

**ANALISIS *SELF LOVE* PADA MAHASISWA YANG
MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS***

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Derajat
Sarjana S-1 Psikologi**



Oleh:

INFADHILAH SOFYAN
NPM : 1909110027

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2023**

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

04 SEP 2023

MENGESAHKAN

Fakultas Psikologi


Universitas Muhammadiyah Aceh



Dewan Penguji

1. Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
2. Syarifah Zainab, M.Si
3. Sri Nurhayati Selian, S.Psi., M.Ed., Ph.D
4. Sufrina Keumala Ayu, S.Psi., M.Ed

Tanda Tangan



PERNYATAAN KEASLIAAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Infadhilah Sofyan

NIM : 1909110027

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “Analisis *Self Love* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*” ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang ditunjuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya siap menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan Undang-Undang yang berlaku.

Banda Aceh, 04 September 2023





Infadhilah Sofyan
NIDM. 1000110027

MOTTO

**"Do Something Today That Your Future
Self Will Thank You For."**

**(Lakukan Sesuatu Hari Ini Yang Akan Membuat
Diri Anda Di Masa Depan Berterima Kasih)**

□ Infadhilah Sofyan □



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



*Rasa syukur serta pujian kepada Allah SWT.,
Yang telah memberikanku kesehatan,
Atas kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
Shalawat dan salam selalu mengiringi keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.*

*Karya ini saya persembahkan untuk ibunda dan ayah tercinta,
kakak-kakak, adik, abang-abang, keponakan-keponakan yang tersayang
Dan seluruh keluarga saya...*

*Serta teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi angkatan 2019
Yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu...
Terima kasih atas segala do'a dan pelajaran hidup yang dilewati dalam suka maupun duka,
tidak pernah mengenal tempat dan waktu untuk selalu memberikan nasihat yang baik.*



KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT., yang telah memberikan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Analisis *Self Love* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis***”. Tidak lupa pula shalawat serta salam penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW., kepada keluarga dan para sahabat beliau.

Adapun tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Barmawi, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
2. Bapak Sukri Karim, M.Si., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
3. Ibu Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog dan Ibu Sufrina Keumala Ayu, S.Psi., M.Ed., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, memberi motivasi dan membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama ini.
5. Kedua orang tua tercinta, ayah (Sofyan, S.Pd.I) dan ibunda (Sarni) yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, semangat dan motivasi kepada penulis dari awal menyusun skripsi hingga selesai. Terimakasih untuk segala perjuangan yang ayah dan ibunda lakukan dalam keberhasilan dan kesuksesan anak-anaknya.
6. Kakak-kakak penulis (kak Zulhayanis Sofyan A.Md., Lismayanti Sofyan, S.Pd., Fatimayani Sofyan, S.H.I., dan Igustiyana Sofyan, S.Kep., Ns). Abang-abang penulis (Syahriamin, S.I.P., Khaluir, S.Pd., Ruslan, S.T., dan Robinsah) dan adik penulis (Fauzan Bin Sofyan) yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Serta keponakan-keponakan tersayang (Silva, Alfi, Dzaki, Khansa, Faiz, Farrel, Alifa, Nizam dan Arrumi) yang juga memberi semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman yang telah memberikan semangat dan sama-sama berjuang untuk menyelesaikan proposal skripsi.

Akhir kata penulis berharap Allah SWT., berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun selalu penulis harapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengemban ilmu.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Banda Aceh, 04 September 2023

Infadhilah Sofyan
NPM: 1909110027

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Keaslian Penelitian	6
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. <i>Self Love</i>	10
1. Pengertian <i>Self Love</i>	10
2. Faktor-Faktor yang Dapat Mempengaruhi <i>Self Love</i>	11
3. Aspek-Aspek <i>Self Love</i>	15
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	18
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	18
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	21
3. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	26
C. Pentingnya <i>Self Love</i> Saat Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Pendekatan Penelitian.....	32
B. Subjek Penelitian	33
C. <i>Sampling</i>	35
D. Teknik Pengumpulan Data	35
E. Analisis Data	37
F. Keterpercayaan Penelitian	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Orientasi Kancah Penelitian	42
B. Pelaksanaan Penelitian	43
1. Persiapan Penelitian.....	43
2. Tahapan Pelaksanaan Penelitian.....	43
3. Jumlah dan Karakteristik Subjek.....	44
4. <i>Alloanamnesa</i>	46

C. Hasil Penelitian.....	45
1. Subjek I.....	45
2. Subjek II.....	59
D. Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Format Jawaban	34
Tabel 2 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	34
Tabel 3 Panduan Observasi	36
Tabel 4 Panduan Wawancara Faktor-Faktor <i>Self Love</i>	37
Tabel 5 Panduan Wawancara Aspek-Aspek <i>Self Love</i>	37
Tabel 6 Gambaran Umum Data Subjek	44
Tabel 7 Jadwal Pelaksanaan Wawancara Subjek	44
Tabel 8 Identitas <i>Alloanamesa</i> Subjek Penelitian	45
Tabel 9 Kesimpulan Hasil Penelitian	80

DAFTAR LAMPIRAN

1. <i>Screening Test</i>	87
2. Panduan Observasi.....	88
3. Panduan Wawancara.....	92
4. Hasil Wawancara Subjek I.....	99
5. Hasil Wawancara <i>Alloanamnesa</i> Subjek I.....	108
6. Hasil Wawancara Subjek II	116
7. Hasil Wawancara <i>Alloanamnesa</i> Subjek II	128
8. <i>Informed Consent</i> Subjek.....	136
9. Surat Keputusan (SK) Pembimbing.....	138
10. Biodata Peneliti.....	139

ANALISIS *SELF LOVE* PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS*

Infadhilah Sofyan

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
Infadhilahsf123@gmail.com

ABSTRAK

Individu yang tidak mampu merespon dan melewati tahapan perkembangan dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, diperkirakan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti memiliki perasaan bimbang dalam suatu ketidakpastian, serta dapat mengalami krisis emosional atau biasa disebut dengan *Quarter Life Crisis*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *Self Love* pada mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh, Fakultas Psikologi dengan rentang usia 20-24 tahun, yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki tingkat *Self Love* yang berbeda, subjek pertama sangat peduli dengan kesehatan tubuhnya, menerima kritikan dari orang lain dan mencoba introspeksi diri. Sebaliknya, subjek kedua belum terlalu peduli dengan kesehatan karena tidak mengontrol pola makan dan pola tidur, takut akan komentar orang lain sehingga komentar tersebut dijadikan bahan untuk *overthinking*. Sehingga, dapat dikatakan bahwa subjek pertama memiliki tingkat *Self Love* yang lebih tinggi dibandingkan subjek kedua.

Kata Kunci : Self Love, Quarter Life Crisis, Mahasiswa.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa adalah tahap perkembangan yang dilalui oleh setiap manusia. Tahap dewasa dibagi menjadi tiga tahap dalam psikologi perkembangan yaitu dewasa awal, dewasa tengah dan dewasa akhir. Halfon (2018) mengatakan bahwa masa dewasa awal memiliki banyak peluang untuk mengeksplorasi diri tetapi juga banyak tantangan yang dihadapi. Keadaan emosional yang dialami individu tidak terkendali ketika berusia 20-an atau sebelum 30 tahun (Herawati & Hidayat, 2020).

Menurut Robbins dan Wilner (2001) individu yang tidak mampu merespon dan melewati tahapan perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, diperkirakan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti memiliki perasaan bimbang dan kebingungan dalam suatu ketidakpastian, dapat mengalami krisis emosional atau biasa disebut dengan *Quarter Life Crisis*. Bahkan, *Quarter Life Crisis* merupakan salah satu masalah psikologis yang dihadapi dewasa awal dan ramai diperbincangkan dalam beberapa tahun terakhir.

Quarter Life Crisis disebut masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang dialami ketika berusia 18-29 tahun (Arnett, 2006). Martin (2017) mengatakan tidak sedikit pula yang meyakini bahwa usia awal menginjak dewasa yaitu 20 tahun. Terlepas dari usia awal tersebut, tidak menutup kemungkinan individu masih merasakan krisis peralihan tersebut di akhir 20-an, sehingga usia

18-29 tahun sering dipertimbangkan sebagai usia peralihan (Arnett, 2014). Masa peralihan dari remaja menuju dewasa tersebut membuat individu yang ada di dalamnya merasa berada di tengah-tengah, dalam artian merasa sudah bukan remaja namun belum menjadi dewasa sepenuhnya. Dalam kondisi peralihan tersebut, individu melakukan eksplorasi dikarenakan tuntutan yang berbeda dan semakin besar dibandingkan dengan tahapan sebelumnya (King, 2014).

Robbins dan Wilner (2001) merupakan ahli yang pertama kali mengemukakan istilah *Quarter Life Crisis* berdasarkan hasil penelitian terhadap kaum muda di Amerika. *Twentysomethings* adalah julukan yang diberikan kepada kaum muda tersebut, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai pelajar dan mulai memasuki dunia nyata, memulai kehidupan dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Perasaan-perasaan yang mengarah ke *Quarter Life Crisis* ini terjadi pada akhir masa remaja, ketika individu mendekati akhir-akhir masa perkuliahan dan mempersiapkan diri untuk “dunia nyata”, baik saat di sekolah menengah atau perguruan tinggi, sehingga tidak sedikit mahasiswa yang berada di fase *Quarter Life Crisis*.

Usia mahasiswa merupakan usia menuju dewasa, yaitu rentan mengalami krisis dalam mencari jati diri. *Quarter life crisis* kebanyakan berdampak pada mahasiswa yang mulai merasa tidak nyaman dengan pilihannya saat ini, merasa kesepian, merasa tidak punya siapa-siapa, bosan menjalani aktivitas dan bahkan merasa hidupnya sangatlah berat. Tim Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) melakukan penelitian mengenai *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa di Yogyakarta, kemudian dianalisis

menggunakan perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Yogyakarta yang berasal dari beberapa perguruan tinggi, ada 14 dari 17 partisipan mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* dengan rentang usia 20-23 tahun yang umumnya mahasiswa tingkat akhir. Selanjutnya, 3 orang dari partisipan mahasiswa terpilih dengan baseline skor tertinggi untuk diwawancarai (Grehenson, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, Tim PKM-RSH berhasil mengungkapkan bahwa kekhawatiran yang dialami oleh mahasiswa adalah berupa kekhawatiran mengenai kelanjutan karir, pendidikan, percintaan dan finansial yang disebabkan adanya tuntutan dari diri sendiri maupun lingkungan. *Quarter Life Crisis* sebenarnya membantu individu untuk yakin dan tetap berusaha terhadap kemampuan dirinya dan impiannya. Oleh karena itu, perlu adanya kontrol atau manajemen terhadap diri. Sebab, *Quarter Life Crisis* nantinya akan berdampak besar pada individu yang tidak tahu bagaimana cara mengatasinya.

Salah satu dampak dari *Quarter Life Crisis* akan mempengaruhi kesehatan mental dan membuat individu tidak lagi mengenal dirinya sendiri. Pada saat ini lah individu penting mengenal lebih jauh tentang dirinya dengan cara mencintai diri sendiri. Sebab, pada akhirnya yang akan *survive* pada usia ini adalah individu itu sendiri. Mencintai diri sendiri bukan berarti memenuhi diri dengan segala keinginan. *Self Love* mengharuskan individu untuk memperlakukan serta menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya, bahkan hal ini termasuk aspek penting dari kesehatan mental. Saat *Self Love* diterapkan, individu akan merasa lebih mudah untuk berpikir positif, termasuk saat marah, kecewa, atau sedih,

karena hal tersebut merupakan bentuk dari penerimaan diri (Rani, Sulistiawan, Yunita, Ifsyaussalam, Ariyani & Wijaya, 2022).

Sebagai mahasiswa yang berada di fase *Quarter Life Crisis*, pasti bisa saja merasa tertekan karena tidak bisa memenuhi ekspektasi banyak orang. Dengan *Self Love* individu dapat mengenali diri lebih dalam, mencari tahu apa kelebihan dan kekurangan, apa yang disukai, dan melihat passion yang dimiliki. Individu yang memiliki *Self Love* adalah individu yang mampu menghargai dirinya sendiri, mampu berteman dengan dirinya sendiri sehingga menjadi individu yang lebih baik untuk dirinya dan orang lain. *Self Love* menurut Fromm (1957) merupakan suatu orientasi psikologis tentang diri sendiri yang bersifat egosentris. *Self Love* merupakan cinta diri yang positif, akan tetapi dapat berbalik negatif apabila memiliki kecenderungan ke arah narsisme atau egoisme.

Contohnya adalah saat individu sudah berhasil menerima kekurangan dan kelebihan, fokus terhadap tujuan hidup yang dimiliki, lalu hidup secara puas dengan usaha yang telah dilakukan. Individu yang tidak memiliki *Self Love* cenderung akan menghukum dirinya sendiri terus-menerus dengan komentar negatif hingga menggerus harga diri dan membuat individu sulit untuk berkembang setiap harinya. Tidak adanya *Self Love* juga berdampak bagi psikologisnya seperti mudah cemas dan depresi, tidak bisa menunjukkan rasa cinta terhadap orang lain, sulit menerima rasa cinta dari orang lain, tidak merasa baik dan selalu merasa kurang (Rani, Sulistiawan, dkk., 2022).

Fenomena *Quarter Life Crisis* juga di perkuat dengan adanya pernyataan dari salah seorang mahasiswa Fakultas Psikologi berinisial N (P) yang

diwawancarai oleh peneliti pada hari Selasa, 17 Januari 2023, pukul 21.51 WIB.

Yang mengatakan bahwa:

“Setelah tamat dari SMA sampai sekarang, banyak hal yang aku ragukan dari diri sendiri. Tahun ini aku berusia 23 tahun tapi merasa gak bisa apa-apa, tapi kalau soal beres-beres atau bersih-bersih rumah, masak dan sejenisnya aku bisa. Cuma soal kerja nanti aku bingung bisa gak ya kalau aku nanti disuruh handle pekerjaan ini, terus gimana nanti kalau aku gak mampu mengerjakannya, takut gagal, itu yang selalu aku pikirkan. Saat kuliah seperti sekarang ini, aku kadang takut kalau mau presentasi sendiri, gak percaya diri dan insecure melihat teman lain yang bisa berani dan santai ketika menghadapi ujian dan lainnya. Sedangkan aku merasa panik sebelum ujian itu berlangsung. Tapi sekarang aku lagi berusaha untuk bisa menghadapi masalah dan ujian dengan tenang tanpa panik berlebihan. Biasanya, yang sering aku lakukan untuk memotivasi diri sendiri adalah melihat quotes-quotes yang positif di sosial media terkait tentang sesuatu yang bisa mendorong kita menjadi lebih baik lagi, belajar lebih giat lagi, berkumpul bersama teman-teman untuk mendapat relasi, gitu, enggak banyak membuang-buang waktu lagi. Yang saya terapkan ketika saya tidak percaya diri adalah yang pertama saya punya kelebihan dan setiap orang itu punya kelebihan dan kekurangan. Yang kedua, saya berharga, saya bisa dan saya berguna bagi orang lain dan untuk orang-orang disekitar, dan saya mampu bersaing dengan orang lain juga”.

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat mahasiswa ini mengalami *Quarter Life Crisis* sejak tamat dari SMA hingga sekarang, individu merasa tidak mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang diinginkan, tidak percaya diri, khawatir dan takut akan sesuatu yang terjadi dimasa depan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Robinson, Wright dan Smith (2013), individu disebut *Quarter Life Crisis* apabila memiliki karakteristik seperti galau dan merasa hidup monoton, khawatir berlebihan merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya, pencapaian pada usia 20-an tidak sesuai dengan harapan, takut akan kegagalan, tidak ingin merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir, takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan dan cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain sehingga

membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna (Robinson dkk., 2013). Akan tetapi, mahasiswa ini mampu memotivasi dirinya sendiri ketika sedang berada di fase *Quarter Life Crisis*. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *Quarter Life Crisis* adalah dengan cara *Love Yourself* atau mencintai diri sendiri. Hal ini senada dengan apa yang diteliti oleh Argasiam (2019) dimana mahasiswa yang mampu mencintai diri sendiri dan meningkatkan kesadaran diri akan terdorong untuk mengenal diri sendiri, sehingga memahami kebutuhan untuk mengeksplorasi identitas diri yang merupakan komponen penting dari *Quarter Life Crisis*.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Analisis Self Love Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis**”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah :

1. Apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Self Love* pada Mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*?

C. Keaslian Penelitian

1. Dalam penelitian Syifa'ussurur, Husna, Mustaqim dan Fahmi (2021) yang berjudul “Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Sebuah Kajian Literatur”, salah satu hal yang sebaiknya dilakukan ketika menghadapi fase *Quarter Life Crisis* yaitu dengan belajar mencintai diri sendiri. Ketika sedang terjebak dalam *Quarter Life Crisis*, individu mungkin akan cenderung mengabaikan

berbagai kenikmatan yang sebenarnya di miliki. Padahal, untuk mencapai tujuan dalam hidup adalah dengan cara menghargai dan mencintai diri sendiri terlebih dahulu. Penelitian ini disusun menggunakan metode kepustakaan (*Library Research*). *Library Research* ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai referensi bacaan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, kemudian dilakukan pemahaman cara teliti dan *careful* sehingga mendapatkan sebuah temuan-temuan penelitian. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengkaji berbagai alternatif intervensi yang dapat dilakukan guna menghadapi *Quarter Life Crisis*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah menggunakan metode kepustakaan (*Library Research*) sedangkan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara.

2. Menurut Azizah dan Munir (2022) dalam penelitian yang berjudul “*Quarter Life Crisis* Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir IAIN Ponorogo”, upaya-upaya yang dilakukan oleh mahasiswa BPI angkatan 2018 dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* adalah dengan cara mendekatkan diri kepada sang pencipta, *quality time* bersama teman dekat, berkumpul dan saling memberikan motivasi sekaligus berbagi keluhan, melakukan kegiatan positif seperti: membangun bisnis, berolahraga, literasi, menulis pada blog internet, bermain game, berkebun, memasak dan lain-lain. Kemudian mencintai diri sendiri, dimana wujud dari mencintai diri sendiri adalah dengan menerima atas ketetapan Allah SWT., dan berdamai dengan keadaan, serta memotivasi diri sendiri dan

memberikan dorongan-dorongan positif seperti memberikan apresiasi-apresiasi kepada diri (*Self Reward*). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa BPI angkatan 2018 berjumlah lima orang, yaitu dua laki-laki dan tiga perempuan. Persamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Perbedaan pada penelitian ini yaitu subjek penelitian merupakan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh angkatan 2019 yang memiliki karakteristik sesuai dengan peneliti inginkan.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk :

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Self Love* pada Mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu:

- a. Manfaat Teoritis.

Menambah pengetahuan dan keilmuwan tentang *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa dan bagaimana mahasiswa tersebut dalam menghadapinya.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini akan bermanfaat bagi:

- 1) Bagi peneliti akan menambah pengetahuan dan pengalaman secara langsung dilapangan serta dapat memecahkan suatu masalah dalam penelitian yang dilakukan.
- 2) Bagi mahasiswa akan menjadi bahan pemikiran mengenai upaya dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* agar mempersiapkan segala hal dalam menghadapi masa depan.
- 3) Bagi orang tua, akan menjadi bahan pemikiran bagaimana melakukan suatu hal yang terbaik untuk anak-anaknya sehingga anak-anak mampu menghadapi fase *Quarter Life Crisis*.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi khususnya yang berkaitan dengan *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Self Love*

1. Pengertian *Self Love*

Berdasarkan kamus yang paling banyak digunakan, *Self Love* berasal dari dua kata. *Self* artinya diri, dan *Love* artinya kasih. Oleh karena itu, *Self Love* berarti pemusatan kasih pada diri sendiri. *Self Love* didefinisikan oleh Darina dan Septiana (2021) sebagai sikap di mana individu menerima dan menghargai semua aspek yang terkait dengan dirinya, seperti fisik, pikiran, dan perasaan. Pentingnya *Self Love* bagi remaja mencakup dimensi psikososial, kultural, dan kesejahteraan mental remaja. Menurut Xue (2021) individu yang menerapkan *Self Love* dalam kehidupannya merupakan individu yang telah selesai dengan dirinya sendiri.

Fromm (2005) menyatakan bahwa mencintai diri sendiri berbeda dengan bersikap sombong atau egois. Fromm menegaskan bahwa mencintai diri sendiri dengan cara menghormati dan mengenal diri sendiri merupakan hal yang sangat penting dilakukan sebelum mencintai orang lain. Dengan mencintai diri sendiri, individu akan memiliki pandangan yang positif terhadap hidupnya. Seperti yang dikutip dari jurnal Darina dan Septiana (2021) *Self Love* merupakan penerimaan diri atas kelemahan yang dimiliki, menghargai apa yang disebut kekurangan karena hal tersebut membuat individu menjadi diri sendiri, sehingga individu memiliki belas kasih terhadap dirinya sendiri.

Mencintai diri sendiri adalah keadaan dinamis dari penghargaan diri yang berasal dari tindakan yang membantu individu tumbuh secara fisik, mental dan spiritual, dimana hal-hal tersebut dapat membuat individu menjadi lebih dewasa. Konsep ini secara umum membahas bagaimana mencintai diri sendiri dan mendorong individu untuk mengenali dan menerima dirinya sendiri agar dapat memperlakukan dirinya dengan baik dan apa adanya. Misalnya, seperti yang dikutip dari jurnal Yasmin dan Fardani (2020) mulai menerima kekurangan dan kelebihan, memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, lebih fokus terhadap tujuan hidup yang dimiliki, serta menjalani hidup dengan puas dengan usaha sendiri.

Individu dapat dikatakan mencintai diri sendiri apabila bersedia bertindak untuk mewujudkan diri yang sejati, berpikir baik pada diri sendiri, tidak menghakimi diri secara negatif, percaya pada kemampuan diri, menjaga kesehatan fisik dan mental dan memaafkan diri apabila melakukan kesalahan (Nugroho, 2022). Dengan kata lain menghormati diri dicirikan dengan kepedulian untuk membentuk identitas sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Self Love* merupakan sebuah penghargaan pada diri sendiri di berbagai aspek kehidupan baik itu aspek positif maupun negatif, aspek yang terlihat maupun tidak terlihat. Serta keadaan dimana individu dapat mengapresiasi diri sendiri atas semua hal yang telah dilakukan.

2. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi *Self Love*

Menurut Darina dan Septiana (2021) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rasa cinta terhadap diri sendiri yaitu:

a. *Self Knowledge* (Pengetahuan Diri)

Individu perlu mengenal diri sendiri lebih dalam lagi sehingga mengetahui makna dari *Self Love* itu sendiri. Pengetahuan diri seperti yang didefinisikan oleh Trobisch (1976), adalah pengetahuan diri yang mengizinkan dan membutuhkan cinta diri yang sejati.

b. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Maslow (1970) mendefinisikan aktualisasi diri individu sebagai tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi, daripada kebanyakan orang yang memungkinkan individu untuk tidak terlalu takut pada dunia luar dan penilaian eksternal, serta secara spontan lebih ekspresif dengan pikiran serta tindakan yang dilakukan.

c. *Self Being* (Keberadaan Diri)

Secara umum, "*self-being*" adalah frasa yang mengacu pada keberadaan dan eksistensi diri individu. Ini mencakup identitas, kesadaran, dan karakteristik unik yang membedakan individu dari orang lain.

d. *Self Transcendence* (Transendensi Diri)

Transendensi diri merupakan pengalaman atau keadaan di mana individu melebihi batas-batas kesadaran biasa yang berfokus pada diri sendiri. Pada saat mengalami transendensi diri, individu merasa memiliki hubungan yang lebih dalam dengan alam semesta atau sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Dalam situasi ini, identitas individu tidak lagi terbatas pada fisik dan pikiran, melainkan merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih luas dan lebih mendalam. Pengalaman ini bisa dicapai melalui meditasi,

momen-momen mendalam dalam kesadaran, pengalaman spiritual, atau situasi-situasi ekstrem yang memunculkan perasaan kesatuan dengan segala sesuatu di sekitarnya.

e. *Self Renewal* (Pembaharuan Diri)

Menurut Ferris (1988) dan Covey (2004), pembaharuan diri (*Self Renewal*) adalah tentang memastikan pertumbuhan fisik, mental, emosional dan spiritual.

Xue (2021) juga menyatakan tiga faktor yang merupakan bagian dari *self love*, yaitu:

a. *Family* (Keluarga)

Orang terdekat dari setiap individu adalah keluarga. Bagaimana individu memperlakukan anggota keluarga merupakan bagian dari *Self Love*. Individu menyadari tanggung jawabnya terhadap keluarga, merawat keluarga, berperilaku dengan baik di lingkungan keluarga, dan tidak menjadi beban bagi keluarga itu sendiri.

b. *Others* (Orang Lain)

Individu memiliki pemahaman tentang cara berperilaku yang baik dan menghargai orang lain. Di satu sisi, individu tidak melakukan tindakan yang memalukan atau menyulitkan orang lain. Di sisi lain, individu merasa penting untuk peduli, menghormati, dan mengasihi orang lain.

c. *Society* (Masyarakat)

Masyarakat juga memiliki peranan penting bagi individu yang memiliki *Self Love*. Dalam hal ini, individu menyadari nilai-nilai diri sendiri

sehingga tidak menimbulkan masalah bagi masyarakat, berintegrasi dengan baik, menghormati dan memberikan kontribusi pada masyarakat. Individu yang memiliki *Self Love* mampu menciptakan hubungan yang positif dengan diri sendiri, keluarga, orang lain dan masyarakat. Hubungan intrapersonal tercermin dalam perasaan kemampuan dan kepuasan karena berhasil mencapai tujuan tertentu, yang merupakan hasil dari pengembangan diri. Hubungan interpersonal dengan keluarga terjalin harmonis dan baik, demikian pula dalam hubungan dengan orang lain dan masyarakat.

Menurut teori Fromm (2005) beberapa faktor yang mempengaruhi *Self Love* adalah sebagai berikut:

- a. Kemandirian (*Independence*): Fromm (2005) berpendapat bahwa cinta pada diri sendiri muncul ketika individu mencapai kemandirian yang sehat. Kemandirian ini mencakup kemampuan untuk berpikir dan merasa secara mandiri, bukan diarahkan oleh norma-norma sosial semata atau dorongan-dorongan luar.
- b. Kemampuan mencintai orang lain (*Capacity to love others*): Fromm (2005) menekankan bahwa cinta pada diri sendiri tidak dapat dipisahkan dari kemampuan mencintai orang lain. Ketika individu memiliki kemampuan untuk mencintai dan memahami orang lain, hal ini juga akan mempengaruhi cara individu untuk mencintai diri sendiri.
- c. Kebebasan (*Freedom*): Fromm (2005) percaya bahwa kebebasan yang sehat dan bertanggung jawab adalah kunci untuk mengembangkan cinta

pada diri sendiri. Individu harus memiliki kemampuan untuk memilih dan mengambil tanggung jawab atas tindakan dan keputusannya sendiri.

- d. Kemandirian ekonomi (*Economic self-sufficiency*): Menurut Fromm (2005), memiliki kemandirian ekonomi mempengaruhi cara individu melihat dan mencintai dirinya sendiri.
- e. Kemampuan untuk menghadapi kesepian (*Ability to face solitude*): Fromm (2005) percaya bahwa individu harus belajar menghadapi kesepian secara konstruktif dan tidak bergantung pada individu lain untuk mengisi kekosongan emosional. Kemampuan untuk hidup dalam kesepian yang sehat dapat membantu mengembangkan *Self Love*.
- f. Penerimaan diri (*Self-acceptance*): Fromm (2005) menekankan pentingnya menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan. Ketika individu mampu menerima diri dengan apa adanya, individu dapat mengembangkan rasa cinta pada diri sendiri.
- g. Rasa keadilan dan kesetaraan (*Sense of justice and equality*): Fromm (2005) berpendapat bahwa memiliki rasa keadilan dan kesetaraan dalam hubungan sosial dapat mempengaruhi cara individu mencintai dirinya sendiri. Ketidakadilan atau ketidaksetaraan dalam hubungan sosial dapat menghalangi perkembangan cinta pada diri sendiri.

3. Aspek-Aspek *Self Love*

Menurut Darina dan Septiana (2021) aspek-aspek untuk mengembangkan *Self Love*, yaitu:

- a. Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri. Artinya individu mengubah cara berfikir untuk menghilangkan rasa gelisah dan berhenti untuk menyalahkan diri sendiri. Karena hal tersebut dapat membuat mental menjadi *down* dan merasa bahwa diri ini tidak sebanding dengan orang lain.
- b. Tidak memikirkan komentar orang lain. Individu tidak memikirkan berbagai komentar negatif tentang apa yang akan membuat pikiran selalu terorganisir dengan komentar orang lain, sehingga dapat menghambat perkembangan pada diri sendiri.
- c. Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa. *Self Love* disini artinya individu memperkaya tubuh dengan makanan yang penuh nutrisi atau hidup sehat. Saat individu cinta terhadap bentuk tubuh yang sehat maka muncullah rasa percaya diri yang tinggi juga dan di sinilah *Self Love* terbentuk.
- d. Memiliki *circle* yang membangun. Maksudnya adalah berteman dengan orang-orang yang mendukung dan selalu membantu untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, bukan berarti mengabaikan orang-orang yang tidak mendukung. Melainkan, individu harus mengetahui posisi dirinya terhadap orang lain.

Menurut Xue (2021) *Self Love* mencakup 5 (lima) aspek yaitu *Self-Cherishing* (Menghargai Diri), *Self-Acceptance* (Menerima Diri), *Self-Persistence* (Kegigihan/Ketekunan Diri), *Self-Responsibility* (Tanggung Jawab Diri), dan *Self-*

Restraint (Pengendalian Diri). Kelima aspek tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. *Self-Cherishing* (Menghargai Diri) adalah menahan individu dari melakukan hal-hal buruk. Individu dengan *Self-Cherishing* berarti tidak melakukan hal-hal yang merugikan harkat dan martabat diri sendiri. Selain itu, individu menjaga dirinya sendiri dengan mengelola stres, tidak dipaksa untuk membuat keputusan, dan beradaptasi untuk mengendalikan emosi. Ada empat subkomponen dalam komponen ini, yaitu: menghargai diri sendiri, perawatan diri, perlindungan diri dan harga diri.
- b. *Self-Acceptance* (Menerima Diri). Ketika individu menerima diri secara penuh berarti individu tersebut berkomitmen untuk menjadikan diri lebih baik. Menerima diri dengan meningkatkan kualitas diri, mengasah kemampuan baru dan belajar sampai akhirnya menjadi pribadi ideal. Indikator dari penerimaan diri selain dengan menerima keinginan diri sendiri adalah dengan menahan diri dari keinginan itu sendiri.
- c. *Self-Persistence* (Kegigihan/Ketekunan Diri). Kepatuhan individu terhadap keyakinan yang dimiliki dan penolakan untuk berkompromi ketika keyakinan ini bertentangan dengan yang lain merupakan indikator dari hal ini. Individu memegang teguh prinsip yang ditunjukkan melalui setiap perilaku yang tidak pernah melanggar prinsipnya sendiri. Individu memiliki kemampuan menilai ditunjukkan dengan kepribadian yang independen, memiliki rasa hormat dan patuh terhadap ide-idenya sendiri.

d. *Self-Responsibility* (Tanggung Jawab Diri) adalah kewajiban yang harus dipenuhi setiap orang. Dua subkomponen tanggung jawab diri adalah perasaan dan perilaku. Kapasitas individu untuk memahami perannya dalam kehidupan, tanggung jawab terhadap berbagai identitas yang dimilikinya dan pengetahuan tentang apa yang harus dan tidak boleh dilakukan disebut sebagai rasa tanggung jawab. Kapasitas individu untuk berkontribusi pada kehidupan disebut sebagai perilaku yang bertanggung jawab.

e. *Self-Restraint* (Pengendalian Diri). Pengendalian diri menyiratkan bahwa individu membatasi perilaku secara sadar sesuai dengan harapan masyarakat (seperti moralitas dan hukum). Kontrol diri adalah komponen penting dari *Self Love*. Namun, isi dari pengendalian diri mewujudkan standar yang berbeda dari standar pengendalian diri individu. Individu yang mempraktikkan pengendalian diri akan menahan diri untuk bertindak dengan cara yang bertentangan dengan hukum, bertentangan dengan prinsip, atau bertentangan dengan norma sosial dan bahkan ketertiban.

