

## DAFTAR TABEL

1. **TABEL 3.1 Demografis Subjek Penelitian**
2. **TABEL 3.2 Daftar Pertanyaan**
3. **TABEL 3.3 Daftar Pelaksanaan Wawancara Langsung dengan Subjek**
4. **Tabel Analisis Hasil Penelitian**
5. **Tabel Verbatim Subjek 1**
6. **Tabel Verbatim Subjek 2**
7. **Tabel Verbatim Subjek 3**



**Tabel 3.1**  
**Demografis Subjek Penelitian**

<b>NO</b>	<b>DATA DIRI</b>	<b>SUBJEK 1</b>	<b>SUBJEK 2</b>	<b>SUBJEK 3</b>
1	Inisial	AR	MDR	YP
2	Jenis Kelamin	Laki - Laki	Perempuan	Laki - Laki
3	Usia	48 Tahun	28 Tahun	29 Tahun
4	Peran Dalam Keluarga	Ayah	Istri	Anak Pertama
5	Suku	Palembang	Jawa dan Manado	Jawa
6	Pendidikan	SMA	SMA	D3
7	Pekerjaan	<i>Securitry</i>	<i>Sales Regional Beauty Industries</i>	Perawat
8	Lama Bekerja	11 Tahun	4 Tahun	5 Tahun
9	Status Karyawan	Tetap	Kontrak	Tetap
10	Agama	Islam	Islam	Islam
11	Karakteristik Personal	Percaya diri, supel dan suka berkomunikasi	Periang, mandiri dan Peramah	Pendiam dan sangat tertutup
12	Status Pernikahan	Menikah	Menikah	Belum Menikah
13	Usia Suami/Istri	45 Tahun	30 Tahun	-
14	Pekerjaan Suami/Istri	Ibu Rumah Tangga	Opeartor Produksi	-
15	Pendidikan Suami/ Istri	SMA	SMA	-
<b>NO</b>	<b>DATA DIRI</b>	<b>SUBJEK 1</b>	<b>SUBJEK 2</b>	<b>SUBJEK 3</b>
16	Jumlah Anak/ Tanggung	2	1	5
17	Usia Anak Pertama	21	3	-
18	Usia Anak Kedua	18	-	-

**Tabel 3.1 merupakan tabel yang memnberikan rincian secara garis besar mengenai identitas subjek penelitian.**

**Tabel 3.2**  
**Daftar Pertanyaan Penelitian**

No	Aspek Psikologis	Pertanyaan
1	Latar Belakang Subjek	Bagaimana Keadaan Keluarga saat ini?
		Bagaimana Respon Keluarga saat mengetahui anda terancam PHK?
		Sejauh mana tanggung jawab anda terhadap pekerjaan anda?
		Apakah kondisi ini dirasa berat oleh anda? Jika iya mengapa?
		Bagaimana hubungan kamu dengan teman sejawat kamu di kantor?
		Bagaimana hubungan kamu dengan atasan kamu di kantor?
2	Gambaran Stress	Apa yang ada dipikiran anda saat anda mengetahui bahwa anda terancam PHK?
		Bagaimana anda memandang hidup ini setelah mengetahui bahwa anda terancam PHK?
		Apa yang membuat Bapak memiliki perasaan dan pemikiran tentang itu?
		Apakah ada perubahan terjadi dalam hidup anda?
3	Gambaran Coping Stress	Bagaimana anda menghadapi keadaan ini?
		Apa yang anda lakukan untuk menghadapi kondisi ini?
		Apa yang anda rasakan setelah anda melakukan hal - hal yang anda inginkan?
		Bagaimana rencana anda kedepan?

**Tabel 3.2 Memaparkan panduan wawancara semi terstruktur seputar *stress* dan *coping stress***

**Tabel 3.3**  
**Daftar Pelaksanaan Wawancara Langsung dengan Subjek**

<b>Subjek</b>	<b>Pertemuan</b>	<b>Kode Subjek</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Waktu</b>	<b>Lokasi</b>
I	1	AR011118	01-Nov-18	10.26 - 12.11	Didalam Kendaraan Grab Car
	2	AR171118	17-Nov-18	10.00 - 12.00	Solaria Plaza Cibubur
	3	AR011218	1 Dec 2018	13.15 -16.05	Recheese Cibubur
	4	BS171118	17-Nov-18	13.00 - 14.15	Recheese Cibubur
2	1	MDR181118	18-Nov-18	11.29 - 14.00	Recheese Cibubur
	2	MDR011218	1 Dec 2018	16.30 - 18.15	Recheese Cibubur
	3	MDR151218	15-Des-18	10.15 - 11.45	Recheese Cibubur
	4	NR151218	1 Dec 2018	19.00 - 19.45	Recheese Cibubur
3	1	YP151218	15-Des-18	13.15 - 15.00	Recheese Cibubur
	2	YP161218	16-Des-18	16.30 - 18.15	Warung Up Normal Cibubur
	3	YP221218	22-Des-18	13.15 - 16.45	Recheese Cibubur
	4	PH221218	22-Des-18	17.00 - 18.15	Recheese Cibubur

**Tabel 3.3 Daftar pelaksanaan wawancara langsung dengan subjek yang memaparkan tentang tanggal dan waktu pelaksanaan dan tempat wawancara**

**ANALISIS HASIL PENELITIAN**  
**STUDI KASUS FENOMENOLOGI**  
**PENGALAMAN *STRESS* DAN *COPING STRESS***  
**KARYAWAN YANG TERANCAM PHK**

<b>ASPEK PENELITIAN</b>	<b>VARIABEL PENELITIAN</b>	<b>SUB VARIABEL PENELITIAN</b>	<b>SUBJEK 1 AR</b>	<b>SUBJEK 2 MDR</b>	<b>SUBJEK 3 YP</b>
<b><i>PENGALAMAN STRESS</i></b>	<b><i>Sumber Stress</i></b>	<b><i>Sumber Stress</i></b> <b><i>Sumber Stress</i></b>	Ancaman PHK	Ancaman PHK	Ancaman PHK
			Kondisi Finansial	Kondisi Finansial	Kondisi Finansial
			Usia yang tak lagi muda,	Usia yang tak lagi muda,	Rasa Malas
			Skill yang terbatas	Skill yang terbatas	Sulit dan Malas beradaptasi
			Menjadi seorang penganguran/kehilangan pendapatan & tunjangan	Menjadi seorang penganguran/kehilangan pendapatan & tunjangan	Menjadi seorang penganguran/kehilangan pendapatan & tunjangan
			Pengkhianatan teman	Teman yang bermuka dua	Surat Peringatan 1 yang diberikan karena kesalahan kerja.
			Merasa dibuang serta tidak dianggap oleh Perusahaan	Perceraian KDRT dimasa lalu	Bertengkar dengan kekasih dan perbedaan agama sehingga ditentang orang tua

			Latar belakang pendidikan yang hanya tamatan SMA	Latar belakang pendidikan yang hanya tamatan SMA	
			Penawaran pengalihan upah outsourcing yang rendah	Pengumuman hasil tes pengangkatan pegawai tetap yang belum dapat dipastikan	
				Kehilangan suasana kantor yang religius, kekeluargaan dan profesional	Kehilangan zona nyaman
		<b>Reaksi Kognitif</b>	Tetap fokus	Tetap fokus dan mengusahakan agar tetap bisa perform dengan achieve target atau bahkan melebihi target penjualan dari Perusahaan.	Tidak fokus, melakukan kesalahan kerja, datang terlambat dan sering melamun serta performa menurun
<b>REAKSI STRESS</b>		<b>Reaksi Emosional</b>	Merasa khawatir (ketar - ketir), mudah merasa bosan dan suntuk jika berdiam diri dirumah, mudah emosi jika mendengar gunjingan orang lain atau anak & istri, menjadi mudah tersulut emosi	Emosi cenderung terkontrol dalam batas wajar, artinya tidak mudah tersinggung, tidak menjadi mudah emosi namun merasa khawatir akan masa depan, mulai tertekan jika tidak mencapai target sales, mulai bertanya - tanya harus kemana	Cenderung memendam emosinya sendiri, lebih banyak diam meski merasa tertekan dan khawatir serta menjadi mudah tersinggung. Merasa takut akan ancaman PHK.

				dan harus bagaimana jika nanti di PHK sembari introspeksi diri		
			<p><b>Reaksi Tingkah Laku</b></p> <p>UNIVERSITAS MERCU BUANA</p>	<p>Berusaha tetap tenang, tidak menarik diri dari pergaulan, lebih senang berbincang dan bertemu kawan untuk melepaskan stress. Subjek terkenal sebagai seorang yang terbuka dan senang berkomunikasi. Subjek sempat melampiaskan stress nya melalui judi dan karaoke setelah akhirnya tersadar dan segera mencari pemecahan masalah. <i>Keep fight until the end.</i></p>	<p>Subjek dikenal sebagai seorang yang periang. Orang - orang disekitarnya akan mengetahui jika subjek sedang terkena masalah dari tingkah lakunya yang berubah menjadi pendiam dan cenderung menyendiri (terlihat tidak seperti biasanya). Subjek berusaha untuk saling membantu dan berharap agar dapat mencapai karir yang baik bersama - sama dengan teman satu tim nya. Ketika subjek sedang dalam keadaan <i>stress</i>, ia berusaha tetap profesional menghadapi <i>customer</i>, subjek akan lebih memperbanyak senyum dari pada memasang muka msam. Jika derajat stress dirasa cukup berat, subjek akan memilih untuk</p>	<p>Subjek dikenal sebagai seorang yang tertutup dan pendiam. Subjek menjadi lebih pendiam, mudah menguap karena mengantuk yang diakibatkan kebiasaan barunya yang buruk, yakni bergadang sambil bermain game guna melepas lelah dan <i>stress</i>. Mengerjakan segala sesuatu dengan terburu - buru, hingga menimbulkan kesalahan kerja. Bangun kesiangan hingga seringkali datang terlambat ke kantor. Cenderung memilih untuk <i>flight</i>.</p>


				beristirahat dengan cara tidur dan introspeksi diri <i>Keep fight until the end.</i>	
		<b>Reaksi Fisiologis</b>	Merasakan pusing atau sakit kepala ketika merasa terkianati oleh teman sendiri	Merasa mengalami kelelahan dan penurunan berat badan dikarenakan terus memforsir energi memenuhi target <i>sales - performance.</i> Terkadang merasa kurang bernaafsu makan dan merasa tidak tenang karena terus memikirkan ancaman PHK	Mudah lelah, mudah mengantuk, tidak bersemangat dan wajah kurang fresh serta merasa tidak enak badan.
<b>STRESS APPRAISAL</b>	<b>STRESS APPARAISAL</b>		Tetap masuk kerja meskipun Perusahaan tak acuh karena berharap perusahaan akan mempertahankannya. Subjek menganggap ini sebagai latihan kedisiplinan dan kesabaran meskipun pada akhirnya memilih pasrah	Tetap bekerja dengan baik dan tambah semangat mencapai target supaya dapat menjadi pegawai tetap dan tidak diputuskan kontrak pada awalnya namun lama - kelamaan subjek merasa bahwa target perusahaan yang terus meningkat membuatnya merasa kelelahan dan semakin lama membuat	Tidak berpikirkal - hal dan usaha yang baik dalam menyikapi situasi. Subjek mengedepankan kepasrahan dibandingkan mempertahankan meski pada dasarnya, ancaman PHK juga dirasakan subjek sebagai sebuah ancaman yang membahayakan kelangsungan hidupnya.



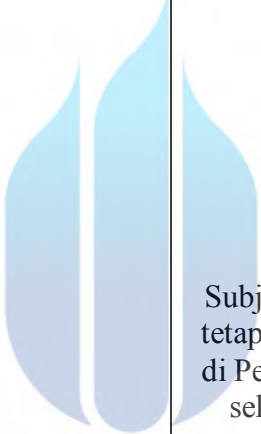
				dirinya merasa tertekan.	
			Menganggap anacaman PHK sebagai sesuatu yang mengancam kelangsungan hidupnya di Perusahaan tersebut, khawatir mengenai usia yang tidak muda lagi, maraknya fresh graduate yang siap mencari pekerjaan dan penawaran upah yang rendah dari outsourcing yang sangat rendah	Awalnya merasa terancam dengan Isu PHK tersebut, namun ia merasa harus segera bangkit dan bersemangat menghadapi situasi - situasi tersebut dengan terus bekerja dengan baik dan jika memungkinkan melebihi target yang telah ditentukan	Sangat amat menganggap informasi mengenai ancaman PHK ini merupakan hal yang buruk dan mengancam bagi hidupnya. Subjek sudah dua bulan ini tidak tidur teratur dan mengalami gangguan tidur dikarenakan bergadang dan bermain game untuk mengalihkan stress nya
			Berjudi dan mabuk serta terus menerus memaksa <i>management</i> untuk mempertahankankannya sebagai pegawai tetap disana.	Konflik dengan teman yang ingin menjatuhkan namanya	Tidak ada
			Subjek memutuskan untuk melakukan hobi nya yang telah lama ditinggalkan yakni memancing dan segera mencari solusi untuk dapat menafkahi	Pergi berjalan – jalan dengan teman, mengobrol dengan obrolan yang santai dan ringan, berusaha untuk tidak memikirkan hal - hal <i>negative</i> , bermain dengan anak, main <i>game</i> dikamar	Setelah melewati dan melakukan banyak <i>coping stres</i> , subjek menyadari bahwa ia tidak dapat selamanya seperti itu dan merasa harus bangkit dan mulai

			<p>keluarganya. Selama memancing, ia mengobrol bersama teman - teman lainnya dan mendapatkan info mengenai kesempatan bekerja sebagai <i>driver</i> untuk <i>transportasi online</i></p>	<p>dan berbagi cerita dengan suami serta meningkatkan ibadah untuk mendekati diri pada – Nya. Tak jarang subjek pun melampiaskannya dengan tidur ataupun <i>flashback</i> untuk introspeksi diri.</p>	<p>melakukan pola hidup sehat. Subjek mengatakan akan lebih terbuka kepada atasan untuk sharing seputar beban kerja dan solusi yang diinginkan, selain itu akan bersikap lebih ramah kepada teman dan mencoba hobi lamanya yakni bermain bulutangkis dan berolahraga untuk dapat menyehatkan tubuh dan meminimalisir <i>stress</i></p>
	<p><b>RE - APPRAISAL</b></p>	<p><b>Defensive Appraisal</b></p>	<p>Di suatu titik setelah satu bulan tetap bertahan masuk kerja dengan disiplin meskipun sudah dirumahkan oleh Perusahaan, subjek sempat putus asa dan mengalihkan kekesalannya dengan judi dan karaoke dengan teman - temannya. Namun akhirnya ia tersadar dan pasrah bahwa ia masih memiliki</p>	<p>Subjek sejak awal menganggap semua hal yang terjadi padanya mengandung hikmah. Ancaman PHK tidak membuatnya menyerah, ia tetap berpikir <i>positive</i> bahwa ia dapat mencapai target dan dapat <i>performe</i> sehingga dapat diangkat menjadi pegawai tetap. Meskipun subjek sempat</p>	<p>Subjek sejak awal memandang ancaman PHK sebagai sesuatu yang mengancam masa depannya. Subjek cenderung melakukan <i>Flight</i> sedari awal. Ia merasa malas dan tidak bersemangat menjalani hari - hari dikantornya ditambah lagi kebiasaan buruknya</p>

			<p>anak istri yang bersandar hanya padanya. Ia segera bangkit dan mengisi kekosongan waktunya menjadi driver transportasi <i>online</i>. Meskipun lelah namun ia tetap berusaha dan bersyukur. Pada perjalanannya, subjek mengalami dinamika stress dalam menghadapi stressnya akibat ancaman PHK, pada awalnya subjek memilih untuk tetap <i>fight</i>, hingga pada perjalanannya subjek mulai menyerah dan pasrah serta mengalami <i>stress (flight)</i>, namun demikian ia lalu kembali <i>Fight</i> untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan hidup yang menerpanya.</p>	<p>merasa tertekan karena target penjualan yang terus menerus meningkat, subjek sempat memilih untuk <i>flight</i> dalam beberapa saat dengan menyendiri, menjalani hobi, berkumpul bersama teman hingga beristirahat dirumah untuk <i>me recharge</i> energinya. Setelah subjek merasakan energi positifnya telah kembali, subjek berangsur kembali memompa semangatnya untuk <i>Fight</i> terhadap situasi.</p>	<p>seperti bergadang dan bermain game hingga larut malam sehingga ia sering datang terlambat ke kantor dan mendapat teguran. Setelah mendapatkan SP 1, subjek mulai memperbaiki diri dan mencoba menerima kenyataan bahwa dirinya berada dalam daftar karyawan yang terancam PHK. Ia mulai meng <i>upgrade skill</i> keperawatannya dan mencoba mengirimkan CV ke Rumah sakit lainnya sebagai tindakan preventif apabila ia akan benar - benar terancam PHK.</p>
<b>PENGALAMAN COPING STRESS</b>	<b><i>PROBLEM FOCUSED COPING</i></b>	<b>Konfrontasi</b>	<p>Subjek melakukan protes bersama teman - teman sejawat yang terancam PHK dikantor itu dengan cara</p>	<p>Sempat melakukan konfrontasi dengan teman sejawat dikarenakan temannya ingin menjatuhkannya</p>	<p>Tidak ada</p>

			berdiskusi tanpa anarkis. Subjek juga tetap memperthankan posisinya sebagai security di Bank tersebut dengan terus masuk kerja tepat waktu dan disiplin meskipun pihak Bank tak acuh padanya	di depan atasan tanpa sepengetahuan subjek. Subjek juga pernah mengajukan keberatan atas targret yang ditetapkan atasannya dengan berargumentasi dilengkapi dengan data - data penjualan yang ada, sehingga membuat atasannya menggodok ulang keputusannya.	
		 <p style="text-align: center;"><b>Mencari Dukungan Sosial</b></p>	Subjek mengumpulkan teman sejawatnya dan mengajak SP untuk berkomunikasi dengan bagian SDM. Bertukar pikiran dengan teman - teman mengenai permasalahan kerja dan berbincang santai dengan teman – teman dan berharap menemukan titik terang atau minimal dapat meringankan beban pikiran.	Menceritakan isu ancaman PHK kepada suaminya sehingga suaminya dapat memaklumi jika subjek kadang pulang agak terlambat karena harus mengejar target. Meminta nasihat dan dukungan pada orang tuanya supaya dilancarkan dan dimudahkan serta segera diangkat menjadi pegawai tetap. Meminta bantuan teman satu tim untuk mencapai order sehingga mendapatkan	Menceritakan Isu PHK tersebut pada kekasihnya dan sahabat lamanya dikampung halaman <i>by phone</i> .

