jangan tiduran di tempat nenek takut kena covid waktu itu keras kali omku. Waktu itu nunggu terlalu lama, jadi aku numpang tidur lah mau tidur, di tempatku sendiri gak bisa terlalu kecil kamar tamunya. Dan aku sudah capek, jadi akhirnya tidur di kamar nenek, dimaki-maki lah. Sedih lah, aku cuma istirahat aku kena maki, random banget. Sedih juga mama gak membela, and <i>I feel ashamed in this age</i> aku kenak seperti itu gitu, maksudku kalau tersinggung langsung aja ke orangnya kan gak harus aklamasi gitu depan orang-orang apalagi yang dimarahin udah tua. Sementara anaknya om ini lebih gak sopan, dia tuh gak pake baju di rumah cowok, pake celana doang ada tamu. Negur enggak, ngajak ngomong enggak, numpang lewat sini sana, lah ada yang lebih ga sopan dariku kok gak kena marah. Jadi aku melihat ketidakadilan di situ(17c) <u>Pokoknya semenjak belajar stoik itu <i>you have to turn over</i>, isi otak harus cepet, ingatan yang <i>unnecessary</i> anggep ajalah udahlah gak usah dimasukin ke hati.</u> Setengahnya lah gue bodo amat, tapi</p>	<p>seperti stoic, dan ia mencintai nasibnya walau bagaimanapun sikap ibunya (N.W2.17b)</p> <p>N pernah dipermalukan oleh keluarganya dan ibunya tidak membela (N.W2.17c)</p>	
--	--	---	--	--

		pelajarannya ada. <u>Tapi mamaku ini tipe orang yang gak bisa diajak diskusi brainstorming, ya udahlah I have to accept that, karena itu pun juga bagian dari amor fati stoicism dengan mencintai nasib.</u>		
N. W2. 18	Tapi kak dalam keluarga kakak apakah termasuk sulit dalam memberi afeksi?	Oh enggak, enggak enggak. Karena dari kecil begitu udah biasa. Di keluarga itu, kalau di temen-temen aku mukanya kayak komik. Kek gimana gitu, misalnya aku kalo seneng bisa lebar senyumnya, aku juga gampang memuji daripada nggak ke memuji.	Teman N menganggap N berwajah komik. N bersifat mudah untuk memuji (N.W2.18)	Hubungan Positif dengan Orang Lain
N. W2. 19	Oalah gitu ya kak, masalah keterbukaan seperti itu lebih ke teman ya kak? di situ kakak ada temen berapa?	Aku sih tergantung kedekatan dengan orangnya sih, kalau makin dekat ya gampang nampak. <i>In general</i> aku nggak pelit dengan menunjukkan ekspresiku, kayak aku ngelihat anak kecil lucu bingung. Aku sapa halo namanya siapa? Tersesat ya? Sama juga kayak pasien baru ada juga yang lama, makin sering berobat makin jadi kayak temen. Lebih mudah gitu, dan aku banyak menunjukkan afeksi itu mempermudah hidupku(19a). Jadi <i>at least</i> tuh salah satunya kayak marah, aku tunjukin biar dia cepet berhenti malakukan hal yang menggangguku (19b) Atau dia dapet sesuatu aku bilang selamat, dia kurusan aku bilang <i>you looks better</i>	N tidak pelit dalam menunjukkan ekspresi dan kedekatannya. N merasa dengan menunjukkan afeksi akan mempermudah hidupnya (N.W2.19a). N akan menunjukkan kemarahannya, jika dia diganggu oleh pasiennya (N.W2.19b). Ketika berjalan di mall N akan menggenggam tangan atau	Hubungan Positif dengan Orang Lain Kemandirian

		<p>gitu. Dan menunjukkan itu membantu aku yang tadi, kayak never lose a kid in you, itu membantuku mengapply saran tersebut. Anak kecil itu kalau suka sesuatu <i>you know</i> kan, kalau suka kamu dia “aa kakak cantik mau peluk”, “aaa kucingnya lucu” kek gitu kan. Lihat makanan enak aa mau ngiler, itu sebenarnya bagus menurutku menunjukkan tanpa kendala. Aku sama orang tuaku juga gitu, kalau jalan di mall aku genggam tangannya, kalau sama bapak aku gandeng tangannya. Bapakku sering giniin aku, oh kasiannya anakku, itu masih masih (19c)</p>	<p>menggandeng lengan orangtuanya (N.W2.19c).</p>	
N. W2. 20	<p>Oalah gitu ya kak, oiya untuk rekan kerja kakak ada berapa kak di sana?</p>	<p>Banyak, di sini ada bidan 2 perawat 4 apoteker sama asisten, admin juga, total 8 atau 9 lah.</p>	<p>Rekan kerja N di antaranya adalah 1 bidan, 2 perawat, 4 apoteker, dan 1 admin (N.W2.20).</p>	
N. W2. 21	<p>Cukup ya kak? gimana hubungan kakak sama mereka?</p>	<p>Kayak keluarga he em, karena ya kami semua jauh dari keluarga. Memang ada beberapa orang pulau dia bisa pulang ke rumahnya, udah kayak keluarga, so far kami saling bantu saling kasih saran, kadang berbagi cerita bair gak pusing aja (21a). Berbagai insight bareng-bareng, karena kalau bisa ya tempat ini kan udah kek terisolir gak leluasa kemana-mana, ya kalau bisa emang hubungan dibuat asik</p>	<p>N merasa memiliki hubungan layaknya keluarga dengan rekan kerjanya, biasanya mereka berbagi cerita dan saran (N.W2.21a).</p> <p>N merasa tempat mereka terisolir dan tidak leluasa</p>	<p>Hubungan Positif dengan Orang Lain Penguasaan Terhadap Lingkungan</p>

		<p>biar gak banyak beban pikiran. Nah itu juga emang mudahnya kalau dengan memberi afeksi (21b)</p>	<p>untuk bepergian, sehingga ia membuat hubungan dengan rekannya menjadi asik agar tidak menjadi beban pikiran (N.W2.21b).</p>	
N. W2. 22	<p>Itu termasuk juga sama dengan give and take bukan kak?</p>	<p>Bisa, ya give and take itu kan sesuai proses. Kita merasa orang itu oportunistis kalau dia take aja gak give, kalau dia banyak give gitu kita kan jadinya segan. Emang idealnya seimbang, kayak tadi dan sama kayak aku sama fwb ku (22a). Kami dua tahun <i>balance</i> banget, aku juga gak minta uang ke dia, dia juga gak memaksakan diri gitu lah,(22b) sama orang tua juga <i>balance</i> aku juga sudah berbakti meskipun kayak <i>sandwich generation</i> yah tapi sebenarnya ada hikmahnya, dengan menjadi seperti itu orang tua menjadi lebih respek ke aku, paling endak anak ini udah ngasih bakti gitu (22c). Semenjak lulus aku juga pandang orang tua beda, ternyata <i>nyari</i> nafkah sulit loh teringat dulu orangtua ku krisis moneter dulu kerja berhenti. It's hard to be parent, to be an responsible adult already hard, apalagi jadi orang tua</p>	<p>N memiliki hubungan yang menerapkan give and take rekan kerja dan fwbnya (N.W2.22a).</p> <p>Hubungan N dengan fwbnya selama dua tahun sangat <i>balance</i> dan tidak saling memaksakan diri (N.W2.22b).</p> <p>N merasa hubungan dengan orangtuanya <i>balance</i> dan saling menghargai satu sama lain (N.W2.22c).</p>	<p>Hubungan Positif dengan Orang Lain</p>

		multiple hard. Income bapakku dulu dia kasih tau aku ini dapet dari kerja keras, gak turun dari langit uangnya, kamu harus tahu kalau makan harus habis jangan dibuang, kamu nggak bisa membayarnya kamu masih sekolah kan.		
N. W2. 23	Apakah dengan itu memupuk kemandirian kakak sendiri?	Betul, saya itu udah merantau umur 15 orang tua udah biasa ngasih pilihan, kalau sekolah di sini kelebihan sama kekurangannya ini kalau yang itu begini, jadi udah terbiasa brainstorming. Waktu diantar sama orang tua ya itu sekali aja trus mereka gak pernah nengok lagi, aku yang pulang. Kadang makan itu ngirit-ngirit, sering juga diajak ke rumah temen dikasih makan gitu. Itulah part of the pain, memang kalau mengingat masa SMA aku gak mau ngulang lagi hahaha sedih banget. Pas kuliah itu juga, aku kan ambisius anaknya, pulangny malem soalnya kursus, buku-buku semua sampe lecet.	N mandiri sejak ia berusia 15 tahun untuk merantau. N merasa pengalamannya saat SMA adalah part of the pain dalam hidupnya (N.W2.23).	
N. W2. 24	Sampe segitunya ya kak yah, waduh gak bisa bayangin sendirian lagi kan. Oiya kak kalau boleh tau kakak kan kerja di tempat yang sekarang bareng	Ke beberapa orang sih, gak mau ke satu-dua aja. In general aja, ada beberapa yang keep privat. Karena ini tuh kelemahannya tinggal bareng, gak ada batas yang jelas antara lingkungan pribadi sama professional. Karena ketemunya mereka lagi mereka lagi.	N menjadikan beberapa rekan kerjanya sebagai teman curhat (N.W2.24).	Hubungan Positif dengan Orang Lain

	sama rekan-rekan, ada nggak sih dari mereka atau siapa yang biasanya kakak curhatin?			
N. W2. 25	Kalau begitu kakak kalau cerita atau curhat gitu ke siapa kak?	Kadang ada temen di luar circle pekerjaan ini, karena aku gak mau privat issue influence my career. Makanya aku tau kenapa gk boleh ada affair di pekerjaan karena masak dengan itu kamu mempertaruhkan karir kamu gitu. Never worth it.	N memiliki teman satu circle selain rekan kerjanya, karena N merasa tidak ingin privat issue memengaruhi karirnya (N.W2.25).	Hubungan Positif dengan Orang Lain
N. W2. 26	Itu seperti yang no boundaries di sana ya kak?	Iya, dan itu suka tidak suka dampak ke reputasi. Basic banget, kayak muka kita itu sebagai persona kita bukan yang sebenarnya diri kita. Yang bikin aku stress adalah aku harus pakai <i>mask ini all the time</i> , gk bisa bener-bener lepas, karena audiencenya sama terus tiap hari. That's why aku gak bisa sepenuhnya percayakan my privat life, it will ruin my reputation.	N merasa stres karena terus-menerus bertemu dengan orang yang sama baik di tempat kerja atau tempat tinggalnya. Sehingga N tidak bisa sharing sepenuhnya mengenai kehidupan pribadi (N.W2.26).	Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)
N. W2. 27	Berarti kalau ke privat itu nggak sama mereka ya kak?	Iya bener		
N. W2. 28	Kalau kaka mau curhat problem sehari-hari gimana kak?	Ada circle lain lagi, di luar ini. Karena mereka gak mengetahui sisi aku yang di sini. Jadinya aku lebih berharap biar gak bentur. Ada personal ada professional.	N menceritakan problem sehari-harinya dengan circle lain di luar tempat kerjanya, karena N ingin	Hubungan Positif dengan Orang Lain

			memisahkan space personal dengan profesional (N.W2.28).	
N. W2. 29	Dengan menempatkan sesuatu pada tempatnya ya kak	Iya betul, biar gak campur-campur. Kalau aku ada masalah keluarga ya aku bicarain sama mereka, kalau soal gebetan ya cerita sama temen di sircle personal hahaha. Itu lebih oke aja menurutku, gak campur. Akhirnya aku merasa harus mengorbankan salah satu, karir atau percintaan, jadinya jelek. Ada beberapa aku baca menfess di twitter nasihat untuk tidak mencampurkan itu lebih baik, punya sircle beda-beda dalam hidup. We choose to open up ke orang yang pas gitu lo.	N memiliki orang yang berbeda untuk cerita yang berbeda pula. N lebih memilih untuk tidak mencampurkannya, dan harus memilih terbuka pada orang yang mneurutnya pas (N.W2.29).	Hubungan Positif dengan Orang Lain
N. W2. 30	Dari situ apa ada perbedaan kak antara kualitas relasi sebelum dengan sesudah stoisisme?	Ada, itu improve a lot aku. Jadinya kayak mengubah paradigma berpikir aja, karena dari pengetahuan itu aku timbul sikap timbul perilaku. Pengaruh, law attraction itu keluar, dengan pemikiran yang baik timbullah perilaku yang baik tadi. <u>Sebelum belajar stoic aku tuh selalu mengharapkan orang bereaksi sesuai ekspektasi, aku mudah playingvictim kok dia gitu kok dia jahat ke aku, aku gini karena dia gitu ke aku. Selalu memproyeksikan insecurity aku ke orang lain, nyalahin orang.</u>	Setelah menerapkan stoisisme N merasakan peningkatan kualitas dalam berhubungan dengan orang lain (N.W2.30a). Sebelumnya N selalu mengharapkan reaksi orang lain akan sesuai dengan ekspektasinya, dan berakhir dengan	<u>Stoisisme</u>

			menyalahkan orang lain (N.W2.30b).	
N. W2. 31	Jadi banyak nyalahin orang lain ya kak?	Iya aku jadi banyak berasumsi, bukannya nanya malah berasumsi aja. Toxic gitu, aku tuh lupa jangan-jangan aku yang toxic. Nah itulah aku butuh refleksi yang cukup lama, mindfulness. Gituu	N menambahkan dulu ia banyak berasumsi dan toxic (N.W2.31a).	
N. W2. 32	Oke kak, kalau setelah menerapkan stoisisme bagaimana kak?	<u>Jadi lebih apa ya, jadi lebih hemat energi. Dengan lebih memilih untuk mengoreksi diri, dan berhati-hati. Gitu, gak habis energi untuk nebak orang, terutama ekspektasi. Jadi lebih outspoken, kek itu yang praktis daripada nebak-nebak. Aku tuh gitu hemat waktu jadinya, gak payah ovt ovt gitulah.</u> Itu namanya ya sekarang, dulu gak ada namanya itu sekarang gen z nyebutnya ovt ya hahaha.	Setelah menerapkan stoisisme N merasa lebih menghemat energinya dengan memilih untuk mengoreksi diri dan berhati-hati. N lebih memilih menyuarakan sesuatu daripada menebak-nebak sesuatu yang membuatnya overthinking (N.W2.32).	Kemandirian
N. W2. 33	Hemat energi ya kak?	<u>Hemat energi, aku merasa citra lebih baik secara aura emosiku juga lebih stabil. kecemasan bisa aku kendalikan. Aku kan orangnya short temper, jadi agak panjang dikit tempernya, aku dilatih untuk lebih sabar di situ (33a).</u> Ada satu dari stoic yang aku suka, kita punya kuasa atas diri kita sendiri dan kita gak punya kuasa sama yang di luar kita atau control sama sekali.	N merasakan citra dirinya lebih baik dan emosinya lebih stabil. N juga dilatih untuk bersabar sebagai orang dengan short temper (N.W2.33a).	<u>Stoisisme</u>

		<u>Ternyata setelah aku fokus pada diri aku sendiri 90% problem aku berkurang gitu. Membuat hubungan aku lebih enak, gampang dapet temen baru. Kayak kalau aku dighosting pun aku lebih mudah ikhkas, move on cepet (33b).</u>	N menyadari bahwa ia memiliki kontrol pada dirinya, namun tidak pada hal yang di luar dirinya. N merasa dengan fokus pada dirinya sendiri 90% masalahnya berkurang (N.W2.33b).	
N. W2. 34	Patut disyukuri ya kak kalau akhirnya bisa gitu	He em		
N. W2. 35	Kalau boleh tahu kaka pulang kerja itu pukul berapa kak?	Kalau pulang sih kami 16.30 WITA, jadi 15.30 WIB. Biasanya itu	N pulang bekerja pada pukul 16.30 WITA (N.W2.35).	
N. W2. 36	Kalau masuknya jam berapa kak?	Oh itu pagi banget, kami tuh jam 6.30 udah jalan. Paling telat jam 7 itu udah jalan, bukannya jam 8. Jaraknya 5 km agak cepet. Kalau ada penyuluhan harus lebih pagi lagi karena jarak kan.	N berangkat bekerja sekitar pukul 6.30 atau 7.00 WITA (N.W2.36).	Penguasaan Terhadap Lingkungan
N. W2. 37	Kakak ada hari libur?	Ada, tapi karena im the only one for the job dapet gangguan konsul juga. Practically gak libur-libur amat, kecuali ada dua dokter aku bisa tuh dapate free of job.	N mendapatkan gangguan konsultasi pada saat hari liburnya (N.W2.37).	Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)

Verbatim Wawancara Subjek I

Identitas Subjek I

Nama : N Waktu : Sabtu, 21 Desember 2022 Pukul 12.30-15.30 WIB
Usia : 37 Tahun Lokasi : Zoom
Pekerjaan : Dokter Umum Kode : (Inisial. Wawancara. No Urut)
(N. W3. No Urut)
Sesi Wawancara : 3

Kode	Open Coding	Pengkodean	Selective Coding
------	-------------	------------	------------------

	Pertanyaan	Jawaban		
N. W3. 1	Ngelanjutin wawancara yang lalu nih kak. Gimana sih cara kakak mengambil keputusan, apa aja yang kakak pertimbangkan dalam hal itu? apa ada prinsip tertentu yang biasa kakak pakai?	Kalau pengambilan keputusan aku liat aku dulu, utamakan diri sendiri dulu. Ada mudharat dan manfaatnya, lebih gede mana ke diri aku sendiri. Kalau banyak buruknya gak aku ambil dan kalau banyak manfaatnya apalagi disupport sama orang sekitar go a head jadi banyak dukungan gitu. Tapi aku akan lihat di norma sosial juga kalau itu salah di norma tersebut jadi harus dipertimbangkan dulu, selidiki dulu kenapa. Karena orang lain bisa saja melihat apa yang gak bisa aku lihat, mereka ada yang lebih berpengalaman maybe. Tetep pertimbangan dari expert entah dari orang tua, atau yang lainnya. Jadi second opinion, firstnya aku dulu.	Dalam mempertimbangkan keputusan N memprioritaskan opini dirinya sendiri, setelah itu N mempertimbangkan norma dan pendapat orang-orang yang N rasa kompeten dalam keputusan tersebut (N.W3.1).	Kemandirian
N. W3. 2	Untuk masalah yang nggak butuh expert gitu, misal temen kantor teman sebaya apakah kakak mempertimbangkan mereka.	Belum tentu, aku akan re-evaluasi kenapa mereka gak setuju. Kalau mereka gak beralasan atau <i>basic reason</i> yang valid, misalnya ada cowok yang gak mendukungku untuk maju, nyuruh aku berhenti kerja, ngapain kamu sekolah tinggi-tinggi. Aku tanya kenapa eh ternyata dia insecure, lah itu bukan <i>my fault its his own problem</i> . Ada lagi yang kenapa aku mau berubah <i>make over</i> , aku pakai kutek warna merah pake make up cat	Apabila terdapat pendapat yang menentang keputusan N dalam suatu masalah, N akan mencari tahu alasan di balik itu bisa diterima atau tidak (N.W3.2a). N merasa bisa melakukan apa yang disukainya	Kemandirian

		rambut pirang, ya <i>what ever i love</i> bisa aku lakuin. Tapi dalam kaidah yang bisa dimaklumi, beda sama misal pake croptop di tempat ibadah kuliah gitu ya enggak masuk juga kalau itu, manner.	seperti memakai kutek merah dan makeup. Namun N tetap memperhatikan penampilan yang pas untuk berada tempat ibadah (N.W3.2b).	
N. W3. 3	Jadi tergantung situasi juga ya kakak karena ada manner yang harus dijaga	Iya bener, jadi aku gak mau disetir sama orang. Jangan bilang tidak iya buat nyenangkan mereka, karena diri sendiri dulu nomor 1.	N memprioritaskan diri N terlebih dahulu dan tidak mau disetir oleh orang lain hanya untuk menyenangkan mereka (N.W3.3).	Kemandirian
N. W3. 4	Kalau konteksnya di tempat kerja gimana kak? misal nih kakak kayak sekarang pakai kerudung pas kerja	Oh iya, aku melihat aku lebih untung pake ini daripada gak pakai. Memang aku lebih suka gak pakai kerudung, tapi settingnya gak masuk, di sini gak maksa juga sih. Tapi karena orang udah lihat ktpku, jadi ya orang ya sudahlah aku gak mau repot, di sini juga banyak bapak-bapak, aku melihat <i>exposure harm</i> , di sini banyak cowok. Aku juga gak mau cari risiko, pake aja gapapa. Aku juga kalau pake ini gak repot mau nata rambut hahaha.	N memilih untuk memakai kerudung di tempat kerja karena melihat manfaat yang lebih besar daripada tidak memakai, N merasa dengan itu melindungi N dari potensi harm dari laki-laki dewasa di sekitarnya (N.W3.4).	Kemandirian
N. W3. 5	Menurut kakak tuntutan sekarang paling berat apa sih kak?	Kalau sekarang sih tentunya cewe menikah, udah jelas. <i>Motherly insting</i> -ku juga aku rasa muncul.	Tuntutan terberat yang dimiliki N saat ini adalah menikah (N.W3.5).	

N. W3. 6	<p>Cara kaka menyikapi hal itu gimana kak? karena maaf, banyak yang menganggap 20an itu harusnya sudah menikah</p>	<p>Kalau yang mereka ucapkan ya sudah banyak lah, memang kayak gitu. Memang aku gak munafik kalau udah lewat 35 itu rahim kurang suitable menurut sains untuk kehamilan yang ideal, memang bukan gak mungkin. Tapi the best 20 an sama 35 lah. Akhirnya banyak yang anggap harusnya umur segitu udah nikah. Sebenarnya udah jadi <i>major discomfort</i> aku, kadang postingan gitu pernikahan aku mikir apa yang salah dari aku ya kenapa aku belum bisa kayak gitu. Jadi titik balik aku tuh di situ waktu putus sama mantanku dulu 2020. Beberapa kali dijodohin sama orang tua tapi aku measa gak cocok, mereka gak ada inisiatif padahal pasangan harusnya punya visi misi yang sama. Bayangin aja dari awal sudah gak cocok.</p>	<p>Sejak 2020 N merasa tuntutan ini sudah menjadi <i>major discomfort</i>-nya, N tidak menerima perjodohan yang diberikan orang tuanya karena tidak ada kesamaan visi misi dengan pihak lain (N.W3.6).</p>	
N. W3. 7	<p>Iya kak jadi gimana ke belakangnya kalau gitu ya</p>	<p>Iya ngapain maksain, minimal attitude lah. Ya begitulah pokoknya, jadi curhat gue yah. Itu susah sih, Cuma buat self acceptance tadi stoic membantu. Membantu aku ya dari struggle aku tadi, belum jadi ibu belum jadi istri. Memento mori dan amor fati itu juga, jadiin aku self upgrade fokus ke diri aku (7a). Memang akan kadang-kadang sedih sudah lebih contain, memang sesekali merasa keepian</p>	<p>N merasa tidak perlu memaksakan diri terhadap tuntutan itu, N berfokus untuk memperbaiki diri sendiri dan stoic membantu N untuk menerima diri sendiri, memento mori dan amor fati (N.W3.7a).</p>	

		<p>tapi bisa contain membuat sibuk atau kepikiran aku harus unlock tujuan hidup baru tantangan baru (7b). Lebih asyik. Bukan aku menolak punya anak, karena itu dari Yang Maha Kuasa, gak bisa aku kendalikan orang lain untuk datang, di luar kendaliku. Jadi aku lebih self acceptance karena itu yang bisa aku kendaliin.</p>	<p>Sesekali N merasa kesepian, namun N menyibukkan diri denan tujuan dan tantangan baru (N.W3.7b).</p> <p>N memang menginginkan anak, namun N rasa itu anugrah dari Yang Maha Kuasa dan tidak bisa ia kendalikan, sehingga ia memilih untuk menerima (N.W3.7c).</p>	
N. W3. 8	<p>Dengan begitu apakah kakak masih ada kekhawatiran terhadap penilaian orang lain?</p>	<p>Dulu sangat khawatir, aku terkenal nice girl. Kayak people pleaser, semuanya iya nggak berani bilang enggak takutnya nanti ditolak takutnya gimana. Sekarang mah bodo amat, aku mikirnya aku kalau jatuh yang nolong siapa ya aku sendiri dan Tuhan. Kebetulan sih ada fwbku itu, tapi jauh gak bisa <i>rely on everyone</i> selalu, orang tuaku pun nggak bisa memahami isi otakku kan. Sehingga mereka gak tahu cara menghiburku.</p>	<p>Dulu N sangat khawatir terhadap penilaian orang lain dan N terkenal sebagai people please. Saat ini N lebih bodo amat dan mengandalkan Tuhan dan dirinya sendiri (N.W3.8).</p>	Kemandirian