Sedangkan menurut Fromm (2005) aspek-aspek *Self Love* adalah sebagai

berikut :

a. *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri). Aspek ini mengacu pada kemampuan untuk menerima diri sendiri secara utuh, termasuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Ini melibatkan pemahaman bahwa manusia bukanlah makhluk sempurna dan memiliki kelemahan serta ketidaksempurnaan.

- b. *Self-Responsibility* (Tanggung Jawab Diri). Aspek ini menunjuk pada kemampuan untuk bertanggung jawab atas diri sendiri, baik secara emosional maupun spiritual. Mengenali dan menghargai tanggung jawab terhadap diri sendiri merupakan bagian penting dari *Self Love*.
- c. *Self-Assertiveness* (Pengaktualisasian Diri). Fromm (2005) menyatakan bahwa *Self Love* melibatkan kemampuan untuk berbicara dan bertindak sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai diri sendiri. Ini mencakup pengaktualisasian potensi dan menjalani hidup sesuai dengan apa yang diyakini oleh diri sendiri.
- d. *Self-Transcendence* (Melampaui Diri). Aspek ini berkaitan dengan perluasan cinta dari cinta terhadap diri sendiri ke arah cinta terhadap orang lain dan seluruh dunia. Melampaui diri berarti mengembangkan empati, simpati, dan rasa keterhubungan yang lebih luas dengan sesama manusia.

B. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001) *Quarter Life Crisis* merupakan respon individu terhadap transisi menuju realitas kehidupan dewasa yang penuh dengan ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan alternatif dan perasaan kebingungan. *Quarter Life Crisis* sering ditandai dengan reaksi emosional seperti frustrasi, kepanikan, perasaan tidak berdaya, dan kehilangan tujuan hidup. Mahasiswa seringkali termasuk dalam fase *Quarter Life Crisis* karena berada pada fase dewasa awal yang disebut *Emerging Adulthood*. Hal ini juga sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Fischer (2008) bahwa

Quarter Life Crisis adalah perasaan kekhawatiran yang muncul karena ketidakpastian tentang hubungan, karier, dan kehidupan sosial di usia awal 20-an.

Quarter Life Crisis ditandai dengan adanya tuntutan dan tekanan yang dialami oleh individu pada rentang usia 20 hingga 30 tahun (Fazira, Handayani & Lestari, 2023). *Quarter Life Crisis* juga merupakan kondisi individu yang mulai menjauh dari kenyamanan masa remaja dan memasuki kehidupan nyata. Individu tidak mampu mengambil keputusan berdasarkan realita saat ini, sehingga mengakibatkan kebingungan saat mengambil keputusan untuk masa depan. Individu juga mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku. Ada yang bersemangat dan bahagia serta tertantang untuk menemukan kehidupan baru, tetapi ada juga individu yang merasa cemas, tertekan, dan hampa (Nash & Murray, 2009).

Erickson (2010) mengatakan bahwa krisis yang dialami merupakan hal yang normal terjadi karena merupakan transisi dari masa remaja menuju dewasa. Stres akibat harapan yang tidak sesuai dengan realitas terhadap pekerjaan dan hubungan sering ditemukan sebagai hal yang berkontribusi terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal (Pinggolo, 2015).

Nash dan Murray (2009) menuliskan bahwa periode *Quarter Life Crisis* terjadi ketika individu mengalami transisi dari struktur kehidupan yang tidak stabil, terbuka dan eksplorasi menjadi kehidupan yang lebih mapan, terprediksi dan berperan produktif. Bagi sebagian individu, masa-masa *Quarter Life Crisis* atau di usia 20-an tidak harus berjalan dalam sebuah krisis, melainkan menjadi masa-masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba

segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Namun, beberapa individu lainnya ada yang menjalani masa *Quarter Life Crisis* dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure* dan tidak bermakna.

Robinson dan Wright (2013) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*, biasanya akan mengalami beberapa fase. Awalnya, individu akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan yang dihadapi dalam sebuah hubungan atau karir. Selanjutnya, individu tersebut mulai memisahkan diri dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Pada saat itu, individu mulai merenung dan mengeksplorasi untuk kehidupan yang baru. Jika sudah menemukan yang diinginkan, maka akan masuk fase terakhir yaitu membangun kembali kehidupan baru yang lebih stabil.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001) *Quarter-Life Crisis* disebabkan oleh beberapa sumber stres (*stressor*) yaitu:

a. *Identity confusion* (kebingungan identitas)

Ketika individu sering mempertanyakan terkait dengan identitasnya seperti keyakinan, nilai-nilai hidup, tujuan atau ambisi, pengalaman dan perasaan, maka individu tersebut sedang berada dalam keadaan kebingungan identitas. Krisis identitas biasanya terjadi pada individu yang sedang mencari jati diri, dimana individu mungkin tampak bingung, kehilangan arah, putus asa, atau merasa tidak memiliki makna dalam hidup.

b. Dunia pekerjaan dan karier: *career choices and full time job positions*.

Pekerjaan dapat dijelaskan sebagai sebuah tugas yang diberikan dan dilakukan oleh individu dalam rangka memperoleh uang atau gaji dalam waktu yang relatif singkat. Sementara itu, karier memiliki makna yang lebih luas, yaitu peran pekerjaan yang dilakukan oleh individu sepanjang hidupnya atau dalam jangka waktu yang lebih panjang. Ketika individu memasuki masa dewasa, terkadang individu tersebut merasa belum siap secara finansial untuk mandiri. Situasi ini lah yang dapat menyebabkan individu merasa bingung dengan pekerjaan yang ditekuni dan kurang yakin dengan perkembangan kariernya.

c. Frustrasi dan kecemasan terhadap masa depan.

Pada masa krisis ini, seluruh dunia terasa suram dan tidak menyenangkan. Individu akan merasakan kegelisahan mengenai masa depan dan rencana hidupnya serta mempertanyakan apakah tindakan yang dilakukan sudah tepat dan memadai. Selain itu, perasaan putus asa dan kehilangan minat atau motivasi terhadap hal-hal yang dulu disukai dapat mengindikasikan munculnya gejala depresi.

d. *Insecurity*

Salah satu tanda yang sering muncul selama *Quarter Life Crisis* adalah keinginan untuk membandingkan diri dengan orang lain dan merasa bahwa kehidupan orang lain lebih unggul. Individu yang mengalami krisis ini cenderung khawatir akan tertinggal dari teman-teman yang telah mencapai impian-impianya. Individu merasa bahwa apa yang dimiliki saat ini tidak

memadai seperti dalam hal karier, pendapatan, penampilan, dan hubungan dengan pasangan.

e. Kekecewaan atas sesuatu

Menurut perspektif psikologi, kekecewaan dapat diartikan sebagai keadaan dimana individu merasakan ketidaknyamanan dan kejengkelan yang disertai dengan rasa kemarahan karena apa yang diharapkan tidak sesuai dengan realitas yang terjadi.

f. Tekanan berupa ekspektasi dari orang lain.

Hal seperti ini dapat memicu munculnya *stress* pada setiap individu seperti memiliki pekerjaan yang menumpuk dan tugas yang tidak terselesaikan, mengalami perpisahan dengan pasangan atau kekhawatiran terkait masa depan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* menurut Pande (2011), yaitu :

- a. Kesehatan. Di mana keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial dapat memungkinkan setiap individu hidup produktif secara sosial dan ekonomis.
- b. Karir, merupakan kumpulan aktivitas kerja yang sedang berlangsung serta kumpulan perilaku dan sikap yang berkaitan dengan pengalaman dan aktivitas kerja sama yang merentang dalam hidup seseorang.
- c. Gaya hidup, merupakan cara hidup individu yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu (aktivitas), apa yang dianggap

penting dalam hidupnya (ketertarikan) dan apa yang di pikirkan tentang dunia di sekitarnya.

- d. *Stress*, merupakan gangguan mental yang dialami oleh individu akibat adanya tekanan.
- e. Pekerjaan, adalah suatu tugas atau aktivitas yang menghasilkan uang bagi seseorang.
- f. Terlalu banyak kerja, merupakan suatu kondisi yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi individu.
- g. Rencana, adalah suatu proses menentukan hal-hal yang ingin dicapai (tujuan) dimasa depan serta menentukan berbagai tahapan yang diperlukan untuk menentukan tujuan tersebut.
- h. Waktu luang. Waktu yang tidak digunakan untuk bekerja, mencari nafkah, melaksanakan kewajiban dan mempertahankan hidup.
- i. Disiplin waktu berarti mematuhi atau menaati waktu yang telah ditetapkan dan senantiasa setia mematuhi.
- j. Tidak suka dengan pekerjaan, merupakan emosi yang sangat kuat dan melambangkan ketidaksukaan terhadap pekerjaan, Hal ini juga merupakan sebuah keinginan untuk menghindari, menghancurkan atau menghilangkannya.

Menurut Fazira, Handayani dan Lestari (2023) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan *Quarter Life Crisis*, yaitu:

- a. Faktor internal mencakup pengalaman masa kecil yang berkesan dan berdampak positif bagi individu. Selain itu, juga ditemukan bahwa individu memiliki harapan dan kegiatan yang berbeda dengan keadaan saat ini. Meskipun menghadapi berbagai kendala seperti masalah keluarga, pekerjaan, pendidikan, dan keuangan, mereka tetap berusaha untuk mempersiapkan segala hal.
- b. Faktor eksternal, ditemukan bahwa informan mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor lingkungan memainkan peran penting dalam *Quarter Life Crisis*. Individu memiliki jaringan dukungan yang kuat dari orang-orang terdekat, seperti keluarga dan teman-teman yang memberikan dorongan, dukungan emosional, dan bantuan praktis dalam menghadapi tantangan dan kebingungan yang muncul pada tahap awal dewasa ini. Faktor-faktor lingkungan seperti ini dapat memberikan kepercayaan diri dan kestabilan yang sangat diperlukan bagi individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*, memungkinkan individu untuk menavigasi perubahan dan mengejar tujuannya dengan lebih baik.
- c. Aspek emosional ditemukan bahwa individu menghadapi beberapa perasaan dan sikap negatif yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*. Individu merasa bimbang dalam mengambil keputusan, mudah putus asa, berfikir negatif tentang diri sendiri, tidak dapat menemukan solusi untuk masalah, merasa cemas, tertekan, dan khawatir tentang hubungan interpersonal.

3. Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Beberapa aspek yang menjadi pemicu *Quarter Life Crisis* umumnya berkaitan dengan karir dan hubungan interpersonal. Ketika individu mengalami *Quarter Life Crisis* terdapat berbagai macam pertanyaan dalam benaknya mengenai berbagai aspek kehidupan. Menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat 7 (tujuh) aspek *Quarter Life Crisis*, antara lain:

a. Kebimbangan Dalam Pengambilan Keputusan.

Hal ini disebabkan karena adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan, yang mungkin dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, individu pada usia ini juga masih belum memiliki banyak pengalaman sehingga masih sering merasa bimbang dalam mengambil keputusan.

b. Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal.

Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* akan merasa tertekan saat menghadapi masalah dan merasa masalah yang dihadapi sangat berat. Perasaan tersebut mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu dan tidak maksimal, karena merasa bahwa permasalahan yang sedang dihadapi selalu datang dan membebaninya.

c. Rasa Cemas.

Saat memasuki dewasa awal, individu akan memiliki banyak harapan dan impian yang ingin dicapai, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Biasanya pada masa ini individu ingin melakukan segala

sesuatu dengan sebaik mungkin serta menghindari kegagalan. Perasaan tersebut membuat individu merasa tertekan karena hal demikian mungkin saja tidak dialaminya.

d. Perasaan Tertekan.

Individu akan merasa tertekan dengan masalah yang dihadapi dan merasa bahwa persoalan yang dihadapi setiap harinya bertambah berat. Perasaan tersebut dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya karena merasa terbebani.

e. Penilaian Diri yang Negatif.

Hal ini akan menimbulkan rasa cemas dan takut akan kegagalan. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya akan selalu merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati berbagai tantangan yang akan dihadapi.

f. Perasaan Terjebak Dalam Situasi Sulit.

Lingkungan dapat memberikan stimulus terhadap pola pikir dan tingkah laku individu serta dapat membawanya pada situasi yang sulit, terutama ketika mengambil keputusan. Terkadang individu akan merasa sulit dan kebingungan mengambil keputusan yang akan ia pilih.

g. Perasaan Putus Asa.

Hal ini dapat diakibatkan oleh perasaan tidak puas pada hasil yang didapatkan serta kegagalan yang dialaminya, tidak tercapainya harapan dan impian yang telah direncanakan sebelumnya, serta menganggap semua yang dilakukan hanya sia-sia. Rasa putus asa biasanya akan terus terjadi

ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebayanya yang lebih sukses dan berhasil di bidang akademis dan karir. Perasaan putus asa juga dapat diakibatkan oleh kurangnya dukungan dari faktor luar individu untuk dapat berkembang.

Sedangkan menurut Fischer (2008) aspek-aspek yang dapat membentuk *Quarter Life Crisis* yaitu mempertanyakan akan harapan hidupnya dimasa depan dan apa yang dirasakan individu dalam menghadapi tantangan serta masalah yang ada dalam kehidupannya, bagaimana individu mengekspresikan perhatian, penampilan dan pembawaan diri.

Menurut Sallata dan Huwae (2023) salah satu ciri yang timbul ketika individu mengalami *Quarter Life Crisis* yaitu merasakan adanya serangan emosional yang datang dari dalam dan dari luar diri individu sehingga membuat individu merasa cemas, tidak nyaman dan kebingungan dengan arah hidup. *Quarter Life Crisis* yang tinggi dialami individu bila tidak cepat ditangani akan semakin tenggelam dalam lingkaran depresi yang berpotensi menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala yang sering dikenali untuk krisis ini antara lain, insomnia, kelebihan tidur, hilangnya semangat harapan dan ketertarikan, emosi tidak terkontrol, merasa sedih, menjauhkan diri, cemas, sering murung, merasa tidak berharga, hingga hilangnya hal yang disukai.

Hal ini sejalan dengan Fazira, Handayani dan Lestari (2023), di mana aspek-aspek yang menyebabkan *Quarter Life Crisis* yaitu:

- a. Adanya peralihan dan tekanan di masa peralihan dewasa awal. Individu pada masa dewasa awal menghadapi banyak tekanan dan tuntutan dari

lingkungan dan dari dalam diri sendiri. Peralihan ini dapat menyebabkan krisis pada individu.

- b. Emosi. Beberapa aspek emosional yang terkait dengan *Quarter Life Crisis*, seperti sikap bimbang dalam mengambil keputusan, mudah putus asa, rasa negatif terhadap diri sendiri, dan rasa tidak menemukan solusi dari masalah. Hal ini menandakan adanya perasaan dan ketidakstabilan emosional yang dapat mempengaruhi individu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan di masa peralihan.

Ketika individu mampu mengatasinya dengan baik, maka akan semakin baik pula kehidupan yang dijalani, dapat berdamai dengan diri sendiri dan mengatasi krisis emosional yang melandanya. Sehingga kedepannya akan menjadi individu yang mampu mengatasi masalah-masalah lainnya. Namun sebaliknya, apabila individu gagal melewatinya, maka individu tersebut akan menjalani hidup dengan ketidakpuasan akan dirinya, stress berkepanjangan, depresi, dilingkupi tingkat kepercayaan diri yang rendah dan merasa tidak mampu melakukan berbagai hal (Sallata & Huwae, 2023).

C. Pentingnya *Self Love* Saat Mengalami *Quarter Life Crisis*

Fenomena *Quarter Life Crisis* merupakan kondisi krisis yang sering dialami oleh individu saat masa transisi dari remaja menuju dewasa awal pada kisaran usia 20-29 tahun, tak terkecuali bagi mahasiswa. Pada dasarnya, mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* merupakan suatu fenomena psikososial yang erat kaitannya dengan kesejahteraan individu. Awal mula munculnya *Quarter Life Crisis* adalah pada saat individu telah menyelesaikan

perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah pada depresi dan gangguan psikis lainnya. (Robbins & Wilner, 2001).

Jackson dan Warren (2000) berpendapat bahwa krisis emosional yang dialami mahasiswa dalam jangka panjang akan menyebabkan berbagai dampak buruk bagi kehidupan, salah satunya stres dan depresi. Hal tersebut jika terus menerus terjadi akan menjadi akumulasi emosi dan menyebabkan permasalahan baru terkait emosi dan perilaku seperti perilaku agresi, kekerasan, rendahnya kesejahteraan psikologis, anti sosial, cemas dan lain sebagainya.

Dampak *Quarter Life Crisis* bagi individu adalah munculnya kecemasan tertentu seperti kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar individu, serta ketakutan menjalin hubungan, sehingga menimbulkan respon stress, cemas, bahkan depresi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan cara *Love Yourself* atau mencintai diri sendiri. Hal ini senada dengan apa yang diteliti oleh Argasiam (2019) di mana mahasiswa yang mampu mencintai diri sendiri dan meningkatkan kesadaran diri akan terdorong untuk mengenal diri sendiri, sehingga memahami kebutuhan untuk mengeksplorasi identitas diri yang merupakan komponen penting dari *Quarter Life Crisis*.

Self Love merupakan konsep yang sangat penting dalam kehidupan setiap makhluk hidup yang memberikan kekuatan dan keberanian untuk melewati masa-masa sulit, tanpa harus melakukan pelecehan atau pengabdian diri. Bukan hanya itu, dengan menumbuhkan *Self Love* didalam diri sendiri akan menciptakan

kebahagiaan dimasa yang akan datang. Pengetahuan akan makna dan cara mengembangkan *Self Love* diharapkan dapat meningkatkan harga diri terkait pentingnya memiliki harga diri yang tinggi bagi setiap individu. Maka dari itu, individu diharapkan mampu membiasakan diri untuk menerapkan *Self Love* sehingga dapat memotivasi individu-individu lainnya (Darina & Septiana, 2021).

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Sugiyono mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah cara untuk mengetahui kondisi objek yang alami (Sugiyono, 2013). Analisis fenomenologis dan penelitian kualitatif adalah dua istilah yang tidak pernah terpisah. Menurut Moleong (2006) peneliti dalam pandangan fenomenologi berusaha memahami peristiwa dan hubungannya terhadap individu tertentu.

Pendekatan fenomenologis merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Fenomenologi merupakan cara yang dilakukan untuk membedah sebuah fenomena yang terjadi (Yusanto, 2020). Tujuan penelitian fenomenologi adalah untuk menafsirkan dan menjelaskan pengalaman hidup seseorang, termasuk interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Menemukan, mempelajari, dan mengkomunikasikan makna fenomena, peristiwa, dan keterkaitannya dengan orang biasa dalam keadaan tertentu merupakan prioritas utama dalam penelitian fenomenologi.

Fakta bahwa fenomena yang diteliti memerlukan pengamatan yang lebih mendalam dan tidak adanya model numerik atau statistik mempengaruhi keputusan peneliti untuk menggunakan pendekatan ini. Ketika berhadapan dengan kondisi atau data aktual, penelitian kualitatif juga akan lebih sederhana. Penelitian kualitatif ini dipilih karena adanya kemudahan informasi yang bisa diakses terkait penelitian. Selain itu, karena kedekatan hubungan antara peneliti dan subjek,

komunikasi informasi akan lebih terbuka dan transparan, sehingga pengumpulan data lebih komprehensif. Selain itu, fenomenologi menjelaskan sifat fenomena untuk menawarkan gambaran tentang sesuatu dalam keadaan saat ini dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Sehingga, metode yang dianggap paling tepat untuk melakukan penelitian ini adalah metode kualitatif.

B. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan rentang usia 20-24 tahun. Memiliki ciri yang menggambarkan *Quarter Life Crisis* yaitu, bimbang dalam mengambil keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, selalu merasa cemas, merasa tertekan, selalu menilai diri secara negatif, mengalami perasaan terjebak dalam situasi sulit dan merasa putus asa (Robbins & Wilner, 2001).

Untuk menentukan subjek penelitian, peneliti melakukan *screening* dengan cara menyebarkan skala likert dalam bentuk form kepada seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan rentang usia 20-24 tahun. Jumlah Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2019-2021 yang menjadi populasi penelitian ini sebanyak 253 orang.

Adapun skala dalam penelitian ini terdiri dari 14 item, dimana terdapat 7 item *favourable* dan 7 item *unfavourable*. Responden mengisi skala dengan cara memilih atau menentukan salah satu dari empat pilihan jawaban, sesuai dengan yang dirasakan oleh responden pada setiap item pernyataan. Penentuan jawaban dilakukan dengan memberi tanda ceklis (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Pilihan jawaban terdiri dari empat kategori yaitu sangat sesuai (SS),

sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Jawaban dari setiap pernyataan tersebut dinilai dengan angka sebagai berikut:

Tabel 1.
Format Jawaban

No.	Pilihan Jawaban	Skala	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2.	Sesuai (S)	3	2
3.	Tidak Sesuai (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Setelah mendapatkan hasil dari skala yang telah diisi oleh responden, peneliti menjumlahkan seluruh skor dari masing-masing item sehingga diperoleh skor total (X). Selanjutnya, peneliti menentukan mean dan standar deviasi yang kemudian dibuat menjadi kategorisasi, dengan tujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok terpisah secara berjenjang. Menurut Azwar (2012) kategorisasi dapat dibagi menjadi tiga yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Untuk menentukan tiga kategorisasi tersebut, peneliti menggunakan rumus yang diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2.
Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Rentang Skor	Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah
$X < M - 1SD$	$X < 32$	Rendah	12
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$32 \leq X < 42$	Sedang	38
$M + 1SD \leq X$	$X > 42$	Tinggi	6
			Total: 56

Berdasarkan jumlah responden yang mengikuti *screening test*, terdapat beberapa responden yang akan diambil oleh peneliti untuk dijadikan subjek penelitian, yang memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* tinggi dan bersedia menjadi subjek penelitian. Terdapat 12 orang yang berada di kategori rendah, 38 orang kategori sedang dan 6 orang yang berada dalam kategori tinggi. Dari 6 orang

tersebut yang sesuai kriteria, yang bersedia menjadi subjek penelitian sebanyak 2 orang dan langsung dijadikan subjek penelitian pada penelitian ini.

C. *Sampling*

Proses memilih sebagian dari populasi untuk mewakili populasi tersebut disebut dengan *Sampling*. Tujuan dilakukannya *sampling* adalah untuk memperoleh sampel (objek *sampling*) yang benar-benar tepat dan mampu menggambarkan populasi yang akan dijadikan subjek penelitian. Peneliti menggunakan metode yang disebut "*Purposive Sampling*" untuk menentukan *sampling* penelitian. *Purposive Sampling*, sebagaimana didefinisikan oleh Sugiyono (2013) adalah metode yang digunakan peneliti apabila memiliki pertimbangan tertentu dalam mengambil sampel. *Purposive sampling* digunakan karena peneliti hanya ingin meneliti sejumlah kecil sampel dan beberapa sampel tersebut memiliki karakteristik populasi yang diinginkan oleh peneliti.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat berfungsi secara independen dan bahkan berfungsi sebagai instrumen utama untuk teknik analisis data. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti untuk mendukung penelitian ini yaitu:

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pengamatan dan pencatatan kondisi atau perilaku objek dengan menggunakan alat atau instrumen (Morris, 1973). Tujuannya adalah untuk mengetahui kondisi apa yang ada atau menetapkan validitas desain penelitian. Metode observasi ini termasuk kedalam observasi partisipan

karena melakukannya secara langsung ke subjek yang dituju dengan cara sering berinteraksi sehingga data yang diperoleh akan lebih lengkap.

Tabel 3.
Panduan Obervasi Umum

No.	Indikator
1.	Gambaran umum subjek.
2.	Kondisi fisik dan penampilan subjek saat penelitian.
3.	Bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh subjek selama proses wawancara.
4.	Eksperesi wajah subjek selama penelitian.
5.	Kondisi emosional subjek selama penelitian.
6.	Sikap dan perilaku subjek saat wawancara.
7.	Hubungan subjek dengan keluarga dan lingkungan sosial.

b. Wawancara Semiterstruktur (*Semistructute Interview*)

Wawancara merupakan suatu proses interaksi antara pewawancara (*Interviewer*) dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai (*Interviewed*) melalui komunikasi langsung dan jawaban subjek di catat atau direkam dengan alat perekam (Moleong, 2014). Peneliti menggunakan model wawancara terstruktur dalam hal ini. Langkah pertama dalam melakukan wawancara adalah menyiapkan pertanyaan yang akan diajukan. Namun dalam praktiknya lebih terbuka dan bebas, informan dimintai pendapat dan pewawancara mencatat apa yang dikatakannya. Dalam teknik pemilihan informan, peneliti memilih untuk mewawancarai seseorang yang menjadi kunci dari penelitian yang terkait.

Tabel 4.
Panduan Wawancara Khusus Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi
Self Love (Darina & Septiana, 2021)

No.	Faktor-Faktor Self Love	Indikator
1.	<i>Self Knowledge</i> (Pengetahuan Diri)	Mengenal diri sendiri.
2.	<i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	Tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi.
		Tidak terlalu takut pada dunia luar dan penilaian eksternal.
		Spontanitas dalam ekspresif dengan pikiran dan tindakan.
3.	<i>Self Being</i> (Keberadaan Diri)	Eksistensi / keberadaan diri
4.	<i>Self Transcendence</i> (Transendensi Diri)	Pengalaman atau keadaan yang melampaui kesadaran individu.
5.	<i>Self Renewal</i> (Pembaharuan Diri)	Pertumbuhan fisik.
		Pertumbuhan mental.
		Pertumbuhan Emosional
		Pertumbuhan Spiritual

Tabel 5.
Panduan Wawancara Khusus Aspek-Aspek Yang Dapat Mempengaruhi
Self Love (Darina & Septiana, 2021)

No.	Aspek-Aspek Self Love	Indikator
1.	Mulai menanamkan suatu hal dari diri sendiri.	Mengubah cara berfikir.
		Menghilangkan rasa gelisah.
		Berhenti menyalahkan diri sendiri.
2.	Tidak memikirkan komentar orang lain.	Menghambat perkembangan pada diri sendiri.
3.	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa.	Rasa percaya diri yang tinggi.
4.	Memilih <i>circle</i> yang membangun.	Berteman dengan orang-orang yang mendukung dan selalu membantu untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

E. Analisis Data

Sugiyono (2017) berpendapat bahwa analisis data adalah pencarian dan penyusunan data secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Hal ini termasuk mengatur data ke dalam kategori, mendeskripsikannya ke dalam unit, mensintesis data, mengaturnya menjadi pola,

memilih mana yang penting dan apa yang akan dipelajari, dan menarik kesimpulan yang mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. Analisis data ini menggunakan model analisis interaktif yaitu dalam penelitian kualitatif memungkinkan dilakukan analisis data ketika peneliti berada di lapangan ataupun sesudah kembali dari lapangan baru di adakan analisis. Dalam penelitian ini, analisis data telah dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data. Sebagaimana dikutip dari jurnal Mutiarani, Zakso dan Salim (2020) bahwa kegiatan analisis data kualitatif yaitu reduksi data, display data, dan penarikan/verifikasi kesimpulan dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus hingga selesai, sehingga menjenuhkan data.

a. Reduksi Data

Menurut Sugiyono (2017) reduksi data meliputi meringkas, memilih hal yang paling penting, berkonsentrasi pada hal yang paling penting, dan mencari tema dan pola. Akibatnya, data yang lebih sedikit akan memberi peneliti gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti mengumpulkan lebih banyak data.

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Penyajian data merupakan langkah selanjutnya setelah reduksi data. Data diatur menurut cara penyajiannya, disusun dalam pola hubungan agar lebih mudah dipahami. Penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat berupa uraian singkat, bagan hubungan kategori, bagan alir dan format sejenis lainnya. Teks naratif biasanya digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif.

Penyajian data bertujuan untuk memudahkan peneliti melihat gambaran keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari data. Hal ini mengacu pada penataan data kedalam format tertentu sehingga gambar tampak lebih lengkap. Setelah itu, data dipilah dan disisihkan untuk dipilah ke dalam kelompok dan disusun kedalam kategori yang serupa sehingga dapat ditampilkan dengan cara yang sesuai dengan masalah yang dihadapi, termasuk kesimpulan sementara yang dicapai saat data tersebut dikumpulkan.

c. *Conclusion Drawing / Verification* (Penarikan Kesimpulan).

Dalam penelitian kualitatif, kesimpulan adalah temuan baru yang belum pernah terlihat sebelumnya. Gambaran atau deskripsi suatu objek yang sebelumnya redup atau gelap sehingga menjadi jelas pada saat menelaah contoh temuan. Contoh lain termasuk hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

F. Keterpercayaan Penelitian

Triangulasi merupakan teknik yang digunakan oleh peneliti untuk menguji keabsahan penelitian, menguji kredibilitas data dan mengumpulkan data untuk digunakan dalam penelitian selanjutnya. Triangulasi juga menjadi salah satu teknik yang digunakan dalam pengolahan data kualitatif, di mana hasil wawancara dibandingkan dengan objek penelitian. Sehingga, peran peneliti sebagai instrumen menjadi sangat penting. Menurut Sugiyono (2017) triangulasi adalah teknik yang menggabungkan berbagai metode dan sumber pengumpulan data yang telah ada. Oleh karena itu, untuk menarik kesimpulan yang tepat dan akurat diperlukan suatu

metode yang dapat menyatukan data yang berbeda. Triangulasi terdiri dari beberapa jenis yaitu :

1. Triangulasi teori, merupakan metode yang digunakan untuk membandingkan informasi dari sudut pandang teori yang berbeda.
2. Triangulasi sumber data, merupakan pendekatan yang sering digunakan untuk memeriksa validitas data dari berbagai sumber, baik melalui wawancara langsung, observasi, dokumen, maupun arsip. Selain itu, perbedaan sumber data juga dapat ditemukan dalam perbandingan hasil pengamatan dari satu responden dengan responden lainnya.
3. Triangulasi metode, dalam hal ini berbagai metode dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan validitas data. Dalam penelitian kualitatif, metode pengumpulan data yang umum digunakan adalah wawancara, survei, dan observasi. Triangulasi metode juga dapat melibatkan perbandingan hasil penelitian kualitatif dan kuantitatif terhadap objek yang sama.
4. Triangulasi waktu, dalam triangulasi ini variabel perbandingan adalah waktu. Data dilengkapi dan validitasnya diperiksa berdasarkan perubahan waktu.
5. Triangulasi antar peneliti, dalam triangulasi ini peneliti membandingkan data yang diperoleh dengan data dari peneliti lain yang melakukan penelitian yang sama. Penting untuk dicatat bahwa topik dan objek penelitian harus sama, yang dibandingkan di sini adalah sudut pandang dan persepsi dari masing-masing peneliti.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber data yang merupakan proses pengungkapan kebenaran dari berbagai sumber data, seperti dokumen, arsip, transkrip wawancara, observasi, atau wawancara dengan beberapa subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda. Berbagai jenis bukti atau data akan dihasilkan oleh masing-masing sumber tersebut, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (*Insights*) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai macam informasi akan muncul dari berbagai sudut pandang tersebut untuk mendapatkan kebenaran yang dapat dipercaya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah

Orientasi kancah merupakan suatu tahapan yang harus dilalui sebelum melakukan penelitian yang tujuannya untuk mengetahui kancah penelitian secara mendalam dan mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti guna memperoleh informasi tentang fenomena yang akan diteliti.