				<p>jalan keluar. Bertukar pikiran dengan senior mengenai bagaimana menghadapi customer. Serta <i>sharing</i> dengan atasan mengenai penetapan target <i>sales</i></p>	
		<p><b>Merencanakan Pemecahan Masalah</b></p>	<p>Menjadi <i>driver</i> transportasi <i>online</i></p>	<p>Memiliki beberapa rencana pemecahan masalah, diantaranya membuka usaha sendiri dan memulai hidup dari awal. berpikir positif untuk dapat melanjutkan karirnya di Perusahaannya saat ini dengan cara rajin mengikuti seminar dan training gratis yang disediakan oleh kantornya guna terus mengembangkan kemampuan diri.</p>	<p>Mulai mengirimkan lamaran ke rumah sakit lainnya, mengikuti seminar dan kursus untuk pengembangan potensi diri, update CV dan mengaktifkan online networking</p>
	<p><b>EMOTIONAL FOCUSED COPING/ EFC</b></p>	<p><b>Kontrol Diri</b></p>	<p>Meskipun dalam keadaan emosi, subjek tetap menjaga sopan santun saat beradu argumentasi dengan SDM di kantor.</p>	<p>Berusaha tidak terpancing emosi saat teman satu tim berusaha menjatuhkan dan cari muka di depan atasan. Tetap bersabar dan semangat meskipun tidak mencapai target harian saat itu</p>	<p>Tidak melakukan tindakan anarkis namun juga tidak dapat menunjukkan ekspresi emosi.</p>

		<p><b>Membuat Jarak Dengan Lingkungan Sekitar</b></p>	<p>Tidak ada. Subjek adalah orang yang terbuka dan suka mengobrol dengan orang - orang. Subjek mengaku tidak minder.</p>	<p>Subjek menghindari teman satu tim yang sering menjatuhkan supaya dapat tetap fokus bekerja. Subjek juga memilih untuk menyendiri dan beristirahat dengan cara tidur agar dapat kembali <i>fresh</i>.</p>	<p>Memilih untuk menarik diri dengan lebih menjadi pendiam saat kawan - kawannya sedang membicarakan isu PHK.</p>
		 <p><b>Berpikir Positif</b></p>	<p>Subjek masih tetap bertahan di Perusahaan sekarang, masuk kerja disiplin dan tidak pernah telat, tetap menjaga sikap meskipun perusahaan tidak merespon positif usahanya.</p>	<p>Menganggap ancaman PHK tersebut sebagai <i>challenge</i> untuk diri sendiri untuk bagaimana caranya bertahan dalam terpaan ancaman PHK, memicu diri bersaing mencapai target secara sehat (membangun jiwa kompetitif yang sehat), membuktikan bahwa diri dapat bekerja dan <i>survive</i> meskipun bekerja dibawah tekanan. Memikirkan hal - hal positif dan berada pada situasi kantor yang membuat subjek menjadi nyaman (religius dan kekeluargaan)</p>	<p>Meski awalnya tidak tampak pikiran positif namun subjek mulai berusaha menerima isu mengenai ancaman PHK sebagai bagian dari perjalanan hidupnya dengan mulai memperbaiki pola hidup, mengurangi kebiasaan bergadang dan main game dan berharap agar dapat kembali disiplin</p>
		<p><b>Tanggung Jawab</b></p>	<p>Tetap bertanggung</p>	<p>Subjek selalu disiplin untuk</p>	<p>Performa subjek dinilai</p>

			<p>jawab baik kepada Perusahaan maupun keluarga. Subjek tetap masuk kerja meskipun perusahaan tak acuh. Subjek juga berusaha mencari pundi - pundi penghasilan dari sumber yang lain guna memenuhi kebutuhan keluarga.</p>	<p>masuk kantor dan tidak pernah mangkir, berusaha selalu mencapai target dan memiliki keinginan untuk perform. Subjek siap untuk bekerja hingga keluar kota demi mencapai target. Selain itu tanggung jawab merupakan prinsip kerja di Perusahaannya</p>	<p>menurun oleh atasannya, tetap bertanggung jawab terhadap pekerjaannya meskipun dijalankan setengah hati (datang telat, tidak bersemangat, menagntuk dan sering merasa malas) dikarenakan kecemasan dan kekhawatiran yang tinggi akan masa depannya jika di PHK.</p>
		<p><b>Penghindaran</b></p>	<p>Pada saat awal mendengar isu mengenai ancaman PHK, subjek memang sempat melampiaskannya dengan berjudi dan mabuk bersama teman - temannya, namun tidak berlangsung lama, subjek mulai sadar dan bangkit untuk kembali fighting dengan kenyataan hidup yang ada. Subjek akhirnya menghadapi situasi yang ada dengan <i>gentle</i> dan penuh rasa tanggung jawab. Subjek</p>	<p>Subjek terkadang menjadi pendiam jika sedang didera banyak masalah. Selain itu, subjek juga memilih untuk melakukan penghindaran terhadap aura negatif dari teman yang berusaha menjatuhkan dan bossy. Subjek memilih untuk <i>fight</i> pada <i>flight</i>.</p>	<p>Performa kerja menurun, mulai melamar pekerjaan ditempat lain, selalu terlambat datang ke kantor. Subjek terlihat lebih dominan ke arah <i>flight</i> karena banyak melakukan penghindaran terhadap situasi yang dihadapi.</p>

			memilih untuk <i>fight</i> dari pada <i>flight</i>		
--	--	--	--	--	--



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



**Tabel Verbatim Subjek 1**

Open Coding	S	Verbatim	Axial Coding	Selective Coding
	I	Oh iya Pak? Tapi sekarang nge grab?	Subjek AR berusaha mencari kesibukan untuk mengisi waktu luang selama dirumahkan	Subjek melakukan PFC - <i>Problem Focus Coping</i>
	AR	Iya saya nge Grab ini untuk isi waktu luang aja nih Mba, soalnya saya dirumahkan dulu, jadi belum tahu ke PHK apa gak.		
Latar belakang Perusahaan hendak melakukan PHK	I	Oh gitu Pak... Jadi gimana Pak ceritanya?	Subjek AR menceritakan bahwa Perusahaannya hendak melakukan PHK dikarenakan ingin mengurangi bwban pengeluaran Perusahaan. Perusahaan hendak mengganti karyawannya ke Management asuransi, sehingga Perusahaan tidak terikat dengan karyawan	Subjek merasa Perusahaan ingin lepas tangan terhadap kewajibannya atas jaminan karyawan tetap seklama ini dan hendak mengubahsemuanya menjadi dibawah wewenang Outsourcing
	AR	Ya saya sudah lama kerja jadi security di Bank swasta di Jakarta ya. Tapi tiba - tiba di Perusahaan ada info bahwa untuk bagian securiy, OB, cleaning service sementara ini masuk list karyawan yang terancam PHK.		
	I	Kenapa Pak kalo boleh tahu?		
	AR	AR : Dia mau ambil dari yayasan, dia gak mau dari pihak managment perusahaan itu gak mau tanggung jawab.		
	I	I : Emmm iya terus?		

	AR	AR : Ya udah kalo gak mau ya, Perusahaan gak mau tanggung jawab, kalo gak cocok udah, tinggal balikin gitu.		
	I	I : Emm.. Jadinya dia juga gak ada beban gitu ya Pak?		
	AR	AR : Iya, gak ada beban, mau bangkrut mau apa, dia mah gak ini... Tanggung jawab kan perusahaan, gaji pun kan diperusahaan yang kita... Kalo saya misalkan di garda..		
	I	I: ooo.. Garda outsource itu ya ?		
	AR	AR :Iya itu kan garda outsource security.		
Reaksi Emosional	I	I : betul - betul, jadi saat itu perasaannya gimana Pak, saat tahu terancam ada gosip - gosip mau di PHK gitu, ada perampangan - perampangan gitu Pak?	Subjek merasa ketar - ketir	Perasaan awal subjek - Emosional
	AR	AR : Ya pasti ketar ketir saat tahu terancam PHK		
Masa kerja subjek	I	I : Bapak sudah berapa lama kerja disitu?	Subjek sudah 11 tahun menjadi security	Masa kerja mencapai 10 Tahun sebagai Security di Bank Swasta
	AR	AR : Saya sebelas tahun, saya security, SK nya sudah ada, sudah karyawan		

Pearsaan subjek saat terancam PHK	I	I : oo, heem, heem...	Subjek merasa dibuang dan pengabdianya tidak dianggap	Dengan Masa kerja sekian lama, subjek merasa dibuang dan pengabdianya tidak dianggap oleh Perusahaan
	AR	AR : Terus dibuang seperti itu, eee.. Kita juga ada serikat pekerja namanya aspek indonesia,aku sering ikut juga kan. Jadi gimana ya, kayaknya pas kewjadian begitu tuh kayak gimana ya, kayak gak ada gitu		
	I	I : kayak gak dianggap gitu?		
	AR	AR : Iya kayak gak dianggap..		
	I	I : Pengabdian selama ini gitu?		
Hubungan dengan Serikat Kerja	AR	AR : Iya... Karena orang atas itu, pengurus ketua aspeknya itu yang di Bank juga, eee... Takut gitu kan..	Menurut subjek, Serikat Kerja dipandang lebih pro pada Perusahaan karena takut di PHK sedangkan mereka juga punya tanggungan keluarga	Tanggung jawab pembiayaan terhadap keluarga membuat Serikat Pekerja memilih untuk Pro Perusahaan
	I	I : Ooo... Takut juga gitu ya? Takut dipecah juga?		
	AR	AR : Nah, iya betul takut juga gitu SP nya.		
	I	I : Jadi lebih baik dia pro perusahaan gitu?		
	AR	AR : Nah gitu.. Kan mungkin kita harus ngerti juga, mungkin dia punya anak istri, lagi sekolah gimana gitu kan..		

	I	I : Emm.. Jadi ceritanya tempat Bapak tadinya sudah diangkat pegawai tetap terus dia mau geser jadi outsourcing gitu semua?		
	AR	AR : Betul, jadi alsannya tetap dia tetap bekerja.		
	I	I : Tapi dialihkan ke outsource?		
	AR	AR : Tapi dialihkan ke Perusahaan yang lain, kita gak kerja di Bank itu lagi, terus eee... Kita udah jadi karyawan outsourcing itu tadi..		
	I	I : Emm ... Yayaya...		
Tawaran dari Outsourcing yang dirasa merugikan karyawan	AR	AR : Kebeneran dengan fasilitas yang sangat berkurang. Gaji pokok tetap, tapi tidak ada lembur. Nah, kalo kita sudah karyawan itu, semua kan berjalan, entah itu hari kerja, sabtu minggu, hari libur, jam 8 sampai jam sekian kan berjalan, Nah, tapi setelah kita jadi disana gak ada lagi. Tinggal gaji udah. Misalnya, kamu kerja 12 jam, sembilan ratus ribu, yaudah selesai.	Subjek mengatakan bahwa penawaran tunjangan dari outsourcing sangat jauh lebih rendah jika dibandingkan dengan pendapatan di Perusahaan sekarang dan subjek menolak dialihkan ke outsourcing	Standard upah outsource yang rendah membuat subjek menolak untuk dialihkan ke outsource
	I	I : Emm...		
	AR	AR : Kalo kami Karyawan sekarang, uang makan pun ada.		

	I	I : Emm.. Tapi rata - rata memang begitu sih Pak, kalo misalkan sudah mau ada tawaran - tawaran kayak gitu, biasanya ditawari hanya gaji pokok tok aja udah, ada transport aja udah bagus ya Pak ya...		
	AR	AR : iya, betul memang...		
	I	I : Pokoknya dia memang udah gak mau ada overtime lagi, kayak gitu - gitu...		
Faktor ketidakpercayaan diri subjek	AR	AR : Iya betul... Karena, di Indonesia ini, apalagi di Jakarta gitu ya, say akan udah lama ya, banyak perantau - perantau yang butuh kerja, yang membutuhkan kerja, yang penting saya jadi batu loncatan dulu, yang penting gw kerja dulu..	Subjek mengatakan bahwa usianya sekarang 48 tahun dan sulit untuk mencari pekerjaan sedangkan <i>fresh graduate</i> semakin banyak, padahal loyalitasnya belum tentu bisa diandalkan	Usia dan faktor lainnya seperti banyaknya <i>fresh graduate</i> membuat subjek kesulitan mencari pekerjaan baru.
	I	I : Iya.. Udah gitu <i>fresh graduate</i> lagi...		
	AR	AR : Nah itu.. <i>fresh graduate</i> lagi kan jadi bikin kita tambah tersingkir sudah.		
	I	I : Umur juga menentukan juga sih ya Pak ya?		
	AR	AR : Saya kemarin.. Ini mungkin bisa bahan buat cerita istilahnya ya..		
	I	I : Iya..		

	AR	AR : Saya sebelum nge Grab gini, saya ngelamar Security beberapa kali gak pernah diterima. Umur saya sudah 48 tahun, tapi gak pernah ada yang terima karena ya mentoknya umur, minimal 35 ya kan..		
	I	I : Em... Iya betul, harusnya iniloh Pak, Perusahaan yang bagus, dia juga mempersiapkan iniloh, kedepannya gitu loh..		
	AR	AR : Betul...		
	I	I : Iya kan... Harusnya ada bagian talent aquisition itu fungsinya kan atau persiapan untuk pensiun dan sebagainya kan. Jadi nanti kalo nanti misalnya ada kayak gini nih, karyawan juga udah siap gitu loh Pak..bisa survive harusnya diluar gitu...		
	AR	AR : Iya betul...		
Faktor ketidakpercayaan diri subjek	I	I : Karena kita kan sudah menghabiskan umur kita disitu , iya kan...	Subjek tidak memiliki keahlian lain	Subjk menyadari dirinya sangatvterbatas dalam hal keahlian, maka tidak mungkin bagi dia untuk mencari pekerjaan lain dengan cepat
	AR	AR : Ya karena gini... Eee... Kalau semacam... Ya okelah kalau yang ada skill ya..		

	I	I : Hemm.. Iya iya...		
	AR	AR : Kalo yang kayak <i>security</i> , <i>driver</i> , <i>sekolahnya apa gitukan..</i>		
	I	I : heem, heem..		
	AR	AR : Berpikirnya kesitu, mau ini ini begini, dia mau kerja dimana? Gajinya berapa? Mau bikin apa diakan gitu?		
	I	I : Hemm...		
	AR	AR : Driver ya driver ja..		
	I	I : driver aja gitu ya, gak mau ini ya...		
	AR	AR : Betul, Driver itu belum tentu dia lulusan SMA..		
	I	I : Heem... Bisa jadi S1 malah ya Pak ya...		
	AR	AR : Nah... Betul itu...		

Anggota Keluarga Subjek	I	I : Itu waktu kejadian ada info perampangan itu, em.. Keluarga bagaimana Pak? Mohon maaf, Bapak mungkin ada anak?	Subjek memiliki dua anak. Anak pertama baru akan lulus kuliah dan anak kedua baru mau lulus SMA.	Biaya pendidikan anak - anak subjek masih menjadi tanggungan subjek
	AR	AR : Iya saya punya anak, sedang kuliah malah tugas akhir juga dan yang satunya ini baru mau lulus SMA. Jadi waktu perampangan itu, semacam preman gitukan. Jadi kami belum di PHK, Security yang dari yayasan itu masuk.		
	I	I : Emm... Heem, heem...		
	AR	AR : Nah, itu jadinya gontok - gontokan.... Nah itu, sempat sih berapa lama..		
Identitas kesukuan	I	I : Hemm... Jadi belum keluar sama teman - teman tahu - tahu sudah ada penggantinya gitu ya Pak...	Subjek mengatakan bahwa perbedaan suku mempengaruhi cara tiap orang dalam menghadapi masalah dan mengambil keputusan	Orang - orang dari suku tertentu lebih mudah menerima keputusan sedangkan jika orang sumatera lebih punay prinsip keras dan pertahanan yang kuat.



	AR	<p>AR : Nah itu, cuman karena jeleknya kita, karena kita kan dari bermacam - macam suku, bermacam - macam asal kita, ada dari Jawa, Palembang, Medan kan, misalnya berapa orang nih, sepuluh orang nih misalnya, nah itu kan macam - macam, ada yang dari Palembang, dari Jawa, dari Manado... Jadikan kita lagi berjuang ternyata ada beberapa juga yang sudah terima, tanda tangan gitu. Jadi gak sinkron sama kita. Begitu ceritanya itu...</p>		
	I	<p>I : iya... Iya...</p>		
	AR	<p>AR : sampai begitu saya tetap bertahan</p>		
Kontrol diri dan Perasaan subjek	I	<p>I : Tapi akhirnya Bapak terima tawaran yang di outsourcing itu gak?</p>	<p>Subjek tetap bertahan di Perusahaan yang lama dan tidak mau pindah ke outsourcing karena upahnya yang rendah dan tidak ada tunjangan. Subjek juga merasa tertekan dalam situasi tersebut</p>	<p>Subjek tidak mau mengundurkan diri dari perusahaan dan tidak mau pindah dibawah outsourcing dan subjek merasa tertekan.</p>
	AR	<p>AR : Gak</p>		
	I	<p>I : Enggak ya? Pokoknya Bapak bertahan aja ya?</p>		
	AR	<p>AR : Iya saya bertahan aja disitu. Lagi pula gak sesuai waktu itu saya ditawari gaji dari outsource dibawah gaji saya yang sekarang.</p>		
	I	<p>I : Apa yang Bapak rasakan Pak?</p>		

AR	AR : ya tertekan. Pasti saya tertekan. Apalagi kami sebagai laki - laki, berbeda sama perempuan.
I	I : Iya betul..
AR	AR : Tanggungjawabnya kan keluarga ya. Ya udah saya harus tetap bertahan.
I	I : Tapi dari Perusahaan akan memberikan pensiun Pak?
AR	AR : Iya. Tapi saya kan masih ingin bekerja.
I	I : Tapi kalo masih mau disitu harus dengan outourcing?
AR	AR : Nah itu.. Kami secara tidak langsung tetap dikasih, walaupun kami, kami dikasih pesangon itu, kami tetap kerja disana boleh, tapi kami gak mau. Kenapa? Sama aja boong, kami kan ngelamar baru ini diperusahaan yang outsourcing itukan.
I	I : Emm... Iya mulai dari nol lagi gitu ya Pak ya..

	AR	AR : Iya mulai dari nol.		
	I	I : Terus itu, seandainya Bapak mau dioutsourcing itu, bagaimana? Tetap dapat pesangon dulu baru ngelamar lagi outsourcing atau gak dapat pensiun?		
	AR	AR : Langsung dia. Langsung secara otomatis. Jadi saya dapat pesangon, lalu saya mau kerja lagi, yaudah langsung aja.		
	I	I : Keberatannya ya itu di salary nya itu ya Pak ya...		
	AR	AR : Betul...betul karena kita kan udah bukan karyawan Baru lagi.		
	I	I : Iya... Gak dapat jaminan apa - apa juga lagi ya Pak ya?		
	AR	AR : Nah... Itu..		
PFC - Konfrontasi	I	I : Selain tertekan apa lagi tuh Pak yang dirasakan?	Subjek sempat melakukan protes kepada bagian SDM karena ketidakpuasannya dengan keputusan Perusahaan. Subjek juga mengatakan	Subjek melakukan protes kepada bagian SDM dan mencium adanya kecurangan dari Perusahaan

AR	<p>AR : Secara tidak langsung, secara tidak langsung itu namanya PHK, di PHK dulu baru alasan seperti itu. Saya kan sempat debat kan, saya turun ke direksinya, direksinya sudah gak berani lagi. Dia kan sempat sewa - sewa kan tentara itu, wooo itu katanya saya mengeluarkan senjata. Saya bilang sama koordinatornya, Pak Bapak sudah berapa lama jadi koordinator disini?" Saya bilang, saya sudah sebelas tahun disini Pak, gak ada koordinator dari angkatan. Mungkin, mungkin pengen nakut - nakutin kami waktu itu kan. Nah itu, kalo udah gitu - gitukan kita gak bisa bergerak. Saya protes sama orang SDM nya, "Pak ini gini - gini.." Orang SDM nya bilang "Wah kami gak mau pakai dia, ganti aja". Mau apa kita? Kita bukan Karyawan lagi..</p>	<p>bahwa Perusahaan berbuat curang dengan melakukan PHK secara bergilir dan tidak langsung semuanya karena diduga takut terkena terancam Pasal PHK Massal</p>
I	<p>I : ooooo.. Tinggal ganti - ganti aja udah...</p>	
AR	<p>AR : Dia gak seneng sama kita, ganti... Jadi jeleknya, dalam satu bulan dia PHK satu dua orang. Karena kalau satu bulan tiga orang, itu namanya sudah PHK massal. Beda lagi.</p>	
I	<p>I : Hem... Pokoknya ini yang penting gak lebih dari tiga dulu ya Pak, biar gak dianggap PHK massal ya?</p>	

AR	AR : Betul, kecurangan diambil ya.. Pinter ya, hahaha
I	I :hemm..
AR	AR : Cuman yang stress juga itu SDM nya, personalianya, kenapa? Dia ditekan dari atas, ditekan dari bawah.
I	I : Iya..
AR	AR : Kami yang bawah nekan personalia... Nah itu, paling buah simalakama HRD itu...
I	I : Iya betul Pak... Ya gimana ya Pak, kita sudah kenal dengan karyawannya...
AR	AR : Betul, tapi kalo udah kebijakan perusahaan itu mau apa?
I	I : Iya, gak bisa juga..

	AR	AR : Ya sempat ngomong juga, Saya ini begini - begini. Terserah mau gimana keputusannya. Eh malah akhirnya keluar juga itu personalia dari Perusahaan itu.		
	I	I : Karena gak tahan sama perusahaannya juga kali Pak...		
	AR	AR : Ya Pastilah... Semua menyalahkan personalia. Kalo orang atas kan tinggal nunjuk aja. Kami yang bawah pasti ngadunya ke personalia.		
	I	I : Iya makanya ya, pusing - pusing deh tuh jadi personalia, hehe... Berarti, intinya ada konfrontasi sedikit lah ya Pak ya...		
	AR	AR : Betul... Kami protes.		
Kontrol Diri	I	I : tapi gak agresif ya Pak, gak ada anarkis ... Diskusi damai aja gitu ya Pak?	Subjek melancarkan protesnya dengan cara yang baik melalui forum diskusi dan sama sekali tidak ada anarkis	Subjek dapat melakukan kontrol diri dengan baik
	AR	AR : Gak ada agresivitas ... Betul secara diskusi kami minta turun dari pihak direksi siapa yang mewakili, turun ke rapat. Bener, bener, berapa kali. Personalia turun, kami minta. Tapi ada beberapa yang gak mau tahu, gak mau turun.		

Mencari Dukungan Sosial (PFC)

I	I : E... Sesama pekerja juga itu?
AR	AR : Iya sesama pekerja.
I	I : Karena dia takut ya?
AR	AR : Lah... Misalnya dia punya direksi siapa misalnya, kami minta direksinya turun. Kenapa kami dibeginikan gitu... Nah itu prosesnya.
I	I : Hem... Dan pergerakan juga lah ya itu mah dari orang - orang. Biasanya kalo misalnya ada info PHK gitu, nama nama nya sudah tersebut atau belum tersebut, masih terselubung sih Pak, baru isu - isu dioang gitu pertamanya?
AR	AR : Seluruh.... Driver dan security itu...
I	I : Oh jadi seluruh driver dan satpam yang akan terkena gitu?
AR	AR : Ya belum tentu semuanya langsung. Sebagian dulu.
I	I : Itu perdebatan antara atasan, bawahan atau sejawat juga ada juga ya Pak ya?