N. W3. 9	Apa ada perbedaan kak tentang kekhawatiran untuk saat ini?	Kalau dulu kan jadi sumber stress, terpuruk gitu yah. Karena itu salah satu <i>life goals</i> -ku menikah dan punya anak. Sekarang lebih banyak sudut pandang mungkin Tuhan membuatku putus karena melihat yang aku gak lihat. Jadi aku gak memaksakan itu.	Saat ini N merasa memiliki banyak sudut pandang yang menyebabkan N tidak memaksakan tuntutan tersebut (N.W3.9).	Penerimaan Diri
N. W3. 10	Setelah menerapkan stoic lebih jelasnya gimana itu kak?	<u>Ya enggak, justru jadi enggak sama sekali karena itu ngajarin mata kebalik. Bukan lihat ke depan aja tapi fokusnya aku putar. Kayak kamera, gitu lah fokusnya di sana ketika fokus ke diri sendiri yang lain gak keliatan kan hahaha. Jadi masalah berkurang rasanya, termasuk validasi orang lain tuh.</u> Stoic itu menurutku salah satu hal yang bakal diajarkan oleh orang yang progressif ke keturunannya, including me aku pun akan seperti itu nanti. Karena makin alam exposure makin banyak, teknologi juga cepet. Akibatnya banyak <i>oversharing</i> bikin ini itu, semua privat kek harus dibuka bayangin bahayanya. Teknologi cuma menjalankan tugasnya tapi itu tergantung manusia	Stoic membuat N bukan hanya untuk melihat depan namun juga berfokus pada diri sendiri, N merasa masalahnya berkurang, termasuk dalam mencari validasi orang lain (N.W3.10).	<u>Stoisisme</u>
N. W3. 11	Terus kakak kan sekarang udah jadi dokter nih, meskipun ada struggle tertentu,	Meaningfull, puas aku meaningfull. Misalnya di cinta, kan gak ke pria aja. Aku cinta ke Tuhan, cinta ke lingkungan, hewan-hewan gitu (11a). Aku kadang lihat	N memandang kehidupannya saat ini berharga, ia tidak membatasi cinta hanya	Tujuan Hidup Penerimaan Diri <u>Stoisisme</u>

	<p>gimana kakak memandang kehidupan kakak saat ini?</p>	<p>langit malam itu, aku bersyukur aku masih bisa lihat itu gak ada polusi di sini. Aku gak akan selalu berfokus pada struggle aku tetang pernikahan, ada banyak hal lainnya gitu (11b). <u>Stoic juga ngajarin untuk fokus di masa sekarang, karena hanya di sat ini kita bisa mengendalikan apa yang bisa aku perbuat, apa yang bisa aku ketahui dan yang tidak. Atau memaksimalkan yang ada saat ini untuk membuat masa depan yang lebih oke (11c)</u> Makanya aku bilang kalau belajar stoic itu terarah, energi mau kemana jelas waktu mau dibuat apa, karena nanti kita dewasa apalagi lihat temen seumurannya ada yang wafat wah ternyata waktu itu sangat berharga.</p>	<p>untuk manusia, tapi Tuhan dan hewan-hewan (N.W3.11a).</p> <p>N bersyukur ketika melihat langit yang tidak berpolusi di lingkungannya (N.W3.11b).</p> <p>Stoic mengajarkan N untuk fokus pada saat ini untuk mengendalikan apa yang N bisa, dan memaksimalkan yang ada saat ini untuk masa depan (N.W3.11c).</p>	
N. W3. 12	<p>Oalah gitu ya kak, artinya lebih memfokuskan pada apa yang bisa dilakukan hari ini terutama yang bisa dikendalikan yang mana itu untuk kedepannya agar lebih baik?</p>	<p>Iya betul itu</p>		

N. W3. 13	Dari kakak sendiri sebenarnya apa yang menjadi tujuan hidup kakak?	Menjadi happy aja sih, aku ingin hidupku bahagia menurut definisiku juga ya. Bisa bermanfaat untuk orang lain, dan kalaupun aku mati aku meninggalkan warisan yang baik (a). Heem itu aja sih, aku gak muluk-muluk. Mau jadi apa jadi apa, kalau yang sedang-sedang aja udah bikin aku happy ya udah cukup. Kalau misal aku kaya bisa bikin aku happy dengan membantu orang, ya bagus juga. Kenapa tidak (2).	Tujuan hidup N adalah menjadi bahagiadan meninggalkan warisan yang baik (N.W3.13a). Dengan kemampuan finansial N bisa membantu orang lain (N.W3.13b).	Tujuan Hidup
N. W3. 14	Oalah gitu kak, jadi dokter ini apakah termasuk cita-cita kakak?	Iya ini cita-cita, memang cita-cita aku. Udah tercapai.	Menjadi dokter merupakan cita-cita N (N.W3.14).	Tujuan Hidup
N. W3. 15	Emang pingin jadi dokter ya kak?	Iya, karena bukan hanya duit yang aku dapet tapi kontak dengan manusia lain. Dari pasien-pasien aku dapet banyak hal juga, kadang gimana cara parenting, cara merawat orang tua(15a). Bisa melihat drama manusia hahaha, karena ketika orang sakit itu manusia lebih jujur. Reaksi manusia yang tidak ditutup-tutupi reaksi orang. <u>Dan dapet amal juga ya, di Budha itu dapat karma baik. Dengan satu profesi ini aku udah banyak didapet, masa muda yang harus aku bayar itu aja</u> (15b).	Selain gaji, N mendapatkan banyak hal dalam pekerjaannya yaitu kontak dengan manusia lain tentang cara parenting dan merawat orang tua (N.W3.15a). N merasa dengan pekerjaannya ia mendapat amal dan karma baik (N.W3.15b).	Tujuan Hidup <u>Religiusitas</u>

N. W3. 16	Menurut kakak kebermaknaan hidup kakak dapatkan darimana sih?	<p>Dari yang itu tadi, dan yang jelas balik ke diri sendiri dulu, sekarang aku sudah merasa diriku berharga (16a). Bisa belajar bersyukur jelas, ya itu aku juga pingin mengembalikan sisi anak-anak lagi hahaha, jadi maksudnya having fun kayak anak-anak kalau ada masalah menghadapi kayak orang dewasa, fleksible. <u>Makin tua harus makin fleksible, pokoknya apa yang bisa dikontrol aku usahain yang gak bisa dikontrol aku pasrahin ke Yang Maha Kuasa, beragama ini menurutku penting (16b).</u> Karena menyandar pada manusia lain itu gak mungkin, orang lain bisa aja gak available lagi kan. Susahnya jadi orang dewasa itu mau cerita itu sulit rasanya, temen punya hidup sendiri, orang tua kalau dicurhatin takutnya menganggap oh anak ini belum dewasa soalnya curhat terus takutnya gitu salah tangkep kan (16c). <u>Siapa lagi kalau bukan Tuhan dan diri sendiri, yang bisa nyabar-nyabarin. Kalau aku sendiri akan merantau ini percaya banget sama Tuhan, baik buruknya diri ini bisa Dia terima lah udah salah banyak tetep diizinkan hidup sama Dia (16d).</u> <u>Aku berpikir positif mungkin</u></p>	<p>N mendapatkan kebermaknaan hidup dari pekerjaannya (N.W3.16a).</p> <p>N merasa diirnya berharga dan bisa bersyukur. N mengusahakan apa yang N kontrol, sedang yang tidak bisa dikontrol N pasrahkan pada Yang Maha Kuasa (N.W3.16b).</p> <p>N merasa semakin N dewasa semakin sulit untuk bercerita karena temannya memiliki hidupnya sendiri (N.W3.16c).</p> <p>N merasa Tuhan menerima dan mengizinkannya hidup walapun ia memiliki</p>	<p>Tujuan Hidup Hubungan Positif dengan Orang Lain (Secara Negatif)</p> <p><u>Stoisisme</u></p> <p><u>Religiusitas</u></p>
-----------	---	--	--	--

		<p><u>Tuhan menyiapkan yang lebih baik di masa depan aku (16e). Nah ini aku dapet dari belajar filsafat. Dari memento mori, amor fati, daily stoic, mark manson (16f).</u></p>	<p>banyak kesalahan (N.W3.16d).</p> <p>N berpikir positif bahwa Tuhan akan menyiapkan yang lebih baik di masa depannya (N.W3.16e).</p> <p>N mendapatkan pengertian itu dari memento mori, amor fato, daily stoic, dan mark manson (N.W3.16f).</p>	
N. W3. 17	<p>Dari banyak literatur tersebut hingga menghasilkan pikiran seperti itu ya kak?</p>	<p>Iya kayak ya ampun aku <i>i miss a big things this time</i>, oh my aku terlalu sibuk mengurusin orang lain, validasi orang, membandingkan diri dll, tapi aku gak pernah kelihatan. Aku padahal bisa bikin list-list sendiri yang bisa aku capai. Atau misal aku bisa aja mewujudkan keinginan-keinginan aku, bisa aja menemukan bakat yang sebenarnya aku punya. Aku sebenarnya pingin punya ability yang banyak, aku pingin bisa bahasa prancis, mandarin, bahasa arab gitu kayak eksotis di telinga saya. Bahasa korea juga pernah, dulu ada</p>	<p>N ingin memiliki banyak kemampuan seperti bahasa prancis, arab, dan mandarin. Juga ingin memelajari alat musik piano dan drum (N.W3.17).</p>	<p>Pengembangan Personal</p>

		mantan orang korea. Aku juga pingin belajar alat musik piano, kayak drum itu.		
N. W3. 18	Kakak sudah belajar itu kah?	Belum, makanya aku pengen. Tiap lihat orang ngedrum ih aku juga pingin sukaa. Aku menemukan keindahan di balik ritme itu, ih keren deh kalau aku bisa. Aku sudah menerima bahwa time line ku berbeda sama orang lain, dan aku harus menikmati keadaanku saat ini aku bisa menolong orang lain dengan ilmu yang aku punya.	N menerima bahwa time line-nya berbeda dengan orang lain, dan N merasa harus menerima keadaanya saat ini (N.W3.18).	Penerimaan Diri
p	Gimana perasaan kakak dengan menolong orang lain tadi kak?	Aku akan melakukan kebaikan menolong orang ya karena suka aja gitu, <i>just because you like it</i> . Di stoic, <i>if you can be a good person, be one</i> . Stoic dengan akun-akun bisnis yang ngajarin buat milyuner, itu selaras semua, sama ke ketuhanan itu ada benang merahnya stoic punya keselarasan filosofi pengembangan diri tuh.	Melakukan kebaikan dan menolong orang karena ia menyukainya (N.W3.19).	Tujuan Hidup <u>Stoisisme</u>
N. W3. 20	Apa dampaknya ke diri kakak?	Misal nih dulu pas quarter life crisis mungkin ya dulu kalau ada yang nanya kapan nikah aku sangat ketakutan apalagi kalau mama diem gitu (20a). Dulu ada pelanggan toko mama aku nanya-nanya ke mama kenapa aku gak married married, mama aku bilang tanya aja ke dia. Tapi dia ngeyel gitu kok udah seumur gitu belum nikah, awalnya kan aku bilang doakan aja, eh dia ngelunjak gitu loh jadi aku bales	Dulu N merasa ketakutan saat ada yang menanyakan kapan akan menikah (N.W3.20a). N menjawab pertanyaan perihal pernikahannya dengan pedas pada tetangganya (N.W3.20b).	Penerimaan Diri (Secara Negatif) Kemandirian

		pedes waktu itu. Aku bilang aneh-aneh aja orang tuh (20b)		
N. W3. 21	Itu waktu umur berapa kak?	Itu waktu aku umur 35 itu udah putus sama mantan tuh. Aku sangkal dari yang rasional-rasional aja tuduhan dia tuh. Aku juga menikah ya nanti karena aku mau, bukan dituntut orang lain (21a). Dan apakah harus ada laki-laki aku baru merasa aku valueable gitu kan enggak (21b)	N menyangkal pertanyaan tetangganya dengan sangkalan rasional bahwa menikah adalah karena kemauan bukan karena tuntutan (N.W3.21a). N merasa ada tidaknya laki-laki tidak berpengaruh pada value dirinya (N.W3.21b).	Kemandirian
N. W3. 22	Betul kak, emang value itu harus ada di diri sendiri tanpa bergantung sama orang lain ya kak. Kalau misalkan potensi nih kak, apa aja yang biasanya kakak kembangin dari potensi yang kak punya?	Potensi seperti fisik gitu ya, kalau fisik jelas aku improve makanya aku tunggu ini selesai aku mau pindah ke kota besar join ke kelas gym.	N memiliki rencana untuk mengikuti kelas gym setelah pindah dari tempat ia bekerja (N.W3.22).	Penguasaan Terhadap Lingkungan
N. W3. 23	Sebelumnya memang ikut kelas gym kah kak?	Sebelumnya ikut, cuma dua minggu dua minggu gitu kan gak mantep(23a). Kalau di sini gak ada temen gak ada support, sedangkan kalau ada kelas gym kan rame ada instruktur juga memperluas pergaulan	N pernah mengikuti kelas gym namun tidak maksimal karena waktu (N.W3.23a).	Pengembangan Personal

		secara sosial lah lebih bagus, memperluas sircle aku. Harus ditingkatkan, dari segi pemikiran juga gitu aku dari kecil suka belajar. Emang di kedokteran life long learning gak bisa berhenti (23b)	N merasa harus meningkatkan segi pemikiran dan dalam profesinya sebagai dokter N berprinsip life long learning (N.W3.23b).	
N. W3. 24	Termasuk baca buku berarti ya kak?	Yang terutama kedokteran tentunya ya, gak buku aja jurnal penelitian juga. Ditambah lagi ilmu lain baca-baca yang aku rasa dengan itu aku lebih imajinatif. Dan aku juga ada ketertarikan unlock di hal lain, kek coba hal baru. Aku kan pingin eh aku kan punya ability untuk masak gitu, ah itu aku ingin lebih menekuni masak itu dengan lebih sering. Kayak lihat video masak, wah ternyata enak ya gitu. Basic kan memasak untuk bertahan hidup, nambah value juga.	N tertarik untuk mencoba hal baru, N ingin menekuni skill memasak (N.W3.24).	Pengembangan Personal
N. W3. 25	Menurut kakak bagaimana perkembangan diri kakak sampai saat ini?	Menurut aku sih syukur aku merasa semakin lebih baik, jelas(25a). Dan itu vibes kemana-mana, dan bisa dirasaain sama orang-orang, dari segi profesional, atau orang-orang lebih percaya dan respect ke aku. Di forum pun aku sering speak up, orang langsung notice (25b). Cuma ya kalau dibilang poin saat ini yang terbaik ya belum, belum. Aku rasa juga gak papa, ada	N bersyukur karena ia merasa lebih baik hingga saat ini (N.W3.25a). N merasa dengan perkembangannya bisa dirasakan oleh orang-orang sekitarnya yang lebih percaya dan respect pada N, N	Pengembangan Personal Kemandirian

		<p>progres di situ. Ya enjoying aja di progres itu, nggak terburu, karena proses lebih penting daripada hasil nanti (25c).</p>	<p>bisanya diperhatikan ketika berbicara di forum (N.W3.25b).</p> <p>N merasa belum mencapai yang terbaik dan terus berproses. N percaya proses lebih penting dari pada hasil (N.W3.25b).</p>	
N. W3. 26	<p>Proses dalam meembangkan diri itu ya kak?</p>	<p>Iya itu, jadi improve. Aku lebih pede dan merdeka gitu. Merdeka itu artinya <i>feel in control</i>, merdeka. <i>Know what to do, know what I want. I knew myself better than anyone else in this world</i> (26a). Dan sekarang aku gak mengutuk Tuhan lagi atas apa yang terjadi di hidupku ini, aku rasa itu udah bagus. Ter-improve, kalau belum dapet pacar minimal dapet kenalan ada, jadi teman ada. Dibilang <i>emotionless</i> salah gk gitu, tapi aku mengembrace dan menerima diri aku manusia dengan belajar stoic ini. Yaudahlah aku juga nanti akan mati, jadi ya mau apa lagi. Aku melihat waktu itu drastis jadinya, baru sadar kalau waktu itu sangat berharga walaupun gratis.</p>	<p>Saat ini N merasa lebih percaya diri dan merdeka dengan mengerti apa yang bisa ia kontrol dan bisa memahami dirinya (N.W3.26a).</p> <p>N tidak lagi mengutuk Tuhan terhadap apa yang terjadi di hidupnya dengan menerima dirinya sendiri (N.W3.26b).</p>	<p>Kemandirian Penerimaan Diri</p>
N. W3. 27	<p>Oke kak, aku lanjut ya.</p>	<p>Ha'a lanjut lanjut</p>		

N. W3. 28	Kakak sekarang lingkungannya di klinik, di kos kah?	Iya oh di mes, mes.		
N. W3. 29	Nah menurut kakak nih, kakak sudah mengatur hidup kakak sesuai dengan keinginan kakak nggak sih, baik di rumah atau di tempat kerja?	Iya sesuai kendaliku kok, ada kontrol sih. Kayak jam kerja, aku di luar jam kerja gak mau terima itu biarin aja kalau gak urgent. Iya kalau misalnya gak perlu aku bilang aja tidak(29a). Kayak kemarin misalnya rapat, gak pergi aku rapat itu. Mewakili ini ini, itu bukan punyaku Jadi aku bilang oh ya tapi aku bisa pergi sewaktu-waktu ya, trus ya aku gak pergi hahaha aku ada pasien(29b). Daripada aku terbagi dua perhatianku, jadi mending ambil yang memang tanggungjawabku. Ada nih cara berpikir begini, kayak daripada manusia itu membagi dua perhatian dan tidak fokus lebih baik ya memang harus pilih satu. Tadi itu rapat itu aku pertimbangkan, mudhorotnya aku kehilangan waktu berjam-jam dan masih aku disuruh ngonsul gitu kan gak fokus(29c). Dan ternyata hasil rapat itu gak banyak yang nyinggung klinik, kan such a waste. Jadi lebih banyak manfaatnya pas aku di klinik.	N menolak pekerjaan yang muncul di luar jam kerjanya (N.W3.29a). Ketika N diminta untuk mewakili rapat ia tdiak datang, karena itu bukan tugasnya dan ia memiliki pasien (N.W3.29b). N memilih untuk mengerjakan apa yang menjadi tanggungjawabnya yaitu daripada membagi perhatiannya menjadi dua dan tidak fokus (N.W3.29c).	Kemandirian Penguasaan Terhadap Lingkungan
N. W3. 30	Iya ya kak, memang di klinik dokternya cuma satu ya kak?	Iya betul, gak mungkin aku membelah diri		

N. W3. 31	Apakah kakak nggak mengajukan request biar nambah dokter kak?	Oh sudah sudah, tapi perusahaan bilang gak bisa belum ada untung dari perusahaan yang baru. Haduuh	N sudah mengajukan agar perusahaan menambah 1 dokter lagi, namun perusahaan belum bisa memenuhinya (N.W3.31).	Kemandirian
N. W3. 32	Tapi masih apa masih ada bantunya kak di situ?	Iya sih, tapi sejawat tidak ada itu yang bikin sulit. Jadi apa-apa ke aku, laporan tanggung jawabnya ke aku. Jenuh sekali	N kesulitan karena ia bekerja sebagai satu-satunya dokter di perusahaan itu (N.W3.32).	Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)
N. W3. 33	Gimana kak kesehariannya? kakak selain menjadi dokter kan jadi seorang teman, seorang anak dari orang tua.	Ya ketika jadi dokter aku gak jadi temen, lepasin aja personanya ganti topeng. Kalau aku jadi dokter aku harus profesional, nah itu yang bikin aku capek karena aku harus menerus membawa persona dokter ini 70 hari, dan gak bisa dilepas sebel aku. Kalau aku tidak ditambang enak, aku kan pernah cerita. Itu yang bikin capek. Makanya istirahat dari jam kerja itu penting.	N merasa lelah karena harus memakai persona sebagai dokter selama 70 hari (N.W3.33).	Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)
N. W3. 34	Kakak di situ ada waktu untuk refreshing nggak sih?	Nggak hahah, memang stand by. Bukan off, tidak bisa tidak kerja sama sekali. Masih ada aja yang konsul.	N tidak memiliki waktu untuk refreshing karena harus stand by sebagai dokter (N.W3.34).	Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)
N. W3. 35	Kakak bilang 70 hari kerja dan katanya 14 hari libur ya kak?	Iya dan itupun bisa diganggu, itulah yang bikin aku mau resign aja. Nanti. Yin dan yang-nya gak seimbang. Udah mau selesai	N memutuskan akan resign ketika masa kerja	Penguasaan Terhadap Lingkungan

		di sini kok. Bagian ying di sini banyak banget, aku capek. Wah gak bisa kayak gini, capek belum lagi kalau ada karyawan yang gak kooperatif.	sudah selesai (N.W3.35).	
N. W3. 36	Sehingga kakak memutuskan resign bulan-bulan depan ya kak?	Iya, gaji 20 juta gak mau aku deh, karena hidup itu jalan terus daripada aku gila. Aku jujur menyadari pentingnya <i>mental health</i> gara-gara patah hati itu aku hampir suicidal, ternyata jangan disepelain. Karena dari pengalamanku itu pas koas di rsj kalau seseorang terkena gangguan jiwa ke arah depresi skizofren itu cenderung permanen, lebih baik jaga kesehatan mental daripada kebablasan.	N memutuskan untuk resign demi kesehatan mentalnya (N.W3.36).	Penguasaan Terhadap Lingkungan
N. W3. 37	Kalau begitu apa alasan kakak tidak resign dekat-dekat ini?	Wah itu gak boleh, <i>i will do harm than good</i> . Emang aku mau resign, ada sesuatu yang bikin aku harus sabar dan dengan itu lebih baik. Bisa dua kali lipat keuntungannya (37a). Resignnya baik-baik, itu wujud respect aku ke bos(37b). Kalau ada masalah mungkin aku juga yang gak sanggup, aku gak akan <i>blame</i> seluruhnya ke perusahaan, ya walaupun <i>out of the paper</i> salah perusahaan untuk populasi saat ini harusnya ada dokter dong.	N tidak memilih untuk resign dalam waktu dekat karena alasan tertentu yang menurutnya akan memberi lebih banyak manfaat jika ia bertahan sedikit lagi (N.W3.37a). N berencana resign dengan baik sebagai wujud respect kepada bosnya (N.W3.37b).	Penguasaan Terhadap Lingkungan Kemandirian Hubungan Positif Dengan Orang Lain

N. W3. 38	Kegiatan sehari-hari kakak gimana sih kak di sana?	Ya pagi bangun, kadang jam 5 sudah bangun tuh. Besok juga bangunnya pagi tuh ada penyuluhan, trus nanti lanjut lagi praktik jam setengah 8 sampai jam setengah 5 gitu. Pulang ya udah, abis ini setengah 6 (38a). Nanti aku biasanya olahraga sampe satu jam sampe magrib berhenti gitu lo. Mandi segala macam aku menyempatkan lah untuk relaksasi dengerin musik main game dan lain-lain. Pokonya jam 10 tuh tidur (38b).	N bangun pada pukul 5 pagi dan mulai raktik mulai pukul 8 pagi hingga pukul 5 sore (N.W3.38a). N biasanya berolahraga selama 1 jam hinga maghrib, memainkan game, dan mendengar musik utnukr relaksasi (N.W3.38b).	Penguasaan Terhadap Lingkungan
N. W3. 39	Besoknya sama ya kaka seperti itu?	Ngulang lagi kayak gitu, itu terus 70 hari. Kayak gitu lah	N mengulang keseharian yang sama selama 70 hari (N.W3.39).	
N. W3. 40	Jangan- jangan kakak yang butuh dokter nih?	Ya gitulah, mau gimana lagi karena aku yang paling tinggi di sini. Jadi ya sudah, berdamai aja(40a). <u>Nah stoic ini membantu sih, jadi reminder-reminder dari stoic itu membantu menjaga kewarasan lah (40b).</u>	Qalaupun N satu-satunya dokter, N menerima dan memilih untuk berdamai dengan keadaannya (N.W3.40a). N merasa stoic membantunya menjaga kewarasan selama bekerja di tambang (N.W3.40b).	Penerimaan Diri <u>Stoisisme</u>
N. W3. 41	Memang bagaimana kak pengaruh stoic ini ke	<u>Lebih efektif, jauh lebih efektif. Bener-bener ngajarin aku tuh biar nggak</u>	Stoic membantu N dalam mengatur	<u>Stoisisme</u> Kemandirian

	pengaturan waktu kakak sehari-hari?	<u>melakukan hal-hal yang gak penting, don't do unnecessary things</u> haha (41a). Dan fokus untuk diriku sendiri. Jadinya efektif, jadi misalnya kerja ya kerja apa targetnya, apa yang ingin dicapai gini gini jelas targetnya dan aku gak mengkhawatirkan apa yang terjadi di tiktok trend-trend gak penting gak usah dipikirin.	waktunya dengan lebih efektif seperti tidak melakukan hal-hal yang tidak penting (N.W3.41a). N tidak mengkhawatirkan trend-trend yang menurutnya tidak penting (N.W3.41b).	
N. W3. 42	Kalau sebelum stoic itu gimana kak?	<u>Pokoknya banyak itu, sangat 180 derajat. Sekarang lebih efektif. Jadinya aku energiku gak diabisin untuk mengkhawatirkan hal gak penting</u> , kayak gosip di twitter artis pukul pukulan aku yang stress, atau misalnya trend tiktok yang gak nyaman nambahin unnecessary stress. Tapi stoic gak ngajarin yang begitu, stoic jadi bener-bener jadi yang kerasa banget malah time yang energi efektif. Itu yang kurasakan, apalagi umurku 37 ya. <u>Dengan mecurahkan sesuatu pada tempatnya.</u>	N merasa hidupnya berubah 180 derajat lebih efektif setelah mengenal stoic, dengan mencurahkan sesuatu pada tempatnya (N.W3.42).	<u>Stoisisme</u>
N. W3. 43	Ooh gitu ya kak jadi lebih fokus pada important things ibaratnya?	Betul		