Penelitian mengenai “Analisis *Self Love* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*” dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

Subjek pertama untuk saat ini berdomisili di Banda Aceh, Batoh. Subjek merupakan individu yang cenderung pendiam dan tidak terlalu aktif di lingkungan sosial. Subjek merupakan anak terakhir dari empat bersaudara yang berasal dari Pidie. Ayah subjek merupakan seorang pensiunan TNI dan ibu subjek adalah seorang ibu rumah tangga. Selanjutnya, subjek kedua untuk saat ini juga berdomisili di Banda Aceh, Batoh. Subjek merupakan individu yang cenderung lebih aktif, mengikuti setiap kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak kampus dan masih aktif bergabung dalam organisasi yang ada di Universitas Muhammadiyah Aceh. Subjek merupakan anak pertama dari 5 (lima) bersaudara yang berasal dari Aceh Tenggara. Ayah dan ibu subjek bekerja sebagai PNS.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan penelitian

Beberapa hal yang harus dipersiapkan untuk melakukan penelitian yaitu:

- a. Mengumpulkan data mengenai Mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* melalui proses *screening*.
- b. Menyusun panduan observasi dan wawancara.
- c. Menanyakan kesediaan mahasiswa yang memiliki *Quarter Life Crisis* untuk menjadi subjek penelitian.
- d. Setelah subjek bersedia menjadi subjek penelitian, peneliti kemudian membangun rapport dengan subjek.
- e. Mempersiapkan instrumen dalam penelitian, seperti alat perekam, alat tulis, daftar pertanyaan yang digunakan untuk penelitian mengenai fokus penelitian dan surat pernyataan persetujuan menjadi subjek penelitian (*informed consent*).

2. Tahapan pelaksanaan penelitian.

Setelah melakukan persiapan penelitian, tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan penelitian. Penelitian dilakukan sesuai dengan tempat dan waktu yang telah di sepakati sebelumnya antara peneliti dan subjek. Sebelum melakukan wawancara, peneliti menjelaskan kembali mengenai maksud dan tujuan penelitian, adapun tahapan dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Sehari sebelum melakukan penelitian, peneliti mengkonfirmasi kembali waktu dan tempat wawancara guna memastikan kondisi subjek.

- b. Wawancara yang dilakukan berdasarkan pedoman yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi mengenai kondisi subjek saat penelitian.
- c. Peneliti memindahkan hasil dari wawancara ke dalam bentuk verbatim.
- d. Peneliti membuat kesimpulan dari setiap permasalahan yang ditemui dan terjadi pada hasil penelitian, menyampaikan kekurangan dari penelitian dan memberikan saran untuk peneliti selanjutnya.

3. Jumlah dan karakteristik subjek.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 (dua) orang dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Identitas subjek penelitian.

Tabel 6.
Gambaran Umum Data Subjek

Keterangan	Subjek I	Subjek II
Nama (Inisial)	SNN	NZ
Usia	21 Tahun	22 Tahun
Agama	Islam	Islam
Pekerjaan	Mahasiswa	Mahasiswa

- b. Pelaksanaan penelitian.

Tabel 7.
Jadwal Pelaksanaan Wawancara Subjek

No.	Tanggal Wawancara	Kegiatan	Waktu Wawancara	Tempat Wawancara
Subjek I				
1.	02 Agustus 2023	Observasi dan Wawancara	21.30 - 22.30 WIB	Kamar Tidur
2.	09 Agustus 2023	Wawancara	15.44 - 18.05 WIB	Via Whatsapp
Subjek II				
1.	08 Agustus 2023	Observasi dan Wawancara	18.32 - 19.12 WIB	Kamar Tidur

c. *Alloanamnesa*.

Tabel 8.
Identitas dan Jadwal Pelaksanaan Wawancara Alloanamnesa

No.	Identitas Subjek Penelitian	Wawancara		Tempat
		Hari & Tanggal	Waktu	
1.	Nama (Inisial): N Hubungan dengan subjek: Teman dekat. Usia: 22 Tahun Pekerjaan: Mahasiswa Alamat: Lueng Bata. <i>Alloanamnesa</i> : Subjek I	Rabu, 02 Agustus 2023	23.20 - 23.50 WIB	Rumah Peneliti
2.	Nama (Inisial): MD Hubungan dengan subjek: Adik sepupu. Usia: Tahun Pekerjaan: Mahasiswa Alamat: Batoh <i>Alloanamnesa</i> : Subjek II	Kamis, 10 Agustus 2023	12.25 - 12.58 WIB	Rumah Subjek

C. Hasil Penelitian.

1. Subjek I

a. Hasil Observasi

Subjek merupakan Mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang memiliki postur tubuh dengan tinggi badan \pm 160 cm dan berat badan \pm 45 kg. Subjek memiliki warna kulit sawo matang dengan bentuk wajah bulat, hidung tidak terlalu mancung, mata bulat dan bibir yang tidak terlalu tipis. Wawancara dan observasi berlangsung sekitar 1 jam, dimulai dengan berbincang-bincang mengenai kondisi subjek dan kemudian melakukan penelitian yaitu wawancara dan observasi terhadap SNN. Observasi dan wawancara dilakukan dikamar tidur dengan posisi duduk berhadapan antara subjek dan

peneliti. SNN mengenakan hijab berwarna hitam, baju dan celana berwarna abu-abu. Kondisi fisik SNN terlihat sangat sehat dan baik.

Ketika wawancara berlangsung, subjek terlihat antusias menjawab pertanyaan dengan serius dari peneliti. Namun, sepanjang wawancara berlangsung subjek hanya memeluk boneka dan terkadang memberikan bahasa tubuh tertentu untuk meyakinkan jawabannya, tidak terlihat ekspresi sedih pada subjek bahkan subjek menjawab setiap pertanyaan dengan santai dan ceria. Selama proses penelitian, peneliti dapat mengamati bahwa subjek adalah individu yang tidak terlalu suka basa basi, tegas dari intonasi suara dan cara berbicara, tidak terlalu terbuka sehingga peneliti juga sedikit kesulitan ingin menanyakan hal lain dikarenakan subjek hanya menjawab setiap pertanyaan yang diajukan peneliti dengan singkat.

b. Hasil Wawancara

Selanjutnya, wawancara kedua dilakukan melalui sambungan via Whatsapp dikarenakan pada saat itu subjek sedang sibuk dan memilih untuk wawancara via Whatsapp saja. Wawancara berlangsung sekitar 2 jam 20 menit, subjek menjawab pertanyaan melalui obrolan chat karena subjek kesulitan jika menjawab secara langsung seperti melalui *voice note* ataupun telepon. Subjek menjawab pertanyaan dengan cukup serius, akan tetapi peneliti tidak dapat mengetahui ekspresi wajah dan bahasa tubuh dari subjek.

1) Aspek-Aspek *Self Love*

Hasil wawancara menunjukkan keempat aspek *self love* pada subjek sebagai berikut:

a) Mulai menanamkan suatu hal positif pada diri sendiri.

Terdapat beberapa indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki aspek tersebut, yaitu:

1. Mengubah Cara Berfikir.

Subjek memiliki rencana untuk kerja kantoran atau membuat bisnis walaupun tidak tahu berhasil atau tidak, berikut keterangan subjek:

“Aku pikirnya tu pengennya kerja kantoran, atau misal emang susah bisnis juga boleh walaupun gak tau bakal berhasil atau gak, tapi aku pengen”. (Verbatim, S0026-S0028).

Mengalihkan pola pikir negatif menjadi positif dengan cara mencoba fokus terhadap hal-hal positif yang ada disekitar dan melakukan hal-hal baik untuk diri sendiri dan orang lain. Berikut keterangan subjek:

“Mungkin mencoba fokus sama hal-hal positif yang ada disekitar juga, abis itu mencoba untuk membantu diri sendiri ataupun melakukan hal-hal baik gitu untuk diri sendiri dan orang lain”. (Verbatim, S0217-S0220).

2. Menghilangkan Rasa Gelisah.

Ketika mendapatkan komentar dan tidak dapat menyangkal komentar tersebut, subjek biasanya akan melakukan sesuatu yang membuat dirinya menjadi tenang. Berikut keterangan subjek:

“Biasanya aku kalau gitu ada rasa kesal atau sedihlah kalau dikasih komentar dan gak bisa nyangkal, nahh biasanya aku bakal nenangin diri dulu, lakuin apa aja yg aku suka sampe merasa lebih tenang, karena takutnya kalau ngomong ke orangnya malah ada kata-kata yang bikin sakit hati yang keluar dan aku gak mau malah nyesel karena itu”. (Verbatim, S0074-S0080).

Cara untuk mengatasi perasaan stress atau tertekan adalah dengan mencari waktu untuk diri sendiri dan melakukan hobi-hobi yang disukai, berikut keterangan subjek:

“Biasanya cari waktu untuk diri sendiri dulu sih, kayak menenangkan diri dulu abis tu melakukan hobi-hobi yang memang disukai aja”. (Verbatim S0117-S0119).

“Mungkin ya main game atau yah ngelakuin hobi yang kayak tadi aku bilang yang bermanfaat lah biar gak stress lagi”. (Verbatim, S0189-S0190).

Subjek menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas dengan cara fokus terhadap apa yang dilakukan dan mencoba berpikir positif tanpa overthinking. Berikut keterangan subjek:

“Mungkin mencoba untuk fokus sama apa yang dilakuin itu, mencoba untuk berpikir positif tanpa overthinking, abis itu mungkin coba denger music untuk nenangin diri karna kek merileksasikan diri juga”. (Verbatim, S0303-S0306).

3. Berhenti Menyalahkan Diri Sendiri.

Ketika mendapat komentar negatif dari orang lain, subjek cenderung kesal. Akan tetapi, subjek masih dapat mempertimbangkan betul atau tidaknya komentar tersebut untuk dijadikan pembelajaran, berikut keterangan subjek:

“Yah kesal, tapi tergantung komentarnya itu betul atau enggak gitu. Kalau memang betul ya yaudah terima aja gitu mungkin bisa jadiin apa ya alat, bukan alat sih bisa jadiin cara untuk intropeksi diri aja”. (Verbatim, S0313-S0316).

b) Tidak memikirkan komentar orang lain.

Terdapat sebuah indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki aspek tersebut yaitu menghambat perkembangan pada diri sendiri.

Subjek cenderung tidak peduli terhadap kritikan yang diberikan orang lain kepadanya, berikut keterangan subjek:

“Kalau kritiknya itu bisa membangun ya diterima dicoba ditelaah dulu, tapi kalau misalnya kritiknya memang berniat menjatuhkan yah gak peduli sih”. (Verbatim, S0108-S0110).

Subjek menyatakan pentingnya untuk tidak memikirkan komentar negatif dari orang lain adalah untuk tetap menjaga kesehatan mental agar tidak stress, berikut keterangan subjek:

“Biar enggak stress sih, karena takutnya ujung-ujungnya malah benci sama diri sendiri kalau terlalu dipikirin”. (Verbatim, S0323-S0324).

- c) Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa.

Terdapat sebuah indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki aspek tersebut, yaitu rasa percaya diri yang tinggi.

Subjek selalu menjaga kesehatan tubuh dalam situasi apa pun dengan cara menjaga pola tidur, makan teratur dan mengonsumsi makanan yang sehat, berikut keterangan subjek:

“Jaga pola tidur, gak begadang, jaga pola makan, lebih makan makanan yang sehat bukan cuma junk food aja”. (Verbatim, S0328-S0329).

Makanan yang sehat menurut subjek adalah makanan yang jelas bukan instan atau cepat saji, berikut keterangan subjek:

“Makanan yang sehat makanan yang jelas bukan makanan cepat saji sih mungkin buah bisa ataupun ikan gitu”. (Verbatim, S0332-S0333).

- d) Memiliki *circle* yang membangun.

Terdapat sebuah indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki aspek tersebut, yaitu berteman dengan orang-orang

yang mendukung untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Subjek memiliki lingkungan pertemanan yang positif dan mendukung perkembangan diri menjadi lebih baik, berikut keterangan subjek:

“Mungkin pas aku salah mereka lebih apa ya mencoba untuk kasih masukan tanpa menghakimi jadi aku merasa lebih baik lagi sekarang”. (Verbatim, S0363-SS0365).

Subjek mampu menilai siapa yang layak menjadi teman dengan cara melihat bagaimana individu tersebut dalam memberikan semangat dan kritikan, berikut keterangan subjek:

“Teman yang mensupport bukan cuma dikit-dikit kasih kritikan gak jelas gitu, kek pengen menjatuhkan aja”. (Verbatim, S0368-S0369).

Pernyataan diatas sesuai dengan yang dikatakan oleh Alloanamnesa (N) sebagai teman subjek.

Ketika subjek merasa tertekan atas penilaian orang lain terhadap dirinya, biasanya yang dilakukan subjek adalah mencoba intropeksi diri, berikut keterangan dari teman subjek:

“Biasanya dia tu merenung, terus ini kayak berusaha untuk apa tu ya e.. ngasih reminder ke dirinya sendiri gitu kayak ngasih peringatan, oh apa tu namanya bahasanya. Kalo bahasa arab tu namanya muhasabah gitu, intropeksi nah ia. Mulai memperbaiki dan berbenah kek gitu”. (Verbatim, N0097-N0101).

Menurut N, subjek mampu menerima dan memahami apa yang menjadi kelebihan serta kekurangannya dengan cara tidak mendengarkan komentar orang lain, berikut keterangan dari teman subjek:

“Ya dia berusaha untuk gak dengerin orang, berusaha untuk gak open bodoamat cuek”. (Verbatim, N0050-N0051).

Subjek menanggapi kritikan dari orang lain tergantung cara orang tersebut memberikan kritikan, berikut keterangan dari teman subjek:

“E.. yang saya tau, dia menanggapi kritikan orang itu biasa aja tergantung dari bagaimana cara mereka mengkritik, ada kah cara lembut atau cara yang menghina, atau kayak apa ya seperti emm menjatuhkan nah itu dia gak suka, gitu. Gak diterimanya, bukan gak diterimanya tapi dia menolak gitu, kritikan yang dengan cara menghina atau menjatuhkan”. (Verbatim, N0082-N0088).

Subjek tetap menjaga kesehatan dengan cara menjaga pola makan yang teratur walaupun sedang mengalami suatu masalah, berikut keterangan dari teman subjek:

“Setau saya sih dia tetap makan. Maksudnya, pola makannya tetap bagus kok pagi siang malam dia tetap makan. Gak ada pengaruh antara dia punya masalah atau enggak itu gak ada, dia gak gitu sih setau saya”. (Verbatim, N0257-N0260).

Subjek mengkonsumsi makanan-makanan yang sehat, seperti telur, ikan, ayam dan lain sebagainya, berikut keterangan dari teman subjek:

“Nasi, e.. telur, ikan, ayam. Yah makanan pokok biasa lah, jajan ada juga gitu kayak snack-snack yang roti gitu-gitu, gak terlalu banyak yang bahaya-bahaya gitu loh. Dia tidak terlalu suka dengan junk food. Aaa makanan-makanan kayak gitu dia gak suka, berarti kan dia sehat. Junk food tu kan gak sehat kek makanan instan dia gak suka. Jadi kan bagus dia menjaga kesehatannya. Orang-orang itu kan suka makan mie kek anak kost gitu kan, dia gak terlalu, berarti dia jaga kesehatan, gitu”. (Verbatim, N0266-N0274).

Menurut N, peran teman-teman subjek cukup positif karena selalu mendukung apa pun yang dilakukan oleh subjek selagi itu baik, berikut keterangan dari teman subjek:

“Perannya cukup baik, teman-teman S itu kan sangat care dan support apa pun yang S buat, tapi kalau itu gak baik sih gak di dukung, gitu. Kayak apa-apa tu pas S bilang mau buat ini yah di dukung”. (Verbatim, N0296-N0300).

2) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Love*

Hasil wawancara menunjukkan kelima faktor *self love* pada subjek sebagai berikut:

a) *Self Knowledge* (Pengetahuan Diri).

Terdapat sebuah indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki pengetahuan diri, yaitu mengenal diri sendiri.

Subjek menganggap dirinya sebagai individu yang ragu dalam mengambil keputusan, berikut keterangan subjek:

“Emm aku orang yang suka ragu mengambil keputusan misalnya mau tentuin apa kedepannya itu agak susah harus diyakini dulu sama orang lain, terutama keluarga. Jadi enggak bisa yang gercep oh ambil keputusan mau lakuin ini terus, nah itu gak bisa”. (Verbatim, S0007-S0011).

Kelebihan utama yang dimiliki subjek sehingga membedakannya dengan orang lain adalah lebih peka terhadap sekitar dan mampu memahami perasaan orang lain, berikut keterangan subjek:

“Kelebihan ku mungkin lebih peka sama sekitar kek gitu, bisa memahami orang lain lebih memahami perasaan orang lain kek gitu, jadi gak bisa gak berlaku seenaknya gitu jadinya, lebih gak enakan juga”. (Verbatim, S0036-S0039).

Kelemahan yang dimiliki subjek adalah tidak berani menyangkal atau merasa tidak enak dengan orang lain, biasanya subjek mengatasi hal tersebut dengan cara tidak memperdulikan komentar orang lain apabila itu komentar negatif, berikut keterangan subjek:

“Kelemahan mungkin nyambung sama jawaban tadi, aku gak enakan. Jadi otomatis bikin orang jadi berlaku seenaknya gitu kan yah paling ngatasinnya lebih kayak gak terlalu peduli sih sama omongan orang tergantung kalau memang itu membawa pengaruh negative tapi gak membawa pengaruh positifnya yah aku gak akan peduli”. (Verbatim, S0045-S0050).

b) *Self Acceptance* (Penerimaan Diri).

Terdapat beberapa indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki penerimaan diri, yaitu:

1. Tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi.

Bentuk penerimaan diri subjek adalah dengan cara mengapresiasi hal-hal kecil seperti memberi pujian kepada diri sendiri, berikut keterangan subjek:

“Lebih mengapresiasi hal-hal kecil dalam hidup, lebih mensyukuri juga sih bukan cuma hal yang bahagia aja tapi hal yang bisa dipelajari juga”. (Verbatim, S0082-S0084).

“Kayak kasih pujian ke diri sendiri kalau berhasil lakuin sesuatu. Atau misal aku berhasil melakukan sesuatu hal atau udah berani melakukan sesuatu yang awalnya aku takutin atau raguin dan mikir kayaknya gak berhasil deh”. (Verbatim, S0086-S0089).

2. Tidak terlalu takut pada dunia luar dan penilaian eksternal.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, subjek masih memikirkan komentar dari orang lain dan belum menerima diri sendiri sepenuhnya. Artinya pada faktor ini tidak terpenuhi, berikut keterangan subjek:

“Enggak seratus persen, masih ada rasa kesel sama diri sendiri sih pas muncul kekurangan itu. Apa lagi kalau orang yang mulai komentar tapi diri sendiri belum apa yaa belum bisa nyangkal itu untuk enggak peduli itu mungkin ada bikin kepikiran aja sih”. (Verbatim, S0067-S0071).

3. Spontanitas dalam ekspresif dengan pikiran dan tindakan.

Subjek cenderung mengungkapkan ide atau pendapat yang dimiliki secara spontan dan tetap meminta saran tentang ide tersebut kepada keluarga atau orang terdekat, berikut keterangan subjek:

“Yah ungkapin lah, biasanya coba tanya ke keluarga dulu tentang ide itu, kalau mereka bilangnya oh bagus tu bisa dijalankan mungkin dijalankan tapi kalau memang menurut mereka ada yang harus diperbaiki dulu ya diikutin, lebih kek gitu sih”. (Verbatim, S0122-S0126).

c) *Self Being* (Keberadaan Diri).

Terdapat sebuah indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki keberadaan diri, yaitu eksistensi / keberadaan diri.

Subjek memiliki suatu hal unik yang jarang dimiliki oleh individu pada umumnya yaitu disiplin, berikut keterangan subjek:

“Aku orangnya tepat waktu, disiplin. Karena disekitar aku biasanya apa ya lebih suka telat gitu”. (Verbatim, S0156-S0157).

d) *Self Transcendence* (Transendensi Diri).

Terdapat sebuah indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki transendensi diri, yaitu pengalaman atau keadaan yang melampaui kesadaran individu.

Subjek memiliki sebuah pengalaman yang hingga saat ini masih tersimpan jelas dalam ingatan, yaitu pernah dibanding-bandingkan dengan orang sekitar karena subjek tidak terlalu mau berinteraksi dengan orang lain. Sehingga saat ini subjek belajar dari masa lalu untuk menjadi lebih baik, berikut keterangan subjek:

“Dulu pernah dibanding-bandingin sama orang sekitar gitu, karna aku gak teralu bergaul sama orang lain jadi agak eee apa ya lebih belajar untuk intropeksi diri lagi gitu”. (Verbatim, S0167-S0169).

“Jadi aku dapat pelajaran setelah intropeksi tadi aku merasa lebih baik lagi gitu dari pada sebelumnya”. (Verbatim, S0171-S0172).

e) *Self Renewal* (Pembaharuan Diri).

Terdapat beberapa indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki pembaharuan diri, yaitu:

1. Pertumbuhan fisik.

Ketika sedang mengalami suatu masalah, subjek akan tetap menjaga kesehatan tubuh dengan cara menjaga pola tidur, pola makan dan mengkonsumsi makanan yang sehat. Berikut keterangan subjek:

“Tetap jaga pola tidur gak begadang, abis itu makan teratur sama lebih banyak makan buah aja gitu sih”. (Verbatim, S0183-S0184).

2. Pertumbuhan Mental.

Hal yang akan dilakukan oleh subjek ketika stress atau tertekan karena suatu hal adalah dengan cara mendengar lagu ataupun lantunan ayat suci Al-Qur'an, terkadang bermain game dan melakukan aktivitas yang disenangi, berikut keterangan subjek:

“Dengar lagu ataupun dengar yaa ayat-ayat Al-Qur'an”. (Verbatim, S0187).

“Mungkin ya main game atau yah ngelakuin hobi yang kayak tadi aku bilang yang bermanfaat lah biar gak stress lagi”. (Verbatim, S0189-S0190).

3. Pertumbuhan Emosional.

Subjek mengelola emosi menjadi positif dengan cara merenungi masalah tersebut dari berbagai sisi dan mencoba mencari solusinya, berikut keterangan subjek:

“Diam dulu, mencoba merenungi masalahnya dari berbagai sisi bukan cuma dari diri sendiri abis itu mencoba cari solusinya”. (Verbatim, S0198-S0200).

4. Pertumbuhan spiritual.

Menurut subjek, peran keagamaan itu sangat penting bagi dirinya. Ketika sudah dekat dengan Allah SWT., subjek merasa lebih tenang dan setiap kali mengalami masalah pasti ada solusinya, berikut keterangan subjek:

“Penting dong, karena kalau udah dekat sama Allah tu rasanya kek lebih tenang gitu”. (Verbatim, S0207-S0208).

“Menurut aku, ketika kita yakin sama Allah, kayak lebih dekat juga, merasa apa ya merasa lebih dibantu gitu pada saat lagi ada masalah gitu, semua masalah tu kek ada solusinya aja. Udah gitu aja sih”. (Verbatim, S0211-S0214).

Selain faktor diatas, terdapat salah satu faktor yang juga menjadi faktor pendukung individu untuk memiliki *Self Love* yaitu faktor keluarga. Subjek mengatakan bahwa orang tua sangat berperan penting dalam kehidupannya, berikut keterangan subjek:

“Orang tua, keluarga itu udah yang paling jelas”. (Verbatim, S0345).

Pernyataan diatas sesuai dengan yang dikatakan oleh Alloanamnesa:

Menurut N, subjek tidak percaya diri terhadap sesuatu yang ingin dilakukan, berikut keterangan teman subjek:

“Dia gampang insecure, em kurang percaya diri. Itu sih yang aku lihat”. (Verbatim, N0014-N0015).

Subjek cenderung lebih disiplin dari teman lainnya, sehingga hal tersebut membedakannya dengan orang lain, berikut keterangan teman subjek:

“Dia disiplin, teratur, e.. rapih juga. Apa lagi ya, emm taat aturan”. (Verbatim, N0030-N0031).

Kelemahan subjek menurut pandangan N adalah kurang percaya diri dan takut akan komentar orang lain, berikut keterangan teman subjek:

“Kelemahan dia, emm kurang percaya diri kalau mau ngomongatau apa takut dengan pandangan orang, gitu. Dia kek mikir nanti orang gini nanti orang gitu, jadi dia kurang berani gitu. Kayak misalnya menyampaikan pendapat atau argument nah itu dia takut, gitu”. (Verbatim, N0036-N0040).

Bentuk penerimaan diri subjek juga cukup baik, dimana subjek menghargai atau memberikan apresiasi terhadap dirinya sendiri ketika berhasil melakukan sesuatu, berikut keterangan teman subjek:

“Cukup baik, dia sering puji dirinya sendiri, itu aja sih gak bisa juga aku jelasinnya gimana”. (Verbatim, N0064-N0065).

Ketika memiliki ide atau sebuah pendapat, subjek akan meminta saran atau menanyakan kepada orang lain tentang ide tersebut apakah cocok atau tidak, berikut keterangan teman subjek:

“Emm biasanya dia diem dulu sih, terus dia iniin ke orang, dia tanyain ke orang. Gimana pendapat aku ni gimana cocok gak biasanya dia tanyain ke orang dulu pandangan dia”. (Verbatim, N0104-N0107).

Menurut N, kelebihan yang dimiliki oleh subjek juga termasuk keunikan subjek. Karena tidak semua orang mampu seperti itu, disiplin merupakan suatu keunikan yang dimiliki oleh subjek, berikut keterangan teman subjek:

“Aaa kelebihan dia itu termasuk keunikan dia juga, kayak dia disiplin, tepat waktu yang dimana tu banyak teman-teman yang e.. seperti dia itu gak bisa gitu hehe misalnya tepat waktu dia tu misalnya jam 4 disuruh, nah jam 4 tu dia udah ada tu disitu, kalo bisa dia sebelum itu dah ada. Misal masuk kelas, dosen gitukan, sebelum dosen masuk dia udah masuk, jadi dia tu anaknya disiplin, abis itu juga tepat waktu gitu. Itu keunikan dia”. (Verbatim, N0132-N0139).

Pengalaman yang dulu pernah dialami oleh subjek menurut N adalah kurangnya relasi pertemanan sehingga membentuk karakter subjek menjadi seperti sekarang, kurangnya kedekatan dengan keluarga juga bisa menjadi salah satu penyebabnya, berikut keterangan teman subjek:

“Oh tapi yang aku liat sih ya, dia itu gak ada cerita sih. Tapi sepertinya yang aku lihat dari ini karakter dia atau beberapa hal yang gak sengaja dia cerita gitu kan, bukan maksud dia untuk cerita. Tapi sepertinya dia itu gak terlalu banyak teman waktu dulu, dan teman cowok juga keknya gak banyak. Jadi mungkin karakter-karakter itu terbentuk dari masa kecil dia, eee yang aku lihat yaa bisa jadi. Kurang dekatnya dengan keluarga juga bisa jadi tu jadi salah satu faktor”. (Verbatim, N0151-N0159).

Subjek sangat menjaga kesehatan tubuhnya dengan cara menjaga pola makan dan makanan yang dikonsumsi terlihat cukup sehat, berikut keterangan teman subjek:

“Itu tadi, seperti tadi menjaga makanan dia gak beli makanan sembarangan gitu. Maksudnya kek apa yang bikin kita misalnya terlalu banyak makan gula, dia gak terlalu kek gitu, gak terlalu makan pedes, jadi dia itu kek seimbang”. (Verbatim, N0176-N0180).

Menurut N, peran spiritual pada subjek itu sangat penting karena apapun itu segala sesuatu yang ada di bumi berkaitan dengan Tuhan, berikut keterangan teman subjek:

“Penting dong penting banget. Karena, kita itu makhluk ciptaan Tuhan, jadi segala sesuatu itu semuanya kembali ke Tuhan ke pencipta. Segala sesuatu kehidupan itu gak ada sama sekali jauh dari Tuhan itu enggak pasti semua campur tangan Tuhan. Maksudnya, gak jauh-jauh dari hal spiritual punya sangkut paut dengan Tuhan”. (Verbatim, N0197-N0202).

Selain faktor diatas, terdapat satu faktor yang juga mendukung proses perkembangan subjek hingga bisa mencintai diri sendiri, yaitu

faktor keluarga. Menurut N, orang tua sangat berperan penting dalam proses perkembangan subjek hingga menjadi lebih baik seperti sekarang, berikut keterangan teman subjek:

“Sudah pasti orang tuanya, itu kalau manusia”. (Verbatim, N0280).

2. Subjek II

a. Hasil Observasi

Subjek merupakan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang memiliki postur tubuh dengan tinggi badan \pm 153 cm dan berat badan \pm 44 kg. Subjek memiliki warna kulit putih dengan bentuk wajah oval, hidung sedikit mancung, mata yang tidak terlalu bulat dan bibir yang sedikit tipis. Wawancara dan observasi berlangsung sekitar 40 menit dimulai dengan berbincang-bincang mengenai kondisi subjek dan kemudian melakukan penelitian yaitu wawancara dan observasi terhadap NZ. Observasi dan wawancara dilakukan dikamar tidur dengan posisi duduk berhadapan antara subjek dan peneliti. NZ mengenakan baju gamis berwarna merah, dengan rambut terurai berwarna coklat. Kondisi fisik NZ terlihat sangat sehat dan baik.

Saat wawancara berlangsung, subjek tidak memperhatikan peneliti dikarenakan subjek menjawab pertanyaan sambil bermain game. Akan tetapi, subjek mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan baik dan serius. Tidak terlihat ekspresi sedih dari subjek. Selama proses penelitian, peneliti dapat mengamati bahwa subjek merupakan individu yang terbuka dengan orang terdekat, ia menceritakan semuanya kepada peneliti dengan cukup serius. Subjek

sangat lemah lembut, hal ini dapat dilihat dari cara berbicara dan tata bahasa yang sangat baik diungkapkan oleh subjek.

b. Hasil Wawancara

1) Aspek-Aspek *Self Love*

Hasil wawancara menunjukkan keempat aspek *self love* pada subjek sebagai berikut:

a) Mulai menanamkan suatu hal positif pada diri sendiri.

Terdapat beberapa indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki aspek tersebut, yaitu:

1. Mengubah cara berfikir.

Hal yang dilakukan subjek untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya ketika sedang menghadapi suatu masalah adalah dengan cara berusaha untuk tetap berpikir jernih, karena menurut subjek ketika pemikiran tidak jernih atau tidak sehat bisa menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit, berikut keterangan subjek:

“Saya berusaha menjernihkan pikiran, karena setau saya ketika pikiran kita gak jernih gak bagus pokonya gitu lah, itu bisa bikin kita ga sehat ia gak sih, gampang sakit jadinya, sakit kepala lah, sakit perut. Karena fisik kita langsung jatuh dengan adanya pikiran yang ini jadi harus pikiran dulu sih dikontrol sehingga kesehatan kita pun terjaga, sebenarnya itu ya”. (Verbatim, N0324-N0330).

2. Menghilangkan rasa gelisah.

Subjek mengalihkan pola pikir negatif menjadi positif dengan cara melihat kebaikan-kebaikan yang telah dilakukan orang lain terhadap dirinya, sehingga mengurangi perasaan negatifnya kepada orang lain, berikut keterangan subjek:

“Oh lihat yang baik-baiknya, lihat kebaikan dia, jadi saya tu mengurangi rasa negatif-negatif thingking tu”. (Verbatim, N0389-N0390).

3. Berhenti menyalahkan diri sendiri.

Ketika terjadi perbedaan pendapat, subjek cenderung lebih menghargai pendapat orang lain, karena menurut subjek setiap orang itu berhak bersuara dan mengungkapkan argumennya, berikut keterangan subjek:

“Menghargai aja, kan setiap orang berhak punya pendapat. Kan harus toleransi”. (Verbatim, N0395-N0396).

b) Tidak memikirkan komentar orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek, terungkap bahwa pada aspek ini belum terpenuhi. Artinya, subjek masih memikirkan komentar orang lain, berikut keterangan subjek:

“Oh aku tuh tipe orang yang e.. apa namanya bimbang sama masa depan, eee gimana ya masa depan ku, kepikiran kek gitu, khawatir. Terus tuh kadang-kadang kan perkataan orang kek gitu soal diri sendiri tu bikin aku jadi takut dengan masa depan ku, gitu. Gara-gara orang”. (Verbatim, N0009-N0013).

“E.. itu aja sih. Kadang-kadang komentar orang tu kek dibilang kita gak punya masa depan kek gitu jadi kita tu kadang-kadang takut jadinya sama masa depan kita sendiri”. (Verbatim, N0015-N0018).

Subjek juga tidak mampu menjelaskan kepada kedua orang tua terkait kondisi perkuliahannya saat ini, oleh karena itu subjek lebih memilih diam walaupun sebenarnya ingin mengungkapkan pendapatnya, berikut keterangan subjek:

“Dan satu ketika saya gak setuju saya gak berani bilang langsung itu pas orang tua saya bilang kalau saya e.. harus kejar wisuda tahun ini gitu kan. Saya bukan gak setuju, Cuma saya bilang gak bisa dikejar”.

karena waktu mepet sedangkan penelitian saya itu kualitatif dan dosen saya tu minta jangka waktu tiga bulan, tapi orang tua saya bilang kejar aja, saya enggak setuju tapi gimana cara bilangnyanya gitu. Akhirnya saya diam gitu karena susah juga untuk jelasin ke mereka karena e.. mereka juga enggak tau dosen saya ini gimana gitu, yaudah saya milih diam walaupun saya gak setuju dengan yang mereka bilang kamu harus gini harus gitu”. (Verbatim, N0216-N0228).

c) Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek, terungkap bahwa pada aspek ini belum terpenuhi. Artinya, subjek masih belum menjaga kesehatan tubuhnya melalui pola makan yang sembarangan, berikut keterangan subjek:

“Saya suka makan sembarangan, gak jaga makan. Saya makan apa aja, gitu”. (Verbatim, N0311-N0312).

“Nah itu lah dia, pola makan saya tu gak teratur. Kadang pagi makan, kadang enggak, kadang siang kek gitu. Sebenarnya peduli sama kesehatan tapi itu lah makannya gak di jaga”. (Verbatim, N0314-N0317).

Hal ini terjadi selama subjek tinggal sendirian di sebuah kost-kostan, berikut keterangan subjek:

“Selama ngekost, kurang teratur. Peduli sama kesehatan tapi makanannya gak di jaga, gitu. Gak bisa ngontrol”. (Verbatim, N0320-N0321).

d) Memiliki *circle* yang membangun.

Terdapat sebuah indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki aspek tersebut, yaitu berteman dengan orang-orang yang mendukung untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Subjek memiliki lingkungan pertemanan yang sangat baik dan positif sehingga membantu proses perkembangan subjek untuk dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, berikut keterangan subjek:

“Kalau lingkungan yang sekarang itu positif, saya ketemu banyak orang baru yang positif lah di kuliah ini jadinya saya tu lebih berkembang sih, jadi berkembang saya itu, saya jadi tau apa kelebihan dan kekurangan saya”. (Verbatim, N0456-N0459).

Berdasarkan pernyataan diatas, sesuai dengan yang dikatakan oleh Alloanamnesa (MD), bahwa:

Subjek selalu menanamkan dalam pikirannya untuk tidak berpikir negatif terhadap orang lain, berikut keterangan dari adik subjek:

“Dia selalu tanamkan dipikrannya untuk tidak berpikir negative terhadap orang lain”. (Verbatim, D0191-D0192).

“Karena berpikir negative terhadap orang lain itu bisa membuat masalah yang berat yang ada di pikirannya”. (Verbatim, D0194-D0195).

Subjek cenderung memikirkan komentar orang lain sehingga membuat subjek overthingking, walaupun ketika berada didepan orang yang memberi kritikan itu subjek terlihat bodoamat dan baik-baik saja, berikut keterangan dari adik subjek:

“Dia lebih ke bodoamat tentang dirinya, apa lagi yang dibicarakan orang lain tentang dirinya dia lebih bodoamat, kek kita ngomongin dia aja dia lebih bodoamat, dia di depan orang bodoamat tapi didalam hatinya dia kepikiran kek gitu, apa lagi dia udah dalam keadaan sendiri”. (Verbatim, D0069-D0073).

Menurut D, subjek sangat tidak memperdulikan kesehatannya, sering begadang, makan sembarangan dan tidak teratur adalah hal yang sering dilakukan oleh subjek, berikut keterangan dari adik subjek:

“Alasannya dia sering begadang karena hal-hal kecil saja”. (Verbatim, D0160).

“Tidak teratur, sangat tidak teratur tapi dia lapar-lapar. Dia banyak makan, tapi yang dia makan itu makanan yang gak jelas gak sehat, jajan-jajanan, daging-dagingan yang panggang, itu dia”. (Verbatim, D0256-D0259).

Selain orang tua, subjek memiliki teman-teman yang baik dan selalu memberi support kepada subjek dalam keadaan apapun, berikut keterangan dari adik subjek:

“Ke umi. Terus peran yang kedua tu adalah teman dekatnya yang udah dianggapnya seperti saudaranya sendiri, teman dekat yang sering dijumpai setiap harinya, teman dekat yang selalu ada di hari-harinya”. (Verbatim, D0276-D0279).

“Sering menasehati, sering memberi dukungan bahwa dia tidak akan selalu seperti itu. Dah”. (Verbatim, D0292-D0293).

2) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Love

Hasil wawancara menunjukkan kelima faktor *self love* pada subjek sebagai berikut:

a) Self knowledge (pengetahuan diri).

Terdapat sebuah indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki pengetahuan diri, yaitu mengenal diri sendiri.

Kelebihan yang dimiliki subjek adalah ketika membuat kesalahan subjek akan menerima kesalahan dan mencoba untuk memperbaikinya, tidak mencari pembenaran atas kesalahan yang diperbuat, berikut keterangan subjek:

“Kelebihan saya, emm saya tu ini bedanya saya sama orang itu, saya ketika punya kesalahan atau apa saya mau belajar menerima kesalahan dan gak denial gitu, gak menyangkal kalau saya salah, gak mencari pembenaran, kalau saya salah ya salah berarti salah, kek gitu. Gak saya cari pembenaran atas kesalahan itu, gitu. Gak nolak juga. Yang saya rasain, yang saya kenali diri saya kek gitu”. (Verbatim, N0044-N0050).

Akan tetapi, subjek cenderung merasa tidak enak dengan orang lain dan menganggap semua orang itu baik, sehingga memberi peluang kepada orang lain untuk dapat memanfaatkannya, berikut keterangan subjek:

“Kelemahan saya itu lah, saya itu tipe orang yang gak enakan dan selalu menganggap semua orang tu pokonya pikiran saya terlalu positif sehingga banyak celah bagi orang yang berbuat jahat ke saya, kek gitu. Jadi kek kadang saking positifnya, sangking gak ada pikiran-pikiran negative ke orang jadi membuat orang yang punya niat jahat itu semakin merajalela untuk membuat kejahatan ke saya, gitu. Jadi kan memberi ruang untuk orang yang jahat, yang nyakitin gitu”. (Verbatim, N0055-N0063).

Subjek memiliki keinginan untuk membahagiakan kedua orang tuanya, yaitu dengan cara menaik hajikan dan membangun tempat tinggal agar lebih nyaman dari sebelumnya, berikut keterangan subjek:

“Rencana saya tu, saya bisa menaik hajikan orang tua, itu jangka panjang. Siap tu pengen membangun rumah untuk orang tua saya biar lebih nyaman, gitu. Kalau dalam jangka pendek keinginan saya tu bisa cepat wisuda aja”. (Verbatim, N0127-N0130).

b) *Self acceptance* (penerimaan diri).

Terdapat beberapa indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki penerimaan diri, yaitu:

1. Tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi.

Subjek merasa belum sepenuhnya menerima diri sendiri, akan tetapi cukup lebih baik dari sebelumnya, berikut keterangan subjek:

“Emm penerimaan diri ya, belum terlalu baik sih. Tapi, ya lumayan lah dari pada sebelumnya, gitu”. (Verbatim, N0089-N0090).

2. Tidak terlalu takut pada dunia luar dan penilaian eksternal.

Subjek cenderung menerima masukan dari orang lain tergantung bagaimana cara orang lain tersebut memberikan masukannya, berikut keterangan subjek:

“Tergantung cara dia ngomongnya sih, tergantung isi dan cara dia menyampaikan, misalnya dia mengkritik hal yang membangun gitu kan, kek ngasih saran. Kek misalnya gini, ih kamu tu ini lah misalnya kamu tu jangan malas-malas lah tapi cara ngomongnya bagus , terus dia ngasih ini kalau bisa kan emm malesnya di kurangi. Karna kan kalau kamu gak males kamu tu bisa gini gini gini bisa berkembang aa itu kan membangun ya gak masalah. Tapi kalau dia menghina apa lagi didepan orang rame abis itu juga kata-katanya menyakitkan kek misalnya jatuhnya itu menghina kek misalnya ih kamu ni jadi orang malesan banget lah, apa perempuan kek gitu, mana ada. Aa itu saya gak suka itu namanya menjatuhkan walaupun memang niatnya bagus cuman caranya tu gak enak ya gitu saya gak suka”. (Verbatim, N0148-N0162).

3. Spontanitas dalam ekspresif dengan pikiran dan tindakan.

Ketika mempunyai ide atau pendapat, biasanya hal utama yang dilakukan subjek adalah menanyakan pendapat terkait ide tersebut kepada orang terdekatnya, berikut keterangan subjek:

“Oh ketika saya punya ide, biasanya saya iniin dulu ke orang. Orang yang saya percaya dan saya rasa dia tu mengerti saya, gitu. Jadi saya Tanya, menurut kamu ide saya ini gimana, saya suka nanya pendapat ke orang”. (Verbatim, N0191-N0194).

c) *Self being* (keberadaan diri).

Terdapat sebuah indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki keberadaan diri, yaitu eksistensi / keberadaan diri.

Subjek merupakan individu yang sangat peka terhadap sekitar, tidak suka jika keluarganya diusik, subjek lebih mengutamakan orang lain dari pada dirinya sendiri, berikut keterangan subjek:

“Saya tu tipe orang yang paling ini , paling apa ya paling gasuka kalau keluarga saya tu diganggu sama orang lain, jadi saya tipe orang yang family woman, ia seperti itu pokonya jangan ganggu orang-orang terdekat gitu, itu yah hal uniknya mungkin gak semua orang punya, ya gak sih”. (Verbatim, N0235-N0239).

“Aku tu mengutamakan orang lain dari pada diri sendiri”. (Verbatim, N0249).

“Peka, itu sangat sangat peka. Terus mudah memaafkan orang dan gak gampang benci sama orang. Tapi, aku bisa sangat benci sama seseorang kek benci banget sampe gak mau lagi dekat sama dia kalau yang dia buat tu udah fatal. Aku mudah maafin orang tapi kalo satu hal ini udah fatal udah jleb kali ke hati gitu kan, itu betul-betul aku cut off dari hidup aku selama-lamanya. Bahkan nomornya gak mau aku simpan, gak mau aku follow Ig nya semua-semua gitu, itu titik dimana aku udah betul-betul gak mau lagi kenal dia, gitu lah bahasanya”. (Verbatim, N0251-N0260).

d) *Self transcendence* (transendensi diri).

Terdapat sebuah indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki transendensi diri, yaitu pengalaman atau keadaan yang melampaui kesadaran individu.

Ada salah satu pengalaman yang dialami oleh subjek sehingga membentuk subjek menjadi seperti sekarang, yaitu didikan atau pola asuh yang baik dari kedua orang tua, berikut keterangan subjek:

“Didikan orang tua saya sih, menurut saya karna beliau itu selalu support apapun yang saya senang, gak pernah membandingkan saya dengan anak-anak yang lain atau anaknya sendiri, misalnya tengok kakakmu adekmu enggak gak pernah, itu menurut saya bikin saya bisa jadi kek sekarang dan survive sama diri sekarang, gitu. Bisa bertahan sampai sekarang tu karna orang tua saya, gitu. Dan beliau juga kek mana ya ngasih motivasi juga penguat, walaupun kalau di sisi lain beliau tu tipe yang apa ya tipe orang tua yang lembut gitu kan, dan juga sedikit stritch, gitu. Tapi dengan didikan beliau tu sehingga saya jadi kek sekarang. Selain itu teman-teman dan orang-orang di sekeliling saya juga sama supportif”. (Verbatim, N0281-N0295).

e) *Self renewal* (pembaharuan diri).

Terdapat beberapa indikator yang dapat mengungkapkan bahwa subjek memiliki pembaharuan diri, yaitu:

1. Pertumbuhan fisik.

Subjek tidak terlalu memperdulikan kesehatan tubuhnya, hal ini bisa dilihat dari pola makan yang tidak teratur, berikut keterangan subjek:

“Ia belum, saya masih susah ngontrol makanan. Apa lagi di kost gitu kan saya gak tau mau makan apa yaudah makan aja apa yang ada. Kalau dirumah sama orang tua itu terjaga, karena orang tua tau gitu kan gimana-gimananya”. (Verbatim, N0423-N0427).

2. Pertumbuhan mental.

Langkah yang dilakukan oleh subjek ketika mengalami stress karena suatu hal adalah dengan menenangkan diri sendiri didalam kamar, sambil membaca ayat suci Al-Qur’an untuk menenangkan perasaannya, berikut keterangan subjek:

“Saya diam diri dirumah gak mau keluar kemana-mana habis itu ya saya ambil wudhu biar saya tenang, abis tu saya ngaji itu sih ketika saya menghadapi masalah, langsung apa ya langsung terjadi perbedaannya. Tadi saya tu e.. overthingking atau gak jelas gitu kan kayak gak ada arah tujuan hidup, kek pengen mati. Tapi pas saya ambil wudhu terus baca Al-Qur’an tenang abis tu kek gak ada terjadi apa-apa walaupun sebenarnya masalahnya tu gak hilang”. (Verbatim, N0333-N0341).

Subjek juga menjaga jarak atau membatasi dirinya dengan orang-orang yang membawa pengaruh negatif terhadapnya, berikut keterangan subjek:

“Emm membentengi diri dari orang-orang yang toxic dan bikin saya apa ya gak berkembang”. (Verbatim, N0346-N0347).

3. Pertumbuhan emosional.

Ketika mengalami suatu masalah, subjek akan mencoba menghadapi masalah tersebut dan tidak lari dari masalah. Berikut keterangan subjek:

“Menghadapinya. Menghadapi masalah itu, dihadapin”. (Verbatim, N0350).

“Enggak. Saya tipe orang yang gak lari dari masalah”. (Verbatim, N0352).

4. Pertumbuhan spiritual.

Menurut subjek, peran keagamaan itu sangat penting bagi kehidupan karena walau bagaimanapun tetap Allah yang menyembuhkan masalah yang ada, berikut keterangan subjek:

“Penting, penting banget. Justru saya rasa semakin dekatnya kita sama bau-bau spiritual itu bikin kita tu tenang, ya kayak kita ngaji tadi kita shalat gitu kan. Karena itu lah para nabi tu dia walaupun para nabi tu ngerasain sedih, gitu kan, mereka tetap ini tetap enggak ada ngalamin maksudnya yang kayak sampe ada gak kita dengar nabi bunuh diri gak ada kan, karna itu dia dekat sama penciptanya, dia dekat dengan keagamaan dan berbau spiritual. Jadi, hatinya itu lebih kuat gitu, walaupun sebenarnya nabi kan pernah juga ngerasain sedih gitu kan, dan saya rasa itu penting untuk semua orang siapa pun, tingkatan e... spiritual kedekatan kita sama sang pencipta. Karna kan kita manusia di ciptain sama pencipta ya kek mana pun larinya tetap dia yang menyembuhkan gitu, tetap dia larinya walaupun mau gimana pun”. (Verbatim, N0357-N0372).

Selain faktor diatas, terdapat salah satu faktor yang juga menjadi faktor pendukung individu untuk memiliki *Self Love* yaitu faktor keluarga. Subjek mengatakan bahwa dengan adanya orang tua, maka individu bisa lahir kedunia dan dapat menempuh pendidikan hingga jenjang perkuliahan, berikut keterangan subjek:

“Kalau orang sekarang ya, menurut saya sih pertama itu Rasulullah yang kedua orang tua saya. Karna, yang paling berpengaruh dalam hidup kita itu ya Rasulullah baru lah orang tuaa kita, karna dengan adanya mereka kita bisa lahir ke dunia, terus kalau gak ada orang tua saya pun gak bisa masuk sekolah kayak sekarang, gak bisa sampe kuliah kayak sekarang kalau gak ada orang tua saya”. (Verbatim, N0435-N0441).

Menurut subjek, anggota keluarga yang paling berperan dalam hidupnya yaitu Ibu, yang selalu menjadi pendukung dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Berikut keterangan subjek:

“Ibu saya sih. Pokonya dunia saya lah, support system terbaik”. (Verbatim, N0445-N0446).

Pernyataan diatas sesuai dengan yang dikatakan oleh Alloanamnesa, yaitu:

Subjek termasuk individu yang tidak percaya diri dan selalu merasa menjadi beban bagi orang lain, berikut keterangan dari adik subjek:

“Menurut saya, dia sering kali merasa tidak percaya diri, sering merasa tidak enakan terhadap orang lain, sering merasa kalau dia itu beban bagi orang lain, makanya dia melakukan kegiatannya itu selagi dia bisa sendiri, sendiri. Itu aja sih”. (Verbatim, D0008-D0011).

Subjek cenderung mementingkan orang lain dari pada dirinya sendiri dan tetap teguh pada prinsipnya, berikut keterangan dari adik subjek:

“Kelebihannya dia sangat perhatian, dia lebih mementingkan orang lain dari pada dirinya sendiri”. (Verbatim, D0022-D0023).

“Selain itu, dia juga sering mengadu pendapat orang lain dengan pendapat dirinya sendiri. Kalau misalnya kek kemarin di bilang kak L, kalau aku sampe disana buka jilbab terus dia bandingkan sama dirinya, kalau aku kek mana pun tetap gak akan aku buka jilbab aku, itu kelebihannya. Tetap berpegang teguh pada prinsipnya sendiri”. (Verbatim, D0025-D0030).

Sedangkan kelemahan yang ada pada diri subjek menurut D yaitu panik berlebih dan ceroboh, pernyataan ini tidak sesuai dengan yang dikatakan subjek. Berikut keterangan dari adik subjek:

“Emm dia terlalu panikan yakan, cara mengatasinya dia gak berpikir panjang dia langsung kalau ini oh kek gini dia ni langsung pergi dia”. (Verbatim, D0025-D0030).

“Panik, abis tu gak berpikir panjang, langsung pergi-pergi aja cara dia mengatasinya, habis tu ujung-ujungnya apa dia pun sering ceroboh sering lupa”. (Verbatim, D0036-D0038).

D menyatakan bahwa subjek belum sepenuhnya menerima diri sendiri, hal ini dapat dilihat dari sikap subjek yang membanggakan dirinya ketika senang dengan kelebihanannya dan sedih dengan kelemahannya, berikut keterangan dari adik subjek:

“Karna itu dari sifatnya kalau dia lagi apa senang sama kelebihanannya itu dia bangga kali, kalau dia itu sama kelemahannya dia langsung nangis. Tapi kita gak tau juga mungkin dia bisa memperbaiki dirinya sedikit demi sedikit”. (Verbatim, D0062-D0065).

Menurut D, subjek adalah individu yang mau menerima kritikan dari orang lain walaupun tidak menerima secara langsung di hadapan orang tersebut, berikut keterangan dari adik subjek:

“Dia gak langsung terima, dia langsung merespon menurut pendapat dia, kalau misalnya pendapat dia itu benar nah intinya tetap ditegaskan, kali pun itu gak semuanya benar apa yang dia bilang. Tapi setiap orang mengkritik pasti dia tegaskan, pasti dia itu kasih tau pendapatnya dulu”. (Verbatim, D0075-D0079).

Subjek memiliki perhatian lebih terhadap orang lain, hal ini dapat dilihat ketika subjek meminjam motor temannya kemudian langsung mengisi bensin, walaupun jarak tempuh yang digunakan cukup dekat sebagai rasa terimakasih yang diberikan oleh subjek, berikut keterangan dari adik subjek:

“Ia memiliki perhatian yang berlebih walaupun sama.. enggak dia kasih perhatian tu gak mandang oh ini siapa gitu, perhatiannya lebih. Walaupun itu bukan kawan dekat atau saudara kandungnya. Kek contohnya dia pinjem motor bang F, dia isi minyak langsung padahal dia pinjemnya gak cukup satu meter, eh bukan satu meter hahaha, gitu lah”. (Verbatim, D00124-D0129).

Subjek memiliki pengalaman yang menurut D hingga saat ini subjek masih mengingat jelas kejadian tersebut, pembullying dan pembegalan pernah terjadi pada subjek dan salah satu anggota keluarganya, berikut keterangan adik subjek:

“Pengalamannya seperti itu dia tentang keluarga, tentang pembullying, tentang masalah orang lain jahat seperti pembegalan itu membuat dia sampai sekarang gak berani kalau soal kayak di jalan ada orang baru gitu gak langsung dia percaya, dia khawatir akan mengenal orang baru yang baru dikenalnya di jalan. Kayak bunda kan, waktu itu di mata ie yang katanya gak boleh loh la langsung humble sama orang karna pengalaman di masa lalu”. (Verbatim, D00136-D0143).

Menurut D, peran spiritual bagi subjek itu sangatlah penting, subjek merasa setiap masalah yang datang itu semua karena telah lalai dengan agamanya. Berikut keterangan adik subjek:

“Penting, dia kalau ada masalah dia berpikir apakah dia sudah lalai dengan agamanya, apa yang dia lakukan sehingga terjadi masalah itu ada sama dia”. (Verbatim, D00206-D0208).

Ketika subjek mendekatkan diri kepada Allah, subjek akan merasa lebih tenang dan merasa dirinya menjadi lebih baik, berikut keterangan adik subjek:

“Dia merasa lebih lega, lebih tenang setelah tau masalahnya. Ketika dia yakin sama Allah dia lebih cenderung berubah dari yang kemarin tu sempat udah lama gak ngaji, abis tu dia mulai rajin ngaji, abis tu dia merasa tenang dan lega, habis tu dia menceritakannya kepada teman dekatnya”. (Verbatim, D00214-D0218).

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas, analisis *Self Love* pada mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*, sebagai berikut:

1. Aspek-Aspek *Self Love*

Menurut Septiana dan Darina (2021) aspek-aspek untuk mengembangkan *Self Love* ada 4 (*empat*), yaitu:

- a. Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri.

Artinya individu mengubah cara berfikir untuk menghilangkan rasa gelisah dan berhenti untuk menyalahkan diri sendiri. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kedua subjek memiliki aspek tersebut pada bagian yang berbeda-beda.

SNN memiliki keinginan untuk kerja kantoran atau membuka usaha bisnis. SNN termasuk individu yang fokus terhadap hal-hal positif yang ada disekitar, sehingga dapat membantu diri sendiri dan orang lain. SNN cenderung berhati-hati dalam bertutur kata dan tidak ingin menyakiti perasaan orang lain, walaupun sedang berada pada situasi yang tidak baik-baik saja. Untuk mengatasi perasaan stress atau cemas, SNN biasanya mencoba menenangkan diri kemudian melakukan hobi atau aktivitas yang disukai agar tidak *overthinking*.

Selanjutnya, NZ ketika sedang mengalami suatu masalah akan mencoba menjernihkan pikirannya, karena menurut NZ dengan pikiran yang jernih atau positif sudah pasti kesehatan fisik juga akan ikut terjaga, sebaliknya jika subjek tidak dapat mengontrol pikirannya hal itu akan membuatnya mudah sakit. NZ akan berpikir positif terhadap orang lain dengan cara melihat atau mengingat

kebaikan-kebaikan yang pernah dilakukan kepada subjek. Menurut NZ, setiap orang berhak untuk berpendapat. Oleh karena itu, ketika terjadi perselisihan atau perbedaan pendapat dengan orang lain subjek cenderung menghargai pendapat tersebut.

b. Tidak memikirkan komentar orang lain.

Pada aspek ini, individu tidak memikirkan berbagai komentar negatif tentang apa yang akan membuat pikiran selalu terorganisir dengan komentar orang lain. Sehingga, hal tersebut dapat menghambat perkembangan pada diri sendiri.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa aspek ini belum terpenuhi pada subjek kedua (NZ). NZ takut akan komentar orang lain, hal ini dapat dilihat ketika orang lain memberikan kritikan kepada dirinya dan subjek hanya akan overthinking. NZ juga tidak berani untuk mengungkapkan perasaannya kepada orang tua terkait perkuliahannya, karena takut akan menimbulkan amarah pada orang tuanya.

Akan tetapi, ketika SNN mendapatkan kritikan dari orang lain SNN mencoba untuk introspeksi diri. Akan tetapi, jika kritikan tersebut malah menjatuhkan, SNN tidak akan peduli tentang hal itu.

c. Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa.

Self Love disini artinya individu memperkaya tubuh dengan makanan yang penuh nutrisi atau hidup sehat. Saat individu cinta terhadap bentuk tubuh yang sehat maka muncullah rasa percaya diri yang tinggi juga dan di sinilah *Self Love* terbentuk.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa aspek ini juga belum terpenuhi pada subjek kedua (NZ). NZ tidak terlalu peduli dengan kesehatannya, pola makan dan pola tidur yang sembarangan dan tidak teratur sehingga mempengaruhi kondisi fisiknya. Hal ini terjadi sejak subjek kuliah dan tinggal sendirian di sebuah kost.

Sebaliknya, SNN sangat menjaga kesehatan tubuhnya melalui jam tidur yang teratur, serta pola makan yang teratur dan sehat, bukan makanan cepat saji atau *junk food*.

d. Memiliki *circle* yang membangun.

Maksudnya adalah berteman dengan orang-orang yang mendukung dan selalu membantu untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, bukan berarti mengabaikan orang-orang yang tidak mendukung.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kedua subjek memiliki aspek tersebut pada bagian yang sama.

SN mempunyai teman-teman yang cukup mendukung perkembangannya menjadi lebih baik. Ketika subjek melakukan kesalahan, banyak teman-teman yang memberi *support* dan masukan tanpa membuat subjek merasa terhakimi.

Begitu juga dengan NZ, NZ memiliki lingkungan pertemanan yang sangat baik dan positif sehingga membantu proses perkembangan subjek untuk dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Love*

Menurut Darina dan Septiana (2021) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rasa cinta terhadap diri sendiri yaitu:

a. *Self Knowledge* (Pengetahuan Diri).

Pengetahuan diri seperti yang didefinisikan oleh Trobisch (1976), adalah pengetahuan diri yang mengizinkan dan membutuhkan cinta diri yang sejati. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kedua subjek dipengaruhi oleh faktor tersebut pada bagian yang berbeda.

SNN adalah individu yang ragu dalam mengambil keputusan secara sepihak. SNN mampu memahami dan peka terhadap perasaan orang lain sehingga terkadang muncul rasa tidak enak dengan orang lain. Hal itu lah yang membuat orang lain berperilaku sesuka hati kepada SNN. Akan tetapi, subjek mampu mengatasinya dengan cara tidak peduli terhadap perilaku orang-orang tersebut.

NZ memiliki keinginan untuk menaik hajikan orang tuanya, membangun rumah agar lebih nyaman dan secepatnya wisuda. Subjek cenderung menerima kesalahan dan tidak mencari pembenaran atas kesalahan yang diperbuat. Akan tetapi, NZ sering merasa tidak enak dengan orang lain dan selalu menganggap semua orang itu baik sehingga memudahkan orang lain untuk berbuat jahat terhadap subjek.

b. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri).

Maslow (1970) mendefinisikan aktualisasi diri individu sebagai tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi, daripada kebanyakan orang yang memungkinkan individu untuk tidak terlalu takut pada dunia luar dan penilaian eksternal, serta secara spontan lebih ekspresif dengan pikiran serta tindakan yang dilakukan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kedua subjek dipengaruhi oleh faktor tersebut pada bagian yang berbeda.

Bentuk penerimaan diri yang dimiliki oleh subjek adalah mengapresiasi segala hal-hal kecil yang dilakukan dalam hidupnya, dengan cara memberi pujian terhadap dirinya sendiri karena telah berhasil melakukan sesuatu yang awalnya ia ragukan. Akan tetapi, subjek masih sering memikirkan komentar dari orang lain ketika ia tidak mampu menyangkal kritikan tersebut, sehingga membuat subjek kepikiran. Subjek cenderung mengungkapkan ide atau pendapat yang dimiliki secara spontan dan tetap meminta saran terkait ide tersebut kepada keluarga atau orang terdekat.

NZ mengatakan bahwa penerimaan diri yang dimiliki belum terlalu baik, tetapi sudah lebih baik dari sebelumnya. Subjek akan menerima kritikan dari orang lain tergantung dari cara orang tersebut memberikan komentar, jika kritiknya membangun subjek akan menerimanya. Akan tetapi, jika orang tersebut memberikan kritik tidak sesuai dengan situasi dan kondisi yang baik maka subjek tidak terlalu menerimanya. Ketika subjek mempunyai ide atau pendapat, biasanya subjek akan menanyakan atau meminta saran kepada orang yang dipercayai terkait ide tersebut.

c. *Self Being* (Keberadaan Diri).

Secara umum, "*self-being*" adalah frasa yang mengacu pada keberadaan dan eksistensi diri individu. Ini mencakup identitas, kesadaran, dan karakteristik unik yang membedakan individu dari orang lain.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kedua subjek dipengaruhi oleh faktor tersebut pada bagian yang berbeda. SNN merupakan individu yang cukup disiplin terkait waktu, hal ini yang membedakannya dengan orang lain.

NZ merupakan individu yang cukup sensitive dan tidak suka jika keluarganya di ganggu. Subjek juga sangat mengutamakan orang lain dari pada dirinya sendiri. Subjek sangat peka terhadap sesuatu yang ada disekitarnya, mudah memaafkan dan tidak mudah membenci orang lain. Akan tetapi, jika kesalahan yang diperbuat sangatlah fatal maka subjek tidak akan mendekati orang itu lagi, cukup jadi pelajaran untuk kedepannya.

d. *Self Transcendence* (Transendensi Diri).

Transendensi diri merupakan pengalaman atau keadaan di mana individu melebihi batas-batas kesadaran biasa yang berfokus pada diri sendiri. Pengalaman ini bisa dicapai melalui meditasi, momen-momen mendalam dalam kesadaran, pengalaman spiritual, atau situasi-situasi ekstrem yang memunculkan perasaan kesatuan dengan segala sesuatu di sekitarnya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kedua subjek dipengaruhi oleh faktor tersebut pada bagian yang berbeda.

Salah satu pengalaman yang membuat SNN menjadi seperti sekarang yaitu pernah dibanding-bandingkan dengan orang lain, karena terlalu tertutup dan tidak bersosialisasi dengan orang lain. Berdasarkan pengalaman tersebut, SNN mengambil pelajaran untuk berubah dan introspeksi diri agar menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Sedangkan pengalaman yang membentuk NZ menjadi seperti sekarang adalah karena didikan orang tua. Orang tua subjek selalu mendukung apapun yang NZ senangi dan tidak pernah membandingkan dirinya dengan orang lain. Orang tua NZ juga sangat memberikan motivasi kepada NZ, sehingga pada saat ini NZ menjadi pribadi yang lebih survive terhadap diri sendiri.

e. *Self Renewal* (Pembaharuan Diri).

Menurut Ferris (1988) dan Covey (2004), pembaharuan diri (*Self Renewal*) adalah tentang memastikan pertumbuhan fisik, mental, emosional dan spiritual.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kedua subjek dipengaruhi oleh faktor tersebut pada bagian yang berbeda.

SNN sangat peduli terhadap kesehatan fisiknya, oleh sebab itu ia menjaga pola makan dan pola tidurnya. Untuk menjaga kesehatan mental, subjek biasanya mendengarkan lagu atau bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an dan terkadang bermain game atau melakukan aktivitas yang dapat mengurangi stress. Ketika subjek mengalami suatu masalah, ia mencoba merenungi masalahnya dari berbagai sisi dan kemudian mencoba mencari solusi untuk masalah tersebut. SNN mengatakan bahwa peran keagamaan dalam hidup itu sangat penting karena jika sudah mendekatkan diri dengan Allah, maka perasaan akan menjadi lebih tenang dan selalu dimudahkan dalam mencari solusi.

NZ masih belum mampu mengontrol pola makan selama tinggal sendirian di sebuah kost. Untuk menjaga kesehatan mental, subjek cenderung berdiam diri di rumah, kemudian berwudhu dan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an untuk menenangkan pikiran. NZ juga akan membatasi diri dari orang-orang yang membawa pengaruh negatif terhadap dirinya. Subjek termasuk individu yang tidak lari dari masalah. Menurut NZ, peran keagamaan itu sangat penting karena ketika semakin dekat dengan Allah maka keimanannya akan lebih kuat.

Tabel 9.
Kesimpulan Hasil Penelitian

No.	Aspek	Subjek I	Subjek II
1.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingin kerja kantoran atau membuka usaha bisnis. 2. Fokus terhadap hal-hal positif. 3. Berhati-hati dalam bertutur kata, tidak ingin menyakiti orang lain. 4. Ketika stress, mencoba menenangkan diri dan melakukan aktivitas yang disukai. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika mengalami masalah, mencoba untuk tetap berpikir positif. 2. Berpikir positif terhadap orang lain dengan cara selalu mengingat kebaikannya. 3. Menghargai pendapat orang lain ketika terjadi perbedaan pendapat.
2.	Tidak memikirkan komentar orang lain.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencoba introspeksi ketika diberi kritikan oleh orang lain. 2. Jika kritiknya menjatuhkan, makan SNN tidak akan peduli. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Overthinking dan takut akan komentar orang lain. 2. Tidak berani mengungkapkan perasaan terkait perkuliahannya kepada orang tua.
3.	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jam tidur yang teratur. 2. Pola makan yang teratur dan sehat. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jam tidur tidak teratur. 2. Pola makan yang tidak teratur dan sembarangan.
4.	Memiliki <i>circle</i> yang membangun.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempunyai teman-teman yang mendukung dan tidak menghakimi ketika berbuat salah. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempunyai teman-teman yang baik dan positif, sehingga membantu NZ untuk dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya.
	Faktor	Subjek I	Subjek II
1.	<i>Self knowledge</i> (pengetahuan diri)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ragu dalam mengambil keputusan. 2. Peka terhadap perasaan orang lain. 3. Merasa tidak enak dengan orang lain. 4. Tidak peduli atas perilaku orang lain yang berlaku sesuka hati terhadap SNN. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingin membangun rumah, wisuda secepatnya dan menaik hajikan orang tua. 2. Menerima kesalahan yang diperbuat dan tidak mencari pembenaran. 3. Merasa tidak enak dengan orang lain dan menganggap semua orang itu baik.
2.	<i>Self acceptance</i> (penerimaan diri)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi apresiasi kepada diri sendiri. 2. Masih sering memikirkan komentar orang lain ketika tidak mampu menyangkal komentar tersebut. 3. Mengungkapkan ide secara 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penerimaan diri sudah lebih baik dari sebelumnya. 2. Menerima kritikan, tergantung bagaimana cara orang memberikan kritikan tersebut. 3. Tidak mengungkapkan ide secara spontan dan meminta

		spontan dan tetap meminta saran dengan orang terdekat.	saran kepada orang terdekat terkait ide yang dimiliki.
3.	<i>Self being</i> (keberadaan diri)	1. Disiplin waktu.	1. Sensitif terhadap hal-hal yang berkaitan dengan keluarga. 2. Mengutamakan orang lain dari pada diri sendiri. 3. Peka terhadap sekitar. 4. Mudah memaafkan dan tidak mudah membenci orang lain.
4.	<i>Self transcendence</i> (transendensi diri)	1. Pernah dibandingkan dengan orang lain karena tidak mau bersosialisasi. 2. Mencoba introspeksi dari pengalaman tersebut.	1. Didikan orang tua yang tegas dan tidak dibandingkan dengan yang lain. 2. Orang tua memberi motivasi, sehingga NZ menjadi lebih baik.
5.	<i>Self renewal</i> (pembaharuan diri)	1. Sangat peduli terhadap kesehatan fisik. 2. Ketika stress, mencoba menenangkan pikiran dengan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an, mendengarkan music, bermain game dan melakukan aktivitas lain yang disukai. 3. Ketika mengalami masalah, mencoba merenungi dan mencari solusi. 4. Ketika mendekati diri dengan Allah, maka perasaan akan menjadi lebih tenang dan mudah untuk memecahkan masalah.	1. Belum terlalu peduli dengan kesehatan fisik. 2. Ketika stress, cenderung berdiam diri dirumah, berwudhu dan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an agar pikiran menjadi tenang. 3. Membatasi diri dengan orang-orang yang membawa pengaruh negative. 4. Tidak lari dari masalah. Ketika mendekati diri dengan Allah, maka keimanan akan menjadi lebih kuat.
6.	Faktor keluarga	1. Subjek juga dipengaruhi oleh faktor keluarga. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, subjek mengatakan bahwa keluarga sangat berperan penting dalam kehidupannya serta mendukung proses perkembangan subjek menjadi lebih baik.	1. Subjek juga dipengaruhi oleh faktor keluarga. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, subjek mengatakan bahwa keluarga sangat berperan penting dalam kehidupannya serta mendukung proses perkembangan subjek menjadi lebih baik. Akan tetapi, subjek masih tidak berani dalam mengungkapkan perasaannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Analisis *Self Love* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*, dapat disimpulkan bahwa:

Kedua subjek yang mengalami *Quarter Life Crisis* memiliki *Self Love*. Akan tetapi, subjek I yaitu SNN lebih cenderung memiliki *Self Love*, karena memenuhi semua aspek dan faktor dari *Self Love* kecuali pada faktor tertentu yaitu faktor pengetahuan diri dan penerimaan diri. Pada faktor pengetahuan diri, subjek mengatakan bahwa dirinya masih ragu dalam mengambil keputusan dan merasa tidak enak dengan orang lain. Pada faktor penerimaan diri, subjek mengatakan bahwa dirinya masih memikirkan komentar orang lain ketika tidak mampu mengabaikan komentar tersebut.

Sedangkan pada subjek II yaitu NZ, subjek belum memenuhi semua aspek dan faktor *Self Love*. Pada aspek tidak memikirkan komentar orang lain, subjek mengatakan bahwa subjek masih *overthinking* dan masih memikirkan komentar orang lain. Subjek cenderung tidak berani mengungkapkan perasaan terhadap orang tuanya. Pada aspek selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa, subjek mengatakan bahwa jam tidur dan pola makan yang subjek alami masih berantakan dan tidak terkontrol. Begitu juga pada faktor pengetahuan diri, subjek masih merasa tidak enak dengan orang lain. Pada faktor penerimaan diri, subjek mengatakan bahwa subjek tidak mengungkapkan pendapat yang dimiliki

secara spontan. Serta pada faktor pembaharuan diri, subjek mengatakan bahwa subjek belum terlalu peduli terhadap kesehatan fisiknya.

Dapat disimpulkan bahwa, *Self Love* yang lebih baik dari kedua subjek terdapat pada subjek pertama, sedangkan subjek kedua masih menyesuaikan diri terhadap lingkungan disekitarnya.

B. Saran

1. Bagi subjek atau mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* diharapkan mampu memahami bahwa hal tersebut adalah fase yang normal dirasakan oleh setiap orang. Peneliti berharap, individu dapat mengenali diri lebih dalam lagi dengan cara *Self Love*, seperti mencari dukungan dari lingkungan yang tepat dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain.

2. Saran untuk orang-orang terdekat (keluarga)

Adanya dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman-teman juga akan membuat subjek merasa lebih dihargai, oleh karena itu diharapkan kepada orang-orang terdekat untuk selalu mendukung proses perkembangan subjek menjadi lebih baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai tambahan informasi dengan memperbanyak pengetahuan untuk mengungkapkan hal-hal lainnya yang belum terungkap. Diharapkan juga peneliti selanjutnya dapat menggali informasi lebih dalam lagi terkait aspek-aspek dan faktor-faktor *Self Love* pada mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Argasiam, B. (2019). Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial. *Doctoral Dissertation*. (tidak diterbitkan). Unika Soegijapranata Semarang.
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Azizah, I. (2022). Quarter Life Crisis Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Iain Ponorogo Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018. *Doctoral Dissertation*. (tidak diterbitkan). IAIN Ponorogo.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Covey, S. (2004). *The 8th Habit*. London: Simon & Schuster.
- Darina, J. (2021). Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak). *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1-17.
- Erickson, T. (2010). The leaders we need now. *Journal of Harvard Business Review*, 63-66.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2227-2234.
- Ferris, R. (1988). How Organisational Love can improve Leadership. *Journal of Organisational Dynamics*, 16 (4), 41-51.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. Supercollege, Llc.
- Fromm, E. (1957). *The Art of Loving*. London: Thorsons.
- Fromm, E. (2005). *The Art of Loving*. Penerjemah: Andri Kristiawan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Grehenson. G. (2022, November 11). Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda - Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>

- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2018). The emerging theoretical framework of life course health development.. *Handbook of life course health development*, 19-43.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.
- Jackson, Y., & Warren, J. S. (2000). Appraisal, social support, and life events: Predicting outcome behavior in schoolage children. *Child development*, 71(5), 1441-1457.
- King, L. A. (2014). *Psikologi Umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Salemba Humanika: Perpustakaan Nasional
- Martin, L. (2017). Understanding the quarter-life crisis in community college students. *Doctoral Dissertation*. (tidak diterbitkan). Regent University.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers, Inc.
- Meoleong, J. Lexy. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Moleong, Lexy. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Morris, W. (Ed.). (1973). *The American Heritage Dictionary of the English Language*. Boston: Houghton Mifflin.
- Mutiarani, R., Zakso, A., & Salim, I. (2020). Impadhilementasi dan Implikasi Full Day School pada Pembelajaran Sosiologi di SMAN 10 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3).
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2009). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. Market Street, San Fransisco: John Wiley & Sons.
- Nugroho, I. R. (2022). *Seni Mencintai Diri Sendiri: Untuk Mencintai Orang Lain, Kamu Harus Mencintai Dirimu Terlebih Dahulu*. Anak Hebat Indonesia.
- Pande, S. (2011). Quarter life crisis: Effect of career self-efficacy and career anchors on career satisfaction. *Unpublished Master's Thesis*. (tidak diterbitkan). Narsee Monjee Institute of Management Studies.
- Pinggolo, S. P. (2015). *Development and Validation of Quarterlife Crisis for Filipinos*. In The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences.
- Rani, E. N., Sulistiawan, I., Yunita, R. D., Ifsyaussalam, R. A., & Ariyani, V. (2022). Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 1(2), 480-486.

- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development, 37*(5), 407-416.
- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of adult development, 20*, 27-37.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2*(5), 2103-2124.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling, 1*(1).
- Trobisch, W. (1976). *Love Yourself: Self Acceptance and Depression*. Rhein: Editions Trobisch.
- Xue, L. M., Huang, X. T., Wu, N., & Yue, T. (2021). A qualitative exploration of Chinese self-love. *Frontiers in Psychology, 12*, 585719.
- Yasmin, A. N., & Fardani, R. A. (2020). Konstruksi Makna Love Yourself Dan Mental Health Awareness Bagi Army (Kelompok Penggemar BTS) Terhadap Lagu Dan Campaign Milik BTS. *Source: Jurnal Ilmu Komunikasi, 6*(2), 206-211.
- Yusanto, Y. (2020). Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif. *Journal of scientific communication (jsc), 1*(1).

LAMPIRAN

Screening Test

No	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya sangat khawatir ketika salah dalam mengambil keputusan.				
2	Saya akan merasa takut dan tertekan apabila mempunyai masalah dengan orang lain.				
3	Saya merasa cemas apabila melakukan sesuatu dan hasilnya tidak sesuai dengan keinginan saya.				
4	Saya merasa tertekan jika permasalahan yang saya alami selalu datang setiap hari.				
5	Ketika ingin melakukan sesuatu, saya takut gagal karena merasa tidak mampu melakukannya.				
6	Saya akan merasa sulit dan bingung ketika memberikan keputusan.				
7	Saya cenderung membandingkan diri dengan teman lain yang lebih sukses karena merasa tidak akan bisa seperti mereka.				
8	Saya akan membuat keputusan sesuai dengan keinginan saya.				
9	Ketika mempunyai masalah dengan orang lain, saya merasa tenang dan tidak takut dengan apapun yang terjadi.				
10	Walaupun hasilnya tidak memuaskan, saya tetap tenang menerima hasil tersebut.				
11	Saya merasa santai dan tenang walaupun setiap hari menghadapi masalah.				
12	Saya merasa percaya diri dan mampu dalam melakukan sesuatu.				
13	Ketika dihadapkan dengan berbagai pilihan, saya akan sangat mudah memilih dan mengambil keputusan.				
14	Ketika melihat teman lain sukses, saya juga merasa mampu dan layak mendapatkan itu bahkan lebih baik dari mereka.				

Panduan Obervasi Umum

No	Indikator
1	Gambaran umum subjek.
2	Kondisi fisik dan penampilan subjek saat penelitian.
3	Bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh subjek selama proses wawancara.
4	Eksperesi wajah subjek selama penelitian.
5	Kondisi emosional subjek selama penelitian.
6	Sikap dan perilaku subjek saat wawancara.
7	Hubungan subjek dengan keluarga dan lingkungan sosial.

Panduan Wawancara Khusus Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi *Self Love* (Septiana & Darina, 2021)

No	Faktor-Faktor Self Love	Indikator	Pertanyaan
1	<i>Self Knowledge</i> (Pengetahuan Diri)	1. Mengenal diri sendiri.	<p>Apa pandangan Anda tentang diri Anda sendiri?</p> <p>Menurut anda, apakah mengenal diri sendiri itu penting?</p> <p>Apa kelebihan utama Anda sehingga hal tersebut membedakan anda dari orang lain?</p> <p>Apa kelemahan utama Anda, dan bagaimana Anda dapat mengatasinya?</p> <p>Bagaimana anda dapat memahami dan menerima diri sendiri dengan berbagai kelebihan dan kekurangan yang anda miliki?</p> <p>Hobi atau aktivitas seperti apa yang membuat Anda merasa hidup dan bersemangat?</p>

2	<i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	1. Tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi.	<p>Apakah anda sudah menerima diri sendiri dengan baik?</p> <p>Seperti apa bentuk penerimaan diri anda?</p> <p>Bagaimana anda bisa mengatakan bahwa anda belum menerima diri anda sendiri?</p> <p>Menurut anda, penerimaan diri yang lebih tinggi itu seperti apa?</p> <p>Bagaimana tanggapan anda ketika menerima kritikan dari orang lain?</p> <p>Manfaat apa yang anda dapatkan ketika sudah menerima diri sendiri?</p>
		2. Tidak terlalu takut pada dunia luar dan penilaian eksternal.	<p>Bagaimana anda merespon penilaian orang lain tentang diri anda ?</p> <p>Jika anda merasa tertekan dengan penilaian orang lain, bagaimana cara anda mengatasinya?</p>
		3. Spontanitas dalam ekspresif dengan pikiran dan tindakan.	<p>Hal apa yang anda lakukan ketika mempunyai ide atau pendapat?</p> <p>Apa yang anda lakukan ketika anda merasa tidak setuju tentang suatu hal?</p> <p>Apakah anda cenderung lebih bebas mengungkapkan perasaan dan tidak khawatir akan komentar orang lain?</p>

3	<i>Self Being</i> (Keberadaan Diri)	1. Eksistensi / keberadaan diri	Hal unik apa yang anda miliki sehingga dapat membedakan anda dengan orang lain? Bagaimana anda dapat mengenali kelebihan / kekurangan apa yang ada pada diri anda?
4	<i>Self Transcendence</i> (Transendensi Diri)	1. Pengalaman atau keadaan yang melampaui kesadaran individu.	Pengalaman apa di masa lalu yang telah membentuk diri Anda menjadi seperti sekarang? Pelajaran apa yang anda ambil dari pengalaman tersebut?
5	<i>Self Renewal</i> (Pembaharuan Diri)	1. Pertumbuhan fisik.	Apakah anda peduli dengan kesehatan tubuh anda? Berikan alasan anda mengapa anda peduli terhadap kesehatan tubuh anda? Berikan alasan anda mengapa anda tidak peduli terhadap kesehatan tubuh anda? Langkah apa yang anda lakukan untuk tetap menjaga kesehatan tubuh ketika sedang menghadapi suatu masalah yang mengganggu aktivitas sehari-hari?
		2. Pertumbuhan mental.	Apa yang anda lakukan untuk mengatasi stress atau tertekan karena suatu hal? Apa yang anda lakukan untuk tetap menjaga kesehatan mental anda?
		3. Pertumbuhan emosional.	Ketika anda mengalami suatu masalah, bagaimana anda mengelola emosi dengan baik dan kembali

			berpikir positif?
		4. Pertumbuhan spiritual.	<p>Apa yang anda lakukan ketika mengalami suatu masalah?</p> <p>Menurut anda, apakah peran spiritual atau keagamaan itu penting bagi diri anda ketika sedang mengalami suatu masalah?</p> <p>Bagaimana keyakinan terhadap Allah SWT. itu dapat mempengaruhi kualitas hidup anda secara keseluruhan?</p>

**Panduan Wawancara Khusus Aspek-Aspek Yang Dapat Mempengaruhi
Self Love (Septiana & Darina, 2021)**

No	Aspek-Aspek <i>Self Love</i>	Indikator	Pertanyaan
1	Mulai menanamkan suatu hal dari diri sendiri	1. Mengubah cara berfikir.	Bagaimana cara anda mengalihkan pola pikir negatif menjadi lebih positif? Apa yang anda lakukan ketika terjadi perbedaan pendapat dengan orang lain?
		2. Menghilangkan rasa gelisah.	Apa yang anda lakukan untuk menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas pada diri anda ketika sedang mengalami suatu masalah?
		3. Berhenti menyalahkan diri sendiri.	Hal apa yang akan anda lakukan pada diri anda ketika melakukan suatu kesalahan?
2	Tidak memikirkan komentar orang lain	1. Menghambat perkembangan pada diri sendiri.	Apa yang anda rasakan ketika mendapat komentar negatif dari orang lain? Menurut anda, mengapa penting untuk tidak terlalu memikirkan komentar negatif dari orang lain?
3	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa	1. Rasa percaya diri yang tinggi.	Kegiatan atau aktivitas apa yang anda lakukan untuk tetap menjaga kesehatan tubuh ketika mengalami suatu masalah? Bagaimana pola makan anda ketika sedang mengalami suatu masalah? Menurut anda, makanan yang sehat itu seperti apa agar kesehatan tubuh tetap terjaga? Bagaimana anda dapat mengukur tingkat percaya diri anda?

4	Memilih <i>circle</i> yang membangun	1. Berteman dengan orang-orang yang mendukung dan selalu membantu untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.	<p>Siapa orang yang paling berperan dalam kehidupan anda?</p> <p>Dukungan seperti apa yang di berikan oleh orang sekitar kepada anda sehingga menjadi pribadi yang lebih baik?</p> <p>Bagaimana peran lingkungan dan teman-teman anda dalam proses perkembangan diri anda sehingga menjadi lebih baik?</p> <p>Bagaimana Anda bisa menilai apakah seseorang layak menjadi teman yang mendukung dan membantu anda?</p>

**Panduan Wawancara *Alloanamnesa*
Faktor-Faktor *Self Love* (Septiana & Darina, 2021)**

No	Faktor-Faktor <i>Self Love</i>	Indikator	Pertanyaan
1	<i>Self Knowledge</i> (Pengetahuan Diri)	1. Mengenal diri sendiri.	<p>Menurut anda, apa pandangan subjek terhadap dirinya sendiri?</p> <p>Apakah mengenal diri sendiri itu penting bagi subjek?</p> <p>Apa kelebihan utama yang ia miliki sehingga hal tersebut membedakannya dari orang lain?</p> <p>Apa kelemahan utama yang ia miliki, dan bagaimana ia dapat mengatasinya?</p> <p>Bagaimana ia dapat memahami dan menerima diri sendiri dengan berbagai kelebihan dan kekurangan yang ia miliki?</p> <p>Hobi atau aktivitas seperti apa yang membuat ia merasa hidup dan bersemangat?</p>
2	<i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	1. Tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi.	<p>Apakah ia sudah menerima diri sendiri dengan baik?</p> <p>Seperti apa bentuk penerimaan dirinya?</p> <p>Bagaimana ia bisa mengatakan bahwa ia belum menerima diri anda sendiri?</p> <p>Penerimaan diri yang lebih tinggi menurut pandangan subjek itu seperti apa?</p> <p>Bagaimana ia merespon kritikan dari orang lain?</p> <p>Manfaat apa yang ia dapatkan ketika sudah menerima diri sendiri?</p>

		2. Tidak terlalu takut pada dunia luar dan penilaian eksternal.	<p>Bagaimana ia merespon penilaian orang lain tentang dirinya ?</p> <p>Jika ia merasa tertekan dengan penilaian orang lain, bagaimana cara ia mengatasinya?</p>
		3. Spontanitas dalam ekspresif dalam pikiran dan tindakan.	<p>Hal apa yang ia lakukan ketika mempunyai ide atau pendapat?</p> <p>Apa yang ia lakukan ketika tidak setuju tentang suatu hal?</p> <p>Apakah ia cenderung lebih bebas mengungkapkan perasaan dan tidak khawatir akan komentar orang lain?</p>
3	<i>Self Being</i> (Keberadaan Diri)	1. Eksistensi / keberadaan diri	<p>Hal unik apa yang ia miliki sehingga dapat membedakan dirinya dengan orang lain?</p> <p>Bagaimana ia dapat mengenali kelebihan / kekurangan apa yang ada pada dirinya?</p>
4	<i>Self Transcendence</i> (Transendensi Diri)	1. Pengalaman atau keadaan yang melampaui kesadaran individu.	<p>Pengalaman apa di masa lalu yang telah membentuk dirinya menjadi seperti sekarang?</p> <p>Pelajaran apa yang ia dapatkan dari pengalaman tersebut?</p>
5	<i>Self Renewal</i> (Pembaharuan Diri)	1. Pertumbuhan fisik.	<p>Apakah ia peduli dengan kesehatan tubuhnya?</p> <p>Mengapa ia peduli terhadap kesehatan tubuhnya?</p> <p>Mengapa ia tidak peduli terhadap kesehatan tubuhnya?</p> <p>Langkah apa yang ia lakukan untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya ketika sedang menghadapi suatu masalah yang mengganggu aktivitas sehari-hari?</p>

	2. Pertumbuhan mental.	<p>Apakah menjaga kesehatan jiwa / diri itu penting bagi subjek yang sedang merasa tertekan karena suatu hal?</p> <p>Apa yang ia lakukan untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya?</p>
	3. Pertumbuhan emosional.	<p>Ketika ia mengalami suatu masalah, bagaimana ia mengelola emosi dengan baik dan kembali berpikir positif?</p>
	4. Pertumbuhan spiritual.	<p>Apa yang ia lakukan ketika mengalami suatu masalah?</p> <p>Menurut anda, apakah peran spiritual atau keagamaan itu penting bagi diri subjek ketika sedang mengalami suatu masalah?</p> <p>Bagaimana keyakinan terhadap Allah SWT. itu dapat mempengaruhi kualitas hidupnya secara keseluruhan?</p>

**Panduan Wawancara *Alloanamnesa*
Aspek-Aspek *Self Love* (Septiana & Darina, 2021)**

No	Aspek-Aspek <i>Self Love</i>	Indikator	Pertanyaan
1	Mulai menanamkan suatu hal dari diri sendiri	1. Mengubah cara berfikir.	Bagaimana cara subjek mengalihkan pola pikir negatif menjadi lebih positif? Apa yang ia lakukan ketika terjadi perbedaan pendapat dengan orang lain?
		2. Menghilangkan rasa gelisah.	Apa yang ia lakukan untuk menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas pada dirinya ketika sedang mengalami suatu masalah?
		3. Berhenti menyalahkan diri sendiri.	Hal apa yang akan ia lakukan pada dirinya ketika melakukan suatu kesalahan?
2	Tidak memikirkan komentar orang lain	1. Menghambat perkembangan pada diri sendiri.	Apa yang ia lakukan ketika mendapat komentar negatif dari orang lain? Menurut anda, mengapa penting bagi subjek untuk tidak terlalu memikirkan komentar negatif dari orang lain?
3	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa	1. Rasa percaya diri yang tinggi.	Kegiatan atau aktivitas apa yang ia lakukan untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya ketika mengalami suatu masalah? Bagaimana pola makan subjek ketika sedang mengalami suatu masalah? Agar kesehatan tubuh tetap terjaga, makanan yang sehat menurut subjek itu seperti apa? Bagaimana ia dapat mengukur tingkat percaya dirinya?

4	Memilih <i>circle</i> yang membangun.	1. Berteman dengan orang-orang yang mendukung dan selalu membantu untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.	<p>Siapa orang yang paling berperan dalam kehidupan subjek?</p> <p>Dukungan seperti apa yang di berikan oleh orang sekitar kepada subjek sehingga menjadi pribadi yang lebih baik?</p> <p>Bagaimana peran lingkungan dan teman-temannya dalam proses perkembangan diri sehingga menjadi lebih baik?</p> <p>Menurut anda, bagaimana ia bisa menilai apakah seseorang itu layak menjadi teman yang mendukung dan membantunya?</p>
---	---------------------------------------	---	---

HASIL VERBATIM SUBJEK I

Responden : SNN (Subjek I)
 Hari/Tanggal : Rabu, 02 Agustus 2023
 Durasi Wawancara : ± 1 jam
 Lokasi/Tempat : Rumah Peneliti

Code	Percakapan	Reduksi Data
P0001	Gimana kabarnya, sehatkan?	
S0002	Sehat hehe.	
P0003	Kita mulai wawancaranya yaa, sebelumnya boleh direkam kan?	
P0004		
S0005	Okee, ia boleh rekam aja.	
P0006	Apa pandangan S terhadap diri S sendiri?	
S0007	Emm aku orang yang suka ragu mengambil keputusan	Pengetahuan diri 1.
S0008	misalnya mau tentuin apa kedepannya itu agak susah	
S0009	harus diyakini dulu sama orang lain, terutama	
S0010	keluarga. Jadi enggak bisa yang gercep oh ambil	
S0011	keputusan mau lakuin ini terus, nah itu gak bisa.	
P0012	Pernah gak S ambil keputusan tanpa harus diyakini	
P0013	dulu sama orang lain atau keluarga?	
S0014	Pernah dong, aku gak setiap saat juga harus diyakini	
S0015	sama orang lain dulu baru bisa ambil keputusan. Gak	
S0016	gitu juga, itu biasanya untuk keputusan-keputusan	
S0017	yang bisa dibilang keputusan besar lah.	
P0018	Contohnya gimana tu?	
S0019	Ambil jurusan dan masuk ke Unmuha.	
P0020	Emm, S punya rencana jangka panjang dan pendek gak?	
S0021	Kayaknya aku bukan tipe orang yang punya rencana	
S0022	kedepannya gitu deh, lebih ke jalanin yang pasti-pasti	
S0023	aja yang terjadi sekarang. Tapi kalau di tanya rencana	
S0024	nanti gimana, dah jelas aku mau kerja duluu.	
P0025	Pengennya kerja apa?	
S0026	Aku mikirnya tu pengennya kerja kantoran, atau misal	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 1.
S0027	emang susah bisnis juga boleh walaupun gak tau bakal	
S0028	berhasil atau gak, tapi aku pengen.	
P0029	Oke, kalau mengenal diri sendiri itu penting gak?	
S0030	Penting dong.	
P0031	Kenapa? Alasannya apa kalau boleh tau.	
S0032	Penting sih, cuma gak tau jelasinnya itu gimana	
S0033	pentingnya itu untuk apa gitu.	

P0034 P0035	Kalau kelebihan utama S sehingga membedakan S dengan orang lain itu apa?	
S0036 S0037 S0038 S0039	Kelebihan ku mungkin lebih peka sama sekitar kek gitu, bisa memahami orang lain lebih memahami perasaan orang lain kek gitu, jadi gak bisa gak berlaku seenaknya gitu jadinya, lebih gak enakan juga.	Pengetahuan diri 2.
P0040	Berarti itu bisa membedakan S dari orang lain yah?	
S0041 S0042	Ia, karena gak semua orang itu peka sih, apa lagi memahami orang.	
P0043 P0044	Emm okee, apa kelemahan S dan gimana cara S mengatasinya?	
S0045 S0046 S0047 S0048 S0049 S0050	Kelemahan mungkin nyambung sama jawaban tadi, aku gak enakan. Jadi otomatis bikin orang jadi berlaku seenaknya gitu kan yah paling ngatasinnya lebih kayak gak terlalu peduli sih sama omongan orang tergantung kalau memang itu membawa pengaruh negative tapi gak membawa pengaruh positifnya yah aku gak akan peduli.	Pengetahuan diri 3.
P0051 P0052	Bagaimana cara S memahami dan menerima diri dengan berbagai kelebihan dan kekurangan?	
S0053 S0054 S0055	Dengan apa yaa, dengan menerima kelebihan dan kekurangan aku, gitu. Emm kayak ini kelebihan ku, ini kelemahan ku yaudah gitu aja sih.	Penerimaan diri 1.
P0056	Biasanya cara ngatasin kelemahan S itu gimana?	
S0057 S0058 S0059 S0060 S0061	Akau lihat dulu sih, itu kekurangan yang bisa diubah atau enggak. Misal aku merasa kekurangan ku itu masih bisa diubah ya aku coba perbaiki, tapi kalau emang gak bisa diubah ya aku coba terima, mencoba mensyukuri apa yang udah aku punya.	
P0062	Kalau hobi S apa ya sehingga membuat S semangat?	
S0063 S0064 S0065	Aku hobinya suka gambar walaupun gak terlalu bisa, suka baca buku cerita ataupun novel atau buku-buku pengembangan diri gitu yang gak terlalu berat.	
P0066	Menurut S, apakah S sudah menerima diri dengan baik ?	
S0067 S0068 S0069 S0070 S0071	Enggak seratus persen, masih ada rasa kesel sama diri sendiri sih pas muncul kekurangan itu. Apa lagi kalau orang yang mulai komentar tapi diri sendiri belum apa yaa belum bisa nyangkal itu untuk enggak peduli itu mungkin ada bikin kepikiran aja sih.	Penerimaan diri 2.
S0072 S0073	Biasanya ketika mendapatkan komentar dan S gak bisa nyangkal, apa yang akan S lakukan?	
P0074 P0075 P0076	Biasanya aku kalau gitu ada rasa kesal atau sedihlah kalau dikasih komentar dan gak bisa nyangkal, nahh biasanya aku bakal nenangin diri dulu, lakuin apa aja	Mulai menanamkan suatu hal

P0077 P0078 P0079 P0080	yg aku suka sampe merasa lebih tenang, karena takutnya kalau ngomong ke orangnya malah ada kata-kata yang bikin sakit hati yang keluar dan aku gak mau malah nyesel karena itu.	positif dari diri sendiri 2.
P0081	Bentuk penerimaan diri S itu seperti apa?	
S0082 S0083 S0084	Lebih mengapresiasi hal-hal kecil dalam hidup, lebih mensyukuri juga sih bukan cuma hal yang bahagia aja tapi hal yang bisa dipelajari juga.	Penerimaan diri 3.
P0085	Contohnya apa kalau boleh tau?	
S0086 S0087 S0088 S0089 S0090 S0091 S0092	Kayak kasih pujian ke diri sendiri kalau berhasil lakuin sesuatu. Atau misal aku berhasil melakukan sesuatu hal atau udah berani melakukan sesuatu yang awalnya aku takutin atau raguin dan mikir kayaknya gak berhasil deh. Biasanya aku bakal beliin diriku sendiri barang atau makanan yang lagi aku mau, enggak perlu deh yang mahal atau enggak.	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa 1.
P0093 P0094	Bagaimana S bisa mengatakan bahwa S belum menerima diri sendiri?	
S0095 S0096	Mungkin ketika gagal mencapai sesuatu yang memang udah dijadiin ekspektasi gitu harapan.	
P0097	Pernah gak ngalamin itu?	
S0098 S0099 S0100 S0101 S0102	Pernah. Contohnya yg baru-baru ini kali ya, kayak aku yang udah ada ekspektasi dan naruh harapan untuk selesai skripsi atau minimal selesai penelitian di bulan kemarin lah, karena merasa dikit lagi nih gitu kan, dan yaa ternyata yang terjadi ya begitulah.	
P0103 P0104	Menurut S, penerimaan diri yang lebih tinggi itu seperti apa?	
S0105	Ketika sudah menerima kekurangan sama kelebihan diri.	
P0106 P0107	Bagaimana tanggapan S ketika menerima kritikan dari orang lain?	
S0108 S0109 S0110	Kalau kritiknya itu bisa membangun ya diterima dicoba ditelaah dulu, tapi kalau misalnya kritiknya memang berniat menjatuhkan yah gak peduli sih.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 3. Tidak memikirkan komentar orang lain 2.
P0111 P0112	Manfaat apa yang sudah S dapatkan ketika sudah menerima diri sendiri?	
S0113 S0114	Merasa lebih bahagia aja sama apa yang dijalani gitu, lagi-lagi lebih mensyukuri hidup aja.	

P0115 P0116	Jika S merasa tertekan dengan penilaian orang lain, bagaimana cara S mengatasinya?	
S0117 S0118 S0119	Biasanya cari waktu untuk diri sendiri dulu sih, kayak menenangkan diri dulu abis tu melakukan hobi-hobi yang memang disukai aja.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 4.
P0120 P0121	Hal apa yang S lakukan ketika mempunyai ide atau pendapat?	
S0122 S0123 S0124 S0125 S0126	Yah ungkapin lah, biasanya coba tanya ke keluarga dulu tentang ide itu, kalau mereka bilang oh bagus tu bisa dijalankan mungkin dijalankan tapi kalau memang menurut mereka ada yang harus diperbaiki dulu ya diikutin, lebih kek gitu sih.	
P0127 P0128	Apa yang S lakukan ketika S merasa tidak setuju tentang suatu hal?	
S0129 S0130 S0131 S0132	Yah aku kasih tau secara langsung, bakalan kasih tau dulu pendapat diri sendiri kalau memang orang tu mau paham soal pendapat itu yah alhamdulillah, tapi kalau enggak ya yaudah gitu kan.	
P0133 P0134	Apakah S cenderung lebih bebas mengungkapkan perasaan dan tidak khawatir akan komentar orang lain?	
S0135	Enggak, aku cenderung bakal dengerin pendapat orang sih.	
P0136	Kenapa?	
S0137	Karena aku orangnya gak enakan.	
P0138 P0139	Kalau misalnya S lagi marah ni sama orang, S mengungkapkan apa yang S rasakan gak?	
S0140 S0141 S0142	Enggak sih, aku gak kasih tau ke orang kalau aku itu lagi marah atau perasaan akau kayak gimana, di pendem aja.	
P0143	Kenapa gak diungkapin aja?	
S0144 S0145 S0146 S0147 S0148 S0149 S0150 S0151 S0152 S0153	Karena gak enakan itu sih permasalahannya, kadang kalau aku marah aku gak kasih tau, kalau emang aku masih bisa nerima kesalahan dia itu. Tapi kalau orang itu bikin kesalahan yang menurut aku fatal, atau udah parah kali atau dia lakuin berulang ulang, terus terusan ya aku bakal langsung bilang juga. Jadi tergantung situasi dan kondisinya. Kalau pendam seratus persen sih enggak ya jatuhnya, karena kalau lagi marah aku gampang kelihatannya gitu, istilahnya bisa dibilang jelas lah walau aku gak bilang.	
P0154 P0155	Hal unik apa yang S miliki sehingga dapat membedakan S dengan orang lain?	
S0156 S0157	Aku orangnya tepat waktu, disiplin. Karena disekitar aku biasanya apa ya lebih suka telat gitu.	Keberadaan diri 1.

P0158	Berarti itu yang membedakan S dengan orang lain ya?	
S0159	Ia, karna gak semua orang bisa kayak gitu.	
P0160 P0161	Ia betul. Bagaimana S dapat mengenali kelebihan / kekurangan apa yang ada pada diri S?	
S0162 S0163 S0164	Aku coba gali potensi dengan lakuin hal-hal yang aku suka dan cari tau oh ini memang keahlian aku atau enggak gitu, aku bisa disini atau enggak gitu.	Pengetahuan diri 4.
P0165 P0166	Kira-kira pengalaman apa di masa lalu yang telah membentuk diri S menjadi seperti sekarang?	
S0167 S0168 S0169	Dulu pernah dibanding-bandingkan sama orang sekitar gitu, karna aku gak teralu bergaul sama orang lain jadi agak eee apa ya lebih belajar untuk intropeksi diri lagi gitu.	Transendensi diri 1.
P0170	Pelajaran apa yang bisa S ambil dari pengalaman tersebut?	
S0171 S0172	Jadi aku dapat pelajaran setelah intropeksi tadi aku merasa lebih baik lagi gitu dari pada sebelumnya.	
P0173	Apakah S peduli dengan kesehatan tubuh S?	
S0174	Peduli dong.	Pembaharuan diri 1.
P0175	Alasannya apa?	
S0176 S0177 S0178 S0179	Peduli sama kesehatan karena gak perlu minum obat, gak perlu ngerasain sakitnya, gak perlu ngerepotin orang lain. Jadi lebih bisa banyak melakukan aktivitas gitu tanpa merasa terganggu.	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga 3.
P0180 P0181 P0182	Langkah apa yang S lakukan untuk tetap menjaga kesehatan tubuh ketika sedang menghadapi suatu masalah yang mengganggu aktivitas sehari-hari?	
S0183 S0184	Tetap jaga pola tidur gak begadang, abis itu makan teratur sama lebih banyak makan buah aja gitu sih.	Pembaharuan diri 2. Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga 4.
P0185 P0186	Apa yang S lakukan untuk mengatasi stress atau tertekan karena suatu hal?	
S0187	Dengar lagu ataupun dengar yaa ayat-ayat Al-Qur'an.	Pembaharuan diri 3.
P0188	Selain itu?	
S0189 S0190	Mungkin ya main game atau yah ngelakuin hobi yang kayak tadi aku bilang yang bermanfaat lah biar gak stress lagi.	Pembaharuan diri 4. Mulai menanamkan

		suatu hal positif dari diri sendiri 5.
P0191 P0192	Apa yang S lakukan untuk tetap menjaga kesehatan mental S?	
S0193 S0194	Melakukan hal-hal positif, kayak mengurangi stress juga, gak yang terlalu overthinking juga.	Pembaharuan diri 5.
P0195 P0196 P0197	Ketika S mengalami suatu masalah, bagaimana S mengelola emosi dengan baik dan kembali berpikir positif?	
S0198 S0199 S0200	Diam dulu, mencoba merenungi masalahnya dari berbagai sisi bukan cuma dari diri sendiri abis itu mencoba cari solusinya.	
P0201	Apa yang S lakukan ketika mengalami suatu masalah?	
S0202 S0203	Cari solusi, abis itu coba tanya pendapat orang sih sehingga pemikirannya lebih terbuka gitu.	Pembaharuan diri 6.
P0204 P0205 P0206	Menurut S, apakah peran spiritual atau keagamaan itu penting bagi diri S ketika sedang mengalami suatu masalah?	
S0207 S0208	Penting dong, karena kalau udah dekat sama Allah tu rasanya kek lebih tenang gitu.	Pembaharuan diri 7.
P0209 P0210	Bagaimana keyakinan terhadap Allah SWT. Itu dapat mempengaruhi kualitas hidup S secara keseluruhan?	
S0211 S0212 S0213 S0214	Menurut aku, ketika kita yakin sama Allah, kayak lebih dekat juga, merasa apa ya merasa lebih dibantu gitu pada saat lagi ada masalah gitu, semua masalah tu kek ada solusinya aja. Udah gitu aja sih..	Pembaharuan diri 8.
P0215 P0216	Bagaimana cara S mengalihkan pola pikir negatif menjadi lebih positif?	
S0217 S0218 S0219 S0220	Mungkin mencoba fokus sama hal-hal positif yang ada disekitar juga, abis itu mencoba untuk membantu diri sendiri ataupun melakukan hal-hal baik gitu untuk diri sendiri dan orang lain.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 6.
P0221 P0222	Apa yang S lakukan ketika terjadi perbedaan pendapat dengan orang lain?	
S0223 S0224 S0225 S0226 S0227 S0228 S0229	Mungkin dengar dulu pendapat orang lain itu, kalau memang ternyata pendapat mereka itu benar yah coba diterima sih. Tapi aku lihat juga sih siapa yang kasih pendapat itu kalau misalnya yang kasih pendapat itu keluarga yah aku terpengaruh juga, cuma kalau misalnya orang lain yang asing gitu biasanya gak terlalu sih ga terlalu peduli, aku tetap sama pendapat aku.	
P0300 P0301	Apa yang S lakukan untuk menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas pada diri S ketika sedang	

P0302	mengalami suatu masalah?	
S0303 S0304 S0305 S0306	Mungkin mencoba untuk focus sama apa yang dilakuin itu, mencoba untuk berpikir positif tanpa overthinking, abis itu mungkin coba denger music untuk nenangin diri karna kek merileksasikan diri juga.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 7.
P0307 P0308	Hal apa yang akan S lakukan pada diri S ketika melakukan suatu kesalahan?	
S0309 S0310	Aku paling kesel dulu abis itu nangis, pas udah merasa tenang itu yaudah selesai.	
P0311 P0312	Apa yang S rasakan ketika mendapat komentar negatif dari orang lain?	
S0313 S0314 S0315 S0316	Yah kesal, tapi tergantung komentarnya itu betul atau enggak gitu. Kalau memang betul ya yaudah terima aja gitu mungkin bisa jadiin apa ya alat, bukan alat sih bisa jadiin cara untuk intropeksi diri aja.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 8.
P0317	Bagaimana cara S menilai betul sih komentarnya itu?	
S0318 S0319 S0320	Kan kita tau tentang diri sendiri gitu, kalau kita merasa dia memang betul ya yaudah berarti memang ada yang salah dari diri kita gitu.	Pengetahuan diri 4.
P0321 P0322	Menurut S, mengapa penting untuk tidak terlalu memikirkan komentar negatif dari orang lain?	
S0323 S0324	Biar enggak stress sih, karena takutnya ujung-ujungnya malah benci sama diri sendiri kalau terlalu dipikirin.	Tidak memikirkan komentar orang lain 3.
P0325 P0326 P0327	Kegiatan atau aktivitas apa yang S lakukan untuk tetap menjaga kesehatan tubuh ketika mengalami suatu masalah?	
S0328 S0329	Jaga pola tidur, gak begadang, jaga pola makan, lebih makan makanan yang sehat bukan cuma junk food aja.	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa 2.
P0330 P0331	Menurut S, makanan yang sehat itu seperti apa agar kesehatan tubuh tetap terjaga?	
S0332 S0333	Makanan yang sehat makanan yang jelas bukan makanan cepat saji sih mungkin buah bisa ataupun ikan gitu.	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa 3.
P0334	Sering gak makan itu?	
S0335	Selama ngekost jarang sih, kalau untuk buah ya.	

P0336	Kenapa?	
S0337 S0338	Ya karena kalau buah di dekat kost ku jarang ada sih, cuman kan gak bisa disimpan lama-lama juga.	
P0339	Bagaimana S dapat mengukur tingkat percaya diri S?	
S0340 S0341 S0342 S0343	Menurut aku, aku gak percaya diri sih apa lagi harus ngomong didepan banyak orang gitu, kasih pendapat gitu jadinya aku bisa ngukur kalau aku ini gak percaya diri orangnya.	
P0344	Siapa orang yang paling berperan dalam kehidupan S?	
S0345	Orang tua, keluarga itu udah yang paling jelas.	
P0346 P0347	Selain keluarga, apakah ada orang lain mungkin orang spesial atau teman dekat?	
S0348	Enggak sih.	
P0349	Berarti cuma keluarga ya?	
S0350 S0351	Ia, itu yang paling berperan. Ya teman juga berperan tapi gak seberperan orang tua ataupun keluarga.	
P0352 S0353	Dukungan seperti apa yang di berikan oleh keluarga kepada S sehingga S menganggap itu sangat berperan ?	
S0354 S0355 S0356 S0357	Mungkin dengan orang tua ataupun keluarga lebih mengapresiasi apa yang udah saya lakuin, abis itu mereka juga lebih menghargai sih enggak yang gampang ngejudge.	
P0358 P0359	Siapa yang paling berperan dalam hal memberi dukungan kepada S?	
S0360	Semuanya berperan, aku bingung mau milih siapa.	
P0361 P0362	Bagaimana peran lingkungan dan teman-teman S dalam proses perkembangan diri S sehingga menjadi lebih baik?	
S0363 S0364 S0365	Mungkin pas aku salah mereka lebih apa ya mencoba untuk kasih masukan tanpa menghakimi jadi aku merasa lebih baik lagi sekarang.	Memiliki circle yang membangun 1.
P0366 P0367	Bagaimana S bisa menilai apakah seseorang layak menjadi teman yang mendukung dan membantu S?	
S0368 S0369	Teman yang mensupport bukan cuma dikit-dikit kasih kritikan gak jelas gitu, kek pengen menjatuhkan aja.	Memiliki circle yang membangun 2.
P0370	Ada gak teman yang seperti itu?	
S0371 S0372	Kalau dibilang teman kayaknya enggak deh, untungnya aku enggak punya teman yg suka kasih kritikan gak jelas.	
P0373	Tapi kalau teman yang mensupport ada kan?	
S0374	Ada.	

P0375 P0376	Berarti kalau ada orang yang kasih masukan S merasa dia layak menjadi teman ?	
S0377 S0378	Layak, asalkan masukannya itu bukan untuk betul-betul menjatuhkan ya bukan bentuk kritikan menghujat.	
P0379 P0380	Okee, makasih yaa udah meluangkan waktu untuk diwawancarai, ini udah selesai kok.	
S0381	Ohh udah selesai, oke sama-sama.	

HASIL VERBATIM ALLOANAMNESA SUBJEK I

Responden : N (Alloanamnesa Subjek I)
 Hari/Tanggal : Rabu, 02 Agustus 2023
 Durasi Wawancara : ± 30 menit
 Lokasi/Tempat : Rumah Peneliti

Code	Percakapan	Reduksi Data
P0001	Halo kak, gimana kabarnya?	
N0002	Alhamdulillah baik.	
P0003	Kakak temen dekatnya S kan?	
N0004 N0005	Ia ila, gimana ya bilanginya, gak deket-deket kali juga tapi S sering juga cerita ke aku, gitu.	
P0006 P0007	Oh gitu, berarti sedikit banyaknya kakak tau lah kan tentang S?	
N0008	Ia tau lah dikit-dikit hehe.	
P0009 P0010	Em oke kak kalau gitu kita mulai wawancaranya ya, tapi sebelumnya ini ila rekam ya.	
N0011	Oh ia la rekam aja.	
P0012 P0013	Oke, untuk pertanyaan pertama, menurut kakak pandangan S terhadap dirinya itu gimana?	
N0014 N0015	Dia gampang insecure, em kurang percaya diri. Itu sih yang aku lihat.	Pengetahuan diri 1.
P0016	Apakah mengenal diri sendiri itu penting bagi S?	
N0017	Penting.	Pengetahuan diri 2.
P0018	Kenapa?	
N0019 N0020 N0021 N0022 N0023 N0024 N0025 N0026 N0027	Karena, kalau enggak mengenal diri sendiri gimana kita mau bisa ini e.. bisa meningkatkan kualitas diri kita dan bertahan ketika ada tekanan gitu, atau kayak misalnya ada kejadian hal yang apa ya e.. pokonya misalnya ada di suatu kondisi yang sulit gitu kan, kalau kita gak mengenal diri kita tu gimana, gitu. Aaa jadikan justru banyak kesulitan lah kalau kita gak mengenal diri kita sendiri yang ada nanti kita eee jatuh gitu. Karena kita gak mengenal diri sendiri kan.	
P0028 P0029	Em, kelebihan utama yang dimiliki oleh S sehingga membedakan dia dari orang lain itu apa?	
N0030 N0031	Dia disiplin, teratur, e.. rapih juga. Apa lagi ya, emm taat aturan.	
P0032 P0033	Kalau kelemahan S itu apa terus cara dia mengatasi kelemahannya itu gimana menurut kakak?	
N0034	Em cara dia mengatasinya ya?	
P0035	Ia, kelemahannya dulu menurut kakak apa?	
N0036 N0037 N0038	Kelemahan dia, emm kurang percaya diri kalau mau ngomongatau apa takut dengan pandangan orang, gitu. Dia kek mikir nanti orang gini nanti orang gitu, jadi	Pengetahuan diri 4.

N0039 N0040	dia kurang berani gitu. Kayak misalnya menyampaikan pendapat atau argument nah itu dia takut, gitu.	
P0041	Cara dia mengatasi ketakutannya itu gimana kak?	
N0042	Seharusnya atau yang udah dia lakuin?	
P0043	Yang udah dilakuin.	
N0044 N0045 N0046 N0047	Yang aku lihat sih dia itu kayak berusaha sih untuk iniin kelemahannya itu nutupin kelemahannya itu dengan e.. ini mencoba gitu mencoba berani walaupun sebenarnya dia juga takut kek gitu kan, tapi gitu loh tadi.	
P0048 P0049	Bagaimana S dapat memahami dan menerima dirinya sendiri dengan berbagai kelebihan dan kekurangannya?	
N0050 N0051	Ya dia berusaha untuk gak dengerin orang, berusaha untuk gak open bodoamat cuek.	Tidak memikirkan komentar orang lain 1.
P0052	Kalau untuk kelebihannya gimana dia menerimanya?	
N0053 N0054	Oh kalau untuk kelebihannya tu tadi dia ini berusaha untuk meningkatkan kualitas dirinya tadi kek gitu.	Pengetahuan diri 5.
P0055 P0056	Kira-kira hobi atau aktivitas yang seperti apa sehingga membuat S itu jadi semangat?	
N0057 N0058	Kayaknya aktivitas yang buat dia semangat tu dengerin musik.	
P0059	Cuma dengerin music kak?	
N0060	Itu yang saya lihat.	
P0061	Apakah dia sudah menerima dirinya sendiri dengan baik?	
N0062	Mungkin sudah berada di tahap yang normal.	Penerimaan diri 1.
P0063	Seperti apa bentuk penerimaan dirinya?	
N0064 N0065	Cukup baik, dia sering puji dirinya sendiri, itu aja sih gak bisa juga aku jelasinnya gimana.	
P0066 P0067	Ketika apa dia mengatakan bahwa dia belum menerima diri sendiri?	
N0068 N0069 N0070 N0071	Ketika dia gagal mencapai tujuan dia, misalnya dia punya target aku tanggal sekian harus ini, gitu. Nah, tapi lewat dari tenggat waktu yang dia tentuin dia itu merasa dirinya gagal.	
P0072	Penerimaan diri yang tinggi menurut S itu seperti apa?	
N0073 N0074 N0075 N0076 N0077	Ketika kita udah mulai mencapai apa ya self love ya kan. Mencintai diri kita sendiri, gak peduli apa yang orang omongin, kita tu fokus ke diri kita sendiri, fokus untuk perbaiki diri, meningkatkan value, abis itu gak peduli dengan omongan orang, cuek bodoamat	Penerimaan diri 2.

N0078	sama apa yang dikatakan orang di hina orang kita gak terlalu penting, itu.	
P0079	Kira-kira dia udah kek gitu belum?	
N0080	Belum, belum sampai ke tahap itu.	
P0081	Bagaimana ia merespon kritikan dari orang lain?	
N0082 N0083 N0084 N0085 N0086 N0087 N0088	E.. yang saya tau, dia menanggapi kritikan orang itu biasa aja tergantung dari bagaimana cara mereka mengkritik, ada kah cara lembut atau car yang menghina, atau kayak apa ya seperti eemm menjatuhkan nah itu dia gak suka, gitu. Gak diterimanya, bukan gak diterimanya tapi dia menolak gitu, kritikan yang dengan cara menghina atau menjatuhkan.	Tidak memikirkan komentar orang lain 2.
P0089 P0090	Kalau menurut kakak, manfaat apa yang sudah ia dapatkan ketika sudah menerima diri sendiri?	
N0091 N0092 N0093 N0094	Manfaatnya dia jadi lebih tenang, e.. jadi lebih apa ya lebih ini gak sih lebih fokus ke dirinya sendiri jadi dia tu nemuin apa yang dia mau, apa yang dia perlukan, apa yang dia senang jadi lebih tau.	Tidak memikirkan komentar orang lain 3.
P0095 P0096	Jika dia merasa tertekan dengan penilaian orang lain, bagaimana cara dia mengatasinya?	
N0097 N0098 N0099 N0100 N0101	Biasanya dia tu merenung, terus ini kayak berusaha untuk apa tu ya e.. ngasih reminder ke dirinya sendiri gitu kayak ngasih peringatan, oh apa tu namanya bahasanya. Kalo bahasa arab tu namanya muhasabah gitu, intropeksi nah ia. Mulai memperbaiki dan berbenah kek gitu.	Mulai menanamkan suatu hal dari diri sendiri 1.
P0102 P0103	Hal apa yang ia lakukan ketika mempunyai ide atau pendapat?	
N0104 N0105 N0106 N0107	Emm biasanya dia diem dulu sih, terus dia iniin ke orang, dia tanyain ke orang. Gimana pendapat aku ni gimana cocok gak biasanya dia tanyain ke orang dulu pandangan dia.	Penerimaan diri 3.
P0108	Oh gitu, dia nanya saran dulu ya?	
N0109 N0110	Em nanya saran ke orang dulu, kalau dirasa orang banyak setuju dia langsung iniin gitu.	
P0111 P0112	Kalau misalnya dia gak setuju tentang suatu hal, tentang pendapat orang lain itu gimana?	
N0113 N0114 N0115 N0116 N0117 N0118 N0119	Biasanya dia diem sih, sebenarnya ada sekali kayak misalnya gini dia gak suka sama pendapat ini, dia akan ngomong, gitu. Aku gak setuju deh pendapat mu kek gini gini dia jelasin dengan pandangan dia gitu. Tapi dia nerima aja walaupun maksudnya dia yaudah dibiarin aja tapi dia didalam hati sebenarnya punya pandangan sendiri, gitu.	Mulai menanamkan suatu hal dari diri sendiri 2.

P0120 P0121 P0122	Menurut kakak, S itu cenderung lebih bebas mengungkapkan perasaan tanpa khawatir tentang komentar orang lain?	
N0123 N0124 N0125 N0126 N0127	Emm, keknya dia takut sih dengan komentar orang lain. Mungkin dia tipikal orang yang apa ya sensitive, jadi kalo ada orang yang komentarnya negative banget itu dia mungkin aja kepikiran, gitu. Mungkin gak diliatin ke orang tapi sepertinya dia seperti itu.	
P0128	Berarti dia cenderung gak bebas ya?	
N0129	Ia gak bebas.	
P0130 P0131	Hal unik apa yang dia miliki sehingga menurut kakak dia itu beda dari orang lain?	
N0132 N0133 N0134 N0135 N0136 N0137 N0138 N0139	Aaa kelebihan dia itu termasuk keunikan dia juga, kayak dia disiplin, tepat waktu yang dimana tu banyak teman-teman yang eee seperti dia itu gak bisa gitu hehe misalnya tepat waktu dia tu misalnya jam 4 disuruh, nah jam 4 tu dia udah ada tu disitu, kalo bisa dia sebelum itu dah ada. Misal masuk kelas, dosen gitukan, sebelum dosen masuk dia udah masuk, jadi dia tu anaknya disiplin, abis itu juga tepat waktu gitu. Itu keunikan dia.	Keberadaan diri 1.
P0140 P0141	Oke, kira-kira gimana cara S mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya?	
N0142 N0143 N0144	Keknya dia bertanya ke orang terus yang aku lihat dia itu gali potensi dia sih, terus dia lihat-lihat lagi apa yang jadi kelebihan dia, gitu.	Pengetahuan diri 6.
P0145 P0146	Dengan menggali potensi sehingga dia tau kelebihan dan kekurangannya ya?	
N0147	Ia benar.	
P0148 P0149 P0150	Kalau pengalaman atau peristiwa di masa lalu S yang membentuk S menjadi seperti sekarang itu apa ya? Dia pernah cerita apa gitu mungkin.	
N0151 N0152 N0153 N0154 N0155 N0156 N0157 N0158 N0159	Oh tapi yang aku liat sih ya, dia itu gak ada cerita sih. Tapi sepertinya yang aku lihat dari ini karakter dia atau beberapa hal yang gak sengaja dia cerita gitu kan, bukan maksud dia untuk cerita. Tapi sepertinya dia itu gak terlalu banyak teman waktu dulu, dan teman cowok juga keknya gak banyak. Jadi mungkin karakter-karakter itu terbentuk dari masa kecil dia, eee yang aku lihat yaa bisa jadi. Kurang dekatnya dengan keluarga juga bisa jadi tu jadi salah satu faktor .	Transendensi diri 1.
P0160 P0161	Jadi pelajaran apa yang menurut kakak didapatkan S itu dari pengalaman yang sebelumnya?	
N0162 N0163	Jadi dia lebih tau ini, dia lebih tau karakter-karakter manusia, dia lebih jadi selektif lah gitu kan.	Pengetahuan diri 7.
P0164	Dia peduli gak dengan kesehatan tubuhnya?	

N0165 N0166 N0167 N0168 N0169	Peduli, karena dia membeli makanan itu enggak yang sembarangan, berarti kan dia peduli kesehatannya. Dia gak beli macem-macam kek orang-orang gitu kek semua-semua di beli, enggak. Berarti dia kita dapat simpulin dia itu peduli dengan kesehatannya.	Pembaharuan diri 1.
P0170	Menurut kakak, kenapa dia peduli dengan kesehatannya?	
N0171 N0172 N0173	Karena dia sayang sama dirinya sih, karna dia gak mungkin gak sayang sama dirinya tapi dia jaga makanan, jaga kesehatan, gitu.	
P0174 P0175	Langkah apa yang dia lakukan untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya itu?	
N0176 N0177 N0178 N0179 N0180	Itu tadi, seperti tadi menjaga makanan dia gak beli makanan sembarangan gitu. Maksudnya kek apa yang bikin kita misalnya terlalu banyak makan gula, dia gak terlalu kek gitu, gak terlalu makan pedes, jadi dia itu kek seimbang.	Pembaharuan diri 2.
P0181	Apakah menjaga kesehatan mental itu penting bagi S?	
N0182 N0183 N0184	Sangat penting dong. Apa lagi ketika sedang merasa tertekan gitu sangat-sangat penting untuk menjaga kesehatan mental.	Pembaharuan diri 3.
P0185 P0186	Apa yang ia lakukan untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya?	
N0187	Caranya tetap fokus gitu gak dengerin orang.	Tidak memikirkan komentar orang lain 4.
P0188 P0189	Ketika dia mengalami masalah, bagaimana ia mengelola emosi dengan baik dan kembali berpikir positif?	
N0190	Shalat.	
P0191 P0192	Berarti yang kakak lihat ketika S mengalami masalah tu dia shalat gitu ya?	
N0193	Iyaa wudhu.	
P0194 P0195 P0196	Menurut kakak, peran spiritual atau keagamaan itu penting gak bagi S apalagi ketika dia sedang berada dalam suatu masalah?	
N0197 N0198 N0199 N0200 N0201 N0202	Penting dong penting banget. Karena, kita itu makhluk ciptaan Tuhan, jadi segala sesuatu itu semuanya kembali ke Tuhan ke pencipta. Segala sesuatu kehidupan itu gak ada sama sekali jauh dari Tuhan itu enggak pasti semua campur tangan Tuhan. Maksudnya, gak jauh-jauh dari hal spiritual punya sangkut paut dengan Tuhan.	Pembaharuan diri 4.
P0203 P0204	Keyakinan S terhadap Allah itu apakah mempengaruhi kualitas hidupnya secara keseluruhan?	

N0205 N0206 N0207	Sebetulnya itu sangat mempengaruhi, tapi tergantung lagi dia itu udah apa ya sampai ke tahap pengenalan atau belum gitu, kalau belum sampai, biasanya ya gitu.	
P0208	Belum bisa dibilang mempengaruhi ya?	
N0209	Ia.	
P0210 P0211	Kalau cara S mengalihkan pola pikir negative menjadi positif itu gimana?	
N0212 N0213 N0214	Eee gimana ya saya kurang tau sih kalau itu. Itu keknya sih cuma S yang tau ya karna gak banyak ini juga gak banyak cerita, gitu.	
P0215 P0216	Oke-oke. Apa yang S lakukan ketika terjadi perbedaan pendapat dengan orang lain?	
N0217 N0218	Awalnya dia tu kayak ngasih tau dulu argumennya, tapi kalo si orang ini udah gak ngalah yaudah diem.	Mulai menanamkan suatu hal dari diri sendiri 3.
P0219	Berarti dia pertahanin argumennya?	
N0220 N0221 N0222 N0223 N0224	Ia, dia pertahanin argumennya. Ketika orang udah tetap ngotot dengan argument orang itu dia pun diem. Walaupun dia merasa dia bener sih, gitu. Tapi orang tadi lebih kuat lebih ngotot gitu walaupun si orang tadi salah tapi dia ngotot nah si S ini diem.	
P0225 P0226 P0227	Apa yang dia lakukan untuk menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas ketika sedang mengalami suatu masalah?	
N0228 N0229 N0230 N0231	E.. apa ya, seingat saya sih dia orangnya suka denger musik, jadi mungkin aja dia itu menguranginya itu dengan mendengar musik gitu ya. Terus juga dia suka main game juga, bisa jadi dia larinya kesitu.	
P0232 P0233	Kalau dia melakukan kesalahan, kira-kira apa yang dilakukan S pada dirinya sendiri?	
N0234 N0235 N0236 N0237	Pertama dia menyalahkan diri dulu sih pertamanya biasanya gitu dia, kek mengutuk gitu lah kan bahasanya. Tapi, lama kelamaan udah mulai nerima, gitu. Agak kesel dia.	
P0238	Tapi dia berani memperbaiki kesalahannya?	
N0239	Ia, dia berani memperbaiki kesalahannya, gitu.	
P0240 P0241	Mengapa penting bagi S untuk tidak terlalu memikirkan komentar negative dari orang lain?	
N0242 N0243 N0244 N0245 N0246	Itu harus, kenapa karena ini kalau kita terus-terusan mikirin omongan negative orang kita gak akan berkembang gak akan maju. Jadi, si S tu harusnya punya itu gitu, harus punya sikap yang bodoamat sama komentar negative orang, itu seharusnya.	
P0247 P0248	Aktivitas apa yang dilakukan oleh S untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya ketika dia mengalami suatu masalah?	

N0249	Melakukan apa yang dia senangin.	
P0250	Oh contohnya?	
N0251 N0252 N0253 N0254 N0255	Seperti tadi, dengerin music main game tapi jangan sampe ini sih sampe kecanduan gitu karna bahaya kan. Karna sesuatu yang berlebihan itu tetap bahaya walaupun baik. Makan terlalu banyak, bahaya. Segala sesuatu yang berlebihan itu gak baik.	
P0256	Oke, kalau pola makan S itu gimana kak?	
N0257 N0258 N0259 N0260	Setau saya sih dia tetap makan. Maksudnya, pola makannya tetap bagus kok pagi siang malam dia tetap makan. Gak ada pengaruh antara dia punya masalah atau enggak itu gak ada, dia gak gitu sih setau saya.	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang istimewa dan berharga 1.
P0261	Oh berarti dia tetap jaga kesehatan tubuhnya ya.	
N0262	Ia bener.	
P0263 P0264 P0265	Seperti kakak bilang sebelumnya, dia memakan makanan yang sehat kan, itu makanan sehat yang seperti apa contohnya?	
N0266 N0267 N0268 N0269 N0270 N0271 N0272 N0273 N0274	Nasi, e.. telur, ikan, ayam. Yah makanan pokok biasa lah, jajan ada juga gitu kayak snack-snack yang roti gitu-gitu, gak terlalu banyak yang bahaya-bahaya gitu loh. Dia tidak terlalu suka dengan junk food. Aaa makanan-makanan kayak gitu dia gak suka, berarti kan dia sehat. Junk food tu kan gak sehat kek makanan instan dia gak suka. Jadi kan bagus dia menjaga kesehatannya. Orang-orang itu kan suka makan mie kek anak kost gitu kan, dia gak terlalu, berarti dia jaga kesehatan, gitu.	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang istimewa dan berharga 2.
P0275 P0276	Menurut kakak, gimana cara S mengukur tingkat percaya dirinya?	
N0277	Em kurang tau saya. Kurang tau.	
P0278 P0279	Oke, menurut kakak siapa orang yang paling berperan dalam kehidupan S?	
N0280	Sudah pasti orang tuanya, itu kalau manusia.	
P0281	Selain orang tua?	Memiliki circle yang membangun 1.
P0282	Ada gak dia punya orang spesial atau teman dekat?	
N0283 N0284 N0285 N0286	Em itu sih gak ada ya, setau saya itu orang tua pasti keluarga. Kalau teman saya pun kurang tau dia gak ada pun cerita kek ada orang special atau siapa itu gak ada. Yah keluarga deh.	
P0287 P0288 P0289	Kalau dukungan yang diberikan dari orang sekitar kepada subjek itu seperti apa sehingga menjadikan subjek lebih baik?	

N0290 N0291 N0292	Mungkin dukungannya tu gak selalu berupa e.. kek diberikan apa tu namanya biaya pendidikan itu kan termasuk, uang jajan, pokonya gitu.	Memiliki circle yang membangun 2.
P0293 P0294 P0295	Peran lingkungan dan teman-temannya dalam proses perkembangan diri S itu bagaimana sehingga menjadi lebih baik?	
N0296 N0297 N0298 N0300	Perannya cukup baik, teman-teman S itu kan sangat care dan support apa pun yang S buat, tapi kalau itu gak baik sih gak di dukung, gitu. Kayak apa-apa tu pas S bilang mau buat ini yah di dukung.	Memiliki circle yang membangun 3.
P0300 P0301 P0302	Menurut kakak, bagaimana cara S menilai apakah seseorang itu layak menjadi teman yang mendukung atau tidak?	
N0303 N0304	Saya juga kurang tau, gimana ya dia tipikal orang yang susah ditebak soal itu.	
P0305 P0306	Oh gitu, yaudah kak makasih ya untuk wawancara hari ini, ini udah selesai kok.	

HASIL VERBATIM SUBJEK II

Responden : NZ (Subjek II)
 Hari/Tanggal : Rabu, 08 Agustus 2023
 Durasi Wawancara : ± 40 menit
 Lokasi/Tempat : Rumah Subjek

Code	Percakapan	Reduksi Data
P0001 P0002 P0003 P0004	Kak, jadi ini ila melakukan wawancara untuk memenuhi tugas Skripsi tentang Self Love pada mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis. Sebelumnya kakak udah tau belum apa itu self love?	
N0005	Udah.	
P0006 P0007 P0008	Oke, jadi ila mulai pertanyaannya ya. Pandangan kakak terhadap diri kakak sendiri itu apa? Kakak tu orangnya gimana?	
N0009 N0010 N0011 N0012 N0013	Oh aku tuh tipe orang yang e.. apa namanya bimbang sama masa depan, eee gimana ya masa depan ku, kepikiran kek gitu, khawatir. Terus tuh kadang-kadang kan perkataan orang kek gitu soal diri sendiri tu bikin aku jadi takut dengan masa depan ku, gitu. Gara-gara orang.	
P0014	Oh, ada lagi gak selain itu?	
N0015 N0016 N0017 N0018	E.. itu aja sih. Kadang-kadang komentar orang tu kek dibilang kita gak punya masa depan kek gitu jadi kita tu kadang-kadang takut jadinya sama masa depan kita sendiri.	
P0019	Emm jadi gak percaya diri ya gara-gara perkataan orang ?	
N0020	Ia.	
P0021	Menurut kakak, mengenal diri sendiri itu penting gak?	
N0022 N0022	Penting lah, karena dengan mengenal diri sendiri itu tadi bisa membuat kita tu cinta sama diri kita sendiri, gitu.	
P0023	Kakak udah cinta sama diri sendiri?	
N0024	Belum lah.	Pengetahuan diri 1.
P0025	Kenapa?	
N0026 N0027 N0028 N0029 N0030	Belum sampe ke tahap cinta banget, gitu. Karena, masih ada ngerasa ini, ngerasa ragu dengan diri sendiri berarti kan belum mencintai diri secara maksimal, kalau udah kan pasti gak ada lagi ragu dengan diri sendiri, gak ada lagi ngerasa insecure sama diri sendiri, gitu.	
P0031	Tapi kakak mencoba kan untuk mencintai diri sendiri?	

N0031 N0032 N0033	Ia mencoba, walaupun kadang-kadang sulit gitu ya mencintai diri sendiri tu. Apa lagi gara-gara orang sih sebenarnya.	
P0034	Em berarti pengaruh lingkungan juga ya.	
N0035 N0036 N0036	He'em pengaruh orang juga, gimana tanggapan orang ke kita itu bisa kek bikin kita tu jadi down, terus akhirnya gak percaya diri.	
P0037	Kalau dari keluarga gimana kak?	
N0038 N0039 N0040 N0041	Keluarga ada juga yang kek gitu, sama juga. Tapi, banyak yang support juga sih, kalau keluarga inti. Kalau keluarga besar gitu kayak paman-paman itu mau sebagian kek bikin mental jatuh.	
P0042 P0043	Emm, kelebihan utama kakak apa sehingga membedakan kakak dengan orang lain?	
N0044 N0045 N0046 N0047 N0048 N0049 N0050	Kelebihan saya, emm saya tu ini bedanya saya sama orang itu, saya ketika punya kesalahan atau apa saya mau belajar menerima kesalahan dan gak denial gitu, gak menyangkal kalau saya salah, gak mencari pembenaran, kalau saya salah ya salah berarti salah, kek gitu. Gak saya cari pembenaran atas kesalahan itu, gitu. Gak nolak juga. Yang saya rasain, yang saya kenali diri saya kek gitu.	Pengetahuan diri 2.
P0051	Selain itu, ada lagi gak kak?	
N0052 N0053	Em apa ya, mudah memaafkan orang sih dan gak gampang benci sama orang.	
P0054	Kalau kelemahan kakak dan cara ngatasinnya itu gimana?	
N0055 N0056 N0057 N0058 N0059 N0060 N0061 N0062 N0063	Kelemahan saya itu lah, saya itu tipe orang yang gak enakan dan selalu menganggap semua orang tu pokonya pikiran saya terlalu positif sehingga banyak celah bagi orang yang berbuat jahat ke saya, kek gitu. Jadi kek kadang saking positifnya, sangking gak ada pikiran-pikiran negative ke orang jadi membuat orang yang punya niat jahat itu semakin merajalela untuk membuat kejahatan ke saya, gitu. Jadi kan memberi ruang untuk orang yang jahat, yang nyakitin gitu.	Pengetahuan diri 3.
P0064	Cara kakak ngatasinnya gimana?	
N0065 N0066 N0067 N0068 N0069	Saya kadang-kadang ini curhat ke orang yang lebih berpengalaman kek orang yang lebih apa ya, lebih dewasa dari saya gitu yang saya percayai, saya sering sharing gitu ke dia, jadi saya minta pendapat juga dari orang-orang tersebut untuk mengatasi rasa-rasa yang kek gitu.	Pembaharuan diri 1.
P0070 P0071	Gimana kakak bisa menerima diri sendiri dengan berbagai kelebihan dan kekurangan kakak?	

N0072 N0073 N0074 N0075 N0076	Emm, berusaha aja sih berusaha nerima aja. Satu lagi saya sering baca-baca buku motivasi tentang untuk apa ya kek self healing, tentang—tentang yang memotivasi diri, gitu. Saya baca buku supaya ini kadang-kadang juga ngaji jadinya biar kita tu tenang gitu ya.	Penerimaan diri 1. Pembaharuan diri 2.
P0077 P0078	Kalau hobi kakak apa yang membuat kakak lebih bersemangat ?	
N0079 N0080 N0081 N0082 N0083 N0084 N0085 N0086 N0087	Saya tu suka banyak sih sebenarnya yang saya suka, apa lagi terutama dengan seni kek gitu saya tu suka melukis kalau saya lagi stress gitu kan dan saya gak tau mau ngapain nah saya melukis. Itu mood saya langsung balik gitu dan itu jadi pelampiasan saya saat sedih, gitu. Terus apa lagi ya banyak lagi sih sebenarnya. Selain itu, saya juga seneng apa ya main game, atau kadang-kadang saya tu nonton animasi yang menghibur. Nah, dari situ mood saya kembali buat saya tu senang .	
P0088	Apakah kakak sudah menerima diri sendiri dengan baik?	
N0089 N0090	Emm penerimaan diri ya, belum terlalu baik sih. Tapi, ya lumayan lah dari pada sebelumnya, gitu.	Penerimaan diri 2.
P0091	Emang sebelumnya gimana kak?	
N0092	Sebelumnya parah banget.	
P0093	Gak nerima diri sendiri?	
N0094 N0095 N0096 N0097 N0098 N0099 N0100 N0101 N0102	Ia. Sampe kadang-kadang tu, kenapa sih aku sampe dilahirkan gini, kenapa sih aku dilahirkan begitu, tapi Alhamdulillah sekarang makin kesini makin sadar kalau eee kalau kita tu harus menerima diri dengan apa ya, memahami apa kelebihan dan kekurangan,. Mulailah saya belajar sedikit demi sedikit, itu juga karna saya masuk psikologi sih, kalau gak masuk psikologi mungkin saya gak jadi kek sekarang, mungkin saya udah bunuh diri. Karna kau tipe orang yang gampang stress gitu.	
P0103	Seperti apa bentuk penerimaan diri kakak?	
N0104 N0105 N0106 N0107	Yang saya terapkan ya, ketika saya udah gak membandingkan diri dengan orang lain lagi, gitu. Nah, itu lah yang saya lakukan dulu bebeerapa tahun yang lalu, sekarang udah mulai berkurang hal-hal kek gitu.	Penerimaann diri 3.
P0108	Mulai berkurang karna apa kak?	
N0109 N0110 N0111 N0112 N0113 N0114	Karna itu saya baca-baca buku motivasi dan juga ini ketemunya teman-teman yang baik gitu yang apa ya, yang bikin saya tu jadi lebih baik, temen-temen yang positif tu pengaruh banget sih bener. Dulu lingkungan saya tu gimana ya, ya gitu bikin gak percaya diri, gitu. Makin kita gak berkembang, kalau sekarang saya	Memiliki circle yang membangun 1.

N0115	punya teman yang supportif.	
P0116	Lingkungannya toxic ya dulu?	
N0117	Ia.	
P0118	Menurut kakak, penerimaan diri yang tinggi itu gimana?	
N0119 N0120 N0121 N0122 N0123 N0124	Ketika kita melakukan sesuatu tu gak mikirin kata-kata orang lagi, gak terlalu banyak apa tu insecurenya, terus kita tu apa ya e.. melakukan apa yang kita mau, terus kayak apa lagi ya menurut saya lagi selain itu ketika saya tau apa tujuan saya dan e.. ini melakukannya untuk masa depan, kek gitu.	
P0125 P0126	Oh ia, kalau boleh tau tujuan hidup kakak tu apa? misalnya rencana jangka pendek dan jangka panjang gitu.	
N0127 N0128 N0129 N0130	Rencana saya tu, saya bisa menaik hajikan orang tua, itu jangka panjang. Siap tu pengen membangun rumah untuk orang tua saya biar lebih nyaman, gitu. Kalau dalam jangka pendek keinginan saya tu bisa cepat wisuda aja.	Pengetahuan diri 4.
P0131	Selain itu ada lagi gak?	
N0132 N0133	Menikah, tapi enggak lah jauh-jauh kali, gitu. Gak dekat-dekat kali juga gitu waktunya.	
P0134	Cita-cita kakak sebenarnya apa?	
N0135	Menjadi psikolog.	Pengetahuan diri 5.
P0136	Oh memang itu cita-cita dari awal ya?	
N0137	Ya, dari SMP kelas dua saya suka pengen jadi psikolog .	
P0138	Sampai sekarang?	
N0139 N0140 N0141 N0142 N0143	Sampai sekarang! Karna, saya dulu ini dulu tu kayak ada cerita dari guru saya tentang psikolog, gitu. Keren, jadi saya suka terus dah SMA saya ambil jurusan IPS karna dibidang psikologi IPS dah saya suka lah sama psikologi saya pengen jadi psikolog.	
P0144	Emm ia kak semoga ya, aamiin.	
N0145	Aamiinn.	
P0146 P0147	Gimana tanggapan kakak, ketika menerima kritikan dari orang lain?	
N0148 N0149 N0150 N0151 N0152 N0153 N0154 N0155	Tergantung cara dia ngomongnya sih, tergantung isi dan cara dia menyampaikan, misalnya dia mengkritik hal yang membangun gitu kan, kek ngasih saran. Kek misalnya gini, ih kamu tu ini lah misalnya kamu tu jangan malas-malas lah tapi cara ngomongnya bagus , terus dia ngasih ini kalau bisa kan emm malesnya di kurangi. Karna kan kalau kamu gak males kamu tu bisa gini gini gini bisa berkembang aa itu kan	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 1.

N0156 N0157 N0158 N0159 N0160 N0161 N0162	membangun ya gak masalah. Tapi kalau dia menghina apa lagi didepan orang rame abis itu juga kata-katanya menyakitkan kek misalnya jatuhnya itu menghina kek misalnya ih kamu ni jadi orang malesan banget lah, apa perempuan kek gitu, mana ada. Aa itu saya gak suka itu namanya menjatuhkan walaupun memang niatnya bagus cuman caranya tu gak enak ya gitu saya gak suka.	Penerimaan diri 4.
P0163 P0164	Manfaat apa yang kakak dapatkan ketika sudah menerima diri sendiri?	
N0165 N0166 N0167 N0168 N0169 N0170 N0171	Manfaatnya tu ya, emm jadi gak peduli lagi sama apa pun yang dikatakan orang, abis itu lebih enjoy menjalani hidup, gak banyak beban, gak banyak tekanan, gak stress lah kalau udah mulai menerima diri tu. Karna, kita jadi gak harus memenuhi ekspektasi orang, karena ketika kita menerima diri itu kan kita udah gak peduli sama apa pun yang dibilang orang, gitu.	Tidak memikirkan komentar orang lain 1.
P0172 P0173	Walaupun untuk saat ini kakak belum menerima diri sepenuhnya?	
N0174 N0175 N0176 N0177 N0178 N0179	Ia, tapi yang saya ketahui sepertinya itu lebih tenang, karna sekarang ketika saya belum menerima diri tu saya gak tenang bawaannya overthingking, kepikiran terus, makanya saya rasa kalau saya punya penerimaan diri yang bagus mungkin saya gak seperti yang sekarang, gitu. Gak gampang stress kayak sekarang.	
P0180 P0181	Kalau kakak merasa tertekan dengan penilaian orang itu, gimana cara kakak ngatasinnya?	
N0182 N0183 N0184 N0185 N0186	Biasanya yaudah marah aja saya sebenarnya, marah dalam hati aja abis tu saya gak berani ngomong ke dia cuman ya diem aja. Cuma saya kek kadang-kadang kesel gitu yaudah kadang saya ini teriak-teriak gak jelas di kamar , marah-marah gak jelas, gitu. Nangis juga kadang.	
P0187	Selain itu?	
N0188	Udah itu aja sih.	
P0189 P0190	Hal apa yang kakak lakukan ketika mempunyai pendapat atau ide?	
N0191 N0192 N0193 N0194	Oh ketika saya punya ide, biasanya saya iniin dulu ke orang. Orang yang saya percaya dan saya rasa dia tu mengerti saya, gitu. Jadi saya Tanya, menurut kamu ide saya ini gimana, saya suka nanya pendapat ke orang.	
P0195	Oh berarti nanya dulu gak langsung ungkapin?	
N0196 N0197	Enggak, karna saya butuh juga ini pendapat orang lain terhadap apa yang saya kemukakan gitu.	

P0198 P0199	Apa yang kakak lakukan ketika gak setuju tentang suatu hal?	
N0200 N0201 N0202 N0203	Saya iniin, tergantung kondisi gitu kan. Kalau ada masanya saya boleh untuk mengungkapkan saya gak setuju yaudah saya bilang. Tapi kalau masanya itu gak pas yaudah saya gak bilang lebih bagus saya diam gitu.	
P0204	Pernah gak ngalamin itu?	
N0205	Pernah.	
P0206	Dimana dan kapan?	
N0207 N0208 N0209 N0210 N0211 N0212 N0213	Ketika misalnya masalah orang tua, gitu. Orang tua saya menyuruh saya e... apa namanya untuk e... wisuda tahun ini misalnya. Tapi saya kek mana ya e.. mereka itu yang setuju, ketika berani ngomong tu waktu saya ini ikut kampus mengajar tu karna aada beberapa diminta pendapat saran gitukan karena saya enggak setuju dengan saran yang ini saya ungkapin gitu.	
P0214	Langsung?	
N0215 N0216 N0217 N0218 N0219 N0220 N0221 N0222 N0223 N0224 N0225 N0226 N0227 N0228	Iya langsung ungkapin dan akhirnya berunding setelah dapat titik terangnya ternyata begini, gitu. Dan satu ketika saya gak setuju saya gak berani bilang langsung itu pas orang tua saya bilang kalau saya e.. harus kejar wisuda tahun ini gitu kan. Saya bukan gak setuju, Cuma saya bilang gak bisa dikejar karena waktu mepet sedangkan penelitian saya itu kualitatif dan dosen saya tu minta jangka waktu tiga bulan, tapi orang tua saya bilang kejar aja, saya enggak setuju tapi gimana cara bilangnyanya gitu. Akhirnya saya diam gitu karena susah juga untuk jelasin ke mereka karena e.. mereka juga enggak tau dosen saya ini gimana gitu, yaudah saya milih diam walaupun saya gak setuju dengan yang mereka bilang kamu harus gini harus gitu.	
P0229 P0230	Apakah kakak cenderung lebih bebas mengungkapkan perasaan dan tidak khawatir akan komentar orang lain?	
N0231 N0232	Gak juga sih, kadang-kadang menurut saya mau ungkapin kadang-kadang enggak.	
P0233 P0234	Hal unik apa yang kakak miliki sehingga membedakan kakak dengan orang lain?	
N0235 N0236 N0237 N0238 N0239	Saya tu tipe orang yang paling ini , paling apa ya paling gasuka kalau keluarga saya tu diganggu sama orang lain, jadi saya tipe orang yang family woman, ia seperti itu pokonya jangan ganggu orang-orang terdekat gitu, itu yah hal uniknya mungkin gak semua orang punya, ya gak sih.	Keberadaan diri 1.

P0240	Kalau di ganggu kakak bakal turun tangan ?	
N0241	Ia.	
P0242	Contohnya gimana?	
N0243	Emm, gimana ya..	
P0244	Misalnya bakal ngomong langsung gak ke orang yang itu	
N0245 N0245 N0246 N0247	Tergantung kalo dia lebih tua saya biasanya ini sih tunjukin kemampuan saya e.. apa ya yang bikin mereka tu gak berani lagi ngehujat atau merendahkan keluarga saya, gitu.	Keberadaan diri 2.
P0248	Selain itu ada lagi?	
N0249	Aku tu mengutamakan orang lain dari pada diri sendiri.	
P0250	Em ia sih..	Keberadaan diri 3.
N0251 N0252 N0253 N0254 N0255 N0256 N0257 N0258 N0259 N0260	Peka, itu sangat sangat peka. Terus mudah memaafkan orang dan gak gampang benci sama orang. Tapi, aku bisa sangat benci sama seseorang kek benci banget sampe gak mau lagi dekat sama dia kalau yang dia buat tu udah fatal. Aku mudah maafin orang tapi kalo satu hal ini udah fatal udah jleb kali ke hati gitu kan, itu betul-betul aku cut off dari hidup aku selamanya. Bahkan nomornya gak mau aku simpan, gak mau aku follow Ig nya semua-semua gitu, itu titik dimana aku udah betul-betul gak mau lagi kenal dia, gitu lah bahasanya.	
P0261	Contoh kesalahan fatal yang dia buat tu apa?	
N0262	Mengkhianati.	
P0263	Kakak pernah dikhianati?	
N0264 N0265	Sering, e.. sama temen, bukan temen sih lebih ke sahabat, gitu.	
P0266	Tapi sekarang gimana?	
N0267 N0268 N0269	Ya itu cut off, bener-bener karena sakit ya. Tapi semua kebbaikannya itu masih saya ingat sih, dia tetap baik kek gitu. Cuma gak mau lagi terlalu ini sama dia intens.	
P0270 P0271	Gimana kakak bisa mengenali kelebihan atau kekurangan yang ada di diri kakak?	
N0272 N0273	Pertama saya merenung dulu, dikamar diem, abis tu mikir, ya gitu. Harus ketika saya tu lagi sendiri lah.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 2.
P0274	Selain itu, kakak ada gali potensi mungkin?	Keberadaan diri 4.
N0275 N0276 N0277 N0278	Gali potensi ia, kayak tes-tes bakat minat di online, gitu. Terus nanya ke orang juga ia, menurut kamu aku tu orangnya gimana, gitu kadang-kadang sebagian. Tapi lebih ke merenung sih.	

P0279 P0280	Pengalaman di masa lalu yang membentuk diri kakak menjadi seperti sekarang ini itu apa?	
N0281 N0282 N0283 N0284 N0285 N0286 N0287 N0288 N0289 N0290 N0293 N0294 N0295	Didikan orang tua saya sih, menurut saya karna beliau itu selalu support apapun yang saya senangi, gak pernah membandingkan saya dengan anak-anak yang lain atau anaknya sendiri, misalnya tengok kakakmu adekmu enggak gak pernah, itu menurut saya bikin saya bisa jadi kek sekarang dan survive sama diri sekarang, gitu. Bisa bertahan sampai sekarang tu karna orang tua saya, gitu. Dan beliau juga kek mana ya ngasih motivasi juga penguat, walaupun kalau di sisi lain beliau tu tipe yang apa ya tipe orang tua yang lembut gitu kan, dan juga sedikit stritch, gitu. Tapi dengan didikan beliau tu sehingga saya jadi kek sekarang. Selain itu teman-teman dan orang-orang di sekeliling saya juga sama supportif.	Transendensi diri 1.
P0296	Pelajaran apa yang kakak dapatkan dari pengalaman itu?	
N0297 N0298 N0299 N0300 N0301 N0302 N0303 N0304 N0305 N0306 N0307	Namanya juga orang tua, didikannya pasti gak selamanya sempurna, saya tau manusia itu gak ada yang sempurna. Jadi, yang saya ambil pelajaran itu ketika nanti saya punya anak, saya berusaha untuk mencari apa kekurangan dari orang tua saya dan saya menerapkan itu ke anak saya gitu, nah yang baik-baiknya saya ambil yang buruknya itu saya tinggalin, gitu. Terus juga, teman-teman misalnya kek tadi, pengalaman yang dia berikan saya gak membenci yang dia buat walaupun menyakitkan, teman yang berkhianat gitu saya ambil pelajaran. Saya lebih berhati-hati, gitu.	Transendensi diri 2.
P0308	Kakak peduli gak sama kesehatan tubuh kakak?	
N0309	Em peduli, walaupun gak peduli-peduli kali.	Pembaharuan diri 1.
P0310	Kenapa tu?	
N0311 N0312	Saya suka makan sembarangan, gak jaga makan. Saya makan apa aja, gitu.	
P0313	Pola makan kakak gimana?	
N0314 N0315 N0316 N0317	Nah itu lah dia, pola makan saya tu gak teratur. Kadang pagi makan, kadang enggak, kadang siang kek gitu. Sebenarnya peduli sama kesehatan tapi itu lah makannya gak di jaga.	
P0318 P0319	Itu selama sekarang atau dirumah dekat orang tua juga gitu?	
N0320 N0321	Selama ngekost, kurang teratur. Peduli sama kesehatan tapi makanannya gak di jaga, gitu. Gak bisa ngontrol.	
P0322	Langkah apa yang kakak lakukan untuk tetap menjaga	

P0323	kesehatan tubuh ketika sedang menghadapi masalah?	
N0324 N0325 N0326 N0327 N0328 N0329 N0330	Saya berusaha menjernihkan pikiran, karena setau saya ketika pikiran kita gak jernih gak bagus pokonya gitu lah, itu bisa bikin kita ga sehat ia gak sih, gampang sakit jadinya, sakit kepala lah, sakit perut. Karena fisik kita langsung jatuh dengan adanya pikiran yang ini jadi harus pikiran dulu sih dikontrol sehingga kesehatan kita pun terjaga, sebenarnya itu ya.	Mulai menanamkan suatu hal dari diri sendiri 3. Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa 1.
P0331 P0332	Apa yang kakak lakukan ketika mengatasi stress atau tertekan karena suatu hal?	
N0333 N0334 N0335 N0336 N0337 N0338 N0339 N0340 N0341	Saya diam diri dirumah gak mau keluar kemana-mana habis itu ya saya ambil wudhu biar saya tenang, abis tu saya ngaji itu sih ketika saya menghadapi masalah, langsung apa ya langsung terjadi perbedaannya. Tadi saya tu e.. overthingking atau gak jelas gitu kan kayak gak ada arah tujuan hidup, kek pengen mati. Tapi pas saya ambil wudhu terus baca Al-Qur'an tenang abis tu kek gak ada terjadi apa-apa walaupun sebenarnya masalahnya tu gak hilang.	Pembaharuan diri 2.
P0342	Em setidaknya merasa tenang..	
N0343	Ia, tenang itu sih yang paling penting.	
P0344 P0345	Apa yang kakak lakukan untuk tetap menjaga kesehatan mental?	
N0346 N0347	Emm membentengi diri dari orang-orang yang toxic dan bikin saya apa ya gak berkembang.	Tidak memikirkan komentar orang lain 2.
P0348 P0349	Apa yang kakak lakukan ketika mengalami suatu masalah?	
N0350	Menghadapinya. Menghadapi masalah itu, dihadapin.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 4.
P0351	Berarti gak lari dari masalah?	
N0352	Enggak. Saya tipe orang yang gak lari dari masalah.	
P0353	Mencoba menyelesaikan?	
N0354	Ia, walaupun kadang-kadang gak terselesaikan.	
P0355 P0356	Menurut kakak, apakah peran spiritual atau keagamaan itu penting bagi kakak yang mengalami suatu masalah?	

N0357 N0358 N0359 N0360 N0361 N0362 N0363 N0364 N0365 N0366 N0367 N0368 N0369 N0370 N0371 N0372	Penting, penting banget. Justru saya rasa semakin dekatnya kita sama bau-bau spiritual itu bikin kita tu tenang, ya kayak kita ngaji tadi kita shalat gitu kan. Karena itu lah para nabi tu dia walaupun para nabi tu ngerasain sedih, gitu kan, mereka tetap ini tetap enggak ada ngalamin maksudnya yang kayak sampe ada gak kita dengar nabi bunuh diri gak ada kan, karna itu dia dekat sama penciptanya, dia dekat dengan keagamaan dan berbau spiritual. Jadi, hatinya itu lebih kuat gitu, walaupun sebenarnya nabi kan pernah juga ngerasain sedih gitu kan, dan saya rasa itu penting untuk semua orang siapa pun, tingkatin e... spiritual kedekatan kita sama sang pencipta. Karna kan kita manusia di captain sama pencipta ya kek mana pun larinya tetap dia yang menyembuhkan gitu, tetap dia larinya walaupun mau gimana pun.	Pembaharuan diri 3.
P0373 P0374	Gimana keyakinan kakak terhadap Allah dapat mempengaruhi kualitas hidup kakak secara keseluruhan?	
N0375 N0376 N0377 N0378 N0379 N0380 N0381 N0382 N0383 N0384 N0385 N0386	Saya yakin Allah tu bisa mempengaruhi kualitas hidup kita tu karna ini kita tu Allah yang captain jadi gimana pun pasti Allah tau apa yang terbaik untuk kita dan apa yang menyembuhkan kita, gitu. Apa yang terbaik untuk kita, apa yang gak baik untuk kita, itu pasti Allah tau jadi keyakinan saya Allah itu bisa mempengaruhi e.. apa namanya tu kualitas hidup kita tu karna Allah yang ciptain. Kek misalnya seseorang yang menciptakan pesawat dia pasti tau kekurangan dari pesawat itu, kelebihan dari pesawat itu, gitu. Jadi kalau kita mengenali Allah secara utuh e.. pasti kualitas hidup kita pun jadi baik gitu.	Pembaharuan diri 4.
P0387 P0388	Gimana cara kakak mengalihkan pola pikir negative menjadi positif?	
N0389 N0390	Oh lihat yang baik-baiknya, lihat kebaikan dia, jadi saya tu mengurangi rasa negatif-negatif thingking tu.	Mulai menanamkan suatu hal dari diri sendiri 4.
P0391	Selain itu ada gak?	
N0392	Em itu aja sih.	
P0393 P0394	Apa yang kakak lakukan ketika terjadi perbedaan pendapat dengan orang lain?	
N0395 N0396	Menghargai aja, kan setiap orang berhak punya pendapat. Kan harus toleransi.	Mulai menanamkan suatu hal dari diri sendiri 5.

P0397 P0398	Hal apa yang kakak lakukan ketika kakak melakukan kesalahan?	
N0399 N0400 N0401 N0402	Menerima kalau saya tu melakukan kesalahan, terima aja dulu abis tu saya intropeksi dimana salahnya. Abis itu yaudah saya memperbaiki gak buat lagi, gitu. Janji ke diri sendiri untuk gak buat lagi.	Penerimaan diri 6.
P0403 P0404	Menurut kakak mengapa penting untuk gak usah pikiran komentar orang?	
N0405 N0406 N0407 N0408 N0409	Nah, itu penting karena agar kita mencintai diri kita sendiri. Semakin kita dengar komentar negative dari orang, semakin kita tu gak percaya sama diri kita sendiri, semakin gampang insecure, semakin gak mencintai diri sendiri, makanya penting.	Tidak memikirkan komentar orang lain 3.
P0410	Kakak udah mencintai diri sendiri?	
N0411 N0412	Lagi berjalan kea arah sana tapi belum, lagi berusaha berproses ke arah mencintai diri sendiri.	Pengetahuan diri 6.
P0413	Menurut kakak makanan yang sehat itu gimana?	
N0414 N0415	Melihat protein yang cukup, karbohidratnya jangan terlalu berlebihan, gitu.	
P0416	Contoh makanannya?	
N0417 N0418 N0419	Jangan makan mie campur nasi, jangan makan nasi dicampur dengan kentang, kek gitu. Gak boleh dicampur yang berat-berat sama yang berat.	
P0420	Kakak sering gitu?	
N0421	Ia.	
P0422	Berarti makanan kakak belum terjaga kali ya?	
N0423 N0424 N0425 N0426 N0427	Ia belum, saya masih susah ngontrol makanan. Apa lagi di kost gitu kan saya gak tau mau makan apa yaudah makan aja apa yang ada. Kalau dirumah sama orang tua itu terjaga, karena orang tua tau gitu kan gimana-gimananya.	
P0428	Gimana cara kakak ngukur tingkat percaya diri?	
N0429	Dengan gak membandingkan diri dengan orang lain.	
P0430	Kakak masih bandingkan diri dengan orang lain?	
N0431	Terkadang masih terkadang juga enggak.	
P0432	Alasannya?	
N0433	Yaa tergantung sikap orang tu lah.	
P0434	Siapa orang yang paling berperan dalam hidup kakak?	
N0435 N0436 N0437 N0438 N0439 N0440 N0441	Kalau orang sekarang ya, menurut saya sih pertama itu Rasulullah yang kedua orang tua saya. Karna, yang paling berpengaruh dalam hidup kita itu ya Rasulullah baru lah orang tuaa kita, karna dengan adanya mereka kita bisa lahir ke dunia, terus kalau gak ada orang tua saya pun gak bisa masuk sekolah kayak sekarang, gak bisa sampe kuliah kayak sekarang kalau gak ada orang	Memiliki circle yang membangun 2.

N0442	tua saya. Abis tu teman-teman saya, yang mensupport segala sesuatu.	
P0443 P0444	Kalau dari keluarga, siapa salah satu dari keluarga itu yang paling berperan?	
N0445 N0446	Ibu saya sih. Pokonya dunia saya lah, support system terbaik.	
P0447 P0448	Dukungan seperti apa yang diberikan orang sekitar kepada kakak sehingga menjadi pribadi yang lebih baik?	
N0449 N0450 N0451 N0452 N0453	Termasuk mendukung yang saya iniin, kecuali yang gak baik ya, pasti yang gak baik diingetin, gitu. Tapi semua yang baik-baik itu mereka dukung gak pernah ngejudge saya gitu, jadi saya itu merasa orang paling beruntung di dunia ini.	Memiliki circle yang membangun 3.
P0454 P0455	Gimana peran lingkungan dan teman-teman kakak dalam proses perkembangan kakak menjadi seperti sekarang?	
N0456 N0457 N0458 N0459	Kalau lingkungan yang sekarang itu positif, saya ketemu banyak orang baru yang positif lah di kuliah ini jadinya saya tu lebih berkembang sih, jadi berkembang saya itu, saya jadi tau apa kelebihan dan kekurangan saya.	Memiliki circle yang membangun 4.
P0460 P0461	Gimana kakak bisa menilai seseorang itu layak menjadi teman yang mendukung atau enggak ?	
N0462 N0463 N0464 N0465	Ketika dia gak pernah iri dengan apa yang saya iniin selalu mendukung, gak pernah ada rasa yang kayak bersaing gitu, rasa-rasa saingan itu gak ada dalam diri mereka nah itu lah yang aku anggap teman.	Memiliki circle yang membangun 5.
P0466	Tapi pernah gak ada yang iri sama kakak?	
N0467 N0468 N0469 N0470	Gak tau ya, saya belum pernah ngalamin. Tapi, yang saya iniin kek gitu, kalau teman yang baik tu kek gitu, dia gak ada ngerasa bersaing, gak ada menganggap kita tu saingan gitu.	
P0471 P0472	Ada gak teman yang seperti itu, yang gak bersaing sama kakak?	
N0473	Ada, teman-teman yang sekarang.	Memilih circle yang membangun 6.
P0474	Em ok kak ini udah selesai makasih kak ya atas waktunya	
N0475	Oh ia Alhamdulillah.	

HASIL VERBATIM ALLOANAMNESA SUBJEK II

Responden : MD (Alloanamnesa Subjek II)
 Hari/Tanggal : Rabu, 10 Agustus 2023
 Durasi Wawancara : ± 30 menit
 Lokasi/Tempat : Rumah Subjek

Code	Percakapan	Reduksi Data
P0001 P0002 P0003	Dek, makasih ya sebelumnya udah meluangkan waktu untuk kakak wawancarai tentang kak N. Kak N udah kasih tau kan kalau adek mau diwawancarai?	
D0004	Ia kak, udah dikasih tau.	
P0005	Em gimana ni boleh kita mulai wawancaranya?	
D0006	Boleh kak.	
P0007	Ok. Menurut D apa pandangan kak N terhadap dirinya sendiri?	
D0008 D0009 D0010 D0011	Menurut saya, dia sering kali merasa tidak percaya diri, sering merasa tidak enakan terhadap orang lain, sering merasa kalau dia itu beban bagi orang lain, makanya dia melakukan kegiatannya itu selagi dia bisa sendiri, sendiri. Itu aja sih.	Pengetahuan diri 1.
P0012	Apakah mengenal diri sendiri itu penting bagi kak N?	
D0013	Penting, tapi dia belum mengenal dirinya sendiri.	
P0014	Kenapa?	
D0015 D0016 D0017 D0018 D0019	Itu tadi karena dia belum percaya diri sama apa yang dia lakukan, dia takut salah, dia takut membebani orang lain, dia ragu sama apa yang dibuatnya sehingga nanti membuat orang lain berpikir bahwa dia itu adalah beban atau kek mana dia takut membebani orang lain.	
P0020 P0021	Apa kelebihan utama yang dia miliki sehingga membedakannya dengan orang lain?	
D0022 D0023	Kelebihannya dia sangat perhatian, dia lebih mementingkan orang lain dari pada dirinya sendiri.	
P0024	Selain itu, ada lagi gak?	
D0025 D0026 D0027 D0028 D0029 D0030	Selain itu, dia juga sering mengadu pendapat orang lain dengan pendapat dirinya sendiri. Kalau misalnya kek kemarin di bilang kak L, kalau aku sampe disana buka jilbab terus dia bandingkan sama dirinya, kalau aku kek mana pun tetap gak akan aku buka jilbab aku, itu kelebihanannya. Tetap berpegang teguh pada prinsipnya sendiri.	Pengetahuan diri 2.
P0031	Kalau kelemahannya dan cara dia mengatasinya gimana?	
D0032 D0033 D0034	Emm dia terlalu panikan yakan, cara mengatasinya dia gak berpikir panjang dia langsung kalau ini oh kek gini dia ni langsung pergi dia.	Pengetahuan diri 3.
P0035	Terus?	
D0036 D0037 D0038	Panik, abis tu gak berpikir panjang, langsung pergi-pergi aja cara dia mengatasinya, habis tu ujung-ujungnya apa dia pun sering ceroboh sering lupa.	

P0039 P0040	Bagaimana kak N bisa memahami dan menerima dirinya sendiri dengan berbagai kelebihan dan kekurangannya?	
D0041 D0042 D0043	Menangis, kalau dia merasa dirinya tu salah melakukan kesalahan dia berpikir dan langsung menangis. Kalau kelebihan dia sering membanggakan dirinya.	
P0044	Contoh kelebihan yang dia banggakan itu apa?	
D0045 D0046 D0047 D0048	Contohnya, seperti fisik tinggi badannya lebih tinggi dari D, kalau gak ada yang lebih tinggi dari dia, dia bangga. Contoh kecilnya, kek dia main game dia menang seing di postnya di banggainya, kelebihan dia itu contoh kecilnya.	
P0049	Kalau kekurangannya tadi?	
D0050 D0051	Kekurangannya itu, dia ngomong tapi gak sadar dia nyakitin orang terus pas dia sadar dia nangis.	
P0052	Nyesal maksudnya?	
D0053	Ia nyesal.	
P0054	Hobi atau aktivitas yang membuat dia bersemangat itu apa?	
D0055 D0056	Hobinya lebih sering melukis, menyanyi, tiktokan abis tu foto-foto, buat video, makeup-an.	
P0057	Oh buat konten ya?	
D0058	Ia, tapi untuk dia sendiri.	
P0059	Apakah dia sudah menerima diri sendiri dengan baik?	
D0060	Kadang ia, kadang belum.	
P0061	Kenapa?	
D0062 D0063 D0064 D0065	Karna itu dari sifatnya kalau dia lagi apa senang sama kelebihan dia itu dia bangga kali, kalau dia itu sama kelemahannya dia langsung nangis. Tapi kita gak tau juga mungkin dia bisa memperbaiki dirinya sedikit demi sedikit.	Penerimaan diri 1.
P0066	Berarti dia belum sepenuhnya menerima diri sendiri?	
D0067	Ia betul sekali.	
P0068	Kira-kira bentuk penerimaan dirinya itu gimana?	
D0069 D0070 D0071 D0072 D0073	Dia lebih ke bodoamat tentang dirinya, apa lagi yang dibicarakan orang lain tentang dirinya dia lebih bodoamat, kek kita ngomongin dia aja dia lebih bodoamat, dia di depan orang bodoamat tapi didalam hatinya dia kepikiran kek gitu, apa lagi dia udah dalam keadaan sendiri.	Tidak memikirkan komentar orang lain 1.
P0074	Bagaimana kak N merespon kritikan dari orang lain?	
D0075 D0076 D0077 D0078 D0079	Dia gak langsung terima, dia langsung merespon menurut pendapat dia, kalau misalnya pendapat dia itu benar nah intinya tetap ditegaskan, kali pun itu gak semuanya benar apa yang dia bilang. Tapi setiap orang mengkritik pasti dia tegaskan, pasti dia itu kasih tau pendapatnya dulu.	
P0080 P0081	Berarti dia mengungkapkan perasaannya duluan ya prinsipnya gitu?	

D0082 D0083	Ia, orang tu kan ngasih kritikan, dia kasih argumennya dulu gak langsung terima apa yang di komentarin orang lain tu.	
P0084	Kalau menurut aku gini loh, gitu ya?	
D0085	Ia.	
P0086	Selain itu?	
D0087 D0088 D0089	Yah kek tadi dia gak langsung terima, tapi dia langsung Tanya dulu, hah aku kek gitu dari mananya, kenapa gitu. Kalau memang betul baru dia terima, udah itu aja.	
P0090 P0091	Manfaat apa yang dia dapatkan ketika sudah menerima diri sendiri?	
D0092 D0093	Dia kan belum menerima diri sendiri sepenuhnya, jadi belum tau apa manfaatnya yang didapatkan.	
P0094 P0095	Kalau dia merasa tertekan dengan penilaian orang lain, gimana cara dia ngatasinnya?	
D0096	Menangis dan overthingking.	
P0097	Selain itu?	
D0098 D0099 D0100	Ya dia nanya juga sama teman dekatnya contohnya sama bunda kan, dia nanya aku gini gak kata si ini aku gini loh, terus abis tu bunda bilang ia loh, nah baru dia nangis.	
P0101 P0102	Hal apa yang dia lakukan ketika mempunyai ide atau pendapat?	
D0103	Lebih cenderung semangat sih.	
P0104 P0105	Oh cenderung ungkapin pendapatnya ya? Dia langsung ngasih tau?	
D0106 D0107 D0108 D0109 D0110	Ia, dia langsung ngasih tau. Tapi kembali kepada orang yang dikasih taunya, kalau orang tu terima berarti kek misalnya “D kita buat ini yuk, terus D mau nah dia tu semangat kali, kalau D gak mau “alah yaudah deh, gitu. Dia pun gak sedih kali biasa aja tapi udah gak semangat lagi.	
P0111	Apa yang dia lakukan ketika tidak setuju tentang suatu hal?	
D0112	Mengkritik juga.	
P0113	Yaa berarti dia kasih tau juga?	
D0114	Kasih tau juga. Abis tu dia gak mau lakuin.	
P0115 P0116	Apakah kak N cenderung lebih bebas mengungkapkan perasaan dan tidak khawatir akan komentar orang lain?	
D0117	e.. khawatir.	
P0118	Berarti dia cenderung gak bebas ?	
D0119 D0120 D0121	Ia, dia lebih ke dia takut keributan, abis tu kek mana ya kalau misalnya tentang hal-hal disakiti orang lain gitu dia lebih ke diam aja, gak berani ungkapin, dia takut bermasalah.	
P0122 P0123	Hal unik apa yang dia miliki sehingga membedakannya dengan orang lain?	

D0124 D0125 D0126 D0127 D0128 D0129	Ia memiliki perhatian yang berlebih walaupun sama.. enggak dia kasih perhatian tu gak mandang oh ini siapa gitu, perhatiannya lebih. Walaupun itu bukan kawan dekat atau saudara kandungnya. Kek contohnya dia pinjem motor bang F, dia isi minyak langsung padahal dia pinjemnya gak cukup satu meter, eh bukan satu meter hahaha, gitu lah.	Keberadaan diri 1.
P0130	Gimana cara kak N tau ini kelebihannya ini kekurangannya?	
D0131 D0132 D0133	Lebih cenderung dia e.. diam sih berpikir sendiri mana kelebihannya aku kek gini. Terus udah dia pikir kek gitu dia gak mengulangi lagi, dia cenderung berubah.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 1.
P0134 P0135	Pengalaman apa di masa lalu yang membentuk kak N menjadi seperti sekarang ?	
D0136 D0137 D0138 D0139 D0140 D0141 D0142 D0143	Pengalamannya seperti itu dia tentang keluarga, tentang pembullying, tentang masalah orang lain jahat seperti pembegalan itu membuat dia sampai sekarang gak berani kalau soal kayak dijalan ada orang baru gitu gak langsung dia percaya, dia khawatir akan mengenal orang baru yang baru dikenalnya dijalan. Kayak bunda kan, waktu itu di mata ie yang katanya gak boleh loh la langsung humble sama orang karna pengalaman di masa lalu.	Transendensi diri 1.
P0144	Kalau kasus pembullying itu dia yang di bully?	
D0145 D0146 D0147	Dia gak di bully, tapi adek-adeknya. Setau D sih, yang D dengar cerita adek-adeknya yang di bully dari situ dia punya inisiatif untuk jadi psikolog.	
P0148 P0149	Jadi karna pengalaman itu sekarang wataknya tu jadi lebih e.. gimana ya gak mudah percaya sama orang.	
D0150	Ia.	
P0151	Pelajaran apa yang dia dapatkan dari pengalaman tersebut?	
D0152 D0153 D0154 D0155 D0156	Dia lebih berhati-hati, terus lebih ke bodoamat dengan situasi yang membuat dia tertekan, terus yang mengubah dirinya tu dia bisa belajar mengenali dirinya sedikit demi sedikit dan tidak emm membebani orang lain selagi dia bisa, dia gak mau bergantung lagi sama orang lain.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 2.
P0157	Dai peduli gak sama kesehatan tubuhnya?	
D0158	Enggak.	
P0159	Alasannya?	
D0160	Alasannya dia sering begadang karena hal-hal kecil saja.	
P0161	Contoh hal kecilnya apa?	
D0162	Ya gitu, cuma hal kecil gak tau aku jelasinnya gimana.	
P0163	Pokonya hal kecil yang membuat dia overthinking.	
D0164	Ia.	
P0165	Selain begadang?	
D0166 D0167	Itu dia makan, pola makannya gak teratur, dia kalau gak mood atau gak selera makan nasi tu kek mana pun	

D0168 D0169 D0170	dipaksa dia lebih suka makan jajan-jajanan sehingga berat badannya tidak stabil. Kan udah sering kita paksa-paksa makan dulu kak, gak mau dia. Pas udah sakit lambung dah.	
P0171 P0172	Langkah apa yang dia lakukan untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya ketika sedang menghadapi suatu masalah?	
D0173	Olahraga jogging kadang-kadang.	Pembaharuan diri 1.
P0174 P0175	Apakah menjaga kesehatan jiwa itu penting bagi kak N yang sedang merasa tertekan?	
D0176	Penting.	
P0177	Kenapa	
D0178 D0179	Itu lah dia sering menangis untuk bisa melepas beban pikirannya.	Pembaharuan diri 2.
P0180 P0181	Apa yang dia lakukan untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya?	
D0182	Healing.	
P0183	Contohnya kemana?	
D0184 D0185	Healingnya contohnya mengajak kawan ke pantai atau yang terdekat pergi keluar cari makan, cari jajan	Pembaharuan diri 3.
P0186	Berarti itu cara dia untuk menjaga kesehatan mentalnya?	
D0187 D0188	He'em keluar dari rumah dari kamar tidak ngurung diri biar gak stress lagi.	
P0189 P0190	Ketika dia mengalami suatu masalah bagaimana dia mengelola emosi dengan baik dan kembali berpikir positif?	
D0191 D0192	Dia selalu tanamkan dipikrannya untuk tidak berpikir negative terhadap orang lain.	
P0193	Kenapa?	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 3.
D0194 D0195	Karena berpikir negative terhadap orang lain itu bisa membuat masalah yang berat yang ada di pikirannya.	
P0196	Oh menambah beban pikirannya.	
D0197 D0198 D0199	Ia jadi dia tu berusaha berpikir positif terhadap orang lain. Apa lagi kalau ada orang lain yang melukai dia, mungkin dia mikir kalau dia yang buat masalah itu duluan.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 4.
P0200	Apa yang dia lakukan ketika mengalami suatu masalah.	
D0201 D0202 D0203	Panik, dia panikan abis tu dia cenderung menangis, focus pada masalah itu sendiri gak fokus lagi terhadap apa yang disekelilingnya.	
P0204 P0205	Menurut D, apakah peran spiritual atau keagamaan itu penting bagi kak N ketika sedang mengalami masalah?	
D0206 D0207 D0208	Penting, dia kalau ada masalah dia berpikir apakah dia sudah lalai dengan agamanya, apa yang dia lakukan sehingga terjadi masalah itu ada sama dia.	Pembaharuan diri 4.

P0209 P0210	Berarti gimana pun masalahnya dia tetap lari ke keyakinannya ke Allah..	
D0211	Ia.	
P0212 P0213	Bagaimana keyakinan terhadap Allah itu mempengaruhi kualitas hidup kak N?	
D0214 D0215 D0216 D0217 D0218	Dia merasa lebih lega, lebih tenang setelah tau masalahnya. Ketika dia yakin sama Allah dia lebih cenderung berubah dari yang kemarin tu sempat udah lama gak ngaji, abis tu dia mulai rajin ngaji, abis tu dia merasa tenang dan lega, habis tu dia menceritakannya kepada teman dekatnya.	Pembaharuan diri 5.
P0219	Jadi gak terlalu overthinking lagi ya?	
D0220	Ia.	
P0221 P0222	Apa yang ia lakukan ketika terjadi perbedaan pendapat dengan orang lain?	
D0223 D0224	Apabila pendapatnya tidak di dengar atau tidak di ituin dia cenderung lebih ke diam dan tetap tidak setuju.	
P0225	Kalau menurut dia pendapatnya benar?	
D0226	Gak benar juga, gimana ya pendapatnya belum tentu benar.	
P0227	Tapi dia tetap pertahanin gitu?	
D0228	Tapi pas dia udah tau benar yaudah dia ngikut aja.	
P0229 P0230	Apa yang dia lakukan untuk menghilangkan atau mengurangi cemas ketika dia mengalami masalah?	
D0231 D0232	Menangis, curhat, healing. Tapi dia sering nangis udah itu aja sih. Sering curhat sama kawan atau curhat di sosmed.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 5.
P0233 P0234	Oh ia, hal apa yang dia lakukan pada dirinya ketika dia melakukan suatu kesalahan?	
D0235 D0236	Nangis lama, nangis sambil memikirkan masalahnya tu. Udah itu aja.	
P0237 P0238	Apa yang dia lakukan ketika mendapat komentar negative dari orang lain?	
D0239	Emm tidak terima.	
P0240	Dia langsung ungkapin gitu atau di pendem dulu?	
D0241 D0242	Di pendem dulu tapi kalau terus-terus ditanya sama dia baru dia ungkapin.	
P0243 P0244	Menurut D, mengapa penting untuk kak N gak usah pikirin komentar orang lain?	
D0245 D0246	Karena itu yang ada buat beban pikirannya, buat masalah bagi dirinya sendiri menambah masalah.	Mulai menanamkan suatu hal positif dari diri sendiri 6.
P0247 P0248	Kegiatan atau aktivitas apa yang dilakukan untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya ketika mengalami suatu masalah?	
D0249	Tidur.	
P0250	Tidurnya tu yang gimana?	
D0251 D0252	Tidur siang, olahraga jogging. Udah sih untuk masalah kesehatan, dia masalah kesehatannya gak terlalu di	

D0253	opennya. Di opennya, tapi dia gak cenderung ke	
D0254	olahraga gitu, dia terlalu sibuk.	
P0255	Pola makannya gimana ketika dia mengalami masalah?	
D0256	Tidak teratur, sangat tidak teratur tapi dia lapar-lapar.	
D0257	Dia banyak makan, tapi yang dia makan itu makanan	
D0258	yang gak jelas gak sehat, jajan-jajanan, daging-	
D0259	dagingan yang panggang, itu dia.	
P0260	Agar kesehatan tetap terjaga, makanan yang sehat	
P0261	menurut kak N itu apa?	
D0262	Makan nasi. Tapi kalo dia lagi ada masalah gak mau	
D0263	dia makan nasi. Udah sih, selain nasi gak tau apa ya.	
D0264	Dia sering makan kebab, burger, roti bakar.	
P0265	Gimana dia dapat mengukur tingkat percaya dirinya?	
D0266	Berpikir positif, dia lebih cenderung percaya diri aja.	Selalu ingat bahwa tubuh adalah hal yang berharga dan istimewa.
P0267	Percaya diri dalam hal apa contohnya?	
D0268	Percaya diri tidak mendengarkan emm kritikan orang	Tidak memikirkan komentar orang lain 2.
D0269	lain terhadap dirinya.	
P0270	Siapa orang yang paling berperan dalam kehidupan kak N?	
D0271	Teman dan orang tuanya.	Memiliki circle yang membangun 1.
P0272	Dia pernah gak cerita antara orang tuanya kadang ayah	
P0273	atau ibu atau siapa?	
D0274	Pernah, dia sering menangis apa lagi tentang orang tuanya.	
P0275	Berarti dia lebih dekat ke siapa?	
D0276	Ke umi. Terus peran yang kedua tu adalah teman	
D0277	dekatnya yang udah dianggapnya seperti saudaranya	
D0278	sendiri, teman dekat yang sering dijumpai setiap	
D0279	harinya, teman dekat yang selalu ada di hari-harinya.	
P0280	Dukungan seperti apa yang diberikan oleh orang	
P0281	sekitar kepada kak N sehingga menjadi pribadi yang lebih baik?	
D0282	Untuk tidak berpanikan, lebih berhati-hati.	
P0283	Lebih banyak dinasehatin gitu ya?	
D0284	Ia, terus tidak mengambil keputusan secara langsung	
D0285	harus mengetahui dulu apa penyebab masalahnya, baru	
D0286	mengambil keputusan. Ini kak N enggak, pas dia udah	
D0287	tau ini dia gini loh, dia gak tau sebabnya apa kenapa	
D0288	tapi dia langsung ingin menyelesaikan masalah itu. Udah itu aja.	
P0289	Peran teman-temannya gimana?	
D0290	Support.	Memiliki circle
P0291	Contohnya gimana?	yang membangun

D0292	Sering menasehati, sering memberi dukungan bahwa dia tidak akan selalu seperti itu. Dah.	2.
D0293		
P0294	Menurut D, gimana dia bisa menilai kalau seseorang itu layak menjadi temannya yang mendukung atau enggak?	
P0295		
D0296	Dari bagian keuangan, tidak pelit dan tidak membuat dia sakit hati selalu.	
D0297		
P0298	Berarti dia anggap itu orang yang layak jadi kawannya?	
D0299	Ia, yang gak perhitungan.	
P0300	Oh ada gak menurut D orang yang perhitungan gitu ke dia?	
D0301	Ada.	
P0302	Berarti dia gak anggap itu sebagai temannya ya?	
D0303	Anggap juga, tetap berteman tapi dia rasa itunya mengurang.	
P0304	Berarti dia membatasi hubungannya sama teman tadi?	
D0305	Ia teman tadi yang tidak sesuai dengan itu.	
P0306	Em kriteria yang dia inginkan..	
D0307	Ia dalam berteman bagi dia.	
P0308	Yaudah D, makasih ya atas waktunya udah selesai ni.	
D0309	Ia..	

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “**Analisis *Self Love* pada mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis***” secara suka rela setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari penelitian.

Penelitian ini dilakukan oleh :

Nama :

NPM :

Pekerjaan :

Peneliti

Banda Aceh, 02 Agustus 2023
Responden

Infadhilah Sofyan

()

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “**Analisis *Self Love* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis***” secara suka rela setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari penelitian.

Penelitian ini dilakukan oleh :

Nama :

NPM :

Pekerjaan :

Peneliti

Banda Aceh, 02 Agustus 2023
Responden

Infadhilah Sofyan

()

SK Pembimbing



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 036/UM.M6/KEP/F/2023**

TENTANG

**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2022-2023
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** :
1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi mahasiswa tahun akademik 2022-2023;
 2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing skripsi.
- Mengingat** :
1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
 2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
 3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
 4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
 5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor: 494/UM.M/KEP/D/20202 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan** Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2023

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
- Pertama** : **Menunjuk Saudara;**
Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
Sufrina Keumala Ayu, S.Psi., M.Ed
 Untuk Membimbing Skripsi:
 Nama : Infadhilah Sofyan
 NPM : 1909110027
 Prodi : Psikologi
 Judul : Analisis *Self Love* pada Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis*
- Kedua** : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing SKRIPSI mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga** : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat** : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
 Pada Tanggal : 07 Sya'ban 14444 H
 27 Februari 2023 M

Dekan,

B a r m a w i, M.Si

NIK: 19700103 200609 1 001

BIODATA**A. Identitas**

Nama : Infadhilah Sofyan
Tempat, Tanggal Lahir : Kuala Makmur, 16 April 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Batoh, Kec. Lueng Bata, Banda Aceh
Pekerjaan : Mahasiswa

B. Orang Tua/Wali

Nama Ayah : Sofyan
Pekerjaan : Pensiunan PNS
Nama Ibu : Sarni
Pekerjaan : IRT
Alamat : Kuala Makmur, Kec. Simeulue Timur,
Kab. Simeulue

C. Riwayat Pendidikan

MIN 3 SIMEULUE : 2007-2013
SMPN 4 SIMEULUE TIMUR : 2013-2016
MAN 1 SIMEULUE : 2016-2019

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan seperlunya.

Banda Aceh, 04 Agustus 2023

Infadhilah Sofyan
1909110027