Subjek AR berusaha menghimpun kekuatan bersama teman lainnya yang terancam PHK untuk mau bersuara.

Subjek AR berusaha mencari dukungan sosial dari teman - teman senasib sepenanggungan yang terancam PHK

AR	AR : Jadi... Pasti, kalau kami sesama sejawat, ya ini gimana kita ngobrol begini begitu...
I	I : Heem.. Tapi ada yang satu misi sama Bapak gak? Misalnya gitu.. Karena ini kan... Misalnya sudah mau di PHK nih?
AR	AR : Ada yang nerima udah. Ada yang udah tanda tangan aja gitu (dengan nada tinggi),
I	I : Oh ada...
AR	AR : Makanya saya bilang itu... Dalam satu, sama - sama security atau driver
I	I : Heem.. Sama - sama satu profesi...
AR	AR : Kita lagi berjuang tapi tahu - tahu udah ada yang tanda tangan gitu...
I	I : Nah itu dia yang bikin jadi gak kompak gitu ya Pak...
AR	AR : Nah Gak kompak. Ini yang bikin pusing. Lah ini gimana ini?



	I	I : Harusnya kompak gitu ya?		
	AR	AR : Beda sama yang kita rapatkan, kita omongkan sama kenyataan gitu. Kebanyakan orang kita ini... Kita kan akhirnya timbul suudzon ya, tuduh menuduh akhirnya itu... Ya kalau, terutama itu kami security itu yang ngotot dulu gak mau. Kalo kayak driver, office boy, itu nerima		
	I	I : Karena kayak ya udah...ya udah lah ya...Mungkin sadar diri juga atau gimana...		
	AR	AR : Kami itu yang diperjuangkan waktu itu, karena kan umur kami terus teman - teman saya itu, anaknya baru SMA, baru SMP.		
	I	I : Mungkin kalo yang langsung tanda tangan yang anaknya belum punya anak atau yang masih kecil anaknya gitu Pak mungkin...		
	AR	AR : Lah gak tahu itu pemikirannya, makanya...		
	I	I : Engga... Itu yang tanda tangan waktu itu teman Bapak gimana?		
	AR	AR : Sudah berkeluarga juga, cuma ada yang sok gitu...		

	I	I : Massa kerjanya sama juga sama Bapak?		
	AR	AR : sama... Hampir rata - rata kami dulu satu angkatan ada yang lebih. Saya malah anak baru lah...		
Konfrontasi Subjek	I	I : Tapi selama isu PHK tidak terjadi kontak fisik gitu Pak?	Subjek melakukan konfrontasi dengan diskusi namun tidak terjadi tindakan anarkis	Kontrol diri yang baik dari subjek
	AR	AR : Oh, enggakada kontak fisik... Cuman beragumen aja, karena waktu itu kan personelia pun sudah tidak bisa ngomong apa - apa..		
Tanggung jawab subjek	I	I : Tapi mereka terbuka lah ya Pak ya untuk diskusi..	Subjek tetap disiplin masuk kerja meskipun pihak perusahaan tidak menggubris.	Bentuk tanggung jawab subjek adalah kedisiplinan
	AR	AR : ya terbuka, diskusi terbuka. Cuman kami itu udah didiemin aja. Kami masuk - masuk... Kami tetap masuk, absen, kami tetap nuntut gaji, kami tetap nuntut lembur. Kebetulan juga gedung kantor pusatnya itu pindah, bikin gedung baru gituloh, Jadi di gedung baru itu dijaga sama yayasan itu, bukan kami lagi.		
Perasaan dan tanggung jawab subjek	I	I : Aduh... Rasanya tuh gimana ya?	Subjek memikirkan nasib anak istri, selain itu, subjek sudah mulai mearasa stress	Subjek merupakan sosok yang bertanggung jawab terhadap anak istri dan saat ini mulai merasakan

	AR	AR : Aduhhh... Istilahnya kalo saya gak mikirin anak istri mah, saya udah saya bilang, mah, siap aja jadi janda istilahnya, pulang, pulang aja ke Palembang. Lalu istri saya bilang kok gitu katanya? Saya itu kesal. Mungkin saat emosi ya...		stress karena memikirkan masa depan keluarganya.
	I	I : Iya iya...		
	AR	AR : Ya, stress. Tingkat stressnya tinggilah. Kita hidup dirantau istilahnya, emmm... Mau di PHK, eee... Dalam proses begini, mau kerja dimana lagi kita kan? Gitu...		
	I	I : Iya, pikirannya kesitu, belum lagi anak istri mau gimanain gitu ya Pak ya, nasibnya.		
	AR	AR : Ya gini aja mba, kita misalnya pendapatan dua juta, terus dibikin jadi satu juta, menderita amat.		
	I	I : Lah iya... Masa kecil banget kayak gitu ya...		
	AR	AR : Nah... Kalo Mba dari mana asalnya?		
	I	I : Saya dari Jakarta sih Pak, Cuma saya orang tua tuh dari Jawa		

	AR	AR : dari Jawa... Kukiah dimana Mba?		
	I	I : Mercubuana Pak..		
	AR	AR : Mercubuana Meruya?		
	I	I : Mercubuana Kranggan..		
	AR	AR : Ooh... Kranggan sini...		
	I	I : Iya betul , ini saya mau bimbingan..		
	AR	AR : Tinggal dimana?		
	I	I : Disini Pak, di Cikeas.		
	AR	AR : Ooo... Di cikeas		
	I	I : Heem..makanya dekat kan...Jadi kantor disitu Nih cikeas rumah, itu Alhamdulillah kampus...		
	AR	AR : Iya... Hahaha...		
	I	I : Iya kalo dulu saya juga kerja jauh - jauh terus Pak... Di Jakarta		
	I	I : Kalo istri ada keluhan Pak?		
	AR	AR : Iya, nah itu... Dolar naik.. Mana harga barang - barang pokok naik.		

Berpikir Positif dan tanggung jawab	I	I : terus dalam proses penantian itu, Bapak mengalihkan stressnya bagaimana tuh Pak?	Subjek tetap bertahan dan masuk kerja seperti biasa	Subjek tetap masuk kerja meskipun nasibnya diujung tanduk. Dia berusaha mengalihkan stressnya dengan tetap berpikir positif
	AR	AR : Ya udah akhirnya kita tinggal nunggu keputusan. Saya tetap ngotot belum mau tanda tangan, Saya tetap masuk, masuk..		
	I	I : Pelampiasan stress nya daripada dirumah mah mending masuk aja terus gitu		
	AR	AR : Masuk aja terus, saya masih bertanggung jawab gitu kan. Tapi saya masih belum mau tanda tangan. Ternyata teman saya orang manado sama orang pati dulu gak mau tanda tangan.		
	I	I : Heem, heem...		
Berpikir Negative	AR	AR : Ternyata teman saya yang lain itu sudah ada yang tanda tangan sudah ada yang mulai ambil duit... Saya merasa dikhianati	Subjek merasa dikhianati oleh teman sejawatnya yang ternyata telah menandatangani pengunduran diri dan menerima uang pesangon. Padahal mereka awalnya berjanji kompak untuk sama - sama bertahan	Subjek berpikir negative karena merasa dikhianati
	I	I : Merasa dikhianati juga ya Pak ya sama teman sendiri...		

Berpikir Positive	AR	AR : Nah, akhirnya sampai tinggal sedikitlah yang bertahan, akhirnya kita yang masih disitu ya pasrah.	Setelah merasa terkhanati, akhirnya subjek dan beberapa kawannya yang masih bertahan memilih untuk menerima keadaan dengan pasrah	Subjek mencoba berpikir positive dengan memasrahkan segalanya
	I	I : Pasrah ya Pak jadinya, pasrah menerima nasib?		
Konfrontasi Subjek	AR	AR : Nah tolong dipertimbangkan, misalnya uang apa, uang ini... Aku juga sempat keras sih,	Subjek memberikan tekanan pada setiap argumentasinya karena merasa keputusan PHK dari perusahaan bukan karena kesalahan mereka	Subjek sempat agak keras dalam artian menekan dalam berargumentasi untuk memperjuangkan nasib
	I	I : heem, heem... Keras itu menekan, memberikan tekanan dalam hal argumentasi, kayak gitu ya...		
	AR	AR : Ada apa, loh kalo memang kami salah kan di PHK silahkan, kalo memang itu kesalahan.		
	I	I : tapi dari sana alasannya tuh memang karna dari Banknya saja sudah tidak mampu menampung karyawan tetap lagi gitu Pak?		
	AR	AR : Ya gak jelas itu mba...		
	I	I : Pokoknya mereka ingin beralih aja ke out sourcing gitu?		

	AR	AR : Iya pokoknya ingin beralih saja gitu... Nah cuman, ya ini saya juga gak yakin ya... Cuman itu tawaran masuk dari outsource, yang menyediakan jasa - jasa security dan supir itu, itu terus masuk ke Bank itu istilahnya.		
	I	I : Outsource itu ya Pak ya..		
	AR	AR : Iya itu menyediakan jasa - jasa security supir itu egois itu istilahnya. Kan akhirnya dari pihak apa itu, SDM atau direksi itu kan Rapat. Wah itukan kalau kita ambil dari situ Jadi gaji satu orang satpam bisa buat dua orang satpam.		
	I	I : Nah, itu efisiensi banget ya Pak ya...		
	AR	AR : Nah... Pastilah... Masalah uang itu...		
	I	I : Bener - bener... Apalagi outsource sedang booming ya Pak ya.		
	AR	AR : Gimana gak ini coba, saya gaji saya ama uang makan ama lembur udah dipastikan sekitar lima juta. Terus kita di garda cuma akan digaji dua juta rupiah. Bayangin, hampir buat tiga orang. Ya kan diakan, kayak Bank itu kan kalo bisa pengeluaran sekecil mungkin.		
	I	I : Iya, pendapatan sebesar mungkin.		

	AR	AR : Betul betul dan tanggung jawabnya pun gak seperti itu. Dia kan sudah ada deal - dealan sama yayasan itu, yah dia kan tinggal bilang aja kalo kurang rajin atau kurang profesional tinggal ganti aja ya diganti.		
Menghidar (EFC)	I	I : Aduh, begitu mudahnya ya para pemegang saham itu ya mempeainkan nasib karyawannya. Tapi selain apasih, pelampiasan stress Bapak, selain masuk terus ke kantor, ngobrol sama temen gitu, istilahnya mengurangi stress ya Pak, ada ini gak ikut kegiatan apa?	Subjek AR mengaku sempat kusut pikirannya sehingga ia sampai bermain judi, karaoke, nongkrong sama teman untuk melampiaskan stressnya. AR mengaku bingung harus bagaimana, jadi dia melakukan hal - hal tersebut diatas sebagai imbas dari kondisi emosional.	Subjek AR melakukan strategi coping stress berupa Emotional Focused Coping (EFC) berupa penghindaran dari masalah dikarenakan kondisi emosional
	AR	AR : Pulang kerja kita jadinya judi dan mabuk...		
	I	I : Oh, sampai kayak gitu?		
	AR	AR : Oh iyaa...		
	I	I : Untuk melampiaskan ini ya Pak ya?		
	AR	AR : Kadang hiburan gitu kan,,,		
	I	I : Kayak karaoke gitu?		
	AR	AR :Ya kebanyakan nongkrong gitu..		



	I	I : hem... Pokoknya yang bisa bikin ...		
	AR	AR : Bikin pokoknya fresh lah gitu... Jadi seperti itu kita... Macet banget ini ya?		
	I	I : Iya.. Macet banget ini... Tapi kalo judi gak tambah pusing Pak?		
	AR	AR : Ya mungkin karna gimana ya? Sama teman - teman juga judi tuh, gak tahu pokoknya kusut lah istilahnya kusut		
	I	I : hem... Kusut banget ya...Iya iya saya bisa bayangin kok Pak		
	AR	AR : Kusutlah, apalagi anak saya masih butuh uang sekolah kuliah dan mau masuk kuliah		
Latar belakang keluarga	I	I : Iya iya, itu lagi butuh biaya banget ya Pak. Ya terus Istri gak kerja ya Pak?	Istri AR sempat bekerja dulu namun saat ini sudah tidak bekerja lagi karena pendapatan yang tidak seberapa	Sumber pendapatan keluarga sepenuhnya mengandalkan AR
	AR	AR : Istri dulu sempat kerja di garmen tapi gajinya kecil dan cape banget, jadinya keluar. Akhirnya saya coba - coba cari pengalaman baru lewat ngobrol - ngobrol aja sama teman - teman karena saya suka gaul		
	I	I : Bapak melampiaskan dengan berjudi berapa lama tuh Pak?		

		<p>AR : Emm... Ya sebentar aja pas lagi ruwet aja akhirnya saya tersadar. Sebenarnya dari Perusahaan outsourcing sempat tawari kerjaan tapi gajinya kecil dan gak ada uang makan, ya saya tolak. Sempat nego tapi ya harganya gak masuk. Kalo saya lamar ketempat lain, kendalanya umur. Mereka kebanyakan cari yang masih fresh untuk di didik.</p>		
Flashback riwayat pekerjaan	AR	<p>AR :Dulu saya pernah kerja di media waktu masih muda tapi gaji gak ada, semua lewat komisi aja. Saya cari order pasang iklan ke seluruh Nusantara untuk dipasang di Media cetak tempat saya bekerja. Ya, saya senang karena jiwaku keliling Indonesia, hahaha...</p>	<p>AR sempat flashback dan menceritakan pengalaman kgerjanya dahulu sebelum bekerja sebagai security. Dulunya AR seorang sales yang bekerja pada salah satu media ternama tahun 90an silam. AR terdengar sangat mencintai pekerjaan terdahulunya, ia seperti menemukan passionnya dalam bekerja. Pekerjaannya membawanya berkeliling Nusantara sebagaimana hobinya yakni travelling</p>	<p>AR menceritakan pekerjaan sebelumnya sebagai seorang sales media yang merupakan passionnya selama ini.</p>
	I	<p>I :Oooo... Jadi Bapak keliling Indonesia ya... Wah, enak banget ya keliling Nusantara dibayarin Perusahaan...</p>		
	AR	<p>AR :Oh, enggak..gak dibayarin...</p>		
	I	<p>I : Oh, enggak?</p>		

	AR	AR : Gak dibayarin, Cuma ongkos aja, lainnya bayar sendiri. Saya sampai Aceh juga waktu itu. Sebenarnya, ya kalau datang ke Perusahaan buat nawarin iklan belum tentu deal walaupun sebelumnya kita sudah telpon dulu kirim model iklannya, tapi ya belum tentu deal juga, karena mungkin pas ketemu gak sesuai dan gak mau yang seperti ini, hehe...		
	I	I : Emm.. Pokoknya dari Perusahaan cuma dibayarin trsansport aja ya Pak, tapi karna jiwanya suka travelling ya udahlah jadinya enjoy aja di pekerjaan ya Pak ya... Lagi lagi kalau pekerjaan itu kita senang gitu ya Pak ya...		
	AR	AR : Nah itu sampe kan, sampe saya tahu kalau orang Kupang itu baik - baik.		
	I	I : Ramah - ramah?		
	AR	AR : Aduhh... Cuman kalo Flores emang gak reseh, saya kan ke inde, ke flores, ke kabupaten - kabupoaten kecilnya.		
	I	I : Hemmm....		
	AR	AR : Nah gitu, Nah di Kupang itu, Emm... Minuman itu bebas		

	I	I : Heeemm... Minuman keras itu?		
	AR	AR : Iya... Tapi ada label di atasnya tutupnya itu, lima ratus rupiah itu untuk Pemda setempat. Setiap pembelian satu botolkan!		
	I	I : Hemm..		
	AR	AR : Ternyata disitu model kayak di Bali, Mau mabok kayak gimana, orang tuh gak rese. Nah kalo di kupang,		
	I	I : Hemmm.. Mabok sendiri aja udah gitu...		
	AR	AR : Nah, Mabok misalnya dia dan saya senangnya di kota Kupang, saya nanya, malam nih, Pak, mohon maaf saya nanya ini, oh iya, itu kalo jarak sepuluh meter itu diantar. Itu salut saya sama orang sana..		
	I	I : Hemmm... Gak ini ya?		
	AR	AR: Itu posisi lagi minum loh, gitu ya..		
	I	I: Emmm.. Karena sudah biasa Pak, jadi kayak sudah budaya kali ya Mabuk gitu ya ...		

	I	I: Berarti di Media itu sudah berapa lama Pak?		
	AR	AR: Itu saya tahun 2005, sekitar tahun 2006 di Media ya...lalu 2015 an saya baru resign.. Semenjak ada Facebook, website, gitu - gitu lah..		
Tanggung Jawab AR terhadap pekerjaan terdahulu	I	I: Emmm... Berarti Bapak menikmati pekerjaan itu banget ya Pak ya...	AR sangat bertanggung jawab dan loyal terhadap pekerjaan terdahulu. Meskipun banyak kesempatan terbuka dan tawaran didepan mata namun AR tidak mudah tergoda, ia tetap fokus pada satu pekerjaan yang ia sukai.	AR merupakan contoh karyawan yang bertanggung jawab dan memiliki loyalitas yang tinggi terhadap Perusahaan
	AR	AR: Oooh, saya menikmati bener itu pekerjaan.		
	I	I: Itu lumayan, itu ada 10 tahunan itulah Pak ya...		
	AR	AR: Saya masalahnya, gaka tahu ya, aku kalo udah kerja, aku tuh gak gampanag terpengaruh keluar. Oh, kata orang kerja disana gajinya besar, enak. Karena prinsip saya, kerja itu sama, saya mah gak terpengaruh, sama saja kalo aku pikir. Aku tetap disiplin.		
	I	I: Apalagi kalau sudah passion ya Pak ya. Saya juga gitu Pak, kalo misalnya saya sudah bekerja yang sesuai dengan passion saya ya, istilahnya dengan apa yang saya mau ya Pak ya, itu tu, enak banget, cape juga gak terasa cape ya Pak ya...		

	AR	AR: Nah... Itu...		
	I	I: Istilahnya pengen terus - terus kerja besok gitu ya Pak ya..Kan bedakalo kerja yang gak ada passionnya, aduh besok udah kerja lagi, udah kepikiran besok malas masuk kerja, gitu - gitu ya Pak ya...		
	AR	AR: Ditempat saya dulu enak nya ya Mba ya, kita boleh milih mau kemana...		
	I	I: Emm...		
	AR	AR: Gitu, misalnya saya mau ke kota Yogya, yang lain enggak, oh ya udah, enak gitu ke Yogya gitu..		
EFC - Menghindar & Sumber Stress - Cataclysmic Stress	I	I: hehe.. Berarti seluruh Nusantara sudah dong Pak? Irian?	AR sempat melakukan penghindaran terhadap pekerjaan namun bukan karena ia tidak disiplin melainkan karena kondisi psikis dan usia. AR banyak mendengar berita kecelakaan pesawat sehingga pada saat ia akan dikirim ke Kalimantan, AR menolak dengan alasan psikis karena takut ketinggian dan tidak sanggup lagi bepergian, hal tersebut menjadi awal dari berakhirnya karir seorang AR setelah terakhir	AR melakukan Emotional Focused Coping berupa penghindaran tanggung jawab pada pekerjaannya terdahulu dikarenakan alasan kondisi psikis (takut ketinggian) dan fisik (usia)
	AR	AR: Saya daerah Kalimantan gak mau. Kalo teman - teman banyak.		
	I	I: Oh kenapa Pak?		
	AR	AR: Saya takut ketinggian.		

I	I: Lah emangnya gak ini, yang lain gak naik pesawat Pak?	<p>penerbangannya ke Batam silam. Saat itu, di Tanah Air, teknologi mulai maju sehingga membuat Media cetak kurang dibutuhkan lagi dan otomatis membuat dirinya lambat laun tersingkir karena Perusahaannya gulung tikar</p>
AR	AR: Ke kupang masih naik pesawat. Aku dari Kupang masih naik sekali lagi ke Batam. Karena terjadi... Yah, gak tahu lah, mungkin umur atau gimana, ahahaha...	
I	I: hemm, hemmm....waktu penerbangan terakhir banyak turbulence?	
AR	AR: Betul, penerbangan terakhir itu, saya ke Batam, pulanginya saya naik kapal laut, turun Tanjung Priok.	
I	I: Karena takut?	
AR	AR: Karena takut, tapi duitnya lebih besar naik kapal laut dari pada pesawat	
I	I: Ya ampun... Pesawat apatuh Pak waktu ke Batam?	
AR	AR: Dulu pesawat itu ya, Sriwijaya ya... Karena mungkin udah keaeringan saya dulu ya, terlalu sering naik pesawat, jadi... Gak tahu lah...	