N. W3. 44	Kalau di agama kakak Budha bagaimana kak?	<p>Itu diajari juga tentang <u>amor fati sama memento mori</u>, di Budha ada <u>karma diajari untuk bertanggungjawab dengan karmanya sendiri</u> (44a). Jadi bukan urusan Tuhan bukan urusan setan enggak, memang manusia tuh dikasih kendali di sini (menunjuk kepala), dia yang menentukan mau dapet mau bikin karma apa karma buruk apa karma baik. Jadi kalau memang mau hoki atau beruntung ya bikin karma baik karma tuh berbuah katanya. Jadi kalau berbuat buruk itu entah sekarang berarti kita tuh ada bikin salah entah di kapan atau ada orang yang ngerasa baik tapi kok kena sial ya karena di Budah itu Budha Hindu ya sama mereka mengenal hidup mati seseorang itu bagian cycle kehidupan. <u>Dia akan terus-terusan, mungkin jodohku gak baik mungkin di kehidupan yang sebelumnya aku jahat sama orang hahaha. Atau secara romansa aku jahat, di kehidupan sekarang mungkin aku membayar itu jadi akhirnya aku gak mengutuk Tuhan dengan mengetahui itu</u> (44b).</p>	<p>Di agama Budha N diajari untuk bertanggungjawab dengan karmanya sendiri (N.W3.44a).</p> <p>N menganggap dulunya ia berbuat jahat dalam masalah percintaan sehingga ia membayarnya saat ini, dengan pemikiran ini N tidak mengutuk Tuhan (N.W3.44b).</p>	<u>Religiusitas</u> Penerimaan Diri
N. W3. 45	Karena kakak menganggap salah kakak sendiri di	<p><u>Salahku sendiri, meskipun aku denial itu bukan aku, tapi itu aku gitu loh</u></p>	Meskipun N menyangkal, pada akhirnya N menganggap	<u>Religiusitas</u>

	kehidupan yang lalu begitu kak?		dia yang melakukan di masa lalu (N.W3.45).	
N. W3. 46	Oalah begitu, dengan begitu apakah membantu permasalahan dalam diri kakak kak dari agama?	<u>Ada juga, yang belajar non attachment. Itu nyambung sama stoic, jadi stoic ngajarin untuk gak nyari validasi sama orang kan nah itu kan inti dari non attachment gitu loh, biar kalau aku happy itu aku bisa bikin kebaikan.</u> Tapi kalau <i>the state of happiness</i> saja tidak tercapai akhirnya jadi toxic yah ke orang lain.	N menganggap ada korelasi non attachment di Budha dengan stoic yang intinya tidak perlu mencari validasi orang untuk untuk menjadi bahagia (N.W3.46).	<u>Religiusitas</u> <u>Stoisisme</u>
N. W3. 47	Oalah jadi gitu ya kak di agama Budha?	<u>Eeh ya itu selaras sama stoic, tapi Budha dulu baru stoic. Saling menompang.</u> Yang agama terdahulu pun menompang juga sih, bukan lebih baik tapi yang sekarang lebih cocok ke aku. Tapi tidak ada yang lebih baik gak ada. Semuanya baik tergantung cocok-cocokan sama orang kan gak bisa dipaksain.	N merasa Budha dan stoic saling menompang (N.W3.47a).	
N. W3. 48	Kalau menurut kakak sendiri nih, apa kakak termasuk penganut Budha yang ta'at?	<u>Nggak juga hahaha, dibilang taat banget yang sangat ritual banget itu nggak. Aku bukan ritualnya,</u> aku suka di ajarannya aja dulu. Ya kalau ritualnya kalau bisa eh aku kan di lingkungan gak proper itu, yang penting doa intinya tahu gitu.	N merasa tidak religius atau sangat taat, ia suka ajaran budha tapi bukan pada ritualnya (N.W3.48).	<u>Religiusitas</u> <u>(Secara negatif)</u>
N. W3. 49	Memang gak bisa dilakukan di tempat itu ya kak?	Sebenarnya ada tapi aku gak sempet belajar atau kursus dulu kemarin, karena ya itu bolak-balik. Memang rencana aku selain memperbaiki mindset fisik apa	N berencana untuk selain memperbaiki mindset dan fisik N ingin memperbaiki doa	Pengembangan Personal Penguasaan Terhadap

		tercapai wellnes di beberapa bidang ya salah satunya dengan berdoa juga mau aku perbaiki (49a). Aku mau belajar ke orang yang memang kompeten di bidangnya. Iya jadi disini terlalu limit jadinya aku gak bisa atur energi gak bisa, terlalu capek juga mana harus booking travel pesawat itu repot (49b). Dulu pernah berhenti dari sini, aku kan di Bali. Dulu itu bener-bener aku merasa mental oke banget well ness fisik juga aku sangat oke sekali. Di prime time, meskipun gajiku gak sprime di sini, tapi bener-bener prime time di situ.	atau ritual agama (N.W3.49). N tidak sempat belajar ritual budha karena merasa ada limit di tempatnya bekerja (N.W3.49b).	Lingkungan (secara negatif)
N. W3. 50	Tahun kapan itu kak?	Tahun 2017 sampe 2018 akhir ya 2 tahun,	N bekerja di Bali sejak 2017 hingga 2018 akhir (N.W3.50).	
N. W3. 51	Oalah hampir 5 tahun yang lalu itu kak, untuk budaya kak kakak kan berasal dari suku tionghoa, memang di daerah kakak tempat tinggal dulu apa memang banyak budaya tionghoa?	Waduh susah nih soalnya aku rantau juga, separuh-separuh papa Palembang mama China. Kalau sehari-hari gak di lingkungan Tionghoa sih, majority. Makanya aku banyak ngomong bahasa, banjar aku bisa, bali bisa. Makanya logatnya gak ada cina-cinanya ini	N berdarah campuran Palembang dan Cina. Mayoritas warga tempat N tinggal bukanlah suku Tionghoa (N.W3.51).	
N. W3. 52	Malah saya dengernya logat batak kak hehe?	Iya padahal bukan, bahasa batak aja aku gak tau. Banyak yang ngira aku madura karena merantau terus dari tk sd merantau,		

		sma juga pindah sendiri. Berbaurnya banyak, di situlah aku bisa bertemu pemikiran obejktif, jadi yang namanya label oh ras anu ternyata anu agama anu pasti ini itu gak bener ternyata, karena manusia gak sesimpel itu besti ya kan?		
N. W3. 53	Bener kak manusia itu unik gak bisa disamain satu sama lain	Iya ternyata manusia itu ya kenallah manusia itu sebagai manusia itu, itu lebih fair. Pokoknya memang kuncinya tuh kalau mau dapet wisdom, kita harus membuka diri dengan exposure tapi gak perlu masuk ke dalamnya jika itu harmfull dan kurang baik, tapi kalau berguna kita ambil nilainya sesuai apa enggak di kita, <u>kayak saya gak suka meditasi, memang gak bisa aku ngantuk. Ada yang suka ada yang suka meditasi, aku lebih suka. Beneran gak cocok di aku pernah coba.</u>	N pernah mencoba meditasi namun N tidak menyukai meditasi karena membuatnya mengantuk (N.W3.53).	Stoisisme (secara negatif)
N. W3. 54	Jadinya kakak ambil yang sesuai dengan diri kakak aja ya kak?	Iya bener, jadi kalau ada yang bilang kamu Budha Nat kamu harus meditasi, ah enggak lah gak cocok di aku ngapain. Aku harus jeget jeget makanya aku pilih zumba, kalau dianya suka boxing ya gak papa mungkin cocoknya boxing.	N lebih memilih olahraga zumba (N.W3.54).	Pengembangan Personal
N. W3. 55	Oalah iya kak	He em makanya kalau bisa stoic itu kalau bisa diajarin dari kecil untuk menerima bahwa 1 ditambah 1 bisa aja gak 2 nanti. Betul, nanti lebih siap orang itu loh untuk	N menganggap manusia sangat rumit sehingga merasa perlu	<u>Religiusitas</u> <u>Stoisisme</u>

		menerima memang beberapa hal yang benar-bener di luar kendali kita karena manusia <i>se-complicated</i> itu. <u>Serumit itu, dan stoic itu menjembatannya, ibarat Tuhan menyediakan filsafat dan agama ya disitu aja. Tapi kalau sekadar tahu ilmu gak diterapi percuma nanti, gak embodied it ya lupa nanti.</u>	menerapkan agama dan stoisisme (N.W3.55).	
N. W3. 56	Memang harus coba diterapin ya kak	Memang perlu diterapin, tapi gak bilang juga aku udah berhasil ya belum	N belum berhasil sepenuhnya menerapkan stoisisme (N.W3.56).	
N. W3. 57	Intinya mencoba kak?	Iya karena aku menikmati prosesnya, aku kan bilang tadi ibaratnya menjadi orang kaya itu gak terlalu enak tapi proses menjadi orang kaya itu enak lo. Hahaha atau misalnya bukan untuk menjadi filosof yang aku tuju, tapi prosesnya. Jadi proses aku mendapatkan sesuatu.	N menikmati proses dalam menerapkan stoisisme (N.W3.57).	Pengembangan Personal
N. W3. 58	Menikmati saja yang sekarang ya kak?	Ya nikmatin saja ternyata enak ternyata itu menjadi memori yang bagus yang bisa aku ceritain, salah satunya aku cerita ke kamu kadang ke orang baru, junior aku. Aku mau nyebarin vibes positif ke orang lain. <i>We add value to someone's life.</i> Itu merupakan <i>achievement</i> udah bagiku.	Dalam berproses menerapkan stoisisme N merasa menyebarkan vibes positif bagi sekitarnya. N menganggapnya sebagai achievement (N.W3.58).	Tujuan Hidup
N. W3. 59	Dengan begitu menjadi bermanfaat juga ya kak?	Betul betul dan bukan garis finishnya tapi effort kita untuk itu.	N tidak berfokus pada hasil tapi pada proses (N.W3.59).	Pengembangan Personal

Lampiran 4 Verbatim Wawancara Subjek

Verbatim Wawancara Subjek II

Identitas Subjek II

Nama : Y Waktu : 12 Desember 2022 Pukul 19.30-20.30 WIB
 Usia : 29 Tahun Lokasi : Zoom
 Pekerjaan : Karyawan Swasta Kode : (Inisial. Wawancara. No Urut)
 (Y. WI. No Urut)
 Sesi Wawancara : I

Kode	Open Coding		Pemadatan Fakta	Selective Coding
	Pertanyaan	Jawaban		
Y. WI. 1	Mungkin bisa dilanjut perkenalan dari kakak boleh nggak?	Iya, nama saya Yan Setia Adi biasa dipanggil Yan atau dipanggil <u>Adi. Sekarang kerja di salah satu universitas swasta di Yogyakarta, sebagai staff administrasi.</u>	Y bekerja sebagai staff administrasi dan sedang menyelesaikan	Sosioekonomi Pengembangan Personal

		<u>Kelahiran Malang 29 tahun yang lalu.</u> <u>Sekarang sedang skripsi di jurusan S1 Informatik (1a).</u> Kira-kira itu ya, hobi membaca olahraganya bela diri gitu sih (1b)	S1 jurusan informatika (Y.WI.1a). Hobi Y di antaranya membaca dan berolahraga (Y.WI.1b).	
Y. WI. 2	Kebetulan saya lihat di twitternya kakak domisili Yogyakarta ya?	Oh iya domisili Yogya, udah pindah dari Malang.	Y saat ini tinggal di Yogyakarta (Y.WI.2).	
Y. WI. 3	Oh iya sudah menetap dan kerja di Yogyakarta gitu ya kak.	Iya betul		
Y. WI. 4	Oke kak secara umum dulu nih kakak kenal stoic itu sejak kapan dan dari siapa?	<u>Kenal stoic itu sekitar 2 tahun lalu pertama dari youtube dan baca bukunya pak henry manampiring, filosofi teras. Literturnya dua sama buku meditationsnya Marcus Aurelius (4a).</u> Tambah literatur lain dari youtube gitu mungkin kayak input dari kejawen dari situlah sumber-sumbernya (4b).	Y mengenal stoisisme dari kanal youtube dan buku filosofi teras dna meditations (Y.WI.4a). Y mempelajari ilmu kejawen (Y.WI.4b).	Latar Belakang Pengembangan Personal

Y. WI. 5	Oh berarti kakak sumbernya dari youtube dan dua buku itu ya kaka? Kalau tepatnya kakak bulan kapan nerapinnya	Bulan Juni Juli kira-kira itulah. Yang youtube tadi cuma trigger dulu itu.		
Y. WI. 6	Gimana perbandingannya menurut kaka sebelum dan sesudah nerapin stoisisme ini kak?	<u>Hmm yang jelas ya lebih rasional sih nggak terlalu dibawa emosi, kalau dulu saya gampang emosional gitu marah (6a)</u> setelah itu tuh kayak oh ya dikurung dulu lah oh iya emang itu bener ya? (6a) Emang harus seperti ini ya? Jadi apa apa yang masuk itu dirasionalisasi. Nah terlalu sedih dan terlalu senang itu bisa direda. Terus lebih kayak bahasanya tuh gini lebih terbuka sama kemungkinan, ngalir aja hidupnya gitu(6b). Biasanya di kantor itu udah tau-tau lembur capek, udah punya rencana nggak jadi, jadi ya udah gitu aja. Kalaupun kesel nah ya	Y merasa lebih rasional setelah menerapkan stoic dibanding dulu kondisi Y yang mudah marah (Y.WI.6a). N merasa lebih terbuka dengan kemungkinan dan hidup seakan mengalir (Y.WI.6b). Y merasa tidak banyak komplain ketika ia	<u>Stoisisme</u> Penerimaan Diri

		udah lebih ke gak banyak komplain, kayak air mengalir aja gitu (6c).	lembur di kantor, lelah, atau ada rencana yang batal (Y.WI.6c).	
Y. WI. 7	Oalah jadi lebih rasional dan nggak gampang komplain gitu ya kak, apa lagi kak selain itu?	Apalagi yo, ini mungkin agak personal spiritual yo. Dilatih untuk nerimo, baik atau jelek diterima semua. Sesungguhnya emang berat gitu kadang respon jelek gitu gak boleh menimbulkan lawanan dan reaksi yang destruktif (7a). Misalnya kayak emosi negatif dari temen kalau berantem mungkin menang tapi kalau saya berantem keselarasan dalam kantor pasti rusak. Nah dengan nerimo itu semua bisa menyesuaikan diri, badan lebih kuat menyasati itu lebih bisa (7b) Yang satu lagi, banyak kejutan dalam hidup semua itu awalnya dari nerimo tadi. Ketika udah ikhlas udah memang jalanku kayak gini, kayak banyak <i>plot twistnya</i> . Meskipun nggak ke kampus gitu	Y lebih menerima baik dan buruk. Y memilih untuk tidak merespon emosi negatif dari temannya (Y.WI.7a). Y merasa dengan ikhlas pada keadaan ia mendapatkan plotsiwst seperti meskipun nggak ke kampus gitu ternyata skripsiku lancar, aku jarang ketemu pacar tapi hubungan kita masih normal (Y.WI.7b).	Penerimaan Diri <u>Religiusitas</u>

		ternyata skripsiku lancar, aku jarang ketemu pacar tapi hubungan kita masih normal(7c). <u>Awalnya dari nerima gitu tuh wah ternyata bener, dengan ridho dulu sama kehendaknya Allah.</u>	Y merasakan dengan menerima kehedak Allah semua berjalan lancar (Y.WI.7c).	
Y. WI. 8	Kuncinya lebih ke nerima dan menahan reaksi yang destruktif gitu ya kak?	Iya betul, kuncinya sabar nerimo sama menjaga keselarasan dengan alam sekitar	Y berpendirian untuk bersabar, menerima, dan menjaga keselarasan dengan lingkungannya (Y.WI.8).	
Y. WI. 9	Terus kak kira-kira prinsip stocism yang kakak terapin di kehidupan sehari-harinya?	<u>Yang jelas satu rasionalitas, saya pernah denger itu di mana itu lupa prinsipnya enak banget kalau ada apa-apa itu kita kurung dulu termasuk asumsi dalam diri.</u> Orang buat jahat itu dikurung dulu, jangan sumbu pendek. Rasionalitas fundamental banget karena sekarang juga banyak hoax, urusan sama orang banyak juga. <u>Yang kedua selaras</u>	Y menerapkan prinsip stoisisme yaitu: 1. Rasionalistas, ketika suatu hal terjadi Y mengusahakan untuk menahan	<u>Stoisisme</u>

		<p><u>dengan alam, keselarasan ini kayak nggak boleh ngeluarin respon yang destruktif kayak gitu tuh membantu kepentingan yang lebih besar dan lebih jauh.</u> Misal kita bisa melawan hal-hal buruk di sekitar, mata takdir itu bisa melihat lebih jauh dari manusia. Makanya keselarasan itu perlu untuk dijaga, untuk menjaga orang lain juga. Gak semanya sendiri, misal nyerobot atau ngebut di jalan. <i>Rumongso</i> lah. Itu dasarnya itu tok sih.</p>	<p>respon atau tidak bersumbu pendek.</p> <p>2. Selaras dengan alam, dengan tidak mengeluarkan respon destruktif untuk kepentingan bersama (Y.WI.9).</p>	
Y. WI. 10	<p>Apakah itu juga termasuk dalam fatalisme kak atau yang biasa diibaratkan manusia terliputi oleh takdir?</p>	<p><u>Iya bener memang manusia diliputi oleh takdir, tapi manusia juga punya porsi untuk ikhtiarnya.</u> Yang di Al-Quran tapi saya lupa suratnya, intinya setiap orang Itu akan diuji amal-amalannya siapa yang paling baik. intiya gitu, takdirnya orang ada tadi tapi amalnya harus bagus diusahakan.</p>	<p>Y percaya manusia diliputi takdir, namun manusia memiliki porsinya sendiri untuk berusaha (Y.WI.10).</p>	<p><u>Religiusitas</u></p>

Y. WI. 11	Bagaimana dengan dikotomi kendali kak?	Oh iya itu dipakek juga, lupa gak nganu tadi.	Y juga menggunakan dikotomi kendali (Y.WI.11).	
Y. WI. 12	Bisa dijelaskan nggak kak gimana itu nerapinnya?	<u>Iya dari itu tadi kaitannya sama, sama semuanya sih. Sama ngampet iya selaras dengan alam iya. Seringnya jadi <i>sefl center</i> misalkan dengan temen kantor kok dia begitu ya, akhirnya mindestnya ke aku dulu jangan ke dia dulu. Membebankan ke kita dulu <i>self center</i>-nya, akibatnya dari situ keselarasannya. Karena kita punya tanggung jawab terhadap diri sendiri.</u>	Y merasa dikotomi kendali berkaitan dengan prinsip keselarasan, ketika orang lain tidak sesuai dengan ekspektasi, Y akan berfokus apa yang menjadi tanggungjawabnya (Y.WI.12).	<u>Stoisisme</u>
Y. WI. 13	Oh gitu kak, oke.. saya pernah dengar teknik stoicim kak namanya visualisasi negatif. Yang kita diajarkan untuk membayangkan hal	<u>Iya dipake sih dipakek, cuma nggak setiap hari. Saya lebih seneng membuka diri dengan semua kemungkinan. Pada hal-hal tertentu aja, kayak mau kemana wah ini nanti hujan ini nah saya bawa payung. Trus saya kadang bawa data <i>urgent</i> atau duit</u>	Y menerapkan visualisasi negatif dengan terbuka pada semua kemungkinan, seperti memperkirakan	<u>Stoisisme</u>

	negatif dulu sehingga kalau terjadi nggak kecewa amat. Kakak nerapin itu juga nggak kak?	<u>banyak wah ini nanti kalau ada begal nanti, nah itu visualisasi negatif dipake.</u>	hujan, atau begal di jalan (Y.WI.13).	
Y. WI. 14	Kalau yang takut dibegal itu apa yang kaka lakukan setelahnya?	Ya tentu ada visualisasi ada antisipasi, oh nanti lewat rawan berarti bukan begalnya yang saya hajar. Bahkan ketika saya punya peluang ngalahin begal, mending lewat jalan lain. Nyari keselamatan, win-win solution, saya selamat begal itu juga selamat.	Setelah Y membayangkan ada begal, Y kemudian mengambil jalan yang lebih aman (Y.WI.14).	
Y. WI. 15	Ohiya kak ada satu lagi tentang teknik meditasi, kalau kaka nerapin ini juga nggak kak?	Saya melakukan meditasi, sebenarnya lama udah gak meditasi. Dulu awalnya belajar dari pencak silat badan lagi sakit itu sugesti mungkin ya sakit itu dikumpulkan di bawah perut trus dikeluarkan. Trus belajar lagi ke tingkat yang lebih jauh, biasanya begadang garap skripsi gitu ya kan cepet	Y melakukan meditasi yang diajarkan dalam pencak silat yaitu meditasi perut (Y.WI.15).	Pengembangan Personal

		ngantuk pusing, nah itu meditasi dulu biar seger atur napas.		
Y. WI. 16	Berarti yang kakak praktikan meditasi yang seperti itu ya kak?	Macem-macem sih mbak, yang tadi itu kayak sugesti cara kerjanya kurang terlalu paham tapi <i>so far</i> berhasil. Entah sakit kepala habis latihan itu olah napas dan mengeluarkan sakit itu. Selain itu meditasi yang diem aja nggak ngapa-ngapain, duduk diam menyadari napas. Di tengah proses napas itu biasanya keluar bayangan masa lalu-atau trauma yang sakit-sakit itu muncul pasti muncul (16a). Kayak dulu ribut sama pacar dalam satu waktu oh iya sudah, trus muncul lagi yang lain gagal masuk PTN oh oke aku maafin lah kejadian yang dulu, pernah gagal tapi gak papa (16b) Its oke dan seterusnya. Trus yang terakhir itu, kalau eh mbak follow adji santoso putro.	Y melakukan meditasi dengan berdiam diri dan menyadari napas (Y.WI.16a). Di tengah meditasi biasanya muncul trauma, dan Y kemudian memaafkan dan menerimanya (Y.WI.16b).	Pengembangan Personal Penerimaan Diri

Y. WI. 17	Wah tau saya kak, tapi kayanya belum follow. Kenapa itu kak?	<p>Nah itu bagus yang ngajarin tentang nyadari napas, napas kan potensi hidup ya dari napas itu pelan-pela oh napasnya masuk ke paru-paru terus disuruh menyadari ini aku ada tangan ada ini ada di sini yang nyeri.</p> <p><u>Membangun kesadaran, aku tuh hidup beneran, kadang kan orang hidup ada di sini sekarang cuma pikirannya kemana-mana entah ke masa depan dan masa lalu. Nah itu consciousnessnya gak terbangun, hidup yang tidak sadar.</u> Nah itu meditasi yang membangun consciousness, nah kalau ditarik ke belakang itu rasionalitas itu juga membangun consciousness, kesadaran itu nyambungnya ke spiritualitas tadi dimana hubungan kita dengan Tuhan. Ketika sinkron ada banyak hal gak terduga muncul, pintu surprise itu dikasih Allah. Kira-kira benang merahnya di situ.</p>	Y merasa dengan meditasi dan membangun kesadaran bahwa ia hidup saat ini di sini (Y.WI.17).	
-----------	--	---	---	--

Y. WI. 18	Berarti dengan menerapkan stoicism ini nyambungnya spiritualitas ya kak?	<u>Loh iya nyambung, lah wong satu kita sudah ridho sama Allah, kita mencegah dari kerusakan-kerusakan, sinkron dengan alam. Mosok dengan gitu Allah, nih makhlukku sudah menerapkan stoicism dengan baik masak gak nah dikasih lah. Iya memang selaras.</u>	Y merasa stoisisme berhubungan dengan agama karena dengan menerapkannya ia telah risho kepada Allah dan mencegah dari kerusakan (Y.WI.18).	Penerimaan Diri <u>Religiusitas</u>
Y. WI. 19	Iya kak setuju memang selaras ya keduanya. Satu lagi nih kak tentang teknik self denial, yang intinya itu secara sadar mencoba untuk menderita untuk mempersiapkan jika penderitaan terjadi. ini versi aksinya dari visualisasi negatif	<u>Oh iya iya, mungkin yang ini aku kurang klik. Tapi kalau yang ini sama aja dengan puasa kan, beladiri juga sebenarnya nggak nikmat, merasakat sakit tiap latihan. Trus juga sering camping, ibuku bilang mau apa camping kayak orang gak punya rumah. Yo bairin sih aku pingin ngerasain orang gelandangan kayak gimana, digigit nyamuk di hutan, makan seadanya gitu tuh sebenarnya wah ternyata hidup di hutan kayak begini. Mendalami ya wes seperti itu, setelah camping tau oh ternyata tidak punya</u>	Dengan camping Y ingin merasakan bagaimana gelandangan tidak punya rumah (Y.WI.19a). Puasa dan camping merupakan salah satu jalan Y dalam menghilangkan kenikmatan duniawi	<u>Stoisisme</u> <u>Religiusitas</u>

	<p>sepertinya kak, kakak terapin juga gak?</p>	<p><u>rumah itu seperti ini, panasnya gini dinginnya begini (19a). Ini emang menurunkan duniawi untuk di islam nyampai ke ridhonya Allah. Maka harus menghilangkan menekan kenikmatan duniawi (19b)</u></p> <p>Nah ini sebelum nerapin stoicim juga udah kenal, puasa dan kayak tadi, stoicism jadinya buat negesin aja gitu.</p>	<p>untuk mendapatkan ridho Allah (Y.WI.19b).</p>	
--	--	---	--	--

Verbatim Wawancara Subjek II

Identitas Subjek II

Nama : Y Waktu : 14 Desember 2022 Pukul 19.30-21.45 WIB
 Usia : 29 Tahun Lokasi : Zoom
 Pekerjaan : Karyawan Swasta Kode : (Inisial. Wawancara. No Urut)
 (Y. W2. No Urut)
 Sesi Wawancara : II

Kode	Open Coding		Pengkodean	Selective Coding
	Pertanyaan	Jawaban		
Y. W2. 1	Kak Yan berasal dari suku apa kak kalau boleh tahu?	Asli jawa mbak, jawa saya meskipun tampilan kaya begini sering disalahpahami. Hahaha. Oh kalo mbahku ada yang madura, mbah buyut.	Y berasal dari suku jawa dan madura (Y.W2.1).	
Y. W2. 2	Oalah iya kak sama kayak saya blasteran madura jawa, pendidikan terakhir kakak?	D3 mbak	Pendidikan terakhir Y D3 (Y.W2.2).	Sosioekonomi
Y. W2. 3	Kalau sekarang?	<u>Sekarang S1 manajemen informatika, dulu udah lulus D3. Tahun 2015.</u>	Saat ini Y menempuh S1 manajemen informatika (Y.W2.3).	Sosioekonomi

Y. W2. 4	Oalah memang suka komputer kak Yan ya?	Enggak hahaha, sebenere opo yo boleh cerita dikit ini?		
Y. W2. 5	Loh boleh kak silakan	Mungkin ini ya hikmahnya kuliah komputer. Sebenere aku benci hubungan logika kayak gitu otakku kayak gak kuat, tapi ayah maksa kuliah di situ ternyata memang untuk benerin logikaku sebenere penalarannya biar bagus.	Y membenci hubungan logika seperti komputer tapi ia dipaksa ayahnya untuk masuk jurusan informatika (Y.W2.5).	Kemandirian (Secara Negatif)
Y. W2. 6	Trus akhirnya nyemplung juga ya kak?	Akhirnya nyemplung juga basah sekalian, bener berhasil sih <i>so far</i> . Pola pikirku logikaku jauh dibanding sebelum belajar komputer ya.	Y memilih untuk totalitas dalam kuliahnya dan ia berhasil. Y merasa logikanya jauh lebih baik daripada sebelum belajar komputer (Y.W2.6).	Penerimaan Diri
Y. W2. 7	Jadi ada positifnya ya kak?	Wah alhamdulillah positifnya positif sekali		
Y. W2. 8	Lah wong sudah lulus ya kak, sekarang nambah lagi di S1.	Haha iyo uwes		
Y. W2. 9	Ohiya kak kerjaan kakak sekarang ini karyawan swasta ya kak?	Iya betul		
Y. W2. 10	Kalau kakak pikir-pikir itu gimana kakak mandang kondisi saat	Secara garis besar sih kayak gimana ya seperti orang mendaki itu baru kayak posnya 5 sekarang di pos 2, nanjak dikit tapi gak	Y melihat hidupnya seolah menaiki gunung dan melewati pos 2 dari	Tujuan Hidup Penerimaan Diri

	ini secara keseluruhan ya di kerjaan, di rumah, finansial dan lain-lainnya kak?	nanjak banget (10a). Tapi progresnya bagus sih mbak sejak 2 tahun lalu ini dari kuliah, kerja, hubunganku dengan keluarga, hubungan dengan diriku sendiri, dengan Allah itu ada peningkatan (10b). Aku sebenere masih bisa berkembang lagi, cuma aku punya keresahan sih akhir-akhir ini kayak sudah menanjak dikit tapi hampir stagnan lagi. Kayak aku harus butuh hal baru lagi, entah itu lulus kuliah, aku harus menikah, atau harus pindah kerjaan (10c). Setidaknya salah satu harus step up lah. Itu nanti ketika bisul pecah gitu haha salah satu, nanti itu akan step up lagi lah gitu sih.	5 pos yang ada (Y.W2.10a). Y merasa progres hidupnya saat ini bagus, dari perkuliahan, pekerjaan, hubungan dengan pacar juga keluarga (Y.W2.10b). Y merasakan keresahan untuk menuntaskan satau satu progress yang dijalannisnya saat ini, entah itu lulus kuliah, menikah, atau pindah pekerjaan (Y.W2.10c).	Pengembangan Personal
Y. W2. 11	Jadi istilahnya kakak nganggep hidup sekarang itu proses untuk menanjak gitu ya kak?	Iya gitu mbak perlu nanjak lagi	Y merasa hidupnya perlu untuk menanjak lagi (Y.W2.11).	Tujuan Hidup
Y. W2. 12	Kalau dari sisi pribadi nih kakak mandang pribadi kaka itu seperti apa?	Waduh kalau dari fisik memburuk karena ee apa ya jelas berat badan ya, naik. 83 kilo ituu kerasa banget ngapa-ngapain berat (12a). <u>Apa lagi ya kalau dari sisi mental kedewasaan itu tuh kayak yang tak bilang tadi setelah belajar stoisisme terutama ya itu</u>	Y merasa dari segi fisik memburuk karena berat badannya yang naik (Y.W2.12a).	Penerimaan Diri (Secara Negatif) <u>Stoisisme</u> Penguasaan Terhadap

		<p>tuh kayak latihan stoicism itu sudah <u>mebuahkan hasil. Udah mulai stabil emosi stabil rasionalitasnya juga setiap hari terasah dan udah mulai mengurangi reaksi rekasi yang destruktif berkurang itu</u> (12b). Tapi timbul keresahan apa cukup cuma segini aja apa nggak bisa ditingkatkan lagi lah itu kayak hal-hal pencarian seperti itu masih ada, keinginan itu tetep masih ada kayak belum cukup gitu (12c). Aku masih awal banget lah aku melihat diriku kayak oh ini belum ngapa-ngapain, cuma latihan dasar banget. Cuman masalahnya adalah ketika aku ingin meningkatkan levelku ini aku tuh waktuku tuh habis di kantor, habis di kampus waktuku habis di masyarakat macam-macam jadi kapan aku membaca buku kapan aku baca al quran kapan baca apa tuh ngobrol sama orang tua, terus mungkin nonton literasi youtube yang lumayan yang ada masukan-masukan baru lah (12d). Kayak gitu tuh ya ampun haduh kurang banget ya. Kayak gitu lah.</p>	<p>Setelah belajar stoic Y merasa sisi kedewasaan dan mental terus ia latih dan membuahkan hasil, dari segi emosi dan rasionalitas Y sudah stabil (Y.W2.12b).</p> <p>Y merasa resah akan pencapaiannya dan merasa masih belum cukup (Y.W2.12c).</p> <p>Ketika Y ingin meningkatkan levelnya ia merasa waktunya habis di kantor daripada mmebaca al quran, berbincang dengan orang tua atau menonton literasi dari youtube (Y.W2.12d).</p>	<p>Lingkungan (Secara Negatif)</p>
Y. W2. 13	<p>Oalah gitu ya kak, sekarang ini kan kaka ya kerja ya ngampus, ya berkeluarga maksudnya ada</p>	<p>Kalau membagi waktu itu, mungkin karena dari dulu kuliah D3 terbiasa sibuk ya jadi mungkin untuk waktu porsi waktu nggak sulit lah bagi ini itu, cuman mentok ketika ketemu batasan diri, capek, nah itu tuh</p>	<p>Y merasa terbiasa sibuk sejak D3 dan tidak sulit untuk membagi waktu, namun ketika sampai batasnya Y kelelahan</p>	<p>Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)</p>

	keluarga. Begitu itu ada kesulitan atau gimana kak ngatur waktunya?	kerasa sekarang. Umur bertambah stamina gak kayak dulu itu tuh kayak aduh kok kayak capek ya, capek gak cuma fisik tapi mental juga. Beberapa hari lalu out sempat drop sampe aku tuh harus ambil cuti, di rumah tok.	secara fisik dan mental hingga mengambil cuti (Y.W2.13).	
Y. W2. 14	Itu kenapa kakaknya bisa dijelaskan nggak?	Iya capek mbak, ini sedikit curhat masalah kantor ya. Di kantor itu aku kayak tumpuan, kan kantorku itu kantor kecil ya tapi itu perwakilan yayasan dari Jakarta gitu. Kantorku isinya lima orang, dua orang atasan, satu supir, dua staff. Nah aku tuh staffnya dua kan, nah yang jadi tumpuan itu aku jadi hampir semua pekerjaan karena bos tahu aku bisa macem-macam lulusan TI yaah aku yang dipake terus. Semua ke aku semua, dan ya udah itu terus capek dan badanku gak bisa nerima terlalu banyak bekerja gitu yah akhirnya drop tiga hari di rumah aja tidur bangun malem-malem ngobrol sama ayah ibu tidur bangun lagi, bingung mau ngapain mancing aja trus diem merenung gitu cari kedamaian.	Walaupun kantor Y memiliki dua staff, bos Y tahu bahwa Y memiliki banyak kemampuan sehingga memberikan banyak pekerjaan pada Y. Y merasa menjadi tumpuan kantor (Y.W2.14).	Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)
Y. W2. 16	Itu beban kerja berarti ya kak?	Iya beban kerja, pas di rumah demam itu gak pernah demam setinggi itu.		
Y. W2. 17	Oalah iya iya, itulah mansia ya kak ada banyak peran. Peran di	Iya bisa aku sadari sih cuman ya, kalau kelebihan ini sih fisik ya dari dulu sampe sarang fisikku cukup kuat sebenarnya.	Y merasa kekuatan tubuhnya kuat, dengan aktivitas yang penuh	Penerimaan Diri

	kerjaan dan lain-lain. Nah kalau masalah kelebihan dan kekurangan kaka bisa nyadari atau tahu apa aja dari itu tadi?	Segini aku aktivitasku penuh dari pagi kerja pulang, pulang ngelatih lagi sampe jam 11 atau 12 (17a). Dan besoknya masuk ngantor lagi. Jadi aku ngelatih di UKM ku itu. Itu fisikku lumayan sih kadang bisa aja 3 atau 4 bulan gak sakit bisa. Terus aku orangnya seneng menolong sih, ini bisa dibanggakan mbak (17b)	sejak pagi hingga malam untuk bekerja dan melatih di UKM nya (Y.W2.17a). Y bangga karena ia suka menolong orang lain (Y.W2.17b).	
Y. W2. 18	Loh iya kak itu kelebihan juga	Seneng nolong aslinya kalau ada apa-apa ya aku kasih, kalau gak bisa secara materi ya aku ngasih bantuan tenaga dan sebagainya.	Jika Y tidak bisa menolong dengan materi Y memberikan bantuan tenaga (Y.W2.18).	Hubungan Positif Dengan Orang Lain
Y. W2. 19	Nah sekarang ini kakak lagi ngasih waktu ke saya jadi partisipan kak	Walah iya alhamdulillah itu sudah ditakdirkan kok saya cuma perantara.	Menurut Y ketersediaannya untuk menjadi partisipan adalah takdir (Y.W2.19).	
Y. W2. 20	Terus kak apa lagi tuh?	Apalagi yo, lebih banyak gak itung-itungan sih aku bisa ya sudah yowes. Gak ngarep balek lah, ikhlas-ikhlas saja (20a). Terus aku cukup terbuka kalau ada pemikiran apa, diajak ngobrol gitu. <u>Kaitanku dengan pribadiku yang ekstrovert yang cukup parah ya, jadi aku kalau di rumah itu kadang libur di rumah tok gak bisa ngapa-ngapain (20b)</u>	Y merupakan orang yang ikhlas, tidak perhitungan, dan terbuka dengan diskusi pemikiran (Y.W2.20a). Y memiliki kepribadian ekstrovert, saat pandemi	Penerimaan Diri Kepribadian Penguasaan Terhadap Lingkungan

		terutama pas covid itu tersiksa banget gak bisa ketemu orang, serius mbak stres aku kaya orang sakau gitu, makanya aku mau juga zoom sama mbak e aku mau ngecas diriku. Sisi baiknya itu salah satunya (20c). Terus itu mungkin sedikit atau sekilas ya kelebihanku. Kekuranganku buanyak asline	Y sangat tersiksa dan stress karena harus di rumah saja (Y.W2.20b). Y bersedia menjadi partisipan untuk mengecas dirinya (Y.W2.20c).	
Y. W2. 21	Iya kak memang manusia ada banyak kurangnya ya	Iya mbak aku tuh kurangnya satu di kurang disiplin kadang-kadang untuk beberapa hal terutama jaga pola makan. Terus kedua aku tuh pendendam.	Menurut Y kekurangannya adalah kurang disiplin dan pendendam (Y.W2.21).	Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif) Penerimaan Diri
Y. W2. 22	Pendendam gimana tuh kak?	Kalau kumat, <u>untung ada stoicism ya mbak, dulu aku pendendam banget. Sekarang sih iya cuma hanya di titik dimana aku gak bisa mentolerir ya say good bye aku gak mau urusan sama kamu lagi (22a)</u> . Belum lama di kantor kayak begitu, pokoknya kalau gak bisa menghormati aku sebagai manusia ya wes kamu gak usah deket-deket sama aku lah. Kalau kamu mau masih deket sama aku ya udah urusan kita cuma di kantor aja, setelah itu ya gak usah. Sampek kayak gitu. Terus yang ketiga, kalau aku dikuasai gelap mata itu aku tuh ngeri mbak asline, dari kecil pernah berantem itu udah bawa pisau dari rumah mau bacok temenku. Umur sd itu ya	Dulunya Y adalah orang yang sangat pendendam. Namun dengan adanya stoic, jika Y merasa sudah pada batasnya ia memilih tidak berurusan dengan pihak terkait (Y.W2.22a). Menurut Y kekurangannya yang lain adalah jika fokus terhadap hal besar ia abai terhadap hal lain, seperti motor yang	<u>Stoicisme</u> Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)

		<p>main pulang ke rumah bawa pisau sampek kayak begitu. Dan ini SMA terakhir sih masalah keluarga ya ada yang gangguin ibukku lah aku pulang udah bawa parang sampai segitunya. Emosional banget aku sebenarnya mbak. Terus yang ketiga ini sih kurang memperhatikan detail-detail, kayak abai gitu (22c). Mungkin karena kau terlalu melihat hal yang besarnya aja. Misalnya aku kerja panjang sering lembur motor lama gak dicuci, terus yang kemarin mungkin cukup fatal ini ya aku baru sadar itu belum lama sih. Beberapa hari kerja itu parah banget kerjaanku harus lembur hampir 5 hari seminggu gitu ya, aku tuh sampe di rumah cuma mampir tidur tok, itu tuh aku mikir kok lupa sama keluarga padahal dulu itu aku pulang ngobrol dulu sama ayah sampai malam, itu kayak kok ngene yo (22b). Itu negatif sih mbak, apalagi besok kalau punya keluarga ngeri iki</p>	<p>sudah lama tidak dicuci, dan karena kerja lembur Y tidak menyempatkan ngobrol dengan keluarganya (Y.W2.22b).</p> <p>Y memiliki potensi</p> <p>Y adalah orang yang emosional dan kurang memperhatikan detail (Y.W2.22c).</p>	
Y. W2. 23	Iya kak emang harus manage juga kak	Iya mbak, ini lagi mbak kaitannya dengan stoicism juga ya kemarin aku eh kok kemarin pas awal-awal jadian itu aku dimarahin soalnya terlalu rasional, ribut.	Y pernah ribut dengan pacarnya saat awal-awal pacaran (Y.W2.23) .	
Y. W2. 24	Gimana itu kak maksudnya	Dingin gitu lah mbak, jadi dibilang kayak gak berperasaan gitu loh. Kejadiannya tuh kayak dia jatuh kecelakaan dari motor	Y pernah dianggap tidak berperasaan oleh pacarnya karena hanya	Hubungan Positif dengan

		kecelakaan kecil lah, gak kenapa-kenapa to. Aku tanyain dia bilang aku kecelakaan, kenapa aku tanya gimana, oh iya udah sing penting kowe selamat. Masih dibilang kamu kok jawabannya kayak gitu, lah iya sing penting selamat.	menanyakan keselamatan saat kecelakaan motor (Y.W2.24).	Orang Lain (Secara Negatif)
Y. W2. 25	Harusnya gimana itu kak?	Harusnya kan aduh kok kamu gak papa? mana yang sakit? Gitu lah agak gitu-gitu i loh, nek pikiranku tuh kan sek udah selamat yo udah gitu loh. Tapi harusnya gak gitu harus ada kayak opo ya perasaanmu itu kelihatan khawatir gitu loh, ya emang khawatir, sih. Cuma karena aku terlalu rasional, kesannya sangat dingin. "Gapapa? Kalo gapapa yaudah." Gitu tok. Nah, itu tu salah	Pacar Y menganggap Y kurang perhatian, sementara Y menganggap yang terpenting adalah keselamatan (Y.W2.25).	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Secara Negatif)
Y. W2. 26	Berarti itu termasuk kekurangannya kakak?	Iya, ho oh.		
Y. W2. 27	Apa itu berarti? Nggak peka ngono ta?	Ya terlalu rasional. Yang penting kayak gini, yaudah gitu lo. Oke, kayak gini tu bener, tapi berperasaanlah sedikit. Carilah sisi-sisi emosinya sedikit, khawatirlah.	Y merasa kekurangannya adalah terlalu rasional hingga menyampingkan perasaan (Y.W2.27).	
Y. W2. 28	Tahun ini atau tahun kemarin itu kak?	Tahun kemaren sih. Tahun kemaren. Ya November Desember 2021. Itu stoicnya terlalu rasional. Cuek. Jadi kayak orang cuek gitu lo kesannya.	Menurut Y ia terlalu rasional hingga terkesan cuek (Y.W2.28).	

Y. W2. 29	Terus gimana kaka memandang kelebihan dan kekurangan kakak tadi?	Pada dasarnya, kelebihan dan kekuranganku ya karena manusia ya, manusia tu memang paradoks kalo tak lihat tu. Ada baik dan ada buruknya. Kalo kurangnya memang ditambal ya. Kalo manusia ya bagaimana mewujudkan yang terbaik gitu. Cuma dalam hal ini tuh aku tuh selalu menekan gimana kekuranganku gak berakibat fatal sih, kalau jadi realistis itu perfect gak bisa, jadi gimana caranya diinimalisir gitu. Ya wajar lah salah kadang lupa kita terlalu rasional terlalu gini agak dingin lupa detail kecil tak kira ya manusiawi. Nah kelebihanku itu yang ini harus bisa menambal kekuranganku hingga tidak berakibat pada sesuatu yang fatal. Batesnya itu.	Menurut Y kelebihan dan kekurangannya wajar sebagai manusia, kekurangannya berusaha diperbaiki dan ia berusaha mewujudkan yang terbaik (Y.W2.29).	Penerimaan Diri
Y. W2. 30	Batesnya itu ya kak, baik kekurangan dan kelebihan pokoknya gak ke arah yang hal yang fatal gitu kak	Iya		
Y. W2. 31	Nah mungkin nih di masa lalu kaka, sekarang bicara masa lalu. Pasti ya entah di tahun kemarin atau 2 tahun lalu gitu ada	Hmm ribut sama mantanku. Yang sebelum ini. Garis besarnya sih, jadi gini dia tuh kayak masalah di masa lalu karena keluarganya terus emosinya meledak-meledak, ternyata gak hanya dari keluarganya, dari mantan dia yang dulu	Mantan pacarnya Y banyak mengeluarkan emosi negatif padanya, karena hal itu juga Y belajar stoisisme (Y.W2.31a).	Latar Belakang Penguasaan Terhadap Lingkungan

	nggak kak kejadian itu keinget banget sangking buruknya kak?	meninggalkan luka yang belum selesai di batinnya. <u>Nah ketika itu dia punya masalah di kampus pokonya, di kantor juga dia lingkungannya kurang bagus nah dengan luka batin dia itu dan berbagai respon negatif semua sampah yang berwujud emosi itu ke aku semua. Itu tuh berlangsung kurang lebih paling parah 3 bulan sebelum putus, aku juga mau belajar stoicism gara-gara itu juga sebenarnya</u> (31a). Dari situ tuh aku kayak stoic nya setinggi langit kalau gini gak kuat akhirnya lepas putus. Trus kayak lega, tapi masih ada duri aku ternyata kena trauma itu gitu loh, trauma dimarahin, jadi sasaran dibentak-bentak, texting di wa itu marahnya ya ampun kayak gitu. Karena itu aku sempat menawarkan ke ibuku kalau gak nikah gimana. Katanya ya gak apa tapi kamu kalau tua sendirian. Ya sampe kayak gitu hidup sendiri aja lah wegah menjalin hubungan sama cewe waktu itu.	Ketika Y mendapatkan stoic dia memilih putus dan akhirnya lega (Y.W2.31b).	
Y. W2. 32	Kakak sekarang gimana kalau ingat kejadian itu?	Untungnya sih sekarang udah gak parah, gak berefek. Ya alhamdulillah gak ada efek apa-apa, kalau keinget itu malah ketawa-ketawa sendiri woh ternyata itu ya dulu, buktinya sekarang udah ada pacar baru dan serius (32a). Dan sekarang kalau ketemu di kampus gak gimana-gimana, udah ndak	Kejadian buruk itu sudah tidak berefek pada Y, sekarang Y sudah memulai hubungan baru yang serius (Y.W2.32a).	Penerimaan Diri

		komunikasi sih. Akunya dulu ngeblok di wa sama ig, kalau di facebook masih ada cuma liat-liatan story ya wes biarin lah.		
Y. W2. 33	Berarti udan nggak kontakan lagi ya kak	Iya udah nggak kontakan lagi		
Y. W2. 34	Oiya kak tiap orang kan punya relasi ya dengan orang lainnya, sama kayak mantan kakak tadi itu juga relasi. Menurut kakak relasi yang positif itu kayak gimana sih?	Nek aku sih gini, menempatkan sesuatu pada tempatnya. Kalau relasi ke bos ya selayaknya ke bos, atau ke pacar ya selayaknya kepacar (34a). Semua itu intinya di kemanusiaan, gak cuma kasihan tapi harus lihat ini tuh manusia, trus ini juga tentang nikah analoginya aja sih kalau orang suami istri dalam sisi agama suami emang imam, cuma dalam konteks komunikasi ya istri punya andil, urusan rembug, ngasih masukan (34b). Nggak boleh disepelekan walaupun makmum sama punya hak untuk diskusinya. Trus kalau di latihan tak tanya capek gak seneng gak latihannya, kurang yang mana, tetep tak hargain apalagi kan ya manusia kayak gitu (34c). Lebih ke horizontal. Nilainya itu tiga, satu manusiawi, dua menempatkan sesuatu pada tempatnya, yang ketiga empati itu tok (34d).	Menurut Y menempatkan hubungan harus sesuai pada tempatnya, relasi terhadap bos semestinya selayaknya bos dan bawahan dan relasi dengan pacar selayaknya dengan pacar (Y.W2.34a). Walaupun dalam agama laki-laki adalah imam, namun dalam sebuah hubungan harus ada diskusi dengan perempuan (Y.W2.34b). Setelah latihan Y bertanya tentang hal seperti capek atau senang tidaknya anak didiknya untuk	Hubungan Positif dengan Orang Lain

			<p>menghargai mereka (Y.W2.34c).</p> <p>Untuk membangun relasi met Y ada tiga hal pokok yaitu manusiawi, menempatkan sesuatu pada tempatnya, dan empati (Y.W2.34d).</p>	
Y. W2. 35	Kalau dengan menerapkan tiga tadi berarti menurut kaka akan menjadi relasi yang baik gitu ya kak?	Iya secara umum sudah cukup, cuma nanti ada detail yang perlu ditambah kayak budaya kebiasaan macem-macam tapi dengan modal 3 tadi saya rasa pasti cukup.	Secara umum dengan tiga hal itu Y merasa cukup, namun harus memperhatikan budaya dan kebiasaan setempat (Y.W2.35).	
Y. W2. 36	Kalau sama keluarga gimana kak?	Hubungan saya dengan keluarga alhamdulillah baik (36a), mungkin syukurku yang paling besar adalah aku dilahirkan di keluarga sekarang (36b)	Hubungan Y dengan keluarganya baik (Y.W2.36a). Y sangat bersyukur dilahirkan di keluarganya yang sekarang (Y.W2.36b).	Hubungan Positif dengan Orang Lain Penerimaan Diri
Y. W2. 37	Alhamdulillah berarti hubungannya bagus dan positif ya kak?	Positif pada akhirnya, hahah boleh cerita dikit gak	Y memiliki hubungan yang positif dnegan keluarganya (Y.W2.37).	Hubungan Positif dengan Orang Lain
Y. W2. 38	Loh boleh sekali kak	Ini panjang banget cuma aku ringkes, masa kecilku bahagia, <u>oia bapakku tentara</u> (38a).	Ayah Y seorang tentara (Y.W2.38).	<u>Sosioekonomi</u>

		Sampe SD aku pindah ke Yogya, mulai itu aku banyak tidak sepaham dengan ayah. Gak tau ya mungkin dari diriku sendiri, <i>lek</i> pemikiran itu gak mengikuti pikiran ayah. Kesepahamanku rendah banget.		
Y. W2. 39	Termasuk masalah yang tadi itu ya kak	Iya terus beranjak aku SMA, hubunganku makin kurang baik lah. Terutama pilihanku kuliah, sebenere aku pingin jurusan sosiologi mbak, kewarganegaraan, sejarah. Sosiologi itu mbak aku ndak pernah di bawah 7 sering dapat 10 cuma matematika jelek banget (39a). Dari situ kok aku mempertanyakan sosiologi nilaiku loh bagus, ndak kamu ini ini, ibuk pingin aku jadi tentara. A yah gak bolehin. Mau gini gitu pusing, lulus sma aku nganggur setahun, wah runyam lagi. Akhirnya aku nuntut mau kuliah, dipikirkan kuliah D3 jurusan komputer, aku setuju akhirnya okelah nanti kalau sudah kerja balas dendam kuliah sosiologi (39b)	Y ingin masuk jurusan sosiologi karena nilainya yang bagus (Y.W2.39a). Pada akhirnya Y menerima pilihan ayahnya untuk masuk D3 jurusan komputer, Y berpikir untuk kuliah sosiologi saat sudah bekerja (Y.W2.39b).	Kemandirian (secara negatif)
Y. W2. 40	Ternyata sekarang?	Ternyata enggak, nah dari situ tuh setelah aku kuliah komputer hubungan aku sama ayah lebih baik. Katanya dia gak mau datang wisuda kalau aku gak cumlaude, untuk cumlaud terus setelah itu tuh kayak apa ya hubungan membaik gitu	Setelah kuliah jurusan komputer hubungan Y dan ayahnya membaik (Y.W2.40).	Hubungan Positif dengan Orang Lain