	I	I: Pokonya tiba - tiba dititik itu udah gak mau lagi gitu?		
	AR	AR: Betul ..		
	I	I: Mungkin apa karena ini, ada berita - berita gitu?		
	AR	AR: Pasti, pasti pengaruh..		
	I	I: Berita kecelakaan kayak gitu?		
	AR	AR: Ya dulu kan banyak kecelakaan, yang tergelincir.. Nah kebetulan waktu itu saya juga baca koran itu kan yang , yang hemmm.. Saya lagi baca, baca korankan Pesawat Cina yang ke hantam itu, jatuh di Bandara itu. Saya jadi takut, iman saya belum kuat kali		
Berpikir Positif terhadap PHK terdahulu	I	I: Hemm.. Tapi pada saat terancam PHK yang di Media ini, ada pengalihan stress ke arah agama gak Pak? Ada pengalihan ke arah agama gak Pak?	AR tetap berpikir positif dalam menghadapi ancaman PHK dikarenakan dia masih memiliki harta berupa kebun yang lumayan luas dikampung halamannya milik orang tuanya. AR masih bisa tenang karena orang tuanya yang memintanya pulang jika tidak bisa hidup di	AR tetap berpikir positif meski tidak mendekatkan diri kepada agaman, salah satunya karena masih dapat mengandalkan harta orang tuanya di Sumatera
	AR	AR: oh, gak..		



	I	I: Enggak ya? Pokoknya dulu masih duniawi ya, masih bebas?	jakarta, iapun tidak berusaha mendekatkan diri pada agama.	
	AR	AR: Betul. Saya gak ada ke masalah agama. Karena ini kan intinya, kalo saya dulu kan kalo toh memang ini, dulu kan orang tua masih hidup ya, orang tua pun bilang kalo di Jakrta toh gak ada kerjaan pun suruh balik aja gitu ke Sumatera..		
Identitas kesukuan Subjek AR	I	I: Oooh.. Sumateranya mana Pak? Utara?	AR dan istri sama - sama berasal dari Sumatera Selatan - Palembang. Kampung halamannya adalah daerah lahan.	AR dan istri berasal dari Sumatera
	AR	AR: Palembang.		
	I	I: Oh, Palembang, Sumatera Selatan berarti ya Pak ya...Ibu juga Palembang juga Pak?		
	AR	AR: Iya sama, daerah lahan saya.		
	I	I: Hemm.. Tapi kalo sudah merantau kayaknya pulang kampung tuh gimana Pak?		
	AR	AR: Ya, kalau pulang kampung ya itu, satu - satunya bertani. Ya, saya gak mau!		

	I	I: Hemm.. tapi Bapak gak mau ya..		
	AR	AR: Ya, saya gak mau. Saya lahan masih ada, sawah ada, kebun ada di kampung. Cuman ya bertani itu kan gak segampang orang bilang. Ah, cuma nyangkul, cuma ini, musti ada skill juga. Kalo gak kita belum pernah ya kita gak bisa juga kita.		
	I	I: hem.. Iya berat ya Pak, kalo gak biasa bisa ke cetit juga itu ya...		
	AR	AR: Nah, kalo udah biasa, kan dia udah ahu, ini tanahnya gini, kadar airnya segini. Makanya kan ada sekolah pertanian itu kan.		
Berpikir Psotif (EFC)	I	I: Hemm.. Apalagi yang Bapak rasakan saat ini Pak?	Setelah mengalihkan stressnya dengan berjudi, AR mencoba mengalihkan stressnya ke kegiatan yang lebih positive yaknoi memancing. Dengan memancing perasaan AR menjadi lebih baik	AR melakukan EFC kembali yakni dengan berpikir postif dengan cara melakukan hal positive
	AR	AR: Saya alihkan mancing. Sempat kecanduan mancing.		
	I	I: Kecanduan mancing ya Pak ya, hahaha..		

	AR	AR: Hahhaa.. Iya, pokoknya mancing aja sama teman - teman ... Mancing ini kan dari orang bawah sampai atas ya... Jadi sempat kecanduan mancing. Nah di mancing itu saya ketemu teman baru kan ya, nah ngobrol - ngobrol lalu dia cerita kalo dia supir <i>online</i> mba. Dia kasih tahu caranya jadi supir <i>online</i> , lalu saya pikir - pikir apa jadi supir <i>online</i> aja, gitu.	
	I	Nah terus setelah itu bagaimana Pak?	
	AR	Ya, saya sempat mikir dulu sih, ngobrol sama anak istri gimana kalo saya jadi supir <i>online</i> kayak gitu? Setuju gak apa gimana kan? Saya juga bilang kalo Perusahaan sekarang gak mungkin pertahankan saya kecuali mau pindah <i>outsourc</i> e gitu.	
	I	Nah, terus keluarga gimana Pak?	
	AR	Ya, keluarga sih awalnya berat kan Mba, takut saya cape atau ada kriminal di jalan kayak di berita - berita gitu kan. Nah, setelah pikir - pikir selama dua minggu tuh, akhirnya saya nekad aja jadi supir <i>grab</i> . Nah saya mulai cari info info itu gimana caranya saya jadi supir soalnya kan saya sudah 48 tahun ya. Tapi ada kendalanya ya..	
	I	Apa itu Pak kendalanya?	

	AR	Ternyata ya itu, saya harus pakai mobilkan kalo motor saya gak kuat deh mba. Nah kalo mobil cicilannya gede banget. Saya akhirnya rembugan lagi kan dan ada tukar pikiran sama teman yang supir grab itu.		
	I	Nah itu gimana Pak?		
	AR	Ya teman saya bilang kalo driver online banyak order juga Pak, yang penting mau cape, dia bilang gitu. Ya udah saya bilang keluarga dan akhirnya semua setuju. Ya sudah akhirnya saya daftar supir online dan bayar uang muka lima ratus ribu, cicilan perbulannya 5 juta rupiah karena mobil dari grab itu kan. Ya saya optimis aja lah, saya jalani jadi driver online.		
Konfrontasi (PFC)	I	I: Kondisi emosi bagaimana Pak?	<p>Saat dihadapkan pada ancaman PHK, AR merasa stress dan emosi. Ia mudah sekali tersulut emosi atas pembicaraan orang atau anak istrinya.</p>	<p>AR saat ini lebih sering melakukan konfrontasi dengan orang - orang yang ditemuinya misalnya tetangga, anak arapun istri. Ia menjadi mudah tersulut emosi.</p>
	AR	Oh, saya gampang tersulut emosi gitu..		
	I	I: Orang ngomong apa atau istri ngomong apa gitu...		
	AR	AR: Oh iya pasti, Orang ngomong apa atau istri ngomong apa gitu... langsung emosi saya, cepat tersulut gitu, gampang tersinggung. Pikiran yaa..		
Mencari Dukungan Sosial (PFC)	I	I: Emmm... Pikiran ya! Gampang terbawa emosi ya, Tapi Bapak tidak menarik diri ya?	AR sama sekali tidak menarik diri dari pergaulan justru ia terus bergaul dan ngobrol dengan teman - temannya. AR mengaku	AR sama sekali tidak merasa minder dengan keadaannya saat ini, ia cenderung mencari dukungan sosial dengan cara bergaul dan bertukar

	AR	AR: Gak saya, saya banyak bergaul, ketemu teman - teman gitu.	jika dirumah saja ia akan mudah tersulut emosi karena pikiran sempit tapi kalau ketemu orang bisa jadi lebih fresh	pikiran dengan teman - temannya.
	I	I: Oh gitu ya Pak ya..		
	AR	AR: Saya, istilahnya kalo kata orang itu, gak minder!		
	I	I: Emm.. Gak minder ya Pak ya...		
	AR	AR: Karena saya kan perokok berat ya, kalo gak punya duit saya minta rokok sama teman.		
Kepribadian Subjek	I	I: Terbuka ya Bapak orangnya...	AR memiliki kepribadian yang terbuka bisa jadi ekstrovert. AR cenderung to the point dan suka ngobrol dengan teman - temannya	AR merupakan orang yang terbukadan suka bersosialisasi.
	AR	AR: To the point aku. Gak punya duit, saya minta temen. Gak kayak orang, pengen merokok tapi gak berani minta sama teman. Karena, kenyataan kita gak punya. Nah itu, Kalo itu kan macam - macam tingkat stress orang ya.		
	I	I: Betul. Tapi Bapak gak lebih pendiam ya berarti?		

	AR	AR: Betul, karena saya orangnya suka bicara, hahaha...		
Konfrontasi - PFC	I	I: Betull... Pikiran gimana Pak? Sudah bekerja lama gitu tapi diperlakukan begitu?	AR merasa pikirannya kusut dan kesal dengan Perusahaannya yang telah berlaku tidak adil padanya, iapun sempat menggerutu dalam hati atau jika sedang ngobrol dengan teman - temannya. Namun demikian, AR tidak menyalahkan takdir ataupun Tuhan, hanya saja ia menyesali nasib.	AR melakukan konfrontasi batin dengan cara menggerutu dalam hati dan menyesali nasib.
	AR	AR: Hemmm... Ya ada pikiran kusut, dulu sempat, dasar Cina gitu ya... Menyalahkan gitu ya.		
	I	I: Menyalahkan takdir gak Pak?		
	AR	AR: Gak saya, gak menyalahkan takdir, gak menyalahkan Tuhan.		
	I	I: Menyesali nasib mungkin?		
	AR	AR: Menyesali nasib iya, sering jadi obrolan sama teman -teman gitu, karena kan banyak perusahaan cina gitu kan, dasar cina maunya enak sendiri, begini - begini... Tapi kalo masalah agama engga, mungkin ngumpet ya, di hati. Kesel banget kayaknya gitu ya..		
Tanggung Jawab	I	I: Kesel banget ya Pak ya! Ya itu, manusiawi ya Pak ya.. Lalu bagaimana mengenai kinerja Bapak selama rentan waktu menunggu kepastian?	AR mengaku tetap bekerja, disiplin, masul seperti biasa, tidak ada mangkir meskipun teman teman sebagian besar sudah gak ada, meskipun Perusahaan tak acuh pada	AR tetap bertanggung jawab sebagai bentuk EFC nya, melalui disiplin bekerja tanpa mangkir meski Perusahaan tak acuh padanya

	AR	AR: Ya saya tetap disiplin, tetap masuk kerja seperti biasa.	AR	
	I	I: Oh gitu ya Pak ya! Gak ada mangkir atau malas gitu?		
	AR	AR: Gak ada ya... Saya tuh fokus aja kalo bisa saya tuh maunya sampai titik terakhir tetap kerja disana. Sampai mentok gitu saya suruh bertahan disana. Walau teman teman sudah gak ada, saya bertahan bekerja dengan status karyawan saat ini.		
Kontrol Diri - EFC	I	I: Pernah meninggalkan ruang meeting Pak? Saking emosinya gitu?	AR mengaku tidak pernah meninggalkan ruang meeting atau melakukan 'walkout', saat sedang terjadi adu argumentasi di ruang meeting bersama pihak Perusahaan. Ia berusaha tetap berada disana, justru pihak Perusahaan yang meninggalkan ruangnya	AR melakukan <i>Emotional Focused Coping</i> yakni kontrol diri.
	AR	AR: Gak, bukan kami yang pergi, tapi SDM dan direksi nya yang pergi. Gak tahan dia.		
	I	I: Oh gitu ya Pak ya...		
	AR	AR: Iya, itu dimeja bundar gede gitu sampai pukul pukul meja, kan mereka juga sewa ABRI mereka. Serikat perkerja ya kami panggil juga waktu itu, udah gak bisa apa - apa gitu.		
Berpikir Positif	I	I: Nah, Serikat pekerjaanya gimana itu?	AR berusaha untuk <i>open minded</i> . Bahwa kawan - kawannya juga punya	AR melakukan Emotional Focused Coping yakni tetap

	AR	AR: Yah, kami juga bilangin ke ketua SP juga sudah kamu gak usah ikut ngomong apa - apa takut jabatan dia ilangkan kasihan anak istri dia juga.	hak jika memang ingin keluar dari kantor. Ia pun tetap berpikir positive meskipun Serikat Pekerja terkesan cenderung pro kepada Perusahaan	berpikir positive
Berpikir Positive dan Merencanakan Pemecahan Masalah serta tanggung Jawab	I	I: Gitu ya Pak... Tapi saat ini gimana Pak, sambil menunggu keputusan, nge Grab gini gimana rasaya Pak?	<p>Dalam masa dirumahlan satu bulan ini, AR mencari pemecahan masalah dengan cara menjadi supir salah satu transportasi <i>online</i>. AR tetap bertanggung jawab menafkahi keluarga dengan cara mencari sumber pendapatan lain. Dalam menjalankan pekerjaannya saat ini sebagai <i>driver online</i>, AR mencoba terus bersyukur memiliki moto "yang penting mau cape, pasti dapet orderan dan jangan banyak mengeluh pada keadaan".</p>	AR melakukan dua metode <i>coping stress</i> yakni <i>Problem Focused Coping (PFC)</i> , berupa mencari pemecahan masalah dan <i>Emotional Focused Coping (EFC)</i> berupa berpikir positif dan tanggung jawab.
	AR	AR: Yah inilah, kalo nyupir online ini, yang penting mau cape, yah penumpang juga banyak yang ngerti kok... Cuma ya itu, kadang supir online ini banyak yang gak berpendidikan jadi kadang suka seenaknya aja gitu, ah gak mau ambil order karena macet, dikit - dikit demo, yah gitulah kalo gak mau mikir.		
	I	I: Iya ya Pak, benar kok itu. Yah, semoga semua kejadian menjadi berkah ya Pak ya... Order lancar terus ya Pak ya, tetap semangat ya Pak.		
	AR	AR: Iya Mba iya sama - sama...		



**Tabel Verbatim Subjek 2**

Open Coding	Inisial Subjek	Verbatim	Axial Coding	Selective Coding
	I	Gimana, kabarnya? Sehat?		
	MDR	Hehe... Iya mba sehat...		
	I	Sekarang masih bekerja?		
Merencanakan Pemecahan Masalah dan Berpikir positif	MDR	Masih. Masih kerja seperti biasa cuma belum tahu nih kedepannya. Sekareang lagi ikut tes pengangkatan pegawai tetap. Kalo gak lolos, ya berarti... Gak lanjut!	Subjek mengikuti tes pengangkatan pegawai tetap, meskipun belum tentu lolos namun subjek tetap berusaha dan tidak menyerah	Mengikuti tes pengangkatan pegawai tetap dan tetap berpikir positif
	I	O gitu ya. Berarti sementara ini masih kerja seperti biasa ya, artinya masih menunggu mau dilanjut atau gak ya?		
	MDR	Iya Mba...		
Reaksi Emosioanal	I	Coba ceritakan dong saat itu gimana? Saat dapat info ada ancaman PHK, waktu sedang gonjang ganjing ada yang mau di rampingkan, perasaannya gimana?	Subjek tetap bekerja meskipun merasa takut di PHK namun ia berkeyakinan, "selama belum ada keputusan PHK, dia akan tetap bekerja".	Subjek tetap bewrusaha meskipun belum ada kejelasan nasib - <i>fight</i> .

	MDR	Perasaannya takut, takut kena PHK. Soalnya, kalo kita gak lolos tes pegawai tetapkan jatohnya kita kena PHK dan harus terima. Jadi ya sebelum kita dapat keputusan PHK atau gak, ya kita lihat, kitanya usahanya gimana untuk mempertahankan pekerjaan kita.		
	I	Jadi kamu masih tetap berusaha untuk fokus, walaupun ada gonjang ganjing kayak gimana gitu?		
	MDR	Iya tetap fokus aja Mba.		
	I	Dan tidak menurunkan semangat?		
	MDR	Eenggak, kalo buat saya jadi buat challenge diri sendiri aja, gimana caranya kita bertahan di Perusahaan.		
Tanggung Jawab - EFC	I	Oke. Tadi kamu bilang kan jadi challenge ya. Terus kira - kira usaha - usaha yang dilakukan itu apa?		
	MDR	Emmm, challengenya kalo dibidang saya, dibidang saya kan sales, punya target yang di open outlet ini, setahun bisa lima ratusan, nah inikan udah akhir tahun, berarti selama tiga bulan ini, saya harus ngejar kekurangan, nah jadinya kan saya harus mencapai target. target, absennya harus bagus, ontime datengnya. Biasanyakan kalo perusahaan ngeliatnya dari performa absen dan performance target yang harus kita capai.	Subjek menganggap masalahnya sebagai <i>challenge</i> sehingga membuat subjek terpacu untuk terus bersaing dengan baik guna mencapai target. Tidak terlambat datang ke kantor,	Tanggungjawab dengan tetap menstabilkan performa absen dan performa target.

Konfrontasi (PFC) dan kontrol diri dan membuat jarak (EFC)	I	Nah selain itu ada hal yang bikin semangat menurun gak?		
	MDR	Ya kaloitu sih pasti ada. Kalo dari temen sih , yakan jatohnya kita sama - sama berjuang jadi sama - sama saling ngebantu. Ya mungkin ada beberapa temen main sikut - sikutan, ada . Ya tapi gimana kita aja, gimana kita nangingpinnya aja. Kalo misalnya gitu, ya maklumin aja, mereka kan juga untuk bertahan, mungkin cara bertahannya mereka itu seperti itu. Tapi kan hasilnya , pasti Perusahaan ngeliat dari hasil kita. Perusahaan atau atasan pun kan pasti bakalan nilai. Ya kalo misalnya sikut - sikutan, kayak jahatin kita atau kita kerjanya sudah selesai, nanti teman kita minta tolong, jadikan kerjanya dia kita bantuin, jadinya tugas kita yang belum selesai, padahal belum selesai karena bantuin kerjaan dia.	Subjek mengatakan bahwa banyak teman - temannya yang berusaha cari muka dan menjatuhkan orang lain meskipun sudah ditolong. Subjek sebenarnya merasa sangat kesal namun memilih untuk menahan emosi dengan tidak menanggapi dan meminimalisir komunikasi diluar pekerjaan	Subjek tetap dapat mengontrol emosinya meskipun sedang dalam keadaan berkonflik dengan teman satu timnya
	I	Itu maksudnya, kerjaan dia yang kamu kerjain, diakui kerjaan dia, gitu?		
	MDR	Iya. Jadi jatohnya dia punya pekerjaan. Kita udah selesai nih. Terus dia bilang gini misalnya, "Eh, ini gue belom slesai nih, bantuin dong". Jadi artinya kita ngeback up kerjaan dia atau biasanya dia speak - speak minta bantuan, nah ntar kalo kerjaan dia udah selesai, pas ada tasan dia bilang kalo dia udah selesai, padahal kerjaan kita belum selesai karena bantuin kerjaan dia.		

	I	Emm... Jadi intinya bukan dia yang ngerjain tapi kita ya , disamping itu ada trik trik dari dia juga ya biar dilihat bagus oleh atasan... Terus, nah biasanya kalo kayak gitu, atasan tahu gak? Misalnya kita sampaikan ke atasan kalo itukita yang ngerjain atau gimana?		
	MDR	Ya gak terang - terangan juga. Palingan atasan negur pelan - pelan didepan kita untuk tingkatin kinerja bagi yang masih kepengen lanjut harus nunjukin performa kita.		
	I	Ada penekanan gak dari atasan?		
	MDR	Ya, pasti... Kayak misalnya kita musti tingkatin target. Itukan mau gak mau kita musti capai target banget. Musti achive banget! Misalnya itu target harus sampai 100%, tapi kan kita gak musti 100% juga, kita harus achive misalnya melebihi 150% atau 120%. Jadikan 100% itukan standard. Jadikan ah, perusahaan ngeliatnya 100% kan standard.		
	I	Ada yang sudah kena PHK disana?		
	MDR	Ada...		
	I	Itu kenapa?		
	MDR	Ya itu memang karena performancenya kurang bagus terus sering telat, itu pasti dilihat. Makanya saya absen jangan sampai ada yang bolong.		

	I	Oh, jadi kalo dari sudut pandang kamu, Isu PHK ini sama sekali tidak mempengaruhi daily activity kamu ya! Justru malah meningkatkan semangat ya!		
	MDR	Iya betul		
Reaksi Emosioanal	I	Lalu perasan apalagi yang muncul ketika mendengar kabar tersebut?	Subjek sempat merasa <i>stress</i> dan bingung harus bagaimana lalu instropeksi diri serta memikirkan langkah apa yang harus diambil kedepannya.	Reaksi Emosioanal subjek digambarkan dengan merasa <i>stress</i> dan <i>bingung</i> .
	MDR	Ya, Stress.		
	I	Stressnya itu kayak gimana?		
	MDR	Stressnya itu bingung. Aduh pertama kali denger tuh pasti, aduh w harus ngapain ya, w harus apa yang harus w rubah, apa yang harus ditingkatkan, apa yang harus kita perbaiki? Sedangkan terkadang kita ngerasa sudah bagus padahal kan dimata orang lain belum tentu itu udah bagus, udah maksimal atau belum. Paling itu sih yang stress. Terus bingung, pastikan mikir, kalo kita gak diperpanjang, kedepannya langkah apa yang akan kita lakuin? Kita kalo misalnya, pahitnya kita gak diperpanjang kitaharus ngadepin pekerjaan lain atau nyari usaha, kan harus dipikirin juga kedepanya!		
Mencari Dukungan Sosial	I	Terus kalo tanggapan dari keluarga gimana?	Keluarga subjek memberikan semangat untuk terus	Mendapatkan dukungan sosial dari keluarga,

MDR	Kalo tanggapan dari keluarga, ya usaha dulu yang terbaik, kasih semangat, usaha dulu yang terbaik, kalo memang tidak berlanjut lagi di perusahaan tersebut, ya usaha lagi dari awal.	<p>berjuang terlebih dahulu guna memberikan yang terbaik hingga ada keputusan yang pasti dari Perusahaan.</p> <p>Keluarga memberukan nasihat dan dukungan sepenuhnya kepada subjek. Ketika ditanya lebih penting dukungan suami atau orang tua, subjek menegaskan keduanya sama - sama penting namun porsinya berbeda.</p> <p>Jika orang tua memberikan doa maka suami memberikan dukungan dengan memaklumi dan memberikan ijin kepada subjek untuk dapat terus bekerja dan memaklumi jika harus pulang terlambat dikarenakan mngejar target dan <i>performance</i>. Keberadaan anak pun turut menguatkan langkahnya demi menabung untuk masa depannya</p>	yakni orang tua, suami dan anak
I	Emm, jadi salah satu bentuk dukungannya seperti apa?		
MDR	Keluarga ya, kasih semangat sih, kalo misalnya kadang - kadang suka sedikit ngeluh, "aduh, gimana ya, udah panas harus nyari yang achieve target dari mana ya?" Ya paling keluarga kasih semngat. "Udah semangat, inget pasti besok bisa dapet, harus dapet, harus punya target, perhari berapa.		
I	Kalo menurut kamu dukungan yang paling penting itu darimana? Orang tua? Suami		
MDR	Iya, suami.		
I	Suami ya! Kalo orang tua?		
MDR	Kalo orang tua ya kan paling doa ya, minta doanya. Tapi kalo yang paling penting itu suami, karena suami terkadang suka kita tinggal. Ya kan, seharusnya sore kita sudah pulang, tapi karena kita harus achieve target, kita kan harus ibarat kata pulang agak larut kan, maksudnya biar pekerjaan kita juga bisa nge <i>achieve</i> , Kalo suami ngedukung, suami ngerti kan enak jalannya.		

	I	Jadi, sama sekali gak memberatkan ya, keberadaan suami itu bukan memberatkan tapi bisa sebagai tempat copingnya stress stress gitu ya... Kalo anak sendiri gimana? Jadi beban atau malah jadi semangat baru?		
	MDR	Kalo dianak paling jadi semangat sih. Jadi kalo misalnya kita mau ngeluh dijalan, kadang - kadang suka mikir, " kalo w gak usaha, nanti kedepannya anak w gimana"? kita kan bertahan, berusaha juga buat kehidupan anak kedepan, kalo misalnya sampai selese disini doang, jatohnya ntr ribet lagi cari kerjaan, mikirnya ke situ kan. Nanti anak gimana? walaupun saya punya suami juga, jujur saya bukan seseorang yang ngandelin suami, saya gak mau, saya bukan tipe orang yang suka ngandelin suami, bukan suami saya gak bisa diandelin, suami saya bisa diandelin, tapi bukan tipe cewek yang "ah, ada suami ini, ah ada ini, enggak", saya punya suami, tapi saya bisa berdiri dikaki saya sendiri.		
Karakteristik Personal	I	O, berarti kamu tipe perempuan mandiri ya, bukan berarti ngandelin suami juga ya!	Subjek merupakan wanita mandiri	Mandiri dan tidak ingin mengandalkan suami
	MDR	Enggak. Saya gak pernah ngandelin suami. Saya mau mandiri		

Flash Back Pengalaman Masa Lalu	I	Emm... Kalo boleh tahu, kenapa sih kamu kepengen banget jadi wanita yang mandiri? Karena kan hari gini, banyak mama - mama muda yang males bekerja ya, jadi maunya shopping dan mengandalkan penghasilan suami aja, bagaimana menurut kamu?		
	MDR	Emm, sebenarnya saya punya cerita sih, mengapa saya sangat bertekad kuat untuk dapat memiliki penghasilan sendiri, tetap berkarir dan tidak mengandalkan suami.	Subjek merasa harus belajar dari pengalaman pahitnya dimasa lalu supaya tidak terjadi lagi dimasa sekarang. Subjek tidak ingin kehilangan pekerjaan karena ingin dapat memiliki penghasilan sendiri sehingga tidak bergantung dari suaminya. Dalam kisahnya yang lalu, suaminya sangatlah tidak bertanggung jawab dan melakukan KDRT. Hal tersebut menjadi pelajaran berharga untuknya meskipun saat ini, suaminya yang sekarang sangatlah bertanggung jawab namun ia tetap tidak ingin bergantung	Reaksi tingkah laku didasarkan pada pengalamannya di masa lalu. Kemampuannya untuk dapat beradaptasi dan bertahan hidup serta <i>spirit of fighting</i> , membuat dia menjelma menjadi wanita mandiri.
	I	Kalo boleh tahu kenapa nih?		
	MDR	Jadi, sebelum saya bertemu dengan suami saya yang sekarang, saya pernah menikah dengan pria lain yaitu mantan suami saya dan Bapak dari anak perempuan saya satu - satunya. Waktu itu saat saya sedang hamil, suami saya memang sudah menunjukkan perangainya yang malas dan seringkali kasar kepada saya. Suatu ketika saya mencurigai suami saya ada main dengan wanita lain setelah saya melahirkan anak saya, tepatnya setelah hampir satu tahun pernikahan kami. Usut punya usut ternyata benar mba, mantan suami saya main gila dengan wanita lain, selingkuh!!!. saat saya menegurnya, mantan suami saya awalnya minta maaf dan berjanji tidak akan mengulangnya lagi namun kenyataannya selalu mengulangi hal yang sama		



	dengan wanita yang sama.	
I	Emmm.. Lalu, apa yang dikatakan wanita itu (selingkuhan mantan suami anda)?	
MDR	Saya sendiri tidak habis pikir. Selingkuhannya malah tidak tahu malu dan dengan bangganya memberi tahu saya jika dia tidak peduli dan akan segera menikah dengan mantan suami saya, diapun menunjukkan cincin yang melingkar dijarinya. Hal yang lebih aneh lagi adalah Ibu dari wanita itu mendukung pernikahan anaknya dengan mantan suami saya meskipun tahu saya adalah istri sahnya dan baru saja melahirkan anak pertama kami.	
I	Lalu apa yang kamu lakukan setelah mengetahui itu semua?	

MDR	Saya langsung menemui dan menanyakan kebenaran hal tersebut kepada mantan suami saya.
I	Lalu apa yang suami kamu katakan?
MDR	Dia mengakuinya namun dia tidak ingin menceraikan saya. Dia menahan saya untuk pergi dari rumahnya dan memukuli saya sampai babak belur. Akhirnya setelah berapa lama saat mantan suami saya keluar rumah, saya memutuskan untuk kabur dari rumah membawa anak saya yang masih bayik kala itu.
I	Saya turut merasakan persaan kamu kala itu, pasti menyedihkan dan saya kagum sama kamu. Lalu bagaimana kelanjutannya setelah kamu kabur dari rumah?
MDR	Saya pulang kerumah kedua orang tua saya dengan kondisi babak belur. Ayah dan kaka laki - laki saya murka dan ingin menghajar mantan suami saya, namun saya tahan, saya tidak ingin orang tua saya mengotori tangannya untuk memukuli pria yang tidak tahu aturan itu. Saya tidak mau masalah menjadi bertambah rumit. Saya katakan pada kedua orang tua saya bahwa saya ingin mencoba menenangkan diri duku dirumah mereka dan saya minta dukungan dan doanya. Kata maafpun tak lupa saya katakan kepada kedua orang tua saya yang pastiunya hancur melihat kondisi putri satu - satunya diperlakukan tidak

	baik oleh suaminya.	
I	Apa yang kamu lakukan setelah kamu pergi dari rumah suami dan bercerai?	
MDR	Saya mengurung diri dirumah, tidak napsu makan, sakit hati dan merasa lemah, tidak mbisa bangkit. Nmaun, ketika melihat wajah putri kecil saya, saya merasa saya harus bangkit demia dia, demi masa depannya. Selang satu tahun dari kejadian itu, saya coba - coba mencari kerja yang tidak terlalu jauh dari rumah dan menitipkan anak saya kepada kedua orang tua saya. Setelah mencari - cari pekerjaan kesana kemari, akhirnya saya mendapatkan pekerjaan sebagai beauty advisor di salah satu produk kecantikan, masih junior salese waktu itu. Saya benar - benar bekerja keras dan tidak kepikiran untuk kebahagiaan saya apalagi menikah lagi. Saya trauma.	
I	Emm, jadi sempat trauma ya? Lalu bagaimana kamu bertemu dengan suami kamu sekarang dan memutuskan untuk menikah?	

MDR	<p>Ya itu namanya bagian dari rejeki juga ya mba. Suami saya yang sekarang adalah teman SMA saya dulu. Saya bertemu ketika saya memesan transportasi <i>online</i>. Saya awalnya tidak mengenali namun dia menyapa saya dan mengingatkan tentang siapa dirinya. Dari situ kami sering mengobrol dan bertukar cerita kehidupan. Sekali waktu kami pernah jalan bertiga bersama anak saya dan anak saya langsung akrab dan dekat dengannya. Selang waktu setahun kemudian setelah saya mengenalnya akhirnya kami memutuskan untuk menikah.</p>		
I	<p>Wah, <i>happy ending</i> ya akhirnya. Kamu memang wanita yang kuat. Saya merasa bertemu dengan <i>wonder woman</i> di kehidupan nyata, hehe... Lalu bagaimana saat ini? Apakah masih trauma? Kamu masih menyimpan sakit hati sama mantan suami kamu?</p>		
MDR	<p>Ya namanya luka batin gaka akan pernah bisa sembuh sepenuhnya. Saya sudah memafkan dia dan justru kalo sekarang saya flash back, saya bersyukur untuk semua kejadian dan pembelajaran dalam hidup saya. Semua kejadian pahit menempa saya menjadi wanita yang kuat dan mandiri seperti saat ini mba.</p>		
I	<p>Bagaimana dengan akses pertemuan mantan suami dengan anak kamu? Apakah kamu tidak memperbolehkan untuk bertemu atau bagaimana?</p>		

	MDR	Emm.. Saya tidak membatasi Mba. Jika mantan suami saya ingin bertemu anak saya ya silahkan datang aja kerumah saya, tapi yah harus sepengetahuan suami saya sekarang, supaya tidak mengundang fitnah. Saya gak mau anak saya tahu cerita kelam saya bersama papa kandungnya.		
	I	Mantan suami kamu kehidupannya sekarang bagaimana dengan selingkuhannya itu? Apakah sudah menikah? Sudah punya anak? Maaf ya, saya tanyakan mengenai ini jika berkenan.		
	MDR	Sudah menikah dia tapi belum punya anak sampai sekarang. Ya intinya saya tidak mau menyimpan dendam dengan siapapun. Alhamdulillah, saya sudah bahagia bersama orang tua, kaka adik dan juga anak saya serta suami saya saat ini yang bertanggung jawab serta menyayangi kami.		
EFC - Berpikir Positif dan kontrol diri	I	Tapi kalo dari suami bilang gak usah kerja aja misalnya, gimana?	Berpikir positif dalam menghadapi permintaan suami seandainya diminta berhenti bekerja meskipun dirinya sangat ingin tetapm bekerja namun ia tidak melakukan tindakan yang mengandung konfrontasi. Namun sejauh ini pengertian adalah kunci utama berjalan baiknya hubungan mereka.	Tetap dapat mengendalikan emosi meski sangat ingin menjalankan keinginannya
	MDR	Gak masalah, tapi suami saya tuh tahunya saya gak bisa diem.		
	I	Gak bisa dirumah aja?		
	MDR	Gak bisa. Jadi kalo suami tuh ngerti. "kalo emang kamu masih mau kerja, ya sok kerja, tapi kalo udah cape, udah stop!.		
Reaksi Fisiologis	I	Setelah tahu kalo misalnya ada isu PHK, apa lagi yang kamu rasakan?	Subjek merasa letih dan cape dirasakan pada fisiknya seperti gampang lelah dan	Merasa cape dan mudah lelah

	MDR	Emm apa yaa, mungkin akhir - akhir ini karena kerja di forsiir, pasti ada cape.	pegal - pegal. Faktor pikiran pasti mempengaruhi keletihan namun pegal - pegal dan keletihan ini lebih kepada <i>load</i> kerja yang banyak dan diforsiir	
	I	Badan ada keluhan?		
	MDR	Ada keluhan badan.		
	I	Jadi bukan dari fikiran?		
	MDR	Kalo dari fikiran pasti ada lah, misalnya kita mikir, "aduh nanti kedepannya gimana?" pastikan kalo orang terancam PHK, kan pasti mikirnya kedepannya gimana, pasti itupun jadi beban juga, jadi kalo misalnya kita tidur jadi gak enak, kalo misalnya kita mau tidur biasanya tinggal tidur, inimah kepikiran aja "aduh target besok gimana ya, harus kemana ya? nyari new open outlet dimana lagi ya, harus ngegarap wilayah mana lagi ya?" Jadi harus ada planning. Tapi sedangkan kalo misalnya lagi jatohnya zonk banget kan itu pasti jadi kepikiran, "aduh gimana nih, tinggal dua hari lagi tutup minggu, lah kita nyari lagi, dua hari itu mau kemana, mau gak mau ya kita harus extra kerja lagi untuk nutupin target yang belum nyampe.		
	I	Jadi kayak gimana sih kalo sebagai sales region itu?		
	MDR	Ya kita harus ya, kekantor dulu, kita ke lapangan.		

	I	Ke Lapangan itu sudah ditentukan gitu atau..?		
	MDR	Udah ada, kita udah. Kita udah punya outlet yang udah kita pegang itu berapa, misalnya sehari itu outletnya 15, lalu ada tambahan lagi, misalnya kita harus punya new open outlet itu sehari 3 atau 4. dari 15 itu, jam kerja kita dari pagi sampai jam 4 sore. Di kantor jam 8, keluar jam 9, itu kelapangan dari jam 9 sampai jam 4, itu harus nyelesein 15 toko. Nah, kalo misalnya itu ada waktu senggang, kita harus nyari new outlet, outlet itu.		
	I	Jadi kamu disana, tinggal jaga outlet aja atau keluar - keluar gitu?		
	MDR	Enggak. Jadi kita itu setiap outlet kita jatohnya menawarkan barang. Jadi kita, jadi ngambil orderan. Jadi datang ketoko, kita nanya, kita lihat pajangan kita, kita tanya apakah ada tambahan atau tidak. Gimana? Itu kan omset kita ya, omset kita. Jadi kalo misalnya, toko itu gak mau order dulu, ya gimana caranya kita ngerayu buat mau order dulu, biar kita ada omset. Karena kan dilihat juga di absen. Berapa kunjungan dan berapa yang berhasil order.		
	I	Emm, begitu ya. Tapi kalo misalnya sehari harus 15 outlet itu dalam sehari, itu dong mobile ya, muter terus gitu?		
	MDR	Muter terus.		

	I	Transportasi by kantor?		
	MDR	Transportasi dari kita, tapi itu dibayar sama kantor. Jatohnya, kantor nyewa alat transportasi kita.		
	I	O, di claime ya jadinya		
	MDR	Diclaime. Transportasi, kayak service motor itu diclaime, bensin diclaime, parkir pun diclaime.		
EFC - Tanggung Jawab	I	O... Ok ok, jadi kalo jam kerja maksimal berapa jam?	Subjek tetap menjlankan tugasnya dengan penuh tanggung jawab meskipun harus naik motor hingga ke luar kota hingga purwakarta. Ia pun menyelesaikan laporan terlebih dahulu baru pulang	Tanggung Jawab dan disiplin kerja
	MDR	Ya kalo misalny maksimal, itu tergantung dari kitanya. Gimana kitanya, ya kitanya kan punya tanggung jawab. Kalo kerjaan belum selesai ya adi kerjain dulu sampai selesai. Paling malam ya paling jam 7, sampai rumah pernah sampai jam 9, itupun kalo keluar kota.		
	I	O, sampai keluar kota juga? Itu naik motor atau apa?		



	MDR	<p>Iya, naik motor pulang pergi. Sebenarnya sih, pihak kantor tidak mengharuskan naik kotor tapi kalo saya pikir ngejar waktu dan untuk menghindari kemacetan. Soalnya kan waktu itu pernah megang sampai cikampek, purwakarta dan itu kalo naik transportasi kereta, pastikan biaya yang dikeluarkan lebih mahal lagi, karena kan dirumah kan jauh dari stasiun juga kan dan kita kan harus liat jam. Jam kereta kan gak selamanya pasti juga kan. Dan kita kan juga harus tektokan sama waktu juga. Kita disana berapa jam, diperjalanan pulang berapa jam, musti liat juga, harus dperhitungkan juga. Jadi kalo misalnya fleksibel ya lebih enak naik motor. Jadi kalo naik motor kalo cape ya berenti ke masjid atau tempat istirahat.</p>		
	I	Berarti dari hari senin sampai minggu?		
	MDR	Enggak, sabtu.		
	I	Senin sampai sabtu. Berarti hari libur selalu hari minggu?		
	MDR	Hari minggu sama hari libur Nasional.		
	I	O.. Hari libur Nasional libur juga ya! Berarti waktu dengan keluarga juga ada ya... Tapi dengan adanya isu PHK ini, hari libur jadi diminta suruh masuk juga gak sih?		

	MDR	Gak sih. Wajib libur, soalnya kan mungkin Perusahaan, kalo kita masuk jatohnya lembur. Sedangkan kalo lapangan itu kan, kalo lembur, ya kita harus pasti. Kalo dilapangan kan kita ngeyakininnya dengan apa?		
	I	Emm... Ada benefit - benefit yang didapat? Kayak misalnya keuntungan yang didapat itu dikurangi atau apa yang dikurangi?		
	MDR	Kalo benefit dari kantor, untuk kesehatan itu lebih banyak. Untuk kesehatan, dari BPJS ada, dari Manulife ada. Selain itu juga ada program pengembangan karyawan, kayak training dan seminar		
	I	Tapi ada pengurangan benefit gak sejak ada Isu PHK?		
		Enggak. Enggak ada.		
	I	Kalo kayak overtime?		
	MDR	Overtime gak ada. Gak ada dari awal.		
	I	Terus apalagi benefit yang didapat?		
EFC - Berpikir Postif	MDR	Perusahaan mainnya bonus sama tunjangan.	Subjek yakin dengan bekerja keras ia dapat memperoleh hasil yang baik dan percaya bahwa perusahaan akan melihat usahanya	Terus berpikir postif akan dapat <i>perform</i> melalui usaha kersanya.
	I	Berarti gak ada yang dikurangnya ya? Efisiensi kayak gitu?		

	MDR	Gak ada. Jadi perusahaan sih profesional aja. Jadi gimana kitanya aja ke Perusahaan untuk betahannya. Jadi, performa kitanya aja, niar nanti perusahaan yang menentukan, kalo karyawan ini layak untuk dipertahankan		
Reaksi Emosional	I	Hemm, ok. Lalu bagaimana kamu naggapin aura negative yang datang dari teman - teman?	Subjek merasa kesal menanggapi teman yang punya aura negatif	Kesal dengan teman yang beraura negatif
	MDR	Kalo soal teman - teman yang kayak gitu sih 'aura <i>negative</i> ', nanggapinnya kesal,hehe... Pasti kesel...		
Reaksi Tingkah Laku	I	Kalo di Perusahaan, ada senioritas?	Subjek membantu teman satu tim yang meminta bantuan	Prilaku meolong kepada sesama teman
	MDR	Gak. Kalo untuk yang kayak gitu sih gak ada. Senior ada tapi gak ada senioritas, rata aja, tergantung orangnya aja. Kita kan kerja tim. Tim sales itu kan satu regional ada berapa sales. Nah kalo ada yang kesusahan masa kita gak bantu, yang gak enakya itu, yang dibantunya itu, malah ngejatohin yang dibantu...		
EFC -Menghindatr	I	Kadang - kadang seperti itu... Gak semuanya seperti itu...	Subjek memilih menghindari temannya yang berperangai buruk guna meminimalisir konflik dan menyimpan energi	<i>Coping</i> subjek dengan melakukan penghindaran terhadap potensi konflik
	MDR	Gak semuanya dan itupun gak terang - terangan ngejatohinnya. Misalnya nih, kita ngebantuin, tapi nanti dia ngomong keatasannya gak didepan kita...Entah dia lagi ngobrol segala macam sama atasan, nah itu...		