Y. W2. 41	Sampai sekarang itu kak	Wah iya sampe sekarang kalau ngobrol kayak sesama laki-laki gitu gak ada batasan mancing bareng kemana-mana bareng	Sampai sekarang hubungan Y dan ayahnya sangat baik, Y merasa ia dengan ayahnya saat ngobrol seperti sesama laki-laki (Y.W2.41).	Hubungan Positif dengan Orang Lain
Y. W2. 42	Kalau boleh tahu kakak sekeluarga ada siapa aja?	Berempat aku bapak ibu adek satu, hubunganku sama ibuk adek juga oke-oke saja.	Y tinggal dengan ayah, ibu dan adiknya. Hubungan Y ddengan ibu dan adiknya baik (Y.W2.42).	Hubungan Positif dengan Orang Lain
Y. W2. 43	Kalau hubungan kakak sama temen gimana kak?	Wah itu sih gak bayak temenku yang klop ya, karena mungkin dari awal itu kami punya geng sendiri yang memang gimana ya temen-temenku nganggep kami itu ngomongnya tinggi-tinggi ndaki-ndakik gitu jadi kayak wah kae cah pinter cah filsafat padahal gak gitu juga asline (43a) Nah dari temenku yang klop itu berlima, nongkrong-nongkrong ngalor ngidul sampe menyusun pemberontakan di kampus haha sama mereka berlima (43b). Di kampung juga baik sih baik, dalam arti yang secukupnya saja gak sampe gak deket-deket banget. Hajatan yo hajatan, kerja bakti ya ikut, jalan sehat ya jadi panitia. Kayak ya wes dateng ada kegiatan udah (43c).	N dan teman-temannya kerap disebut anak filsafat karena berbicara terlalu tinggi (Y.W2.43a). Y merasa klop dan seringkali nongkrong dengan kelima temannya (Y.W2.43b). Hubungan Y dengan warga kampung dirasa baik dan cukup, ia mengikuti hajatan, kerja bakti, jalan sehat, dan	Hubungan Positif dengan Orang Lain

			kegiatan lainnya (Y.W2.43c).	
Y. W2. 44	Tapi seenggaknya hubungannya aman ya kak gak ke arah negatif?	Alhamdulillah sih, tapi mungkin ada beberapa yang gak sepaham ya. Jadi aku lebih baik ngampet tahan aja daripada tak keluarkan. Ini habit juga di tempatku tingggal ya, kayak karang taruna yang penting jalan aja gak terstruktur harusnya bikin proker sasaran kayak yang lain, kayak di luar kampung dasarnya gitu. Nah di kampung kami ya asal aja. Trus juga <i>habit</i> temenku juga kurang baik, jadi aku punya kebiasaan sendiri yang menurutku itu baik, dan ibukku dari dulu sejak smp aku kumpul sama temen-temen yang kurang baik tadi.	Y tidak berkumpul dengan teman di desanya karena mereka memiliki habit yang kurang baik, Y memilih kebiasaannya sendiri yang menurut Y lebih baik (Y.W2.44).	Kemandirian
Y. W2. 45	Berarti harus milih ya kak kalau temen gitu itu?	Ho oh jelas, iya setuju aku setuju lek gak dipilih nanti sembarang nanti gimana waduh parah itu.	Menurut Y teman harus dipilih bukan sembarangan berteman (Y.W2.45).	Kemandirian
Y. W2. 46	Oalah iya bener sih kak, kakak sendiri kalau ada problem keseharian niku curhatnya ke siapa kak?	Eeh aku biasanya ke orang tua, orang tua itu <i>safezone</i> bener-bener <i>safezone</i> (46a). Kayak gak mungkin bocor kemana-mana lah, kan gak mungkin orang tua itu menjerumuskan anaknya gitu lah. Yang kedua kadang ke adik sih, untuk masalah tertentu lah. Dia itu punya kepekaan yang berbeda, mewarisi kepekaan ayah (46b). Trus yang ketiga ke	Biasanya Y curhat kepada orangtuanya, Y menganggap orangtua adalah <i>safezone</i> (Y.W2.46a). Untuk masalah tertentu, Y mencurhatkan kepada adiknya (Y.W2.46b).	Hubungan Positif dengan Orang Lain

		temen, ya yang satu <i>sircle</i> tadi sih, tau sama tau lah luar dalam (46c).	Y juga curhat ke teman sesircle-nya yang menurutnya tau diri Y luar dalam (Y.W2.46c).	
Y. W2. 47	Kakak bisa terbuka ke orang-orang tadi?	Oiya sangat terbuka, bener-bener kau plong kalau udah cerita ke mereka (47a). Nah yang terakhir kalau aku gak bisa curhat ke orang kadang aku nulis (47b).	Y merasa sangat terbuka kepada orang tuanya, setelah cerita dengan mereka Y merasa lega (Y.W2.47a). Y mengaku jika tidak bisa curhat terkadang ia menulis (Y.W2.47b).	Hubungan Positif dengan Orang Lain Penguasaan Terhadap Lingkungan
Y. W2. 48	Oalah kakak punya blog kah?	Bukan blog tapi ke nulis nulis aja kayak buku kecil itu, awalnya kayak apasih kekesalan itu tak tulis semua. Trus tak baca ulang semua, kayak sampah belepotan semua itu. Tapi tak sadari kalau tulisan sampah itu bisa jadi pupuk buat pikiranku.	Y menulis kekesalannya di buku kecil lalu membacanya kembali, Y merasa dengan tulisan tersebut bisa menjadi pupuk bagi pikirannya (Y.W2.48).	Penguasaan Terhadap Lingkungan
Y. W2. 49	Oalah iya tapi emang nulis itu bisa untuk mengeluarkan emosi juga ya kak?	Iya mbak bener itu		
Y. W2. 50	Ada nggak sih kak pengaruh stoicism ini terhadap hubungan	<u>Ada sih terutama di bagian banyak ngampetnya sih, dari reaksi yang kasar yang merusak hubungan di kantor dan di</u>	Menurut Y ada pengaruh stoic terhadap hubungannya dengan	<u>Stoisisme</u>

	kakak dengan orang lain?	<u>kampung gitu</u> . Di kampung itu sering banget, kayak kenapa kok harus begini ni kenapa harusnya aturannya gak kayak gini, tapi ditarik penyelesaiannya. Trus banyak yang gak sepaham keliru gitu, yaudah terima dulu baru cari gimana penyelesaiannya sendiri lah. Banyak yang gak sepaham di kampung itu, terus kayak banyak yang keliru. Merasa kok banyak yang keliru ya, oh enggak kayanya aku harus menyesuaikan sih	orang lain, yaitu Y merasa lebih bisa memendam reaksi kasar yang bisa merusak hubungan di kantor dan di kampung (Y.W2.50).	
Y. W2. 51	Kayak gimana itu kak maksudnya?	Kayak yang di karang taruna aturannya kayak gini begini aturannya, kenapa kok gak kayak begitu rek. <u>Oh yaudah pada akhirnya di satu titik aku gak bisa memaksain kehendakku. Kembali ke kendali kuasa tadi, gak bisa memaksakan kehendak itu, daripada temen-temen nanti pundung gitu(51a). Emang bisa sih aku berkata benar nyambur satu-satu orang, tapi kalau di organisasi gak diterima berarti malah ngerusak aku demi kemashlataan bersama ya udah menahan diri saja (51b). Sekalipun aku benar ya, ini masuk ke dikotomi kendali itu.</u>	Y menemukan perbedaan pendapat tentang aturan kaang taruna. Namun Y memilih untuk tidak memaksakan opini dan kehendaknya (Y.W2.51a). Y memilih untuk tidak membuat pertikaian karena perbedaan pendapat, Y merasa lebih baik menahan diri untuk kemashlahatan bersama (Y.WI.51b).	<u>Stoisisme</u> Hubungan Positif dengan orang lain

Y. W2. 52	Kalau masalah yang D3 tadi kak, tentang jurusan. Akhirnya kaka nuruti kemauan ayahnya kakak ambil teknik informatika. Nah sebenarnya kakak kalau mau mengambil keputusan itu apa saja yang dipertimbangkan?	Itu sesuai dengan tujuan ya, karena aku mau ngapain disesuaikan dengan tujuan. Yang kedua keputusanku itu gak boleh bertentangan dengan norma yang berlaku kayak norma agama, kesusilaan, budaya, terus apa hukum dan lain-lain. Terus yang ketiga itu tetep mempertimbangkan kondisi diri sendiri yang penting, mungkin agak egois tapi ini sesuai sih (52a). Jadi gini, di perguruan pencak silatku diajarkan sebelum bisa nggendong orang lain itu harus bisa gendong diri sendiri. Kalau kita belum bisa memenuhi diri sendiri jangan menuhi orang lain, gak terlalu ngurusin orang lain lah kasarannya gitu. Kitanya dulu lah baru ngurusin orang lain (52b).	<p>Dalam mengambil keputusan Y mempertimbangkan tujuan, norma, dan keinginannya (Y.W2.52a).</p> <p>Menurut Y sebelum menggendong orang lain maka ia harus bisa menggendong dirinya sendiri (Y.W2.52b).</p>	Kemandirian
Y. W2. 53	Oalah iya kak jadi harus nggendong diri sendiri lah ya sebelum nggendong orang lain, kalau saat ini tuntutan paling berat apa nih kak?	Mungkin ini sih kesiapanku untuk menikah, jadi ngerti sendiri lah menikah bukan hal yang main-main. Bekal-bekalnya itu sih yang harus dipersiapkan, materiil pasti lah. Kesiapan dari pribadiku sendiri, meyakinkan orang tua, konsep ini itu, menurutku itu yang paling berat.	Tuntutan yang saat ini Y miliki adalah kesiapan untuk menikah, Y membutuhkan kesiapan mental dan materiil (Y.W2.53).	
Y. W2. 54	Ada tuntutan dalam hal pernikahan nggak kaak?	Tetanggaku sih, orang orang di sekitarku bilang kok gak nikah-nikah, cuman aku gak merasa tertekan juga.	Beberapa orang disekitar Y menanyakan mengapa Y tidak kunjung menikah (Y.W2.54).	Kemandirian

Y. W2. 55	Gimana kakak nanggapinnya tuh?	Gampang aja itu ya yang punya hajat dan karep kan aku to. Ya ngapain mereka ikut campur enteng aja si (55a). Sebenarnya yang paling menekan pikiranku sendiri malahan, karena gini kalau aku menikah terlalu tua masa produktifku kan gak lama, besok kan punya anak juga dan gimana kalau mereka butuh uang pendidikan tapi aku gak produktif lagi. Itu sih yang jadi pikiran, fokuske diri sendiri. Kalau dari masyarakat ya biarin aja (55b).	Menurut Y menikah adalah hajat dan keinginan Y sendiri, bukan urusan tetangganya (Y.W2.55a). Y lebih berpikir untuk fokus pada diri sendiri, sementara pikiran masyarakat ia biarkan (Y.W2.55b).	Kemandirian
Y. W2. 56	Kalau penilaian orang lain itu kaka gimana biasanya nangepinnya?	Jujur aku memang sering disalahpahami gitu, dulu waktu kuliah dikira mahasiswa elit karena omongannya begini-begini, trus interpretasi orang begini begitu. Di masyarakat pun waktu aku nganggur setahun trus kuliah itu juga jadi permasalahan ke orang lain, jadi banyak hidupku yang disalahpahami oleh orang-orang itu. Tapi aku gak terlalu masalah akhirnya karena aku yang tahu diriku sendiri. Dan keyakinan itu tuh membangun diriku sendiri, nah ketika telah membangun diriku sendiri aku bisa membungkam orang-orang itu. Jadi aku kayak gak khawatir lagi lah, biarin aja. Waktu kok yang membuktikan.	Y merasa banyak yang salah paham dengan dirinya, namun Y merasa tidak masalah karena yang mengetahui tentang dirinya adalah dirinya sendiri (Y.W2.56)	Kemandirian

Y. W2. 57	Kalau dengan nerapin stoicism gitu bagaimana akhirnya kak?	<u>Oh itu malah mantep sih, malah mempertebal keyakinanku dan arahnya kayak wes jarno wes. Disalahpahami gitu wah mereka kira aku seperti itu, padahal ya enggak. Stoicism mempertebal itu, pokoknya ya mata takdir itu mandang lebih jauh dari mata manusia.</u>	Menurut Y stoisisme mempertebal keyakinannya dalam mangabaikan asumsi orang lain yang tidak benar terhadapnya (Y.W2.57a).	<u>Stoisisme</u>
Y. W2. 58	Oke oke kak, jadi kakak sekarang lebih mantep gitu ya dan percaya diri ngehadapi seperti itu ya? Kakak memandang masa kini dan masa yang akan datang itu pripon kak?	Masa sekarang itu kayak masa bersiap itu sih, jadi kayak aku sekarang mau perang cek amunisi cek senjata deg-degan banget kayak besok mau perang. Masa depan itu mengerikan buat aku lingkungan kayak gini pergaulan kayak begini, proyeksi ke depan banyak kekacauan lah nah saat ini aku mempersiapkan gimana aku tetep survive di kekacauan-kekacauan ini.	Y memandang masa kini adalah masa bersiap untuk masa depan, Y mengibaratkan saat ini dia menyiapkan amunisi senjata untuk perang besok (Y.W2.58).	Tujuan Hidup
Y. W2. 59	Kalau di titik kakak yang sekarang sampai saat ini pencapaian kakak udah terpenuhi apa gimana kak?	Beberapa terpenuhi ada yang belum, seperti ambisiku kuliah dengan uang sendiri itu alhamdulillah terpenuhi meskipun belum lulus (59a). Aku berencana nikah umur antara 25-30 juga hampir terpenuhi, bismillah (59b). Aku juga udah kerja kehidupan keluarga harmonis stabil, itu pencapaian yang tidak bisa dipungkiri nikmat yang alhamdulillah banget (59c). Cuma di sini itu tuh step awal gitu, masih bisa naik lagi.	Ambisi Y untuk berkuliah dengan uang sendiri terpenuhi (Y.W2.59a). Menurut Y keinginannya untuk menikah di rentang umur 25-30 hampir	Tujuan Hidup Penerimaan Diri

		<p>Yang hampir hampir tadi dituntaskan beneran. Kalau kuliah juga harapanku lulus, aku juga punya ambisi S2. Menikah dan punya rumah sendiri ya kehidupan sendiri, bangun masa depan untuk anak-anakku(59d). Dan saya optimis bisa mencapai itu (59e)</p>	<p>terpenuhi juga (Y.W2.59b).</p> <p>Y merasa bersyukur keluarganya harmonis dan stabil (Y.W2.59c).</p> <p>Y merasa apa yang sudah ia capai masih bisa ditingkatkan lagi, Y berencana untuk lulus dan lanjut S2 atau menikah hingga memiliki rumah sendiri. (Y.W2.59d).</p> <p>Y optimis dalam mencapainya (Y.W2.59e).</p>	
Y. W2. 60	Kaka sendiri tujuan hidupnya apa sebetulnya?	<p>Simple sih, selamat dunia akhirat. Tapi penjabarannya agak banyak ini, kalau orang jawa bilang itu urip iku urup (60a). Masa hidup ya semasa hidup harus berguna buat orang lain, seperti yang tadi harus berdaya dulu lah tegak dulu apa-apa berkecukupan baru bisa barguna bagi orang lain. Nah setelah aku mati, itu namaku harus tetep hidup dadi legend setidaknya buat keluarga</p>	<p>Tujuan hidup Y adalah selamat dunia dan akhirat. Y ingin hidup seperti peribahasa “urip iku urup” (Y.W2.60a).</p> <p>Y ingin anak dan cucunya mengingat bahwa Y adalah orang</p>	<p>Tujuan Hidup <u>Religiusitas</u> <u>Budaya</u></p>

		<p>sendiri. Imageku harus baik di keluargaku, anakku bisa cerita oh aku bapak yang baik, sampai cucu-cucuku (60b). Salah satunya itu jadi parameter bahwa hidupku baik. Kalau soal akhirat yau bahwasannya <i>inna lillahi wa inna ilaihi rojiun</i> ya aku kembali ke penciptaku, masuk surga itu keinginanku (60c). Yang aku sekarang masih skeptis itu di kalimat yang tadi itu, aku kayak lebih aku tuh bisa kembali ke penciptaku gitu loh. <u>Aku dengerin itu tuh, pernah denger di kejawen bahwa mati sebenarnya itu balik ke penciptaku. Pas baca salah satu buku itu wirid punya raden ronggowarsito, islam kejawen ya</u> (60d). Itu satu kutipan kalau kematian sebenarnya itu kalau kita kembali ke sang pencipta. <u>Aku baca itu tuh terharu gitu, oh itu sebenere mati itu gak bicara surga neraka, kayak orang pulang kampung nah itu. Ada perasaan kayak gitu, mungkin inilah kematian esok itu kembali ke Allah gitu loh</u> (60e)</p>	<p>baik. Y memandang itu adalah parameter bahwa ia menjalankan hidupnya dengan baik (Y.W2.60b).</p> <p>Keinginan Y adalah masuk surga setelah mati (Y.W2.60c).</p> <p>Dari buku wirid raden ronggowarsito tentang islam kejawen Y meyakini bahwa mati adalah kembali ke pencipta (Y.W2.60d).</p> <p>Y merasa terharu menyadari bahwa amti bukan lagi soal neraka dan surga tapi seperti orang pulang kampung kembali ke Allah (Y.W2.60e).</p>	
Y. W2. 61	Wah itu berarti kakak positif banget ya tentang kematian?	Nah iya ya aneh ya, biasanya takut kan kalo mati nah ini kok koyok orang pulang	Menurut Y ia perlu menabung seleum	Tujuan Hidup

		kampung yo. Nabung dulu sebelum mudik pulang kampung.	mudik ke akhirat (Y.W2.61).	
Y. W2. 62	Kalau cita-cita di dunia e kakak itu seperti apa?	Secara umum ya itu berguna bagi orang lain, kayak tadi urip kudu murup	Y ingin berguna bagi orang lain (Y.W2.62).	Tujuan Hidup
Y. W2. 63	Lalu dari segi apa kakak menilai kebermaknaan hidup kak?	Kebermaknaan hidupku dari tujuan hidupku tadi itu, selain itu mungkin aku ngerasa kayak reaksi yang timbul dari tindakanku yang bersumber dari tujuan tadi itu, kayak kalau hidupku itu bermanfaat itu dapet <i>feedback</i> . Dari situlah kebermaknaan itu muncul, aku itu ada karena aku berguna (63a). Oh ternyata orang berterimakasih ketika aku bantu mereka, hal itulah muncul makna itu. Eksistensinya ada, merasa dihargai itu ada, dari situlah muncul kebermaknaan hidup (63b).	Y menilai kebermaknaan hidupnya ketika ia menjalankan tujuan hidupnya yaitu “urip iku urup” dan mendapatkan <i>feedback</i> dari itu (Y.W2.63a). Y merasa kebermaknaan hidupnya muncul ketika orang lain berterimakasih atas bantuannya (Y.W2.63b).	Tujuan Hidup
Y. W2. 64	Peran stoicism dalam hal itu gimana kak? termasuk dalam tujuan hidup kakak tadi	Nah ini aku inget jadi yang dibilang romo aduh siapa lupa, di ceramahnya di youtube itu (64a). Beliau kan kristen ya beliau itu bilang kalau rasio agung yang besar aku interpretasinya Tuhan, punya ketetapan. Nah kita itu adalah percikan rasio agung itu, kalau orang jawa bilang ada jawa jagad gede sama jagad ciliki. <u>Makro cosmos atau mikro cosmos kalau gak salah, nah stoicism perannya adalah menjaga kita itu sesuai</u>	Y mendengarkan ceramah seorang romo di Youtube (Y.W2.64a). Menurut Y stoisisme menjaga manusia untuk mengikuti hukum nilai yang ditetapkan Tuhan (Y.W2.64b).	Pengembangan Personal <u>Stoisisme</u>

		<u>dengan rasio agung intinya kita itu tetep mengikuti hukum nilai yang ditetapkan oleh Tuhan (64b). Ngatur kesesuaian konektivitas, dari situ ketika kita sudah nyambung dengan Tuhan. Maka keterhubungan itu muncul ada kayak transfer apa ya <i>chemistry-chemistry</i>, kebijaksanaan, ilham atau petunjuk. Nah stoicism itu menjaga itu (64c).</u>	Y merasa stoisisme juga menjaga hubungan dengan Tuhan melalui kebijaksanaan, ilham, dan petunjuk (Y.W2.64c).	
Y. W2. 65	Berarti masuk ya kak ke sisi spiritual?	<u>Iya nyambung, dari keterhubungan kita dengan Tuhan itu kan model spiritualitas sebenarnya ya. Cuma benang merahnya itu dari berstoic itu menyambungkan diri dengan Tuhan, nah terus hubungan spiritual itu terjadi dari petunjuk dan ilham atau pertolongan dari Allah.</u>	Menurut Y benang merah stoic adalah menghubungkannya dengan Tuhan dalam hubungan spiritual (Y.W2.65).	<u>Stoisisme</u>
Y. W2. 66	Saya jadi inget yang selaras dengan alam di filosofi teras kak	<u>Nah itu sama, mungkin selaras dengan alam itu dengan makhluk dan fisik yang ada di dunia. Kalau yang rasio agung itu hablumina Allah.</u>	Menurut Y selaras dengan alam dalam stoic hampir sama dengan habluminannas, dan hubungan dengan rasio agung adalah habuminaAllah (Y.W2.66).	<u>Religiusitas</u> <u>Stoisisme</u>
Y. W2. 67	Kalau tentang pengembangan diri nih kak, kakak tau nggak sih potensi apa aja	Dari yang dua hal tadi itu paling primer sih ya, di pekerjaan pun yang terlihat menyiksa ini itu aku mengembangkan diri di sini. Dan banyak hal yang sebenarnya aku lakukan itu	Dengan pekerjaannya Y merasa mendapat lebih banyak hal yang tidak	Pengembangan Personal

	yang ada dalam diri kakak? Selain potensi fisik di pencak silat dan suka membaca buku, dan biasanya gimana kakak ngembangkannya ?	pengembangan diri sih, belakangan aku menyadari itu. Dari ya pekerjaanku ini akhirnya aku tahu banyak hal di luar kuliah, aku dulu kuliahnya begini setelah aku bekerja ternyata lebih tahu yang tidak kupelajari di kuliah (67a). Trus kayak aku belajar di pencak silat itu sebenarnya aku dulu seneng melatih ya seneng ngajar mbak, trus transfer ilmu dulu aku sebelum ngajar pencak silat dulu membina pramuka selama berapa ya tiga atau empat tahunan lah (67b). Trus baca buku macem-macem, potensiku itu banyak(67c) cuman ya kembali lagi aku banyak terbelenggu di waktu-waktuku yang tidak banyak ini sih.	diajarkan di perkuliahan (Y.W2.67a). Y senang melatih di pencak silat dan pramuka, ia juga berperan sebagai pelatih di bidang tersebut (Y.W2.67b). Y merasa salah satu potensinya adalah membaca berbagai macam buku (Y.W2.67c).	
Y. W2. 68	Rasanya kurang tah kak 24 jam ini?	Kurang banget, iya he eh	Y merasa waktu 24 jam dalam sehari kurang (Y.W2.68).	Penguasaan Terhadap Lingkungan (Secara Negatif)
Y. W2. 69	Tapi seenggaknya dalam diri kakak itu ada niat dan act ya kak walaupun kurang waktu gitu?	Iya iku bahkan aku kemarin adekku main duolingo, itu aplikasi belajar bahasa. Aku kadang mau tidur masih belajar itu (69a), aku polygot mbak bakatku polygot (69b) terbukti aku tuh di duolingo tuh belajar beberapa bahasa tapi yang paling intens itu bahasa jerman sama spanyol. Sedangkan aku sendiri ini tuh bahasa inggris jawa sama indonesia, udah lima. Dulu tuh berapa lama	Y dan adiknya menggunakan aplikasi duolingo untuk belajar bahasa jerman dan spanyol (Y.W2.69a). Y merasa dirinya adalah polygot, saat ini ia menguasai 5 bahasa	Pengembangan Personal Penerimaan Diri