	I	Ngejatohinnya kayak gimana? Contohnya kayak gimana sih?		
	MDR	Misalnya kayak gini, pernah kejadian, lagi kita bantuin, terus dia lagi ngobrol sama atasan, atasannya bilang gini, "gimana kerjanya?", Oh, baik Pak. "Kamu gimana ngehandlenya?", "Oh iya saya bisa kok ngehandlenya Pak". Padahal kan dia masih minta bantuan ngehandle dari kita. Lalu yang paling gak enakya lagi, kalo dia bagusin dirinya dia tapi dia jatohin temen.		
	I	Lalu apa yang kamu rasakan saat menghadapi situasi seperti itu?		
	MDR	Ya, kalo itu kan pasti kita dengernya dari orang lain ya, gak mungkin dari kita kan.		
	I	Nah terus perasaan yang timbul gimana kalo tahu ada teman yang mau menjatuhkan kamu tadi?		
	MDR	Kesel pasti kesel. Kesel tapi cari tahu dulu bener apa gak. Kalo seandainya bener kebukti atau "Ah, w denger sendiri kok lo ngomong kayak gini diatasan lo kayak gini gini".. Nah itu baru saya tegor, "maksudnya ngomong kayak gini tuh apa? mau dibantu apagak?". Besok - besok kalo minta bantuan ya gak mau lagi		
PFC - Konfrontasi dan EFC - Kontrol Diri	I	Hemm... Jadi terang - terangan aja ya?	Subjek terang - terangan meminta konfirmasi dari	Dalam saat yang bersamaan dalam menghadapi

	MDR	Iya, terang terangan aja, kalo saya sih orangnya terang - terangan aja.	temannya yang menjatuhkan namanya didepan atasan. Subjek masih mencari kebenaran terlebih dahulu barulah mengambil sikap atau mennetukan sikap apa yang harus diambil	persolan dikantor, subjek melakukan strategi <i>coping</i> berupa konfrontasi dan kontrol diri
	I	Terus tanggapan dari dia gimana? Jadi konflik, jadi gak enak apa gimana?		
	MDR	Gak sih, kalo saya pasti jadi gak enak. maksudnya jadi males ngebantuin lagi kan. Tapi kalo ke dianya sih kalo nyapa, hemm.. kan gak enak ya kalo gak nyapa ya namanya juga satu tim ya, dianya mah ngebaikin, ya kan orang kalo udah ketahuan salahnya kam ngebaikin, tapi sayanya paling yang jaga jarak. Jadi, timbal baliknya saya kerja itu profesional aja, urusan kerjaan tok. Gak mau yang, "aduh kerjaan gini amat ya, curhat gitu". Nah sekarang sama orang itu, ya masing - masing aja, urusan kerjaan masing - masing aja.		
	I	Tapi tetap ada pikiran gak kalo untuk target kerjaan se team? Apalagi kan kita sedang ada konflik sama teman satu team.		
	MDR	Ada sih. Nah kalo lagi ketemu ya ada sih jadi canggung segala macem. Jadi gak mau canggung tapi males sama dia udah begitu. Dianya juga kalo kesaya juga gitu, maksudnya kalo udah ketahuan gitu suka agak lebay ya... Jadi saya nya juga males, dia suka sok sok ngebaikin. Saya tuh orangnya kalo udah tahu kayak gitu udah males. Udah males, ah udah cukup tahu aja orangnya kayak gitu. Udah!.		

EFC - Berpikir Postif dan Menghindar serta Reaksi Tingkah Laku	I	Menambah beban stres kamu gak sih? Udah lagi ada isu PHK harus kejar target sementara teman satu tim sedang ada konflik, itu gimana?		
	MDR	Kalo untuk kepikiran banget sih enggak. Gak terlalu penting banget yang kayak gitu - gitu, maksudnya sudah sama - sama dewasa. Jadi ya gimana kita ngebawa diri aja deh. Kalo terlalu mikirin yang kayak gitu-gitu malah kitanya gak maju - maju. Belum tentu kita mikirin konflik ini dianya mikir juga. Dia aja yang berbuat salah belum tentu mikirin dia salah. Ya jadi kita bawa diri kita aja udah positif aja. Dia ya dia, kita ya kita. ya kita mah kerja profesional - profesional aja. Kalo misalnya mau dipikirin "aduh gimana nih konflik sama dia, gini gini?". Selama itu konflik juga masih bisa kita <i>keep</i> , ya udah kita jalanin aja. Tapi seandainya sampai udah konflik terus dia makin menjadi ya itu sih pasti beban juga. Ya sampai saat ini sih belum ada sampai yang segitunya. Kalo sampai gitu, pasti itu bakal direbugin satu tim.	Subjek tetap berpikir positif dalam menghadapi ancaman PHK dan disaat yang sama harus mencapai target tim sementara sedang memiliki konflik dengan teman satu tim namun subjek tetap berpikir positif dengan tidak memikirkan hal - hal yang buruk dan tidak banyak berkomunikasi dengan teman yang sedang berkonflik selain masalah pekerjaan, dalam hal ini subjek melakukan penghindaran	Tetap berpikir positif meskipun terancam PHK, target meningkat dan berkonflik dengan teman. Bersikap Profesional menjadi salah satu jalan keluarnya.
	I	Emm, kalo konflik sama atasan ada?		
	MDR	Alhamdulillah, sampai saat ini belum ada.		
	I	Sikap atasan ke bawahan selama ini kayak gimana?		

	MDR	Atasan sih sampai saat ini kayak ngedukung gitu terus care dan aware banget.		
PFC - Konfrontasi dan Mencari Dukungan Sosial	I	Pernah ngeluh sama atasan gak?	Subjek mearsa atasannya adalah sosok leader yang baik dan <i>concern</i> terhadap anak buahnya. Xsese kali subjek mengeluh kgepada atasan soal target yang selalu naik lalu memberikan argumentasi nya dengan data yang lengkap sehingga membuat atasannya menggodok ulang keputusannya	Subjek berani memberikan argumentasinya mengenai target pekerjaannya gdn juga tidak sungkan untuk <i>sharing</i> kepada atasannya.
	MDR	Kalo ngeluh, paling kalo targetnya ketinggian, hehe		
	I	Targetnya ketinggian! Itu masih bisa didiskusikan atau...		
	MDR	Emm.. Kalo kayak gitu pasti kita ditanya, emang kenapa? kenapa ada apa, segala macam. Kan kita punya perhitungan sendiri, misalnya "kemarin kan target Cuma 900 juta kenapa sekarang bisa 1,6 m, itukan naiknya tinggi. Kalo misalnya itu perhitungannya dari mana? Dari toko yang mana? Kalo kayak gitu kan biasanya sudah outlet besar. Kalo kita argumennya kuat, atasan kan pasti ngitung lagi dan pasti dibagi lagi.		
	I	Kalo saat kamu merasa stres, hal - hal apa saja yang kamu lakukan?		
Kontrol Diri	MDR	Buat ngilangin stresnya?	Subjek mengontrol diri nya dalam menghadapi <i>stress</i> . Apabila sudah merasa <i>stress</i> , subjek memilih untuk jalan - jalan bersama teman atau keluarga. Subjek mengaku akan lebih <i>fresh</i> dipikiran jika sudah keluar untuk jalan -	Kontrol diri dengan cara mengusahakan emosi tetap stabil dalam menghadapi <i>stress</i> yakni dengan jalan - jalan dan mengobrol ringan dengan teman, sahabat atau keluarga.
	I	Buat menghadapi stres..		
	MDR	Buat menghadapi stres.. Biasanya jalan - jalan...		
	I	Jalan - jalan...		

	MDR	Jalan - jalan , ngimpul sama teman, karaokean, paling gitu sih. Kalo misalkan dirumah, ya paling masin sama anak.	jalan dan mengobrol dengan sahabat.	
	I	Sejauh mana segala hal - hal tersebut mengalihkan stres kamu?		
	MDR	Kalo jalan - jalan, misalnya kita nih, seharian gak mikirin kerjaan tuh rasanya plong. Rasanya gak ada yang dibebanin, fokus aja kita nyenengin diri sendiri. Pokoknya ada refresh buat diri kita sendiri. Kalo misalnya main sama anak, ya kalo pokoknya sehari libur kalo ngumpul sama teman dan ngomongin kerjaan ya paling ngomonginnya yang ringan - ringan aja.		
EFC - Menghindar dan Menarik diri dari lingkungan sekitar	I	Kalo kamu sedang menghadapi masa terberat kamu gimana?	Saat subjek tertekan beban berat yang dirasa <i>overload</i> , subjek memilih untuk menghindar dan menarik diri dari lingkungan sekitar supaya dapat menenangkan emosinya. Menyendiri dan beristirahat dengan tidur sepertinya menjadi pilihan terbaiknya saat ditimpa beban berat.	Menghindar dengan cara menyendiri dan menarik diri sementara dari keramaian untuk dapat menenangkan pikiran serta beristirahat dengan cara tidur.
	MDR	Sendiri.		
	I	Kenapa harus sendiri?		
	MDR	Soalnya emosional, gak bisa mengendalikan emosi.		
	I	Jadi lebih baik sendiri ya? Ngapain aja biasanya kalo sendiri?		



	MDR	kalo gak, ya tidur. Kalo gak kita flash back ke belakang. Dirumah dikamar tidur sendiri atau main game sendiri dirumah.		
	I	Berapa lama biasanya kamu mengatasi hari - hari itu?		
	MDR	Tergantung. Klao masalahnya berat banget, biasanya saya sampai berhari hari dikamar. Tapi kalo misalkan kerja, ya dii tempat kerja paling ya gitu aja. Tanggung jawab saya, saya kerjain, abis itu ya udah pulang.		
Reaksi Emosional	I	Kalo lagi emosi tuh gimana ke lingkungan sekitar?	Subjek diam dan menjawab pertanyaan seperlunya	memilih diam dan menjawab pertanyaan seperlunya
	MDR	Ya, mudah kepancing. Tapi karna saya tahu emosi saya, lebih baik diam. Tapi kalo ada yang nanya, jawab seperlunya, merekapun tahu kalau saya lagi gak enak.		
	I	Selama ini pernah, kepancing emosi gitu gak?		
	MDR	Alhamdulillah, gak!.		
Karakteristik Personal	I	Jadi menurut kamu, orang - orang sekitar melihat kamu punya kepribadian seperti apa?	Subjek dikenal sebagai orang yang periang. Jadi jika subjek menjadi	Periang dan cenderung diam jika sedang ada masalah pribadi

	MDR	Kalo kepribadian saya dari orang - orang sekitar itu Periang. Tapi pasti mereka tahu kalo saya udah ada masalah, pusing, mereka tahu kalo saya pasti diem.	pendiam berarti subjek sedang emosi dan ada masalah	
Reaksi Fisik dan PFC - Mencari Pemecahan Masalah	I	Terus kalo misalnya, tadi kamu kan bilang kondisi emosi kamu kan mempengaruhi kondisi fisik kita juga, itu biasanya gimana?	Jika subjek merasa perubahan fisik seperti sakit badan, ia langsung sigap mencari pemecahan masalah dengan cara minum obat, urut ataupun istirahat	Tidak berlarut larus dalam kondisi lemah, segera mencari solusi untuk mengembalikan energinya.
	MDR	Kalo ke badan itu pasti jadi gak enak. Cuma kalo udah sakit banget, ya pasti istirahat aja, tidur. Kalo misalnya sakit banget dopping vitamin kalo gak panggil tukang urut.		
	I	Gak ada aktivitas luar rumah?		
	MDR	Gak ada. Cuma istirahat aja tidur. Obatnya kalo saya ya tidur istirahat yang cukup.		
	I	Suka olahraga gak?		
	MDR	Suka lari pagi.		
	I	Ada cara lainnya lagi?		
Reaksi Emosional dan Tingkah Laku serta EFC - Kontrol diri	MDR	Mendekatkan diri pada agama itumah pasti udah kewajiban, solat 5 waktu. Kalo kebangun malam ya solat tahajud. Tapi kalo gitu ya musti dijlanin sama nangis. Kalo udah gak bisa nahan ya pasti nangis.	Subjek memilih menengkan emosi dulu daripada mencari jalan keluar karena menurutnya, ia tidak dapat berpikir jernih jika dalam keadaan emosional serta	Menengkan diri sebagai bagian dari Kontrol Diri dan Reaksi Emosional dan tingkahlaku terhadap Masalah

	I	Kalo untuk pemecahan masalah saat seperti itu gimana?	sholat 5 waktu hingga tahajud jika terbangun dimaklam hari	
	MDR	Kalo pemecahan masalah belum ada, paling nenangin emosi dulu. Biar nanti ketemu jalannya. Kalo misalakan solatkan pastikan kita jadi positive lebih tenang, nah kalo abis solat udah tenag nih tiba - tiba ada gangguan lagi nah itu kan pasti kepancing lagi, aduh tarik napas lagi.		
PFC - Mencari Pemecahan Masalah	I	Lalu kayak misalnya kamu ada masalah, apa yang kamu lakukan? Kayak misalnya sedang ada isu PHK gini, yang terbersit dipikiran kamu apa?	Subjek berusaha mencari pemecahan masalah setelah emosinya dapat terkontrol.	Pemecahan masalah setelah emosi terkendali
	MDR	Em.. Kedepannya, batu loncatannya gimana!		
	I	Paling tidak kamu berpikir dulu kedepannya gimana ya gitu...		
	MDR	Iya kalo kayak gitu aku pasti langsung mikir kedepannya gimana, aku mikir dari kemungkinan terburuk dulu. Kalo seandainya kena PHK kedepannya kita harus apa.		
	I	Kalo saat ini, gimana perasaan kamu?		
	MDR	Kalo saat ini, saya coba untuk positive dulu. Kalo sampai gak berlanjut ya buka usaha dan mikirnya kalo sampai gak berlanjut ya berarti memang sudah takdir dan ditakdirkan jadi Ibu rumah tangga.		

EFC - Berpikir Postif dan Kontrol Diri	I	Gimana cara ngebawa moodnya didepan customer ketika sedang stres?	Jika subjek sedang dalam keadaan <i>badmood</i> namun harus menghadapi customer maka subjek akan mengalihkan pikirannya ke hal - hal yang positif saja sehingga dapat memompa mood nya. Selain itu atmosfer kantor yang religius dan kekeluargaan membuatnya menjadi lebih tenang dan nyaman	Berpikir hal - hal positif dan suasana kantor yang menenangkan (religius dan kekeluargaan)
	MDR	Senyum. Senyum aja. Mikirnya yang positive aja/ yang enak - enak aja. Kalo client lost kita juga lost. Profesional, ya itu.		
	I	Atmosfernya gimana sih di perusahaan kamu?		
	MDR	Ketuhanan.		
	I	Maksudnya gimana?		
	MDR	Ya religius nuansanya. islam banget. Pertama ketuhanan, kedua kekeluargaan.		
	I	Apakah itu juga faktor kenyamanan yang membuat kamu bertahan di Perusahaan itu?		
	MDR	Nyaman. Sangat - sangat nyaman. Makanya kalo sampai saya di PHK dari Perusahaan ini, saya akan merasa sangat - sangat kurang beruntung. Karena memang Perusahaan ini adalah Perusahaan terbaik yang pernah saya temui dari saya lulus SMA sampai sekarang di industri kecantikan, ini yang paling enak. Karena jaminan untuk suami ada, jaminan anak ada, jaminan karyawan juga ada. Jadi kalo seandainya, kita udah beberapa tahun kerja disitu, kita ada diumrohkan.		

	I	Diumrohkan sekeluarga?		
	MDR	Sendiri. Tapi bisa bawa satu orang		
	I	Emmm, setelah berapa lama bekerja itu?		
	MDR	Kurang lebih setelah 7 tahun bekerja. Prinsipnya itu Ketuhanan, Kekeluargaan dan Tanggung Jawab. Dan Perusahaannya itu tanggung jawab kesemua karyawannya entah itu karyawan tetap atau karyawan kontrak.		
PFC - Mencari Dukungan Sosial	I	Fleksibel gak? Solidaritasnya tinggi?	Subjek mengatakan bahwa budaya kerja di perusahaannya adalah ketuhanan, kekeluargaan dan Tanggung Jawab. Jadi soolidaritasnya tinggi dan juga bahu membahu sesama tim. Selain itu tidak ada senioritas sehingga subjek dapat bertanya dan tukar pikiran dengan senior dengan lebih terkondisi.	Solidaritas tanpa senioritas
	MDR	Solidaritasnya tinggi. Contohnya kalo kita hamil itu, cek up hamilpun di claim aja. Lahiran juga.		
	I	Kalo solidaritas kepedulian antar sesama gimana?		
	MDR	Iya kita solider kok, kalo ada yang gak masuk karena sakit lebih dari 3 hari itu pasti kita tengokin.		
	I	Udah budaya ditempat kerja ya berarti.		
	MDR	Ya yang paling enak adalah kekeluargaan. Kita kerja ya itu, gak ada senioritas.		

EFC - Menghindar	I	Kalo Bossy?	Jika subjek menemukan teman yang bossy, ia lebih memilih untuk menghindarinya	Penghindaran terhadap indikasi terciptanya konflik karena efek bossyteman sejawat
	MDR	Kalo bossy ya pasti adalah. Bossy atau muka dua itu mah pasti ada dimana - mana, cuman gimana kita nyikapin aja.		
	I	Gimana cara menyikapinya?		
	MDR	Kalo kita udah tahu dia bermuka dua, kita jaga jarak. Jaga jarak.		
	I	Gimana jaga jaraknya?		
	MDR	Saya nyapa ya nyapa, saya dekat sebatas pekerjaan. Kalo yang lain kalo curhat ya gak. Seklama dia baik ya kita baik. Kalo kita kebanyakan curhat ntr baliknya ke kita lagikan. Atasan kita kan kadang suka nanya - nanya tentang kita lewat teman kita.		
	I	Terus apa lagi yang bikin kamu nyaman disitu?		

	MDR	Ya tunjangan - tunjangannya apalagi saya sudah punya anak dan suasananya tadi bisa bikin lebih nyaman. Kalo sesama tim atau team lain ada famgath ada setahun sekali kita ada employee gethering kita refresh. Masing masing setahun sekali. Fasilitas setiap hari sabtu kan setengah hari, kita ditawari, "kalian mau OR apa bulan ini?" ditanya sebulan sekali, OR nya seminggu sekali. Kl paginya biasanya jumat bawa makan rame - rame. Jumatnya nonton bareng pas lagi hari jumat pakai proyektor diruang meeting. Solidaritas kekeluargaan.		
	I	Range usia disana tuh berapa sih?		
	MDR	Ada yang sudah 10 trahun mba disitu. Ada yang 50 tahunan, Bapak - bapak sih. Ya 20 sampai 50 tahun.		
	I	Kalo ada masalah yang senior - senior gimana?		
	MDR	Misahin mba, jatohnya ya kayak Ibu Bapak kita. Karena ya suasana kekeluargaan itu tadi.		
PFC - Mencari Dukungan Sosial	I	Kamu sering curhat ke senior gak soal kerjaan?	Subjek terkadang <i>sharing</i> mengenai cara menghadapi customer dengan berbagai keunikannya	Senior mendukung juniornya dalam hal positif dengan memberikan semangat dan memberikan pengetahuan serta pengalaman
	MDR	Iya paling ke yang lebih senior. Kalo butuh masukan soal prospek customer. Caranya gimana? Tipe customer itu gimana?		

	I	Senior gimana menanggapi ancaman PHK ini?		
	MDR	Kalo sudah senior biasanya gak di PHK sih mba karena sudah tetap. Mereka biasanya menyemangati junior yang terancam PHK.		
	I	Ada persetujuan antar teman sejawat yang terancam, PHK?		
	MDR	Ya karena kita sama - sama terancam PHK, walaupun begitu kita saling menguatkan. Yang kita pikirkan, bagaimana caranya kita naik sama - sama dan jadi pegawai tetap. Kita kan gak pakai outsource, principle kita semua jatohnya. Sitem kerjanya pokoknya setelah dua tahun ada tes pengangkatan. Tapi karena saya dari beauty advisor dulu makanya agak lama.		
PFC - Mencari Dukungan Sosial	I	Apakah penting dukungan dari teman sekerja?	Subjek merasa dukungan dari teman sejawat sangat penting untuk perkembangan karirnya kedepan. Subjek mengetahui batasan diri dan meminta bantuan kepada temannya seputar pengetahuan toko - toko yang pernah dihandle dan cara menghadapi <i>partner</i> toko	Dukungan sosial dari teman sejawat sangatlah penting
	MDR	Penting. Karena menurut saya jika tidak ada dukungan dari teman sekerja kita gak tahu batasan kita. Bisaling ngerem, nisa saling support kalo belum capai target. Nah, apalagi kita kan ada rollingan outlet kan. Nah pasti dulu toko yang kita pegang itu pernah dipegang juga sama teman kita.		



	I	Apalagi yang bikin kamu nyaman disana?		
	MDR	Ya tunjangannya, hubungan dengan teman - temannya		
	I	Jadi menurut kamu stres itu penting gak sih buat kamu? Sejauh mana pengaruhnya?		
	MDR	Kalo misalnya penting gak penting. Mendingan gak usah deh mba, gak ada stres hehe... Tapi positifnya ya pasti ada, tergantung balik lagi keorangnya ya mba. Kalo menurut saya sih stress itu buat motivasi, challenge lompatan kedepannya. Ya ada positifnya sih. Tapi negatifnya ya itu, kalo misalnya udah gak ke handle ya emosional.		
Sumber Stress	I	Kalo financial mempengaruhi?	<p>UNIVERSITAS MERCU BUANA</p> <p>Financial menjadi sumber <i>stress</i> saat mengetahui dirinya terancam PHK</p>	Kondisi Financial mempengaruhi timbulnya <i>stress</i>
	MDR	Ya kalo financial gak mempengaruhi mah saya di cut saya bodo amat mba, hehehe... Terancam putus, kan pasti mempengaruhi dong karena financial itu, kan buat masa depan saya juga. Ya saya juga gak munafik ya namanya juga perempuan. Saya gak mau repotin suami. Apalagi udah biasa kerja, punya uang sendiri, tabungan sendiri.		

Reaksi Fisiologis dan Emosioanal	I	Selama 3 bulan ini, sejauh mana stres mempengaruhi kamu?	Subjek mengaku Stress selama 3 bulan masa penantian sebelum keputusan dijatuhkan. Merasa tidak napsu makan dan merasa tidak tenang	Reaksi Fisiologis dan Emosioanal
	MDR	Sejauh ini stres itu, ya membuat saya pusing. Kadang - kadang bikin emosional, kadang jatohnya jadi suka kepikiran mulu, harusnya gak dipikirin gitukan, seharusnya saya bisa tenang jadi gak tenang. Itu sih stres itu jatohnya kayak penyakit kalo buat saya. Jadikan kalo stres itu kayak penyakit otak, jadikan kalo stres itu hubungannya sama pola pikir. Kalo udah banyak pikiran segala macam pasti larinya ke badan. Entah jadi gak napsu makan, mana udah diforsir kerjaan, karna target yang harus dikejar.		
EFC - Berpikir Positive dan sumber <i>personal stress</i>	I	Positivenya menurut kamu apa? Ada positivenya gak?	Subjek menganggap ini adalah <i>challenge</i> , lalu jadi belajar pengendalian diri	Berpikir positive akan semua kondisi yang ada dan mencari sumber

	MDR	<p>Ya ada pasti. Ya kita bisa tahu cara ngendalin emosi, kita bisa punya challenge. Jadi kita bisa tahu dan sadar kalo kita sedang stress, cirinya, cara handlenya harus gimana? Jadi ya balik lagi kita harus bisa ngehandle diri kita sendiri. Belum tentu orang lain bisa kan. Paling kan orang lain cuma bilang doain aja. Orang gak tahu kan masalahnya kita apa. Tingkat stres orang kan beda - beda kan. Ada yang nangepinnya, "yaelah cuma gitu doang stres". Ada orang yang liat kecowa aja stres terus mimpi buruk. Cuma gimana kita kenal diri sendiri aja supaya kita bisa handle dan lawan stresnya. Kalo dibilang stres ya stres banget, itukan ibaratnya masa depan. Kita diputus ya kita gak punya kerjaan. Mau cari kerjaan dimana lagi, sedangkan umur bertambah terus. Perempuan itu dicari itu dari umur 20 sampai 25. umur 28 dengan pengalaman seperti ini, balik lagi Perusahaan mana yang mau nerima. Dilihat ijazah terakhir juga. Nah saya cuma SMA.</p>	<p>terhadap emosi, belajar sabar, belajar mandiri. Subjek juga mengakui bahwa salah satu sumber stressnya selain terancam PHK adalah latar belakang pendidikannya serta usia yang tak lagi muda</p>	<p>stress lain yang berasal dari <i>personal</i></p>
PFC - Mencari Pemecahan Masalah	I	<p>Gimana cara kamu mempertahankan posisi sekarang?</p>	<p>Subjek berusaha untuk terus meng <i>upgrade skill</i> nya agar dapat tetap bertahan diposisinya sekarang dan meningkatkan kemampuannya.</p>	<p>Subjek mencari pemecahan masalahnya dengan berfokus pada poengembangan diri</p>
	MDR	<p>Ya caranya kita upgrade terus kemampuan kita ya. Kalo gak upgrade bisa kelindas sama bibit - bibit baru. Contohnya kayak handphone kalo gak diupgarde ya kita gak bisa tahu dan gak bisa pakai instagram, whatsup, ketinggalan jaman.</p>		

**Tabel Verbatim Subjek 3**

Open Coding	Inisial Subjek	Verbatim	Axial Coding	Selective Coding
	I	Hallo YP, apa kabar?		
	YP	Sehat Mba, Alhamdulillah.		
	I	Terimakasih ya sudah meluangkan waktu disini untuk ikut sesi wawancara sebagai subjek penelitian saya mengenai stress terhadap ancaman PHK.		
	YP	Iya Mba sama - sama		
	I	Nah, gimana nih YP kamu saat ini masih bekerja ya di perusahaan yang sekarang ya?		
	YP	Iya Mba, masih.		
Kondisi Fisiologis	I	Dengar - dengar, di Perusahaan tempat kamu bekerja sedang ada perampangan karyawan ya?	Subjek merasa deg - degan dan tidak bisa tenang	Terdapat reaksi fisiologi awal
	YP	Hehe, Iya sih Mba, makanya saat ini lagi deg degan juga gak bisa tenang.		
	I	Gak bisa tenang kenapa?		
Kondisi Emosional	YP	Ya, karena takut ya, ada isu PHK. Saya sudah cukup lama, sudah hampir lima tahun bekerja disini. Tapi harus hadapi kenyataan kalo saya terancam PHK.	Subjek mearsa takut karena ancaman PHK	Terdapat reaksi emosional berupa ketakutan akan di PHK

Reaksi rekan kerja	I	Emm, kalo teman - teman kamu sendiri gimana menanggapi?	Ada yang stress ada yang biasa saja bahkan ada yang mangkir gak masuk - masuk kerja	Reaksi emosional yang beragam dari rekan kerja
	YP	Ya, ada yang lebih stress dari saya sampai gak masuk - masuk kerja, ada yang jadi sering sakit juga, tapi ada yang cuek atau biasa aja nanggapi.		
Sumber Stress, reaksi fisiologis, reaksi tingkah laku dan reaksi kognitif	I	Ada yang cuek? Kira - kira kenapa kamu gak bisa cuek atau biasa aja menanggapi isu itu?	Subjek mengatakan bahwa dirinya adalah tulang punggung keluarganya. Sejak ada ancaman PHK, subjek mengaku mudah sakit dan sulit tidur dan berimbas pada kebiasaan hidupnya	Tulang punggung Keluarga, sering bergadang, main game dan sulit tidur.
	YP	Ya, mungkin karena saya kan tulang punggung keluarga ya Mba, jadi saya tuh krpikiran, banyak mikir jadi nambah beban banyak dipikiran saya. Saya juga kadang ngerasa sering sakit sih mba, gak tahu mungkin karena pikiran juga ya, susah tidur jadi sering begadang jadinya pas kerja malah ngantuk.		
Jumlah tertanggung	I	Kamu tulang punggung keluarga? Berapa orang yang kamu tanggung? Siapa saja?	Subjek menjadi satu - satunya sumber penghasilan dalam keluarga	<i>Single fighter</i> dalam hal penghasilan
	YP	Iya Mba tulang punggung. Ada ibu saya dan 4 orang adik - adik saya di kampung.		
	I	Adik - adik kamu belum ada yang bekerja?		
	YP	Belum Mba, ada yang mau lulus STM sih sebentar lagi tapi yang lain masih sekolah.		
	I	Kalo Ibu?		

	YP	Kalo Ibu, Ibu rumah tangga biasa Mba. Tadinya jualan tapi saya bilang sekarang gak usah jualan lagi soalnya sudah tua, kasihan cape.		
EFC - Menghindar	I	Keluarga sudah tahu kamu terancam PHK?	Subjek berusaha menghindari memberikan atau membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan karirnya kepada keluarganya di kampung	Penghindaran dalam hal tidak memberikan informasi mengenai ancaman PHK kepada keluarga dikampung
	YP	Enggak Mba. Saya gak mau mereka khawatir. Nanti takut ibu sakit dan adik - adik sedih.		
Reaksi fisiologis dan tingkah laku	I	Terus tadi kamu bilang kamu jadi sering begadang, kenapa kamu sering begadang? Bergadangnya kalo hari libur aja atau hari biasa juga?	Subjek sering begadang karena sulit tidur. Malas berangkat kerja dan suka main game hingga larut	Terdapat indikasi perubahan tingkah laku dan gangguan fisiologis
	YP	Setiap hari Mba, jadi Insomnia. Kalo mau berangkat kerja malas, tapi kalo sudah malam malah gak bisa tidur.		
	I	Kalo gak bisa tidur biasanya ngapain aja?		
	YP	Ya saya begadang sambil ngopi sama main game.		
	I	Sampai jam berapa biasanya begadang?		
	YP	Kadang sampai jam 2 atau jam 3 pagi.		
Reaksi fisiologis	I	Lalu apa yang kamu rasakan setelah begadang sambil main game setiap malam?	Subjek merasa pusing dan tidak segar	Reaksi fisiologis
	YP	Ya rasanya pusing dan gak fresh gitu mba.		
EFC - Tanggung Jawab dan Kontrol Diri serta reaksi	I	Kalo boleh tahu sudah berapa lama lifestyle kamu jadi berubah?	Subjek mengaku dengan perubahan sikap hidupnya	Terdapat indikasi indisipliner dan tidak dapat fokus serta

kognitif	YP	Sejak terancam PHK 2 bulan lalu mba.	membuat dia menjadi tidak disiplin, tidak fokus dan melakukan kesalahan di tempat kerjanya. Ia mengaku kurang dapat mengendalikan dirinya dalam menghadapi kondisi <i>stress</i> akibat ancaman PHK	kinerja menurun
	I	Tapi, setahu saya kamu kan bekerja sebagai perawat ya?		
	YP	Iya betul Mba.		
	I	Lalu, apakah itu berimbas terhadap kinerja kamu dikantor. Karena kan berhubungan dengan pasien ya?		
	YP	Iya Mba. Nah itu dia. Gara - gara saya begadang dan tidur larut karena stress, saya jadi bangun kesiangan, sampai kantor telat dan jadi ada salah - salah kerja. Baru - baru ini malah kena SP I gara - gara itu?		
	I	Gara - gara itu apa?		
	YP	Ya gara - gara telat dan ada salah kerja Mba.		
	I	Salah kerjanya apa ya kalo boleh tahu?		
	YP	Waduh maaf Mba, saya gak bisa kasih tahu kalo itu. Maaf ya Mba.		
EFC - Menghindar dan Sumber <i>Personal Stress</i> serta Reaksi kognitif	I	Tersu setelah dapat SP 1 itu kamu gimana perasaannya?	Subjek mengaku bahwa ia merasa kacau dan motivasi terus menurun setelah mendapatkan teguran dan SP1, ia takut terkena PHK akibat kesalahannya. Ia juga merasa malas	Terjadi penurunan motivasi, perasaan kacau dan memikirkan kemungkinan buruk yang mungkin terjadi
	YP	Ya tambah kacau dan galau Mba.		
	I	Gak ada usaha lain gitu?		

	YP	Belum kepikiran Mba. Masih bingung aja nih harus gimana, yang ada dipikiran ya itu cuma ancaman PHK itu. Saya takut kena PHK Mba. Soalnya mau ngelamar kerja di tempat baru sudah malas mulai dari awal lagi, adaptasi lagi, belum tentu gaji sesuai dan diterima.	berkompetisi dan cenderung berpikir negatif terus menerus	
PFC - Mencari Dukungan Sosial	I	Kalo dikantor suka ngobrol sama teman - teman tentang isu PHK atau gimana?	Subjek jarang ikut bertukar pikiran dengan teman sejawat perihal ancaman PHK	Tidak terlihat mencari dukungan sosial dengan teman sejawat
	YP	Iya kadang sih mba. Karena kan kalo dikantor udah sibuk, udah pusing sendiri sama urusan masing - masing. Semua sih berusaha ya Mba tetap ramah sama npasien walaupun hidup sedang tidak ramah sama kita. Tapi ya itu tadi, kita cuma manusia biasa.		
Sumber Stress - Personal Stress	I	Dari ancaman tersebut, apakah sudah ada yang terkena PHK?	Subjek mengaku salah satu sumber stress nya adalah ancaman PHK yang telah terealisasi dan temannya menjadi korban PHK tersebut	Ketakutan akan realisasi ancaman PHK
	YP	Sudah Mba, seperti Cleaning service sudah dikurangi. Sepertinya dari posisi paling bawah dulu di PHK. Gak langsung banyak tapi paling kayak dua bulan ini, ada lah sekitar 7 orang ayang di PHK. Sebenarnya da juga sih tawaran pensiun dini tapi saya kan gak mungkin orang baru hampir 5 tahun bekerja.		
	I	Terus apa lagi yang kamu rasakan?		
	YP	Ya itu sih Mba, lemes aja, kadang jadi malas kekantor aja, tapi saya sebenarnya masih mau banget <i>join</i> disana.		
	I	Nah kalo masih mau <i>join</i> , bukannya harus tunjukkan kalo kamu memang masih mau bekerja disana?		



	YP	Iya sih mba, tapi dua bulan ini saya kacau aja.		
	I	Terus atasan kamu sendiri gimana?		
	YP	Ya atasan suka kasih motivasi pas briefing. Kasih masukan, buka sesi curhat, jadi kalo ada yang mau dicurhatin boleh langsung datang keruangannya.		
	I	Kamu sudah pernah curhat sama atasan?		
	YP	Sudah Mba satu kali, itupun bukan saya yang minta, tapi atasan yang panggil karena saya indisipliner, suka telat masuk dan kesalahan kemarin.		
	I	Gimana tanggapan beliau?		
	YP	Ya, pertama panggil saya, baik sih, ramah, tanya kenapa begini, begitu, apa yang dipikirkan. Saya jawab sesuai dengan apa yang saya rasakan sih. Sya juga dimotivasi agar bangkit dan kembali seperti dulu, saling menguatkan dengan teman lainnya terutama satu tim.		
	I	Lalu hubungan kamu dengan teman - teman kamu gimana?		
	YP	Ya baik Mba. Kadang mereka mungkin sebel juga sama saya. Ya kita jadi memnga sering curhat kalo lagi jam istirahat pas makan bareng. Intinya ya mereka juga resah. Saya juga minta maaf sih sama teman - teman jika saya membebani mereka. Saat ini ya sedang usaha sih Mba untuk bisa berubah dan kembali semangat.		

Sumber <i>stress-Background Stress</i>	I	Ada teman yang tidak menyenangkan gak?	Subjek mengaku bahwa ada teman yang tidak menyenangkan dan suka bikin kesel dengan minta tolong gantiin jaga lah atau tukeran jam kerja.	<i>Background stress</i> lainnya berasal dari teman yang menyebalkan.
	YP	Ada lah mba. Pasti ada.		
	I	Kayak gimana tuh ngeselinnya?		
	YP	Ya, kayak suka nyuruh - nyuruhlah, minta gantiin jagalah, tukeran jaga malam lah. Lah saya suka tolak, mungkin karena itu mereka jadi sebel.		
Reaksi Tingkah Laku	I	Terus kalo kamu naggepinnya gimana?	Subjek tidak memperdulikan permintaan dari temannya untuk menggantikan jaga	Sikap Cuek terpaksa ditunjukkan kepada seniornya yang seringkali minta bantuan secara sengaja
	YP	Ya saya sebenarnya gak enak sih, tapi ya saya berusaha tetap cool aja. Soalnya kalo sering diiyakan nanti ngelunjak Mba.		
	I	Ngelunjak?		
	YP	Iya, namanya juga senior kan, tahu sendiri deh, kalo minta tolong junior suka gak kira - kira kan, gak mikir kita juga lagi pusing.		
	I	Berarti dapat dikatakan kalo tingkat senioritas di perusahaan kamu ini tinggi juga ya?		
	YP	Ya gak juga sih Mba, cuma ada beberapa aja yang suka menguji emosi.		
	I	Lalu, kamu sudah pernah coba hal lain untuk mengalihkan stres kamu selain berdagang dan main game?		
	YP	Belum ada sih Mba, masih bingung aja.		
	I	Kalo ke hobi mungkin? Kamu punya hobi?		

	YP	Hobi mungkin bulu tangkis mba, main bulu tangkis, Cuma lagi malas ah kaykanya.		
	I	Nah, itu mungkin kamu bisa coba, siapa tahu bisa membuat kamu lebih fresh, lebih fokus lalu ketemu banyak orang juga kan, bisa ngobrol - ngobrol mungkin.		
	YP	Iya sih Mba, mungkin nanti saya coba.		
PFC - Mencari Pemecahan Masalah sekaligus EFC - Menghindar	I	Nah, balik lagi ke topik kita nih YP, kira kira selama masa menunggu ini, kamu ada kegiatan lain?	Subjek berusaha untuk melamar pekerjaan ditempat lain sebagai bentuk pemecahan masalah. Dalam waktu yang bersamaan, subjek juga melakukan penghindaran untuk menghadapi <i>stressnya</i>	PFC - Mencari Pemecahan Masalah sekaligus EFC - Menghindar
	YP	Emm, gak ada sih, jarang keluar juga Mba. Tapi beberapa hari ini, saya coba apply - apply di Rumah sakit lain, tapi belum ada panggilan. Ya coba - coba ajakan siapa tahu dapat panggilan, diterima dan lebih baik.		
Karakteristik & Sumber <i>Stress Personal</i>	I	O, jadi kamu sudah sempat apply ke tempat lain ya...Kira - kira ada teman kamu yang tahu kalau kamu apply ditempat lain?	Cenderung pendiam dan agak lama beradaptasi. Hal tersebut juga menjadi sumber <i>stress personal</i> nya	Karakteristik pendiam dan agak lama beradaptasi dan hal ini menjadi sumber <i>stress personal</i>
	YP	Emm, gak ada sih. Soalnya saya gak mau ada yang tahu Mba.		
	I	Menurut kamu, kamu tipe kepribadian yang bagaimana?		
	YP	Em, saya sih cenderung tertutup mba. Saya biasanya memang lebih pendiam dibanding teman saya yang lain. Makanya, kalo disini kan saya kerja sudah cukup lama, jadi sudah kenal sama teman - teman kan. Kalo tempat baru, jujur, saya agak lama adaptasinya.		
Reaksi Kognitif	I	Gak mau coba buka usaha atau lainnya?	Subjek merasa belum punya ide lain untuk menyikapi	Reaksi kognitif berkaitan dengan sulit memikirkan ide

	YP	Em, mungkin, tapi belum ada kepikiran atau ide sih mau usaha apa.	ancaman PHK selain melamar pekerjaan ke tempat lain	lain
Reaksi Kognitif dan EFC - Menarik Diri Dari Pergaulan	I	Biasanya kamu gimana kalo lagi stress, selain begadang dan main game, secara emosional?	Subjek terus menerus memikirkan hal - hal buruk yang dapat menurunkan motivasinya. Imbasnya, ia merasa tidak nyaman jika harus berhubungan dan ngobrol dengan kawannya jika topiknya mengenai ancaman PHK.	Berpikir terus menerus mengenai hal - hal buruk dan cenderung menarik diri dari pergaulan.
	YP	Saya cenderung mikir sendiri sih mba, ya pendem sendiri aja, gak biasa cerita sama orang.		
	I	Mikirin apa aja saat ini?		
	YP	Ya, kayak nantinya mau kemana, gimana? Apa yang akan dilakukan jika kena PHK. Kan saya juga sadar biar gimnapun, semua orang punya kecenderungan untuk kena PHK. Kalo saat ini saya sudah coba kirim -m kirim lamaran dulu, ya buat jaga - jaga aja. Kalo sudah tenang tiba - tiba teman ada yang ngobrol soal PHK tuh, saya langsung deg degan gitu, malas ikut ngobrol jadinya.		
Hubungan dengan keluarga dan Sumber <i>Stress Personal</i>	I	Hubungan kamu sama keluarga kamu gimana?	Subjek memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, namun kekurangan dalam hal finansial. Subjek mengganggu 4 orang adik dan seorang ibu yang mengandalkan pendapatannya dikampung halaman, di Jawa tengah.	Hubungan dengan keluarga baik namun kondisi keuangan kurang mencukupi serta banyaknya jumlah tanggungan membuat subjek merasa stress saat terancam PHK
	YP	Baik - baik aja Mba!		
	I	Sama Ibu terbuka apa tertutup?		
	YP	Kalo sama Ibu ya agak terbuka, misalkan saya bilang kayak, "minta doanya ya Bu!". Terus Ibu nanya lagi, "Lagi kenapa kamu?". Ya paling ibu nanya gitu, kayaknya Ibu tahu kalo saya sedang kalut atau happy gitu sebenarnya, cuma gak mau ungkapin gitu. Sejak gak ada Bapak, saya kan jadi tulang punggung ya, jadinya Ibu juga mungkin gak mau saya tahu kalau Ibu juga tahu sebenarnya kerasnya hidup dirantau.		