		<p>ya untuk ah aku 2019 pencak silat di Kebumen, orang-orangnya semua ngapak. Aku setengah hari di sana udah bisa bahasa ngapak mbak(69c). Serius. Dan dari sini Yogya biasanya sama orang tua pake bahasa kromo, kalau mudik itu ya gak pake bahasa kromo sini, kromo tengah-tengah gitu. Mbahku kan pasuruan ya, kan campuran jawa timur yang pesisir trus jawa timur agak ke arah malang surabaya plus madura, jadi bahasa jawanya gak terlalu halus. Lah dari situ pun aku harus mengubah bahasa lumayan cepet, gak sampe sehari aku bisa berbahasa seperti aku yang di jawa timur dulu.</p>	<p>termasuk inggris, jawa, dan indonesia (Y.W2.69b).</p> <p>Y pernah beberapa waktu di Kebumen yang orang-orangnya berbahasa ngapak, dalam waktu setengah hari Y bisa berbahasa ngapak (Y.W2.69c).</p>	
Y. W2. 70	Berarti kakak ngembangin potensi polygot ini dengan duolingo ya kak?	Iya mbak, ada grammarnya percakapan praktis, struktural, coursanya banyak.	Y mengembangkan kemampuan berbahasanya meliputi grammas, praktis, dan structural di duolingo (Y.W2.70).	Pengembangan Personal
Y. W2. 71	Sampek sekarang dipake ya kak?	Masih sampe sekarang tak pakek	Hingga saat ini Y masih menggunakan duolingo (Y.W2.71).	Pengembangan Personal
Y. W2. 72	Oke oke, kalau masalah emosi kaka sekarang ada	Ada mbak sebenarnya, dari masalah tadi di kantor dan kampungku aku kan kebanyakan ngampet. Seandainya harus ada ekspresinya pelepasannya gitu loh, aku bisa loh sak klik	Y memiliki masalah dalam menahan emosinya, Y merasa ia demosi yang ia tahan	Pengembangan Personal

	hambatan gak dalam menghadapi itu?	ketika dari modeku yang tenang ini ke gelap mata hilang kontrol banget, ketika aku udah batas batas kena trigger yang modelanya dalem gitu, aku akan gak bisa ngendalikan diri gitu.	bisa saja hilang kontrol atau pada batasnya sehingga ia merasa memerlukan pelepasan (Y.W2.72).	
Y. W2. 73	Memang kapan terakhir kali lepas kendali karena emosi gitu kak?	Sma tadi yang tak bilang tadi yang aku hampir bacok orang sing ganggu ibukku	Terakhir kali Y lepas kontrol adalah saat SMA (Y.W2.73).	
Y. W2. 74	Seenggaknya itu udah dulu ya kak?	Iya, itu terakhir kakinya aku seperti itu sih. <u>Apalagi setelah aku mengenal stoicism ya, aku tuh bener-bener terkendali. So far so good lah</u>	Setelah mengenal stoisisme Y merasa emosinya benar-benar terkendali (Y.W2.74).	<u>Stoisisme</u>
Y. W2. 75	Menurut kakak sekarang nih kakak semakin hari berubah menjadi lebih baik atau bagaimana kak?	Gimana yo, secara ee aku sendiri bilang aku lebih baik daripada yang dulu. Semakin hari aku lebih mengenali diriku sendiri (75a). Ketika aku berubah menjadi lebih baik aku tuh sadar sebenarnya aku bisa menjadi lebih baik lagi gitu loh mbak (75b), iya kayak aku tuh maju ke depan. Dan juga kayak berputar karena kau merasa wah aku bisa belum ngapa-ngapain ternyata. <u>Tapi kalau digambarkan secara grafik gitu ya wah aku meningkat gitu mbak, ya gara-gara stoicism itu juga (75c)</u>	Y merasakan bahwa dirinya lebih baik dari dirinya yang dulu dan semakin hari ia semakin mengenali dirinya (Y.W2.75a). Ketika Y merasa menjadi lebih baik Y juga merasa bisa berkembang menjadi lebih baik lagi (Y.W2.75b).	<u>Stoisisme</u>

			Menurut Y stoic merupakan salah satu sebab hidupnya terasa meningkat (Y.W2.75c).	
Y. W2. 76	Wah jadi stoicism ini mbantu di situ juga ya kak?	<u>Oh iya 100%</u>	Y merasa stoisisme membantunya 100% (Y.W2.76).	<u>Stoisisme</u>
Y. W2. 77	Kalau tentang kerjaan, di rumah, atau di kampus gitu di hidup kakak, itu tuh bisa ndak kakak mengatur sesuai dengan keinginan kakak baik dalam hal kecil atau besar?	Lebih ke aku bisa menyesuaikan diri sih, kalau dikata aku bisa mengatur sesuai dengan yang aku inginkan porsinya 40:60 gitu lah (77a), karena aku kan karyawan bosku ini mantan militer dulu jadi banyak sesuatu yang mendadak ini itu harus cepat itu tuh aku yang gak bisa tak kendalikan. Cuman kalau bosku beri perintah ke aku, so far aku dikasih kebebasan. Nah ketika aku dikasih kebebasan aku bisa menyesuaikan diri dengan aku pinginnya kerjaan ini dulu lah, teknisnya seperti ini itu. nah seperti itu cukup bisa sih oke lah (77b).	Y bisa mengatur pekerjaannya sesuai kebebasan yang diberikan oleh bosnya, Y mengibaratkan dengan perbandingan 40:60 (Y.W2.77a). Y merasa bisa menyesuaikan pekerjaan seusai dengan yang Y inginkan (Y.W2.77b).	Penguasaan Terhadap Lingkungan
Y. W2. 78	Oh jadi setidaknya hal yang berada di bawah kendali kakak, itu bisa ngatur sesuai dengan keinginan kakak ya?	Iya mbak		
Y. W2. 79	Lalu kalau dengan keseharian kakak bagaimana mengatur	Kaitannya dengan waktu itu terasa banget berharga sih, kantor dengan rumah, kantor dengan diriku sendiri sebagai manusia,	Y mengalami bentrok waktu, seperti kerja	Penguasaan Terhadap

	waktu? mengingat kakak kan punya banyak peran sebagai karyawan, anak, mahasiswa gitu.	kantor dengan pacar, yo banyak banget sih crash bentrok waktu itu banyak sekali. Misal aku harus istirahat di hari sabtu itu aku kerja mendadak, gara-gara cutiku gak banyak aku harus pulang lebih banyak.	mendadak di hari sabtu (Y.W2.79).	Lingkungan (Secara Negatif)
Y. W2. 80	Tapi apakah kakak masih punya waktu untuk refreshing?	Aku biasanya manfaatin di hari sabtu minggu ya, kadang aku refsreshing sendiri kalau enggak aku sama ayah mancing, kalau enggak ya di rumah aja ngobrol-ngobrol di rumah aja (80a). Tidur trus malam sorenya ngobrol, bantu-bantu ibuk bersih-bersih rumah. Minggu biasanya aku latihan sorenya aku sama pacar, ya itu mbak (80b).	Y memanfaatkan hari sabtu dan minggunya untuk refreshing, atau memancing bersama ayahnya, ngobrol dengan ayah dan ibu, serta membantu membersihkan rumah (Y.W2.80a). Y memanfaatkan sore dan malamnya untuk latihan atau bersama pacar (Y.W2.80b).	Penguasaan Terhadap Lingkungan
Y. W2. 81	Berarti masih bisa mengatur waktu utnuk refsreshing ya kak walaupun banyak kerjaan	Bisa sih alhamdulillah, cuman kadang aku sendiri kayak aduh kok porsinya kurang banget	Y merasa masih bisa mengatur waktunya untuk refreshing walaupun banyakpekerjaan (Y.W2.81).	Penguasaan Terhadap Lingkungan
Y. W2. 82	Hambatannya itu ya kak jam nya kurang	Iya		

Y. W2. 83	Tapi apa kakak enjoy sampai sekarang?	Iya alhamdulillah masih bisa enjoy, masih bisa menikmati hidup lah (83a). Di kerjaan ini nggak patah-parah banget, kalau parah ini nanti resign (83b). Mungkin besok kalau sudah lulus S1 aku juga resign sih, aku butuh tantangan baru. Butuh ruang kerja yang normal saja (83c).	<p>Y bersyukur dan masih bisa menikmati hidupnya (Y.W2.83a).</p> <p>Y merasa pekerjaannya belum terlalu parah, dan jika parah ia akan resign (Y.W2.83b).</p> <p>Y merencanakan setelah ia lulus S1 Y akan resign dan mencari tantangan baru (Y.W2.83c).</p>	Penerimaan Diri Penguasaan Terhadap Lingkungan Pengembangan Personal
Y. W2. 84	Kira-kira kakak mau cari kerja yang seperti apa?	Sama yang saat ini, mau ngelamar di kampus-kampus itu. Aku tau lah seluk beluk ngurusin kampus. Ya mungkin nanti berubah sedikit-sedikit (84a). Gak perlu banyak penyesuaian. Kalau enggak aku pingin ngajar ya, ambil kuliah lagi buat ngajar. Atau kalau bisa ya langsung ngajar sih, tentang informatika (84b).	<p>Y berencana untuk mencari pekerjaan yang hampir sama dengan pekerjaannya saat ini (Y.W2.84a).</p> <p>Jika tidak, Y ingin melanjutkan kuliah untuk mengajar bidang informatika (Y.W2.84b).</p>	Tujuan Hidup
Y. W2. 85	Sebenarnya kakak memang minat di	Minat tapi gak minat-minat banget, cuma sebagai pekerjaan. <i>Passion</i> -nya ada tapi gak segede pas aku belajar ilmu sosial.	Y berminat pada bidang infomatika namun tidak	Penerimaan Diri

	bidang ini atau gimana kak?		sebesar minatnya ada ilmu sosial (Y.W2.85).	
Y. W2. 86	Sampai sekarang kaka udah legowo nggak ngambil informatika ini?	Oh udah enggak tertekan sama sekali, udah kayak inilah jalan hidupku sekarang	Y saat ini tidak lagi tertekan saat menekuni bidang informatika, ia menerima bahwa itulah jalan hidupnya (Y.W2.86).	Penerimaan Diri
Y. W2. 87	Selama ini kakak apa udah berhasil menemukan hal-hal yang bener-bener kakak inginkan?	So far sejauh ini karena aku haus dengan ilmu-ilmu sosial dan aku gak bisa kuliah itu maka banyak sekali seminar gratisan yang aku ikuti	Meskipun Y tidak kuliah di bidang ilmu sosial, Y mengikuti banyak seminar gratis (Y.W2.87).	Pengembangan Personal
Y. W2. 88	Tentang apa itu kak?	Wah banyak kadang psikologi, kadang parenting, kadang ya kayak filsafat ngalor ngidul gitu. Gini ini stoicism juga, kayak apa ya namanya psikologi praktis lah kayak pencegahan bunuh diri (88a). Gitu gitu loh. Terus apa lagi ya dulu yo, pernah kursus taktik sepak bola, terus akhirnya beli buku(88b), terus soal beladiri yang aku sempat dilarang juga. Sebenere gak dilarang, cuma diarahkan beladiri yang lain.	Y mengikuti banyak seminar seperti psikologi, parenting, filsafat, stoisisme, pencegahan bunuh diri (Y.W2.88a). Y pernah mengikuti kursus sepak bola dan membeli bukunya (Y.W2.88b).	Pengembangan Personal
Y. W2. 99	Mudah kak untuk mengakses hal-hal itu sampai sekarang?	Nah iya mudah resourcesnya hampir gak terbatas, mau kapan aja bisa cari	Y dengan mudah mendapatkan resources yang ingin dia ikuti (Y.W2.99).	Penguasaan Terhadap Lingkungan

Y. W2. 100	Setuju kak, oiya kaka menurut kaka dengan keadaan pekerjaan dan pendidikan saat ini membuat kaka lebih bahagia dan puas dalam hidup?	<u>Iya, kalau pekerjaan jelas dalam memenuhi kebutuhan itu jelas (100a), kita gak akan senang kalau kebutuhan dasar gak terpenuhi, dengan terpenuhi itu membuat senang kan. Itu hukum yang paten sih. Kalau pendidikan itu kayak gerbang untuk mengakses sesuatu, tidak hanya pendidikan formal tapi ilmu yang didapat dari manapun itu sebenarnya membawa kita ke akses ke banyak hal. Nah itu tuh semakin, terutama diriku, keingintahuanku kan tinggi mbak aku tuh pingin tahu banyak hal. Dengan pengetahuan ini ya ini aku jelas mendapatkan banyak feedback yang sangat baik. Terutama ketika aku belajar stoicism secara tidak atau non formal ini ya, aku belajar otodidak darimana aku harus tahu dari situ aku baca. Dan ini jelas dari situ ini tuh aku mendapatkan kebahagiaan luar biasa seperti hari ini (100b).</u>	Y merasa senang dengan pekerjaannya saat ini karena dapat memenuhi kebutuhan dasarnya (Y.W2.100a). Dengan pengetahuan yang miliki, termasuk stoisisme, Y mendapatkan <i>feedback</i> yang baik dan kebahagiaan (Y.W2.100b).	<u>Sosioekonomi</u> <u>Stoisisme</u>
Y. W2. 101	Termasuk pendidikan agama kak? Kakak sendiri merasa merasa bahwa kakak religius nggak?	Oh enggak asline, menurutku aku ndak religius dibandingkan, aku salat ya salat cuma salat sunnahnya jarang banget. Trus baca Al-Quran ya gak lancar-lancar banget (101a) Cuma baca ya bisa, lek temenku kan cepet bisa gitu aku pelan. Kemarin aja baru belajar alquran yang perkata(101b), memang	Y tidak merasa dirinya adalah orang yang religius, Y jarang melakukan salat sunnah dan tidak terlalu lancar membaca Alquran (Y.W2.101a).	<u>Religiusitas</u> <u>(secara negatif)</u> Pengembangan Personal

		gak religius banget. Mungkin kedengarannya religius, tapi aku rasa endak.	Y baru belajar Al-Quran perkata (Y.W2.101b).	
Y. W2. 102	Tapi dari percakapan-percakapan sejauh ini kakak terdengar religius loh?	<u>Ya karena dari stoicism ya mbak mungkin, dari situlah aku dapet banyak input kayak apa ya daripada religius aku lebih ke spiritualitas karena lebih luas gitu lo</u>	Y merasa dengan stoisisme ia mendapatkan input spiritualitas (Y.W2.102).	<u>Stoisisme</u>
Y. W2. 103	Oh ya kak? Apakah agama berperan dalam membantu masalah hidup kakak?	Membantu mbak jelas	Menurut Y agama jelas membantunya masalah hidupnya (Y.W2.103).	<u>Religiusitas</u>
Y. W2. 104	Gimana itu kak?	Dari salat aja sih gampang, sebenarnya <u>manajemen waktu bangun pagi kapan istirahat, bisa ketahuan dari salat</u> . Kebiasaan sudah tercermin bahwa agama membantu. Yang lain-lain mungkin ini aku <u>berhasil gak neko-neko di masa mudaku</u> . Itu terutama dari agama, dari guru ngaji dan ibuku. Pean ngerti to mbak kayak buku siksa neraka, memang mengerikan ya mbak kalau diceritakan ke anak kecil. <u>Tapi ternyata dari itu menyelamtkan aku hari ini, dan alhamdulillah aku gak pernah minum-minuman secara sadar</u> . Gambaran kecilnya gitu sih.	Menurut Y agama membantunya untuk mengatur waktu, menghindarkan dia dari kenakalan remaja (Y.W2.104).	<u>Religiusitas</u>

Lampiran 5 Transkrip Wawancara *Significant Other's* Subjek 1

Transkrip Wawancara Significant Other Subjek 1

Nama : Lisa Waktu : 8 April 2023 Pukul 11.31-16.53
 Usia : 32 Tahun Lokasi : *Personal Chat WhatsApp*
 Pekerjaan : Bidan Kode : (Inisial. Wawancara *Significant Other* 1. No
 Urut)

(M.WSO1. No Urut)

No.	Pertanyaan	Jawaban	Axial Coding	Selective Coding
L.WSO1.1	[08/04, 11:31 AM] risa: Assalamualaikum kak lisaa.. gimana kak, apa kakak ada waktu untuk wawancaranya 🙏🌸	[08/04, 11:35 AM] Mbak L: Wa'alaikumslam.. kk lagi ada webiner nih.. tp klo mau nanya boleh kk jawab semampu kk ya [08/04, 11:35 AM] Mbak L: lanjt aja mau nanya apa		
L.WSO1.2	[08/04, 11:37 AM] risa: Okedeh kaak	[08/04, 11:37 AM] Mbak L: iya .. jd mau nanya apa ris		
L.WSO1.3	[08/04, 11:37 AM] risa: Kalau boleh tahu gimana relasi Kak	[08/04, 11:40 AM] Mbak L: baik, hanya sja namanya d tempat kerja bisa lah terjadi	Hubungan N dengan rekan kerjanya baik (L.WSO1.3a)	Hubungan N dengan rekan kerja baik

	Natalia sama rekan-rekan kerja di klinik kak?	perselisihan krn mungkin beda pendapat	Ada perselisihan di tempat N dan L bekerja karena perbedaan pendapat (L.WSO1.3b)	walaupun sesekali ada perbedaan pendapat.
L.WSO1.4	[08/04, 11:41 AM] risa: Perbedaan pendapat kayak gimana misalnya kak? [08/04, 11:42 AM] risa: Dengan adanya perselisihan itu biasanya gimana kak Nat menyikapinya 😊	[08/04, 11:49 AM] Mbak L: misalnya ada laporan yg harus dikerjakan dr.nat tp dr.nat lupa atau tidak mengerjakan [08/04, 11:49 AM] Mbak L: klo memang tugas dia tp dia lupa yaa bakal di kerjakan	N pernah lupa mengerjakan laporan, namun setelah itu N mengerjakannya (L.WSO1.4)	N bertanggungjawab pada pekerjaannya
L.WSO1.5	[08/04, 11:50 AM] risa: Berarti tetep dikerjain ya kak kalo emang tanggungjawabnya, cuma lupa gitu yaa [08/04, 11:50 AM] risa: Kalo hubungan sama pasien-pasien gimana kak	[08/04, 11:50 AM] Mbak L: iya betulll [08/04, 11:54 AM] Mbak L: klo sama pasien ya biasa pelayanan sesuai dengan keluhan tp klo ada yg mau pasien yg ganjen sama dr.nat atau sama perawat di langsung bilang jangan ganggu perawat saya ya pa, atau klo dia yg di goda bapa kerja ditambang yaa kerja aja pa	N bertanggungjawab dalam pekerjaannya (L.WSO1.5a) N sangat tegas memperingatkan jika ada pasien yang menggodanya atau perawatnya (L.WSO1.5b)	N bersikap profesional kepada pasien

L.WSO1.6	[08/04, 11:54 AM] risa: Teges ya kak, kak nat itu? 😊	[08/04, 11:55 AM] Mbak L: emm, dia org kadang suka blak2 kan kadang juga tidak sesuai dengan kondisi	Menurut L, N merupakan orang yang blak-blakan (L.WSO1.6)	
L.WSO1.7	[08/04, 11:55 AM] risa: Kek gimana itu kak contohnya	[08/04, 11:56 AM] Mbak L: ya ky gitu klo dia gak suka digoda2 gitu yaa dia bilang tp klo lagi gak perlu blak2 blak ya dia diam aja [08/04, 11:57 AM] Mbak L: dbiarin berarti itu tidak mengganggu dia	N akan diam jika perilaku pasien tidak mengganguya, namun jika pasiennya menggoda N akan blak-blakan (L.WSO1.7)	N berani untuk menegur hal yang salah
L.WSO1.8	[08/04, 11:58 AM] risa: Oalah gitu ya kak [08/04, 11:58 AM] risa: Kak Nat pernah marah-marrah nggak kak? [08/04, 11:58 AM] risa: Atau karakter kak Nat gimana menurut kakak tuh 🙄🌸	[08/04, 11:59 AM] Mbak L: sering marah krn sinyal jelek [08/04, 11:59 AM] Mbak L: 🙄	N sering marah karena sinyal jelek (L.WSO1.8)	
L.WSO1.9	[08/04, 11:59 AM] risa: Di klinik emang sinyalnya jelek ya kak [08/04, 11:59 AM] risa: Sekarang kakak di klinik kah 🙄	[08/04, 12:00 PM] Mbak L: dklinik sama dimes buat tinggal jelek ris		
L.WSO1.10	[08/04, 12:00 PM] risa: Kenapa lagi kak, selain itu. Dengan rekan2 yg lain okee? [08/04, 12:00 PM] risa: Mungkin krn bukan area perkotaan ya kak	[08/04, 12:00 PM] Mbak L: ini pakai wifi klinik makanya lumayan stabil [08/04, 12:03 PM] Mbak L: klo selama kk dsini sih oke	Selama bekerja dengan N, L merasa hubungan N dengan rekan kerjanya oke (L.WSO1.10)	Hubungan baik dengan rekan kerja

		ya tp kk gak tau seblm kaka kerja dsini gimana [08/04, 12:03 PM] Mbak L: iya krna bukan area perkotaan		
L.WSO1.11	[08/04, 12:04 PM] risa: Kakak kan tinggal sekamar beberapa bulan itu, menurut kakak kak Nat itu gimana karakternya kak?	[08/04, 12:06 PM] Mbak L: 10 bulan, klo dikmar berdua kami sering sharing ttg kehidupan kami masing2 tentng pengalaman hidup [08/04, 12:06 PM] Mbak L: cuman itu aja sih klo nat ini sering marah krn sinyal jelek [08/04, 12:08 PM] Mbak L: klo sisa nya klo menurut kk baik aja krn klo sma sy dia gak pernah menyakiti atau marah jd klo dr sy kesan sm dr. nat bagus aja	L dan N sekamar selama 10 bulan (L.WSO1.11a) L dan N sering sharing tentang pengalam hidup (L.WSO1.11b) N sering marah karena sinyal jelek (L.WSO1.11c) L memiliki kesan yang bagus terhadap N, N tidak pernah marah dan menyakitinya (L.WSO1.11d)	N cukup terbuka pada L mengenai pengalaman hidup
L.WSO1.12	[08/04, 12:08 PM] risa: Oalah gitu ya kak [08/04, 12:08 PM] risa: Pantangannya emang ini 🤔	[08/04, 12:09 PM] Mbak L: iya, tp kk gak tahu ya klo sm org lain kan beda2 mungkin krn cara pandang org kan		N memiliki hubungan baik dengan L

	[08/04, 12:08 PM] risa: Berarti kak Nat cukup terbuka ya kak, curhat-curhat gitu juga kek kak Lisa ya?	beda2, klo bagus aja tp mungkin yg lain gak bagus [08/04, 12:10 PM] Mbak L: namanya juga manusia beda org beda pendapat beda persepsi [08/04, 12:10 PM] Mbak L: proses hidup org juga beda2 gak sama		
L.WSO1.13	[08/04, 12:13 PM] risa: He em kak, karena kak lisa roommatenya kak nat jadi Risa nanya ke kak Lisa.. karena mungkin lebih dekat jadi lebih tahu ttg kak nat	[08/04, 12:15 PM] Mbak L: iya klo slama kk sekamr dg dia yaa enak aja [08/04, 12:16 PM] Mbak L: kadang kami gak curhat krn ada masalah tp biasanya lebih suka sharing tp ujnng2 nya cerita	L merasa nyaman sekamar dengan N (L.WSO1.13a) L dan N biasanya sharing berujung dengan bercerita (L.WSO1.13b)	N cukup terbuka pada L
L.WSO1.14	[08/04, 12:19 PM] risa: Oalah iya kak [08/04, 12:20 PM] risa: Kalau boleh tahu biasanya di kamar kak Nat ngapain aja? Kayak hobinya atau kegiatan yg kak Nat suka lakuin?	[08/04, 12:38 PM] Mbak L: hbis pulang kerja biasanya dia suka zumba [08/04, 12:38 PM] Mbak L: trus nanti main game [08/04, 12:38 PM] Mbak L: baca buku [08/04, 12:39 PM] Mbak L: ya gitu aja kegiatan dia klo dkmar	Kegiatan N sepulang bekerja yaitu zumba, bermain game, dan membaca buku (L.WSO1.14)	Aktifitas N sepulang kerja adalah zumba, bermain game, dan membaca buku

L.WSO1.15	[08/04, 12:39 PM] risa: Zumba itu semacam olahraga kah kak [08/04, 12:40 PM] risa: Kak Lisa sama Kak Nat biasanya masak juga ndak kak	[08/04, 12:42 PM] Mbak L: iya ris [08/04, 12:43 PM] Mbak L: olahraga dia suka zumba dan nge gym [08/04, 12:43 PM] Mbak L: gak masak klo dimes gak boleh bawa kompor kekmar [08/04, 12:43 PM] Mbak L: makan minumnya dkantin mes [08/04, 12:44 PM] Mbak L: tp klo pulang kerumah sendiri masak	N menyukai olahraga zumba dan gym (L.WSO1.15)	N menyukai gym dan zumba
L.WSO1.16	[08/04, 12:44 PM] risa: Oalah iya iya kak [08/04, 12:45 PM] risa: Kantin mes itu untuk yg kerja di klinik atau siapa lagi kak	[08/04, 12:52 PM] Mbak L: untuk semua karyawan ris		
L.WSO1.17	[08/04, 12:53 PM] risa: Hmm gitu kak [08/04, 12:53 PM] risa: Oiya Kak Nat ada cerita soal keluarganya ngga ke Kak Lsna?	[08/04, 12:54 PM] Mbak L: misalnya cerita giman tuh		
L.WSO1.18	[08/04, 12:55 PM] risa: Curhat-curhat tentang masalah keluarganya gitu kak	[08/04, 1:09 PM] Mbak L: dia anak tunggal tinggal sm bapa mama gitu aja sih detailntya kurang tau ris		

L.WSO1.19	[08/04, 12:59 PM] risa: Dan jadwal di klinik gimana kak? Kak lisa sama kak nat ada waktu untuk refreshing kah	[08/04, 1:10 PM] Mbak L: jadwal dklinik kerja tiap hari [08/04, 1:10 PM] Mbak L: ada off nya setiap 13 hari krja		
L.WSO1.20	[08/04, 1:09 PM] risa: Hmm iya- iya kak [08/04, 1:09 PM] risa: Kak Natalia itu orangnya mandiri nggak sih kak?	[08/04, 1:10 PM] Mbak L: mandiri krn dia udah lama kerja pisah sma orang tua	N merupakan orang yang mandiri (L.WSO1.20)	
L.WSO1.21	[08/04, 1:10 PM] risa: He em, menurut kakak itu padet banget nggak	[08/04, 1:22 PM] Mbak L: iyaa ris	L dan N memiliki jadwal yang padat (L.WSO1.21)	Pekerjaan padat
L.WSO1.22	[08/04, 1:24 PM] risa: Kak Natalia ada sircle atau teman di luar klinik nggak kak?	[08/04, 1:28 PM] Mbak L: kurang tau ris biasanya kami cuman dkamr habis kerja	L dan N biasanya di kamar saja setelah bekerja (L.WSO1.22)	N dan L menghabiskan waktu di kamar sepulang bekerja
L.WSO1.24	[08/04, 1:32 PM] risa: Kak Lisa ngerasa ada perbedaan nggak dari sikap Kak Nat antara awal ketemu sama akhir2 ini..	[08/04, 3:25 PM] Mbak L: Dr awal ketemu ky gitu yaa smpai ya ky gitu mungkin ketemu sy dia udah terapin tth stoisisme	L merasa karakter N tidak berubah sejak pertemuan pertama (L.WSO1.24)	
L.WSO1.25	[08/04, 1:32 PM] risa: Dan setahu kak Lisa, apa kak nat punya prinsip2 tertentu yg diterapkan untuk sehari-harinyaa	[08/04, 3:25 PM] Mbak L: Klo dia bilang tidak ya tidak	N memiliki prinsp jika ia bilang tidak maka artinya tidak (L.WSO1.25)	N memiliki prinsip yang kuat

L.WSO1.26	[08/04, 3:41 PM] risa: Walahh iya mbak [08/04, 3:41 PM] risa: Anyway terima kasih ya kak sudah bersedia saya wawancaraii	[08/04, 4:53 PM] Mbak L: Iyaa sama2 ris terimaksh kembali		
-----------	---	---	--	--

Lampiran 6 Transkrip Wawancara Significant Other's Subjek 2

Transkrip Wawancara Significant Other Subjek 2

Identitas *Significant Other* Subjek 2

Nama : D Waktu : 20 Maret 2023 Pukul 10.12-12.40 WIB
 Usia : 22 Tahun Lokasi : *Personal Chat WhatsApp*
 Pekerjaan : Mahasiswa Kode : (Inisial. Wawancara *Significant Other* 2. No Urut)
 (D. WSO2. No Urut)

No.	Pertanyaan	Jawaban	Axial Coding	Selective Coding
D.WSO2.1	[20/03, 10:12 AM] risa: Assalamualaikum mbak	[20/03, 11:01 AM] Mbak D (SO): Wa'alaikumsalam Mbak [20/03, 11:01 AM] Mbak D (SO): Maaf baru bisa bales Mbak 🙏🏻🙏🏻		

D.WSO2.2	[20/03, 11:03 AM] risa: Iya mbak kalau wawancaranya sekarang bisa kah 😊	[20/03, 11:03 AM] MbK D (SO): Bisa Mbak		
D.WSO2.3	[20/03, 11:04 AM] risa: Oiya saya kenalan dulu mbak, mbak sekarang umur berapa [20/03, 11:04 AM] risa: Kayanya kita seumurannya nggeh mbak?	[20/03, 11:06 AM] MbK D (SO): Saya 22 Mbak [20/03, 11:06 AM] MbK D (SO): Sepertinya iya Mbak 😊	D dengan Y memiliki perbedaan 7 tahun (D.WSO2.3)	
D.WSO2.4	[20/03, 11:08 AM] risa: Mbak tinggalnya sama ortu dan mas yan ya?	[20/03, 11:09 AM] MbK D (SO): Iyaa Mbak.. benar		
D.WSO2.5	[20/03, 11:10 AM] risa: Oalah iya iya, mas Yan kan kakaknya mbak. Kalau boleh tahu keseharian mas Yan di rumah seperti apa mbak?	[20/03, 11:14 AM] MbK D (SO): Keseharian di luar kuliah atau semuanya nggih Mbak?		
D.WSO2.6	[20/03, 11:15 AM] risa: Selama di rumah mbak, dari sudut pandang mbak sebagai adiknya mas Yan khususnya. Tapi kalau mbak paham juga di perkuliahannya ndk papa..	[20/03, 11:21 AM] MbK D (SO): Kalau Mas Yan, menurut saya, orangnya tu kurang lebih dimana pun sama Mbak.. orangnya terbuka, supel, dan kadang menurut saya keablasan Mbak 😊 [20/03, 11:22 AM] MbK D (SO): Maksudnya terlalu terbuka dan gampang bersosialisasi gitu Mbak	Menurut D, Y adalah orang yang terbuka, superl, dan gampang bersosialisasi (D.WSO2.6)	Y bersikap terbuka dan mudah bersosialisasi

		<p>[20/03, 11:23 AM] MbK D (SO): Beda banget sama saya yang perlu observasi dulu sebelum bersosialisasi dgn org2</p> <p>[20/03, 11:23 AM] MbK D (SO): Kalo buat perbandingan saja</p> <p>[20/03, 11:24 AM] MbK D (SO): Maaf kalau jadi ada sayanya Mbak</p>		
D.WSO2.7	<p>[20/03, 11:24 AM] risa: Jadi karakternya easy going gitu ya mbak?</p> <p>[20/03, 11:24 AM] risa: Termasuk sama tetangga dan kerabat begitu kah mbak?</p>	<p>[20/03, 11:25 AM] MbK D (SO): 🤔🤔🤔</p> <p>[20/03, 11:25 AM] MbK D (SO): Ya Mbak.. dimana pun seperti itu</p> <p>[20/03, 11:26 AM] MbK D (SO): Iyaa Mbak.. bahkan ke orang yang blm kenal</p> <p>[20/03, 11:26 AM] MbK D (SO): Di lingkungan baru pun mudah beradaptasi</p>	Menurut D, Y dimanapun mudah bersosialisasi bahkan pada orang yang belum dikenal dan di lingkungan baru (D.WSO2.7)	Y mudah beradaptasi dan bersosialisasi di lingkungan baru
D.WSO2.8	<p>[20/03, 11:27 AM] risa: Valid ini mbak soalnya kemarin waktu wawancara itu mas Yan orangnya asik gampang diajak ngobrol dan bercanda hahaha</p>	<p>[20/03, 11:27 AM] MbK D (SO): 🤔🤔🤔</p>		

D.WSO2.9	[20/03, 11:27 AM] risa: Menurut mbak, apa mas Yan termasuk orang yg mandiri mbak?	[20/03, 11:30 AM] MbK D (SO): Kalau dalam konteks bisa melakukan hal sendirian bisa dikatakan mandiri sih Mbak [20/03, 11:31 AM] MbK D (SO): Tp Mas Yan ni lebih ke butuh orang lain, karena hal2 kecil spt teledor suka naruh barang sembarangan trus lupa gitu2 si Mbak [20/03, 11:31 AM] MbK D (SO): Kurang tahu juga kalau itu termasuk kategori mandiri atau ndak nya	Bagi D, Y merupakan orang yang mandiri (D.WSO2.9a) Y seringkali teledor dalam menaruh barang sembarangan (D.WSO2.9b)	Y adalah orang yang mandiri Y sering teledor pada barangnya
D.WSO2.10	[20/03, 11:32 AM] risa: Apa mas Yan itu orangnya berprinsip kuat mbak, misalnya punya prinsip kalau itu ya itu bukan ini ngoten mbak	[20/03, 11:33 AM] MbK D (SO): Kalau ini Insya Allah sekeluarga sama Mbak 🙏	Y dan keluarganya memiliki prinsip yang kuat (D.WSO2.10)	Y memiliki prinsip yang kuat
D.WSO2.11	[20/03, 11:33 AM] risa: Mungkin ada contohnya mbak 🙏	[20/03, 11:37 AM] MbK D (SO): Mungkin contoh sederhana, Mas Yan sebagai anak pertama dan seorang kakak.. punya tanggung jawab buat menjaga adik dan keluarga juga.. dan itu jd salah satu motivasi (scr sadar atau tidak) utk mengikuti kegiatan2 spt	Bagi D, Y memiliki tanggungjawab dan menjaga sebagai kakak dan anak pertama sehingga Y gemar mengikuti pramuka dan beladiri (D.WSO2.11a)	Y memiliki kedekatan yang erat dengan keluarganya <u>Religiusitas Y</u>

		<p>bela diri, pramuka, dan ketertarikannya sama topik2 survival gitu2 Mbak..</p> <p>[20/03, 11:38 AM] MbK D (SO): Nyambung sama prinsip yang ditanamkan sejak kecil bahwa keluarga adalah yang utama</p> <p>[20/03, 11:42 AM] MbK D (SO): Lalu prinsip lain terkait agama.. kan dulu Mas Yan cerita sempet 'mempertanyakan' Tuhan.. tp karena menurut pandangan saya Mas Yan juga punya prinsip yang kuat.. Mas Yan mencari2 jalan menuju Islam.. memperbaiki hubungannya dengan Allah begitu Mbak</p>	<p>Y memiliki prinsip bahwa keluarga yang paling utama (D.WSO2.11b)</p> <p>Menurut D, meskipun Y sempat mempertanyakan Tuhan, Y memiliki prinsip yang kuat dan mencari jalan menuju islam dengan memperbaiki hubungan dengan Allah (D.WSO2.11c)</p>	
D.WSO2.12	<p>[20/03, 11:44 AM] risa: Oalah gitu ya mbak memang mas Yan suka/hobi dengan beladiri atau Pramuka begitu, dan bisa jadi didasari untuk menjaga keluarga?</p> <p>[20/03, 11:44 AM] risa: Apa aja mbak kebiasaan atau kesibukan</p>	<p>[20/03, 11:48 AM] MbK D (SO): Mungkin kalau pramuka karena suka kegiatan outdoor yg berhubungan dengan banyak orang (teman2) yg kebetulan juga terkait sama kekeluargaan dan survival.. kalau yg bela diri itu yg lebih jelas untuk</p>	<p>Y menyukai kegiatan outdoor dan survival yang melibatkan banyak orang serta beladiri (D.WSO2.12a)</p> <p>Bagi D, Y memiliki banyak hobi dan</p>	Hobi Y

	mas Yan biasanya kalau boleh tahu, apa ada hobi-hobi lainnya yang biasa mbak lihat..	menjaga keluarganya dan untuk bekal kedepannya juga [20/03, 11:50 AM] MbK D (SO): Banyak banget hobinya sampai kadang liatnya aja capek Mbak 🤔.. pramuka, beladiri, olahraga2 lain, baca buku topik2 tertentu.. tp menurut pandangan saya hobi nya itu lebih ke seneng bersosialisasi bareng2 sama temen gitu mbak kalo yg olahraga kayak badminton atau futsal	kegiatan seperti olahraga, beladiri, pramuka, dan membaca buku. Namun lebih cenderung pada kesukaannya bersosialisasi dengan orang lain (D.WSO2.12b)	
D.WSO2.13	[20/03, 11:52 AM] risa: Banyak ya mbak kegiatannya, apa mas Yan sering kelihatan sibuk gitu a, sampe mbaknya juga ikut capek 🤔🙇🌸	[20/03, 11:53 AM] MbK D (SO): Bener banget Mbak 🤔🤔🤔		
D.WSO2.14	[20/03, 11:53 AM] risa: Tapi untuk mengatur waktu mas Yan gimana menurut mbak dengan kegiatan2 tadi itu..	[20/03, 11:55 AM] MbK D (SO): Nah.. itu juga perlu diingatkan si Mbak. Soalnya kan Mas Yan ni orgnya kalau diajak lgsung gas.. kadang2 smpai ada di satu titik mungkin kecapekan trus sakit	Y kurang bisa mengatur waktu, pada suatu masa ia selalu mengiyakan ajakan dan kemudian jatuh sakit (D.WSO2.14)	Kontrol Y terhadap aktivitas

D.WSO2.15	[20/03, 11:57 AM] risa: Oiya terus mas Yan kan orangnya terbuka gitu ya mbak, apa mas Yan juga biasanya cerita ke mbak tentang masalah-masalahnya atau kesehariannya gitu mbak?	[20/03, 11:59 AM] MbK D (SO): Iyaa Mbak.. kalo keseharian mungkin lebih ke semua anggota keluarga.. tp kalau cerita ttg topik2 tertentu itu sama saya biasanya	Menurut D, Y bisa terbuka dan bercerita pada semua anggota keluarga. Y juga bercerita topik-topik tertentu kepada D (D.WSO2.15b)	Hubungan yang positif
D.WSO2.16	[20/03, 12:00 PM] risa: Oalah iya-iya.. pernah ndak mbak mas Yan cerita soal keinginan2 dia ke depan atau tujuan kedepannya itu gimana	[20/03, 12:01 PM] MbK D (SO): Sering sih Mbak..	Y sering bercerita tentang keinginan dan tujuannya kepada D (D.WSO2.17)	Hubungan relasi yang positif
D.WSO2.17	[20/03, 12:02 PM] risa: He em jadi mas Yan itu termasuk orang yang visioner gitu istilahnya nggeh mbak, dia ada cita-cita tertentu yg ingin diwujudkan	[20/03, 12:03 PM] MbK D (SO): Iya Mbak.. malah idealis juga	Y adalah orang yang idealis (D.WSO2.16)	
D.WSO2.18	[20/03, 12:03 PM] risa: Pernah ndak sih mbak, mas Yan kedapatan marah gitu karena satu dua hal?	[20/03, 12:06 PM] MbK D (SO): Kadang ini yg bikin khawatir si Mbak [20/03, 12:07 PM] MbK D (SO): Mas Yan tu orgnya nggak main tangan dan nggak banting2 gitu [20/03, 12:07 PM] MbK D (SO): Tp kadang emosi nya lgsung meledak tp secara verbal	Y terkadang mengeluarkan emosinya secara verbal (D.WSO2.18)	Emosional

		[20/03, 12:07 PM] MbK D (SO): Tp bukan kata2 kasar juga [20/03, 12:08 PM] MbK D (SO): Kek jatuhnya kesel gitu, mungkin		
D.WSO2.19	[20/03, 12:08 PM] risa: Hoalah iya iyaa [20/03, 12:08 PM] risa: Kapan mbak terakhir kali mas Yan marah gitu mbak	[20/03, 12:13 PM] MbK D (SO): Kalau marah besar gitu ndak begitu ingat saya Mbak		
D.WSO2.20	[20/03, 12:13 PM] risa: Berarti jarang ya mbak marah gitu	[20/03, 12:14 PM] MbK D (SO): Iyaa Mbak	Y jarang marah (D.WSO2.20)	
D.WSO2.23	[20/03, 12:17 PM] risa: Mbak merasa ada perbedaan ndak mbak antara mas Yan yg dulu sekitar 2 tahun lalu sama yg sekarang? 😊 [20/03, 12:18 PM] risa: Atau akhir tahun lalu lah	[20/03, 12:22 PM] MbK D (SO): Mungkin kalau perbedaan yg saya lihat itu.. Mas Yan sudah lebih dewasa dr pada thn2 sebelumnya. Dewasa dalam artian memikirkan dan lebih fokus sama kebutuhan buat masa depannya [20/03, 12:22 PM] MbK D (SO): Dalam emosi juga ada perbedaan	D melihat Y lebih dewasa pada pemikiran dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya (D.WSO2.23) D melihat ada perbedaan emosi Y saat ini dengan tahun-tahun yang lalu (D.WSO2.23b)	Pengendalian emosi Y membaik

D.WSO2.24	[20/03, 12:23 PM] risa: Bisa dijelaskan lagi ndk mbak perbedaannya hehe	[20/03, 12:25 PM] MbK D (SO): Mungkin kalau dulu kan waktu masih ikut banyak kegiatan sempat dinasehatin sama orang tua buat mengurangi aktivitas.. nah itu kalau dulu Mas Yan respon nya cenderung marah tp diam [20/03, 12:26 PM] MbK D (SO): Kalau sekarang saya lihat Mas Yan lebih bener2 mikirin kritik atau nasehat yg didapat.. trus mempertimbangkan skala prioritasnya lagi	Dulunya jika orangtua Y menasihati, Y akan marah dengan diam. Namun saat ini D melihat Y mempertimbangkan nasihat dalam mempertimbangkan prioritasnya (D.WSO2.24)	Arahan orang tua
D.WSO2.25	[20/03, 12:27 PM] risa: Walah gitu mbak [20/03, 12:27 PM] risa: Alhamdulillah lebih baik ya mbak kalau gitu	[20/03, 12:27 PM] MbK D (SO): Iyaa Mbak.. alhamdulillah		

Lampiran 7 Hasil Observasi Subjek 1

HASIL OBSERVASI SUBJEK I (N)

Observasi dilakukan sejak sebelum N menyanggupi untuk menjadi subjek penelitian. Adapun observasi dilakukan dengan mengamati aktivitas N di Twitter, riwayat direct message (DM) di Twitter dan WhatsApp, serta respon N pada saat wawancara berlangsung.

No	Waktu	Peristiwa dan Hasil Observasi
1	2 Desember 2022	<p>Peneliti mencari praktisi stoisisme dengan menggunakan beberapa keyword dan menelusuri akun yang berinteraksi dengan akun @dailystoic. Peneliti kemudian menemukan akun N yang seringkali meretweet nasihat dari stoic salah satunya berbunyi “<i>Don’t you see how much you have to offer? And yet you still settle for less</i>”. Peneliti menemukan tweet yang ditulis oleh N yaitu “<i>Hidup jauh lebih enak dan simple ketika lu actually embodied Stoicism in your daily life.</i>”</p> <p>Peneliti menghubungi N untuk meminta keterangan, N menjelaskan “<i>Iyaa sy mmg sdh jalankan stoicisme dari 2 th yg lalu krn pernah masuk ke fase depresi dan ansietas berat (teman baikku yg dokter yg kmrn ksh penilaian dr checklist psikiaternya)</i>”.</p> <p>“<i>Buku yg sy pakai utamanya Filosofi Teras Henry Manampiring dan Daily Stoic Ryan Holiday</i>”.</p> <p>“<i>Kebetulan sy juga pindah agama ke Buddha, dan rupanya sejalan filosofi Stoicism ini dg Budhha, dan dr sini sy jg belajar ttg filosofi lain, misal Tao Te Ching (Taoisme) dan byk lagi filsuf lainnya. Channel YT yg sy follow juga ga jauh2 dari filosofi, misalnya Satu Persen, Pria Seratus Persen, The School Of Life etc.</i>”</p> <p>“<i>Jd mmg stoicism ini bantu banget krn mmg 2 th lalu kena hantam scr mental dr sisi pekerjaan/pandemi dan relasi pribadi</i>”.</p> <p>Percakapan berlangsung dengan lancar, dan N menyetujui dengan dengan ramah menjawab “<i>Ok siap, diinfokan saja</i>”. Selanjutnya N menyetujui untuk mengatur pertemuan pada tanggal 10 Desember 2022.</p>

3	10 Desember 2022	<p>Sekitar pukul 13.00 siang wawancara melalui zoom dimulai, N menyapa peneliti kemudian sebelum peneliti memperkenalkan diri. N menggunakan dress biru dengan rambut terurai. N menceritakan bahwa ia baru saja datang belanja dari Alfamart. N menunjukkan makanan yang ia beli kepada peneliti dan tersenyum, N kemudian meminta izin untuk mengambil earphone agar wawancara lebih jelas. Setelah itu peneliti menjelaskan kepentingan wawancara, N memperhatikan sembari memakan snacknya. Perilaku yang ditunjukkan N selama wawancara di antaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sering tersenyum saat menjawab pertanyaan 2. Berulang kali memperbaiki tatanan rambut 3. Mimik muka serius ketika menjelaskan situasi burn outnya di masa covid 4. N sering menggunakan isyarat tangan sembari menjawab 5. N sangat ekspresif dalam menceritakan pengalamannya 6. Beberapa kali N memakan snack selama wawancara
3	13 Desember 2022	<p>Peneliti menanyakan ketersediaan N untuk wawancara selanjutnya, N menjawab “<i>Mungkin lusa yaaa nanti kupastikan lg</i>”, “<i>Ini br aja nyampe banjarmasin.</i>”</p>
4	17 Desember 2022	<p>Peneliti menanyakan ketersediaan N untuk wawancara selanjutnya, N menjawab “<i>Sinyal akhir2 ini jelek bgt say, susah juga nih ya. Pasien akhir2 ini juga banyak bgt</i>”, “<i>Telp lewat WA jg sinyalnya parah kali</i>”.</p>
5	19 Desember 2022	<p>Wawancara dimulai sekitar pukul 12.30 siang, N menggunakan kerudung coklat, seragam biru tua, dan earphone. Saat itu posisi N sedang berada di klinik. Berikut perilaku yang ditunjukkan N ketika wawancara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. N menyapa peneliti dengan senyum dan “Halo” 2. Suara N cukup rendah dan tidak seenerjik wawancara pertama 3. N antusias ketika menceritakan dirinya “<i>I like my body</i>” 4. N sering menggunakan isyarat tangan sembari menjawab 5. Di tengah wawancara, N kedatangan pasien. N meminta izin untuk jeda sebentar. N sangat

		<p>interaktif dengan pasien anak, beberapa kali bercanda dengan pasien. N menghabiskan waktu 12 menit dalam menangani pasien kemudian kembali melanjutkan wawancara</p> <p>6. Nada suara N naik menjadi lebih tinggi dan raut wajah N lebih ceria.</p>
6	21 Desember 2022	<p>Peneliti bertanya mengenai ketersediaan N untuk wawancara ketiga, N bersedia wawancara di siang hari ketika tidak ada pasien. Berulang kali sinyal terputus lalu menghubungkan ulang. Wawancara dimulai sekitar pukul 12.30 siang, N menggunakan seragam dan kerudung coklat, seragam biru donker. Posisi N berada di klinik. Berikut observasi perilaku N ketika wawancara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. N membenarkan kerudung, letak earphone, dan posisi handphone. 2. N menggunakan pewarna kuku merah 3. N memegang kepalanya dan berkata ia sedang pusing karena banyak pasien 4. N sering menggunakan isyarat tangan sembari menjawab 5. Beberapa kali N membenahi kerudungnya di tengah-tengah wawancara 6. N menjawab pertanyaan dengan serius, terkadang ia melontarkan candaan kemudian tertawa 7. N menyipitkan mata dan memegang kabel earphone ketika ia menjawab bahwa ada <i>exposure harm</i> ketika ia tidak mengenakan kerudung di klinik
7	31 Desember 2023	<p>Pada 29 Juli 2022 N membagikan foto buku “The Alpha Girls Guide”, N menulis di captionnya bahwa setelah membaca buku tersebut ia merasa <i>empowered</i>, N mendapatkan insight untuk menjadi independent dan tidak cengeng.</p> <p>Pada 10 Desember 2022 menuliskan dalam twitternya bahwa karena ia sering menulis tentang stoic ia memiliki teman ngobrol, N merasa senang membagikan pandangan stoic dan kehidupannya. N berharap itu bisa bermanfaat.</p> <p>Pada 15 Desember 20222 menuliskan di twitternya bahwa terkadang Tuhan memberikan cobaan dan anugerah memang ada tujuannya, tidak apa-apa</p>

		untuk terjatuh sesekali namun ada pilihan untuk bangkit lagi.
8	10 Januari 2023	<p>Pada 23 Desember 2022 N menuliskan dalam twitternya bahwa semenjak belajar stoic N lebih mudah bersyukur atas hal-hal sepele di sekitarnya.</p> <p>Pada 31 Desember 2022 menulis dalam twitternya bahwa ia memutuskan resign tahun depan adalah untuk kesehatan mentalnya dan fisiknya. N ingin mulai aktif <i>bodybuilding</i> dan memperbanyak membaca buku.</p>

Lampiran 8 Hasil Observasi Subjek 2

HASIL OBSERVASI OBSERVASI II (Y)

Observasi dilakukan sejak subjek Y menawarkan diri menjadi subjek peneliti. Observasi yang dilakukan antara lain aktivitas subjek Y di akun twitternya, riwayat direct message, dan respon pada saat wawancara berlangsung. Hasil observasi akan dijelaskan dalam tabel berikut:

No	Waktu	Peristiwa yang terjadi
1	10 Desember 2022	<p>Subjek Y membalas tweet peneliti yang berisi pengumuman untuk mencari partisipan. Peneliti kemudian mendapatkan pesan dari subjek Y terkait tweet sebelumnya. Kemudian peneliti menanyakan sejak kapan dan dampak stoisisme pada subjek. Subjek Y menjawab “<i>Kebetulan saya mempraktikkan stoisisme kurang lebih 2 th lalu</i>” dan “<i>Sejak ribut (dan putus) sama mantan, dua tahun lalu. Dampak stoisisme ini luar biasa, hidup saya berubah 180 derajat bahkan di 3 bulan pertama. Pertama : Stoisisme ini kayak gerbang spiritualitas. Bahwa makin mampun menerima, akan diberikan lebih banyak. Kalau manusia ikhlas akan kehendak Tuhan, Tuhan juga akan ridho sama makhluknya. Dari situ saya benar benar diberikan lebih banyak oleh Allah. Salah satunya : pribadi baru yang lebih baik. Dan buanyak sekali kejutan kejutan baik dalam hidup. Kedua : karena sifat stoisisme yang menerima apapun, maka penanganan konflik dan friksi dalam hidup jadi lebih baik. Hal ini membantu sekali karena saya juga belajar bela diri.</i>”</p>

		<p><i>Tentunya akan sangat fatal jika digunakan sembarangan, apalagi berdasarkan emosi semata. Kini hidup saya lebih woles, terkendali dan rasional daripada sebelumnya. Ketiga: budaya berpikir rasional dalam stoisisme ini menjadikan saya mudah menerima kajian2 yang lain. Setelah membaca 2 buku stoisisme (Filosofi Teras dan Meditation) saya ketagihan baca buku filsafat lainnya (terbaru baca bukunya erich fromm, The Art of Loving). Side note : buku lain yang saya baca selalu nemu benang merahnya dengan stoisisme. Saya kira, stoisisme ini dasar dari banyak hal kiranya gitu kak, kalau ada pertanyaan lain saya dengan senang hati mau menjawab.”</i></p> <p>Setelah itu peneliti menawarkan wawancara lebih lanjut, Y menyetujui untuk menjadi narasumber, dan menyanggupi untuk wawancara di malam harinya. Namun karena ada suatu kendala wawancara diganti tanggal 12 Desember 2022.</p>
2	12 Desember 2022	<p>Wawancara dilakukan melalui zoom dan dimulai pada pukul 19.30 WIB. Y menggunakan kemeja putih, kacamata berbingkai hitam, dan posisi sedang duduk di kantornya. Suasana kantornya terlihat sepi. Y menyetujui isi <i>informed cosent</i> setelah peneliti menjelaskannya. Di tengah-tengah wawancara Y mendapat gangguan internet sehingga Y berpindah tempat. Berikut perilaku yang ditunjukkan Y ketika wawancara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Y mendengarkan penjelasan dan pertanyaan peneliti serta menjawab dengan mimik muka serius 2. Y sering menjawab dengan menggerakkan tangannya 3. Ketika Y bingung dan mengingat-ingat sesuatu Y menggaruh belakang kepala dan memegang dagunya 4. Y terkadang tersenyum saat menjelaskan 5. Y melihat ke arah samping ketika ia butuh waktu untuk berpikir
3	14 Desember 2022	<p>Wawancara di mulai pada pukul 19.30 WIB. Posisi Y berada di kantor, memakai kemeja cream, dan kacamata berbingkai hitam. Berikut perilaku yang ditunjukkan Y ketika wawancara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Y tertawa saat ia menjawab tidak menyukai jurusan Informatika, kemudian ia menjelaskan

		<p>alasan mengapa ia memilih itu. Y menjelaskan ceritanya dengan banyak tersenyum.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Y menjawab pertanyaan sembari menggerakkan tangannya 3. Y menjawab dengan serius 4. Terkadang Y menatap ke arah samping ketika berpikir untuk menjawab 5. Y menganggukkan kepala ketika menyetujui pernyataan peneliti 6. Y tertawa ketika menjelaskan kekurangannya
4	23 Januari	<p>Y sangat sering meretweet tentang keadilan kasus kanjuruhan</p> <p>Pada 8 Januari 2023 Y meng-<i>quote tweet</i> kasus dua orang yang tersesat saat menggunakan <i>google maps</i>. Y menuliskan bahwa ia beruntung ikut pramuka sehingga ia memiliki pemahaman ruang dan arah.</p> <p>Y bertunangan dengan kekasihnya</p>
5	27 Maret 2023	<p>Pada 23 Februari Y menulis bawah hal yang patut disyukuri di Yogyakarta adalah ketika ban bocor dan tidak membawa uang, tukang membolehkan untuk membayar keesokan harinya tanpa jaminan.</p> <p>Pada 27 Maret 2023 Y meng-<i>quote tweet</i> tentang privilege yang dimiliki, Y menulis bahwa privilege nya adalah kondisi rumah yang nyaman supportif, komunikatif, juga pengalaman ayah dan ketulusan ibunya.</p>

Lampiran 9 Guide Interview

A. PEDOMAN UMUM: Berkaitan dengan identitas pribadi responden

- 1. Nama :
- 2. Umur :
- 3. Asal :
- 4. Suku :
- 5. Agama :
- 6. Pendidikan terakhir :
- 7. Pekerjaan :
- 8. Latar belakang keluarga :

B. PEDOMAN WAWANCARA: Disusun berdasarkan dimensi *psychological well being*

Rumusan Masalah	Aspek	Indikator	Pertanyaan
Bagaimana gambaran <i>psychological well-being</i> pada praktisi filosofi Stoisisme?	Penerimaan Diri (<i>self acceptance</i>) Penerimaan secara positif dan sadar akan hal baik	Penerimaan akan kondisi hidupnya saat ini	1. Pada titik ini, bagaimana Anda memandang kondisi Anda saat ini? baik itu dalam lingkungan pekerjaan, kepribadian, fisik, atau spiritual?

	dan buruk yang ada pada dirinya, serta berpikir positif tentang masa lalunya.	Mengetahui dan menerima secara positif terhadap kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri	2. Apakah Anda menyadari apa saja kekurangan dan kelebihan Anda? Bagaimana anda memandang kekurangan dan kelebihan tersebut?
		Penerimaan akan hidupnya di masa lalu	3. Sepanjang hidup Anda adakah peristiwa atau kondisi masa lalu Anda yang tidak menyenangkan? Bagaimanapun itu, apakah Anda sudah berlapang dada atas apa yang sudah terjadi? 4. Bagaimana Anda memandang kekurangan Anda Stoisisme? Apakah ada pengaruh dari Stoisisme terhadap penerimaan diri Anda saat ini?
	Hubungan positif dengan orang lain <i>(positive relations with others)</i> Kemampuan bersikap hangat, puas, percaya, empati, afeksi, dan intim, juga mampu memberi dan menerima dalam suatu hubungan.	Kemampuan bersikap hangat, penuh empati, dan memiliki kelekatan afeksional dengan orang lain	5. Bagaimana kualitas hubungan Anda dengan keluarga, teman, dan kolega? Seperti apakah relasi yang positif menurut Anda? Apakah hubungan Anda dengan orang lain termasuk positif?
		Kemampuan mempercayai orang lain, memberi dan menerima dalam suatu hubungan	6. Apakah Anda memiliki sahabat atau orang yang bisa dipercaya dalam menceritakan masalah-masalah Anda? Apakah Anda bisa bersikap terbuka dalam menceritakan masalah-masalah Anda? 7. Adakah perbedaan kualitas relasi dengan orang terdekat sebelum dan sesudah mempraktikkan Stoisisme seperti saat ini?

	<p>Kemandirian (<i>autonomy</i>) Kecenderungan untuk secara bebas untuk menentukan perilaku atau keputusan tanpa bergantung pada <i>social pressure</i>.</p>	<p>Kemampuan mengambil keputusan sesuai dengan prinsip yang dianut</p>	<p>8. Dalam hal mengambil keputusan, apa saja yang akan Anda pertimbangkan? Apakah persetujuan orang terdekat termasuk menjadi pertimbangan Anda? Atau adakah prinsip yang selalu Anda pegang?</p>
		<p>Kemampuan berperilaku tanpa terpengaruh ekspektasi dan <i>sosial pressure</i></p>	<p>9. Menurut Anda tuntutan apa yang selama ini sangat berat? Bagaimana Anda menyikapi tuntutan sosial/lingkungan jika tidak sesuai dengan keinginan dan perilaku bapak? 10. Adakah kekhawatiran dalam diri Anda terhadap penilaian orang lain ketika Anda memutuskan atau melakukan sesuatu dalam hidup Anda? 11. Adakah perbedaan sebelum dan sesudah mempraktikkan Stoisisme dalam hal mengkhawatirkan penilaian atau pendapat orang lain?</p>
	<p>Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>) Individu memandang masa depan dan masa kini secara positif disertai tujuan hidup yang membuatnya bermakna</p>	<p>Memandang keadaan masa kini dan akan datang secara positif</p>	<p>12. Bagaimana Anda memandang masa kini dan masa yang akan datang? Apa saja perasaan yang Anda miliki jika memikirkan masa yang akan datang? 13. Apa saja pencapaian selama ini sudah dicapai? Apa yang belum dicapai? Apa saja harapan Anda kedepannya?</p>

		Memiliki gairah dan tujuan hidup yang membuatnya bermakna	<p>14. Menurut Anda apakah sebenarnya tujuan hidup itu? Selama ini apa yang menjadi tujuan hidup atau cita-cita Anda?</p> <p>15. Apakah ada perbedaan dalam memaknai dan memandang hidup setelah dan sebelum mempraktikkan Stoisisme?</p>
	<p>Pengembangan personal (<i>personal growth</i>) Individu mampu memenuhi tugas dalam tahap-tahap perkembangannya dan terbuka terhadap pengalaman baru untuk mengembangkan potensinya.</p>	Mengetahui kapasitas dan potensi diri yang bisa dikembangkan	16. Apa saja potensi Anda yang selama ini mungkin saja bisa dikembangkan? Bagaimana potensi Anda dalam hal spirtiuial, fisik, dan emosi?
		Melakukan aktivitas dalam rangka mengembangkan kemampuan diri	<p>17. Bagaimana selama ini Anda mengembangkan potensi dan kemampuan dalam diri Anda? Adakah suatu hal yang perlu dikembangkan lagi? Adakah hambatan untuk pengembangan hal tersebut?</p> <p>18. Menurut Anda apakah selama ini Anda berkembang menjadi manusia yang lebih baik?</p> <p>19. Jika Anda membandingkan sebelum dan setelah Anda mempraktikkan Stoisisme, apa saja yang berubah dari perspektif maupun tindakan Anda pada aspek pengembangan personal?</p>
	<p>Penguasaan terhadap lingkungan (<i>enviromental mastery</i>)</p>	Mampu menguasai lingkungan (kontrol diri pada keinginan dan kebutuhan)	20. Apakah Anda mengatur hidup Anda sesuai dengan keinginan baik itu di rumah atau di tempat kerja?

	Kemampuan individu dalam menguasai lingkungannya yang kompleks melalui aktivitas fisik dan mental.	Kemampuan mengelola rangkaian kegiatan eksternal	<p>21. Bagaimana Anda mengatur kegiatan keseharian Anda?</p> <p>22. Dengan peran Anda di dalam pekerjaan, sosial, dan keluarga adakah kesulitan jika aktivitas yang dijalani terlalu kompleks? apa faktor yang paling memberatkan untuk mengatur aktivitas sehari-hari?</p> <p>23. Dalam memandang kegiatan sehari-hari dan mengatur lingkungan Anda, adakah perbedaan antara sebelum dan sesudah mempraktikkan Stoisisme ?</p>
		Mampu menggunakan peluang di sekitarnya	<p>24. Selama ini apakah Anda merasa berhasil dalam menemukan kegiatan yang Anda inginkan atau butuhkan?</p>
Apa saja faktor yang memengaruhi <i>psychological well-being</i> pada praktisi filosofi Stoisisme?	Jenis kelamin, umur, sosioekonomi, perbedaan budaya, kepribadian, religiusitas.	Sosioekonomi	<p>25. Bagaimana latar belakang pendidikan Anda?</p> <p>26. Apa profesi Anda saat ini? Apakah Anda merasa penghasilan Anda selama ini mencukupi kebutuhan Anda?</p> <p>27. Apakah pendidikan dan pekerjaan Anda saat ini berpengaruh dalam membuat Anda lebih bahagia?</p>

		Budaya	<p>28. Berasal dari suku dan daerah mana kah Anda? Apa saja budaya-budaya yang Anda anut selama ini?</p> <p>29. Apakah budaya yang Anda anut membantu Anda untuk menjadi manusia yang lebih baik?</p>
		Religiusitas	<p>30. Apakah Anda merupakan penganut Agama yang taat? Bagaimana peran agama dalam membantu permasalahan yang anda hadapi?</p> <p>31. Bagi Anda apakah agama sangat penting dalam membentuk diri Anda saat ini? Apa hubungannya dengan Stoisisme?</p> <p>32. Untuk menjadi Anda saat ini apakah peran Agama sangat berpengaruh?</p>

Lampiran 10 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Risa Nandriani
NIM : 18410076
Dosen Pembimbing : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
Judul : Psychological Well-Being Pada Praktisi Stoisisme

No.	Dospem	Tanggal	Hal yang dikonsultasikan
1	Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd	16 Februari 2022	Konsultasi Judul dan Bab I
2	Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd	14 Maret 2022	Konsultasi Bab II - Bab III
3	Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd	21 Maret 2022	Konsultasi Bab I - Bab III seminar proposal
4	Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd	23 Mei 2022	Revisi Bab II
5	Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd	1 November 2022	Konsultasi
6	Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si	24 November 2022	Konsultasi Bab 1-3
7	Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si	1 Desember 2022	Konsultasi <i>Guide Interview</i>
8	Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si	5 Desember 2022	Konsultasi <i>Guide Interview</i>
9	Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si	22 Mei 2023	Konsultasi Bab 4
10	Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si	5 Juni 2023	Konsultasi Bab 4-5

Malang, 5 Juni 2023

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP. 197405182005012002

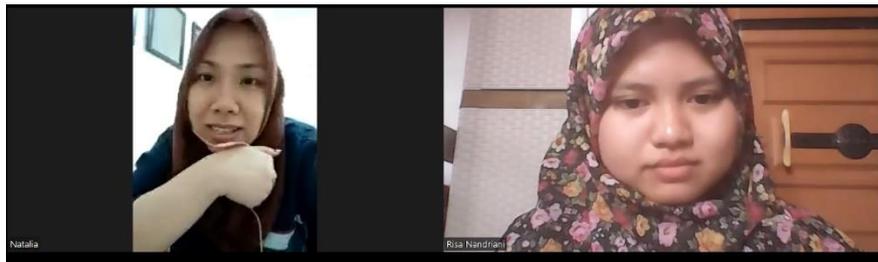
Lampiran 11 Dokumentasi

DOKUMENTASI WAWANCARA



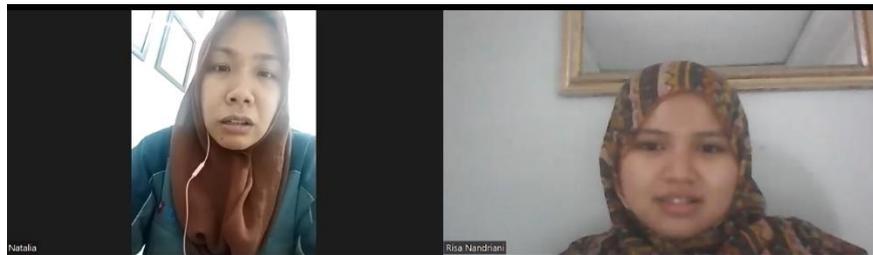
Wawancara 1 Subjek 1 (N) melalui Zoom

10 Desember 2022 Pukul 13.00-15.20



Wawancara 2 Subjek 1 (N) melalui Zoom

19 Desember 2022 Pukul 12.30-15.00



Wawancara 1 Subjek 1 (N) melalui Zoom

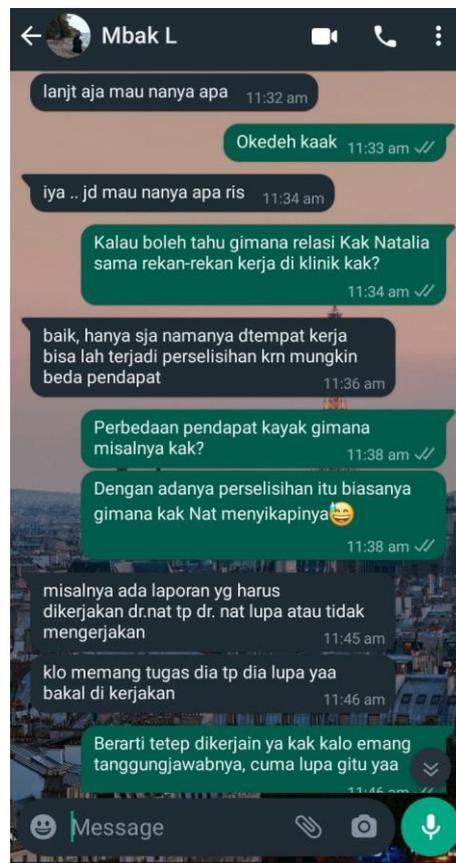
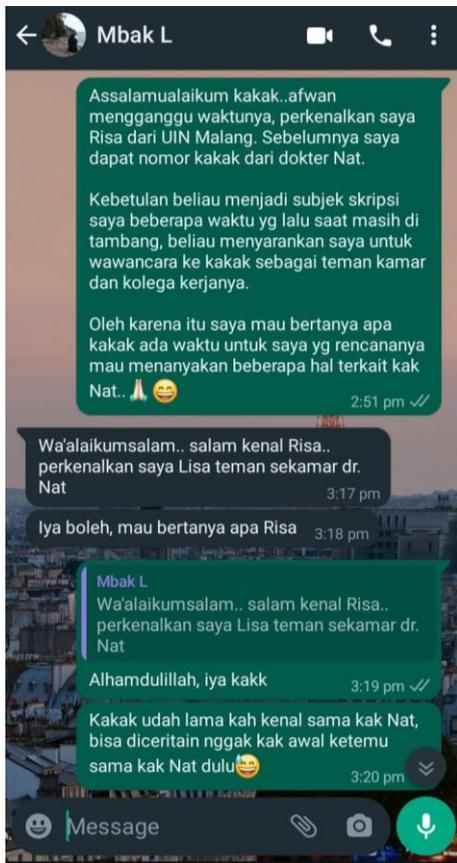
21 Desember 2022 Pukul 12.30-15.30

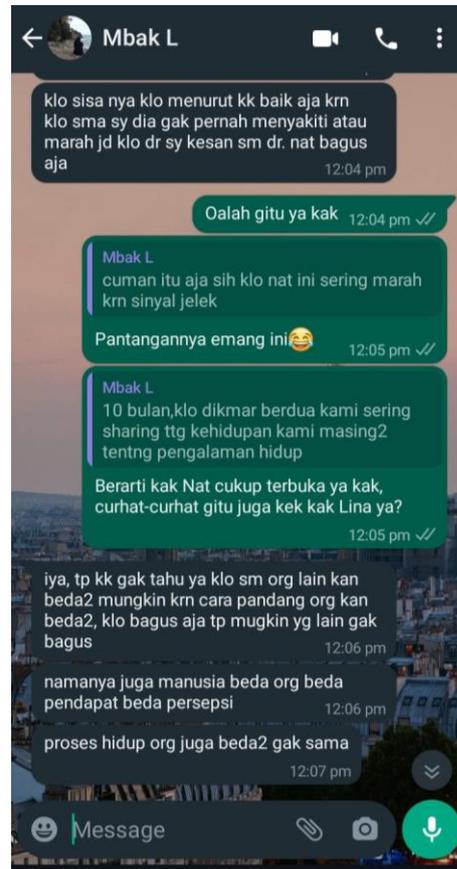
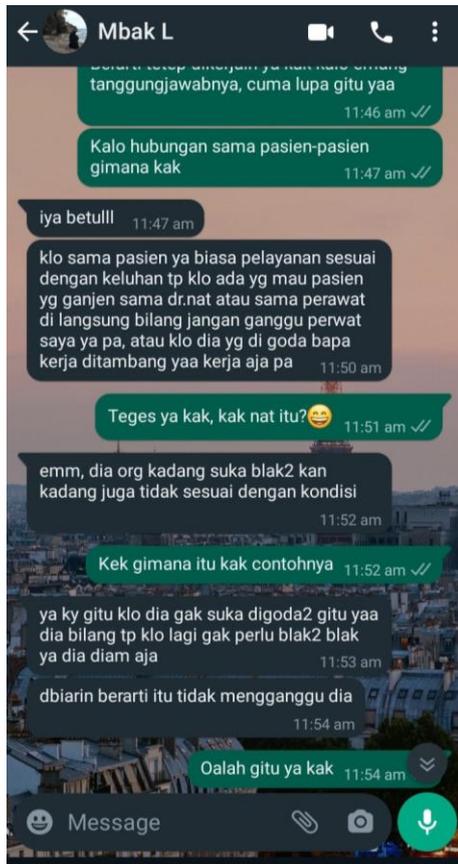


Wawancara 1 Subjek 2 (Y) melalui Zoom
12 Desember 2022 Pukul 19.30-20.30



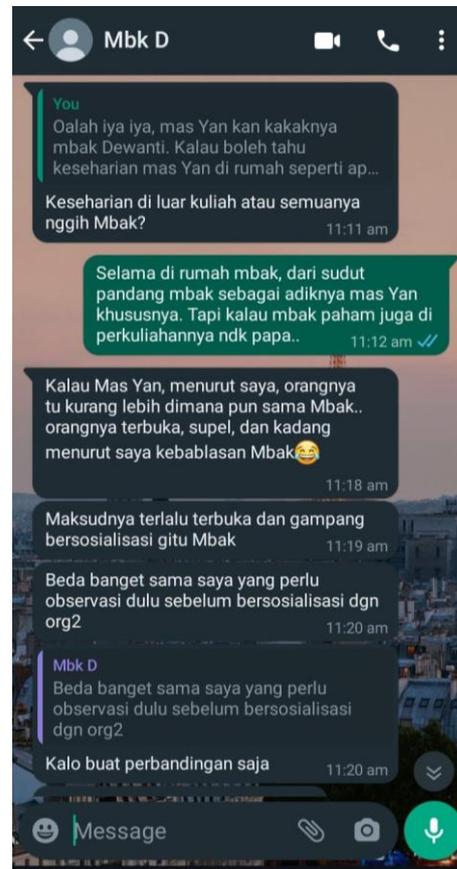
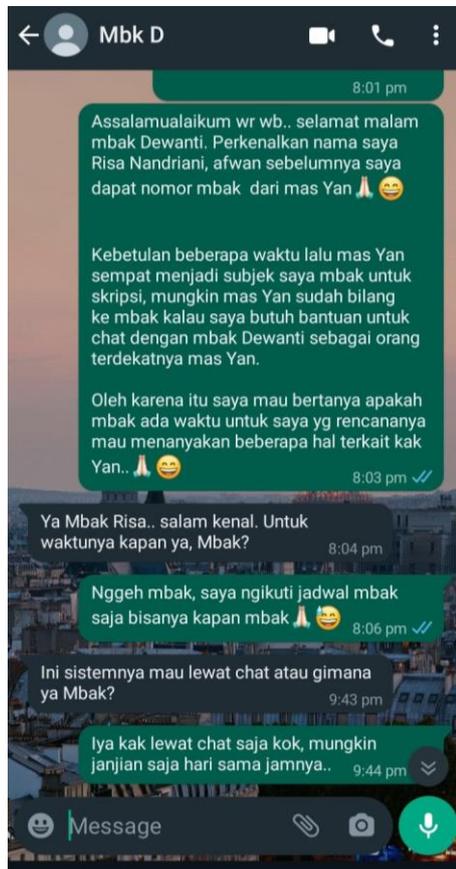
Wawancara 2 Subjek 2 (Y) melalui Zoom
14 Desember 2022 Pukul 19.30-21.30

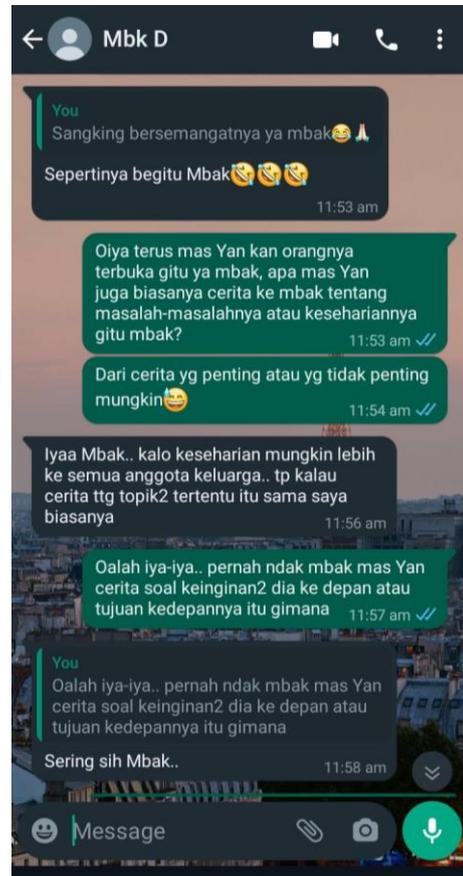
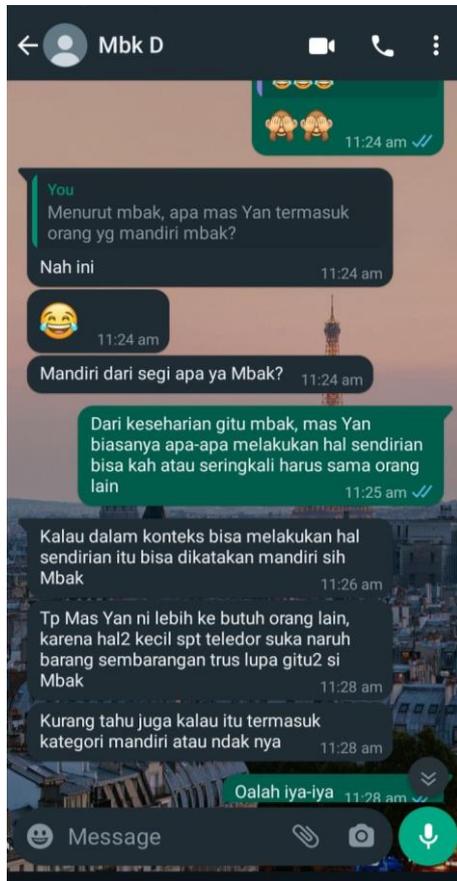




Wawancara dengan teman sekamar subjek 1 (N)

5 April 2023





Wawancara dengan adik subjek 2 (Y)

19 Maret 2023