	I	Emm, ketemu keluarga dikampung sering? Kampungnya dimana?		
	YP	Enggak juga sih, paling setahun sekali aja pas lebaran. Seringnya telepon aja. Kampung saya di Jawa tengah Mba, asli Jawa.		
	I	Kenapa?		
	YP	Ya, saya kan harus hemat Mba, kalo pulang kampung gak cukup bawa uang cuma sedikit, mending uangnya dikumpulkan untuk lebaran setahun sekali, kecuali ada keperluan mendesak.		
EFC - Kontrol Diri dan Berpikir Positif	I	Nah, balik lagi ya ke cara kamu menghadapi <i>stress</i> , respon pertama kamu lebih kepada apa sih, sisi emosi atau sisi pemecahan masalah?	Subjek memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum mencari solusi permasalahan	Lebih fokus pada cara mengatasi emosi terlebih dahulu.
	YP	Saya sih lebih kepada mencoba menenangkan diri dulu ya. Karna kan pasti kalo lagi stres gak bisa mikir ya, jadi lebih baik saya menyendiri dan berpikir. baru setelah itu saya coba mikir untuk cari solusi.		
PFC - Mencari Pemecahan Masalah	I	Udah pernah ketemu solusinya selain terbersit keinginan untuk buka usaha dan juga sudah kirim CV ke perusahaan lain?	Subjek mulai <i>update CV</i> dan mengaktifkan kembali <i>online networking</i>	Aktif mencari pemecahan masalah
	YP	Emm, belum ada ya rasanya. Saat ini, biasanya kalo libur saya juga sering online cari lowongan kerja, terus aktifin lagi linkedin saya. Kan sudah lama tuh gak update.		
Reaksi Emosional dan Fisiologis serta Kognitif	I	Gimana sih kamu memandang stres?	Subjek merasa pusing, mudah menyerah dan merasa terancam <i>comfort zone</i> nya. Dia tidak memandang situasi	Reaksi - reaksi yang timbul pada subjek merupakan reaksi reaksi yang ditimbulkan karena <i>stres</i> yang mempengaruhi dan
	YP	Em, stres itu sebenarnya bikin saya pusing ya, kayak maksa saya keluar dari <i>comfort zone</i> gitu, sedangkan saya gak siap.		

	I	Terus apa lagi?	berupa ancaman PHK sebagai , sebaliknya ia merasa tertekan dan terus memikirkannya berulang kali	menguras sisi kognitif, fisiologis dan emosional.
	YP	Ya sebenarnya mungkin beberapa orang, bisa jadi challenge gitu ya, tantangan baru, tapi kalo bagi saya sih, bikin pusing ya apalagi kalo gak siap sama challenge itu. Aduh pokoknya pusing tujuh keliling.		
	I	Emm, gimana sih kamu menghadapi tuntutan hidup?		
	YP	sebenarnya sih optimis aja, tapi kalo lagi banyak beban terus bebannya nambah terus ya jadi kitanya berasa pengen menyerah.		
	I	Oh, jadinya sebenarnya awalnya positif ya tapi kalo terus terusan ditimpa beban ya jadi berasa lemah ya, hehe... Kamu pernah coba share dengan orang lain tentang permasalahan kamu? Mungkin sama atasan kamu yang sudah membuka sesi curhat atau teman dekat yang tidak sekantor mungkin?		
EFC - Berpikir Positif	YP	Mungkin habis sesi interview ini saya coba ya berbagi sama atasan saya gimana baiknya.	Subjek mulai berpikir untuk lebih terbuka kepada atasan mengenai permasalahan pekerjaan di kantor	Subjek mencoba untuk lebih membuka diri
PFC - Mencari Dukungan Sosial	I	Lalu bagaimana kehidupan asamara nih? Punya kawan dekat?	Subjek mengatakan bahwa ia menceritakan permasalahannya mengenai ancaman PHK ini kepada kekasihnya dan kekasihnya memberikannya <i>support</i>	Mencari dukungan Sosial dari orang terkasih dan mendapatkan dukungan moril
	YP	Emm, ada sih, tapi ya itu, kayaknya orang tua dia belum setuju, karena kita beda agama, apalagi sekarang saya terancam PHK, jadi tambah sulit kayaknya.		
	I	Kamu uda cerita sama dia?		
	YP	Sudah, dia yang pertama tahu sebenarnya, tapi saya juga gak sampai mendetail atau tiap hari		

		curhat gitu.		
	I	Terus tanggapan dia gimana?		
	YP	Ya sempat kaget awalnya, tapi dia juga kasih masukan dan motivasi supaya saya tetap semangat. Dia sih naya terus ya disela sela obrolan kalo lagi ketemu atau by WA, tapi saya gak terlalu jawab soal PHK. Saya suka alihkan ke hal lainnya, saya gak mau dia terbebani, toh sayapun tetap cari jalan keluar kok.		
Karakteristik Personal	I	Emm, menurut kamu, kamu termasuk orang yang religius ata gimana?	Subjek belum terlalu menguasai hal - hal mendalam mengenai agama namun ia merasa tenang dan damai jika telah menunaikan ibadahnya	Berusaha menunaikan ibadah
	YP	Saya ibadah sesuai agama saya, tapi masih cetek ilmu agama saya. Kalau habis ibadah memang terasa lebih damai mba. Itu benar. Cuma namanya manusia sering lalai ya. Ibu saya juga sering mengingatkan juga.		
	I	Nah, bagaimana anda memandang hidup anda setelah ada ancaman PHK?		
	YP	Ya saya awalnya berasa dunia akan runtuh, lambat laun saya mearsa bukan hanya saya sendiri, ada teman - teman saya juga yang merasakan hal yang sama. Jadi saya mulai <i>rilex</i> meskipun masih tidak tenang dan yang pasti stress itu.		
	I	Lalu apakah ada perubahan dalam hidup anda setelahnya? Setelah mendapat info terancam PHK?		

	YP	Iya tadi itu, jam istirahat jadi kacau, malah sering begadang, main game sampai pagi, jadi datang telat biasanya saya gak pernah mba apalagi buat kesalahan dikantor karena saya gak fokus.		
EFS - Kontrol Diri	I	Setelah dua bulan ini penantian, bagaimana kondisi anda?	Pada pertemuan selanjutnya, Subjek merasa sudah mulai <i>rilex</i> menjalani hari - harinya dikantor	membutuhkan waktu untuk dapat menerima keadaan dan mengontrol emosi diri
	YP	Sekarang sudah mulai stabil secara emosi ya. Sudah bisa atur emosi, meskipun belum sepenuhnya.		
Reaksi Emosional dan Tingkah Laku	I	Kalo kamu emosinya kayak gimana?	Subjek mengatakan bahwa dirinya mudah tersinggung dan cepat marah. Dalam hal menyelesaikan pekerjaan cenderung terburu - buru dan grasak grusuk	Terjadi perubahan tingkah laku, bersikap apatis dan juga cepat marah
	YP	Emosinya ya, jadi grasak grusuk, terburu - buru, cepat marah dan mudah tersinggung.		
	I	Pernah marah atau mudah tersinggungnya seperti apa?		
	YP	Ya kalo misalnya ada teman ngomong apa, saya suka langsung pergi atau gak mau nyapa, diem aja walaupun papasan.		
Sumber Stress - Background Stress	I	Siapa aja yang berpotensi bikin kesal atau marah?	Subjek mengatakan bahwa ia merasa kesal jika harus adu argumentasi dengan teman sejawat, senior maupun kekasihnya	Kekesalan yang timbul dari permasalahan pendapat yang betentangan sehingga harus beradu argumentasi
	YP	Biasanya sih teman sekantor.		
	I	Kalo sama pacar gimana? Pernah emosi juga?		
	YP	Pernah. Waktu ditelepon ya, karena saya sedang sibuk, dia nelpon terus gak saya angkat - angkat dan pesannya gak saya balas, karena gak sempat pegang HP dan sampai kosan langusng tidur. Dianya marah - marah besokannya, ya saya sempat terpancing emosi.		



	I	Kamu tipe orang yang kalo emosinya lama atau gimana?		
	YP	Kalo untuk emosi kayak marah sih tergantung sikon ya, kalo hal kecil biasanya saya cepat kembali mereda. Tapi, kalo hal - hal yang sangat menyinggung saya, akan beda urusannya, saya pasti lama itu marahnya.		
EFC - Kontrol Diri dan PFC - Konfrontasi	I	Lalu kalau sedang emosi gitu, apa yang kamu lakukan?	Saat emosi, subjek memilih untuk menyendiri dari pada mengekspresikan emosinya dengan berteriak	menyendiri menjadi pilihannya untuk meredam amarah
	YP	Ya saya lebih baik menyendiri aja atau diam dibanding saya musti teriak - teriak.		
	I	Oke, jadi kamu lebih memilih diam atau menyendiri ya dari pada teriak mengumbar emosi.		
	YP	Iya Mba.		
PFC - Mencari Pemecahan Masalah	I	Terus menurut kamu setelah dua bulan ini kamu mengalami <i>stress</i> , kamu sudah memikirkan belum apa yang akan kamu lakukan? Tetap dengan habit yang bergadang itu apa gimana?	Subjek mulai merasa tidak nyamann dengan kebiasaan buruknya dalam menghadapi <i>stress</i> . Ia mulai menyusun rencana dan mencari pemecahan masalah agar dapat segera beralih melakukan hal - hal positif sebagai gaya hidupnya. Ia ingin dapat disiplin kembali dan bisa <i>perform</i> seperti dulu	Kejuhan dan perubahan fisik menjadi mudah lelah dan mulain sering merasa tidak enak badan, membuat subjek merasa harus mulai mengubah gaya hidup dan segera merencanakan pemecahan masalah
	YP	Ya saya maunya <i>move on</i> ya, karena saya juga sbenatya sudah gerah ya. Saya mau kembali hidup yang benar, seperti dulu.		
	I	Memangnya dulu sebelum ada ancama PHK ini kamu kayak gimana?		
	YP	Ya kalo dulu kan saya rajin masuk kerja gak pernah telat, selalu ontime malah lebih pagi lagi. Terus mau ngurangin begadang karena dibadan gak enak sebenarnya.		
Reaksi Fisiologis dan Kognitif	I	Gak enak dibadannya gimana?	Subjek merasa mudah sakit dan tidak fokus serta	Adanya perubahan yang buruk dalam hal kesehatan

	YP	Ya jadi sering pusing, masuk angin dan gak fokus, terus malas bangun pagi - pagi.	malas bangun pagi	
	I	Jadi menurut kamu, ada hubungannya ya antara <i>stress</i> dengan penyakit fisik?		
	YP	Kalo menurut saya ada mba. Lah itu tadi buktinya.		
	I	Apakah sebelum ada info ancaman PHK ini, kamu merasa jarang sakit atau gimana?		
	YP	Ya saya merasa sehat - sehat aja mba. Dulu saya sering main bulutangkis kadang juga jogging pagi kalo gak hujan. Tapi semenjak ada isu iu, ya saya gak ada energi lagi mba untuk kebiasaan positive saya , hehe		
EFC - Berpikir Positive	I	Jadi menurut kamu, info ancaman PHK ini lebih banyak positifre atau negativenya?	Setelah dua bulan bearda dalam ancaman PHK dan belum jelas nasibnya, subjek mulai mencoba berpikir positif diantaranya, supaya dapat terpacu mengembangkan diri dan belajar memasrahkan segalanya kepada Allah SWT. Meskipun terkadang masih terombang ambing dalam lautan keluhan atas kenyataan dan beban hidup	Adanya usaha untuk mulai berpikir positif dan berserah diri kepada Allah SWT
	YP	Kalo saat ini atau selama dua bulan ini, tentu lebih banyak negativenya kalo untuk saya. Tapi kan setiap kejadian ada hikmahnya.		
	I	Sudah ketemu belum hikmahnya?		
	YP	Em, ya kemarin - kemarin saat mencoba pikir positive sih sebenarnya ya ada mba.		
	I	Apa itu?		
	YP	Ya, kayak misalnya mungkin supaya saya bisa berkembang, gak disitu mulu. Mungkin waktunya saya cari pengalaman baru, mungkin didepan sana ada yang lebih baik menunggu saya.		

	I	Apa yang kamu rasakan ketika kamu memasukkan atau memikirkan hal - hal positive itu?		
	YP	Ya sebetulnya saya lebih tenang. Tapi, jika saya dihadapkan lagi dalam kenyataan yang ada saya merasa lemah lagi mba. Kayak daya juang saya sudah hampir habis. Kalo liat nyatanya ada kok teman saya ytang di PHK meskipun bukan satu tim, tapi kan kita satu kantor sama - sama pekerja, jadi saya merasakan juga sedikit banyaknya penderitaannya. Mereka punya keluarga yang harus dinafkahi.		
Reaksi Kognitif	I	Berarti kenyataan itu, sedikit banyaknya mempengaruhi keadaan dan pemikiran kamu ya?	Subjek merasa kenyataan hidup yang dihadapi dapat mempengaruhi keadaan dan pola pikirnya	Ada perubahan dalam hal berpikir
	YP	Iya Mba, pastilah.		
PFC - Mencari dukungan dan EFC Berpikir Positif dan Kontrol Diri	I	Ada usaha lainnya untuk mengatasi stress?	Subjek mulai mendekati diri pada agama dan memperbaiki waktu solatnya dan merasa harus dapat mengendalikan keadaan	Adanya perubahan dalam hal beribadah menjadi lebih baik dan ada keinginan untuk dapat mengendalikan keadaan
	YP	Emm, mungkin saya akan lebih mendekati diri saya ke agama ya Mba.		
	I	Emm, gimana caranya?		
	YP	Mungkin awalnya perbaiki waktu solat ya, kalo begadang, subuhnya suka ketinggalan. Lalu, dengar in ceramah. Saya juga sadar, kalo saya gak bisa kayak gini terus, terus dalam kebiasaan buruk, saya yang akan rugi sendiri.		
EFC - Kontrol Diri dan Berpikir Postif	I	Apa yang anda rasakan setelah memikirkan hal - hal yang ingin kamu kerjakan yang lebih positif dalam mengatasi stres?	Setelah subjek memasukkan pikiran atau hal positif kedalam pikirannya, ia merasa menjadi lebih tenang dan optimis serta memiliki banyak	Ada usaha untuk memasukkan hal - hal positif dalam pikiran guna dapat menstabilkan emosi dan optimis menghadapi keadaan
	YP	Lebih tenang dan optimis ya.		

	I	Kira - kira berapa lama kamu bisa menstabilkan emosi kamu? Stres kamu?	harapan.	
	YP	Emm, belum tahu sih Mba, tapi saya pastikan secepatnya karena saya ingat keluarga saya dikampung yang masih membutuhkan saya. Di satu sisi, saya juga pengennya pacar saya jadi satu keyakinan sama saya. Yah, saya masih harus banyak berjuang dan berdoa minta yang terbaik.		
	I	Ada rencana - rencana kedepannya?		
	YP	Emm, sementara ini sih masih seperti diawal ya Mba, coba - coba apply ke tempat lain, update link networking dan juga medsos ya, siapa tahu ada lowongan?		
	I	Ada lagi selain itu?		
	YP	Emm, mungkin renewal beberapa sertifikat keperawatan saya ya... Sama mungkin ambil kursus keahlian lain.		
	I	Kalo perluasan pergaulan gimana?		
	YP	Emm, kayaknya belum mba itu, saya kan orangnya gak pandai bergaul mba. Paling saya coba lebih terbuka sama teman se tim atau teman lama. Kalo sama sahabat sih saya lumayan buisa terbuka ya.		
	I	Oh, ada sahabat?		
	YP	Iya ada Mba, sahabat SMA, tapi kan mereka jauh dikampung saya Mba.		

	I	Tapi masih suka berkomunikasi?		
	YP	Iya <i>by phone</i> . Tapi, jarang karena mereka juga kan sudah berkeluarga.		
	I	Ada usaha - usaha untuk mempertahankan posisi yang sekarang?		
	YP	Emm, apa ya? Gak ada sih Mba. Cuma saya akan melakukan yang terbaik aja.		
Sumber Stress - Background Stress	I	Suasana kerjanya disana gimana sih?	Teman sejawat yang bossy dan sua menjatuhkan serta senioritas yang dilakukan oleh beberapa senior masih membuat saya kurang nyaman	Adanya Background Stress yang berasal dari perilaku teman sejawat yang membuat kurang nyaman
	YP	Suasana kerjanya sebenarnya asik, atasan juga baik tapi ya kadang ada yang senioritas dan <i>bossy</i> banget. Itu sih kadang yang suka bikin konflik batin.		
	I	Ada yang berusaha menjatuhkan misalnya?		
	YP	Emm, ada sih mba, tapi saya gak yakin juga.		
	I	Misalnya kayak gimana?		

	YP	Misalkan waktu itu, saya sudah pernah ijin cuti setengah hari sama senior karena ada perlu, eh besoknya saya ditegur sama atasan karena kemarinnya kok saya gak ada, padahal saya sudah bilang sama senior saya. Saya pikir, senior saya nanti akan follow up ke atasan saya, ternyata gak. Jadi sekarang saya kalo iin gak pernah lewat dia. Terus ada lagi teman yang suka pengaduan keatasan. Waktu itu sedang banyak operasi ya, lalu kitavtelat makan siang, jadi kita makan diruangan, eh malah diaduin ke atasan kita. Jadilah kita diomelin ber tiga waktu itu.		
EFC - Kontrol Diri dan gender	I	Tapi kamu menyikapinya gimana?	Subjek tidak menanggapi teman yang menyebalkan	Adanya hubungan anantara gender dengan penyikapan terhadap kondisi. Pria lebih tidak mudah baper atau kecewa berlarut - larut
	YP	Ya kalo saya, mungkin karena saya cowok, ya sudahlah cukup tahu aja. Tapi kalo teman saya yang perempuan itu cenderung berlarut - larut kecewa dan bapernya.		
Sumber Stress - Personal Stress	I	Apa sih yang bikin kamu stress atas ancaman PHK itu, selain hal - hal diatas?	Subjek mengatakan takut menjadi pengangguran karena dirinya adalah tulang punggung keluarga dan takut kehilangan tunjangan serta takut tidak mendapatkan pendapatan yang sebesar sekarang	Adanya ketakutan - ketakutan yang dirasakan sebagai sumber <i>personal stress</i> , Pengangguran dan Finansial.
	YP	Ya itu tadi karena takut pengangguran mba. Karena saya tulang punggung, jadi secara finansial juga sih ketakutannya.		
	I	Benefit apa aja nih yang kamu dapat di tempat kerja yang sekarang?		

	YP	Emm, tunjangan - tunjangan kesehatan sih Mba. Karena saya di Rumah sakit jadi saya dapat jtunjangan juga kan. Ada overtime juga, lalu ada uang transport dan uang makan.		
	I	Menurut kamu benefit itu sudah sesuai dengan keinginan kamu?		
	YP	Sudah cukup Mba, tapi kalo bisa naik gaji hehe...		
	I	Emm, jadi salah satunya karena takut kehilangan benefit?		
	YP	Iya sih, karena belum tentu ditempat lain benefitnya sama. Di tempat saya itu termasuk tempat yang bisa kasih benefit terbaik untuk karyawannya.		
EFC - Berpikir Positif dan Reaksi Emosional	I	Apakah hal - hal tersebut cukup memotivasi anda untuk dapat terus memberikan yang terbaik dari kamu hingga adanya kepastian PHK itu?	Setelah dua bulan masa penatian ini subjek mulai merubah pola pikirnya yang negatif dalam menghadapi keadaan. Ia menjadi orang yang bersyukur dan menerima kenyataan meskipun masih ada sedikit perasaan tertekan	Adanya a perubahan sikap dan pemikiran ke arah positif
	YP	Iya Mba, harus banyak bersyukur, apapun nanti keputusannya.		
	I	Apakah dengan bersyukur kamu mearsa lebih baik?		
	YP	Saat awal sih kan saya shock ya jadi merasa tertekan. Tapi semakin saya berusaha untuk menerima kenyataan ini dan bersyukur, saya merasa semakin membaik meskipun ada rasa tertekan yang mungkin gak bisa begitu saja hilang.		
Sumber Stress Personal Stress	I	Jadi menurut kamu, kamu orang yang mudah terkena stres atau gak?	Pada adasnya subjek mengatakan bahwa dirinya dapat	Adanya tanggung jawab terhadap finansial keluarga

	YP	Tergantung Mba.	<p>menghadapi situasi penuh tekanan namun jika sudah dihadapkan pada keadaan keluarganya, maka ia akan sulit mengatasi <i>stress</i> karena merasa memiliki tanggung jawab lebih</p>	<p>meskipun itu diakui sebagai salah satu sumber <i>stress</i> secara <i>personal</i></p>
	I	Tergantung gimana?		
	YP	Tergantung persoalannya. Jika dihadapkan pada diri saya sendiri, misalkan menghadapi teman yang ingin menjatuhkan saya lebih bisa <i>handle</i> . Tapi kalo berhubungan sama keluarga, hal itu bikin saya lebih mudah terserang stres dan tertekan plus pusing tujuh keliling.		



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA