

**PEMAKNAAN ORGANIZATIONAL SUPPORT PADA INDIVIDU
DENGAN BIPOLAR DISORDER**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

DWINDA INSYIRAH IFTIKHAIRUNNISA'

NIM. 112111133192

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2024

**PEMAKNAAN ORGANIZATIONAL SUPPORT PADA INDIVIDU
DENGAN BIPOLAR DISORDER**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Airlangga

Surabaya

Disusun Oleh:

DWINDA INSYIRAH IFTIKHAIRUNNISA'

NIM. 112111133192

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2024



HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya susun ini merupakan karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 14 Januari 2025

Penulis,



Dwinda Insyirah Itikhairunnisa'

NIM. 112111133192

HALAMAN PERSETUJUAN

**PEMAKNAAN ORGANIZATIONAL SUPPORT PADA INDIVIDU
DENGAN BIPOLAR DISORDER**

Surabaya, 14 Januari 2025

Skripsi ini telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog

196706221998021001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan dewan penguji pada hari Kamis, tanggal 12
Desember 2024 dengan susunan dewan penguji

Ketua



Dr. Fajrianti M. Psi., Psikolog
NIP. 196803081998022001

Sekretaris



Ilham Nur Alfian., S.Psi., Psikolog
NIP. 197609012003121001

Anggota



Dr. Nono Hery Yocnantho S. Psi., M.Pd., Psikolog
NIP. 196706221998021001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kertas karya berharga ini saya persembahkan sebagai bentuk kontribusi saya sebagai bagian dari Fakultas Psikologi Unair dan sebagai seseorang yang mengharapkan lebih banyak inklusivitas dan kesempatan yang sama bagi semua orang di masyarakat.

HALAMAN MOTTO

“From zero, and not even one”.

“One small step for a man, one big leap for mankind”.

– Neil Armstrong –

HALAMAN TERIMA KASIH

Halaman ini memuat rasa syukur dan terima kasih saya kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam selesainya skripsi ini dan berjalannya kehidupan perkuliahan saya di Fakultas Psikologi Unair sebagai berikut:

1. Kepada Bapak Dekan Fakultas Psikologi Unair, Bapak Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog.
2. Kepada Dosen Perwalian 2021 saya, Ibu Rosatyani Puspita Adiati, M.Psi., Psikolog. Terima kasih karena telah membimbing saya selama 3 tahun lebih saya belajar, dan membantu saya memahami materi PIO yang mengantarkan saya kepada banyak hal baik dan keberkahan.
3. Kepada Dosen Pembimbing saya yang saya hormati, Bapak Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog. Terima kasih atas kesabaran dan ilmu pengetahuan yang Bapak berikan pada saya. Pertemuan saya dengan Bapak semenjak saya magang hingga saya rampung mengerjakan skripsi merupakan berkah dalam hidup saya.
4. Kepada Dosen Kualitatif saya yang saya hormati, Bapak Rudi Cahyo, M.Psi., Psikolog dan Ibu Bani Bacan Hacantya Yudanagara, S.Psi., M.Si.
5. Kepada Ibundaku, Mama tercinta, Yunifah Usnul Chotimah. 1 lembar pun tak akan cukup. Tapi, terima kasih Mama, sudah menjadi kaki-kakiku saat aku lumpuh, tangan-tanganku saat aku limbung, mataku saat aku kabur. Mama, aku tak akan bisa membalas apa yang Mama sudah berikan. *You were once a fire, like me. Once someone who is a high achiever, like me.*

But you bury all those dreams, for me. Ini mungkin tidak seberapa, tapi kiranya kertas karya berhargaku ini mampu membuktikan, siapa orang paling berpengaruh dalam hidupku. *I love u, Ma.*

6. Kepada Ayah, Moch. Wildan Teguh Priyanto. 1 lembar pun tak cukup, namun terima kasih atas segala *effort* yang ayah limpahkan untukku. Terima kasih karena masih mau berjuang dan terus bertahan. Terima kasih sudah menjadi sayap pelindungku. *I love you, Pa.*
7. Kepada Adik laki-lakiku, M. Rafif Akhdan Nabil. Terima kasih karena sudah selalu menjadi adik yang melindungi dan menghargai aku, kakakmu.
8. Kepada Diandra Nugraha Brilliansyah, makasih bang udah jadi partner persambatanku selama ini. Kita bersahabat sudah hampir 10 tahun. Terima kasih atas semua dukungan untukku. Semoga bisa nontoh Seonghwa.
9. Kepada Salsabila Eka Ranansyah, terima kasih telah menjadi sahabatku sejak kita semester 2. Bahkan hingga proses skripsi ini diketik pun, kamu masih banyak membantu aku. Terima kasih atas dukungan selama 3 tahun ini. *Love u, dear.*
10. Kepada Nash, *my dear. Thank you for supporting and loving me, though we haven't met each other directly until this thesis finished. But i do really feel your presence.*
11. Kepada Kak Anggi, Kak Puri, dan Wini. Terima kasih sudah menjadi teman pertamaku di Surabaya. Terima kasih sudah menyediakan ruang berekspresi buatku lewat kenangan indah dalam dunia *fangirling* kita.

12. Kepada Kepala Aslab, Mbak Fita. Terima kasih atas bantuannya selama ini.
Banyak hal baik yang kudapat dari hubungan kerjaku bersama Mbak.
13. Kepada rekan demisioner aslab yang kuhormati, Widi, Rihan, Rahma, Sabrina, Nana, Mbak Ifa, Mbak Ica, Mbak Ai, Mbak Vio, Mbak Izzah, Mbak Sasa, dan Mbak Dewi. Terima kasih atas segala ilmu dan pelajaran yang dibagikan padaku.
14. Kepada rekan kelompok magang ADPB Petrokimia Gresik, Regina dan Shafa. *Thank you for the good times, guys.* Aku sangat menghargai momen magang yang sangat berarti. 3 bulan yang mengubah bulan-bulanku ke depannya.
15. Rekan-rekan PH BLM yang saya hormati, Alfath, Anita, dan Regita. Terima kasih telah menempatkan saya di BLM KM 2024. Terima kasih telah menjadi pemimpin yang mewadahi bertumbuh dan berkembang.
16. Rekan-rekan Komisi 1 BLM KM 2024 yang saya sayangi, Yusuf, Abid, dan Ginting. Terima kasih atas segala dinamika dalam 1 periode kepengurusan bersamaku. Terima kasih atas segala penghargaan dan dukungan yang kalian bagikan.
17. Rekan-rekan Komisi 2 BLM KM 2024 yang saya sayangi, Prima, Anindhita, Sovia, dan Sasha. Terima kasih atas segala kembang api dan gebrakan yang mewarnai hariku. Terima kasih sudah selalu mengupload foto terbaikku, hehe.

18. Rekan-rekan Komisi 3 BLM KM 2024 yang saya sayangi, Rumaisya, Arissa, Davina, dan Reinhard. Terima kasih atas dedikasinya, dan terima kasih sudah menyayangiku di ormawa ini.
19. Kepada ketujuh partisipan penelitianku. Skripsi ini tidak mungkin selesai tanpa kehadiran dan kesediaan Anda.
20. Kepada Mamik Papik Hotspot. Terima kasih untuk bergelas-gelas *pop ice* yang dibuatkan untukku.
21. Kepada teman-teman grup Huru Hara, Shiva, Winda, Nadine, dan Icha. Terima kasih telah berkenan menjadi teman pertamaku di fapsi. Terima kasih sudah membuatku merasa diterima.
22. Kepada Nafis, Wening, anak-anak ASMA, Fidela Narasyah, Kak Kevin. Agnes, rekan-rekan HRD, rekan-rekan ADPB, segenap rekan angkatan 21 Zirconia dan segenap civitas Fakultas Psikologi Unair 2024 yang tidak dapat saya sebutkan masing-masing. Terima kasih atas sumbangsih dalam kehidupan perkuliahan saya.
23. Kepada *all my fellow Monbebe-Wenee, my star*. Via, teman-teman fandomku lainnya. Terima kasih atas kenangan manisnya.
24. Meng psiko, Felix, Timothy, Pookie. Terima kasih sudah mewarnai hariku biar kata kadang kalian bandel.
25. Kepada gemerlap dunia, *to the sparklings in my life, a rainbow between my struggles*, Monsta X dan Stray Kids. *Let's meet once i got rich at 26!*
26. Segala pihak yang pernah berhubungan dengan saya. Apapun interaksi itu, terima kasih atas pelajaran hidupnya.

27. Last, but not least. Thanks to myself, thank you for thriving, surviving and surfing thru all these storms and rainbows. Happiness and sorrows. Let's live long enough to gain more and more cuz we'll rush with no limit, and finally reach the hall of fame!

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Penelitian.....	4
1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Pustaka.....	10
2.2.1 Bipolar Disorder.....	10
2.2.1.1 Definisi Bipolar Disorder.....	10
2.2.1.2 Gejala Bipolar.....	11
2.2.1.3 Etiologi.....	11
2.2.1.4 Prevalensi.....	14
2.2.1.5 Pengukuran dan Diagnosis.....	16
2.2.1.6 Intervensi.....	16
2.2.2 Perceived Organizational Support.....	17
2.2.2.1 Definisi Perceived Organizational Support.....	17
2.2.2.2 Dimensi Perceived Organizational Support.....	19
2.2 Perspektif Teoritis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Tipe Penelitian.....	26
3.2 Unit Analisis.....	27
3.3 Partisipan Penelitian.....	27
3.4 Teknik Penggalan Data.....	28
3.4.1 Panduan Wawancara.....	30
3.5 Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data.....	40
3.6 Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian.....	43
3.6.1 Peningkatan Ketekunan.....	43
3.6.2 Triangulasi.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Setting Penelitian.....	46
4.2 Hasil Penelitian.....	49
4.2.1 Deskripsi Penemuan Partisipan AB.....	49
4.2.2 Deskripsi Penemuan Partisipan LU.....	58
4.2.3 Deskripsi Penemuan Partisipan BC.....	70

4.2.4 Deskripsi Penemuan Partisipan DE	82
4.2.5 Hasil Temuan Tema	91
4.2.6 Hasil Triangulasi Data	117
4.3 Pembahasan.....	118
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	123
5.1 Kesimpulan	123
5.2 Saran.....	124
LAMPIRAN.....	127
Tabel Temuan Tema Emergen	127
Verbatim Wawancara Partisipan AB	140
Verbatim Wawancara Partisipan LU	164
Verbatim Wawancara Partisipan BC	192
Verbatim Wawancara Partisipan DE	211
Verbatim Wawancara Significant Others Partisipan AB	229
Verbatim Wawancara Significant Others Partisipan BC	242
Verbatim Wawancara Significant Others Partisipan DE	255

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Wawancara.....	30
Tabel 3.2 Pembuka Wawancara.....	36
Tabel 3.3 Inti Wawancara	37
Tabel 3.4 Penutup Wawancara.....	40
Tabel 4.1 Tabel Tema Emergen	92
Tabel 4.2 Temuan Tema Antar Partisipan	116

ABSTRACT

Dwinda Insyirah Iftikhairunnisa', 112111133192, *The Meaning-making of Organizational Support Among Individuals with Bipolar Disorder*, Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology, Universitas Airlangga, 2024.

xv+123 pages, 15 appendix.

This study aims to understand how individuals with bipolar disorder perceive and interpret Organizational Support in the workplace. Employing a phenomenological approach, the research involved four individuals diagnosed with bipolar disorder who are actively working as primary participants, along with three significant others providing additional perspectives. Data were collected through in-depth interviews, which the questions framed through the theory of perceived organizational support (Eisenberger, 1986) and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

The findings reveal that organizational support is interpreted through emotional and practical support, such as understanding, positive affirmations, and concrete assistance from supervisors and coworkers. This support is experienced through open communication, attention to individual needs, and prompt responses to challenges faced. Access to support was perceived as easily available and contributed significantly to participants' emotional well-being and their ability to adapt in the workplace.

The study concludes that organizational support plays a vital role in helping individuals with bipolar disorder maintain productivity, reduce emotional strain, and foster a more inclusive work environment. It is recommended that organizations enhance awareness of the importance of emotional support for employees with special needs, provide training for supervisors and coworkers, and implement policies that promote inclusivity in the workplace.

Key words: *bipolar disorder, organizational support, perceived organizational support, work*

References: 16 (1989-2023)

ABSTRAK

Dwinda Insyirah Iftikhairunnisa', 112111133192, Pemaknaan *Organizational Support* pada Individu dengan Bipolar, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2024.

xv+123 halaman, 15 lampiran.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana individu dengan gangguan bipolar memaknai dukungan organisasional yang dirasakan (organizational support) di tempat kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan melibatkan empat individu terdiagnosis bipolar yang aktif bekerja sebagai partisipan utama, serta tiga significant others yang memberikan pandangan tambahan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam yang dibatasi dengan teori perceived organizational support (Eisenberger, 1986) dan dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa organizational support dimaknai melalui dukungan emosional dan praktis, seperti pemahaman, afirmasi positif, serta bantuan konkret dari atasan dan rekan kerja. Dukungan ini dirasakan melalui komunikasi terbuka, perhatian terhadap kebutuhan individu, serta respons yang cepat terhadap tantangan yang dihadapi. Akses dukungan dinilai mudah dan memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan emosional serta kemampuan partisipan beradaptasi di tempat kerja.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa organizational support berperan penting dalam membantu individu dengan bipolar mempertahankan produktivitas kerja, mengurangi tekanan emosional, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif. Sebagai saran, organisasi perlu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan emosional bagi karyawan dengan kebutuhan khusus, menyediakan pelatihan bagi atasan dan rekan kerja, serta menciptakan kebijakan yang mendukung inklusivitas di tempat kerja.

Kata Kunci: *bipolar disorder, organizational support, perceived organizational support, work*

Daftar Pustaka: 16 (1989-2023)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kurun waktu 4 tahun terakhir, isu mengenai kesehatan mental di tempat kerja menjadi sorotan bagi penggiat kesehatan mental. Berbagai istilah muncul di tengah masyarakat untuk merujuk pada kesehatan mental di tempat kerja, seperti *workers well-being* dan *work life balance*. Kesadaran ini muncul sebagai bentuk perhatian terhadap perlakuan tempat kerja yang kurang memperhatikan kesehatan mental, sehingga menimbulkan dampak negatif seperti munculnya gangguan kesehatan mental, memburuknya kondisi kesehatan mental individu pekerja, dan berkurangnya produktivitas (Leach et. al., 2017).

Salah satu kondisi yang menyebabkan tantangan di tempat kerja adalah kondisi individu dengan gangguan mental seperti *bipolar disorder*. Dalam DSM-V sendiri (APA, 2015), gangguan bipolar adalah gangguan suasana hati yang terdiri dari episode depresi mayor dan episode mania atau hipomania. Gangguan suasana hati yang ekstrem ini dapat menyebabkan kesulitan mempertahankan stabilitas emosi, sehingga individu dapat kehilangan motivasi dan kemampuan menuntaskan pekerjaan. Hambatan yang disebabkan bukan hanya karena simtom yang memang sudah dialami, namun juga tekanan eksternal di tempat kerja. Tekanan ini berasal dari stigma, isolasi, dan penolakan lingkungan kerja. Lingkungan kerja yang menghakimi biasanya disebabkan karena komponen penyusun lingkungan tersebut masih memiliki stigma bahwa individu dengan bipolar adalah suatu kondisi menular yang berbahaya, mutlak akan gagal dalam melaksanakan tugas, dan akan

memberi beban bagi pekerjaan. Seperti dalam studi kualitatif oleh Ozer et. al. (2024) yang melibatkan 19 partisipan yang memiliki pengalaman kerja dan telah didiagnosis dengan gangguan bipolar (BD). Partisipan memberikan wawasan tentang bagaimana stigma mempengaruhi hubungan interpersonal individu dengan gangguan bipolar (BD) di tempat kerja dalam berbagai cara. Para partisipan studi ini melaporkan bahwa stigma menyebabkan mereka terasing dari aktivitas sosial, menerima kritik terkait kepribadian mereka, dan bahkan dihindari oleh rekan kerja. Partisipan juga menghadapi diskriminasi, seperti diberi tugas yang tidak sesuai dengan tingkat kompetensi mereka, yang menciptakan lingkungan kerja yang tidak inklusif dan tidak mendukung. Selain itu, stigma menyebabkan individu dengan BD merasa disalahkan dan mengalami dampak emosional seperti kesedihan dan rasa malu. Padahal, secara intelektual, individu dengan bipolar bisa jadi memiliki potensi besar untuk meraih performa kerja yang baik, yang dapat dicapai apabila didukung oleh lingkungan kerja yang suportif.

Dalam konteks lingkungan kerja, dukungan sosial memberikan pengaruh positif dalam membantu penderita bipolar dalam menghadapi symptom bipolar yang mungkin terjadi saat melakukan pekerjaan dan menghadapi beban tugas kerja. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa dukungan sosial dalam bentuk family therapy, support group, dan inklusivitas kerja membantu penderita dalam menghadapi dan bertahan dari simptom yang dirasakan. Hasilnya cukup spesifik, seperti dalam penelitian Laxman (2008), menyoroti strategi manajemen yang digunakan oleh karyawan dengan bipolar disorder di lingkungan kerja dan

menekankan bahwa orang dengan bipolar disorder dapat menjadi karyawan yang berharga dan produktif.

Apabila dibandingkan dengan gangguan kesehatan mental lain seperti skizofrenia, individu dengan gangguan bipolar lebih dapat diterima di konteks pekerjaan. Sebuah studi berbasis populasi di Swedia, menggunakan registri nasional pada tahun 2006–2013, menunjukkan bahwa tingkat pekerjaan di antara individu dengan gangguan bipolar (22–32%) lebih tinggi dibandingkan individu dengan skizofrenia (3–4%). Namun, sebagian besar individu dalam kedua kelompok ini tetap berada di bawah pensiun cacat atau cuti sakit jangka panjang. Tingkat pekerjaan untuk kedua kelompok ini cenderung menurun drastis sekitar waktu diagnosis awal, dengan hanya 10% individu dengan skizofrenia dan 34% individu dengan gangguan bipolar yang bekerja lima tahun setelah diagnosis pertama (Holm et al., 2021).

Kendati demikian, penelitian yang umumnya membahas dukungan sosial terhadap penderita bipolar kebanyakan membahas upaya tersebut dari sudut pandang individu di sekitar penderita. Kali ini, penelitian ini akan menggali lebih dalam aspek dukungan sosial dalam menyediakan lingkungan inklusif dan suportif dari sudut pandang penderita bipolar itu sendiri. Konstruksi psikologi yang difokuskan pada penelitian ini adalah dukungan organisasional (*organizational support*) yang dirasakan individu, sehingga ke depannya akan dibatasi menggunakan teori *perceived organizational support* atau yang selanjutnya disebut dengan POS (Eisenberger, 1986). Secara konseptual, kata '*perceived*' pada teori ini menunjukkan bahwa individu merasakan pengalaman mengenai dukungan

organisasional dari tempat individu bekerja, kemudian memaknai pengalaman tersebut dengan membentuk makna atau arti dari setiap pengalaman yang dirasakan, hingga pada akhirnya individu memiliki persepsi tersendiri mengenai masing-masing pengalaman tersebut.

Perceived organizational support (POS) merujuk pada persepsi karyawan bahwa organisasi menghargai kontribusi mereka dan peduli terhadap kesejahteraan mereka (Eisenberger et al., 1986). Konsep POS pertama kali dikembangkan sekitar tiga dekade lalu, ketika para penulis menyadari bahwa studi tentang komitmen karyawan terhadap organisasi belum mempertimbangkan bagaimana komitmen organisasi terhadap karyawan. POS dianggap dapat meningkatkan komitmen karyawan terhadap organisasi serta mendorong sikap dan perilaku positif.

Penelitian mengenai POS telah berkembang secara luas karena adanya faktor antecedent yang jelas dan dampak signifikan, seperti sikap positif karyawan, peningkatan kinerja, dan kesejahteraan. Sejak penelitian awal pada 1980-an, studi terkait POS semakin berkembang, dengan lebih dari 1.200 penelitian yang telah dilakukan. Tinjauan kualitatif ini bertujuan untuk memperkenalkan teori yang melandasi POS, yaitu teori dukungan organisasi (OST), temuan-temuan utama mengenai POS, serta beberapa temuan signifikan lainnya yang belum banyak dibahas dalam meta-analisis terbaru (Kurtessis et al., 2017).

POS dapat diperkuat melalui perlakuan positif terhadap karyawan, seperti keadilan dalam perlakuan, dukungan dari atasan, serta praktik sumber daya manusia yang mendukung. Dukungan dari pimpinan mencakup pemberian bimbingan, mendengarkan masukan karyawan, dan menunjukkan perhatian terhadap

kesejahteraan mereka. Praktik sumber daya manusia yang positif meliputi program pengembangan karyawan, kesempatan untuk meningkatkan keterampilan, dan lingkungan kerja yang mendukung. Selain itu, POS juga mencakup penghargaan, pengakuan, dan dukungan yang diberikan kepada karyawan, baik secara individu maupun kelompok. Secara keseluruhan, berbagai bentuk perlakuan ini menunjukkan bahwa organisasi menghargai kontribusi karyawan dan peduli terhadap kesejahteraan mereka, yang merupakan inti dari POS.

Penelitian ini bertujuan untuk secara fokus menggali dan mengeksplorasi pemaknaan individu dengan bipolar tentang bagaimana dukungan organisasional yang mereka terima, dengan harapan dapat memberikan wawasan baru yang bermanfaat bagi pengembangan kebijakan kesehatan mental di tempat kerja dalam menciptakan lingkungan kerja yang suportif.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah:

1. Bagaimana individu dengan bipolar memaknai dukungan organisasional (*organizational support*) yang mereka rasakan di tempat kerja?
2. Bagaimana dukungan organisasional yang suportif dapat tercipta berdasarkan pengalaman yang dirasakan oleh individu dengan bipolar di tempat kerja?

1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Stigma dan pengasingan dari lingkungan yang ditujukan pada individu dengan bipolar dapat menambah kesulitan yang dialami oleh individu, yang mana sejak awal sudah merasa mengalami kesulitan dari *symptoms* bipolar itu sendiri. Mengutip dari sebuah studi kualitatif oleh Rangarajan et. al. (2020), diketahui bahwa di India, prevalensi penyakit mental berat seperti psikosis non-afektif tercatat sebesar 1,4%, sementara gangguan afektif bipolar mencapai 0,5%.¹ Orang-orang yang mengalami penyakit mental berat sering menghadapi kecacatan yang signifikan, mempengaruhi fungsi sosial dan pekerjaan mereka secara mendalam. Dalam proses pemulihan, mata pencaharian dan pekerjaan menjadi sangat penting. Pekerjaan tidak hanya memberikan sumber pendapatan tetapi juga meningkatkan kepuasan diri, membangun harga diri, memfasilitasi sosialisasi, dan memperbaiki status sosial. Studi kualitatif ini melibatkan 15 orang dengan gangguan mental parah yang sedang menerima layanan rehabilitasi psikiatri di sebuah institut kesehatan mental di India, serta lima profesional kesehatan mental dan lima orang majikan. Kesulitan akibat stigma yang dialami individu meliputi persepsi negatif dari penyedia layanan, citra negatif di media, dan stigma internal yang dapat menjadi hambatan dalam mendapatkan pekerjaan. Stigma juga dapat mempengaruhi proses pengungkapan penyakit dan penerimaan penyesuaian yang wajar di tempat kerja.

Bentuk dukungan POS (perceived organizational support), di sisi lain, dapat meningkatkan kepuasan individu dalam bekerja dan bahkan menaikkan kinerja dalam performa. Sebuah penelitian kuantitatif oleh Imran et. al. (2020), mengemukakan bahwa secara umum, bahwa semakin tinggi tingkat POS, semakin tinggi pula tingkat keterlibatan dan perkembangan yang dirasakan oleh karyawan di tempat kerja. Penelitian ini menggunakan dua pendekatan utama dalam analisis data: analisis korelasi dan analisis faktor. Melalui analisis korelasi, hubungan antara variabel-variabel yang diteliti dievaluasi, dan hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara POS dengan keterlibatan kerja, perkembangan, dan semangat kerja karyawan. Selain itu, analisis faktor digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi variabilitas data secara keseluruhan. Hasilnya menunjukkan bahwa faktor-faktor yang diteliti menjelaskan sebagian besar varians dalam data, yang berarti bahwa faktor-faktor tersebut memiliki kontribusi signifikan terhadap hasil penelitian. Secara keseluruhan, analisis data ini memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai hubungan antar variabel dan kontribusi masing-masing variabel terhadap hasil penelitian.

Dalam sebuah penelitian kualitatif lain oleh Moll (2014), terdapat fenomena yang dapat digali tentang bagaimana para pemberi bantuan memberikan dukungan kepada individu dengan bipolar di tempat kerja. Pemberi bantuan, seperti rekan kerja dan supervisor, sering kali menghadapi dilema antara mempertahankan citra profesional dengan memenuhi

kebutuhan untuk memberikan dukungan kepada karyawan dengan gangguan bipolar. Mereka kerap merasa ragu untuk menawarkan dukungan secara terbuka karena khawatir dianggap tidak kompeten atau melanggar etika profesional. Selain itu, ketakutan tentang bagaimana individu dengan bipolar akan merespons tawaran tersebut juga menjadi penghalang utama. Kekhawatiran ini membuat banyak pemberi bantuan enggan mengambil inisiatif, sehingga dukungan yang diperlukan menjadi terbatas.

Untuk mengatasi masalah ini, organisasi perlu menciptakan kebijakan yang mendukung kesehatan mental dan menyediakan pelatihan khusus bagi pemberi bantuan agar mereka lebih siap dalam mengenali dan merespons kebutuhan rekan kerja dengan kondisi mental yang rentan. Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan mental yang lebih baik dan komunikasi yang lebih terbuka antara seluruh pihak dalam organisasi menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif (Moll, 2014).

Dari hasil menyusuri jejak penelitian terdahulu dan mengamati fenomena yang ada, maka diputuskan bahwa penelitian ini akan menyelidiki lebih dalam tentang dukungan sosial dalam menciptakan lingkungan dan suportif dari perspektif individu dengan gangguan bipolar. Fokus utama penelitian adalah pada konstruk psikologi yang dikenal sebagai dukungan organisasional yang dirasakan (*perceived organizational support* atau POS). Alih-alih meneliti fenomena dari lingkup di sekitar individu bipolar, penelitian ini lebih menekankan untuk menggali dan mengeksplorasi

bagaimana individu dengan bipolar memaknai dukungan organisasional yang mereka terima, dengan harapan dapat memberikan wawasan baru yang bermanfaat dalam pengembangan kebijakan kesehatan mental di tempat kerja untuk menciptakan lingkungan yang suportif.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pemaknaan individu dengan bipolar mengenai *organizational support* di tempat kerja.
2. Menyusun rekomendasi kepada pembuat kebijakan di tempat kerja untuk dapat menciptakan ruang kerja suportif dan inklusif untuk individu dengan bipolar.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis: menggali pemaknaan individu dengan bipolar mengenai *organizational support* di tempat kerja.
2. Manfaat praktis: memberikan rekomendasi kepada pembuat kebijakan di tempat kerja untuk dapat menciptakan ruang kerja suportif untuk individu dengan bipolar.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup:

1. Batasan Masalah: Penelitian ini dibatasi pada individu pekerja pengidap bipolar di pulau Jawa dengan lama berjalannya gangguan minimal selama 2 tahun. Penelitian dibatasi pada 6 partisipan yang

akan digali pengalaman dan pemaknaannya selama melakukan pekerjaan di bawah pengaruh gangguan bipolar.

2. Lingkup Waktu: Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu September hingga Desember untuk memastikan kesediaan partisipan, kondisi kesehatan mental partisipan, serta memastikan bahwa data yang akan diolah nantinya berdasarkan jawaban yang kredibel.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.2.1 Bipolar Disorder

2.2.1.1 Definisi Bipolar Disorder

Bipolar disorder atau gangguan bipolar adalah Salah satu dari sekelompok gangguan suasana hati di mana gejala mania dan depresi timbul bergantian bergantian (APA, 2015). Dalam DSM V-TR, gangguan bipolar adalah gangguan suasana hati yang terdiri dari episode depresi mayor dan episode mania atau hipomania. Gangguan bipolar secara spesifik dibagi menjadi gangguan bipolar I dan II.

Gangguan bipolar I adalah gangguan bipolar yang ditandai dengan berlangsungnya episode manik sekurang-kurangnya 7 hari (hampir setiap hari), atau dengan gejala manik ekstrim serta episode depresi yang berlangsung sekurang-kurangnya 2 minggu. Sementara itu, gangguan bipolar II adalah jenis spesifik yang ditandai dengan satu episode depresi berat dan setidaknya satu episode hipomanik dalam jangka umur hidup individu. Gangguan bipolar II tidak lagi dikategorikan sebagai kondisi yang lebih ringan dari gangguan bipolar I, karena spesifikasi gangguan ini juga mengganggu fungsi sosial dan kinerja individu.

2.2.1.2 Gejala Bipolar

Gejala bipolar yang dapat dibedakan secara spesifik terdapat di fase manik dan hipomaniknya. Fase manik adalah fase di mana eskalasi mood pada individu cukup ekstrim, ditandai dengan meningkatnya self-esteem, berkurangnya jam tidur,

bertambahnya intensitas bicara, kurangnya konsentrasi, peningkatan aktivitas goal-directed atau agitasi psikomotor, dan keterlibatan berlebihan dalam aktivitas yang berpotensi menimbulkan kerugian bagi individu. Sementara itu, fase hipomanik adalah fase di mana eskalasi mood individu tidak seekstrim fase manik, yang mana menyebabkan dinamika mood yang mungkin tidak stabil namun tidak sampai mengganggu fungsi individu. Gejalanya adalah menurunnya kebutuhan tidur, kesulitan konsentrasi, dorongan untuk melakukan aktivitas dengan adrenalin tinggi, meningkatnya self-esteem dan grandiose, serta meningkatnya intensitas bicara.

2.2.1.3 Etiologi

Belum ditemukan penyebab pasti yang dapat menyebabkan individu mengalami gangguan bipolar. Namun, terdapat beberapa faktor yang diduga mempengaruhi munculnya kondisi ini, di antaranya:

- a. faktor genetik. Faktor ini merupakan faktor risiko paling dominan yang dapat diamati dari etiologi bipolar. Data menunjukkan bahwa 50% pasien yang terdiagnosis bipolar memiliki keluarga dengan riwayat yang sama dalam generasi terakhir (Belmaker, 2004).
- b. faktor biokimia. Faktor ini melibatkan sistem neurotransmisi yang mencakup kinerja saraf dan reaksi kimiawi dalam otak individu yang saling mempengaruhi dalam mengatur suasana hati (Young et. al., 1994 dalam Maletic & Raison, 2014). Ketidakseimbangan dapat terjadi, yang umumnya menyebabkan kadar serotonin, dopamin, dan norepinefrin dalam otak individu tidak dalam jumlah yang tepat. Ketidakseimbangan serotonin sering kali menyebabkan gejala depresi yang mendalam,

sementara peningkatan dopamin dikaitkan dengan fase mania, yang ditandai dengan peningkatan energi dan euforia. Sebaliknya, penurunan dopamin berhubungan dengan fase depresi. Norepinefrin juga berperan penting dalam mengatur respons terhadap stres, di mana peningkatan norepinefrin dapat memicu mania, sedangkan penurunan dapat menyebabkan depresi yang lebih berat (Brady, 2013; Brown et al., 2014). Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan adanya disfungsi mitokondria dan stres oksidatif pada penderita gangguan bipolar, yang dapat mengganggu kemampuan sel saraf untuk berfungsi secara normal. Gangguan ini memengaruhi neuroplastisitas dan fungsi sinaptik di otak, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan gangguan ini (Cataldo et al., 2010; Maletic & Raison, 2014)

- c. faktor psikodinamik. Faktor ini merujuk pada bagaimana struktur kepribadian, pengaturan emosi, dan pola hubungan interpersonal yang mempengaruhi munculnya gangguan bipolar pada individu. 2 aspek yang banyak disorot adalah gaya kelekatan (attachment) dan integrasi struktural yang rendah. Gaya kelekatan yang tidak aman, seperti ketakutan akan penolakan interpersonal, hubungan yang posesif, rendahnya harga diri, dan ketidaknyamanan ketika pasangan tidak responsif, dapat mempengaruhi cara individu merespons stres dan mengatur emosi, yang mana hal ini adalah masalah utama yang dihadapi individu dengan bipolar (Wagner et. al., 2020). Sementara itu, integrasi struktural yang rendah mengacu pada kurangnya kohesi atau kesatuan

dalam struktur kepribadian seseorang. Hal ini dapat mencakup kesulitan dalam mengenali dan mengatur emosi, komunikasi, dan kelekatan yang sehat. Dalam konteks gangguan bipolar, rendahnya integrasi struktural dapat berkontribusi pada gejala-gejala seperti fluktuasi suasana hati yang ekstrem, kesulitan dalam menjaga hubungan yang stabil, dan ketidakmampuan untuk mengelola stres secara efektif. Hal ini dapat memperburuk gejala gangguan bipolar dan mempengaruhi kualitas hidup pasien (Wagner et. al., 2020).

2.2.1.4 Prevalensi

Prevalensi gangguan bipolar di Indonesia belum tercatat dalam Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Menurut data dari Riskesdas 2018, prevalensi gangguan mental emosional, termasuk gangguan bipolar, di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 6-8% populasi mengalami gejala-gejala yang berkaitan dengan gangguan mental. Dari data ini, meskipun tidak spesifik menyebutkan gangguan bipolar secara eksklusif, indikasi prevalensinya berada dalam persentase yang lebih kecil dari angka tersebut, mengingat bipolar merupakan gangguan yang lebih jarang dibandingkan gangguan mental lainnya seperti depresi dan kecemasan. Kesulitan dalam mendapatkan data yang akurat disebabkan oleh stigma, akses yang terbatas ke layanan kesehatan mental, serta kurangnya kesadaran tentang gangguan bipolar di masyarakat.

Menurut data dari Bipolar Care Indonesia (BCI), prevalensi gangguan bipolar di Indonesia mencapai 2%, atau sekitar 72.860 orang (Agustina, 2018). Meskipun gangguan bipolar di Indonesia belum dianggap sebagai keadaan darurat,

namun penting bagi masyarakat, terutama keluarga, untuk memahami bahwa gangguan ini adalah masalah serius yang memerlukan penanganan yang tepat untuk pencegahannya (Prastiwi, 2022).

Gangguan bipolar berdampak pada hilangnya minat atau kesenangan, kekurangan energi, perasaan bersalah, hingga pemikiran yang mendorong tindakan ekstrim seperti bunuh diri. Kessler et al. melaporkan bahwa individu dengan gangguan bipolar mengalami kehilangan 65,5 hari kerja per pekerja per tahun, yang ekuivalen dengan 27,2 hari karena ketidakhadiran (absenteeism) dan 35,3 hari kerja yang setara hilang karena hadir tetapi tidak produktif (presenteeism).

2.2.1.5 Intervensi

Karena termasuk dalam disabilitas, lebih tepatnya disabilitas mental, secara teoritis penting untuk menciptakan ruang kerja yang inklusif bagi individu bipolar. Penelitian oleh Borg, et. al., melibatkan Delapan peserta sudah menikah atau berada dalam hubungan dan memiliki anak, satu berada dalam hubungan tanpa anak, dan satu lagi adalah seorang orang tua tunggal dengan anak dewasa. Tidak ada dari peserta yang menyatakan memiliki kekhawatiran finansial. Wawancara mendalam kualitatif semi-struktur dipilih untuk memfasilitasi dialog eksploratif tentang pengalaman pemulihan masing-masing peserta, bersama dengan undangan untuk merenungkan pengalaman penyakit mereka serta perjalanan pemulihan mereka. Wawancara berlangsung antara 45 hingga 110 menit, dengan sebagian besar berlangsung sekitar 80 menit. Semua wawancara ditranskripsi secara verbal oleh penulis kedua, dan data wawancara dianalisis dengan menggunakan analisis tematis dan fenomenologis (Cresswell, 1998; Davidson, 2003). Analisis dilakukan dalam

bahasa asli dan terjemahan konsep dan kutipan dilakukan pada langkah-langkah terakhir. Hasilnya, penderita bipolar beranggapan bahwa dipersepsikan sebagai warga biasa yang terlibat dalam aktivitas normal ternyata memiliki dampak penting pada proses pemulihan para peserta. Untuk menjaga peran kerja yang aktif, partisipan mengembangkan berbagai penyesuaian kreatif terhadap situasi kerja mereka, terhadap diri mereka sendiri, dan terhadap orang lain. Hasil dari studi tersebut menggambarkan bahwa seseorang dengan diagnosis bipolar adalah agen aktif dalam menangani tidak hanya gejala penyakit mereka, tetapi juga berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2.2.2 Perceived Organizational Support

2.2.2.1 Definisi Perceived Organizational Support

Perceived Organizational Support (POS) menurut Eisenberger (2011) didefinisikan sebagai persepsi karyawan tentang sejauh mana organisasi menghargai kontribusi mereka dan peduli terhadap kesejahteraan mereka. POS mencerminkan keyakinan karyawan bahwa organisasi akan memberikan dukungan yang diperlukan, terutama dalam situasi yang menantang, dan bahwa organisasi menghargai usaha serta komitmen mereka. POS didasarkan pada teori pertukaran sosial, yang menyatakan bahwa hubungan antara karyawan dan organisasi adalah timbal balik. Ketika karyawan merasa dihargai dan didukung oleh organisasi, mereka cenderung memberikan timbal balik dalam bentuk peningkatan kinerja, komitmen, dan loyalitas.

Penghargaan terhadap kontribusi merupakan aspek penting dari POS. Karyawan merasa dihargai ketika mereka percaya bahwa organisasi mengakui dan mengapresiasi usaha serta prestasi mereka. Bentuk penghargaan ini bisa berupa pengakuan formal, promosi, atau kompensasi yang adil. Ketika organisasi menunjukkan penghargaan, karyawan merasa lebih termotivasi dan terdorong untuk berkontribusi lebih baik lagi. Selain itu, kepedulian terhadap kesejahteraan juga merupakan komponen utama dari POS. Karyawan merasakan dukungan yang mendalam ketika organisasi peduli terhadap kesejahteraan fisik dan emosional mereka. Ini dapat tercermin dalam kebijakan perusahaan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup, fasilitas kesehatan yang memadai, serta lingkungan kerja yang aman dan nyaman. Kepedulian ini berkontribusi pada peningkatan rasa aman dan kepuasan kerja karyawan. Terakhir, dukungan dalam situasi sulit memainkan peran penting dalam membentuk persepsi POS. Karyawan cenderung menilai dukungan organisasi berdasarkan bagaimana organisasi membantu mereka dalam menghadapi beban kerja yang tinggi, perubahan organisasi, atau masalah pribadi. Ketika organisasi memberikan dukungan yang memadai dalam situasi yang menantang, karyawan merasa dihargai dan cenderung tetap setia kepada perusahaan.

Secara keseluruhan, ketiga komponen ini berperan penting dalam membentuk persepsi dukungan yang dirasakan oleh karyawan, yang pada gilirannya mempengaruhi motivasi, kepuasan, dan loyalitas mereka terhadap organisasi.

2.2.2.2 Dimensi *Perceived Organizational Support*

1. *Fairness*

Fairness dalam konteks POS mengacu pada persepsi karyawan mengenai keadilan prosedural, distributif, dan interaksional di tempat kerja (Rhoades & Eisenberger, 2002). Keadilan prosedural merujuk pada keadilan dalam proses pengambilan keputusan, yang mencakup aspek-aspek seperti transparansi, konsistensi, dan kebebasan dari bias dalam setiap langkah yang diambil oleh organisasi. Keadilan distributif berkaitan dengan bagaimana sumber daya atau hasil dibagikan, terutama mengenai apakah karyawan merasa bahwa kompensasi dan penghargaan yang mereka terima sepadan dengan usaha yang telah mereka lakukan. Sementara itu, keadilan interaksional berfokus pada kualitas perlakuan interpersonal yang diterima karyawan, termasuk apakah mereka diperlakukan dengan hormat dan adil oleh atasan atau rekan kerja.

2. *Supervisory Support*

Supervisory support merujuk pada sejauh mana atasan langsung memperlihatkan perhatian, dukungan, dan kepedulian terhadap karyawan. Hal ini mencakup aspek penting seperti kepedulian emosional, di mana supervisor menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan emosional karyawan, serta bantuan pragmatis, yang melibatkan dukungan dalam bentuk bantuan langsung, seperti bimbingan, pelatihan, atau bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas kerja (Rhoades & Eisenberger, 2002). Supervisor sering kali dianggap sebagai representasi langsung dari organisasi, sehingga dukungan yang diberikan oleh mereka sangat mempengaruhi bagaimana karyawan memandang dukungan dari

organisasi secara keseluruhan. Dukungan ini berperan penting dalam meningkatkan kepuasan kerja, memperkuat komitmen karyawan terhadap organisasi, dan mengurangi keinginan untuk meninggalkan pekerjaan.

3. *Organizational Rewards and Job Condition*

Organizational rewards and job conditions mencakup berbagai aspek seperti kompensasi finansial, manfaat, pengakuan, serta kondisi fisik dan psikologis di tempat kerja yang disediakan oleh organisasi untuk mendukung karyawan. Hal ini meliputi imbalan dalam bentuk gaji, bonus, tunjangan, promosi, dan penghargaan lainnya yang diberikan sebagai kompensasi atas kontribusi karyawan (Rhoades & Eisenberger, 2002). Selain itu, kondisi kerja mencakup lingkungan kerja fisik, seperti kebersihan, keselamatan, dan fasilitas, serta aspek psikologis, seperti tekanan kerja dan keseimbangan kerja-hidup, yang berpengaruh pada kenyamanan dan produktivitas karyawan. Karyawan yang merasa bahwa mereka menerima imbalan yang adil dan bekerja dalam kondisi yang mendukung cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap organisasi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan loyalitas, motivasi, dan kinerja mereka.

2.2.3 Pemaknaan POS oleh Individu oleh Bipolar Disorder

Studi berjudul "*Improving Employee Productivity Through Employer-Initiated Programs*" yang merupakan analisis kualitatif di Amerika Utara menyoroti strategi manajemen yang digunakan oleh karyawan dengan bipolar disorder di lingkungan kerja dan menekankan bahwa orang dengan bipolar disorder dapat menjadi karyawan yang berharga dan produktif (2007). Hasil studi ini

menunjukkan bahwa bipolar disorder memiliki dampak yang signifikan pada populasi yang bekerja, dan perlunya program yang diinisiasi oleh pengusaha untuk mengelola konsekuensi kesehatan dan biaya bipolar disorder di tempat kerja.

Studi kualitatif lain melibatkan seorang guru bernama Alice. Alice mengalami gejala bipolar sejak usia muda dan baru didiagnosis dengan Bipolar Tipe 1 pada tahun 2017. Meskipun kondisinya seringkali membuatnya harus menghadapi episode bipolar dan siklus cepat, dengan dukungan yang tepat, Alice mampu mengelola kondisinya dengan baik dan bekerja penuh waktu sebagai guru. Prestasi Alice yang signifikan termasuk kemampuannya untuk mempertahankan pekerjaannya sebagai guru dan mendiskusikan gangguan bipolar secara terbuka dengan rekan-rekan kerja tanpa menghadapi diskriminasi. Alice juga secara aktif mempromosikan kesadaran tentang gangguan bipolar dan pentingnya penyesuaian yang masuk akal di tempat kerja, seperti yang dilindungi oleh Equality Act 2010 di Inggris. Alice membuktikan bahwa dengan dukungan yang tepat dan pemahaman, individu dengan gangguan bipolar dapat mencapai dan mempertahankan kinerja yang tinggi di lingkungan kerja profesional.

2.2 Perspektif Teoritis

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk memahami bagaimana individu dengan gangguan bipolar memaknai dukungan organisasional yang mereka terima di tempat kerja. Fenomenologi sebagai pendekatan filosofis bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dan menggali makna yang diberikan individu terhadap realitas yang individu alami (Smith &

Osborn, 2003). Dalam pendekatan IPA, nilai-nilai penting dalam fenomenologi dipengaruhi oleh filosofi 3 tokoh besar (Smith, 2022) yang ditinjau dari gabungan banyak perspektif psikologi, seperti psikologi konstruktivisme, humanistik, dan eksistensial. Tiga perspektif tersebut yaitu sebagai berikut.

1. Edmund Husserl menekankan bahwa fenomenologi harus berpegang pada prinsip *return to the things themselves*. Hal ini berarti peneliti yang menggunakan IPA berusaha mengakses pengalaman partisipan dalam bentuk yang murni melalui narasi partisipan.
2. Martin Heidegger menekankan *being-in-the-world* (keberadaan di dunia), yang menyoroti bagaimana pengalaman individu tidak terpisah dari konteks sosial, budaya, dan lingkungan mereka. Nilai ini sejalan dengan perspektif fenomenologi eksistensial. Dalam IPA, konteks ini menjadi bagian penting saat melakukan analisis makna pengalaman.
3. Maurice Merleau-Ponty menekankan bahwa fenomenologi harus memberikan perhatian khusus kepada tubuh sebagai pusat pengalaman, sehingga peneliti harus memperhitungkan dimensi fisik, emosional, dan sosial dari pengalaman individu.

Dengan demikian, IPA menjadi metode yang sesuai untuk penelitian ini karena terfokus pada narasi personal partisipan, yang menempatkan pengalaman partisipan sebagai pusat analisis (*participant-centric*).

Dalam penelitian ini, teori *perceived organizational support* (POS) yang dikembangkan oleh Eisenberger et al. (1986) digunakan untuk membatasi dimensi dukungan yang relevan bagi partisipan. POS didefinisikan sebagai persepsi karyawan mengenai sejauh mana organisasi menghargai kontribusi mereka dan peduli terhadap kesejahteraan mereka.

Namun, POS juga memiliki konteks yang bersifat transaksional, karena hubungan antara karyawan dan organisasi didasarkan pada pertukaran sosial (Eisenberger et al., 1986). Dalam konteks ini, karyawan memberikan kontribusi melalui kerja dan organisasi membalasnya dengan penghargaan atau dukungan. Maka dari itu, elemen *take-and-give* dalam POS penting untuk dipahami. POS tidak hanya mencakup kepedulian organisasi terhadap karyawan, tetapi juga harus memperhitungkan *fairness* sebagai landasan penting dari hubungan transaksional ini.

Berdasarkan teori ini, dukungan organisasional mencakup tiga dimensi utama (Rhoades & Eisenberger, 2002):

1. *Fairness*: persepsi karyawan mengenai keadilan dalam keputusan dan perlakuan organisasi, termasuk keadilan prosedural, distributif, dan interaksional. Dimensi ini juga menyangkut sejauh mana proses pengambilan keputusan dalam organisasi dilakukan secara transparan, konsisten, dan bebas dari bias. Organisasi perlu memastikan bahwa kebijakan seperti pemberian cuti, fleksibilitas kerja, atau promosi dilakukan dengan transparansi.

2. *Supervisory support*: perhatian, bimbingan, dan bantuan langsung dari atasan terhadap kebutuhan karyawan. Namun, Kembali lagi kepada dimensi *fairness*, atasan juga wajib melakukan pengawasan untuk memastikan bahwa karyawan dapat memenuhi tanggung jawab. Dalam konteks karyawan dengan kondisi bipolar, maka individu memiliki kewajiban untuk memanfaatkan dukungan tersebut secara produktif, menunjukkan kemajuan, dan membangun kepercayaan bahwa mereka dapat diandalkan.
3. *Organizational rewards and job conditions*: pengakuan terhadap kontribusi, fasilitas kerja yang mendukung, dan penghargaan lainnya yang diterima oleh karyawan. Namun, penghargaan seperti promosi atau insentif tetap harus berbasis pada kinerja dan kontribusi yang objektif. Karyawan di sisi lain, perlu menyadari bahwa meskipun dukungan diberikan, organisasi memiliki batasan sumber daya dan tanggung jawab untuk menjaga produktivitas secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini, unit analisis yang digunakan adalah pengalaman dan pemaknaan individu dengan bipolar terhadap lingkungan di tempat kerja. Maka dari itu, sesuai dengan prinsip filosofis fenomenologi yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif individu yang dialami langsung, maka teori dan dimensi *percieved organizational support* yang dikembangkan oleh Eisenberger (1986) diposisikan untuk membatasi penelitian dalam menggali support organisasional yang dirasakan, dialami, dan dimaknai oleh individu dengan bipolar.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk memahami bagaimana individu dengan gangguan bipolar memaknai dukungan organisasi yang diterima di tempat kerja. Mengingat tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman subyektif pekerja dengan gangguan bipolar dalam menerima dan memaknai dukungan organisasi, diperlukan metode yang mampu menggambarkan pengalaman tersebut secara mendalam. Oleh karena itu, tipe penelitian yang digunakan adalah kualitatif.

Creswell (2007) mengemukakan terdapat lima pendekatan dalam penelitian kualitatif, yaitu naratif, fenomenologi, teori dasar (*grounded theory*), etnografi, dan studi kasus (*case study*). Dalam penelitian ini, pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana individu dengan gangguan bipolar memaknai dukungan yang diberikan oleh organisasi tempat mereka bekerja. Pendekatan fenomenologi berfokus pada pengalaman partisipatif individu dan bagaimana mereka memaknai realitas objektif dari perspektif mereka sendiri.

Melalui pendekatan fenomenologi, penulis menggali makna dukungan organisasi yang dirasakan (*perceived organizational support* atau POS) dari sudut

pandang individu dengan gangguan bipolar, khususnya dalam kaitannya dengan bagaimana dukungan ini memengaruhi kesejahteraan dan kinerja kerja. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, yang memungkinkan penulis untuk mendapatkan pemahaman yang kaya mengenai pengalaman dan persepsi partisipan penelitian. Fokus penelitian ini pada pengalaman unik beberapa individu, yang berarti bahwa temuan penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara langsung, tetapi memberikan wawasan mendalam tentang perspektif personal dari individu yang terlibat.

3.2 Unit Analisis

Unit analisis menurut Soedibjo (2013) adalah unit yang digunakan untuk menjelaskan karakteristik dari berbagai macam objek secara lebih mendalam. Dalam konteks penelitian ini, yang bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi dukungan organisasi (POS) pada karyawan dengan gangguan bipolar, unit analisis yang digunakan adalah pengalaman partisipatif karyawan bipolar dalam menerima dan memaknai dukungan dari organisasi tempat individu bekerja. Oleh karena itu, unit analisis penelitian ini berfokus pada karyawan dengan gangguan bipolar yang memiliki pengalaman terkait dukungan yang mereka terima serta *significant others* dari partisipan utama yang berada dalam satu konteks pekerjaan yang sama.

3.3 Partisipan Penelitian

Dalam penelitian ini, partisipan dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu individu dengan gangguan bipolar yang telah terdiagnosis secara klinis dalam dua tahun terakhir. Penelitian ini melibatkan

empat partisipan utama, yang masing-masing didampingi oleh satu rekan kerja terdekat sebagai *significant others* untuk turut memberikan perspektif tambahan terkait dukungan yang diterima oleh partisipan di tempat kerja.

Partisipan utama dalam penelitian ini adalah empat individu yang secara klinis telah didiagnosis dengan gangguan bipolar dalam dua tahun terakhir dan masih aktif bekerja di lingkungan organisasi. Kriteria ini dipilih karena rentang waktu dua tahun dianggap cukup untuk melihat dampak dari kondisi bipolar terhadap kesejahteraan partisipan, sekaligus memungkinkan pengamatan terhadap dukungan yang diberikan oleh organisasi tempat mereka bekerja. *Significant others*, sebagai orang-orang terdekat, memberikan wawasan tambahan mengenai bagaimana partisipan memaknai dukungan yang mereka terima di tempat kerja, serta bagaimana dukungan tersebut memengaruhi kesejahteraan dan kinerja partisipan.

Dengan melibatkan partisipan dan *significant others*, penelitian ini berupaya untuk menggali persepsi dukungan organisasi dari berbagai sudut pandang, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengalaman partisipan dalam konteks tempat kerja.

3.4 Teknik Penggalian Data

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara dilakukan dengan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan tujuan penelitian, mencakup pokok-pokok pertanyaan yang dirancang untuk menggali pengalaman partisipan secara komprehensif. Dalam penelitian ini, pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami bagaimana partisipan memaknai dukungan organisasi yang mereka

terima di tempat kerja, khususnya dalam konteks individu dengan gangguan bipolar.

Pertanyaan wawancara berfokus pada pengalaman partisipan terkait dukungan yang dirasakan di tempat kerja, serta dampaknya terhadap kesejahteraan dan kinerja mereka. Dengan pendekatan fenomenologi, wawancara diarahkan untuk mengungkap perasaan, pandangan, dan makna personal yang dialami partisipan terkait dengan situasi yang mereka hadapi. Hal ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai persepsi dukungan organisasi dari perspektif partisipan.

Proses wawancara dilakukan secara luring dan daring dengan melibatkan satu pewawancara dan masing-masing partisipan, termasuk *significant others* untuk mendapatkan sudut pandang yang lebih luas. Data yang diperoleh melalui wawancara ini diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam mengenai makna dukungan organisasi bagi karyawan dengan gangguan bipolar, serta bagaimana dukungan tersebut berpengaruh terhadap kehidupan kerja mereka. Pertanyaan disusun berdasarkan *grand tour question*, yaitu ‘Bagaimana pemaknaan *organizational support* pada Individu dengan Bipolar?’.

Kemudian, penulis menyusun *sub-question* sebagai berikut dengan mendasarkan pada kategori bentuk dukungan, sumber atau pemberi dukungan, akses dukungan, kebutuhan dukungan, dan dampak dukungan.

1. Bagaimana individu dengan gangguan bipolar mendapatkan dukungan dari organisasi?
2. Bagaimana individu dengan gangguan bipolar memaknai dukungan

yang didapat dari organisasi.

3.4.1 Panduan Wawancara

Sebelum proses wawancara berlangsung, penulis membuat pedoman wawancara yang berisi dari tiga tahapan, yaitu tahap pembuka, tahap inti, dan tahap penutup. Ketika proses wawancara berlangsung, penulis akan menggunakan rekaman audio suara sebagai dokumentasi dan sebagai alat dalam membantu penyusunan transkrip wawancara nantinya. Pada pedoman wawancara ini, penulis menggunakan beberapa indikator untuk menggali jawaban partisipan yang nantinya akan digunakan untuk mengungkap pengalaman dan pemaknaan partisipan terkait dukungan di tempat kerja.

Tabel 3.1 Pedoman Wawancara

No.	Sub-question	Kategori	Pertanyaan dan Secondary Question
1.	Apa kebutuhan/harapan individu dengan gangguan bipolar terhadap bantuan dari organisasi?	Bentuk Dukungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana Anda menggambarkan pengalaman bekerja setelah Anda didiagnosis dengan gangguan bipolar? 2. Dukungan apa yang Anda rasa dibutuhkan di tempat kerja? 3. Bagaimana Anda menilai diri Anda dalam peran ini setelah Anda terdiagnosis dengan

No.	Sub-question	Kategori	Pertanyaan dan Secondary Question
			<p>gangguan bipolar?</p> <p>4. Bagaimana Anda menilai performa kerja Anda?</p> <p>5. Bagaimana peran lingkungan kerja Anda dalam mendukung performa kerja Anda?</p>
2.	<p>Bagaimana individu dengan gangguan bipolar mendapatkan dukungan dari organisasi?</p>	Bentuk Dukungan	<p>1. Bagaimana atasan Anda melibatkan Anda dalam pekerjaan?</p> <p>2. Bagaimana rekan kerja Anda melibatkan Anda dalam pekerjaan?</p> <p>3. Bagaimana rekan kerja Anda memperlakukan Anda dalam situasi di luar pekerjaan?</p> <p>4. Bagaimana Anda menggambarkan perlakuan rekan kerja Anda terhadap Anda saat mereka mengetahui bahwa Anda memiliki gangguan bipolar?</p> <p>5. Bagaimana Anda menggambarkan perlakuan rekan kerja Anda terhadap Anda saat mereka mengetahui bahwa Anda memiliki gangguan</p>

No.	Sub-question	Kategori	Pertanyaan dan Secondary Question
			bipolar?
		Sumber Dukungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siapa saja yang memberikan dukungan pada Anda di tempat kerja? 2. Bagaimana rekan kerja Anda memberikan dukungan pada Anda? 3. Bagaimana atasan Anda memberikan dukungan pada Anda? 4. Bagaimana dengan pihak lain di luar itu? Bagaimana mereka memberikan dukungan pada Anda?
		Kebutuhan Dukungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada situasi seperti apa Anda merasa membutuhkan dukungan? 2. Dukungan seperti apa yang Anda butuhkan pada situasi tersebut? 3. Bagaimana pengalaman Anda menghadapi situasi di organisasi yang berubah? 4. Bagaimana sikap atasan Anda saat mereka mengetahui bahwa Anda sedang membutuhkan dukungan? 5. Bagaimana sikap rekan kerja

No.	Sub-question	Kategori	Pertanyaan dan Secondary Question
			Anda saat mereka mengetahui bahwa Anda sedang membutuhkan dukungan?
		Dampak Dukungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana dukungan tersebut mempengaruhi Anda? 2. Bagaimana dukungan yang Anda terima mempengaruhi kinerja Anda? 3. Bagaimana menurut Anda dukungan tersebut dapat membantu Anda? 4. Bagaimana Anda menilai performa diri Anda dalam peran ini setelah Anda terdiagnosis dengan gangguan bipolar? 5. Bagaimana reaksi atasan dan rekan kerja Anda atas performa yang Anda tunjukkan?
		Akses Dukungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara Anda memperoleh dukungan selama ini? 2. Bagaimana cara tempat kerja Anda menyediakan dukungan yang Anda butuhkan?
		Harapan tentang Dukungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana Anda berharap dukungan tersebut Anda terima? 2. Apa harapan Anda mengenai

No.	Sub-question	Kategori	Pertanyaan dan Secondary Question
			dukungan yang sebaiknya diberikan?
3.	Bagaimana individu dengan gangguan bipolar memaknai dukungan yang didapat dari organisasi	Pemaknaan Bentuk Dukungan	1. Bagaimana Anda memaknai berbagai bentuk dukungan yang Anda terima selama ini?
Pemaknaan Sumber Dukungan		1. Bagaimana Anda memaknai dukungan dari rekan kerja Anda? 2. Bagaimana Anda memaknai dukungan dari atasan Anda?	
Pemaknaan Kebutuhan Dukungan		1. Bagaimana Anda memaknai kebutuhan yang muncul terhadap dukungan dari lingkungan kerja Anda?	
Pemaknaan Dampak Dukungan		1. Bagaimana Anda memaknai dampak dukungan dari tempat kerja Anda? 2. Bagaimana Anda memaknai pengaruh dukungan yang diberikan oleh tempat kerja Anda?	
Pemaknaan Akses Dukungan		1. Bagaimana Anda memaknai akses dukungan yang Anda terima selama ini? 2. Bagaimana menurut Anda kualitas dukungan yang diberikan oleh tempat kerja	

No.	Sub-question	Kategori	Pertanyaan dan Secondary Question
			Anda, baik melalui rekan kerja, atasan, maupun pihak lain yang terlibat?
		Pemaknaan Harapan Dukungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana Anda memaknai harapan Anda tentang dukungan yang seharusnya Anda dapatkan? 2. Apa tanggapan Anda bila lingkungan kerja Anda masih belum mampu memenuhi harapan dukungan Anda?

Penulis juga telah menyusun pedoman wawancara yang akan digunakan untuk keperluan wawancara bersama narasumber. Penulis membagi tahapan wawancara menjadi tiga, yaitu tahap pembuka, tahap inti, dan tahap penutup. Berikut ini merupakan rincian tahapan wawancara yang digunakan oleh penulis untuk mempermudah proses berlangsungnya wawancara.

a. Tahap Pembuka

Untuk menjalin *rapport* dan kepercayaan dengan partisipan, maka penulis merumuskan pertanyaan pembuka dalam tahap pembuka berikut.

Tabel 3.2 Pembuka Wawancara

No.	Pertanyaan
1.	Selamat Pagi / Siang / Sore, bagaimana kabarnya hari ini? Apakah kegiatan hari ini berjalan dengan lancar?
2.	Sebelumnya, bisa perkenalkan nama, usia, angkatan, serta jurusan Anda?
3.	Apa kesibukan Anda akhir-akhir ini?
4.	Terkait wawancara hari ini, kita akan banyak membahas mengenai pengalaman Anda dalam memaknai dukungan organisasi. Jadi, apakah Anda sudah siap untuk melakukan wawancara hari ini?

b. Tahap Inti

Tahapan inti merupakan tahap dimana penulis mengajukan beberapa pertanyaan untuk mendapatkan data yang pasti terkait topik yang sedang diteliti.

Pertanyaan yang penulis ajukan adalah sebagai berikut

Tabel 3.3 Inti Wawancara

Pertanyaan	
1.	Bagaimana proses dari Anda menyadari ada yang berbeda pada diri Anda, hingga Anda terdiagnosis bipolar?
2.	Bagaimana Anda menggambarkan pengalaman bekerja setelah Anda didiagnosis dengan gangguan bipolar?
3.	Dukungan apa yang Anda rasa dibutuhkan di tempat kerja?
4.	Bagaimana Anda menilai diri Anda dalam peran ini setelah Anda terdiagnosis dengan gangguan bipolar?
5.	Bagaimana Anda menilai performa kerja Anda?
6.	Bagaimana peran lingkungan kerja Anda dalam mendukung performa kerja Anda?
7.	Bagaimana atasan Anda melibatkan Anda dalam pekerjaan?
8.	Bagaimana rekan kerja Anda melibatkan Anda dalam pekerjaan?
9.	Bagaimana rekan kerja Anda memperlakukan Anda dalam situasi di luar pekerjaan?
10.	Bagaimana Anda menggambarkan perlakuan rekan kerja Anda terhadap Anda saat mereka mengetahui bahwa Anda memiliki gangguan bipolar?
11.	Bagaimana Anda menggambarkan perlakuan rekan kerja Anda terhadap Anda saat mereka mengetahui bahwa Anda memiliki gangguan bipolar?

Pertanyaan	
12.	Siapa saja yang memberikan dukungan pada Anda di tempat kerja?
13.	Bagaimana rekan kerja Anda memberikan dukungan pada Anda?
14.	Bagaimana atasan Anda memberikan dukungan pada Anda?
15.	Bagaimana dengan pihak lain di luar itu? Bagaimana mereka memberikan dukungan pada Anda?
16.	Pada situasi seperti apa Anda merasa membutuhkan dukungan?
17.	Dukungan seperti apa yang Anda butuhkan pada situasi tersebut?
18.	Bagaimana pengalaman Anda menghadapi situasi di organisasi yang berubah?
19.	Bagaimana sikap atasan Anda saat mereka mengetahui bahwa Anda sedang membutuhkan dukungan?
20.	Bagaimana sikap rekan kerja Anda saat mereka mengetahui bahwa Anda sedang membutuhkan dukungan?
21.	Bagaimana dukungan tersebut mempengaruhi Anda?
22.	Bagaimana dukungan yang Anda terima mempengaruhi kinerja Anda?
23.	Bagaimana menurut Anda dukungan tersebut dapat membantu Anda?
24.	Bagaimana Anda menilai performa diri Anda dalam peran ini setelah Anda terdiagnosis dengan gangguan bipolar?
25.	Bagaimana reaksi atasan dan rekan kerja Anda atas performa yang Anda tunjukkan?
26.	Bagaimana cara Anda memperoleh dukungan selama ini?

Pertanyaan	
27.	Bagaimana cara tempat kerja Anda menyediakan dukungan yang Anda butuhkan?
28.	Bagaimana Anda berharap dukungan tersebut Anda terima?
29.	Apa harapan Anda mengenai dukungan yang sebaiknya diberikan?
30.	Bagaimana Anda memaknai berbagai bentuk dukungan yang Anda terima selama ini?
31.	Bagaimana Anda memaknai dukungan dari rekan kerja Anda?
32.	Bagaimana Anda memaknai dukungan dari atasan Anda?
33.	Bagaimana Anda memaknai kebutuhan yang muncul terhadap dukungan dari lingkungan kerja Anda?
34.	Bagaimana Anda memaknai dampak dukungan dari tempat kerja Anda?
35.	Bagaimana Anda memaknai pengaruh dukungan yang diberikan oleh tempat kerja Anda?
35.	Bagaimana Anda memaknai akses dukungan yang Anda terima selama ini?
36.	Bagaimana menurut Anda kualitas dukungan yang diberikan oleh tempat kerja Anda, baik melalui rekan kerja, atasan, maupun pihak lain yang terlibat?
37.	Bagaimana Anda memaknai harapan Anda tentang dukungan yang seharusnya Anda dapatkan?
38.	Apa tanggapan Anda bila lingkungan kerja Anda masih belum mampu memenuhi harapan dukungan Anda?

c. Tahap Penutup

Pada akhir wawancara, penulis akan menanyakan beberapa pertanyaan berikut.

Tabel 3.4 Penutup Wawancara

No.	Pertanyaan
1.	Terima kasih atas partisipasinya dalam wawancara hari ini, sebelum sesi wawancara ditutup, apakah ada yang ingin ditanyakan terkait proses wawancara kita pada hari ini?
2.	Apakah ada hal yang ingin disampaikan atau ditanyakan setelah proses wawancara kita barusan?

3.5 Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Tujuan IPA adalah mengeksplorasi bagaimana partisipan memahami kejadian yang terjadi, pengalaman yang dirasakan, serta keadaan yang dialami (Smith & Osborn, 2003). Pendekatan ini menggali persepsi pribadi partisipan mengenai fenomena yang dialami, bukan untuk menghasilkan pernyataan objektif (Smith & Osborn). Dalam penelitian ini, pendekatan IPA digunakan untuk memahami bagaimana karyawan dengan gangguan bipolar memaknai dukungan organisasi yang dirasakan atau POS (*perceived organizational support*) dalam konteks tempat kerja. Data yang diperoleh akan diorganisasikan dan dianalisis secara

bertahap agar memberikan pemahaman mendalam tentang pengalaman dan perspektif partisipan terkait. Langkah pelaksanaan IPA menurut La Kahija (2007) adalah sebagai berikut.

1. Membaca transkrip berulang kali sebagai upaya penulis mengakrabkan diri dengan pengalaman partisipan yang tertulis.
2. Membuat catatan awal atau initial noting dengan mencatat komentar interpretatif penulis tentang maksud dari suatu bagian transkrip, atau yang bisa disebut *exploratory comment*.
3. Membuat tema emergen yang dihasilkan dari komentar eksploratoris berupa kata, frasa, maupun kelompok kata dalam keadaan *epoche* atau tanpa prasangka pribadi.
4. Perumusan tema superordinat dengan mengelompokkan tema emergen menjadi tema yang lebih besar untuk dinamai dengan pilihan istilah yang sesuai.
5. Membuat pola antar kasus masing-masing partisipan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, yang kemudian diatur dan dikelompokkan berdasarkan tema yang muncul. Teknik *bracketing* diterapkan agar penulis tidak terpengaruh oleh pengalaman pribadi dan fokus pada perspektif partisipan. Analisis data menggunakan IPA mengikuti beberapa langkah untuk memastikan pengalaman karyawan bipolar tentang *organizational support* terungkap dengan detail dan mendalam. Teknik pengorganisasian data dimulai dengan langkah berikut.

1. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, yang berfokus pada pengalaman individu terkait dukungan organisasi.
2. Data diorganisasikan berdasarkan tema yang muncul dari narasi partisipan, seperti perasaan diterima, akses ke dukungan kesehatan mental, dan hubungan dengan atasan.
3. Melakukan bracketing untuk menyingkirkan bias pribadi peneliti.

Setelah langkah awal pengorganisasian data dilakukan, maka proses akan dilanjutkan dengan langkah analisis IPA sebagai berikut.

1. Membaca ulang transkrip wawancara secara menyeluruh untuk mengakrabkan diri dengan pengalaman partisipan. Langkah ini penting untuk memahami konteks dan makna yang mendalam dari pengalaman partisipan terkait *organizational support*.
2. Membuat komentar eksploratori mengenai interpretasi awal tentang makna dari pernyataan partisipan, seperti bagaimana partisipan memaknai kebijakan organisasi dan dukungan dari rekan kerja.
3. Mengidentifikasi tema-tema emergen merupakan kata kunci, frasa, atau kelompok kata yang mencerminkan inti pengalaman partisipan terkait dukungan yang mereka terima dari organisasi, dalam keadaan *epoche* atau tanpa prasangka.
4. Mengelompokkan tema emergen menjadi tema superordinat yang lebih besar pada masing-masing partisipan.
5. Memunculkan tema superordinat antar partisipan.

6. Mendeskripsikan pola antara tema yang muncul dari partisipan yang berbeda.

3.6 Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian

Menurut La Kahija (2011), kredibilitas dalam penelitian kualitatif merujuk pada kepercayaan terhadap hasil penelitian yang dihasilkan dari data yang dikumpulkan. Kredibilitas bertujuan untuk memastikan bahwa temuan penelitian benar-benar menggambarkan perspektif partisipan dan bahwa data yang digunakan adalah akurat dan valid. Terdapat beberapa teknik dalam pemantapan kredibilitas, yaitu perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, analisis kasus negatif, dan *membercheck*. Akan tetapi, dalam penelitian ini, penulis hanya akan menggunakan dua dari lima teknik yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu peningkatan ketekunan dan triangulasi.

3.6.1 Peningkatan Ketekunan

Setelah semua data terkumpul, penulis akan memeriksa kembali data untuk memastikan hasil yang diperoleh akurat dan relevan dengan konteks penelitian. Dalam penelitian ini, penulis meningkatkan ketekunan dengan meninjau ulang rekaman audio wawancara antara pewawancara dan partisipan. Selain itu, penulis juga memanfaatkan lebih banyak referensi terkait untuk menjaga kesinambungan dan menghindari kesalahan dalam proses penelitian.

3.6.2 Triangulasi

Metode triangulasi data menurut La Kahija (2013) adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian untuk meningkatkan validitas dan kredibilitas data dengan menggabungkan berbagai sumber data. Triangulasi data memungkinkan penulis melihat fenomena yang diteliti dari berbagai perspektif sehingga hasilnya lebih akurat dan komprehensif.

Sementara itu, Menurut Patton (1990), triangulasi adalah teknik yang digunakan untuk meningkatkan validitas dan kredibilitas data dalam penelitian. Teknik ini dibagi menjadi empat jenis, yaitu triangulasi data, triangulasi peneliti, triangulasi teori, dan triangulasi metode. Dalam penelitian ini, triangulasi data dilakukan dengan bantuan *significant others* dari para partisipan untuk melihat apakah temuan tetap konsisten meskipun data dikumpulkan dari berbagai sudut pandang. Selain itu, penulis menggunakan peningkatan ketekunan untuk memeriksa kembali kesinambungan jawaban antar pertanyaan yang direspon oleh partisipan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Setting Penelitian

Sesuai dengan kriteria partisipan yang telah ditentukan sebelumnya, penggalian data dilakukan pada empat partisipan dengan masing-masing didampingi satu *significant others* untuk mendukung triangulasi data. Keempat partisipan utama merupakan perempuan berusia 20-25 tahun yang aktif melakukan pekerjaan baik formal maupun informal.

4.1.1 Pelaksanaan Penelitian

Rangkaian penelitian dimulai dari tanggal 25 September 2024. Sebagai langkah awal, penulis menentukan secara spesifik fenomena yang menjadi latar belakang penelitian. Kemudian, penulis melakukan telaah literatur untuk mencari konstruk psikologis apa yang berkaitan dengan fenomena. Fenomena yang dipilih adalah keterlibatan dan individu dengan bipolar di tempat kerja. Berangkat dari fenomena ini, penulis menggali literatur yang berkaitan dan menemukan fakta bahwa salah satu konstruk psikologis yang menjelaskan bagaimana individu dengan bipolar dapat terlibat dengan efektif adalah *perceived organizational support*. Berdasarkan telaah literatur ini, penulis ingin mengungkap lebih dalam mengenai dukungan organisasional yang diterima dari sudut pandang individu dengan bipolar itu sendiri.

Kemudian, penulis memunculkan pertanyaan berupa grand tour question yang menjadi sasaran utama penelitian. Penulis mempertanyakan mengenai bagaimana pemaknaan *perceived organizational support* pada individu dengan

bipolar. *Grand tour question* ini kemudian dikembangkan menjadi tiga *sub-question*, yang selanjutnya diturunkan menjadi pertanyaan-pertanyaan wawancara. Dalam penurunan pertanyaan ini, penulis menyelipkan kategori untuk mengungkap tema dari partisipan, yaitu bentuk dukungan, sumber dukungan, kebutuhan dukungan, dampak dukungan, akses dukungan, dan harapan tentang dukungan. Kategori ini bukanlah tema, melainkan sebagai sekat yang mempermudah untuk menurunkan *secondary question* dan *probing* bila dibutuhkan. Setelah pertanyaan selesai dibuat, penulis menyusun pertanyaan tersebut ke dalam pedoman wawancara yang memuat tahap pembuka, inti, dan penutup.

Setelah pedoman wawancara telah siap dan telah diakuisisi oleh dosen pembimbing, penulis melakukan wawancara lapangan kepada empat partisipan dan masing-masing *significant others* yang diawali pada akhir bulan Oktober 2024. Proses wawancara membutuhkan waktu dua minggu, yang dimulai pada tanggal 1 November 2024 berikut transkripsi verbatim masing-masing partisipan. Pada 10 November 2024, proses wawancara telah selesai. Pada sela-sela hari tersebut, penulis mulai menemukan tema emergen dan superordinat masing-masing partisipan, sehingga pada tanggal 12 November 2024 penulis dapat melakukan perbandingan tema antar partisipan dan mulai menyusun pembahasan hasil penelitian.

4.1.2 Deskripsi Partisipan Utama

4.1.2.1 Partisipan 1

Partisipan pertama berinisial AB yang berusia 25 tahun. BC merupakan seorang perempuan yang berprofesi sebagai tenaga pendidik di suatu universitas di

Jawa Timur. Wawancara bersama BC dilakukan secara luring pada 29 Oktober 2024 pada pukul 10.00 WIB.

4.1.2.2 Partisipan 2

Partisipan kedua berinisial LU yang berusia 20 tahun. LU merupakan seorang mahasiswi di suatu universitas di Jawa Timur yang memiliki kesibukan di sektor informal sebagai moderator organisasi dan editor di divisi publikasi dan dokumentasi di himpunan mahasiswa program studinya. Wawancara bersama LU dilakukan secara daring menggunakan aplikasi *google meet* pada 31 Oktober 2024 pada pukul 19.00 WIB.

4.1.2.3 Partisipan 3

Partisipan ketiga berinisial BC yang berusia 20 tahun. BC merupakan seorang mahasiswi di suatu universitas di Jawa Timur yang memiliki kesibukan di sektor informal sebagai anggota departemen pengembangan akademik mahasiswa di himpunan mahasiswa program studinya. Wawancara bersama BC dilakukan pada 1 November 2024 secara luring pada pukul 15.00 WIB.

4.1.2.4 Partisipan 4

Partisipan keempat berinisial DE yang berusia 27 tahun. DE merupakan seorang staf produksi di sebuah pabrik di Jawa Timur yang memiliki pekerjaan sampingan sebagai freelance event performer. Wawancara bersama DE dilakukan pada 1 November 2024 secara daring melalui aplikasi *google meeting* pada pukul 20.00 WIB.

4.1.3 Partisipan Pendukung

Partisipan pendukung merupakan *significant others* dari masing-masing partisipan utama. Ketiga partisipan pendukung diwawancarai pada tanggal 5 November 2024 dengan durasi masing-masing 15 menit melalui *google meeting*.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Deskripsi Penemuan Partisipan AB

Proses wawancara bersama partisipan AB membutuhkan waktu selama 72 menit. Berdasarkan hasil wawancara, jawaban AB mengungkap kategori yang diajukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut.

1. Bentuk Dukungan

Menurut AB, dukungan yang diterimanya sejauh ini memiliki beragam bentuk. Rekan kerja AB merupakan orang-orang yang mampu mengerti dan memahami situasi perubahan mood drastis yang dialami AB, sehingga mereka memberikan kalimat suportif, afirmasi positif, memberi pelukan, mengingatkan untuk minum obat dan mengajak AB untuk menenangkan diri dengan cara menarik nafas dan menjauhkan AB dari distraksi luar .

“Misalnya kayak kemarin itu aku tiba-tiba nangis. Itu kan mereka langsung kayak waduh kenapa nih? Nah setelah aku nangis-nangis itu baru aku kasih tahu. Mereka pada saat ngelihat nih kakak lagi nangis mereka responnya bagaimana? Ya langsung ini Nangis dulu aja. Ayo tarik nafas. Langsung digituin. Langsung berusaha menenangkan. Aku habis wawancara LPDP juga kayak gitu. Langsung dipeluk. Langsung diajak jalan. Diajak ngobrol. Supportif sih.”

Selain itu, AB merasa bentuk dukungan lain yang didapatkannya adalah pengertian dari rekan kerjanya yang tidak menganggap kondisi AB sebagai kekurangan dan memperlakukan AB sewajarnya saja.

“Gak ada yang dibilang kayak, eh jangan kasih tahu mbak AB, nanti mbak AB kayak gini-gini. Gak ada. Cuma kayak, mbak, ada ini. Berita apa, berita apa. Tenang dulu. Karena kita belum tahu ini seperti apa. Jadi tetap, mereka jauh berhati-hati iya, lebih berhati-hati, tapi tidak menganggap dipolarku itu sebagai sesuatu yang membuat aku harus dibedakan.”

2. Sumber Dukungan

AB mendapatkan dukungan organisasional dari rekan kerja dan supervisornya. Rekan kerja AB merupakan individu yang suportif dan konstruktif. Rekan kerja AB mampu memberikan rasa nyaman selama bekerja, sehingga AB mampu membuka diri mengenai kondisinya.

“Bikin merasa diterima ya. Semangat kerja juga. Mereka tetap membuat aku berdiskusi. Mereka tetap akan memberikan aku kesempatan untuk bekerja sendiri Tapi dengan beberapa exception Misalnya kalau aku tadi harus ke dokter atau segala macam Itu mereka sangat memberikan dukungan gitu.”

Supervisor AB merupakan individu yang solutif dan mampu menanggapi keluhan AB dengan tanggap. Sebagai contoh, saat AB merasa terbebani dengan status kontrak yang dimilikinya, *supervisor* AB langsung menghubungi pihak terkait untuk meminta kejelasan. Hal tersebut mampu meringankan beban emosional yang dirasakan AB di tempat kerja.

“Kalau Pak ***, saya udah bicarain sama keuangan gitu. Jadi nanti kalian digaji dulu sama fakultas. Terus habis itu untuk membayar hidup kalian selama disini sampai kalian dapet gaji dari univ. Dan nanti kalau kalian udah punya gaji dari univ hasil rapelannya itu kalian kembalikan ke fakultas. Pokoknya sekarang kalian punya uang dulu. Nah itu paginya diomongin kayak gitu sorenya udah dikasih.”

3. Akses Dukungan

Akses dukungan yang didapatkan AB di tempat kerjanya sudah baik dan mudah diraih. AB dapat dengan mudah menjangkau dukungan dari rekan kerja maupun atasannya dengan mengungkapkan langsung kebutuhan dukungannya. Di luar itu, rekan kerja AB merupakan individu yang memiliki kepekaan tinggi, sehingga rekan kerjanya mampu mengenali waktu-waktu di mana AB membutuhkan dukungan, dinilai dari perubahan emosional yang ditunjukkan AB.

“Ya itu, aku ngomong ke temen-temen. Tapi selama ini juga mereka kalo liat aku udah mulai *mood swing* tu kayak udah ngerti gitu, udah paham harus gimana. Jadi ya aku bilang, dan mereka juga ya itu tadi, ayo mbak tarik napas juga. Terus kalo ditanyain dosen mereka kaya, gapapa pak, gapapa bu. Ini biasa kaya gini. Aku diajak makan, diajak keluar.”

4. Kebutuhan Dukungan

AB membutuhkan dukungan ketika AB merasakan perubahan mood ekstrim di tengah pekerjaan, karena pada saat itu AB akan merasa sangat terpuruk dan akan membutuhkan waktu dan dukungan untuk memulihkan kestabilan emosinya.

Pas misal masuk ke yang nge *down*, *mood swing* itu si aku. Sama kalo kayak kemarin, gara-gara kontrak, kada kaya bikin kepikiran juga. Ini kerja udah jalan berapa lama, kontrak ku kok.. apa ya.. kelanjutan karirku gimana, gitu.

5. Dampak Dukungan

Dampak dukungan yang dirasakan AB adalah AB menjadi lebih bersemangat dalam melanjutkan target pekerjaannya dengan tetap mampu mengendalikan emosinya secara lebih baik dengan ditemani bentuk-bentuk bantuan yang telah disebutkan.

“Kinerjaku ga ada masalah ya alhamdulillah, gaada keluhan, jadi lebih apa ya, stabil aja, kalo lagi *mood swing*, *break down* ada yang nemenin.”

Dampak dukungan tersebut terwujud dari umpan balik positif yang diterima

AB. AB mendapat pujian atas kinerjanya, dan AB merasa bahwa hal tersebut tak lepas dari dukungan yang dirasakannya dari rekan kerja dan atasannya di tengah masa terpuruknya.

“Nah kayak kemarin aku jadi moderator aku bilang, maaf ya bu itu pertama kali jadi moderator. Oh iya serius, bagus loh udah bagus. Bahasa Inggris juga udah bagus. Kamu *engage*. Kamu interaktif. Terus misal waktu kemarin kayak ini aku habis ada kerjaan dari Pak **** (nama dosen). Nah itu beliau malah kayak, oh udah selesai, lu cepet ya. Kamu ngerjainnya gercep gitu. Kamu juga *fast respond* kalau ditanyain apa-apa.”

6. Harapan tentang Dukungan

AB berharap terdapat tempat konseling gratis khusus untuk tenaga pendidik dan kejelasan karir yang lebih spesifik. Hal tersebut merupakan harapan spesifik yang bila terwujud akan sangat membantu AB dalam bekerja dan mengurangi beban pikiran dan emosionalnya.

“Mungkin kalau aku pribadi dukungannya itu pengen punya tempat *counseling* sih, jujur ya, karena psikolog ya sebenarnya satu ruangan itu penuh dengan psikolog ya tapi kan tidak ada yang gratis maksudnya artian aku juga tidak boleh sebenarnya ngomong sama mereka, kalau misalnya dalam konteks klinis ya jadi aku harap kita punya bantuan *counseling* dengan psikolog gratis karena kalau dari psikiater kan udah ada aku dapet cover dari BPJS tapi terkadang kan obat itu kurang membantu ya, saya harus tetap dibantu juga dengan misalnya kayak teknik-teknik CBT seperti itu cuma kan terkadang psikiater itu gak fokus ke situ obat aja gitu.”

7. Pemaknaan terhadap Bentuk Dukungan

AB memaknai bentuk dukungan yang diterimanya selama ini sebagai bentuk dukungan sosial dan bentuk penerimaan dari lingkungan kerjanya. Bentuk dukungan tersebut membantu AB dalam memberi ruang untuk AB menstabilkan dan mengelola perubahan emosinya.

“Kalau aku pribadi sih, aku memaknai dukungan itu sebagai Tentu saja, *social support* ya. *Social support* yang diberikan dan juga penerimaan dari teman-teman Dan pengertian juga dari rekan-rekan kerja aku terhadap keadaan aku Misalnya, kadang aku harus masuk siang Karena paginya aku harus ke psikiater dulu kontrol Atau mungkin ada beberapa waktu, ada beberapa momen Di mana aku kettrigger dan mereka itu siap untuk menenangkan aku Atau menjadi safe place aku gitu.”

8. Pemaknaan terhadap Sumber Dukungan

AB memaknai rekan kerja dan atasannya yang memberi dukungan selama ini sebagai bagian dari dukungan sosial. Masih berkaitan dengan bentuk dukungan, rekan kerja dan atasan AB memberikan ruang untuk AB menstabilkan dan mengelola perubahan emosinya.

“Untuk dukungan dari atasan Itu juga saya mengartikannya sama seperti dari rekan kerja ya. Itu sebagai *support* juga, *social support* juga dari atasan Misalnya, kalau aku izin masuk agak siang Karena paginya aku harus ke dokter, itu diizinkan Atau mungkin terkadang aku terlalu overwhelm sehari-hari Sampai aku nggak bisa nge-*handle* kerjaan dulu Itu atasanku ngerti gitu.”

9. Pemaknaan terhadap Kebutuhan Dukungan

AB memaknai kebutuhan yang muncul terhadap dukungan sebagai hal yang wajar dan normal. Kebutuhan tersebut bukan sesuatu yang bisa dikendalikan terkait kapan waktu munculnya, namun dapat diolah dibantu oleh dukungan dari tempat kerja.

“Kalau kebutuhan yang muncul terhadap dukungan dari lingkungan kerja. Aku rasa itu.. Aku rasa itu sesuatu yang normal ya Dan kebutuhan-kebutuhan itu juga maksudnya. Terkadang di luar dari kontrol aku gitu.

Misalnya kayak aku harus kontrol ke dokter Itu kan suatu kebutuhan ya dari dukungan yang aku dapatkan Karena aku tahu mereka mendukung aku dengan sangat baik. Akhirnya aku meneruskan atau akhirnya aku membeli kebutuhan-kebutuhan tersebut Dan aku rasa itu sebagai respon aku dari *support* yang mereka berikan.”

10. Pemaknaan terhadap Dampak Dukungan

AB memaknai dampak yang timbul dari dukungan yang diterimanya sebagai suatu hal yang positif, sebagai tanda bahwa rekan kerja, atasan, dan lingkungan kerjanya merupakan tempat yang inklusif.

“Tentu saja aku memaknai itu dengan sangat baik ya. Dengan saat positif. Aku memaknai itu kalau.. Ternyata tempat kerjaku itu sudah jauh lebih inklusif. Aku bekerja dengan teman-teman.. Rekan-rekan kerja yang jauh lebih berhati.. Yang jauh lebih supportive. Dan bukan memandang orang dengan bipolar itu sebagai sebelah mata gitu. Dan mereka juga tidak, maksudnya.. Bukan tidak memberikan aku pekerjaan dengan tanda kutip kasihan gitu ya. Mereka tetap membuat aku berdikari. Mereka tetap akan memberikan aku kesempatan untuk bekerja sendiri.”

11. Pemaknaan terhadap Akses Dukungan

AB memaknai akses dan kualitas dukungan yang diterimanya selama ini sebagai suatu hal yang baik. AB memaknai akses dan kualitas tersebut dengan positif, karena lingkungan kerjanya tidak membedakan perlakuan dan membuat AB merasa dihargai.

“Kualitas yang diberikan itu sudah cukup baik sih untuk saat ini Sudah sangat baik bahkan Mereka tidak menuntut lebih Tapi di satu sisi mereka juga tidak berlindung dibalik kata kasihan gitu Mereka tetap membuat aku berdikari, berdiri sendiri Dan membuat aku jauh lebih tetap punya self-worth lah gitu.”

12. Pemaknaan terhadap Harapan tentang Dukungan

AB memaknai harapannya terkait dukungan sebagai hal yang seharusnya dapat dirasakan bukan oleh dirinya, namun juga orang-orang lain yang mungkin

memiliki kondisi yang sama dengan AB atau sedang membutuhkan dukungan sosial.

“Kalau aku pribadi sih harapannya mungkin Bukan cuma aku ya yang merasa seperti ini Aku harapkan itu teman-teman bipolar lainnya Mungkin yang tanda kutip saat ini belum mengatakan gitu Kalau mereka ternyata punya bipolar tempat kerja Atau di kasus aku fakultas psikologi itu untuk jauh lebih Untuk juga merasa terdukung seperti aku gitu Yang sudah terbuka akan keadaanku gitu Dan yang aku rasa, aku harap mereka juga dapat merasakan yang aku rasakan.”

4.2.2 Deskripsi Penemuan Partisipan LU

Proses wawancara bersama partisipan LU membutuhkan waktu selama 72 menit. Berdasarkan hasil wawancara, jawaban LU mengungkap kategori yang diajukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut.

1. Bentuk Dukungan

Berdasarkan jawaban LU, penulis dapat menginterpretasi bahwa bentuk dukungan yang didapatkannya berupa kalimat penyemangat, bantuan operasional pengerjaan tugas, dan interaksi positif. Namun, bentuk dukungan ini kurang spesifik. Partisipan beranggapan bahwa rekan yang memberikan dukungan ini tidak terlalu memikirkan dukungan tersebut secara tulus, melainkan sebagai formalitas dalam organisasi saja. Dalam situasi ketika pekerjaan telah tuntas dan LU beraktivitas bersama rekan organisasinya, dapat diketahui bahwa rekan organisasi LU kurang peka dengan posisi LU yang tidak memiliki teman dekat dalam organisasi dan merasa kesepian.

“Untuk yang di HIMA ini, aku sampai sekarang belum ngerasa ada support yang gimana-gimana. Oke lah, kadang disemangatin, kadang oke diapresiasi, tapi aku ngerasa kalau di rasio banyaknya negatif dan positifnya, ini berat banget di bagian negatifnya.”

“Mungkin kalau pekerjaan, aku lumayan fleksibel kalau belum temu orang. Dan kita akrab-akrab tua sering minta tolong juga kalau ada apa-apa. Jadi kalau misalnya sudah pekerjaan, pasti kita berkomunikasi. Pasti kita ngobrol, pasti kita dekat. Kayak ngerjain bareng atau ketemuin.”

“Kayak semangat ya *** (nama partisipan). Nggak apa-apa kok. Kalau misalnya mau dibantu bilang aja. Kalau kamu butuh bantuan mengedit bilang aja. Nggak terlalu support yang gimana-gimana karena mungkin berputar di alah kerjaan. Karena kan sering banget kepada deadline ngerjain banyak banget.”

“Tapi ternyata teman-teman aku tuh yang satu departemen divisi, misah semua, misah ke kelompoknya masing-masing. Dan aku mau ngajak ngomong kan juga bingung. Masa aku ninggrung di kelompok mereka kan aneh ya. Aku ngeliat semuanya tuh nggak punya, eh semuanya punya kelompok, semuanya ngobrol sama teman-temannya. Dan aku kalau nyoba ngomong juga kan agak, mungkin agak nggak nyambung. Jadi kadang agak dicuekin kalau ngobrol biasa. Jadi aku cuma diem di situ. Aku ngikutin wakil ketua departemen aku sama teman-temannya, aku cuma diem di situ. Jadi di situ aku yang awalnya seneng banget, tiba-tiba aku kayak diem di situ. Aku kondisinya kayak aku mau nangis, tapi nggak bisa nangis nanti ditanya kenapa. Aku lapar juga di situ, aku nggak bisa ngapain-ngapain juga. Dan kebetulan di situ hapeku mati, jadi aku bingung harus gimana. Dan di situ beneran nggak ada yang notice sama sekali. Aku sempat agak nangis sedikit, tapi beneran karena aku sembunyiin, itu beneran nggak ada yang *notice*.”

2. Sumber Dukungan

Dari pemaparan LU, penulis dapat mengetahui bahwa dalam organisasi kemahasiswaan yang diikutinya, LU mendapat dukungan dari rekan dan ketua serta wakil ketua departemennya. Namun, budaya organisasi di himpunan mahasiswa yang diikuti LU kurang suportif, sehingga LU takut untuk mengungkapkan kondisi gangguan yang dialaminya. Salah satu contohnya adalah saat rekan kerjanya bergosip tentang anggota studi banding yang secara vokal menyatakan dirinya bipolar dengan label ‘aneh’, dan istilah menjatuhkan lainnya. Segala dukungan

yang didapat oleh LU pada dasarnya adalah interaksi yang biasa terjadi dan dilakukan tanpa pihak tersebut mengetahui bahwa LU memiliki gangguan bipolar.

“Mungkin kalau dukungan yang benar-benar mendukung mungkin teman-teman satu departemen aku. Mereka rata-rata baik semua dan suportif karena kita sering ngerjain kerjaan bareng sampai malam, kami edit, dan mungkin dari ketua departemen dan wakil ketua departemen aku. Tapi aku nggak tahu kalau di luar itu karena aku ngerasa benar-benar sebenarnya orang lain semuanya musuhan tapi diem-diem saja. Dan aku nggak berani ganggu juga kan. Aku jadi diem saja. Aku nggak terlalu interaksi yang gimana-gimana sama mereka. Cuma aku ngerasa udah nyaman saja di departemen aku kalau masalah kerja. Tapi kalau di luar kerja ya kayak tadi saja. Itu minusnya.”

“...ada satu momen di mana aku punya satu kenalan dari kota lain, kampus lain, dan dia itu kebetulan temen aku, temennya temen aku, dia lumayan dekat sama aku karena kebetulan dia juga sama-sama berita bipolar kayak aku, tapi bedanya kalau aku diem dia itu lebih vokal tentang kesehatan dia...”

“...dia lumayan vokal kan, dia sering ngomongin tentang itu, dan dia *open* banget tentang kondisi dia, dia *open*. Dan aku sering ngumpulkan sama temen-temen satu prodi aku, dan waktu dia udah pulang ke kota dia, disitulah orang-orang mulai ngomongin dia, kayak apa sih dia ngomongin ini terus, aneh deh. aneh, pokoknya malah jatuhnya ngegosipin dan ngejatuhin temen aku tadi. Aku bingung harus ngomong apa, aku cuma bisa diem karena aku juga, itu aku dem aja, aku nggak bisa ngomong gimana-gimana juga, aku takut kalau mereka mikir aku agak gimana juga, aneh juga...”

LU juga memaparkan bahwa orang-orang di luar organisasi yang ditemuinya saat mengerjakan proyek HIMA adalah mahasiswa di prodi yang sama. LU menganggap bahwa mahasiswa sesama prodinya merupakan orang yang *toxic* dan individualis, sehingga dirinya merasa tidak mendapat dukungan dari pihak luar tersebut.

“Kayaknya di lingkungan kampus nggak yang gimana-gimana sih Kak. Karena mungkin aku nggak tahu kalau di lingkungan lain. Cuma kalau di lingkungan lain aku beneran lebih banyaknya individu kayak yaudah balangin aja sendiri urusan masing-masing. Jadi aku nggak ngerasa *support* yang gimana-gimana. Karena mungkin kayak semangat yang lucu. Semangat. Semoga kamu lancar terus ya. Tapi nggak yang terlalu *reach out*

gimana kayak nanyain kamu kenapa? Kamu ada masalah kah? Tapi aku nggak terlalu ngerasain itu di lingkungan kuliah. Karena aku tadi aku udah menceritakan beberapa kali kalau aku orangnya tertutup. Jadi aku nggak mau cerita juga. Aku nggak mau sharing juga. Aku takut dapat support dari mereka. Karena aku lihat nih dari satu prodi ini aku rasa toksik banget. Dan aku takut masalahnya nanti malah makin panjang.”

3. Akses Dukungan

Dari penjelasan LU, penulis dapat mengetahui bahwa selama ini, ketika membutuhkan dukungan, LU akan memperoleh dukungan tersebut dengan menerima apapun bentuk dukungan yang spontan diberikan oleh rekan dan ketua serta wakil ketua departemennya. Hal ini kembali lagi pada fakta bahwa lingkungan kerja LU kurang suportif dan LU merasa bahwa menceritakan keadaannya yang sebenarnya untuk memperoleh dukungan justru akan menimbulkan konsekuensi negatif.

“Aku nggak ngapa-ngapain, aku nggak minta dukungan Jadi semua dukungan kata-kata itu spontan aja dari orang-orang Aku secara pribadi mungkin aku masih takut buat minta dukungan Dan aku merasa kalau aku bisa nyelesain semuanya sendiri Karena udah biasa juga sendiri Jadi aku nggak merasa nggak butuh meskipun butuh Tapi aku merasa kalau aku masih bisa urus sendiri-sendiri Ini belum yang parah-parah banget Misalnya aku disitu nggak minta dukungan, aku nggak reach out. “

Selain itu, organisasi yang ditempati LU menyediakan dukungan melalui kata penyemangat. Hal ini selaras dengan penjelasan LU pada kategori bentuk dukungan, yang mana terungkap bahwa bentuk dukungan yang diterima terbatas pada dukungan verbal.

“Cuma kalau yang di HIMA sekedar kata-kata aja Seperti semangat, kamu bagus kok, ini blablabla”

4. Kebutuhan Dukungan

LU membutuhkan dukungan di masa terpuruk, atau pada saat fase depresifnya melanda. Pada fase ini, LU tidak mampu melaksanakan tugas secara maksimal, namun di sisi lain LU masih menyadari kewajibannya sebagai editor. Hal ini menambah beban emosional karena LU merasa bersalah karena tidak mampu menunjukkan performa secara maksimal.

“Mungkin di situ aku butuh banget dukungan di masa-masa di mana aku lagi *downfall*-nya banget. Aku nggak bisa ngapa-ngapain. Aku butuh banget dukungan kalau aku cuma mau direassuring (diyakinkan kembali) kalau nggak apa-apa kok. *Take all your time*. Nggak apa-apa, santai. Nggak usah terlalu yang gimana-gimana. Mungkin aku butuh banget support di situ. Karena kadang aku ngerasa bersalah tapi nggak bisa ngapa-ngapain juga. Dan di situ bener-bener semua kerjaan itu terlantar semua. Nggak cuma yang kerjaan organisasi. Tapi kan ada juga kuliah atau kayak ngurusin diri sendiri. Aku bener-bener butuh support saat di saat-saat seperti itu.”

Pada saat terpuruk tersebut, LU membutuhkan kesabaran dan pengertian dari rekan dan atasannya. LU tidak memerlukan perlakuan khusus. LU hanya membutuhkan pengertian yang tulus dan didengarkan sewajarnya tanpa penghakiman ataupun konsekuensi negatif.

“Sebenarnya aku nggak butuh yang gimana-gimana. Aku cuma butuh kesabaran lebih aja dari orang-orang. Karena pasti oke kalau misalnya sama keadaan seperti itu sangat nguras energi. Aku tahu banget. Cuma aku berharap kalau punya kesabaran lebih atau mereka lebih pengertian aja. Oke lah kalau misalnya depresif episode, kalau misalnya berantakan banget, kayak kelihatan berantakan banget entah seperti apa jatuhnya atau lingkungan. Tapi nggak wajarin. Nggak usah ngejudge kayak gimana-gimana. Aku cuma minta diwajarin dan disabarin dan didengerin aja secukupnya.”

5. Dampak Dukungan

LU secara konsisten mengungkapkan bahwa dukungan yang diterimanya sebenarnya kurang signifikan dan sebenarnya hanya standar minimum kebaikan

dalam interaksi sehari-hari. Namun, LU tetap merasa bahwa bentuk dukungan tersebut bermakna. Dukungan sederhana tersebut dapat membuat LU berusaha untuk setidaknya melakukan pekerjaannya sedikit demi sedikit di masa terpuruk dan secara perlahan bangkit. Dari dukungan tersebut, LU juga masih merasakan kebahagiaan dan motivasi.

“Mungkin kalau sejauh ini kan dukungannya cuma sekedar kata-kata yang semangat ya tapi menurut aku itu kan bermakna jadi kalau mereka nggak kasih semangat aku jadi pengen ngerjain kerjaan aku meskipun aku lagi nggak bisa ngerjain aku pengen aku coba kerjain pelan-pelan itu sebenarnya kata-kata mereka meskipun sesimpel bilang kayak lu kasih semangat ya lu sih bagus banget kerjaan kamu itu benar benar memotivasi aku dan aku senang banget.”

“Mungkin dengan kata-kata mereka tadi dukungan yang mereka kasih dengan perlahan kan makin banyak makin lumpuk-lumpuk-lumpuk disitu aku ngerasa aku bisa narik diri aku sendiri buat bangkit lagi meskipun susah banget tapi aku ngerasa itu benar-benar membantu karena bagiku hal paling kecil bisa berdampak besar banget gak cuman buat aku tapi mungkin buat banyak orang di luar sana.”

6. Harapan tentang Dukungan

LU berharap agar rekan dan atasannya dapat menjadi lebih peka dan kata penyemangat yang didapatkan bukan hanya formalitas. LU dapat menerima dukungan formal yang diterimanya selama ini dengan baik, namun dukungan yang diberikan secara tulus dirasa akan lebih membantu LU dalam melewati masa terpuruknya saat gejala bipolar mulai terjadi.

“...Aku berharap dukungannya mungkin Mungkin orang bisa lebih peka lagi..”

“Mungkin aku ngerasa kalau di sekitar lingkungan itu, aku ngerasa mungkin sudah harus spread awareness kalau kesehatan mental itu beneran bukan sesuatu yang tabu dan itu bisa terjadi ke siapa aja, termasuk orang yang bisa berorganisasi, dia ngelakuin apa aja itu dia mungkin aja ada sesuatu yang nggak dia omongin dan aku ngerasa orang-orang harus stop

ngejadiin itu hal bercandaan. Karena kalau misalnya lagi nggak bisa ngapain udah, cuma bisa diam.”

7. Pemaknaan terhadap Bentuk Dukungan

LU memaknai bentuk dukungan yang diterimanya sebagai tanda bahwa lingkungan kerjanya masih peduli. LU tidak memiliki ekspektasi tinggi mengenai dukungan yang diterimanya, namun mendapat dukungan dalam bentuk sederhana sudah dapat membuatnya bahagia.

“Aku memaknai kalau misalnya mereka peduli Jadi aku sangat amat peduli dengan dukungan mereka sebenarnya Aku benar-benar bakal ngomong Kalau orang yang dukunganku pun rasa Mereka adalah orang paling baik di dunia ini Mereka orang paling wah.”

8. Pemaknaan terhadap Sumber Dukungan

LU memaknai bahwa atasan dan rekan kerja yang menjadi sumber dukungan di organisasinya sebagai orang yang baik dan peduli, walaupun dirinya menyadari bahwa lingkungan kerja melakukan hal tersebut untuk formalitas.

“..di momen itu aku bakal ngerasa Kalau mereka benar-benar peduli Mereka sebenarnya itu peduli banget ya Mereka baik banget Mereka ternyata sepeduli ini ya Aku bakal nganggep kayak mereka teman banget Mungkin aku bisa nganggepnya Teman lebih dari rekan kerja Meskipun kadang enggak.”

9. Pemaknaan terhadap Kebutuhan Dukungan

LU memaknai kebutuhannya terhadap dukungan organisasi sebagai hal yang realistis dan wajar dibutuhkan, karena performa yang ditunjukkannya akan mempengaruhi organisasi dan bukan sekadar kebutuhan pribadinya saja.

“Menurut aku. Sebenarnya kalau. Secara realistis.. Aku butuh banget Dikungan dari lingkungan Dulu aku Karena kan kerja aku Nggak cuma buat aku Aku juga buat mereka, buat orang lain Dan aku ngerasa Saat-saat aku depresif Aku butuh banget bantuan Butuh buat ditarik Keluar dari masa-masa Depresif itu Tapi Di sisi lain Aku juga Masih ketahan karena

takut Jadi sebenarnya aku berharap Tapi aku juga Nggak ngasih jawab buat mereka tahu.”

10. Pemaknaan terhadap Dampak Dukungan

LU memaknai dampak dari dukungan yang diterimanya sebagai hal yang berpengaruh terhadap dirinya, baik secara personal maupun profesional.

“Menurut aku Dampak-dampak dukungan itu benar-benar ngaruh Ke aku secara pribadi Karena Aku yang nggak bisa Bangun dari tempat tidur Nggak bisa ngapa-ngapain Bisa setidaknya aku buka Aplikasi buat ngedit Meskipun dikit Aku yang nggak bisa bales Itu bisa lah bales Kata-kata dua kata-kata Itu menurut aku Dukungan benar-benar Berpengaruh itu meskipun Kadang mereka nggak nyadar ya”

11. Pemaknaan terhadap Akses Dukungan

LU memaknai akses dukungan yang diterimanya selama ini sebagai akses yang terbatas, karena lingkungan kerjanya kurang suportif dan masih belum terbuka dengan isu kesehatan mental. Hal tersebut menyulitkan LU untuk menjangkau dukungan yang dibutuhkan.

“Selama ini Mungkin akses dukungannya.. Cukup *limit*. Karena nggak bisa *reach out* mereka.. Dan.. Mereka.. Masih ngasih kata-kata yang bisa dianggap singkat-singkat aja. Aku susah banget Minta bantuan karena.. Dukungannya kayak gitu. Aku nggak tau ya. Aku juga takut. Bisa ngaruh ke kerja aku juga. Kalau misalnya aku.. Digimana-gimanain”

Selain itu, LU juga memaknai akses dukungan yang terbatas dan lingkungan yang kurang suportif berbanding lurus dengan kualitas dukungan yang buruk. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa dari segi kualitas dan kuantitas, dukungan yang didapatkan cukup buruk.

“Untuk semua orang yang.. Aku tau di HIMA itu.. Karena yang masalah-masalah yang terjadi. Jadi aku ngerasa.. Dukungannya sangat minim dan sangat jelek sangat minim dan sangat buruk ya. Berarti secara..

By kuantitas dan kualitas.. Udah gak memadai begitu y.a Udah Enggak, kalau aku ngerasa Enggak ada harapan lagi Cuma bisa di Ikutin aja”

12. Pemaknaan terhadap Harapan tentang Dukungan

Harapan LU tentang dukungan organisasi dimaknai sejalan dengan keinginannya agar lingkungan organisasinya lebih suportif, tidak menghakimi, dan tidak mengucilkan, karena hal tersebut justru dapat memicu kondisi mental LU menjadi lebih terpuruk.

“Mungkin aku pengennya.. Dukungan aku.. Harapan aku untuk di organisasi ini dan juga di prodi ini, kebetulan kan HIMA ya, aku berharap banget. Kalau mungkin orang-orangnya. Bakal ngurangin lah. Sifat-sifat toksik yang tadi aku sebutin itu. Dan.. Enggak perlu yang Paham banget, cuman kayak Lebih ke Enggak terlalu.. Enggak terlalu cepat ngejudge. Aku takut banget kalau misalnya.. Karena mungkin kelakuan mereka atau kata-kata mereka yang toksik dan negatif tadi, aku takut banget Kalau misalnya suatu saat nanti aku bakal ketrigger Dan aku bakal ngulangi. Aku takut marah tanpa kaya mikir dan benar-benar melakuin hal yang di luar kendali aku dan.. Aku takut kalau itu berdampak. Aku cuma takut kalau misalnya suatu hari nanti. Aku bakal ketrigger sama. Antara kata-kata mereka. Atau kelakuan mereka”.

Berkaitan dengan kondisi terkini dari organisasinya, LU beranggapan bahwa apabila organisasinya masih belum mampu mewujudkan harapannya akan dukungan, LU memiliki dua opsi. Bila LU masih merasa sanggup menahan beban akumulasi dari beban pekerjaan dan emosionalnya, maka LU merasa perlu bertahan saja. Namun, bila dirasa sudah di luar batas kemampuan, LU akan memisahkan diri atau keluar dari organisasinya, karena merasa bahwa tidak ada cara lain untuk mengubah lingkungan kerjanya yang sudah terlanjur negatif.

“Mungkin kalau untuk sekarang aku gak tau ke depannya. Tapi mungkin kalau menurut aku pribadi karena aku udah disini setahun lebih. Dan aku mulai mempelajari siklus dan gimana kalau orang Ngelakuin hal-hal gitu Mungkin Solusi terbaik. Gak ada lagi selain pergi aja. Dari organisasi itu.. Kayak agak menjarak. Pasti di suatu organisasi ada

demisioner Mungkin kalau misalnya.. Udah gak bisa dicapai lagi.. Harapan itu.. Gak ada opsi lain. Mungkin gak melanjutkan. Udah menjarak aja.. Kasih aja jarak.. Diantara aku dan mereka Kayak mungkin aku bisa fokus Ke hal lain yang jauh dari mereka..”

4.2.3 Deskripsi Penemuan Partisipan BC

Proses wawancara bersama partisipan BC membutuhkan waktu selama 59 menit. Berdasarkan hasil wawancara, jawaban BC mengungkap kategori yang diajukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut.

1. Bentuk Dukungan

BC mendapatkan dukungan dalam bentuk pembagian porsi pekerjaan yang BC rasa membuatnya nyaman dan dapat diterima. BC merasa dilibatkan dalam pekerjaan tim sesuai kapasitas yang mampu dilaksanakannya. Perlakuan yang tidak diskriminatif juga membuat BC merasa nyaman.

“Kayak nggak ada yang berubah (setelah rekan kerjanya mengetahui BC memiliki gangguan bipolar), nggak ada yang kayak aku ya dikasih porsi kerja **** (nama organisasi), aku ya dikasih porsi kerja teman, gitu. Maksudnya buat temenan sama **** (nama organisasi) itu mereka punya sendiri-sendiri, gitu. *Take your time.*”

BC juga mendapatkan kesempatan memulihkan diri dalam bentuk hari libur. Rekan kerja BC mampu memahami kebutuhan BC terhadap waktu pribadi. Dalam pemberian dukungan tersebut, rekan kerja BC memberikan afirmasi positif bahwa bukan masalah apabila BC membutuhkan waktu memulihkan kondisi emosi agar lebih stabil.

“Kalau aku lagi minta day off, mereka kayak, oh iya, Kak, oh iya, Kak, gitu. Mereka setuju akan day off-ku, gitu. Tapi aku juga tahu tempat sih, Kak. Kalau aku day off, nggak mungkin waktu mereka sibuk-sibuknya aku minta day off, gitu. Habis itu, kalau dukungan lainnya itu kayak, biasanya aku minta emosional support ke (nama para rekan kerja)”.

2. Sumber Dukungan

BC mendapatkan dukungan dari ketua departemen dan rekan sesama departemennya. Ketua departemen BC memberi dukungan dengan memberikan kesempatan beristirahat dan memulihkan diri. Selain itu, kepala departemen BC cukup responsif dengan mengalihkan beban kerja BC secara bijak.

“Dia support sih kak. Support kayak, oh ya gak apa-apa. Kan kita panggilnya mamih ya. Kayak, gak apa-apa mih. Kayak istirahat dulu aja gitu.”

“Kalau dari kepala departemennya, Lebih ke kayak, aku kalau misalnya lagi nggak oke gitu kan, nggak ngasih tahu ke band, tapi ngasih tahu ke grup teman gitu. Ya itu kayak, *** (nama partisipan) jangan dikasih kerja berat dulu ya, dia nggak oke, gitu.”

Sementara itu, rekan kerja BC memberikan dukungan lewat kalimat afirmasi positif dan inisiatif untuk mengambil alih sebagian porsi pekerjaan BC untuk sementara sembari menunggu BC lebih baik, agar target organisasi tetap tercapai.

“Mereka ngasih *positive word* gitu sih kak. Kayak, gak apa-apa kak. Istirahat dulu aja. Ini bisa aku handle kok. Tapi aku tidak akan membiarkan mereka ngehandle ke kerjaanku karena gak enak kak.”

“Kalau beneran nggak bisa, nggak ke-*handle* banget, itu aku baru minta tolong mereka dan mereka mengerti itu. Terus kalau dari UM itu sejauh ini aku belum ada pegang proker yang penting banget, gitu, Kak. Jadi kayak masih aman-aman aja. Di **** (nama organisasi) itu ada beberapa anak yang inisiatif untuk membantu aku, dan ada beberapa yang kayak, oh yaudah, kamu kan udah ngerjain sendiri, gitu”.

3. Akses Dukungan

Selama periode bertugasnya, BC menjangkau dukungan dengan cara meminta secara verbal kepada rekan kerjanya untuk diberikan dukungan emosional.

BC akan menjelaskan hal apa yang sedang membuatnya tidak baik-baik saja, dan rekan kerjanya akan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan.

“Aku minta. Kayak aku ngasih tahu kalau diri aku lagi nggak baik. Jadi kayak... Boleh nggak aku minta emotional support? Atau kayak... Aku ngasih tahu kalau diri aku nggak baik gitu aja sih kak.”

Berkaitan dengan hal tersebut, departemen BC akan memberikan afirmasi positif, seperti menyemangati, menghimbau agar BC menjaga kesehatan dan meminta BC beristirahat.

“Kalau *** (nama departemen BC) itu tadi word of affirmation-nya itu waduh banget gitu kak (maksudnya adalah bagus sekali). Kalau di organisasi secara general itu aku lebih sering berkomunikasi sama... Bendahara. Karena itu temanku juga sih kak. Jadi kayak yaudah kita saling support gitu. Kayak... Dia itu perhatian kayak, kamu jangan sakit gitu ya. Gini-gini gitu. Oke. Kamu istirahat ya gitu-gitu. Oke.”

4. Kebutuhan Dukungan

BC secara spesifik membutuhkan dukungan berupa kesempatan untuk memulihkan diri dari masa terpuruknya. Maka dari itu, BC membutuhkan 1 hari libur kerja, atau yang disebut sebagai *day off*, untuk digunakan sebagai waktu personal untuk menyelesaikan masalah pribadi yang mungkin berperan dalam memperburuk *mood* akibat gangguan bipolar. 1 hari dirasa cukup, karena BC juga masih mementingkan tanggung jawabnya di departemen organisasinya.

“Lebih ke kayak *day off* gitu sih, Kak. Kayak sometimes aku tuh kadang itu tiba-tiba ngedown, gitu. Dan aku nggak bisa *functionally well* di hari itu. Jadi kayak kamu mau ngasih aku tugas apapun, aku nggak akan bisa ngerjain. Kalau misalnya aku ngedown gitu, jadi kayak aku perlu satu hari *day off* aja, gitu. Itu enough kalau buat aku satu hari. Karena di satu hari itu, gimana ya, Kak, aku bisa fokus ke hal pribadiku. Dan terus aku nggak perlu mikirin itu seharian itu udah cukup bagi aku, Kak. Kayak nggak perlu dua hari, nggak perlu tiga hari. Karena kalau lebih dari satu hari, aku juga merasa terbebani, gitu, Kak. Kayak kok aku melepaskan tanggung jawab...”

BC menambahkan, bahwa situasi di mana kebutuhan atas dukungan tersebut muncul biasanya terjadi saat terdapat kendala dalam pengaturan tugasnya yang membutuhkan koordinasi dengan banyak pihak. Berkaitan dengan momen tersebut, kebutuhan dukungan yang muncul adalah dibantu untuk menghubungi pihak yang terlibat, karena di saat tersebut BC merasa kurang mampu menangani semua masalah tersebut sendirian.

“Waktu, kemarin itu aku butuh dukungan banget, itu waktu UTS, waktu menjelang-menjelang ujian, waktu prokerku berjalan itu, Kak. Itu soalnya kan keteteran banget, kayak ngurusin rundown kawan-kawan, sama Zoom, sama hubungin tentor, bikin-bikin itu, itu aku jalan sama ngerjain tugas ujian gitu, aku butuh dukungan banget gitu, Kak.”

“Lebih ke hubungin pihak lainnya sih, Kak, karena sometimes aku udah kayak capek banget buat interaksi sama orang lain kalau di posisi itu.”

5. Dampak Dukungan

Dukungan yang diterima BC mampu membantu BC untuk dapat bangkit dan kembali mengerjakan tugasnya, karena dukungan tersebut membuat BC merasa dihargai dan diharapkan perannya.

“Jujur dengan *day off* itu tadi, aku bakal, istilahnya kayak *bounce back* tapi gak se *bounce back* itu sih kak. Tapi kayak, yaudah aku *bisa functioning well* kayak 50% lagi gitu kak, Habis itu, kata-kata itu kayak membuat, aku kan orangnya, istilahnya word of affirmation banget gitu kan.”

Bila dikaitkan secara spesifik pada kinerja BC, dukungan tersebut dirasakan berdampak secara perlahan. BC tidak merasa sendiri dan diperhatikan, dan hal tersebut membuat BC akan berupaya membalas dukungan tersebut dalam dengan menunjukkan kinerja yang lebih baik.

“Kinerja aku... Kinerjanya pasti bakal sebaik, tapi perlahan-lahan gitu. Membaiknya perlahan-lahan.”

“Dukungan itu bisa membantu aku ya. Karena selama ini aku merasa sendirian gitu kak. Dengan orang-orang yang masih peduli kalau aku butuh istirahat, kalau aku punya masalah ini..”

“Udah karena kita udah dikasih dukungan, ayo kita balas apa yang sudah mereka kasih gitu. Dengan kebaikan gitu.”

6. Harapan tentang Dukungan

BC merasa bahwa sejauh ini dukungan yang diterimanya sudah baik, namun BC tetap memiliki harapan bahwa rekan kerjanya dapat secara objektif mengoreksi pekerjaannya. BC secara sportif menyadari bahwa dirinya bisa membuat kesalahan terutama di saat terpuruk, dan dukungan dalam bentuk kritik yang membangun akan sangat membantu.

“Kayak temanku itu ada di sini gitu. Kayak, nggak apa-apa kamu buat kesalahan gitu. Kita perbaiki sama-sama. Terus yang penting lagi itu kalau misalnya aku buat kesalahan gitu. Kan kadang-kadang aku nggak sadar kak kalau aku buat kesalahan gitu. Habis itu mereka tuh bilangin kalau ini salah loh R, gini-gini tuh. Aku merasa itu dukungan banget. gitu kak.”

7. Pemaknaan terhadap Bentuk Dukungan

BC memaknai bentuk dukungan yang diterimanya di tempat kerja hingga saat ini sebagai salah satu alasannya untuk terus melanjutkan hidup dalam melewati masa terpuruknya yang sebenarnya sudah dirasakan sejak lama. Bentuk dukungan tersebut dirasa dapat mendukung, karena BC menghabiskan banyak waktu dalam sehari bersama rekan kerjanya.

“Memaknainya... Ini barangkali. Kasih barangkali alasan aku buat berterima kasih. Karena aku dari SMP kak. Udah mulai kayak mengalami gejala-gejala ingin meninggal. Abis itu kayak dengan mereka bilang kayak, kayak, nggak loh. Nggak gitu loh. Meskipun kamu gini-gini. Meskipun kamu gitu-gitu. Aku masih disini tuh memaknainya kayak, oh ini adalah alasan aku untuk tetap hidup gitu kak.”

8. Pemaknaan terhadap Sumber Dukungan

BC memaknai rekan kerja yang memberikan dukungan yang dari sebagai orang yang memberikan alasan untuk mempertahankan profesionalitas dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Dukungan yang diterima BC dimaknai sebagai hal yang dapat mendukung pekerjaan BC di tengah rasa terpuruk yang mungkin sedang dialaminya.

“Dukungan dari rekan kerja aku itu aku maknainya sebagai alasan aku buat tetap profesional, alasan aku tetap bertahan dan menyelesaikan semua ini.”

Sementara itu, BC memaknai ketua organisasinya sebagai orang yang mau memberikan kepercayaan dalam bentuk tanggung jawab tugas di tempat kerja. Pemaknaan ini menyebabkan BC menanamkan kesadaran bahwa dirinya harus memberikan performa kerja yang lebih baik agar tidak mengecewakan kepercayaan yang sudah diberikan.

“Kalau dari aku sendiri, aku memaknainya begitu kayak, oh mereka udah ngasih aku percayaan ini. Mereka udah dukung aku segininya. Berarti aku juga harus ngasih performa yang lebih baik ke mereka”

9. Pemaknaan terhadap Kebutuhan Dukungan

BC memaknai kebutuhannya terhadap dukungan dalam dua sudut pandang. Di satu sisi, BC memaknai kebutuhan tersebut sebagai hal yang wajar dan justru dapat menyemangatinya untuk bekerja lebih baik.

“Aku *sometimes* kayak ngerasa dukungan ini tuh sebagai penyemangat aku aja gitu. Kayak aku ngerasa aku harus lebih baik, aku ngerasa aku harus lebih, bekerja dengan lebih maksimal gitu. Tapi kalau tanpa dukungan ini, aku kayak, aku sadar diri kalau aku harus kerja yang lebih baik gitu kak. Orang-orang lain bisa kayak gini. Berarti aku harus ngikut mereka gitu. Kayak kerja aku harus sebaik mereka juga gitu.”

Namun di satu sisi, terkadang BC memaknai kebutuhan dukungan yang muncul sebagai beban moral yang membuatnya meragukan kapasitas diri. BC merasa bahwa kebutuhan dukungan yang muncul dapat menjadi tanda bahwa performa kerjanya kurang baik dan justru membebani organisasi.

“Tapi sometimes itu jadi *burden* buat aku kayak, tekan aku kayak, oh damn berarti apakah aku kurang baik selama ini, kayak *contemplating myself* (meragukan diri sendiri) gitu. “

10. Pemaknaan terhadap Dampak Dukungan

BC memaknai dampak dukungan yang diterima dalam dua sudut pandang, sejalan dengan pemaknaannya tentang kebutuhan dukungan yang muncul. Di satu sisi, BC memaknai dampak dukungan yang diterima sebagai hal positif, karena dukungan tersebut menandakan rekan kerja dan atasannya masih mempercayainya untuk mengerjakan tugas.

“Dampak dukungannya, dampaknya *sometimes* itu, *sometimes* itu membuat aku semangat kayak tadi, kayak aku kerjanya lebih baik gitu.”

“Memaknainya, pengaruh positifnya pasti aku buat, pasti aku buat kayak, masukkan buat diri aku kayak, orang masih percaya aku buat kerja ini, jadi kayak ada positifnya, jadi, gimana ya kak? Aku ambil yang positifnya aja daripada yang negatifnya.”

Di sisi lain, BC memaknai bahwa dampak dukungan yang diberikan justru di beberapa momen dapat menjadi beban moral, karena apabila rekan dan atasannya memberikan dukungan, maka akan menambah beban kerja mereka.

“Yang negatifnya tadi yang kayak *burden* itu tadi kak, yang kayak, oh, mungkin ini, mungkin ini lagi sibuk-sibuknya, makanya orang neken, orang kayak gede gitu. “

11. Pemaknaan terhadap Akses Dukungan

BC memaknai akses dukungan yang diterimanya selama ini sudah cukup membantu, karena BC secara personal merasa tidak membutuhkan perlakuan khusus dan tidak membiarkan terlalu banyak orang mengetahui kondisinya yang sebenarnya.

“Gak muluk-muluk sih kak, asalkan aku mendapatkan dukungan di sekitarku, itu kayak udah cukup gitu. Aku gak menuntut **** (nama organisasi) untuk memberi dukungan kayak gini, memberi ruang untuk gini, ruang untuk begini tuh, menurut aku gak terlalu penting, dan malah kayak ngebuat orang lain tahu masalahku gitu. Jadi kayak mending sekitarku aja yang mendukung aku gitu. “

Lebih lanjut, BC memaknai bahwa kualitas dukungan, termasuk akses dukungan di organisasinya sudah baik. BC merasa bahwa rekan kerja dan atasannya sudah mampu menyediakan dukungan yang cukup baik.

“Baik. Mereka, tahu, kapan harus memberi aku dukungan, kapan harus memberi aku, apa itu, dorongan. Dukungan dan dorongan, itu menurut aku hal yang berbeda kak. Kalau dukungan itu, bentar, kalau dukungan itu, waktu aku lagi, aku lagi numpuk numpuk, kayak tadi, aku butuh dukungan. Kalau dorongan itu, kalau misalnya, aku lagi, kayak, males banget gitu kak. Aku gini, aku nanti ini ya, aku nanti ini, aku nanti, itu mereka kayak, mendorong aku,”

12. Pemaknaan terhadap Harapan tentang Dukungan

BC memaknai harapannya mengenai dukungan yang diterima sebagai hal yang perlu disyukuri, namun tidak untuk diharapkan secara berlebihan. BC merasa tidak perlu bergantung pada harapan untuk diberikan dukungan secara spesifik.

“Sebenarnya aku gak pernah, berharap apa-apa sih, kak, atas dukungan ini. Karena, eh, gak tau ya, kayak, harapannya aku, atas dukungan ini, itu gimana, tapi kayak, pemaknaan aku, kalau dapet, ya, alhamdulillah, kalau gak dapet, ya, yaudah, mungkin aku tidak sebaik itu, untuk didapatkan dukungan, gitu kak.”

Lebih lanjut, apabila organisasinya pada akhirnya belum mampu mewujudkan harapan BC terkait dukungan yang diterima, maka BC akan memaknainya sebagai waktu untuk berhenti dari pekerjaannya sebagai anggota departemen akademik mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh dukungan yang tidak terwujud berarti tidak ada alasan lagi untuk bertahan, karena apabila dipaksakan BC merasa bahwa performanya akan berakhir tidak maksimal.

“Menurut aku, udah cukup, mendukung, jadi aku tidak, kepikiran, kalau *** (nama departemen), kurang mendukung gitu, mungkin ya kak ya, mungkin aku bakal, berhenti, di, pertengahan periode, gitu. Karena, dukungan itu, kayak, membuat aku, membuat aku bertahan, gitu. Atau enggak, mungkin aku bakal, enggak semaksimal itu, untuk ngerjain, roker-roker ini. Atau walaupun bertahan, enggak ini ya, enggak maksimal. Iya, enggak maksimal gitu kak.”

4.2.4 Deskripsi Penemuan Partisipan DE

Proses wawancara bersama partisipan DE membutuhkan waktu selama 89 menit. Berdasarkan hasil wawancara, jawaban BC mengungkap kategori yang diajukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut.

1. Bentuk Dukungan

DE memaparkan ada beberapa bentuk dukungan yang diterimanya di tempat kerja pertama. Dukungan tersebut berupa dukungan operasional dan emosional. Dukungan operasional yang dirasakan DE berbentuk kelonggaran cuti untuk memeriksakan diri ke psikiater, konsultasi ke psikolog, bertukar jadwal shift, dan kelonggaran waktu di sela jam kerja aktif untuk DE menenangkan diri.

“Waktu di QC itu. Alhamdulillah. Leader ku itu pengertian ya. Jadi aku diizinin buat.. Konsul.. Terus aku diizinin buat.. Mungkin tukar jam Waktu itu pernah Kalau gak gitu minta kelonggaran waktu Pernah Pasti bakalan dicariin sama leadernya.”

Sementara itu, dukungan emosional yang dirasakan DE berupa interaksi positif bersama rekan kerjanya, seperti candaan positif, afirmasi positif, dan ajakan untuk melakukan aktivitas bersama.

“Gak ada yang, kebetulan kelompokku.. Enak-enak ya.. Gak ada yang milij ini itu. Malah mereka kalau ada aku tuh suka bercanda. Gak suka guyub Rame kok katanya Kalau gak ada mbak DE tuh Sepi di meja ini tuh.. Gak rame.”

“Sama-sama baiknya kok. Diajak makan bareng ya. Ya foto-foto bareng Keluar bareng Bahkan waktu aku udah gak di S*** (nama tempat kerja pertama) itu. Mereka tuh masih hubungin aku. Buat jajan bareng. Setelah pisah tempat kerja.. Ini ya kak Masih terjalin dengan baik Pertemanannya ya Ada beberapa yang kayak Tiba-tiba aku kangen Ayo mbak kita ketemu. Alhamdulillah”

2. Sumber Dukungan

Sumber dukungan yang dirasakan DE di tempat kerja pertamanya berasal dari rekan kerja kelompok serta atasannya. Rekan sekelompok DE melibatkan DE dalam kegiatan baik di dalam maupun luar jam kerja. Hal ini menyebabkan DE merasa dianggap dan diharapkan kehadirannya, sehingga DE memiliki semangat untuk melawan gejala bipolarnya.

“Sama-sama baiknya kok. Diajak makan bareng ya. Ya foto-foto bareng. Keluar bareng Bahkan waktu aku udah gak di S*** (nama tempat kerja pertama) itu. Mereka tuh masih hubungin aku.. Buat jajan bareng, setelah.. Pisah tempat kerja. Ini ya kak.. Masih terjalin dengan baik pertemanannya, ya. Ada beberapa yang kayak.. Tiba-tiba aku kangen.. Ayo mbak kita ketemu Alhamdulillah.”

Lebih lanjut, DE merasakan dukungan dari atasannya dalam bentuk kebijakan yang dirasa dapat meringankan beban yang dirasakan DE. Atasan DE merupakan individu yang berpikiran terbuka terhadap isu kesehatan mental, sehingga DE mendapatkan akomodasi waktu dan kesempatan untuk memeriksakan

diri ke psikiater, konsultasi ke psikolog, bertukar jadwal shift, dan kelonggaran waktu di sela jam kerja aktif.

“Waktu di QC itu Alhamdulillah *leader* ku itu pengertian ya Jadi aku diizinkan buat Konsul Terus aku diizinkan buat.. Mungkin tukar jam.. Waktu itu pernah. Kalau gak gitu minta kelonggaran waktu. Pernah. Pasti bakalan dicariin sama Leadernya.”

3. Akses Dukungan

DE mendapatkan dukungan yang dibutuhkan terkait keringanan operasional dengan mengungkapkan permintaannya secara langsung kepada atasannya. DE menjelaskan kebutuhannya untuk mendapat pertukaran shift untuk dapat melakukan konsultasi psikologis, dan tetap dapat bekerja setelah agenda konsultasi selesai. Atasan DE mencarikan solusi pertukaran shift untuk mengakomodasi kebutuhan tersebut. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan lebih lanjut terkait dukungan psikologis. Tempat kerja DE mampu memahami saat DE mengalami relapse atau sedang dalam fase depresif.

“Waktu di QC itu.. Alhamdulillah *leader* ku itu pengertian ya Jadi aku diizinkan buat Konsul Terus aku diizinkan buat Mungkin tukar jam Waktu itu pernah Kalau gak gitu minta kelonggaran waktu. Pernah. Pasti bakalan dicariin sama leadernya.”

“Aku yang ngomong kak. Jadi aku kayak butuh entah tuker shift, entah ini solusinya gimana biar aku tuh bisa tetap kerja tapi aku nggak ngelewat in jadwal konsulku kayak gitu. Jadi kayak sama leaderku tuh dicariin solusinya kayak gimana kayak gitu.”

4. Kebutuhan Dukungan

DE merasa bahwa kebutuhannya terhadap dukungan di tempat kerjanya muncul di saat DE merasa sendiri, karena di momen tersebut DE akan merasakan kesepian, merasa tidak memiliki siapa pun, dan merasa sakit sendirian. Perasaan ini

dapat dipicu banyak hal, mulai dari masalah keluarga hingga fase depresif yang sedang dialami. Oleh karena itu, DE merasa sangat butuh untuk didukung di momen tersebut.

“Itu waktu aku sendiri sih kak, soalnya aku tuh nggak suka kesepian ya, aku kayak benci sama kesepian. Oke. Aku setiap hari di rumah, tapi ada saatnya kayak misalnya tadi itu aku bener-bener kayak ngerasa sepi banget, aku ngerasa kayak nggak punya siapa-siapa gitu, aku sakitsakit sendirian kayak gitu. Ya itu siang aku butuh support, kayak aku tuh butuh temen kayak gitu sebenarnya. Sebenarnya kan anak yang bipolar itu kan nggak bisa sendirian ya kak ya, sebenarnya mereka tuh selalu butuh temen. Tapi juga bukan berarti mereka tuh suka keramen selalu tuh nggak.”

Lebih lanjut, di momen tersebut, DE butuh untuk merasa dimengerti dan tidak dianggap berbeda. DE tidak membutuhkan perlakuan khusus yang mencolok, melainkan cukup diberikan waktu untuk mengolah emosi tanpa dianggap aneh oleh lingkungan sekitarnya.

“Mungkin mereka cukup mengerti sikonku kenapa ya, oh kamu misalnya, kamu kenapa aku lagi kamu nih misalnya mungkin entah aku lupa nggak konsumsi obat beberapa hari atau gimana, atau obatku ketinggalan atau gimana, kan kadang ada perasaan aneh ya kak ketika aku berhenti minum obat itu ada perasaan yang tiba-tiba nggak bisa dijelaskan.”

5. Dampak Dukungan

Dampak dukungan yang diterima DE adalah perasaan bahagia dalam melakukan pekerjaan, muncul rasa bersyukur, dan timbul semangat untuk bekerja.

“Ya *fine-fine* aja sih kak, maksudnya kayak ya aku nggak dianggap berbeka gitu, entah aku ini mau ngumpuk atau nggak, mereka menganggap aku tuh semangat kayak gitu. Ya bersyukur banget sih pasti, bersyukur banget, jadi kayak lebih happy, jadi kayak lebih enjoy aja, kalau orang bipolar itu juga sama kok kayak yang lainnya, mereka juga layak dan berhak mendapatkan perlakuan yang sama kayak gitu, jadi ya oke aja.”

“Dukungan tersebut mempengaruhi untuk kerjaan ya kak, Alhamdulillah sih jadi lebih semangat bekerja kayak gitu sih biasanya.

Sebenarnya nggak ada yang spesial atau istimewa ya, soalnya ya sama aja gitu loh, cuma kayak ngerasa oh ternyata aku masih dibutuhkan kayak gitu loh.”

6. Harapan tentang Dukungan

Di tempat kerja yang pertama, DE tidak memiliki harapan spesifik terhadap dukungan yang diterimanya, karena DE sudah merasa terdukung. DE merasa nyaman saat diberikan saran yang membangun dalam konteks pekerjaan, didengarkan ceritanya, dan diterima dalam lingkungan kerja.

“Nggak ada yang khusus ya kak. Mungkin aku tuh suka kalau misalnya dinasehatin kayak gitu. Entah dikasih masukan, entah aku didengerin ceritanya, entah mereka tuh kayak support. Nggak apa-apa kok, kayak ngerangkul gitu loh. Itu sih. Lebih ke itu aja. Oke, oke. Ya itu udah dari cukup sih soalnya kan nggak banyak orang yang mau paham ya.”

Sementara itu, di tempat kerja yang terkini, DE berharap agar mendapat dukungan dalam bentuk penerimaan oleh tempat kerja. Tempat kerjanya yang terkini kurang suportif, karena individu yang menjadi rekan kerjanya sering menghakimi, hanya sekadar menyemangati tanpa perasaan yang tulus, dan justru lebih sering membandingkan nasib masing-masing saat DE mencoba terbuka mengenai gangguan bipolarnya dan membutuhkan tempat bercerita.

“Jangan ngejudge anak bipolar atau kena mental health lainnya lah. Maksudnya mental issues lainnya. Itu nggak ngejudge. Terus yang kedua itu nggak perlu kayak adu nasib gitu. Oke. Kita nggak perlu ini adu nasib gini-gini, itu nggak perlu banget kayak gitu kan. Terus sebenarnya kata-kata semangat sama sabar, kayak semangat ya sabarnya itu tuh kayak cukup membosankan sih kak. Jadi kayak yaudah kalau aku lebih ke misalnya aku butuh tempat cerita dengerin kalau gitu. Kalau misalnya aku udah cerita yaudah kasih solusi atau kasih saran.”

7. Pemaknaan terhadap Bentuk Dukungan

DE memaknai bentuk dukungan yang diterimanya dari tempat kerja pertamanya sebagai hal yang patut disyukuri, karena lingkungan kerjanya mau mencoba memahami kondisinya tanpa menghakimi.

“Ya Alhamdulillah sangat bersyukur banget sih sama mereka yang awalnya tuh nggak ngerti bipolar itu apa, mental, atau mental illness itu kayak gimana, Alhamdulillah banget gitu loh kalau mereka juga mau tahu dan mau memahami juga gitu. Ketika mereka mau, ya setidaknya mau mencari tahu sedikit gitu ya.”

8. Pemaknaan terhadap Sumber Dukungan

DE memaknai dukungan dari rekan kerjanya sebagai hal yang patut disyukuri, karena rekan kerjanya tidak membeda-bedakan perlakuan berdasarkan kondisi yang dialami DE. Sementara itu, DE memaknai dukungan dari atasannya sebagai hal yang mengesankan dan menambah rasa hormat kepada atasannya, karena DE merasa atasannya memiliki kebijaksanaan dalam memperlakukan anggota tim secara adil.

“Iya kurang lebihnya sama dan salut aja gitu sih. Tidak, membeda-bedakan. Atasan temen itu sama kayak salutnya, mereka tuh terima dan nggak membeda-bedakan sama yang lain kayak gitu sih. Nggak, perlakuannya tuh tidak membedakan gitu, nggak pilih-pilih juga.”

9. Pemaknaan terhadap Kebutuhan Dukungan

DE memaknai kebutuhannya terhadap dukungan organisasional sebagai hal yang muncul menyesuaikan lingkungannya. Ada banyak momen di mana DE merasa kebutuhan dukungannya ‘biasa saja’, atau masih bisa diakomodasi sendiri, dan ada kalanya DE merasa sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan kerjanya.

“Itu tergantung sikon ya kak. Kadang ada saatnya, yaudah aku ini biasa aja kayak gitu. Ada saatnya juga aku butuh dukungan banget kayak

gitu. Jadi tergantung sikonku sih kak. Aku berusaha menyesuaikan sama lingkungan dan berusaha menyesuaikan sama mereka juga kayak gitu. Kalau bisa.”

10. Pemaknaan terhadap Dampak Dukungan

DE memaknai dampak dukungan organisasional terhadap dirinya sebagai hal yang muncul menyesuaikan lingkungannya. Ada banyak momen di mana DE merasa dampak dukungannya ‘biasa saja’, atau masih bisa diakomodasi sendiri, dan ada kalanya DE merasa dampak dukungan tersebut sangat signifikan.

“Sebenarnya hampir 11-12 kayak tadi sih kak. sebagai hal yang harus disyukuri gitu, karena nggak semuanya mau paham itu tadi.”

11. Pemaknaan terhadap Akses Dukungan

DE memaknai akses dukungan yang didapat selama ini tergantung konteks dan waktu. Kualitas akses dukungan dalam tim internalnya selama ini sudah baik, namun di luar tim internal tersebut DE memaknai bahwa kualitas dukungannya masih kurang baik. Tim di luar tim internalnya sering mengacuhkan keluhan yang disampaikan oleh DE.

“Kalo orang luar.. Ya emang Orang kan lebih percaya yang kayak.. Realistis aja yang logis aja. Kayak penyakit fisik yang bisa diliat mata. Gitu kan. Cuman kan.. Penyakit fisik.. Aku cuman pengen nekalin ke mereka. Coba lah ayo lebih *aware* lagi. Penyakit tuh gak cuman dari fisik. Tapi dari mental Bahkan yang lebih bahaya tuh malah mental. Soalnya mental gak kelihatan.”

12. Pemaknaan terhadap Harapan tentang Dukungan

DE memaknai harapannya terkait dukungan yang diterima sebagai hal yang memang seharusnya disadari oleh masyarakat, lebih spesifik dalam konteks ini di tempat kerja. DE memaknai bahwa memang sudah seharusnya lebih menyadari

bahwa gangguan mental adalah kondisi yang sama seriusnya dengan gangguan fisik.

“Kalo itu sih harapanku.. Ya aku berharapnya.. Kayak masyarakat itu.. Lebih *aware* tentang *mental health* gitu sih. Lebih *aware*. Lebih ngerti dan.. Ini tuh.. Jaman kan udah semakin maju. Udah 2024 gitu loh. Bukan jaman kolot lagi. Jadi harus bisa beradaptasi. Aku cuman pengen nekanin ke mereka. Coba lah ayo lebih *aware* lagi. Penyakit tuh gak cuman dari fisik. Tapi dari mental. Bahkan yang lebih bahaya tuh malah mental. Soalnya mental gak keliatan”

Lebih lanjut, apabila tempat kerjanya masih belum bisa memenuhi kebutuhannya terhadap kebutuhan dukungan organisasional, DE memaknai hal tersebut sebagai hal yang mau tidak mau harus dimaklumi, karena DE merasa posisinya sebagai individu dengan gangguan bipolar merupakan minoritas di tengah masyarakat.

“Harapanku memang mereka tau mengerti, mau paham. Tapi kan gak semua orang pemikirannya sama kayak Kita Jadi ya gak bisa dipaksain juga Jadi ya misalnya aku. Udah kecemplung disitu. Aku ya, mau gak mau Aku yang harus bisa menyesuaikan mereka. Kayak gitu.”

4.2.5 Hasil Temuan Tema

Dari temuan individual masing-masing partisipan, penulis mengelompokkan tema emergen yang diformulasikan ke dalam tabel temuan tema. Tema emergen ini muncul dalam masing-masing kategori pertanyaan. Suatu kategori pertanyaan dapat mengandung lebih dari satu tema emergen, dan suatu tema emergen bisa dapat menjelaskan lebih dari satu kategori.

Tabel 4.1 Tabel Tema Emergen

Tabel Temuan Tema Emergen	Kode
---------------------------	------

Tema yang Terkait dengan Bentuk Dukungan yang Diterima	Transkrip
<p>Afirmasi Positif</p> <p>AB: Dalam artian kayak, kalau misalnya aku tiba-tiba ada mood swing, gitu-gitu. Kalau misalnya aku kemarin datang tiba-tiba nangis-nangis gitu, mereka jauh lebih ayo mbak, tarik nafas, meditasi, seh. Kalau ada yang nanya-nanya, seh ya pak. Sedang turbulence. Jadi memang alhamdulillah jauh lebih mengerti dan apa ya, tapi mereka nggak menganggap itu sebagai sesuatu yang kayak oh itu kelemahannya mbak AB.</p> <p>LU: Kayak semangat ya LU. Nggak apa-apa kok. Kalau misalnya mau dibantu bilang aja. Kalau kamu butuh bantuan mengedit bilang aja. Nggak terlalu support yang gimana gimana karena mungkin berputar di alah kerjaan. Karena kan sering banget kepada deadline ngerjain banyak banget.</p> <p>BC: Mereka ngasih positive word gitu sih kak. Kayak, gak apa-apa kak. Istirahat dulu aja. Ini bisa aku handle kok. Tapi aku tidak akan membiarkan mereka ngehandle kekerjaanku karena gak enak kak.</p>	<p>AB:171024:85</p> <p>LU2:311024:1 33</p> <p>BC:011124:91</p>
<p>Komunikasi dalam Pekerjaan</p>	

<p>AB: Cuma kayak, mbak, ada ini. Berita apa, berita apa. Tenang dulu. Karena kita belum tahu ini seperti apa. Jadi tetap, mereka jauh berhati-hati iya, lebih berhati-hati, tapi tidak menganggap dipolarku itu sebagai sesuatu yang membuat aku harus dibedakan.</p> <p>LU: Mungkin kalau pekerjaan, aku lumayan fleksibel kalau belum temu orang. Dan kita akrab-akrab tua sering minta tolong juga kalau ada apa-apa. Jadi kalau misalnya sudah pekerjaan, pasti kita berkomunikasi. Pasti kita ngobrol, pasti kita dekat. Kayak ngerjain bareng atau ketemuin.</p>	<p>AB:171024:86</p> <p>LU2:311024:9</p>
<p>Keringanan Prosedural</p> <p>BC: kalau melibatkan pekerjaan di **** (nama organisasi) itu, aku sebenarnya nggak terlalu dilibatin ke banyak proker yang lainnya, gitu. Kayak aku dilibatin, tapi nggak semuanya, gitu, Kak. Misalnya di mawapres, di KIM, itu aku kayak dilibatkan sebagai PDD atau sebagai poster, gitu aja, Kak.</p> <p>BC: Kalau aku lagi minta day off, mereka kayak, oh iya, Kak, oh iya, Kak, gitu. Mereka setuju akan day off-ku, gitu. Tapi aku juga tahu tempat sih, Kak. Kalau aku day off, nggak mungkin waktu mereka sibuk-sibuknya aku minta day off, gitu.</p>	<p>BC:011124:50</p> <p>BC:011124:71</p>

<p>DE: Waktu di QC itu Alhamdulillah Leader ku itu pengertian ya Jadi aku diizinin buat Konsul Terus aku diizinin buat Mungkin tukar jam Waktu itu pernah Kalau gak gitu minta kelonggaran waktu Pernah Pasti bakalan dicariin sama Leadernya.</p>	
<p>Dukungan Fisik</p> <p>AB: Ya itu, 2 orang itu yang paling sering kasi aku support, si A*** dan B***. Kaya Mbak, udah gapapa, sini peluk dulu sini, ayo mbak minum obatnya dulu mbak ya.</p> <p>AB: Ya langsung ini Nangis dulu aja. Ayo tarik nafas. Langsung digituin. Langsung berusaha menenangkan. Aku habis PDP juga kayak gitu. Langsung dipeluk. Langsung diajak jalan. Diajak ngobrol. Supportif sih.</p>	<p>AB:171024:33</p> <p>AB:171024:12 1</p>
<p>Perasaan Diperlakukan Setara</p> <p>AB: Gak ada yang lebih senior, gak ada yang lebih junior, kita masuknya sama gitu. Jadi selalu adil sih. Dan kalau ada apa-apa, misalnya kalau pembagian tugas ya, kita pakai ladder line. Jadi sangat-sangat just gitu, sangat-sangat adil. Dan aku juga, misalnya kayak beberapa hari terakhir ini, aku sibuk jadi moderator, jadi terkadang kalau mereka ngerjain sesuatu, atau dapat proyek itu, aku gak bisa ada di situ. Jadi aku selalu bilang, kalau ada apa-apa,</p>	<p>AB:171024:61</p>

<p>handle dulu. Kalau ada pembagian tugas, yaudah bagiin aja. Aku ngikut. Dan itu juga terjadi ke mereka, kalau mereka lagi gak bisa, mereka gak available, terus kita ambil keputusan, yaudah mereka ngikut ke kita. Jadi gak ada perbedaan sih sebenarnya.</p> <p>AB: Cuma kayak, mbak, ada ini. Berita apa, berita apa. Tenang dulu. Karena kita belum tahu ini seperti apa. Jadi tetap, mereka jauh berhati-hati iya, lebih berhati-hati, tapi tidak menganggap dipolarku itu sebagai sesuatu yang membuat aku harus dibedakan.</p>	<p>AB:171024:85</p>
<p>Dilibatkan Secara Aktif</p> <p>AB: Gak ada yang lebih senior, gak ada yang lebih junior, kita masuknya sama gitu. Jadi selalu adil sih. Dan kalau ada apa-apa, misalnya kalau pembagian tugas ya, kita pakai ladder line. Jadi sangat-sangat just gitu, sangat-sangat adil. Dan aku juga, misalnya kayak beberapa hari terakhir ini, aku sibuk jadi moderator, jadi terkadang kalau mereka ngerjain sesuatu, atau dapat proyek itu, aku gak bisa ada di situ. Jadi aku selalu bilang, kalau ada apa-apa, handle dulu. Kalau ada pembagian tugas, yaudah bagiin aja.</p> <p>LU: Kalau dalam pekerjaan, mungkin aku sering dilibatin dalam pekerjaan. Karena desain pasti diminta sangat ini. Aku sering ikut poker-poker, aku diajakin poker orang lain.</p>	<p>AB:171024:85</p> <p>LU2:311024:9 7</p>

<p>DE: Gak ada yang, kebetulan kelompokku Enak-enak ya pak Gak ada yang milik ini itu Malah mereka kalau ada Aku tuh suka bercanda Gak suka guyub Rame kok katanya Kalau gak ada mbak DE tuh Sepi di meja ini tuh Gak rame Mungkin gara-gara aku yang menunggu</p>	DE:031124:51
<p>Bantuan Teknis Pekerjaan</p> <p>BC: Di **** (nama organisasi) itu ada beberapa anak yang inisiatif untuk membantu aku, dan ada beberapa yang kayak, oh yaudah, kamu kan udah ngerjain sendiri, gitu.</p>	BC:011124:48
<p>Perhatian dalam bentuk Verbal</p> <p>BC: Jadi kayak yaudah kita saling <i>support</i> gitu. Kayak... Dia itu perhatian kayak, R kamu jangan sakit gitu ya. Gini-gini gitu. Oke. Kamu istirahat ya R gitu-gitu. Oke.</p>	BC:011124:11 7
<p>Perasaan Diterima dan Dipahami</p> <p>AB: Bikin merasa diterima ya. Semangat kerja juga. Mereka tetap membuat aku berdiskusi Mereka tetap akan memberikan aku kesempatan untuk bekerja sendiri Tapi dengan beberapa exception Misalnya kalau aku tadi harus ke dokter atau segala macam Itu mereka sangat memberikan dukungan gitu</p>	AB:171024:15 5

<p>DE: Ada yang support Ada yang ikutan aware juga Ada yang kayak berusaha Apa sih mereka tuh kayak Searching gitu loh Apa sih bipolar tuh Ada yang berusaha cari kayak gitu juga Terus ada yang berusaha memahami Kamu sekarang udah mulai minum obat ya Kayak gini-gini ya Berarti ini ya kamu bukan main-main ya</p>	DE:031124:56
<p>Tema yang Terkait dengan Sumber Dukungan yang Diterima</p>	
<p>Rekan Kerja sebagai Sumber Dukungan</p>	
<p>AB: Ya itu, 2 orang itu yang paling sering kasi aku support, si A*** dan B***. Kaya Mbak, udah gapapa, sini peluk dulu sini, ayo mbak minum obatnya dulu mbak ya.</p>	AB:171024:33
<p>LU: Mungkin kalau dukungan yang benar-benar mendukung mungkin teman-teman satu departemen aku. Mereka rata-rata baik semua dan suportif karena kita sering ngerjain kerjaan bareng sampai malam, kami edit,...</p>	LU2:311024:1 27
<p>DE: Kalau yang terkini, Aku tuh cocoknya cuma sama satu orang sih, temenku cewek. Itu aja sih. Temen satu bangku.</p>	DE:031124:73
<p>Atasan sebagai Sumber Dukungan</p>	
<p>AB: Kalau perlakuan, kalau Pak **** mungkin gak ada ya. Cuma mungkin Bu ****. Bu **** tuh emang kalau ke aku jauh lebih</p>	AB:171024:93

<p>dekat. Tapi emang dekatnya tuh dari dulu sih. Dan lebih apa ya, kalau sama aku tuh jauh lebih halus.</p> <p>BC: Kalau dari kepala departemennya, Lebih ke kayak, aku kalau misalnya lagi nggak oke gitu kan, nggak ngasih tahu ke band, tapi ngasih tahu ke grup teman gitu. Ya itu kayak, Lisa jangan dikasih kerja berat dulu ya, dia nggak oke, gitu.</p> <p>DE: Waktu di QC itu Alhamdulillah Leader ku itu pengertian ya Jadi aku diizinin buat Konsul Terus aku diizinin buat Mungkin tukar jam Waktu itu pernah Kalau gak gitu minta kelonggaran waktu Pernah Pasti bakalan dicariin sama Leadernya.</p>	<p>BC:011124:75</p> <p>DE:031124:44</p>
<p>Pihak Eksternal sebagai Sumber Dukungan</p> <p>BC: Admin itu, misalnya aku ada kesalahan karena lagi sibuk atau lagi nggak fokus buat ngerjain itu, mereka ngasih tahu kesalahanku dengan baik gitu sih, Kak. Kayak detail gitu. Dengan baik dan detail gitu.</p> <p>DE: Oh, ada. Itu di waktu aku freelance, sebenarnya banyak sih pengalaman kayak gitu, cuman yang lebih berkesan itu waktu di **** ya di freelance event itu. Kak ya, SPG nya tuh 3, SPB nya 3 lah kebetulan ini waktu itu teman kita tuh ada yang berantem cewek</p>	<p>BC:011124:77</p> <p>DE:031124:79</p>

<p>cowok. Itu setelah satu minggu event, sampai akhirnya kita tuh bingung kan cari orang lagi ini berusaha mempertahankan. Nah dari situ tuh sampai kita akhirnya deket, deket telpontelponan ya saling support satu sama lain gitu, kayak gitu saling baik-baik kok.</p>	
<p>Tema yang Terkait dengan Kebutuhan Dukungan</p>	
<p>Kebutuhan Dukungan saat Terpuruk</p>	
<p>AB: Pas misal masuk ke yang nge down, mood swing itu si aku. Sama kalo kayak kemarin, gara-gara kontrak, kada kaya bikin kepikiran juga. Ini kerja udah jalan berapa lama, kontrak ku kok.. apa ya.. kelanjutan karirku gimana, gitu.</p>	<p>AB:171024:15 3</p>
<p>LU: Mungkin di situ aku butuh banget dukungan di masa-masa di mana aku lagi downfall-nya banget. Aku nggak bisa ngapa-ngapain. Aku butuh banget dukungan kalau aku cuma mau direassuring kalau nggak apa-apa kok. Take all your time. Nggak apa-apa, santai. Nggak usah terlalu yang gimana-gimana. Mungkin aku butuh banget support di situ.</p>	<p>LU2:311024:1 41</p>
<p>DE: Itu waktu aku sendiri sih kak, soalnya aku tuh nggak suka kesepian ya, aku kayak benci sama kesepian. Oke. Aku setiap hari di rumah, tapi ada saatnya kayak misalnya tadi itu aku bener-bener kayak ngerasa sepi banget, aku ngerasa kayak nggak punya siapa-</p>	<p>DE:031124:87</p>

<p>siapa gitu, aku sakitsakit sendirian kayak gitu. Ya itu siang aku butuh support, kayak aku tuh butuh temen kayak gitu sebenarnya. Sebenarnya kan anak yang bipolar itu kan nggak bisa sendirian ya kak ya, sebenarnya mereka tuh selalu butuh temen. Tapi juga bukan berarti mereka tuh suka keramen selalu tuh nggak, jadi kayak ada saatnya mereka tuh butuh mid-time,</p>	
<p>Kebutuhan terhadap Pengertian</p> <p>LU: Aku cuma butuh kesabaran lebih aja dari orang-orang. Karena pasti oke kalau misalnya sama keadaan seperti itu sangat nguras energi. Aku tahu banget. Cuma aku berharap kalau punya kesabaran lebih atau mereka lebih pengertian aja.</p> <p>LU: Nggak usah ngejudge kayak gimana-gimana. Aku cuma minta diwajarin dan disabarin dan didengerin aja secukupnya.</p>	<p>LU2:311024:1 43</p> <p>LU2:311024:1 43</p>
<p>Kebutuhan terhadap Keringanan Prosedural</p> <p>BC: Lebih ke kayak day off gitu sih, Kak. Kayak sometimes aku tuh kadang itu tiba-tiba ngedown, gitu. Dan aku nggak bisa functionally well di hari itu.</p> <p>BC: Kalau misalnya aku ngedown gitu, jadi kayak aku perlu satu hari day off aja, gitu. Itu enough kalau buat aku satu hari. Karena di satu hari itu, gimana ya, Kak, aku bisa fokus ke hal pribadiku.</p>	<p>BC:011124:29</p> <p>BC:011124:30</p>

<p>Dan terus aku nggak perlu mikirin itu seharian itu udah cukup bagi aku, Kak. Kayak nggak perlu dua hari, nggak perlu tiga hari. Karena kalau lebih dari satu hari, aku juga merasa terbebani, gitu, Kak.</p>	
<p>Kebutuhan Dukungan saat Beban Kerja Tinggi</p> <p>BC: Waktu, kemarin itu aku butuh dukungan banget, itu waktu UTS, waktu menjelang-menjelang ujian, waktu prokerku berjalan itu, Kak. Itu soalnya kan keteteran banget, kayak ngurusin rundown kawan-kawan, sama Zoom, sama hubungin tentor, bikin-bikin itu, itu aku jalan sama ngerjain tugas ujian gitu, aku butuh dukungan banget gitu, Kak.</p>	BC:011124:81
<p>Tema yang Terkait dengan Dampak Dukungan yang Diterima</p>	
<p>Menambah Semangat Kerja</p> <p>AB: Bikin merasa diterima ya. Semangat kerja juga. Mereka tetap membuat aku berdikari Mereka tetap akan memberikan aku kesempatan untuk bekerja sendiri Tapi dengan beberapa exception Misalnya kalau aku tadi harus ke dokter atau segala macam Itu mereka sangat memberikan dukungan git</p> <p>LU: mungkin kalau sejauh ini kan dukungannya cuma sekedar kata-kata yang semangat ya tapi menurut aku itu kan bermakna jadi kalau mereka nggak kasih semangat aku jadi pengen ngerjain kerjaan aku</p>	<p>AB:171024:15 5</p> <p>LU2:311024:1 55</p>

<p>meskipun aku lagi nggak bisa ngerjain aku pengen aku coba kerjain pelan-pelan</p> <p>DE: Dukungan tersebut mempengaruhi untuk kerjaan ya kak, Alhamdulillah sih jadi lebih semangat bekerja kayak gitu sih biasanya. Sebenarnya nggak ada yang spesial atau istimewa ya, soalnya ya sama aja gitu loh, cuma kayak ngerasa oh ternyata aku masih dibutuhkan kayak gitu loh,</p>	<p>DE:031124:10 4</p>
<p>Membantu Keluar dari Fase Terpuruk</p> <p>LU: benar-benar bikin aku kinerjanya naik dari yang aku semangat aku semakin semangat lagi buat ngerjain semuanya meskipun kadang itu bukan yang terbaik tapi aku tetap ngerjain dan ketika aku masamasa depresif aku ngerasa kalau kata-kata itu benar-benar ngebantu</p> <p>LU: mungkin dengan kata-kata mereka tadi dukungan yang mereka kasih dengan pelahan kan makin banyak makin lumpuk-lumpuk-lumpuk disitu aku ngerasa aku bisa narik diri aku sendiri buat bangkit lagi meskipun susah banget tapi aku ngerasa itu benar-benar membantu</p>	<p>LU2:311024:1 57</p> <p>LU2:311024:1 59</p>

<p>Kinerja Membaik</p> <p>BC: Kinerjanya pasti bakal kebaik, tapi perlahan-lahan gitu. Membaiknya perlahan-lahan. Gak semata-mata setelah mereka ngasih dukungan, terus aku kayak langsung bone break, langsung kayak... Terus ada beberapa waktu gitu.</p>	<p>BC:011124:99</p>
<p>Merasa Tidak Sendirian</p> <p>BC: Dengan orang-orang yang masih peduli kalau aku butuh istirahat, kalau aku punya masalah ini. Itu aku kayak... Gimana ya kak? Ngerasa kayak, oh aku gak sendirian gitu.</p>	<p>BC:011124:10 1</p>
<p>Perasaan Bahagia</p> <p>DE: Ya bersyukur banget sih pasti, bersyukur banget, jadi kayak lebih happy, jadi kayak lebih enjoy aja, kalau orang bipolar itu juga sama kok kayak yang lainnya, mereka juga layak dan berhak mendapatkan perlakuan yang sama kayak gitu, jadi ya oke aja.</p>	<p>DE:031124:10 2</p>
<p>Perasaan Dibutuhkan</p> <p>DE: Sebenarnya nggak ada yang spesial atau istimewa ya, soalnya ya sama aja gitu loh, cuma kayak ngerasa oh ternyata aku masih</p>	<p>DE:031124:10 6</p>

<p>dibutuhkan kayak gitu loh, dari kelakuan mereka yang kayak ngajak aku bercanda kayak gitu, kan suka guyon ya mereka tuh kayak gitu, dan mereka kan bilang kalau disini tuh nggak ada aku katanya sepi kayak gitu, nggak ada yang ngobrol lah, nggak ada yang random, nggak ada yang ini, nggak ada yang itu kayak gitu.</p>	
<p>Tema yang Terkait dengan Akses Dukungan yang Diterima</p>	
<p>Meminta Dukungan Secara Verbal</p> <p>AB: Ya itu, aku ngomong ke temen-temen. Tapi selama ini juga mereka kalo liat aku udah mulai mood swing tu kayak udah ngerti gitu, udah paham harus gimana. Jadi ya aku bilang, dan mereka juga ya itu tadi, ayo mbak tarik napas juga. Terus kalo ditanyain dosen mereka kaya, gapapa pak, gapapa bu. Ini biasa kaya gini. Aku diajak makan, diajak keluar.</p> <p>BC: Kalau beneran nggak bisa, nggak ke-handle banget, itu aku baru minta tolong mereka dan mereka mengerti itu</p> <p>BC: Aku minta. Kayak aku ngasih tahu kalau diri aku lagi nggak baik. Jadi kayak... Boleh nggak aku minta emotional support? Atau kayak... Aku ngasih tahu kalau diri aku nggak baik gitu aja sih kak.</p>	<p>AB:171024:14 7</p> <p>BC:011124:47</p> <p>BC:011124:11 5</p>

<p>DE: Aku yang ngomong kak. Jadi aku kayak butuh entah tuker safe, entah ini solusinya gimana biar aku tuh bisa tetap kerja tapi aku nggak ngelewat in jadwal konsulku kayak gitu. Jadi kayak sama leaderku tuh dicariin solusinya kayak gimana kayak gitu.</p>	<p>DE:031124:11 6</p>
<p>Menerima Dukungan yang Sudah Ada</p> <p>LU: Aku nggak ngapa-ngapain, aku nggak minta dukungan Jadi semua dukungan kata-kata itu spontan aja dari orang-orang Aku secara pribadi mungkin aku masih takut buat minta dukungan Dan aku merasa kalau aku bisa nyelesain semuanya sendiri</p>	<p>LU2:311024:1 69</p>
<p>Tema yang Terkait dengan Harapan tentang Dukungan</p>	
<p>Lingkungan Kerja Tidak Judgmental</p> <p>LU: Enggak perlu yang Paham banget, cuman kayak Lebih ke Enggak terlalu Enggak terlalu cepat ngejudge</p> <p>DE: Jangan ngejudge anak bipolar atau kena mental health lainnya lah. Maksudnya mental issues lainnya. Itu nggak ngejudge. Terus yang kedua itu nggak perlu kayak adu nasib gitu. Oke. Kita nggak perlu ini adu nasib gini-gini, itu nggak perlu banget kayak gitu kan. Terus sebenarnya kata-kata semangat sama sabar, kayak semangat</p>	<p>LU2:311024:2 01</p> <p>DE:031124:12 2</p>

<p>ya sabarnya itu tuh kayak cukup membosankan sih kak. Jadi kayak yaudah kalau aku lebih ke misalnya aku butuh tempat cerita dengerin kalau gitu. Kalau misalnya aku udah cerita yaudah kasih solusi atau kasih saran.</p>	
<p>Lingkungan Kerja Lebih Peka</p> <p>BC: Aku berharapnya, gimana ya, aku berharapnya orang sadar kalau aku butuh dukungan tanpa aku bilang dulu kayak sebelum-sebelumnya gitu. Kalau misalnya sebelumnya tuh aku minta dukungan ke mereka gitu kak. Misalnya aku lagi gini-gini, aku lagi gitu-gitu. Mereka baru kayak, oh iya nggak apa-apa gitu.</p>	<p>BC:011124:12 1</p>
<p>Kejelasan Proses Kerja</p> <p>AB: Ga gimana-gimana, soalnya selama ini udah sangat suportif. Jadi ya.. paling itu sih. Kontrak yang jelas tapi aku juga tau, sebenarnya juga yang menjadi masalah selama aku menjadi asdos di luar kontrol kita. Jadi yang menjadi masalah itu di luar kontrolnya kita. Jadi mau gak mau kita fokus ke apa yang bisa kontrol. Alhamdulillah sih nyaman-nyaman aja.</p>	<p>AB:171024:13 4</p>
<p>Ketersediaan Fasilitas Kesehatan Mental</p>	

<p>AB: mungkin kalau aku pribadi dukungannya itu pengen punya tempat counseling sih, jujur ya, karena psikolog ya sebenarnya satu ruangan itu penuh dengan psikolog ya tapi kan tidak ada yang gratis maksudnya artian aku juga tidak boleh sebenarnya ngomong sama mereka, kalau misalnya dalam konteks klinis ya jadi aku harap kita punya bantuan counseling dengan psikolog gratis karena kalau dari psikiater kan udah ada aku dapet cover dari BPJS tapi terkadang kan obat itu kurang membantu ya, saya harus tetap dibantu juga dengan misalnya kayak teknik-teknik CBT</p>	<p>AB:171024:13 4</p>
<p>Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Bentuk Dukungan yang Diterima</p>	
<p>Dukungan sebagai Bentuk Kepedulian</p> <p>LU: Aku memaknai kalau misalnya mereka peduli Jadi aku sangat amat peduli dengan dukungan mereka sebenarnya Aku benar-benar bakal ngomong Kalau orang yang dukunganku pun rasa Mereka adalah orang paling baik di dunia ini Mereka orang paling wah Paling support,</p>	<p>LU2:311024:1 75</p>
<p>Dukungan sebagai Social Support</p> <p>AB: Kalau aku pribadi sih, aku memaknai dukungan itu sebagai Tentu saja, sosial support ya Sosial support yang diberikan dan juga</p>	<p>AB:171024:14 9</p>

<p>penerimaan dari teman-teman Dan pengertian juga dari rekan-rekan kerja aku terhadap keadaan aku Misalnya, kadang aku harus masuk siang Karena paginya aku harus ke psikiater dulu kontrol Atau mungkin ada beberapa waktu, ada beberapa momen Di mana aku ketrigger dan mereka itu siap untuk menenangkan aku Atau menjadi safe place aku gitu</p>	
<p>Dukungan sebagai Bentuk Kepedulian</p> <p>LU: Aku memaknai kalau misalnya mereka peduli Jadi aku sangat amat peduli dengan dukungan mereka sebenarnya Aku benar-benar bakal ngomong Kalau orang yang dukunganku pun rasa Mereka adalah orang paling baik di dunia ini Mereka orang paling wah Paling support,</p> <p>DE: Ya Alhamdulillah sangat bersyukur banget sih sama mereka yang awalnya tuh nggak ngerti bipolar itu apa, mental, atau mental illness itu kayak gimana, Alhamdulillah banget gitu loh kalau mereka juga mau tahu dan mau memahami juga gitu.</p>	<p>LU2:311024:1 75</p> <p>DE:031124:12 7</p>
<p>Dukungan sebagai Alasan untuk Hidup</p> <p>BC: Meskipun kamu gini-gini. Meskipun kamu gitu-gitu. Aku masih disini tuh memaknainya kayak, oh ini adalah alasan aku</p>	<p>BC:011124:12 6</p>

untuk tetap hidup gitu kak.	
<p>Dukungan sebagai Alasan Pendukung Pekerjaan</p> <p>BC: Dukungan dari rekan kerja aku itu aku maknainya sebagai alasan aku buat tetap profesional, alasan aku tetap bertahan dan menyelesaikan semua ini.</p>	BC:011124:12 8
<p>Dukungan sebagai Bentuk Kepercayaan</p> <p>BC: Kalau dari aku sendiri, aku memaknainya begitu kayak, oh mereka udah ngasih aku percayaan ini. Mereka udah dukung aku segininya. Berarti aku juga harus ngasih performa yang lebih baik ke mereka</p>	BC:011124:13 0
Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Sumber Dukungan	
<p>Pemberi Dukungan sebagai Social Support</p> <p>AB: untuk dukungan dari atasan Itu juga saya mengartikannya sama seperti dari rekan kerja ya Itu sebagai support juga, sosial support juga dari atasan Misalnya, kalau aku izin masuk agak siang Karena paginya aku harus ke dokter, itu diizinkan Atau mungkin terkadang aku terlalu overwhelm sehari-hari Sampai aku nggak bisa nge-handle kerjaan dulu Itu atasanku ngerti gitu</p>	AB:171024:15 1

Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Kebutuhan Dukungan	
<p>Kebutuhan Dukungan adalah Normal</p> <p>AB: Kalau kebutuhan yang muncul terhadap dukungan dari lingkungan kerja Aku rasa itu Aku rasa itu sesuatu yang normal ya Dan kebutuhan-kebutuhan itu juga maksudnya Terkadang di luar dari kontrol aku gitu Misalnya kayak aku harus kontrol ke dokter Itu kan suatu kebutuhan ya dari dukungan yang aku dapatkan Karena aku tahu mereka mendukung aku dengan sangat baik</p> <p>DE: Itu tergantung sikon ya kak. Kadang ada saatnya, yaudah aku ini biasa aja kayak gitu. Ada saatnya juga aku butuh dukungan banget kayak gitu. Jadi tergantung sikonku sih kak. Aku berusaha menyesuaikan sama lingkungan dan berusaha menyesuaikan sama mereka juga kayak gitu. Kalau bisa.</p>	<p>AB:171024:15 3</p> <p>DE:031124:13 5</p>
<p>Dukungan sebagai Kebutuhan Penting</p> <p>LU: Menurut aku Sebenarnya kalau Secara realistis Aku butuh banget Dikungan dari lingkungan Dulu aku Karena kan kerja aku Nggak cuma buat aku Aku juga buat mereka, buat orang lain Dan aku ngerasa Saat-saat aku depresif Aku butuh banget bantuan Butuh buat ditarik Keluar dari masa-masa Depresif itu</p>	<p>LU2:311024:1 83</p>

<p>Kebutuhan Dukungan sebagai Beban</p> <p>LU: Tapi Di sisi lain Aku juga Masih ketahan karena takut Jadi sebenarnya aku berharap Tapi aku juga Nggak ngasih jawab buat mereka tahu</p>	<p>LU2:311024:1 83</p>
<p>Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Dampak Dukungan yang Diterima</p>	
<p>Dampak Dukungan sebagai Tanda Inklusivitas</p> <p>AB: Tentu saja aku memaknai itu dengan sangat baik ya Dengan saat positif Aku memaknai itu kalau Ternyata tempat kerjaku itu sudah jauh lebih inklusif Aku bekerja dengan teman-teman Rekan-rekan kerja yang jauh lebih berhati Yang jauh lebih supportive Dan bukan memandang orang dengan bipolar itu sebagai sebelah mata gitu Dan mereka juga tidak, maksudnya Bukan tidak memberikan aku pekerjaan dengan tanda kutip kasihan gitu ya</p>	<p>AB:171024:15 5</p>
<p>Dampak Dukungan sebagai Semangat Bekerja</p> <p>LU: Dampak-dampak dukungan itu benar-benar ngaruh Ke aku secara pribadi Karena Aku yang nggak bisa Bangun dari tempat tidur Nggak bisa ngapa-ngapain Bisa setidaknya aku buka Aplikasi buat ngedit Meskipun dikit Aku yang nggak bisa bales Itu bisa lah</p>	<p>LU2:311024:1 87</p>

<p>bales Kata-kata dua kata-kata Itu menurut aku</p> <p>BC: sometimes itu membuat aku semangat kayak tadi, kayak aku kerjanya lebih baik gitu.</p>	<p>BC:011124:13</p> <p>5</p>
<p>Dampak Dukungan sebagai Beban Moral</p> <p>BC: Tapi sometimes itu jadi burden buat aku kayak, tekan aku kayak, oh damn berarti apakah aku kurang baik selama ini, kayak contemplating myself gitu. Jadi apa? Jadi kayak beban gitu kan?</p>	<p>BC:011124:13</p> <p>5</p>
<p>Dampak Dukungan sebagai Hal yang Disyukuri</p> <p>DE: Sebenarnya hampir 11-12 kayak tadi sih kak. sebagai hal yang harus disyukuri gitu, karena nggak semuanya mau paham itu tadi.</p>	<p>DE:031124:13</p> <p>7</p>
<p>Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Akses Dukungan yang Diterima</p>	
<p>Akses Dukungan Terbatas</p> <p>LU: Selama ini Mungkin akses dukungannya Cukup limit Karena nggak bisa reach out mereka Dan Mereka Masih ngasih kata-kata yang Bisa dianggap Singkat-singkat aja Aku susah banget Minta bantuan karena Dukungannya kayak gitu</p>	<p>LU2:311024:1</p> <p>95</p>

<p>LU: Dukungannya sangat minim dan Sangat jelek Sangat minim dan sangat buruk ya Berarti secara By kuantitas dan kualitas Udah gak memadai</p>	<p>LU2:311024:1 97</p>
Akses Dukungan Baik	
<p>AB: kualitas yang diberikan itu sudah cukup baik sih untuk saat ini Sudah sangat baik bahkan Mereka tidak menuntut lebih Tapi di satu sisi mereka juga tidak berlindung dibalik kata kasihan gitu Mereka tetap membuat aku berdikari, berdiri sendiri Dan membuat aku jauh lebih tetap punya self-worth lah gitu</p>	<p>AB:171024:15 9</p>
<p>BC: Baik. Mereka, tahu, kapan harus memberi aku dukungan, kapan harus memberi aku, apa itu, dorongan</p>	<p>BC:011124:14 6</p>
<p>DE: Ya itu tadi, ada yang bagus, kalo leadernya sama temennya enak. Itu aku bersyukur.</p>	
Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Harapan tentang Dukungan	
<p>Dukungan Semestinya Dirasakan Semua Orang</p>	

<p>AB: kalau aku pribadi sih harapannya mungkin Bukan cuma aku ya yang merasa seperti ini Aku harapkan itu teman-teman bipolar lainnya Mungkin yang tanda kutip saat ini belum mengatakan gitu Kalau mereka ternyata punya bipolar tempat kerja Atau di kasus aku fakultas psikologi itu untuk jauh lebih Untuk juga merasa terdukung seperti aku gitu Yang sudah terbuka akan keadaanku gitu Dan yang aku rasa, aku harap mereka juga dapat merasakan yang aku rasakan</p>	<p>AB:171024:16 1</p>
<p>Harapan Dukungan Semestinya Terwujud</p> <p>LU: Mungkin aku pengennya dukungan aku Harapan aku untuk Di organisasi ini dan juga Di Prodi ini, kebetulan kan HIMA ya, aku berharap banget Kalau mungkin orang-orangnya Bakal ngurangin lah Sifat-sifat toksik yang Tadi aku sebutin itu</p> <p>DE: Kalo itu sih harapanku Ya aku berharapnya Kayak masyarakat itu Lebih aware tentang mental health gitu sih Lebih aware Lebih ngerti dan Ini tuh Jaman kan udah semakin maju Udah 2024 gitu loh Bukan jaman kolot lagi Jadi harus bisa beradaptasi Yang sebenarnya itu Ya emang Orang kan lebih percaya yang kayak Realistis aja yang logis aja Kayak penyakit fisik yang bisa diliat mata Gitu kan Cuma kan Penyakit fisik Aku cuman pengen</p>	<p>LU2:311024:2 01</p> <p>DE:031124:14 2</p>

nekalin ke mereka Coba lah ayo lebih aware lagi	
<p>Harapan Dukungan Menyesuaikan Kondisi</p> <p>BC: Sebenarnya aku gak pernah, berharap apa-apa sih, kak, atas dukungan ini. Karena, eh, gak tau ya, kayak, harapannya aku, atas dukungan ini, itu gimana, tapi kayak, pemaknaan aku, kalau dapet, ya, alhamdulillah, kalau gak dapet, ya, yaudah, mungkin aku tidak sebaik itu, untuk didapatkan dukungan, gitu kak.</p>	BC:011124:15 1

Setelah menemukan tema emergen, penulis mengelompokkan tema emergen tersebut ke dalam tema superordinat. Tema superordinat tersebut akan digolongkan ke dalam tabel yang memuat nama tema, detail isi tema. dan partisipan yang relevan dalam tabel berikut.

Tabel 4.2 Temuan Tema Antar Partisipan

No.	Tema Superordinat	Tema Emergen	Partisipan yang Relevan
Pola Pengalaman Antar Partisipan			
	Inklusivitas dalam Interaksi Kerja	Perasaan diperlakukan setara, dilibatkan secara aktif, pemberian kepercayaan, rekan kerja sebagai	AB, LU, DE

		support system.	
	Penyesuaian Prosedural di Lingkungan Kerja	Keringanan prosedural, fleksibilitas jadwal, kebijakan day off, kejelasan proses kerja, bantuan teknis kerja.	BC, DE
	Kontekstualisasi Kebutuhan Dukungan	Dukungan saat terpukul, kebutuhan akan pengertian, dukungan saat beban kerja tinggi, ketersediaan fasilitas kesehatan mental.	AB, LU, BC, DE
	Dampak Dukungan terhadap Kesejahteraan	Menambah semangat kerja, membantu keluar dari fase terpukul, kinerja membaik, perasaan tidak sendirian, perasaan bahagia, dukungan sebagai alasan untuk hidup.	AB, LU, BC, DE
	Kesulitan Meminta Dukungan	Ragu untuk meminta bantuan langsung dari rekan kerja atau atasan, namun tetap menerima dukungan spontan dari lingkungan kerja.	LU, BC
Pola Pemaknaan Pengalaman Antar Partisipan			

1.	Dukungan sebagai Penguatan Psikologis	Afirmasi positif, perasaan diterima dan dipahami, dukungan verbal, dukungan sebagai bentuk kepedulian.	AB, LU, BC, DE
2.	Harapan akan Lingkungan yang Empatik	Lingkungan kerja yang tidak judgemental, lingkungan kerja yang lebih peka, pemberi dukungan sebagai agen perubahan, dukungan semestinya dirasakan oleh semua individu.	LU, DE, BC
3.	Pemaknaan Dukungan sebagai Identitas Sosial	Dukungan sebagai social support, alasan bertahan dalam pekerjaan, bentuk kepercayaan, bentuk inklusivitas, kebutuhan dukungan sebagai kebutuhan esensial manusia.	AB, LU, BC
4.	Dukungan sebagai Bentuk Kepedulian	Dukungan dari rekan kerja dipahami sebagai bukti empati dan perhatian terhadap kondisi mereka, sehingga partisipan merasa dihargai sebagai individu.	AB, LU, DE

5.	Dukungan sebagai Bentuk Kepercayaan	Dukungan yang diberikan diartikan sebagai kepercayaan organisasi atau rekan kerja terhadap kemampuan partisipan, yang mendorong mereka memberikan performa terbaik.	AB, BC
6.	Dukungan sebagai Beban Moral	Beberapa partisipan merasa bahwa menerima dukungan menciptakan tekanan untuk memberikan hasil yang sempurna sebagai bentuk balas budi kepada organisasi.	BC
7.	Dukungan sebagai Hal yang Disyukuri	Dukungan dari lingkungan kerja dipahami sebagai hal yang berharga dan perlu disyukuri, mengingat tidak semua individu dengan kondisi serupa mendapatkan perlakuan sama.	DE

4.2.6 Hasil Triangulasi Data

Berdasarkan wawancara bersama *significant others* dari partisipan AB, BC, dan DE, ditemukan bahwa keterangan dari masing-masing partisipan dapat dipercaya. Partisipan

mengemukakan jawaban yang jujur atas kondisi di tempat kerja dengan kondisi bipolar yang dimiliki.

Triangulasi dengan *significant others* mengonfirmasi bahwa dukungan dari rekan kerja berpengaruh besar pada stabilitas emosi partisipan. Namun, temuan ini tidak berlaku pada partisipan yang bekerja di lingkungan kerja judgmental, yang tidak memiliki *significant others* sebagai sumber dukungan. Dalam hal ini, partisipan LU tidak memiliki *significant others* di lingkungan kerja, karena LU merasa bahwa tempat kerjanya menghakimi individu dengan isu kesehatan mental dan sering kali memberikan komentar kurang menyenangkan di belakang orang tersebut. Hal ini membuat LU takut untuk menjalin kedekatan lebih lanjut.

4.3 Pembahasan

Temuan dari penelitian ini mengungkapkan pentingnya berbagai bentuk dukungan organisasi (*organizational support*) yang diterima oleh individu dengan gangguan bipolar di tempat kerja. Dukungan seperti afirmasi positif, perhatian verbal, dan pelibatan aktif dalam pekerjaan menjadi salah satu cara organisasi untuk memperkuat stabilitas psikologis karyawan. Partisipan seperti AB, LU, BC, dan DE menggambarkan bahwa perhatian ini memberikan rasa dihargai dan dipahami, sejalan dengan teori *perceived organizational support* (POS) oleh Eisenberger (1986). Dalam

teori tersebut, dukungan organisasi yang dirasakan mencerminkan pengakuan terhadap kontribusi individu sekaligus perhatian terhadap kesejahteraan mereka. Hal ini relevan bagi individu dengan kebutuhan khusus, karena mereka merasa organisasi menyediakan lingkungan kerja yang mendukung dan aman secara psikologis.

Selain itu, inklusivitas dalam interaksi kerja menjadi elemen penting yang diungkapkan oleh AB, LU, dan DE. Partisipan merasa tidak dibedakan berdasarkan kondisi mereka, serta dilibatkan dalam keputusan dan tugas dengan adil. Menurut teori POS, praktik inklusif seperti ini menciptakan rasa memiliki yang lebih kuat, karena individu merasa diperlakukan setara dan dipercaya untuk berkontribusi. Penyesuaian prosedural, seperti fleksibilitas jadwal kerja atau izin cuti, juga memainkan peran signifikan dalam menciptakan ruang kerja yang responsif. BC dan DE mencatat bahwa keringanan prosedural ini membantu mereka mengelola kondisi pribadi tanpa kehilangan produktivitas. Hal ini mencerminkan perhatian organisasi yang tidak hanya memperhatikan kebutuhan teknis pekerjaan, tetapi juga memahami aspek manusiawi karyawan.

Namun demikian, beberapa partisipan, seperti LU dan BC, juga menyampaikan harapan agar lingkungan kerja lebih empatik dan tidak cepat memberikan penilaian negatif terhadap kondisi mental karyawan. Mereka menginginkan suasana kerja yang lebih peka terhadap kebutuhan emosional, yang mencakup komunikasi yang terbuka dan tidak menghakimi. Dalam teori POS, harapan ini mencerminkan dimensi penting

dari pengakuan terhadap kebutuhan individu, yang menjadi dasar hubungan baik antara organisasi dan karyawan. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung secara emosional dan prosedural, organisasi dapat memperkuat loyalitas karyawan sekaligus membantu mereka mencapai kesejahteraan dan produktivitas yang lebih baik.

Teori *perceived organizational support* (POS) oleh Eisenberger et al. (1986) menekankan bahwa individu membangun persepsi tentang sejauh mana organisasi menghargai kontribusi mereka dan peduli terhadap kesejahteraan mereka. Hal ini bersifat timbal balik, karena ketika individu merasa didukung, maka mereka cenderung memberikan kontribusi yang lebih besar kepada organisasi.

Penelitian ini membahas bagaimana individu dengan gangguan bipolar memaknai dukungan organisasional (POS) yang mereka terima di tempat kerja. Berdasarkan wawancara dengan empat partisipan utama dan triangulasi melalui *significant others*, bentuk dukungan yang diterima mencakup afirmasi positif, bantuan operasional, pengertian dari rekan kerja, serta kelonggaran waktu kerja. Dalam konteks dimensi POS menurut Eisenberger et al. (1986), aspek ini mencerminkan *organizational rewards and job conditions*, di mana kondisi kerja yang mendukung, termasuk fleksibilitas waktu, memberikan ruang bagi partisipan untuk mengelola tantangan emosional. Meski demikian, kualitas dukungan ini bervariasi; beberapa partisipan merasa dukungan yang mereka terima hanya formalitas

kerja dan kurang tulus, sehingga mempengaruhi rasa keterhubungan mereka dengan lingkungan kerja.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan organisasional (*organizational support*) tidak hanya berasal dari *supervisor*, tetapi juga dari rekan kerja dan lingkungan kerja secara umum. Sumber dukungan dari supervisor dan rekan kerja secara langsung berkaitan dengan dimensi *supervisory support*, di mana supervisor memainkan peran penting dalam memberikan perhatian dan dukungan praktis, seperti menyelesaikan masalah administratif. Sementara itu, dukungan dari rekan kerja menciptakan rasa diterima dan dihargai, mencerminkan *fairness* melalui perlakuan yang setara tanpa diskriminasi. Dukungan ini dimaknai partisipan sebagai simbol penghargaan atas kemampuan mereka serta rasa penerimaan di lingkungan kerja. Namun, masih terdapat harapan untuk akses lebih mudah ke konseling gratis, pengurangan stigma, dan pelatihan bagi rekan kerja serta atasan agar lebih peka terhadap kebutuhan individu dengan gangguan bipolar. Hal ini dimaknai individu sebagai hal yang penting untuk menciptakan ruang kerja yang lebih inklusif dan suportif.

Hasil penelitian kualitatif ini juga mengidentifikasi dampak positif dukungan terhadap partisipan, seperti stabilitas emosi dan peningkatan motivasi kerja meski menghadapi tantangan emosional. Sebaliknya, dukungan yang hanya formalitas menciptakan rasa terasing bagi partisipan. Secara keseluruhan, dukungan organisasional yang efektif memainkan peran penting dalam membantu individu dengan gangguan bipolar

mengelola tantangan emosional mereka, meskipun kualitas dukungan sangat bergantung pada budaya organisasi dan kepekaan individu di lingkungan kerja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menggali pemaknaan *organizational support* pada individu dengan gangguan bipolar di tempat kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan yang dirasakan individu dengan gangguan bipolar meliputi dukungan emosional, praktis, serta penerimaan dari rekan kerja dan atasan. Dukungan tersebut membantu partisipan mengelola perubahan suasana hati, meningkatkan rasa percaya diri, dan menjaga produktivitas kerja. Namun, terdapat variasi pengalaman di antara partisipan, terutama terkait stigma yang mempengaruhi keberanian untuk terbuka.

Salah satu partisipan tidak memiliki *significant others* di tempat kerjanya akibat lingkungan kerja yang *judgemental*. Hal ini membuat partisipan enggan mengungkapkan kondisi bipolar yang dialami, sehingga triangulasi melalui member checking tidak dapat dilakukan sepenuhnya. Untuk mengatasi keterbatasan ini, penelitian menggunakan metode peningkatan ketekunan, yang memastikan data tetap akurat melalui telaah mendalam terhadap transkrip wawancara dan observasi sistematis. Temuan ini menunjukkan bahwa stigma di tempat kerja masih menjadi penghalang utama bagi individu dengan gangguan bipolar dalam menerima dukungan organisasional yang memadai.

Secara keseluruhan, hasil penelitian mengindikasikan bahwa dukungan organisasi yang inklusif dan bebas stigma memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan performa kerja individu dengan gangguan bipolar. Hal

ini sekaligus menguatkan pentingnya upaya organisasi dalam menciptakan ruang kerja yang suportif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, organisasi disarankan untuk memperhatikan pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang inklusif dan mendukung bagi individu dengan gangguan bipolar. Langkah ini dapat dimulai dengan memberikan pelatihan kepada supervisor dan rekan kerja untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, sehingga dapat mengurangi stigma yang kerap menjadi hambatan dalam penerimaan individu dengan gangguan bipolar. Selain itu, organisasi juga perlu menyediakan akses terhadap layanan konseling atau psikolog yang dapat diakses secara gratis atau dengan biaya minimal oleh karyawan, guna membantu individu menghadapi tantangan emosional di tempat kerja.

Bagi penulis selanjutnya, disarankan untuk:

1. memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan partisipan dari berbagai sektor pekerjaan dan lingkungan kerja yang lebih beragam. Hal ini penting untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif terkait pengalaman individu dengan gangguan bipolar dalam menerima dukungan organisasional,
2. menggali lebih dalam dari perspektif lain yang tidak secara berat berpihak pada partisipan untuk mengetahui perspektif dari organisasi sebagai penyedia pekerjaan, dan

3. mempertimbangkan metode tambahan seperti observasi langsung untuk melengkapi data wawancara dan memberikan konteks lebih kaya terhadap pemaknaan yang diungkapkan oleh partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmayenti, D., Arif, Y., & Basmanelly, B. (2023). PENGALAMAN KELUARGA DALAM MERAWAT PASIEN BIPOLARDI RSUD PADANG PARIAMAN. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 14(1), 324-343.
- Eisenberger, R., & Stinglhamber, F. (2011). Perceived organizational support: Fostering enthusiastic and productive employees. *American Psychological Association*.
- Imran, M. Y., Elahi, N. S., Abid, G., Ashfaq, F., & Ilyas, S. (2020). Impact of perceived organizational support on work engagement: Mediating mechanism of thriving and flourishing. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 6(3), 82
- Laxman, K. E., Lovibond, K. S., & Hassan, M. K. (2008). Impact of bipolar disorder in employed populations. *The American journal of managed care*, 14(11), 757-764.
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT kanisius.
- Leach, L. S., Poyser, C., & Butterworth, P. (2017). Workplace bullying and the association with suicidal ideation/thoughts and behaviour: a systematic review. *Occupational and environmental medicine*, 74(1), 72-79.
- Özer, G., Işık, İ., & Escartín, J. (2024). Is there somebody looking out for me? A qualitative analysis of bullying experiences of individuals diagnosed with bipolar disorder. *International journal of environmental research and public health*, 21(2), 137.
- Rangarajan, S. K., Muliya, K. P., Jadhav, P., Philip, S., Angothu, H., & Thirthalli, J. (2020). Reasonable accommodation at the workplace for professionals with severe mental illness: A qualitative study of needs. *Indian journal of psychological medicine*, 42(5), 445-450.
- Rhoades, L., & Eisenberger, R. (2002). Perceived organizational support: A review of the literature. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 698–714. doi:10.1037/0021-9010.87.4.698
- Ritzer, G., & Stepnisky, J. (2017). *Sociological theory*. Sage publications.
- Tremblay, C. H. (2011). Workplace accommodations and job success for persons with bipolar disorder. *Work*, 40(4), 479–487. doi:10.3233/wor-2011-1259
- Wagner-Skacel, J., Bengesser, S., Dalkner, N., Mörtl, S., Painold, A., Hamm, C., ... & Reininghaus, E. Z. (2020). Personality structure and attachment in bipolar disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 410.
- Young, A. H., & Juruena, M. F. (Eds.). (2021). *Bipolar disorder: From neuroscience to treatment*. Springer International Publishing.

LAMPIRAN

Tabel Temuan Tema Emergen

Tabel Temuan Tema	Kode Transkrip
Tema yang Terkait dengan Bentuk Dukungan yang Diterima	
<p>Afirmasi Positif</p> <p>AB: Dalam artian kayak, kalau misalnya aku tiba-tiba ada mood swing, gitu-gitu. Kalau misalnya aku kemarin datang tiba-tiba nangis-nangis gitu, mereka jauh lebih ayo mbak, tarik nafas, meditasi, seh. Kalau ada yang nanya-nanya, seh ya pak. Sedang turbulence. Jadi memang alhamdulillah jauh lebih mengerti dan apa ya, tapi mereka nggak menganggap itu sebagai sesuatu yang kayak oh itu kelemahannya mbak AB.</p> <p>LU: Kayak semangat ya LU. Nggak apa-apa kok. Kalau misalnya mau dibantu bilang aja. Kalau kamu butuh bantuan mengedit bilang aja. Nggak terlalu support yang gimana gimana karena mungkin berputar di alah kerjaan. Karena kan sering banget kepada deadline ngerjain banyak banget.</p> <p>BC: Mereka ngasih positive word gitu sih kak. Kayak, gak apa-apa kak. Istirahat dulu aja. Ini bisa aku handle kok. Tapi aku tidak akan membiarkan mereka ngehandle kekerjaanku karena gak enak kak.</p>	<p>AB:171024:85</p> <p>LU2:311024:133</p> <p>BC:011124:91</p>
<p>Komunikasi dalam Pekerjaan</p> <p>AB: Cuma kayak, mbak, ada ini. Berita apa, berita apa. Tenang dulu. Karena kita belum tahu ini seperti apa. Jadi tetap, mereka jauh berhati-hati iya, lebih berhati-hati, tapi tidak menganggap dipolarku itu sebagai sesuatu yang membuat aku harus dibedakan.</p> <p>LU: Mungkin kalau pekerjaan, aku lumayan fleksibel kalau belum temu orang. Dan kita akrab-akrab tua sering minta tolong juga kalau ada apa-apa. Jadi kalau misalnya sudah pekerjaan, pasti kita berkomunikasi. Pasti kita ngobrol, pasti kita dekat. Kayak ngerjain bareng atau ketemuin.</p>	<p>AB:171024:86</p> <p>LU2:311024:99</p>

<p>Keringanan Prosedural</p> <p>BC: kalau melibatkan pekerjaan di **** (nama organisasi) itu, aku sebenarnya nggak terlalu dilibatin ke banyak proker yang lainnya, gitu. Kayak aku dilibatin, tapi nggak semuanya, gitu, Kak. Misalnya di mawapres, di KIM, itu aku kayak dilibatkan sebagai PDD atau sebagai poster, gitu aja, Kak.</p> <p>BC: Kalau aku lagi minta day off, mereka kayak, oh iya, Kak, oh iya, Kak, gitu. Mereka setuju akan day off-ku, gitu. Tapi aku juga tahu tempat sih, Kak. Kalau aku day off, nggak mungkin waktu mereka sibuk-sibuknya aku minta day off, gitu.</p> <p>DE: Waktu di QC itu Alhamdulillah Leader ku itu pengertian ya Jadi aku diizinin buat Konsul Terus aku diizinin buat Mungkin tukar jam Waktu itu pernah Kalau gak gitu minta kelonggaran waktu Pernah Pasti bakalan dicariin sama Leadernya.</p>	<p>BC:011124:50</p> <p>BC:011124:71</p>
<p>Dukungan Fisik</p> <p>AB: Ya itu, 2 orang itu yang paling sering kasi aku support, si A*** dan B***. Kaya Mbak, udah gapapa, sini peluk dulu sini, ayo mbak minum obatnya dulu mbak ya.</p> <p>AB: Ya langsung ini Nangis dulu aja. Ayo tarik nafas. Langsung digituin. Langsung berusaha menenangkan. Aku habis PDP juga kayak gitu. Langsung dipeluk. Langsung diajak jalan. Diajak ngobrol. Supportif sih.</p>	<p>AB:171024:33</p> <p>AB:171024:12 1</p>
<p>Perasaan Diperlakukan Setara</p> <p>AB: Gak ada yang lebih senior, gak ada yang lebih junior, kita masuknya sama gitu. Jadi selalu adil sih. Dan kalau ada apa-apa, misalnya kalau pembagian tugas ya, kita pakai ladder line. Jadi sangat-sangat just gitu, sangat-sangat adil. Dan aku juga, misalnya kayak beberapa hari terakhir ini, aku sibuk jadi moderator, jadi terkadang kalau mereka ngerjain sesuatu, atau dapat proyek itu, aku gak bisa ada di situ. Jadi aku selalu bilang, kalau ada apa-apa, handle dulu. Kalau ada pembagian tugas, yaudah bagiin aja. Aku ngikut. Dan itu juga terjadi ke mereka, kalau mereka lagi gak bisa, mereka gak available, terus kita ambil keputusan, yaudah mereka ngikut ke kita. Jadi gak ada perbedaan sih sebenarnya.</p> <p>AB: Cuma kayak, mbak, ada ini. Berita apa, berita apa. Tenang dulu. Karena kita belum tahu ini seperti apa. Jadi tetap, mereka jauh berhati-hati iya, lebih berhati-hati, tapi tidak menganggap dipolarku</p>	<p>AB:171024:61</p> <p>AB:171024:85</p>

itu sebagai sesuatu yang membuat aku harus dibedakan.	
<p>Dilibatkan Secara Aktif</p> <p>AB: Gak ada yang lebih senior, gak ada yang lebih junior, kita masuknya sama gitu. Jadi selalu adil sih. Dan kalau ada apa-apa, misalnya kalau pembagian tugas ya, kita pakai ladder line. Jadi sangat-sangat just gitu, sangat-sangat adil. Dan aku juga, misalnya kayak beberapa hari terakhir ini, aku sibuk jadi moderator, jadi terkadang kalau mereka ngerjain sesuatu, atau dapat proyek itu, aku gak bisa ada di situ. Jadi aku selalu bilang, kalau ada apa-apa, handle dulu. Kalau ada pembagian tugas, yaudah bagiin aja.</p> <p>LU: Kalau dalam pekerjaan, mungkin aku sering dilibatin dalam pekerjaan. Karena desain pasti diminta sangat ini. Aku sering ikut poker-poker, aku diajakin poker orang lain.</p> <p>DE: Gak ada yang, kebetulan kelompokku Enak-enak ya pak Gak ada yang milik ini itu Malah mereka kalau ada Aku tuh suka bercanda Gak suka guyub Rame kok katanya Kalau gak ada mbak DE tuh Sepi di meja ini tuh Gak rame Mungkin gara-gara aku yang menunggu</p>	<p>AB:171024:85</p> <p>LU2:311024:97</p> <p>DE:031124:51</p>
<p>Bantuan Teknis Pekerjaan</p> <p>BC: Di **** (nama organisasi) itu ada beberapa anak yang inisiatif untuk membantu aku, dan ada beberapa yang kayak, oh yaudah, kamu kan udah ngerjain sendiri, gitu.</p>	<p>BC:011124:48</p>
<p>Perhatian dalam bentuk Verbal</p> <p>BC: Jadi kayak yaudah kita saling <i>support</i> gitu. Kayak... Dia itu perhatian kayak, R kamu jangan sakit gitu ya. Gini-gini gitu. Oke. Kamu istirahat ya R gitu-gitu. Oke.</p>	<p>BC:011124:117</p>
<p>Perasaan Diterima dan Dipahami</p> <p>AB: Bikin merasa diterima ya. Semangat kerja juga. Mereka tetap membuat aku berdikari Mereka tetap akan memberikan aku kesempatan untuk bekerja sendiri Tapi dengan beberapa exception Misalnya kalau aku tadi harus ke dokter atau segala macam Itu mereka sangat memberikan dukungan gitu</p> <p>DE: Ada yang support Ada yang ikutan aware juga Ada yang kayak berusaha Apa sih mereka tuh kayak Searching gitu loh Apa sih</p>	<p>AB:171024:155</p> <p>DE:031124:56</p>

<p>bipolar tuh Ada yang berusaha cari kayak gitu juga Terus ada yang berusaha memahami Kamu sekarang udah mulai minum obat ya Kayak gini-gini ya Berarti ini ya kamu bukan main-main ya</p>	
<p>Tema yang Terkait dengan Sumber Dukungan yang Diterima</p>	
<p>Rekan Kerja sebagai Sumber Dukungan</p> <p>AB: Ya itu, 2 orang itu yang paling sering kasi aku support, si A*** dan B***. Kaya Mbak, udah gapapa, sini peluk dulu sini, ayo mbak minum obatnya dulu mbak ya.</p> <p>LU: Mungkin kalau dukungan yang benar-benar mendukung mungkin teman-teman satu departemen aku. Mereka rata-rata baik semua dan suportif karena kita sering ngerjain kerjaan bareng sampai malam, kami edit,...</p> <p>DE: Kalau yang terkini, Aku tuh cocoknya cuma sama satu orang sih, temenku cewek. Itu aja sih. Temen satu bangku.</p>	<p>AB:171024:33</p> <p>LU2:311024:1 27</p> <p>DE:031124:73</p>
<p>Atasan sebagai Sumber Dukungan</p> <p>AB: Kalau perlakuan, kalau Pak **** mungkin gak ada ya. Cuma mungkin Bu ****. Bu **** tuh emang kalau ke aku jauh lebih dekat. Tapi emang dekatnya tuh dari dulu sih. Dan lebih apa ya, kalau sama aku tuh jauh lebih halus.</p> <p>BC: Kalau dari kepala departemennya, Lebih ke kayak, aku kalau misalnya lagi nggak oke gitu kan, nggak ngasih tahu ke band, tapi ngasih tahu ke grup teman gitu. Ya itu kayak, Lisa jangan dikasih kerja berat dulu ya, dia nggak oke, gitu.</p> <p>DE: Waktu di QC itu Alhamdulillah Leader ku itu pengertian ya Jadi aku diizinin buat Konsul Terus aku diizinin buat Mungkin tukar jam Waktu itu pernah Kalau gak gitu minta kelonggaran waktu Pernah Pasti bakalan dicariin sama Leadernya.</p>	<p>AB:171024:93</p> <p>BC:011124:75</p> <p>DE:031124:44</p>
<p>Pihak Eksternal sebagai Sumber Dukungan</p> <p>BC: Admin itu, misalnya aku ada kesalahan karena lagi sibuk atau lagi nggak fokus buat ngerjain itu, mereka ngasih tahu kesalahanku dengan baik gitu sih, Kak. Kayak detail gitu. Dengan baik dan detail gitu.</p> <p>DE: Oh, ada. Itu di waktu aku freelance, sebenarnya banyak sih</p>	<p>BC:011124:77</p> <p>DE:031124:79</p>

<p>pengalaman kayak gitu, cuman yang lebih berkesan itu waktu di **** ya di freelance event itu. Kak ya, SPG nya tuh 3, SPB nya 3 lah kebetulan ini waktu itu teman kita tuh ada yang berantem cewek cowok. Itu setelah satu minggu event, sampai akhirnya kita tuh bingung kan cari orang lagi ini berusaha mempertahankan. Nah dari situ tuh sampai kita akhirnya deket, deket telpontelponan ya saling support satu sama lain gitu, kayak gitu saling baik-baik kok.</p>	
<p>Tema yang Terkait dengan Kebutuhan Dukungan</p>	
<p>Kebutuhan Dukungan saat Terpuruk</p>	
<p>AB: Pas misal masuk ke yang nge down, mood swing itu si aku. Sama kalo kayak kemarin, gara-gara kontrak, kada kaya bikin kepikiran juga. Ini kerja udah jalan berapa lama, kontrak ku kok.. apa ya.. kelanjutan karirku gimana, gitu.</p>	<p>AB:171024:15 3</p>
<p>LU: Mungkin di situ aku butuh banget dukungan di masa-masa di mana aku lagi downfall-nya banget. Aku nggak bisa ngapa-ngapain. Aku butuh banget dukungan kalau aku cuma mau direassuring kalau nggak apa-apa kok. Take all your time. Nggak apa-apa, santai. Nggak usah terlalu yang gimana-gimana. Mungkin aku butuh banget support di situ.</p>	<p>LU2:311024:1 41</p>
<p>DE: Itu waktu aku sendiri sih kak, soalnya aku tuh nggak suka kesepian ya, aku kayak benci sama kesepian. Oke. Aku setiap hari di rumah, tapi ada saatnya kayak misalnya tadi itu aku bener-bener kayak ngerasa sepi banget, aku ngerasa kayak nggak punya siapa-siapa gitu, aku sakitsakit sendirian kayak gitu. Ya itu siang aku butuh support, kayak aku tuh butuh temen kayak gitu sebenarnya. Sebenarnya kan anak yang bipolar itu kan nggak bisa sendirian ya kak ya, sebenarnya mereka tuh selalu butuh temen. Tapi juga bukan berarti mereka tuh suka keramen selalu tuh nggak, jadi kayak ada saatnya mereka tuh butuh mid-time,</p>	<p>DE:031124:87</p>
<p>Kebutuhan terhadap Pengertian</p>	
<p>LU: Aku cuma butuh kesabaran lebih aja dari orang-orang. Karena pasti oke kalau misalnya sama keadaan seperti itu sangat nguras energi. Aku tahu banget. Cuma aku berharap kalau punya kesabaran lebih atau mereka lebih pengertian aja.</p>	<p>LU2:311024:1 43</p>
<p>LU: Nggak usah ngejudge kayak gimana-gimana. Aku cuma minta diwajarin dan disabarin dan didengerin aja secukupnya.</p>	<p>LU2:311024:1 43</p>

<p>Kebutuhan terhadap Keringanan Prosedural</p> <p>BC: Lebih ke kayak day off gitu sih, Kak. Kayak sometimes aku tuh kadang itu tiba-tiba ngedown, gitu. Dan aku nggak bisa functionally well di hari itu.</p> <p>BC: Kalau misalnya aku ngedown gitu, jadi kayak aku perlu satu hari day off aja, gitu. Itu enough kalau buat aku satu hari. Karena di satu hari itu, gimana ya, Kak, aku bisa fokus ke hal pribadiku. Dan terus aku nggak perlu mikirin itu seharian itu udah cukup bagi aku, Kak. Kayak nggak perlu dua hari, nggak perlu tiga hari. Karena kalau lebih dari satu hari, aku juga merasa terbebani, gitu, Kak.</p>	<p>BC:011124:29</p> <p>BC:011124:30</p>
<p>Kebutuhan Dukungan saat Beban Kerja Tinggi</p> <p>BC: Waktu, kemarin itu aku butuh dukungan banget, itu waktu UTS, waktu menjelang-menjelang ujian, waktu prokerku berjalan itu, Kak. Itu soalnya kan keteteran banget, kayak ngurusin rundown kawan-kawan, sama Zoom, sama hubungin tentor, bikin-bikin itu, itu aku jalan sama ngerjain tugas ujian gitu, aku butuh dukungan banget gitu, Kak.</p>	<p>BC:011124:81</p>
<p>Tema yang Terkait dengan Dampak Dukungan yang Diterima</p>	
<p>Menambah Semangat Kerja</p> <p>AB: Bikin merasa diterima ya. Semangat kerja juga. Mereka tetap membuat aku berdikari Mereka tetap akan memberikan aku kesempatan untuk bekerja sendiri Tapi dengan beberapa exception Misalnya kalau aku tadi harus ke dokter atau segala macam Itu mereka sangat memberikan dukungan git</p> <p>LU: mungkin kalau sejauh ini kan dukungannya cuma sekedar kata-kata yang semangat ya tapi menurut aku itu kan bermakna jadi kalau mereka nggak kasih semangat aku jadi pengen ngerjain kerjaan aku meskipun aku lagi nggak bisa ngerjain aku pengen aku coba kerjain pelan-pelan</p> <p>DE: Dukungan tersebut mempengaruhi untuk kerjaan ya kak, Alhamdulillah sih jadi lebih semangat bekerja kayak gitu sih biasanya. Sebenarnya nggak ada yang spesial atau istimewa ya, soalnya ya sama aja gitu loh, cuma kayak ngerasa oh ternyata aku masih dibutuhkan kayak gitu loh,</p>	<p>AB:171024:155</p> <p>LU2:311024:155</p> <p>DE:031124:104</p>
<p>Membantu Keluar dari Fase Terpuruk</p>	

<p>LU: benar-benar bikin aku kinerjanya naik dari yang aku semangat aku semakin semangat lagi buat ngerjain semuanya meskipun kadang itu bukan yang terbaik tapi aku tetap ngerjain dan ketika aku masamasa depresif aku ngerasa kalau kata-kata itu benar-benar ngebantu</p> <p>LU: mungkin dengan kata-kata mereka tadi dukungan yang mereka kasih dengan pelahan kan makin banyak makin lumpuk-lumpuk-lumpuk disitu aku ngerasa aku bisa narik diri aku sendiri buat bangkit lagi meskipun susah banget tapi aku ngerasa itu benar-benar membantu</p>	<p>LU2:311024:1 57</p> <p>LU2:311024:1 59</p>
<p>Kinerja Membaik</p> <p>BC: Kinerjanya pasti bakal kebaik, tapi perlahan-lahan gitu. Membaiknya perlahan-lahan. Gak semata-mata setelah mereka ngasih dukungan, terus aku kayak langsung bone break, langsung kayak... Terus ada beberapa waktu gitu.</p>	<p>BC:011124:99</p>
<p>Merasa Tidak Sendirian</p> <p>BC: Dengan orang-orang yang masih peduli kalau aku butuh istirahat, kalau aku punya masalah ini. Itu aku kayak... Gimana ya kak? Ngerasa kayak, oh aku gak sendirian gitu.</p>	<p>BC:011124:10 1</p>
<p>Perasaan Bahagia</p> <p>DE: Ya bersyukur banget sih pasti, bersyukur banget, jadi kayak lebih happy, jadi kayak lebih enjoy aja, kalau orang bipolar itu juga sama kok kayak yang lainnya, mereka juga layak dan berhak mendapatkan perlakuan yang sama kayak gitu, jadi ya oke aja.</p>	<p>DE:031124:10 2</p>
<p>Perasaan Dibutuhkan</p> <p>DE: Sebenarnya nggak ada yang spesial atau istimewa ya, soalnya ya sama aja gitu loh, cuma kayak ngerasa oh ternyata aku masih dibutuhkan kayak gitu loh, dari kelakuan mereka yang kayak ngajak aku bercanda kayak gitu, kan suka guyon ya mereka tuh kayak gitu, dan mereka kan bilang kalau disini tuh nggak ada aku katanya sepi kayak gitu, nggak ada yang ngobrol lah, nggak ada yang random, nggak ada yang ini, nggak ada yang itu kayak gitu.</p>	<p>DE:031124:10 6</p>
<p>Tema yang Terkait dengan Akses Dukungan yang Diterima</p>	

<p>Meminta Dukungan Secara Verbal</p> <p>AB: Ya itu, aku ngomong ke temen-temen. Tapi selama ini juga mereka kalo liat aku udah mulai mood swing tu kayak udah ngerti gitu, udah paham harus gimana. Jadi ya aku bilang, dan mereka juga ya itu tadi, ayo mbak tarik napas juga. Terus kalo ditanyain dosen mereka kaya, gapapa pak, gapapa bu. Ini biasa kaya gini. Aku diajak makan, diajak keluar.</p> <p>BC: Kalau beneran nggak bisa, nggak ke-handle banget, itu aku baru minta tolong mereka dan mereka mengerti itu</p> <p>BC: Aku minta. Kayak aku ngasih tahu kalau diri aku lagi nggak baik. Jadi kayak... Boleh nggak aku minta emotional support? Atau kayak... Aku ngasih tahu kalau diri aku nggak baik gitu aja sih kak.</p> <p>DE: Aku yang ngomong kak. Jadi aku kayak butuh entah tuker safe, entah ini solusinya gimana biar aku tuh bisa tetap kerja tapi aku nggak ngelewat jadwal konsulku kayak gitu. Jadi kayak sama leaderku tuh dicariin solusinya kayak gimana kayak gitu.</p>	<p>AB:171024:14 7</p> <p>BC:011124:47</p> <p>BC:011124:11 5</p> <p>DE:031124:11 6</p>
<p>Menerima Dukungan yang Sudah Ada</p> <p>LU: Aku nggak ngapa-ngapain, aku nggak minta dukungan Jadi semua dukungan kata-kata itu spontan aja dari orang-orang Aku secara pribadi mungkin aku masih takut buat minta dukungan Dan aku merasa kalau aku bisa nyelesain semuanya sendiri</p>	<p>LU2:311024:1 69</p>
<p>Tema yang Terkait dengan Harapan tentang Dukungan</p>	
<p>Lingkungan Kerja Tidak Judgmental</p> <p>LU: Enggak perlu yang Paham banget, cuman kayak Lebih ke Enggak terlalu Enggak terlalu cepat ngejudge</p> <p>DE: Jangan ngejudge anak bipolar atau kena mental health lainnya lah. Maksudnya mental issues lainnya. Itu nggak ngejudge. Terus yang kedua itu nggak perlu kayak adu nasib gitu. Oke. Kita nggak perlu ini adu nasib gini-gini, itu nggak perlu banget kayak gitu kan. Terus sebenarnya kata-kata semangat sama sabar, kayak semangat ya sabarnya itu tuh kayak cukup membosankan sih kak. Jadi kayak yaudah kalau aku lebih ke misalnya aku butuh tempat cerita dengerin kalau gitu. Kalau misalnya aku udah cerita yaudah kasih solusi atau kasih saran.</p>	<p>LU2:311024:2 01</p> <p>DE:031124:12 2</p>

<p>Lingkungan Kerja Lebih Peka</p> <p>BC: Aku berharapnya, gimana ya, aku berharapnya orang sadar kalau aku butuh dukungan tanpa aku bilang dulu kayak sebelum-sebelumnya gitu. Kalau misalnya sebelumnya tuh aku minta dukungan ke mereka gitu kak. Misalnya aku lagi gini-gini, aku lagi gitu-gitu. Mereka baru kayak, oh iya nggak apa-apa gitu.</p>	BC:011124:12 1
<p>Kejelasan Proses Kerja</p> <p>AB: Ga gimana-gimana, soalnya selama ini udah sangat suportif. Jadi ya.. paling itu sih. Kontrak yang jelas tapi aku juga tau, sebenarnya juga yang menjadi masalah selama aku menjadi asdos di luar kontrol kita. Jadi yang menjadi masalah itu di luar kontrolnya kita. Jadi mau gak mau kita fokus ke apa yang bisa kontrol. Alhamdulillah sih nyaman-nyaman aja.</p>	AB:171024:13 4
<p>Ketersediaan Fasilitas Kesehatan Mental</p> <p>AB: mungkin kalau aku pribadi dukungannya itu pengen punya tempat counseling sih, jujur ya, karena psikolog ya sebenarnya satu ruangan itu penuh dengan psikolog ya tapi kan tidak ada yang gratis maksudnya artian aku juga tidak boleh sebenarnya ngomong sama mereka, kalau misalnya dalam konteks klinis ya jadi aku harap kita punya bantuan counseling dengan psikolog gratis karena kalau dari psikiater kan udah ada aku dapet cover dari BPJS tapi terkadang kan obat itu kurang membantu ya, saya harus tetap dibantu juga dengan misalnya kayak teknik-teknik CBT</p>	AB:171024:13 4
<p>Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Bentuk Dukungan yang Diterima</p>	
<p>Dukungan sebagai Bentuk Kepedulian</p> <p>LU: Aku memaknai kalau misalnya mereka peduli Jadi aku sangat amat peduli dengan dukungan mereka sebenarnya Aku benar-benar bakal ngomong Kalau orang yang dukunganku pun rasa Mereka adalah orang paling baik di dunia ini Mereka orang paling wah Paling support,</p>	LU2:311024:1 75
<p>Dukungan sebagai Social Support</p> <p>AB: Kalau aku pribadi sih, aku memaknai dukungan itu sebagai Tentu saja, sosial support ya Sosial support yang diberikan dan juga penerimaan dari teman-teman Dan pengertian juga dari rekan-rekan kerja aku terhadap keadaan aku Misalnya, kadang aku harus masuk siang Karena paginya aku harus ke psikiater dulu kontrol Atau</p>	AB:171024:14 9

<p> mungkin ada beberapa waktu, ada beberapa momen Di mana aku kettrigger dan mereka itu siap untuk menenangkan aku Atau menjadi safe place aku gitu</p>	
<p>Dukungan sebagai Bentuk Kepedulian</p> <p>LU: Aku memaknai kalau misalnya mereka peduli Jadi aku sangat amat peduli dengan dukungan mereka sebenarnya Aku benar-benar bakal ngomong Kalau orang yang dukunganku pun rasa Mereka adalah orang paling baik di dunia ini Mereka orang paling wah Paling support,</p> <p>DE: Ya Alhamdulillah sangat bersyukur banget sih sama mereka yang awalnya tuh nggak ngerti bipolar itu apa, mental, atau mental illness itu kayak gimana, Alhamdulillah banget gitu loh kalau mereka juga mau tahu dan mau memahami juga gitu.</p>	<p>LU2:311024:175</p> <p>DE:031124:127</p>
<p>Dukungan sebagai Alasan untuk Hidup</p> <p>BC: Meskipun kamu gini-gini. Meskipun kamu gitu-gitu. Aku masih disini tuh memaknainya kayak, oh ini adalah alasan aku untuk tetap hidup gitu kak.</p>	<p>BC:011124:126</p>
<p>Dukungan sebagai Alasan Pendukung Pekerjaan</p> <p>BC: Dukungan dari rekan kerja aku itu aku maknainya sebagai alasan aku buat tetap profesional, alasan aku tetap bertahan dan menyelesaikan semua ini.</p>	<p>BC:011124:128</p>
<p>Dukungan sebagai Bentuk Kepercayaan</p> <p>BC: Kalau dari aku sendiri, aku memaknainya begitu kayak, oh mereka udah ngasih aku percayaan ini. Mereka udah dukung aku segininya. Berarti aku juga harus ngasih performa yang lebih baik ke mereka</p>	<p>BC:011124:130</p>
<p>Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Sumber Dukungan</p>	
<p>Pemberi Dukungan sebagai Social Support</p> <p>AB: untuk dukungan dari atasan Itu juga saya mengartikannya sama seperti dari rekan kerja ya Itu sebagai support juga, sosial support juga dari atasan Misalnya, kalau aku izin masuk agak siang Karena paginya aku harus ke dokter, itu diizinkan Atau mungkin terkadang aku terlalu overwhelm sehari-hari Sampai aku nggak bisa nge-</p>	<p>AB:171024:151</p>

handle kerjaan dulu Itu atasanku ngerti gitu	
Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Kebutuhan Dukungan	
Kebutuhan Dukungan adalah Normal	
<p>AB: Kalau kebutuhan yang muncul terhadap dukungan dari lingkungan kerja Aku rasa itu Aku rasa itu sesuatu yang normal ya Dan kebutuhan-kebutuhan itu juga maksudnya Terkadang di luar dari kontrol aku gitu Misalnya kayak aku harus kontrol ke dokter Itu kan suatu kebutuhan ya dari dukungan yang aku dapatkan Karena aku tahu mereka mendukung aku dengan sangat baik</p>	AB:171024:15 3
<p>DE: Itu tergantung sikon ya kak. Kadang ada saatnya, yaudah aku ini biasa aja kayak gitu. Ada saatnya juga aku butuh dukungan banget kayak gitu. Jadi tergantung sikonku sih kak. Aku berusaha menyesuaikan sama lingkungan dan berusaha menyesuaikan sama mereka juga kayak gitu. Kalau bisa.</p>	DE:031124:13 5
Dukungan sebagai Kebutuhan Penting	
<p>LU: Menurut aku Sebenarnya kalau Secara realistis Aku butuh banget Dikungan dari lingkungan Dulu aku Karena kan kerja aku Nggak cuma buat aku Aku juga buat mereka, buat orang lain Dan aku ngerasa Saat-saat aku depresif Aku butuh banget bantuan Butuh buat ditarik Keluar dari masa-masa Depresif itu</p>	LU2:311024:1 83
Kebutuhan Dukungan sebagai Beban	
<p>LU: Tapi Di sisi lain Aku juga Masih ketahan karena takut Jadi sebenarnya aku berharap Tapi aku juga Nggak ngasih jawab buat mereka tahu</p>	LU2:311024:1 83
Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Dampak Dukungan yang Diterima	
Dampak Dukungan sebagai Tanda Inklusivitas	
<p>AB: Tentu saja aku memaknai itu dengan sangat baik ya Dengan saat positif Aku memaknai itu kalau Ternyata tempat kerjaku itu sudah jauh lebih inklusif Aku bekerja dengan teman-teman Rekan-rekan kerja yang jauh lebih berhati Yang jauh lebih supportive Dan bukan memandang orang dengan bipolar itu sebagai sebelah mata gitu Dan mereka juga tidak, maksudnya Bukan tidak memberikan aku pekerjaan dengan tanda kutip kasihan gitu ya</p>	AB:171024:15 5

<p>Dampak Dukungan sebagai Semangat Bekerja</p> <p>LU: Dampak-dampak dukungan itu benar-benar ngaruh Ke aku secara pribadi Karena Aku yang nggak bisa Bangun dari tempat tidur Nggak bisa ngapa-ngapain Bisa setidaknya aku buka Aplikasi buat ngedit Meskipun dikit Aku yang nggak bisa bales Itu bisa lah bales Kata-kata dua kata-kata Itu menurut aku</p> <p>BC: sometimes itu membuat aku semangat kayak tadi, kayak aku kerjanya lebih baik gitu.</p>	<p>LU2:311024:187</p> <p>BC:011124:135</p>
<p>Dampak Dukungan sebagai Beban Moral</p> <p>BC: Tapi sometimes itu jadi burden buat aku kayak, tekan aku kayak, oh damn berarti apakah aku kurang baik selama ini, kayak contemplating myself gitu. Jadi apa? Jadi kayak beban gitu kan?</p>	<p>BC:011124:135</p>
<p>Dampak Dukungan sebagai Hal yang Disyukuri</p> <p>DE: Sebenarnya hampir 11-12 kayak tadi sih kak. sebagai hal yang harus disyukuri gitu, karena nggak semuanya mau paham itu tadi.</p>	<p>DE:031124:137</p>
<p>Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Akses Dukungan yang Diterima</p>	
<p>Akses Dukungan Terbatas</p> <p>LU: Selama ini Mungkin akses dukungannya Cukup limit Karena nggak bisa reach out mereka Dan Mereka Masih ngasih kata-kata yang Bisa dianggap Singkat-singkat aja Aku susah banget Minta bantuan karena Dukungannya kayak gitu</p> <p>LU: Dukungannya sangat minim dan Sangat jelek Sangat minim dan sangat buruk ya Berarti secara By kuantitas dan kualitas Udah gak memadai</p>	<p>LU2:311024:195</p> <p>LU2:311024:197</p>
<p>Akses Dukungan Baik</p> <p>AB: kualitas yang diberikan itu sudah cukup baik sih untuk saat ini Sudah sangat baik bahkan Mereka tidak menuntut lebih Tapi di satu sisi mereka juga tidak berlindung dibalik kata kasihan gitu Mereka tetap membuat aku berdikari, berdiri sendiri Dan membuat aku jauh lebih tetap punya self-worth lah gitu</p> <p>BC: Baik. Mereka, tahu, kapan harus memberi aku dukungan,</p>	<p>AB:171024:159</p>

<p>kapan harus memberi aku, apa itu, dorongan</p> <p>DE: Ya itu tadi, ada yang bagus, kalo leadernya sama temennya enak. Itu aku bersyukur.</p>	<p>BC:011124:14 6</p>
<p>Tema yang Terkait dengan Pemaknaan Harapan tentang Dukungan</p>	
<p>Dukungan Semestinya Dirasakan Semua Orang</p> <p>AB: kalau aku pribadi sih harapannya mungkin Bukan cuma aku ya yang merasa seperti ini Aku harapkan itu teman-teman bipolar lainnya Mungkin yang tanda kutip saat ini belum mengatakan gitu Kalau mereka ternyata punya bipolar tempat kerja Atau di kasus aku fakultas psikologi itu untuk jauh lebih Untuk juga merasa terdukung seperti aku gitu Yang sudah terbuka akan keadaanku gitu Dan yang aku rasa, aku harap mereka juga dapat merasakan yang aku rasakan</p>	<p>AB:171024:16 1</p>
<p>Harapan Dukungan Semestinya Terwujud</p> <p>LU: Mungkin aku pengennya dukungan aku Harapan aku untuk Di organisasi ini dan juga Di Prodi ini, kebetulan kan HIMA ya, aku berharap banget Kalau mungkin orang-orangnya Bakal ngurangin lah Sifat-sifat toksik yang Tadi aku sebutin itu</p> <p>DE: Kalo itu sih harapanku Ya aku berharapnya Kayak masyarakat itu Lebih aware tentang mental health gitu sih Lebih aware Lebih ngerti dan Ini tuh Jaman kan udah semakin maju Udah 2024 gitu loh Bukan jaman kolot lagi Jadi harus bisa beradaptasi Yang sebenarnya itu Ya emang Orang kan lebih percaya yang kayak Realistis aja yang logis aja Kayak penyakit fisik yang bisa diliat mata Gitu kan Cuma kan Penyakit fisik Aku cuman pengen nekalin ke mereka Coba lah ayo lebih aware lagi</p>	<p>LU2:311024:2 01</p> <p>DE:031124:14 2</p>
<p>Harapan Dukungan Menyesuaikan Kondisi</p> <p>BC: Sebenarnya aku gak pernah, berharap apa-apa sih, kak, atas dukungan ini. Karena, eh, gak tau ya, kayak, harapannya aku, atas dukungan ini, itu gimana, tapi kayak, pemaknaan aku, kalau dapet,</p>	<p>BC:011124:15 1</p>

ya, alhamdulillah, kalau gak dapet, ya, yaudah, mungkin aku tidak sebaik itu, untuk didapatkan dukungan, gitu kak.	
--	--

Verbatim Wawancara Partisipan AB

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
1.	Perkenalkan, kak. Nama aku Dwinda. Aku dari S1 Psikologi. Kali ini aku mencoba untuk menggali pengalaman subjek-subjekku tentang bagaimana sih dukungan organisasi yang dirasakan oleh kakak. Terutama ketika kakak itu sudah terdiagnosis memiliki gangguan bipolar. Mungkin bisa kita mulai dulu aja ya, kak. (Boleh, boleh.). Untuk kak AB ya. Kak AB, kali ini akhir-akhir ini kesibukannya apa?	1	P:1
2.	Kali ini kan saya sudah jadi asdos semenjak September ya. September 2024. Jadi baru dua bulan.	2	AB:171024:2
3.	Oh, baru dua bulan.	3	P:3
4.	Baru dua bulan sebenarnya. Dan mulai Oktober kemarin itu, awal Oktober alhamdulillahnya itu tergabung dalam beberapa tim. Jadi ada tim Redesign Curriculum, itu untuk kalau aku dapatnya doktorat. Terus sama pengembangan DD di Fakultas Psikologi Double Degree. (Oh, Double Degree.) Dan kalau untuk penelitian sendiri, aku ada penelitian pribadi. Itu lanjutan skripsiku sama penelitian dengan salah satu dosen soal perilaku sadari wanita di Surabaya. Jadi kesibukannya di situ. Oh, sama persiapan S2.	4	AB:171024:4
5.	Oh, lagi persiapan S2 juga, kak. (Ya, dan itu sih.) Mungkin boleh dijelaskan lebih detail untuk yang tentang program sadari itu sebagaimana, kakak?	5	P:5
6.	Oke, jadi program sadari itu salah satu penelitian. Jadi sebenarnya itu adalah tesisnya anak master di **** University. Jadi salah satu dosen kita, Ibu T*** (nama dosen), itu beliau S2-S3-nya di sana. Dan saat ini bekerja sama dengan Kaprodinya **** University itu. Jadi beliau itu supervisor dari dua mahasiswa di sana. Kebetulan dua mahasiswa ini tesisnya di sini, di Surabaya. Dan waktu itu aku salah satu asdos juga, dan ada salah satu anak angkatan 2022, kalau	6	AB:171024:6

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	nggak salah. Itu tuh tergabung dalam timnya Ibu T*** bersama dua mahasiswa master itu. Untuk melihat efektivitas perilaku sadari. Jadi perilaku sadari itu pemeriksaan kanker payudara secara mandiri di Surabaya. Ambil datanya udah dari Juni, Mei. Karena mereka harus tesiskan. Cuma setelah mereka ambil tesis, ambil analisis data, kita tugasnya itu sekarang publikasi. Jadi sekarang sedang publikasi di tahap pertama. Itu publikasi data dulu, terus nanti arti hasil penelitiannya. Dan nanti kita akan mengurus HKI dari modul-modul pelatihan. Kan berbeda-beda pelatihannya. Oh, ... dari modul-modul pelatihan tersebut. Cuma sekarang lagi sibuknya itu di publikasi tahap satu		
7.	Good luck buat publikasinya ya. Pasti butuh banyak effort dan butuh banyak waktu	7	P:7
8.	Benar-benar	8	AB:171024:8
9.	Mungkin boleh diceritakan kak, gimana ceritanya dari kakak sadar ada yang berbeda, yang kakak rasakan gitu, sampai akhirnya kakak mendapatkan yang masih bipolar tersebut.	9	P:9
10.	Jadi kalau ditanya awal mikirnya tahu berbeda itu sebenarnya udah lama ya. Udah lama. Udah semenjak sebelum masuk psikologi pun sebenarnya udah mikir gitu. Mungkin yang paling cenderung pas aku itu aku kayak nggak punya sense of self gitu loh. Jadi aku tuh kalau ditanya, kamu tuh orangnya seperti apa? Aku tuh nggak bisa jawab. Sedangkan mungkin orang lain kayak dari SMA tuh udah tahu dia orangnya seperti apa. Sedangkan aku tuh nggak. Mungkin itu pertamanya.	10	AB:171024:10
11.	Lalu setelah masuk kuliah, pertama tuh aku kiranya, oh ya aku depresi. Gitu aja. Karena kan waktu itu depresi yang paling common ya, depresi, kecemasan gitu. Jadi ya udah gitu. Sampai lulus kuliah, aku tuh kayak manifestasi yang bisa-bisa-bisa gila. Jadi benar-benar kuliah tuh aku nggak mikirin mental health-ku sama sekali. Yang penting aku bisa lulus 3,5, cumlaude, exchange, dan itu kejadian semua. Jadi bisa-bisa-bisa-bisa gila. Bisa tapi gila gitu ya. Dan itu aku. Karena setelah itu aku benar-benar burn out.	11	AB:171024:11
12.	Setelah lulus tuh aku benar-benar burn out. Semua plan aku setelah lulus tuh nggak ada yang kejadian. Jadi iya kuliahku bagus, tapi setelah lulusnya benar-benar gangong. Benar-benar burn out. Satu tahun pertama tuh aku burn out. Burn out sama satu tahun. Dan waktu itu aku mikir, wah nggak bener nih. Masa burn out sama satu tahun sih? Wah ada yang nggak bener nih.	12	AB:171024:12

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
13.	Akhirnya aku ke psikiater. Kenapa psikiater dulu bukan psikolog? Karena psikiater yang di cover BPJS. Psikolog kan nggak di cover BPJS. Apalagi aku dari Makassar. Nah di Makassar itu nggak ada psikolog yang ke cover BPJS. Ada-ada cuma psikiater doang. Karena aku psikiater. Nah, aku ke psikiater juga journey gitu ya buat aku. Karena psikiater pertama itu aku dapetnya di psikiater rumah sakit polisi. Jadi forensik. Dan di sana itu sistemnya, kalau kita ke psikiater, setiap kita konsul atau kontrol itu, kita nggak pasti dapet psikiater yang sama.	13	AB:171024:13
14.	Jadi misalnya aku pertama datang itu dapet psikiater A. Itu baik banget. Baik banget, cocok pokoknya. Nah waktu itu aku di diagnosis nya general anxiety. Masih general anxiety lah, oke. Aku mikir, oh iya berarti anxiety doang nih. Tapi aku mikir, tapi kok satu tahun ya? Iya, kok lama banget gitu ya? Karena aku juga udah punya pengetahuan akan itu kan. Ya udahlah, gitu aja dulu kan.	14	AB:171024:14
15.	Nah ternyata pas kontrol bulan depannya, aku dapet psikiater yang berbeda. Nah itu psikiaternya malah, bukannya menjadi seorang psikiater, malah jadi kayak seorang dosen yang sedang menguji aku gitu. Jadi aku tuh mau ditanya-tanya gitu. Menurut kamu ditanya-tanya kayak gimana? Jadi misalnya, oh kamu ini ya dosen psikologi ya? Psikologi apa dulu? Klinis, Pak. Loh, kamu kan klinis. Pasti tahu sebenarnya masalahmu apa. Coba menurut kamu, kamu harusnya minum obat apa? Coba sekarang menurut kamu, kamu lebih banyak masalahnya itu di depresi, anxiety atau apa? Nah itu kan, aku jadi kayak, loh kok gini gitu. Padahal di psikiaterku yang pertama, aku tuh udah dapet PR.	15	AB:171024:15
16.	Aku disuruh nulis, kalau kamu ingat ABC, Antecedent, Behavioral and Consequences. Itu aku udah bikin. Aku kan udah bawa notesnya. Yang gak dibahas. Akhirnya, tugas-ku itu gak dibahas sama sekali. Padahal aku udah seneng nih kan, mau bahas nih. Gak jadi. Akhirnya, aku kan udah gak lanjut disitu. Gak lanjut, karena belum minum obat juga kan, waktu itu belum dikasih obat.	16	AB:171024:16
17.	Akhirnya, berapa bulan kemudian, aku tetap merasa kayak, waduh, burn out nih. Tetap, ternyata tetap gak ada perubahan sama sekali. Aku ke psikiater lain. Aku ke psikiater lain, Alhamdulillah dapet psikiater yang sangat suportif. (Itu masih di Makassar kan?) Masih di Makassar, tapi beda rumah sakit. Beda rumah sakit. Beda rumah sakit. Terus, Alhamdulillahnya, setelah 1 bulan counseling, jadi 1 bulan itu, tiap minggu aku ke psikiaterku.	17	AB:171024:17

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
18.	Jadi, minggu pertama, psikiaterku masih bilang, oke, kita pake diagnosis yang awal dulu. Dan belum dikasih. (Yang general anxiety kan?) Iya, general anxiety. Dan, waktu itu aku dikasih tugas bikin mood chart. Bikin mood chart. Nah, pas bikin mood chart itu, aku dikasih, jadi aku harus nge-chart mood-ku, dan ada kayak, wheel of emotion. Jadi, aku bisa liat gitu kayak, oh, hari ini aku rasanya apa. Oh, itu masuk kategori, emosi besarnya itu apa gitu. Dasar emosinya itu apa. Nah, itu aku tulis.	18	AB:171024:18
19.	Nah, setelah itu, terus aku evaluasi kan. Selama 3 minggu itu, kan minggu pertama dikasih tugasnya, 2, 3, 4, itu kita evaluasi. Oh, ternyata waktu itu aku lagi depresi. Episode. Oke. Jadi, ternyata kata psikiaterku itu, sebenarnya dalam 1 tahun itu, aku nggak burnout terus. Ada satu momen, ada beberapa bulan itu, dimana aku merasa sangat bahagia tiba-tiba. Nah, ternyata itu aku hipomania di situ.	19	AB:171024:19
20.	Cuma mungkin karena aku rasa kayak, ya masa aku sedih terus sih, pasti aku juga bahagia. Jadi, itu aku tidak ... itu sesuatu yang sangat drastis. Tapi setelah 1 bulan kita evaluasi, ternyata emang benar. Aku yang tiba-tiba depresi banget, besoknya langsung mau kemana, kemana-kemana. Akhirnya, 1 bulan itu aku jadi agnosi. Di bulan terakhir, minggu keempat itu aku jadi agnosi, bipolar type 2. Oh, bipolar tiba-tiba.	20	AB:171024:20
21.	Kalau boleh tahu, rekam medisnya apa masih ada, Kak?	21	P:21
22.	Kalau rekam medisnya aku nggak punya ya. Soalnya aku kan di rumah sakit. Cuma aku punya ada surat keterangan disabilitas. Itu aku ada tulisan bipolar	22	AB:171024:22
23.	Oh, oke. Oke, berarti dari situ ya, awalnya konstannya terbacanya dari mood tracker itu kan?	23	P:23
24.	Iya. Itu emang benar-benar membantu sih.	24	AB:171024:24
25.	Oh, berarti emang kelihatan kayak ada trennya ya.	25	P:25
26.	Mungkin ada beberapa periode yang kelihatan depresi, terus juga ada yang berjalan langsung naik banget.	26	AB:171024:26
27.	Terus kalau mungkin untuk sekarang, apakah masih merasakan simptom-simptom bipolarnya?	27	P:27
28.	Iya. Ini aku sekarang lagi hipomania. Jadi, dan itu kerasa banget	28	AB:171024:28

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	ya. Karena aku satu minggu terakhir itu cukup hektik		
29.	Satu minggu terakhir, mulai dari hari Rabu sampai hari Jumat itu benar-benar dari pagi sampai malam di kampus. Bahkan hari Jumat kemarin itu dari jam tujuh sampai jam lima sore, eh enggak, sampai jam tujuh malam. Jadi pagi sampai sorenya di RSUD, itu ngebantuin dosen pelatihan untuk dokter PPDS. Malamnya langsung lanjut di kampus untuk ngerecap semua-semuanya itu. Dan dari RSUD ke kampus itu kita jalan. Jalan kaki sama asus-asus yang lain. Dan selama pelatihan itu kita benar-benar bolak-balik-bolak-balik antar ruangan bantuin dosen nyebar questionnaire. (Mobile banget ya?) Iya, sangat-sangat. Pokoknya ini tuh cape banget. Pulang itu tepar, langsung tepar. Untungnya masih sempat minum obat. Minum obat, tepar.	29	AB:171024:29
30.	Tapi jam tiga aku bangun. (Jam tiga bangun?) Jam tiga bangun. (Pulanginya tadi jam berapa?) Jam sepuluh.	30	AB:171024:30
31.	Sampai kos jam sepuluh, minum obat jam tiga. Oke. Dan itu aku kayak yang bingung gitu. Karena biasanya aku kalau minum obat, kalau aku udah minum obat yang dikasih sama si dokter, itu aku nggak bakalan bangun sampai jam lima. Oke. Dan ini tuh aku bangun. Dan aku kayak, hmm, kenapa ya? Gitu. Dan akhirnya aku merasa, oh mungkin aku terlalu capek atau gimana, mau pipis atau gimana. Tapi enggak. Jadi aku cuma bangun, terus tidur lagi gitu. Dan akhirnya, dan besoknya aku benar-benar yang seger gitu.	31	AB:171024:31
32.	Kayak, Ngerasa bertenang kayak gitu ya?	32	P:32
33.	Iya, aku kayak aku mau pergi, aku mau pergi, aku mau kemana. Kan aku tuh impulsifnya di traveling. (Oke.) Dan beli makanan. (Oke.) Kan ada orang yang impulsifnya tuh beli barang. Oh. Maksudnya, manifestasi impulsif dari bipolar itu beda-beda ya. Kalau aku tuh aku pengen keluar, aku pengen jalan, aku pengen beli makan, gitu. Dan aku benar-benar yang laparnya tuh lapar banget. (Oke.) Padahal udah makan. Dan akhirnya, yaudah aku keluar. Ya itu, 2 orang itu yang paling sering kasi aku support, si A*** dan B***. Kaya Mbak, udah gapapa, sini peluk dulu sini, ayo mbak minum obatnya dulu mbak ya. Aku waktu itu, aku kemarin itu hari Sabtu berarti ya. Hari Sabtu itu ke perpustakaan BI. (Itu di dekat mana ya?) Ya, lumayan lah. Ya, pokoknya agak-agak dekat KBS. Iya, dekat KBS. Iya, dekat KBS gitu. Jadi aku pergi ke situ.	33	AB:171024:33

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
34.	Terus habis itu, kan itu cuma sampai jam berapa ya, sore. Jadi aku pergi dari jam 10 sampe sore. Sorenya aku langsung PTC. Kita mau PTC naik bus. Terus aku jalan di PTC 5 jam. Sampai jam 10 sampe PTC tutup. Terus aku pulang naik bus. Dan naik bus itu, turunnya kan di uner sini ya, di depan situ. Terus aku jalan ke kosku. Oke. Itu di Karangmenur. (Karangmenur.) Dan itu aku belum capek. Itu belum capek. Jadi itu aku kayak apa ya, kayak capek, tapi tidurnya tuh susah. Oke. Jadi badan tuh udah capek, tapi otakku tuh masih kayak, Ngapain ya, ngapain ya, ngapain ya.	34	AB:171024:34
35.	Jadi akhirnya aku ngerjain tugas. Tugas-tugas dari dosen yang harusnya, yang harusnya aku hold. Yang aku udah bilang, kalau aku satu weekend tuh gak mau ngerjain tugas sama sekali. Tapi karena aku lah, mau ngapain, dan aku makin stres kalau ..., aku mau ngerjain semuanya. Jadi langsung selesai. Dalam satu duduk tuh selesai. Dalam satu kali duduk selesai. Langsung udah selesai. Padahal aku bilang, harusnya hari Minggu aku sisain satu tugas. Biar aku ngerjain hari Minggu. Tapi karena memang gak mau ngapain, akhirnya aku selesai disitu.	35	AB:171024:35
36.	Bangunnya hari Minggu, seger lagi. Seger lagi. Kemana, kemana, kemana, kemana. Akhirnya hari Minggu, itu kemarin aku gak cafe. Untungnya dekat Costco ada cafe, jadi aku dari pagi sampai malam disitu. Pokoknya bener-bener, aku ngemil, aku ngapain, aku nonton, dan salah satu, hal yang bisa membuat aku capek, tanpa aku harus bergerak gitu ya, itu nontonin game horror. Nontonin game play horror ya? Jadi game play horror itu aku nontonin, jadi kalau dia kayak sedang deg-degan, aku juga ikut deg-degan. Kalau kayak nontonin Windah, dia malu gitu? Iya, gitu-gitu. Aku nonton gitu-gitu, biar aku juga capek. Karena kan aku juga mikir ya, atau aku main game.	36	AB:171024:36
37.	Karena tau-tau aku mikir ya. Tau-tau aku mikir, jadi akhirnya aku capek. Semalam itu aku minum obat lagi. Bangunnya di jam 3, jam 3, jam 2, itu aku bangun. Pasti aku bangun, terus aku kayak, oh aku lagi hipomania nih. Karena emang kata psikiaterku, aku kan obatnya, aku tuh mainnya di dosis obat. Jadi obatnya itu sekarang aku minumnya setengah tablet. Nah itu karena aku lagi mau naik. Mungkin sekarang udah naik nih. Mungkin udah di atas. Iya, karena aku tanggal 31 ini mau ke psikiater lagi.	37	AB:171024:37
38.	Jadi itu aku juga mau ngucapin sama psikiaterku yang di sini, dan itu semua harus dilaporkan. Untuk probandosis apa segala macem. Dan mungkin aja sekarang aku lagi hipomania puncaknya,	38	AB:171024:38

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	hipomaniaku. Jadi aku butuh penambahan dosis misalnya. Atau mungkin aku harus eksersis apa. Biar walaupun fisikkku gak terlalu bergerak, tapi otakku tetap kepa. Berarti kayak diseimbangkan gitu ya, kayaknya dengan menu obat dan menu eksersisnya.		
39.	Iya. Oke, oke. Nah kalau, ini kan kakak sekarang menjadi asdos ya? (Iya.) Dengan kondisi simptom bipolarnya masih jalan. Iya. Nah itu rekan-rekan terdekat kakak tau gak?	39	P:39
40.	Asdos asdos udah tau. Asdos udah tau, sama salah satu dosen udah tau. Salah satu dosen udah tau. Itu yang duduk deketku. (Oh oke.) Udah tau. Iya, iya. Karena kemarin kita sempet ngobrol, kan aku ikut LPDP ya, dan aku ambil LPDP, itu LPDP disabilitas. (Oh oke.) Dan waktu itu beliau nanya, emang kamu ada disabilitas apa? Yaudah aku bilang, aku punya bipolar. Dan emang kali itu, untuk LPDP itu termasuk salah satu disabilitas mental. (Oh iya.) Gitu sih. Tapi baru, baru tiga yang tau. Baru tiga yang tau	40	AB:171024:40
41.	Oke berarti apakah bisa dibilang kalau tiga orang ini ada ya, orang-orang yang paling deket gitu ya, di dalam konteks pekerjaan.	41	P:41
42.	Kalau satunya ini deket tempat, deket dalam jarak. Kalau yang dua ini ya, karena kita sama-sama asdos, dan kita juga udah terbuka sih, salah satu sama lain. Jadi deketnya beda. Satu secara emosional, satu emang supersistem, satunya ya karena jarak. Ya emang fisik aja.	42	AB:171024:42
43.	Kalau mungkin boleh diceritakan kak, bagaimana reaksi bagi teman-teman asdos, maupun salah satu dosennya ini, ketika mereka tau, kalau kakak punya gangguan bipolar	43	P:43
44.	Kalau aku kan pertama kali itu ngomongnya ke asdos ya, jujur waktu aku bilang, iya aku ada bipolar, mereka kayak, oh alah. Itu kayak, itu kayak menjawab kebingungan mereka gitu loh. Karena ketika aku ketemu mereka itu, aku lagi habis depres, mau ke hipo. Jadi perbedaanya beda banget.	44	AB:171024:44
45.	Beda banget. Jadi pertama kali aku ketemu langsung sama teman-teman asdos itu, misalnya ya, itu hari Senin, ya itu hari Senin sih, kita ketemu hari Senin. Hari Mingguya tuh aku nangis-nangis sama mereka. Hari Mingguya nangis-nangis sama mereka. Karena aku waktu itu, pokoknya ada satu kejadian, dimana aku merasa kayak, aduh aku udah capek, dapet kabar ... buruk gitu ya. Aduh ngapain sih aku kesini? Karena ternyata tes yang aku harus kesini, itu online.	45	AB:171024:45

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
46.	Jadi aku datang dari Makassar ke Surabaya, dan dari aku bandara ke hotel itu, sangat banyak dramanya. Ketika aku sampai hotel, dibilingannya tesnya besok online. Apa gak marah saya? Iya. Jadi mungkin udah capek fisik, dan waktu itu juga aku lagi fluktuatif ya, mentalnya capek juga ya. Mentalnya capek, dan waktu itu emang, lagi akhir-akhir episode depresi. Aduh kayak aku nangis, aku langsung nelfon mereka, aku nangis. Kok gini sih ...? Kok gini? Pokoknya kayak gitulah, dramatik gitu ya.	46	AB:171024:46
47.	Tapi besoknya ketika hari itu, aku tetap tau sama mereka. Dan yang aku tauin adalah, alasan ku kemarin, yang aku tangisin. Jadi kemarin aku menangisi hal itu, besoknya aku ketawain. Mengetawakan hal yang nangisin kemarin itu. Dan itu kemarin aku sangat emosional, aku nangis itu sangat sangat kayak, udah diorang sempuhin gitu ceritanya. Kayak sangat keluar emosinya begitu ya. Iya, bener-bener sampai mereka tuh kayak panik gitu. Mbak mau didatengin gak? Gak usah lah, usah gitu	47	AB:171024:47
48.	Tapi tetap nangis gitu ya?	48	P:48
49.	Iya tetap nangis. Besoknya aku ketawa-ketawa, dan mereka tuh kayak, disitu mungkin mereka mikirnya kayak, ada yang gak bener nih. Kok cepet banget gitu, emosinya kan cepet banget berubahnya. Dan setelah itu, setelah kita ketemu beberapa kali, hal yang sama juga terjadi gitu kan. Akhirnya ketika kita udah resmi jadi Asdos, aku baru ngasih tau gitu. Nah, aku heads up aja gitu. Aku punya bipolar. Wow! Wow! Pantès Mbak! Pantès Mbak gitu. Emang kenapa? Literally ngomongnya, Pantès Mbak gitu.	49	AB:171024:49
50.	Kenapa? gitu. Iya soalnya kemarin dimana-mana, Mbak kayak, kita kan kalau ngeliat Mbak tuh kayak, kok gini ya katanya. Oh ternyata bipolar. Oke. Oh yaudah lah, baguslah cuman bilang, yaudah sabar-sabar aja kok, tiba-tiba aku nangis, tiba-tiba aku ketawa gitu.	50	AB:171024:50
51.	Mbak gak apa-apa, maka heads up, yaudah gitu aja sih. Jadi mereka ini ya, malah justru terlihat tidak kaget gitu ya? Terlihat sudah mengantisipasi gitu. Malah kalau misalnya aku bilang, aku gak punya bipolar, mungkin mereka yang bingung, Mbak coba periksa gitu. Mungkin akan begitu ya justru ya. (Oke oke oke.) Oh mungkin itu tadi dari teman-temannya ya.	51	AB:171024:51
52.	Kalau dosennya itu mirip sih, karena beberapa hari sebelum itu, aku pernah, jadi kayak aku di mejaku gitu, aku di mejaku, beliau itu di belakangku lagi dindingan. Oke. Di meja yang, kamu tau gak	52	AB:171024:52

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	meja yang dekat toilet itu? (Iya yang panjang itu kan?) Iya yang panjang. Meja kayu itu ya. Yang dekat sofa itu. Mejaku kan dekat situ. Iya. Nah beliau itu lagi dindingan, beliau itu liatin aku lagi santai-santai aja, diam. Nah pas beliau balik ke mejanya, aku ke belakang temanku. Aku udah nangis-nangis. (Oke.)		
53.	Terus beliau bingung, kan beliau nanya ke teman asdosku. Kenapa? Terus aku ..., gak apa-apa Mbak. Gak apa-apa Mbak? Gak apa-apa. Biarin aja. Terus aku nangis lagi. Misalnya capek banget terus. Terus setiap aku nangis, beliau tiba-tiba nangis lagi. Gak apa-apa. Terus akhirnya, setelah aku selesai, beliau nanya, Mbak Mbak kenapa? Gak apa-apa. Beliau nanya, Mbak Mbak, (oke.) Oke kamu, serius gak apa-apa. Emang gitu aja sih enak nya Mbak. Terus akhirnya, beliau kayak, oke gitu. Terus beberapa hari kemudian, aku bilang lah ke Bapak nya kemarin itu. Biasanya ada ... ,Pak. Oh pantas. Oh gitu. Bapak nya bilang, oh gitu. Jadi kemarin itu kamu nangis-nangis tuh karena itu. Iya Mbak. Oke. Tiba-tiba aja sih ketrigger. Oh gitu ya. Iya Mbak. Terus udah.	53	AB:171024:53
54.	Ada perbedaan perlakuan dari beliau, sebelum sama sesudah Kakak ngomong gitu?	54	P:54
55.	Palingan sekarang Bapak nya kalau aku ngomong tuh kayak, lebih santai aja sih. Usaha kayak gak mencoba untuk overanalyze atau kenapa. Oh gitu. Jadi sekarang kalau aku ngomong tuh kayak, oh Bapak nya jauh lebih santai sih sama aku setelah itu.	55	AB:171024:55
56.	Mungkin boleh dijelaskan maksud, jauh lebih santai itu gimana? Emang sebelumnya gimana dan sekarang gimana?	56	P:56
57.	Sebelumnya itu formal banget gitu loh.	57	AB:171024:57
58.	Oh gitu.	58	P:58
59.	Mungkin karena belum mengenal juga ya. Mungkin Bapak nya mengertikan dengan aku, mengatakan kalau aku punya bipolar itu seperti kayak, oh dia udah mulai membuka pintu untuk lebih mengenal. Dirahasiain ya. (Privat gitu ya.) Privat gitu kan. Dan sekarang dengan aku ngomong seperti itu mungkin Bapak nya, oh oke anaknya jauh udah mau lebih terbuka gitu. Dan ya udah diajak ngejokes gitu-gitu sih. Lebih kayak gitu sih kalau sama Bapak nya sekarang. Mungkin kalau kemarin-kemarin tuh kayak, lebih ya lebih tertutup aja. (Oh gitu ya.) Gitu sih. Dan sekarang juga kalau aku kayak ngejokes sama Bapak nya kayak, kalau aku tiba-tiba, ya kok gitu. Mungkin kalau aku lagi tiba-tiba mood nya berubah	59	AB:171024:59

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	Bapaknya. Kayak udah ada pemahamannya begitu ya beliau ya.		
60.	Oke oke. Mungkin boleh dijelaskan Kakak tentang, ini kan berarti kalau Kakak kan punya supervisor gitu ya. Mungkin beliau juga akan banyak berinteraksi sama Kakak. Terus teman-teman dosen, teman-teman asdos ini juga, pasti dikasih project, dikasih target gitu ya. Mungkin boleh dijelaskan bagaimana orang-orang tersebut, melibatkan Kakak dalam pengambilan keputusan.	60	P:60
61.	Kalau asdos dulu ya. Kalau asdos itu, mungkin karena aku paling tua ya. Di antara yang lain jadi, mereka malah kalau ada apa-apa tanya Kakak aku dulu. (Oke.) Mbak kalau menurut Mbak gimana? Atau Mbak, pengalaman Mbak gimana? Terus, dan kita kalau ngambil keputusan itu, pasti selalu dari kesepakatan bersama ya. Karena gimana pun, walaupun aku paling tua, tapi kita posisinya sama-sama asdos. Gak ada yang lebih senior, gak ada yang lebih junior, kita masuknya sama gitu. Jadi selalu adil sih.	61	AB:171024:61
62.	Dan kalau ada apa-apa, misalnya kalau pembagian tugas ya, kita pakai ladder line. Jadi sangat-sangat ... gitu, sangat-sangat adil. Dan aku juga, misalnya kayak beberapa hari terakhir ini, aku sibuk jadi moderator, jadi terkadang kalau mereka ngerjain sesuatu, atau dapat proyek itu, aku gak bisa ada di situ. Jadi aku selalu bilang, kalau ada apa-apa, handle dulu. Kalau ada pembagian tugas, yaudah bagiin aja. Aku ngikut. Dan itu juga terjadi ke mereka, kalau mereka lagi gak bisa, mereka gak available, terus kita ambil keputusan, yaudah mereka ngikut ke kita. Jadi gak ada perbedaan sih sebenarnya.	62	AB:171024:62
63.	Kalau supervisorku sendiri, sebenarnya kemarin sempat ada bentrok. Bukan aku ya, yang bentroknnya jadwalku. Jadi kan aku supervisornya tuh, wadek dua ya, Pak **** (nama dosen supervisor), dan pasti Dekan, tentu saja. Nah, waktu itu, hari Jumat sebenarnya, aku tuh udah jadi moderator, salah satu acara di Psychological Talk Series. Punyanya FA. Jam 12. Tapi, tiba-tiba hari Rabu, Rabu Malam, Makannya di pantry, jadi pasti langsung denger. Gini loh, gini, gini, gini. Maksudnya mungkin diajak bicara bukan kita ya, tapi kita pasti dengeran.	63	AB:171024:63
64.	(Oh gitu.) Atau biasanya dari ini, dari Pak **** (nama dosen supervisor). Pak **** (nama dosen supervisor) yang ngasih tau ke kita. Atau dari grup. Cuman ya gitu sih, sebenarnya link tercepat adalah pantry. Oke, ada segala macam informasi ada di situ. Info lampu mati air dari pantry. Info air kenapa air nggak ada, kan tetap	64	AB:171024:64

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	nggak ada air. Itu dari pantry juga taunya. Oh ternyata pembangunan itu tuh bikin pipanya putus. Akhirnya kita harus sambungin air dulu ke fakultas lain. Itu kan dari pantry taunya. (Oh gitu, oke.) Tapi kalau misalnya terkait perubahan kebijakan, entah apa ya, macam-macam ya. Mungkin kayak kakak dipindah ke unit ini, unit apa gitu. Itu pernah dilibatkan nggak?		
65.	Kalau untuk dilibatkannya sih nggak pernah ya. (Nggak pernah ya?) Iya, itu pasti tiba-tiba aja. (Oke.) Kayak emang itu masuk ke departemen apa, masuk tim apa. Cuma mungkin ditanyain pernah waktu wawancara, itu pernah ditanyain, kamu peminatannya apa? (Oke.) Dan waktu itu aku jawab, aku peminatannya klinis dan sosial.	65	AB:171024:65
66.	(Oke.) Udah itu aja sih. Cuma untuk sekarang kan psikologi nggak ada departemen ya. (Betul, betul.) Jadi nggak tau juga sih kenapa ditanyain pertanyaan itu. Cuma waktu itu ya itu sih, maksudnya mempertanyakan kayak sesuai dengan kayak nanti kalau aku jadi dosen mau di dosen yang mana. Itu kan nanti kalau aku jadi dosen. (Oke.) Sekarang belum.	66	AB:171024:66
67.	(Berarti pasif aja gitu ya kan?) Maksudnya dikasih tau? Iya udah, dikasih tau tapi udah bentuk tugas. (Udah bentuk tugas?) Iya, bukan bentuk persetujuan untuk menjalankan tugas. (Oke, tapi berarti Kak AB nggak masalah dengan skema yang seperti itu?) Ya sebenarnya kalau gini, bukannya bermasalah dan nggak mengerjainya, cuma bentaknya itu lho. Kadang bentrok gitu. Kayak kemarin itu kan mungkin untungnya adalah penanggung jawabnya faculty ambassador itu Bu Valina.	67	AB:171024:67
68.	(Oh iya.) Kalau Bu Valina kan orangnya sangat terbuka dan menerima gitu ya. Jadi waktu itu aku langsung kasih tau, Bu maaf ini saya tiba-tiba ada tugas. Dan dia kan juga mantan asisten dosen, ya tau asisten dosen itu seperti apa. Jadi beliau langsung, oh iya cuma nggak apa-apa gitu. Jadi aku keluhnya sama dosen lain.	68	AB:171024:68
69.	Ya mungkin aku, misalnya kayak Bu Ana gitu. Bu Ana itu kan, bukannya aku bilang Bu Ana tidak terbuka, cuma dalam satu dan lain hal, aku bisa menjadi dosen itu karena Bu Ana. Bu Ana yang merekomendasikan aku. Aku sekarang lagi perjalanan sama Bu Ana. Gimana kalau misalnya kayak meetingnya, apalagi kan kalau sekarang aku sama Bu Ana, sekarang meetingnya sama orang Belanda ya. Yang sangat ..., aku tuh macam jatuh lho, sudah gini, gini, gini. Terus tiba-tiba aku nggak bisa. Karena tugas dari	69	AB:171024:69

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	dekanat tiba-tiba. Kan aku yang nggak enak.		
70.	Mungkin Bu Ana akan baik-baik saja gitu. Nah mungkin setelah itu, hubungan kita juga bakalan terus baik-baik saja. Tapi rasa nggak enaknya itu kan pasti ada ya. Nah itu sih sebenarnya. Dan itu. Dan alhamdulillahnya sih mungkin, kalau dari eksternalnya dalam tanda kutip, pihak-pihak dosen itu akan mengerti dengan keadaan aku.	70	AB:171024:70
71.	Cuman akunya yang nggak enak. (Jadi sebenarnya kalau boleh dibilang, beliau-beliau mau mengerti ya? Dengan kondisi ... ya?) Karena kan beliau, Bu Ana juga mantan asdos. Jadi beliau lebih mengerti lagi. Dan beliau yang menerjukkan aku tanda kutip ke sini. Jadi beliau mengerti kalau misalnya aku tiba-tiba harus apa. Dan beliau juga, aku udah ngomong semuanya. Kita tuh sebenarnya belum ada kontrak Ibu. Gini, gini, gini. Jadi sebenarnya nggak apa-apa.	71	AB:171024:71
72.	Berarti kakak pernah mengeluhkan juga ya?	72	P:72
73.	Iya. Semua dosen tuh udah pernah jadi tempat keluhannya asdos. Orang kita ngeluhnya di pantry kok. (Iya, iya, iya. Itu karena saya dulu aslab ya. Jadi mengerti itu kondisi pantry.)	73	AB:171024:73
74.	Oke. Tadi kalau misal dari apa yang kakak alami ini. Caranya, kan kita kalau dibilang ... , Kampus Organisasi ... dalam hal ini. Itu bagaimana cara mereka memberikan penghargaan atas pencapaiannya kak AB. Apalagi kak AB, rekam jejaknya, track recordnya waktu jadi mahasiswa juga bagus kan. Walaupun mungkin sempat ada breakdownnya. Tapi dosen-dosen kan mengerti kalau kak AB rekam jejaknya bagus. Itu apakah mereka memberikan reward atau penghargaan tertera itu? Bisa diceritakan mungkin kak?	74	P:74
75.	Kalau reward, apa ya. Waktu kuliah, ya dapet cumlaude. Terus, apalagi ya. Palingan sertifikat-sertifikat sih. Kayak misalnya, ya sertifikat cumlaude, iya. Sertifikat aku ikut exchange, iya. Sertifikat aku publikasi Q2, iya. Sertifikat aku penelitian, iya. Terus sama mungkin bentuk penghargaannya itu, yaudah aku jadi asdos. Karena dari enam yang daftar, aku terima kemudian tiga.	75	AB:171024:75
76.	Oke, berarti menurut kak AB, berkesempatan dipilih jadi asdos juga sudah penghargaan, kan?	76	P:76
77.	Karena dari yang daftar itu, yang diterima cuma tiga, dan menurut	77	AB:171024:77

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	aku juga pertimbangannya nggak dikit. Dan maksudnya kan, dengan aku menjadi asdos, aku punya kesempatan menjadi dosen, dengan tanda kutip fast track, ya.		
78.	(Fast track, betul.) Dan aku udah punya pengalaman untuk terjun dengan penelitian-penelitian dosen, gitu. Dan penghargaanannya adalah, yang selain itu juga aku punya exposure, atau kayak ini, kesempatan lebih untuk join penelitian-penelitian dosen. (Oke.) Jadi mungkin kalau dosen adalah penelitian yang mereka tahu aku interest, aku yang pertama yang dihubungin. Oke, betul. Itu menurut aku juga penghargaan sih, karena untuk aku yang akan menjadi dosen, dengan banyak pengalaman penelitian, banyak publikasi, itu kan bekal lah, bekal aku untuk berkarir, gitu sih. (Berarti, boleh dibilang, kalau dari Kak AB sendiri, menganggap itu sesuatu yang berharga, gitu.) Iya. Bekal untuk sebelum jadi dosen. Bekal untuk sebelum, dan ketika menjadi dosen nanti. Dan itu juga buat S2, kan.	78	AB:171024:78
79.	Oke. Kalau misalnya, mungkin reward, secara fisik ya, Kak, ya. Bagaimana bentuk pembagian reward-nya selama ini, antara Kakak dengan rekan-rekan asdos yang lain?	79	P:79
80.	Kalau kita sih, itu juga sebenarnya sempat jadi masalah, ya. Karena kita nggak punya kontrak. Kita kan nggak punya kontrak. Jadi kita udah tahu gaji kita bakalan berapa. Cuma kemarin, harusnya kan kita gajinya dari UNAIR, ya. Karena kan yang menerima kita UNAIR. Cuma kemarin karena belum ada kontrak sampai saat ini, jadi kita digajinya sama fakultas dulu. (Oke.) Nah, itu gaji yang diberikan tidak full. (Oke.)	80	AB:171024:80
81.	Dan nanti uangnya itu harus dikembalikan. (Oke.) Jadi ini kayak duit talangan gitu, loh. Jadi nanti katanya, gaji kita itu, kalau udah kontrak, gajinya itu bukan dirapel. Jadi misalnya nanti, aku Januari gitu baru dapet gaji. Jadi gaji September, Oktober, November, Desember, Januari, itu dikasihnya di Januari. (Oke.) Jadi dengan total semua itu, aku harus mengembalikan dari yang September, Oktober, November, Desember itu ke fakultas. (Oke.) Dan kita jumlahnya sama semua. Jumlahnya sama semua? Iya, dari asdos itu sama semua. Kita datang sama semua. Tapi memang tidak full. Itu sih. Kalau misalnya dalam bentuk materi, bener-bener materi ya, uang. (Oke.) Kalau lain-lain sih, palingan kayak kopi, konsumsi makan siang, gitu-gitu. (Oke.)	81	AB:171024:81
82.	Tapi berarti apakah ada sempat perlakuan berbeda antara yang	82	P:82

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	diberikan pada Kak AB dengan rekan-rekan asdos yang lain?		
83.	Nggak ada sih. Nggak ada perlakuan berbeda dari rakyat-rakyat lain. (Oke.)	83	AB:171024:83
84.	Kalau misalnya dari Kak AB sendiri, bagaimana menggambarkan interaksi dan perlakuan dari teman-teman asdos setelah mereka tahu kalau kakak punya gangguan bipolar?	84	P:84
85.	Mereka jauh lebih ngerti sih. Jauh lebih ngerti. Dalam artian kayak, kalau misalnya aku tiba-tiba ada mood swing, gitu-gitu. Kalau misalnya aku kemarin datang tiba-tiba nangis-nangis gitu, mereka jauh lebih ayo mbak, tarik nafas, meditasi, seh. Kalau ada yang nanya-nanya, seh ya pak. Sedang turbulence. Jadi memang alhamdulillah jauh lebih mengerti dan apa ya, tapi mereka nggak menganggap itu sebagai sesuatu yang kayak oh itu kelemahannya mbak AB. (Oke.)	85	AB:171024:85
86.	Itu menurut mereka ya udah, mbak AB ya seperti itu. Gak ada yang dibilang kayak, eh jangan kasih tahu mbak AB, nanti mbak AB kayak gini-gini. Gak ada. Cuma kayak, mbak, ada ini. Berita apa, berita apa. Tenang dulu. Karena kita belum tahu ini seperti apa. Jadi tetap, mereka jauh berhati-hati iya, lebih berhati-hati, tapi tidak menganggap dipolarku itu sebagai sesuatu yang membuat aku harus dibedakan. (Berarti kakak merasa perlakuannya tidak dibedakan, lebih hati-hati iya, tapi tetap sewajarnya.) Iya, di sewajarnya aja. (Oke, jadi sewajarnya saja.)	86	AB:171024:86
87.	Kalau kakak menerima perlakuan seperti itu, membantu?	87	P:87
88.	Iya, jadi aku jauh lebih bisa mengolah emosi dan bahkan mereka kadang kayak ngingetin.	88	AB:171024:88
89.	Jadi aku tuh kan pagi harus minum obat ya. Pagi harus minum obat. Kadang aku udah gak ada ..., jam 8 aku harus minum obat. Kadang mereka nanya, kalau mereka gak lihat aku minum, oh udah minum obat belum? Oh iya, gitu. Jauh lebih ini sih, lebih menerima dan suportif. (Menerima dan suportif.)	89	AB:171024:89
90.	Kalau dari atasan-atasan, kamu supervisor ya kak? Ada yang tahu tentang kondisi kakak? Belum ya?	90	P:90
91.	Belum sih. Gak tahu juga cara ngomongnya gimana. (Tapi maksudnya, kira-kira mereka pernah melihat kakak sedang di tengah simptom itu nggak?) Pernah sih.	91	AB:171024:91

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	(Pernah ya?) Pa **** (nama dosen supervisor). Pa **** (nama dosen supervisor) dan Bu **** (nama dosen supervisor). Itu keduanya pernah melihat. Setelah beliau melihat ada kejadian simptom itu sedang melanda gitu.		
92.	Ada perbedaan perlakuan nggak kepada kakak dan rekan asdos?	92	P:92
93.	Kalau perlakuan, kalau Pa **** (nama dosen supervisor) mungkin nggak ada ya. Cuma mungkin Bu **** (nama dosen supervisor). Bu **** (nama dosen supervisor) tuh emang kalau ke aku jauh lebih dekat. Tapi emang dekatnya tuh dari dulu sih. Dan lebih apa ya, kalau sama aku tuh jauh lebih halus, tanah putih. Halusnya tuh maksudnya kayak misalnya kalau sama yang lain tuh ada tugas ini, ini, ini, ini. Langsung. Tapi kalau sama aku, AB mau ya jadi ini. (Sama-sama menawarkan ya?) Sama-sama menawarkan.	93	AB:171024:93
94.	Cuma mungkin cara-cara ini nya lebih berbeda. Cara ngomongnya lebih berbeda. (Cara approach-nya ya beda ya?) Dan kalau misalnya Bu **** (nama dosen supervisor) mau ngasih kabar atau apa, kalau sama teman-teman yang lain tuh lewat chat, kalau aku dipanggil ke ruangnya.	94	AB:171024:94
95.	Kalau menurut kakak, kenapa beliau ada perbedaan? Terutama tentang kenapa yang lain di chat, kalau kakak harus dipanggil langsung?	95	P:95
96.	Biasanya mungkin untuk melihat reaksi ya. Dan perbedaan deliver message kalau lewat WhatsApp dan langsung kan beda ya? (Beda, betul.) Kalau di WhatsApp kita nggak tau to **** (nama dosen supervisor) seperti apa, ekspresinya seperti apa. Yaudah tulisan aja. Bener-bener yang emosional aspek dari pesan itu tidak tersampaikan. Kalau misalnya secara gini kan, aku bisa lihat ibunya seperti apa, cara ngasih taunya. Dan ibunya juga bisa lihat langsung responku tuh seperti apa. Itu sih. (Oke.)	96	AB:171024:96
97.	Berarti kalau dari ceritanya kakak, berarti kakak pernah merasa terpuruk akibat simptom itu di tengah pekerjaan melanda nggak? Pekerjaan lagi sibuk, terus tiba-tiba simptomnya naik. Pernah?	97	P:97
98.	Belum sih.	98	AB:171024:98
99.	Belum? Tapi kalau misalnya breakdown di tengah-tengah pekerjaan, pernah nggak?	99	P:99
100.	Oh pernah.	100	AB:171024:100

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
101.	Itu jauh sebelum di diagnosis juga udah sering. Setelah diagnosis pun juga masih sering merasakan itu?	101	P:101
102.	Itu baru-barusan sih. Oke.	102	AB:171024:102
103.	Berarti masih ya. Terus berarti kalau tentang rekan-rekan dan atasan juga sifatnya, sikapnya seperti tadi ya? Mereka mengerti terus mereka nggak Meng-exclude gitu ya?	103	P:103
104.	Nggak. (Menunjukkan gitu?) Nggak ya. Tapi lebih kepada menyesuaikan gitu ya. (Berarti apakah boleh dibilang rekan-rekan dan atasan yang kakak adaptif?) Iya. (Adaptif ya).	104	AB:171024:104
105.	Kalau dari kakak sendiri pernah nggak secara spesifik kayak mengeluh kepada rekan atau pada atasan? Soal? Soal apapun? Tentang pekerjaan?	105	P:105
106.	Sering, selalu. (Oke. Biasanya tentang apa kak?) Kontrak. Kita semua selalu mengeluh soal kontrak soalnya. (Oke. Berarti itu juga yang lain merasakan gitu ya?) Iya. Jadi kita ketika ketemu Pak **** (nama dosen supervisor) pasti nanyain kontrak kita gimana. (Oke. Pak **** (nama dosen supervisor) bagaimana ketika ngeluh?) Pak **** (nama dosen supervisor) selalu ini, ini saya udah nanyain ke SDM, memang mereka yang lama gitu. (Oke. Oh sampai dikasih bukit gitu?) Sekarang sedang diproses kayak orang bagian hukumnya untuk hak dan kewajiban kayak gitu-gitulah.	106	AB:171024:106
107.	Berarti ini ya dari chat itu apakah beliau benar kalau kakak lihat beliau benar-benar menindaklanjuti?	107	P:107
108.	Iya. Langsung di-chat pada hari itu juga. (Oke.) Dan bapaknya tuh, ya Pak **** (nama dosen supervisor) gimana sih Pak **** (nama dosen supervisor)? Gitu. Kayak misalnya ini akses gitu kan. Ini tuh aku sebulan kerja lebih baru punya. Dan ternyata karena bapaknya lupa kasih tau ke Pak Heri untuk kasih kita akses. Jadi ketika kita minta tuh mereka, oh iya kalian belum punya akses ya? Gitu. Iya Pak, kalau kita mau masuk ruang dosen kita masih minta dibukain. Oh iya bentar saya telepon dulu Pak Heri. Langsung di-telepon. Pak Heri gini, gini, gini. Waktu itu juga masalah gaji. Udah akhir bulan kan. Kita belum punya gaji.	108	AB:171024:108
109.	Bahkan waktu itu kita nggak tau kita bakalan digaji apa nggak. Karena nggak punya kontrakan. Jadi waktu itu Pak **** (nama dosen supervisor) datang gitu ke kita. Saya udah bicarain sama keuangan gitu. Jadi nanti kalian digaji dulu sama fakultas. Terus	109	AB:171024:109

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	habis itu untuk membayar hidup kalian selama disini sampai kalian dapet gaji dari univ. Dan nanti kalau kalian udah punya gaji dari univ hasil rapelannya itu kalian kembalikan ke fakultas. Pokoknya sekarang kalian punya uang dulu. Nah itu paginya diomongin kayak gitu sorenya udah dikasih.		
110.	Jadi emang respon begitu ya? Kalau misalnya mengeluhkan hal yang spesifik terjadi pada kakak aja yang teman-teman yang lain yang tidak mengalami pernah?	110	P:110
111.	Ya itu, yang bentrok jadwal. Bentrok jadwal itu ya. Bentrok jadwal sama mengeluhkan yang kemarin ... itu sempat agak emosional juga.	111	AB:171024:111
112.	Itu mengeluhnya kepada siapa?	112	P:112
113.	Pak **** (nama dosen supervisor). Terus Pak **** (nama dosen supervisor) bilang oh ya emang kayak gitu tuh. Kan beliau juga pakai wawancara ya. Di Beasiswa BPI kalau nggak salah. Oh ya. Emang gitu kalau wawancara itu.	113	AB:171024:113
114.	Gak apa-apa yang penting kamu udah bilang kalau kamu udah ada afiliasi sama UNAIR. Insya Allah gitu. Kalau ada cekiwis. Gak apa-apa kamu nangis. Kan aku nangis-nangis ya waktu wawancara. Gak apa-apa kalau kamu nangis-nangis itu sudah wajar. Orang ditanyainya kayak gitu kok malah nggak wajar kalau kamu nggak nangis. Oh gitu beliau bilang gitu. (Berarti sangat mengerti ya.) Iya namanya juga Pak **** (nama dosen supervisor). (Namanya juga Pak **** (nama dosen supervisor).) Kalau nggak pengertian bukan Pak **** (nama dosen supervisor). (Betul.)	114	AB:171024:114
115.	Tapi kalau misalnya dari rekan-rekan kerja dan misalnya Pak **** (nama dosen supervisor) sebagai supervisor pernah nggak mereka tahu kakak sedang sulit tapi karena mereka memang menyaksikan sendiri bukan karena kakak yang cerita atau reach out dulu gitu.	115	AB:171024:115
116.	Ya sekarang ini. Kita kan nggak punya kontrak. Tapi maksudnya tetap dikasih kerja tetap apa, gaji pun gak full. Tapi ya mereka juga sebagai supervisor gak punya power. Karena yang ngurus kan SDM.	116	AB:171024:116
117.	Tapi kalau misalnya kayak ini kak, maksudnya misalnya kakak lagi sedih nih atau kakak lagi turbulence apakah pernah mereka ini tahu karena memang menyaksikan sendiri gitu bukan karena kakak	117	P:117

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	cerita.		
118.	Belum sih soalnya kan Pak **** (nama dosen supervisor) ruangannya beda ya. Soalnya Pak **** (nama dosen supervisor) ruangannya terpisah. Dan yang jadi supervisor kan beliau. Dosen-dosen lain kan di atas seniorku. Dosen-dosen kan senior. Dia supervisor beliau. (Kalau rekan-rekan?) Sering. (Gimana itu?) Misalnya kayak kemarin itu aku tiba-tiba nangis. Itu kan mereka langsung kayak waduh kenapa nih? Nah setelah aku nangis-nangis itu baru aku kasih tahu.	118	AB:171024:118
119.	Mereka pada saat ngelihat nih kakak lagi nangis mereka responnya bagaimana?	119	P:119
120.	Ya langsung ini Nangis dulu aja. Ayo tarik nafas. Langsung digituin. (Ditemenin gitu ya?) Langsung ditemenin. Langsung berusaha menenangkan.	120	AB:171024:120
121.	Aku habis PDP juga kayak gitu. Langsung dipeluk. Langsung diajak jalan. Diajak ngobrol. Suportif sih.	121	AB:171024:121
122.	Suportif ya berarti ya? Nah kalau misalnya secara fisik nih lingkungan kerja kakak boleh digambarkan gak seperti apa? Kayak mungkin apakah nyaman? Apakah kayak pencahayaannya? Atau bagaimana? Itu mungkin boleh diceritakan gak?	122	P:122
123.	Nah meja ku itu panas. (Mejanya panas?) Enggak maksudku posisiku posisi ruanganku tuh jauh dari AC. AC yang dekat dan AC yang gak jauh itu jauh. Jadi panas. Dan lampunya itu gak langsung di atas meja ku. Jadi agak di ujung dikit gitu. Jadi agak gelap. Makanya aku gak pernah di meja ku. Aku tuh suka nimbrung ke meja-meja lain. Jadi tasku tuh. Jadi yang di meja ku tuh cuma tasku. Akunya kemana-mana. (Cari tempatnya yang lebih enak gitu ya?) Misalnya kayak sekarang ini kan si Nabila itu kalau aku ... gak datang sakit dia. Jadi aku di mejanya. Karena meja itu kan dingin. Jadi aku di mejanya sekarang. Biasanya aku di mejanya Uri. Jadi aku semeja itu berdua. Sampai satu-satunya Dan si Nabila juga sering ke mejanya Uri.	123	AB:171024:123
124.	Saking seringnya kita disitu semua dosen tuh ngawal ketahui kita tuh kayak, kalian semua ruangan bertiga. Enggak bu, emang suka disini aja. Suka gosip aja kita. Jadi ya disitu semua. Karena emang di antara lain tuh meja ku tuh paling gak enak. Posisinya kurang nyaman gitu ya. Di belakang ku langsung meja yang biasa buat dindingan. Ribut kan? (Oh betul.) Terus itu pertama ribut.	124	AB:171024:124

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
125.	Terus itu pertama ribut. Terus panas, karena jauh dari AC. Lampunya juga remang-remang. Dan dosen sampingku	125	AB:171024:125
126.	(Aduh ya Allah. Gimana itu?) Kadang suka puter lagu, ambil aja nyanyi. Jadi aku buka ini. Itu kalau misalnya gejala bipolarnya sedang melanda gitu. Nah itu aku kabur. (Ngerasa gak nyaman?) Ya karena gak mungkin yang kita suruh kabur kan. Pasti aku yang pergi. Dan anak-anak juga udah biasa. Aku main ke meja mereka tuh udah biasa. Aku semeja berdua. Walaupun mereka yang nyari. Tuh mbak Eca ke meja gue kesini tau. Sek ta aku ngerjain dulu. Kecuali aku mau fokus. Cuma disitu-situ doang.	126	AB:171024:126
127.	Aku kalau di meja yang lain masih ngobrol. Jadi kalau mau fokus ada tugas yang harus selesai hari itu, aku harus ke meja. Tapi habis itu ya balik lagi. Karena gak nyaman.	127	AB:171024:127
128.	Berarti kalau misalnya kak AB menggambarkan lingkungan kerjanya kakak secara keseluruhan, baik fisiknya, terus interaksinya, terus orang-orang di dalamnya itu kakak menggambarannya sebagai lingkungan yang kayak gimana sih?	128	P:128
129.	Sebenarnya nyaman ya. Karena Alhamdulillah dapat makan siang, kopi gratis, dan samping sini, samping kananku tuh Bu **** (nama dosen). Bu **** (nama dosen) tuh kalau masalah snack, masalah makan, itu pasti selalu dikasih gratis. Kita tuh asdos tuh selalu dapet gratis. Dan gak tau ya mungkin karena asdos-asdos lain juga seperti itu. Kalau lihat kita jalan tuh, ini kasih asdos yang lain. Mungkin karena kita asdos paling miskin. Gak ada duit. Paling mudah juga kan. Jadi kayak selalu diperhatikan. Alhamdulillah.	129	AB:171024:129
130.	Cuma ya gitu masalah tempatnya itu yang agak-agak kenapa saya disitu. Jadi aku berharap sih nanti kalau ada gedung baru itu udah jadi, dan dosen dibolehkan disitu, aku pengen sejajar sama dosen asdos-asdos yang lain. Karena kan sekarang aku kepisah ya. Jadi Nabila, W**** (nama rekan kerja), Bu **** (nama dosen), aku. Aku pengennya sih aku sama Bu **** (nama dosen) tukeran. Tapi gak mungkin	130	AB:171024:130
131.	Oke, berarti kalau di sebagai asdos ini, secara keseluruhan bagaimana menggambarkan pengalaman kerja disini?	131	P:131
132.	Nyaman sih, alhamdulillah, karena temen-temen asdosnya suportif. Supervisornya Pak **** (nama dosen supervisor) sangat baik. Dan sebenarnya juga yang menjadi masalah selama aku menjadi asdos kan di luar kontrol kita. Aku dan supervisor tuh. Di	132	AB:171024:132

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	luar kontrolnya Pak **** (nama dosen supervisor). Karena kan lah kontrolnya di SDM. Jadi emang yang menjadi masalah itu emang di luar kontrolnya kita. Jadi mau gak mau ya kita fokus ke apa yang bisa kontrol ya. Alhamdulillah sih nyaman-nyaman aja.		
133.	Berarti kakak ini cukup menyadari bahwa itu memang sesuatu yang even supervisor pun ya udah gak bisa apa-apa.	133	P:133
134.	Karena emang tiap kita tanya, kan aku kalau misalnya solat jamaah gitu sama Pak **** (nama dosen supervisor) ya. Itu kalau Pak **** (nama dosen supervisor) liat kita kayak iya mbak ini, aduh kenapa ya orang SDM terlalu lama. Karena beliau juga gak ngerti kenapa UNAIR selama ini. Kan proses recruitment-nya itu kan satu tahun. Jadi dari November 2023 itu aku daftar. Ga gimana-gimana, soalnya selama ini udah sangat suportif. Jadi ya.. paling itu sih. Kontrak yang jelas tapi aku juga tau, sebenarnya juga yang menjadi masalah selama aku menjadi asdos di luar kontrol kita. Jadi yang menjadi masalah itu di luar kontrolnya kita. Jadi mau gak mau kita fokus ke apa yang bisa kontrol. Alhamdulillah sih nyaman-nyaman aja.	134	AB:171024:134
135.	Dari November 2023 masuknya September 2024. Dan sampai sekarang belum ada kontrak. (Ini ceritanya familiar sekali.) Iya kan? (Iya, iya, iya.) Jadi yaudah emang UNAIR yang seperti itu jadi mau gak mau kita melihat yang positif aja.	135	AB:171024:135
136.	Berarti kalau dari kak AB sendiri nih, kalau misal menilai diri kakak sendiri, kalau bisa digambarkan gimana sih performa kerja kakak selama menjadi asdos, apalagi kan kakak jadi asdos itu waktunya cukup ada jarak ya setelah perdiagnosis bipolarnya. Boleh digambarkan gak performa kakak seperti apa sebagai asdos?	136	P:136
137.	Kalau aku sih Alhamdulillah gak pernah mendengar keluhan ya. Entah itu langsung ke aku atau melalui temen-temenku soal performa itu seperti apa. Misalnya kayak jeleknya seperti apa. Cuma Alhamdulillah kalau ada tugas dari dosen, ya aku kerjakan sebisa aku seperti apa, sepemenuhi deadline seperti apa. Dan kemarin juga Alhamdulillah aku kan pertama kali jadi moderator ya. Itu Alhamdulillah juga responnya baik, responnya positif dari buah-buahan salin, dari pihak-pihak FA, tugas-tugas yang aku kerjakan juga walaupun ada revisi, yaudah gitu.	137	AB:171024:137
138.	I think ya itu part of the process dari ngerjain tugas. Alhamdulillah bagus-bagus aja sih, baik-baik aja sih. (Baik-baik aja ya?) Karena emang terkadang bipolar-nya itu terasa kalau udah dikos.	138	AB:171024:138

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	Maksudnya dalam artian mood swing-nya itu pas dikos.		
139.	Kalau disini kan aku ke distract sama tugas, ke distract dengan gosip-gosipan asdos, gosipan di pantry. Jadi kayak aku gak terlalu melihat internally gitu loh kalau aku lagi disini. Yaudah aku sebagai astos yang harus membaaur dengan dosen-dosen, dengan siapapun itu. Tapi kalau dikosan kan aku sendiri. Jadi akhirnya aku baru mikir, oh iya hari ini aku gini-gini. Oh iya harusnya aku gini-gini.	139	AB:171024:139
140.	Berarti kalau misal reaksi supervisor kakak dan rekan-rekan kerja terhadap performa sekarang bagaimana? Mungkin pernah dapat feedback atau saran kritik mungkin?	140	P:140
141.	Feedbacknya alhamdulillah selama ini positif sih. Mungkin	141	AB:171024:141
142.	Mungkin boleh diceritakan contoh feedbacknya seperti apa?	142	P:142
143.	Nah kayak kemarin aku jadi moderator aku bilang, maaf ya bu itu pertama kali jadi moderator. Oh iya serius, bagus loh udah bagus. Bahasa Inggris juga udah bagus. Kamu engage. Kamu interaktif. Terus misal waktu kemarin kayak ini aku habis ada kerjaan dari Pak **** (nama dosen). Nah itu beliau malah kayak, oh udah selesai, lu cepet ya. Kamu ngerjainnya bercepet gitu. Kamu juga fast respond kalau ditanyain apa-apa. (Oke.) Itu sih.	143	AB:171024:143
144.	Berarti kalau terakhir nih, kalau kakak memaknai proses interaksinya ya semuanya mulai dari mungkin hubungannya dengan teman-teman asdos, dengan Bapak Supervisor, bantuannya. Ini alhamdulillah tidak ada penolakan ya berarti ya kak?	144	P:144
145.	Gak ada.	145	AB:171024:145
146.	Itu gimana kakak memaknainya? Mereka tuh sebagai orang yang kayak gimana dan hubungan kakak itu seperti apa sih?	146	P:146
147.	Kalau aku memaknainya bahwa sebenarnya mereka-mereka ini juga udah mengerti gitu loh. Aku sebagai asdos terlepas dari aku punya bipolar atau enggak, posisinya tuh seperti apa. Karena mungkin mereka-mereka juga pernah menjadi kami ya pada masanya. Jadi mereka orang yang sangat supportive, mereka mau membantu dan membantu. Kadang ada ya orang yang menawarkan bantuan tapi ketika Ya itu, aku ngomong ke temen-temen. Tapi selama ini juga mereka kalo liat aku udah mulai mood swing tu	147	AB:171024:147

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	kayak udah ngerti gitu, udah paham harus gimana. Jadi ya aku bilang, dan mereka juga ya itu tadi, ayo mbak tarik napas juga. Terus kalo ditanyain dosen mereka kaya, gapapa pak, gapapa bu. Ini biasa kaya gini. Aku diajak makan, diajak keluar.		
148.	Bagaimana kakak memaknai dukungan dari rekan kerja kakak?	148	P:148
149.	Mungkin aku jawab yang pertama dulu ya Bagaimana kakak memaknai dukungan dari rekan kerja kakak? Kalau aku pribadi sih, aku memaknai dukungan itu sebagai Tentu saja, sosial support ya Sosial support yang diberikan dan juga penerimaan dari teman-teman. Dan pengertian juga dari rekan-rekan kerja aku terhadap keadaan aku Misalnya, kadang aku harus masuk siang Karena paginya aku harus ke psikiater dulu kontrol Atau mungkin ada beberapa waktu, ada beberapa momen di mana aku ketrigger dan mereka itu siap untuk menenangkan aku Atau menjadi safe place aku gitu	149	AB:171024:149
150.	Bagaimana kakak memaknai dukungan dari atasan kakak?	150	P:150
151.	Lalu, untuk dukungan dari atasan itu juga saya mengartikannya sama seperti dari rekan kerja ya. Itu sebagai support juga, sosial support juga dari atasan. Misalnya, kalau aku izin masuk agak siang. Karena paginya aku harus ke dokter, itu diizinkan Atau mungkin terkadang aku terlalu overwhelm sehari-hari. Sampai aku nggak bisa nge-handle kerjaan dulu Itu atasanku ngerti gitu	151	AB:171024:151
152.	Bagaimana kakak memaknai kebutuhan yang muncul terhadap dukungan dari lingkungan kerja kakak?	152	P:152
153.	Kalau kebutuhan yang muncul terhadap dukungan dari lingkungan kerja. Aku rasa itu. Aku rasa itu sesuatu yang normal ya. Dan kebutuhan-kebutuhan itu juga maksudnya. Terkadang di luar dari kontrol aku gitu Misalnya kayak aku harus kontrol ke dokter Itu kan suatu kebutuhan ya dari dukungan yang aku dapatkan. Karena aku tahu mereka mendukung aku dengan sangat baik Akhirnya aku meneruskan atau akhirnya aku membeli kebutuhan-kebutuhan tersebut. Dan aku rasa itu sebagai respon aku dari support yang mereka berikan Kalau memaknai dampak dukungannya. Pas misal masuk ke yang nge down, mood swing itu si aku. Sama kalo kayak kemarin, gara-gara kontrak, kada kaya bikin kepikiran juga. Ini kerja udah jalan berapa lama, kontrak ku kok.. apa ya.. kelanjutan karirku gimana, gitu.	153	AB:171024:153

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
154.	Bagaimana kakak memaknai dampak dukungan dari tempat kerja kakak?	154	P:154
155.	Tentu saja aku memaknai itu dengan sangat baik ya. Dengan saat positif Aku memaknai itu kalau Ternyata tempat kerjaku itu sudah jauh lebih inklusif Aku bekerja dengan teman-teman Rekan-rekan kerja yang jauh lebih berhati Yang jauh lebih supportive Dan bukan memandang orang dengan bipolar itu sebagai sebelah mata gitu Dan mereka juga tidak, maksudnya Bukan tidak memberikan aku pekerjaan dengan tanda kutip kasihan gitu ya. Bikin merasa diterima ya. Semangat kerja juga. Mereka tetap membuat aku berdikari. Mereka tetap akan memberikan aku kesempatan untuk bekerja sendiri Tapi dengan beberapa exception. Misalnya kalau aku tadi harus ke dokter atau segala macam. Itu mereka sangat memberikan dukungan gitu.	155	AB:171024:155
156.	Bagaimana kakak memaknai akses dukungan yang kakak terima selama ini?	156	P:156
157.	Dan sama aja sih jawabanku untuk memaknai akses dukungan. Itu berarti Ya berarti tempat kerjaku itu sudah jauh lebih inklusif Tempat kerjaku itu sudah jauh lebih terbuka akan orang-orang bipolar gitu.	157	AB:171024:157
158.	Bagaimana menurut kakak kualitas dukungan yang diberikan oleh tempat kerja kakak?	158	P:158
159.	Dan kualitas yang diberikan itu sudah cukup baik sih untuk saat ini. Sudah sangat baik bahkan Mereka tidak menuntut lebih Tapi di satu sisi mereka juga tidak berlindung dibalik kata kasihan gitu. Mereka tetap membuat aku berdikari, berdiri sendiri. Dan membuat aku jauh lebih tetap punya self-worth lah gitu.	159	AB:171024:159
160.	Bagaimana kakak memaknai harapan kakak tentang dukungan yang seharusnya kakak dapatkan?	160	P:160
161.	Dan memaknai harapan kakak tentang dukungan yang seharusnya kakak dapatkan Itu kalau aku pribadi sih harapannya mungkin Bukan cuma aku ya yang merasa seperti ini Aku harapkan itu teman-teman bipolar lainnya Mungkin yang tanda kutip saat ini belum mengatakan gitu. Kalau mereka ternyata punya bipolar tempat kerja Atau di kasus aku fakultas psikologi itu untuk jauh lebih Untuk juga merasa terdukung seperti aku gitu Yang sudah terbuka akan keadaanku gitu. Dan yang aku rasa, aku harap mereka juga dapat merasakan yang aku rasakan.	161	AB:171024:161

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
162.	Dan kalau tantangannya itu Ya mungkin aku lebih ke tantangan Seperti tadi ya, aku kontrol ke dokter gitu Terus misalnya tidak bisa, tidak diizinkan. Nah itu agak sibuk sih. Mungkin aku bakalan memberitahukan ke dokternya gitu Karena itu kan berarti aku tidak bisa kontrol tempat kerja aku Yang bisa aku kontrol atau bisa aku informasikan itu kan dokternya. Jadi aku akan memberitahukan ke dokternya Dokter ini aku tidak bisa. Kalau misalnya pagi gitu. Bagaimana kalau makan siang saja. Jangan makan siang gitu. Mungkin lebih ke situ sih.	162	AB:171024:162
163.	Apa tanggapan kakak bila lingkungan kerja kakak masih belum mampu memenuhi harapan dukungan kakak?	163	P:163
164.	Dan aku harap Dan juga mungkin tantangannya. Kalau aku lagi kettrigger atau segala macam Itu mungkin aku akan jauh berusaha Untuk lebih mengontrol emosi ya Aku tidak akan merepress emosi atau bagaimanapun. Tapi aku akan lebih berusaha Untuk mencari dukungan di tempat lain Mencari support system di tempat lain Yang bukan tempat kerja aku Jikalau memang tempat kerja aku ini Belum mampu memenuhi harapan dukunganku gitu	164	AB:171024:164

Verbatim Wawancara Partisipan LU

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
1	Makasih juga ya kak, karena sangat <i>helpful</i> banget di <i>chat</i> dan aku jadi <i>less</i> terlalu bingung lah, makasih.	1	LU2:311024:1
2	Oke, sama-sama, dengan senang hati. L, <i>by the way</i> , ini kemarin kan aku sudah <i>share consent of conduct</i> -nya ya. Udah aku <i>share</i> untuk surat komitmennya. Apa ada yang ingin ditanyakan terlebih dahulu?	2	P:2
3	Kayaknya sejauh ini belum ada, kak.	3	LU2:311024:3
4	Oke, baik. Oke, mungkin boleh kita mulai dulu ya. Ini akan aku <i>archive</i> -kan dalam bentuk rekaman suara tidak apa-apa?	4	P:4
5	Ya, tidak apa-apa. Aman.	5	LU2:311024:5
6	Oke, baik, makasih ya. Sebentar, aku buka dokumenku dulu.	6	P:6
7	Oke, selamat malam L. Perkenalkan, aku Dwindi dari Angkatan 21. Prodi S1 Psikologi. Sekarang aku skripsi, ya... Seperti yang kita tahu bersama. Mungkin boleh diperkenalkan dulu, L. Perkenalan diri dulu, singkat aja tidak apa-apa.	7	P:7
8	Oke, semuanya perkenalkan, aku L. Aku dari UB. Aku sekarang semester 3 prodi Bahasa dan Sastra Perancis.	8	LU2:311024:8
9	Oh, bahasa. Wah, keren banget! Sumpah, aku baru ketemu orang yang Sastra Perancis. Keren banget. Semester 3 ya? berarti Angkatan 2024 ya? Eh, 2023?	9	P:9
10	Aku Angkatan 23.	10	LU2:311024:10
11	Oh, 23 ya... Oke, oke... Bagaimana rasanya kuliah di Sastra Perancis, L?	11	P:11
12	Pusing sih, Kak.	12	LU2:311024:12
13	Boleh diceritain nggak? Kalau Sastra Perancis berarti belajar apa aja?	13	P:13
14	Kalau di Sastra Perancis, belajarnya ya pastinya belajar bahasa Perancis. Terus belajar juga <i>grammar</i> , belajar juga tentang litera, linguistik, sejarah, film, apresiasi.	14	LU2:311024:14

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
15	Oh, keren!	15	P:15
16	Sebenarnya benar-benar mirip sama Sastra bahasa lainnya.	16	LU2:311024:16
17	Oke, keren banget! Boleh diceritain nggak kesibukannya akhir-akhir ini sedang melakukan apa?	17	P:17
18	Aku akhir-akhir ini kayaknya kesibukannya masih berputar di HIMA karena aku staff HIMA, dan megang beberapa proker, dan jadi panitia juga di prokernya orang lain. Selain itu, aku juga join AIESEC, Kak. Jadi aku masih <i>newbie</i> , baru masuk, masih dalam masa <i>probation</i> . Jadi masih <i>hectic-hecticnya</i> .	18	LU2:311024:18
19	Oh ya, itu kalau awal pasti <i>hectic</i> banget itu. Aku juga melihat teman-temanku yang join AIESEC, <i>hectic</i> sekali mereka kerjanya. Tapi keren banget, keren banget! Karena ini ya, sastra nggak cuma belajar bahasa tapi budayanya juga gitu ya?	19	P:19
20	Iya, benar.	20	LU2:311024:20
21	Kalau boleh tahu, Halo, L? suaranya agak pecah... Apa oke-oke saja sinyalnya di situ?	21	P:21
22	Aku kurang tahu ya, Kak? Ini <i>wifi</i> -nya agak gimana gitu dari tadi sore. Kalau misalnya keputus atau kurang jelas, mungkin bisa bilang saja, Kak, nanti aku ulang.	22	LU2:311024:22
23	Oke-oke, ini udah jelas kok. Mungkin emang gangguan minor saja ya? Kalau boleh tahu, L, tahu penelitian ini dari siapa?	23	P:23
24	Aku punya teman di psikologi angkatan 23 dan kebetulan itu salah satu teman dekat aku, teman dari SMP. Dan kemarin dia nge- <i>screenshot</i> status temannya juga, psikologi 23, Dan kebetulan itu posternya kakak di situ. Dia nanyain, kamu tertarik, nggak?	24	LU2:311024:24
25	Oke, makasih banyak ya. Mungkin aku boleh titip saya <i>thank you</i> ke temanmu juga. Ternyata <i>reach</i> -nya udah cukup jauh ini.	25	P:25
26	Oke, oke, oke.	26	LU2:311024:26
27	Mungkin, L, boleh diceritakan nggak kondisinya L sekarang yang dirasakan bagaimana?	27	P:27
28	Aku mungkin sekarang ngerasanya, aku nggak tahu ya, Kak. Aku ngerasa normal, tapi mungkin aku ngerasa kadang orang lain tuh	28	LU2:311024:28

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	ngeliatnya mungkin bisa beda. Karena, aku sendiri nggak ngerasanya kayak gimana-gimana aja. Aku ngerjain kerjaan kayak biasa. Karena, yang aku rasain itu cuma <i>minor changes</i> di kehidupan aku, dan aku nggak ngerasa kalau itu seberdampak itu, tapi ternyata beberapa orang di luar sana itu ngerasa dan ngeliat hal itu. Aku sekarang ngerasa normal, jadi kurang tahu ya kalau orang lain ngeliatnya kayak gimana?		
29	Nggak apa-apa, yang terpenting L ngerasanya oke-oke aja ya, berarti?	29	P:29
30	Ya, aman, Kak! Aman.	30	LU2:311024:30
31	Oke, mungkin apa boleh diceritakan gimana prosesnya dari L menyadari kalau, "Oh sepertinya di dalam diriku ada yang sedikit berbeda!" gitu. Sampai akhirnya L bertemu dengan diagnosis bipolar, mungkin boleh diceritakan?	31	P:31
32	Oke, Kak, jadi aku ngerasa awalnya itu mundur banget ke waktu SD karena mungkin rumahku agak nggak terlalu damai. Jadi aku ngerasa agak gimana di rumah. Dan itu nggak membantu juga karena aku sekolah juga nggak terlalu punya banyak teman. Karena sekolahnya swasta dan <i>circle-circle</i> tetap ya kalau di sekolah swasta itu. Nah, aku udah ngerasa agak gimana gitu ya. Sebenarnya kesedihan yang aku rasa dan amal yang aku rasa itu aku ngerasa nggak normal. Itu terlalu ekstrim untuk anak seumuran segitu untuk mikir mau mati atau gimana. Itu menurutku berlebihan kalau dilihat sekarang.	32	LU2:311024:32
33	Tapi ini terus berlanjut dan mungkin buruk lagi waktu di SMP karena orang-orang udah mulai masa puber ya, itu menurut aku <i>chaos</i> banget. Tapi aku tetap <i>untreated</i> dan aku nggak pernah ke sekolah atau psikiater, karena menurut orang tua aku, aku nggak apa-apa, aku cuma berlebihan aja. Mungkin itu cuma sebuah fase yang akan aku lewati.	33	LU2:311024:33
34	Terus waktu aku SMA kan ada Corona, aku di rumah terus. Aku ngerasa kondisiku makin parah, makin nggak jelas, karena aku nggak ketemu orang, dan akhirnya aku ke sekolah untuk pertama kalinya. Di situ aku waktu ke sana aku didiagnosannya itu depresi berat aja, dan aku disarankan untuk terapi hipnoterapi. Aku ikut-ikut aja karena yaudahlah dicoba dulu aja karena psikolognya bilang ini kalau misalnya berhasil kamu nggak usah lanjut ke psikiater. Tapi kalau misalnya nanti kamu kambuh lagi baru dirujuk ke psikiater.	34	LU2:311024:34

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
35	Aku lanjutin lah terapinya, tapi setelah terapi aku nggak ngerasa beda sama sekali. Sama aja, aku ngerasa nggak ada bedanya. Cuma, karena orang tua aku agak gimana gitu ya sama ide psikiater, minum obat. Jadi, aku tetap yaudah di rumah aja, nggak apa-apa kayak gitu aja. Mungkin diawasin lebih lanjut aja. Aku ngerasa makin parah dan setahun setelah itu aku minta ke psikolog lagi, dan Alhamdulillah diturutin. Aku ke psikolog lagi, dan di situ aku ketemu psikolog aku yang sama, sama sebelumnya. Jadi beliau tau, “Oh ini anak ini lagi!” Berarti yang kemarin hipnoterapinya nggak berhasil, dan aku coba konsul lagi, lebih lanjut. Karena aku ngerasa nggak ada bedanya dan kadang makin parah juga, dan di situ aku baru didiagnosa dengan bipolar 2 kalau nggak salah, dan aku baru dirujuk ke psikiater untuk minum obat.	35	LU2:311024:35
36	Berarti perjalanannya cukup panjang ya... Ternyata L dari SD juga sudah menyadari kalau lingkungannya memang kurang nyaman untuk kamu berinteraksi di situ sampai akhirnya ada beberapa bentuk emosi yang muncul. Kalau boleh tau untuk bukti rekam medisnya apa masih disimpan L?	36	P:36
37	Waduh, kalau itu kayaknya aku masih ada foto kertas diagnosa aku waktu HBU. Mau ke psikiater... juga ke psikiater... Tapi itu agak ke- <i>crop</i> dikit, mungkin kaget aku sedikit sama diagnosanya, tapi untuk itu kayaknya aku harus nyari jauh banget karena itu udah agak lama.	37	LU2:311024:37
38	Oh iya nggak apa-apa. Ini juga mungkin lebih kepada hanya untuk memastikan saja ya. Karena juga itu kan dokumen privat sekali. Jadi rasanya juga nggak akan mungkin itu aku taruh ke dalam skripsi gitu. Hanya untuk aku melihat saja. Nanti kalau misalnya nggak ada pun juga nggak apa-apa karena kita udah saling percaya di sini. Hanya untuk memastikan kembali. Berarti hasil diagnosisnya bipolar tipe 2 ya?	38	P:38
39	Seingatku iya, Kak.	39	LU2:311024:39
40	Kalau boleh tau ini berarti tadi L sempat <i>mention</i> ada ikut HIMA, kemudian ikut A****ya?	40	P:40
41	Iya.	41	LU2:311024:41
42	Nah itu! Mungkin boleh diceritakan bagaimana pengalaman kamu bekerja di organisasi itu setelah kamu tau kalau kamu punya diagnosis bipolar?	42	P:42

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
43	Aku jujur ngerasa capek banget, Kak... Karena aku nggak tau kapan aku bakal <i>manic</i> dan kapan aku bakal depresif. Jadi aku ngerasa kalau misalnya aku lagi <i>manic</i> , aku ngambil semua proker yang ada. Kalau aku ditawarin, “L kamu mau ikut ini nggak?”, “L kamu bisa bantuin ini nggak?” Aku bakal, “Iya, Ayo!”, “Aku bisa!” “Ini gampang, aku gampang, pasti bisa!” dan aku bakal ngelakuin semua yang diminta. Karena kebetulan aku masuk divisi PDD. Jadi, pasti banyak orang yang minta buat editin atau foto. Pasti banyak kerjaan, banyak <i>deadline</i> juga, tapi semuanya aku bakal sanggupin kadang kayak “Ayo! Ayo! Ayo!” tapi kadang kalau tiba-tiba aku <i>switch</i> ke depresif, semua tanggung jawab aku ngerasa langsung aku <i>drop</i> dan aku nggak ngerjain sama sekali, dan aku bakal stop di situ, tapi aku juga ngerasa nggak enak, aku <i>guilty</i> . Karena aku ngerasa aku harus ngerjain ini, ini tanggung jawab aku, tapi aku nggak bisa ngerjain. Aku bingung mau ngomong ke mereka juga nggak bisa. Karena, pasti dianggapnya gimana gitu ya? Karena, kebetulan lingkungan di prodi aku kadang kurang <i>supportif</i> akan hal seperti itu. Jadi aku bingung banget <i>switch back and forth</i> . Kayaknya sejauh ini cuma itu, tapi akan mau nggak mau harus tetap dilakuin.	43	LU2:311024:43
44	Sulitnya di situ ya? Karena ada pertentangan gitu ya? Apa yang kamu rasakan dengan kesadaranmu bahwa memang kamu masih wajib melakukan tanggung jawabmu? Apalagi kamu bilang lingkungannya kurang <i>supportif</i> ya?	44	P:44
45	Iya, Kak.	45	LU2:311024:45
46	Kalau boleh tahu apakah ada teman-teman di organisasimu yang ngerti kalau kamu punya kondisi ini?	46	P:46
47	Kebetulan aku orangnya agak tertutup, Kak. Jadi, kalau aku di setiap hari aku biasa aja tetap kayak mahasiswa pada umumnya, dan aku nggak berani cerita tentang hal yang terlalu personal. Apalagi tentang hal yang kayak gitu. Karena, aku nggak pengen dianggapnya seakan aku <i>seeking attention</i> atau mau dikasih keringanan yang kayak gimana. Karena, aku kan punya tanggung jawab di situ. Tapi, aku sempat ada satu waktu dulu di mana sempat aku <i>relapse</i> di tengah-tengah ospek fakultas, dan itu agak <i>chaotic</i> dan beberapa teman dari satu prodi aku, satu angkatan aku ini lihat. Tapi, aku kurang tahu gimana menurut mereka, apa mereka masih ingat atau mereka udah lupa? Tapi aku agak <i>nerveous</i> sih kan setiap kali ketemu orang-orang yang ngelihat itu. Karena, aku takut mereka mikirnya aku gimana-gimana. Karena	47	LU2:311024:47

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	aku nggak pernah ngasih penjelasan lebih. Aku cuma bilang kalau aku sakit aja hari itu, aku lagi nggak enak badan.		
48	Kalau boleh tahu <i>relapse</i> -nya seperti apa kalau tidak keberatan untuk menceritakan?	48	P:48
49	Jadi, ceritanya waktu itu aku ada ospek fakultas kebetulan di hari pertama ospek fakultas. Di mana itu <i>open house</i> -nya fakultas aku. Nah, kebetulan di situ aku merasa senang banget. Aku kayak aku senang banget di hari ini aku bisa ikut ini-ini. Dan waktu aku ke situ aku naik motor karena kebetulan kos aku agak jauh dari kampus, dan aku dikasih orang tuaku motor, dan aku juga merasa nggak punya uang untuk bayar ojek PP, jadi aku bawa motor aja. Karena aturannya kan nggak boleh bawa motor ke kampus. Tapi, banyak banget mahasiswa yang melanggar itu, dan parkir di dekat situ. Sebenarnya panitianya tahu semua tapi kayak yaudah lah. Nggak bisa dicegah juga ya. Dan aku lanjut masuk ke venue ospek fakultas itu, dan disaat itu waktu aku di dalam dan udah baris duduk. Aku ingat kalau misalnya kunci aku nggak ada di aku, kunci motor aku nggak ada di aku, dan kunci motornya nyantol di situ, nyantol di motor.	49	LU2:311024:49
50	Oke, pada saat itu pasti panik ya? Terus?	50	P:50
51	Iya panik banget, dan katanya coba kamu minta ke bagian Korlap, Koordinator Lapangan, buat minta anterin kamu ke parkiran dan bilang aja kalau barang kamu ketinggalan. Oke, dan di situ, <i>long story short</i> , pokoknya di situ aku kayak <i>depressed</i> untuk “Apa yang ketinggalan? Apa yang ketinggalan?” dan aku terpaksa buat bilanginya kunci motor aku. Oke, jadi aku dituntun sama korlapnya balik ke parkiran karena lumayan jauh dari <i>venue</i> -nya, dan aku di situ udah agak nggak enak hati gitu. Aku ngerasa <i>mood</i> -ku udah hancur dan aku ngerasa sangat bahasanya kayak <i>irritated</i> . Karena aku langsung ditanyain nama, ditanyain “ <i>name?</i> ”. Langsung aku ditegur gitu kan, nanti dikasih <i>point</i> , ditindak lanjutin.	51	LU2:311024:51
52	Oke, oke, oke.	52	P:52
53	Kan di situ aku masih maba ya. Jadi aku agak gimana gitu, agak gimana, dan yaudahlah, aku ambil kunci motor aku, dan aku ambil kunci motor ini aku udah berusaha banget buat nahan amarah aku yang menggebu-gebu ini. Bener-bener aku diem, aku ngambil lah kunci motornya. Ternyata kunci motornya itu ada di bapak parkirnya. Oh, diamankannya berarti. Bapak parkirnya bilang,	53	LU2:311024:53

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	“Aman kok disini, aman.” Dan aku, wah, aku nggak senyum, nggak apa-apa. Aku diem, aku cuman diem dan ngambil kunci itu. Oke. Aku balik lagi kan dituntun sama korlap yang tadi. Tapi waktu di jalan, korlapnya tuh bilang kayak gini ke aku, “Mbak lain kali jangan kayak gitu ya, nggak sopan tau kayak gitu. Kalau orang yang ngasih tuh bilang terima kasih.”		
54	Oke, oke.	54	P:54
55	Dan aku ngerasa disitu <i>exploding point</i> aku.	55	LU2:311024:55
56	Sudah tidak tertahankan gitu ya?	56	P:56
57	Ya, aku udah kayak gemeter, kayak nahan amarah aku kayak gelisah sendiri. Nahan amarah, dan waktu balik <i>venue</i> , aku langsung balik ke duduk aku, dan aku udah nggak bisa nahan nangis disitu. Aku bener-bener nangis karena aku marah. Aku frustrasi. Aku bener-bener keganggu, dan aku disitu bawa obat aku, obat-obatan bipolar, dan aku tanpa ngeliat karena aku bener-bener udah marah banget, udah nggak mikir. Aku pokoknya ngambil minum sekitar 8 pil, dan aku nggak ingat itu apa aja pokoknya, yaudah minum aja. Kondisinya perut aku kosong.	57	LU2:311024:57
58	Oke, oke.	58	P:58
59	Perut aku kosong dan aku disitu beberapa saat kemudian kayak 10 menit gitu, aku langsung muntah.	59	LU2:311024:59
60	Oh, Iya?!	60	P:60
61	Karena mungkin mengambilnya masih apa ya, <i>outside consideration</i> gitu ya, masih apa ya? Sedang dalam kondisi tidak sadar karena emosinya sedang meletup-letup. Setahu saya juga obat-obatan psikoterapik kayak gitu cukup ini ya, cukup kenceng kalau kena lambung ya.	61	LU2:311024:61
62	Terus? <i>What?</i>	62	P:62
63	Terus aku muntah dan aku diarahin ke kamar mandi.	63	LU2:311024:63
64	Oke	64	P:64
65	Aku kiranya aku sakit atau punya asam lambung atau apa? Yaudah aku nggak bilang apa-apa disitu. Teman-temanku juga bingung kan mau gimana. Akhirnya, aku diarahin ke belakang ke tempat	65	LU2:311024:65

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	kesehatan, ditawarkan mau pulang atau nggak tapi aku diem aja disitu, aku nggak ngomong apa-apa, dan aku ngerasa aku pulang dari situ, aku udah nggak ada senang, nggak ada semangat. Ngerasa setelah amat menggebu-gebu itu aku langsung <i>switch</i> ke <i>episode</i> depresif gitu. Itu aku ngerasa <i>pattern</i> untuk aku pribadi selalu kayak gitu Kak.		
66	Kalau boleh dijelaskan gimana <i>pattern</i> -nya, kalau menurut kamu berarti?	66	P:66
67	Kalau yang aku rasa <i>pattern</i> aku di saat aku lagi <i>manic</i> , aku lagi senang ngelakuin semuanya. Terus aku disitu posisinya pasti gampang banget marah, gampang banget tersinggung.	67	LU2:311024:67
68	Oke.	68	P:68
69	Dan ketika aku bener-bener udah marah yang megebu-gebu banget, aku bakal nggak tau, aku bakal ngelakuin apa aja yang pengen aku lakuin di saat itu, dan setelahnya aku ngerasa bersalah, aku ngerasa bersalah banget, kayak “Kenapa aku marah-marah tadi? Kenapa sih aku harus kayak gitu? Kan nggak harus kayak gitu?” dan aku ngerasa bersalah. Aku ngerasa kayak sedih, sedih sama diri sendiri aja, dan itu bakal ke episode depresif dan bakal ngulang lagi, ngulang lagi.	69	LU2:311024:69
70	Oke, terima kasih karena sudah cerita ya L. Aku sangat apresiasi karena kamu melalui ini semua boleh dibilang sendiri ya? Karena orang tuamu juga kalau dari ceritamu yang aku tangkap masih kurang <i>supportif</i> gitu, <i>unfortunately</i> . Tapi, kamu sudah mau <i>reach out</i> untuk bantuan profesional seperti itu hebat loh! Bener! Karena tidak semua orang mau menerima kondisinya, “Oke saya punya kondisi yang berbeda nih.” berarti memang boleh kok dan wajar kok kalau misalnya mau <i>seeking for help</i> gitu ya. Itu aku apresiasi banget.	70	P:70
71	Terima kasih.	71	LU2:311024:71
72	Lalu kalau boleh tahu di tempat kerja kamu yang sekarang ya. Tempat kerja bukan, ini konteksnya bukan hanya tempat kerja formal ya... di HIMA kamu atau di A****kamu, dukungan seperti apa yang kamu rasa kamu butuhkan?	72	P:72
73	Mungkin aku ngerasa kalau di sekitar lingkungan itu, aku ngerasa mungkin sudah harus <i>spread awareness</i> kalau kesehatan mental itu beneran bukan sesuatu yang tabu dan itu bisa terjadi ke siapa	73	LU2:311024:73

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	aja, termasuk orang yang bisa berorganisasi, dia ngelakuin apa aja itu dia mungkin aja ada sesuatu yang nggak dia omongin dan aku ngerasa orang-orang harus stop ngejadiin itu hal bercandaan. Karena kalau misalnya lagi nggak bisa ngapain udah, cuma bisa diam. Aku ngerasa bukannya aku pengen dimajain atau gimana ya, aku pengennya itu mereka ngasih sedikit pengertian, ngasih, "Oh iya nggak apa-apa kok, nanti aku bantuin ya." "Kamu cepat, ini kamu cepat perbaikan aja, nggak apa-apa, it's okay." Tapi kadang di beberapa organisasi itu nggak <i>se-supportive</i> itu ya, paling tidak ada, dan aku cuma pengen oke lah kalau misalnya nggak semuanya harus ngerti dan harus gimana, tapi setidaknya mereka jangan nge- <i>pressure</i> aja, karena aku ngerasa banyak banget, masih banyak organisasi yang budayanya masih nge- <i>pressure</i> -in orang-orang, yang terutama mungkin yang lingkup sekitar HIMA atau BEM, kalau di kampus aku mungkin seperti itu.		
74	Jadi kamu ini lebih ingin mereka punya kesadaran dan lebih peka, mungkin boleh diceritakan bagaimana akhirnya kamu punya pemikiran bahwa mereka harus lebih peka, apakah ada sesuatu yang terjadi sampai akhirnya kamu punya pemikiran seperti itu, mungkin boleh diceritakan?	74	P:74
75	Mungkin nggak ada kejadian yang spesifiknya terjadi ke aku sih. Sejauh ini biasa aja dan mereka nggak anggap kayak gimana-gimana sama aku, tapi ada satu momen di mana aku punya satu kenalan dari kota lain, kampus lain, dan dia itu kebetulan temen aku, temennya temen aku, dia lumayan dekat sama aku karena kebetulan dia juga sama-sama berita bipolar kayak aku, tapi bedanya kalau aku diem dia itu lebih vokal tentang kesehatan dia.	75	LU2:311024:75
76	Oke, kemudian?	76	P:76
77	Dia sering ke UB, kenalan sama temen-temen aku yang Sastra Perancis juga, dan dia lumayan akrab gitu, dia lumayan vokal kan, dia sering ngomongin tentang itu, dan dia <i>open</i> banget tentang kondisi dia, dia <i>open</i> .	77	LU2:311024:77
78	Oke, kemudian?	78	P:78
79	Dan aku sering ngumpulkan sama temen-temen satu prodi aku, dan waktu dia udah pulang ke kota dia, disitulah orang-orang mulai ngomongin dia. Kayak, "Apa sih dia ngomongin ini terus?" "Aneh deh aneh.", pokoknya malah jatuhnya ngegosipin dan	79	LU2:311024:79

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	ngejutuhin temen aku tadi. Aku bingung harus ngomong apa, aku cuma bisa diem karena aku juga, itu aku dem aja, aku nggak bisa ngomong gimana-gimana juga, aku takut kalau mereka mikir aku agak gimana juga, aneh juga, atau aku ngapain gitu lah.		
80	Hmm, oke. Jadi ini ya, kondisinya cukup bikin bingung. Karena sebenarnya kamu dan dia, kalian berdua dalam kondisi yang sama, cuman karena dia lebih vokal, akhirnya dia dapat <i>feedback</i> yang kurang enak gitu ya, dari temen-temen kamu? Cukup ini ya, cukup <i>intriguing</i> kalau menurut aku, karena <i>judgemental</i> ya, jatuhnya temen-temen HIMA-nya berarti ya?	80	P:80
81	Sayangnya lingkungan di prodi aku emang rata-rata, nggak semua kayak gitu kak.	81	LU2:311024:81
82	Oke. Kalau dari L sendiri, kalau dari penilaian kamu, bagaimana kamu menilai dirimu sendiri, peranmu gitu, bagaimana kamu menilai peranmu dalam organisasi ini setelah kamu terdiagnosis gangguan bipolar, boleh diceritakan?	82	P:82
83	Halo kak, maaf banget tadi keputus, boleh minta tolong diulang peranyaannya?	83	LU2:311024:83
84	Oke, nggak apa-apa, nggak apa-apa, <i>it's okay</i> . Jadi bagaimana L menilai dirimu sendiri dalam peran ini, jadi peranmu sebagai PDD, peranmu sebagai HIMA, atau peranmu sebagai AIESEC, terserah. Jadi bagaimana kamu menilai dirimu sendiri berkontribusi dalam peran ini setelah kamu mengetahui bahwa kamu terdiagnosis bipolar, boleh diceritakan?	84	P:84
85	Mungkin kadang aku merasa kurang saja. Aku nggak tahu ini sebuah kenapa atau bagaimana, tapi aku merasa kurang, karena aku nggak bisa optimalisasi semua kerjaan aku. Aku nggak bisa nge- <i>handle</i> pas aku lagi depresif. Aku nggak bisa ngeluarin potensi aku sampai maksimal. Kadang aku masih kurang <i>reliable</i> sebagai koordinator, atau sebagai <i>staff</i> yang punya tanggung jawab ini, kadang aku melewati <i>deadline</i> , kadang aku agak gimana gitu ya, waktu ngerjain nggak bisa ngerjain, jadi aku selalu merasa kalau aku ini kurang, aku nggak bisa ngelakuin semaksimal mungkin. Ya oke lah performa aku bagus, cukup, tapi kurang, nggak bisa maksimal. Misalkan ada meteran dari 1 sampai 10, aku pengennya aku tuh 10, tapi aku merasanya aku cuma bisa mentok di 7, karena aku kadang nggak bisa, aku nggak bisa ngerjain apa-apa, tapi kadang aku juga bisa ngasih ide-ide yang bagus. Karena kan di PDD butuh ide yang kreatif dan <i>out of the</i>	85	LU2:311024:85

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	<i>box</i> , aku merasa kadang aku bisa ngasih itu, tapi kadang aku juga nggak bisa ngelanjutin itu atau ngasih lagi, jadi selalu <i>up and down</i> , aku bingung banget gimana caranya biar aku lebih maksimal, karena sejauh ini aku belum nemu cara yang tepat sih Kak.		
86	Oke, baik, lalu boleh diceritakan nggak kalau peran lingkungan kerja kamu dalam mendukung performa kamu seperti apa? Keputus lagi kah L?	86	P:86
87	Mungkin Kak, karena dua organisasi yang aku... Nggak Kak, aku kedengeran Kak.	87	LU2:311024:87
88	Oh oke, boleh dilanjutin, gimana?	88	P:88
89	Mungkin karena dua organisasi yang aku ikutin ini sangat berbeda, jadi aku ngerasa mungkin aku punya dua jawaban yang berbeda.	89	LU2:311024:89
90	Boleh, nggak apa-apa, ceritakan aja. Jadi, gimana?	90	P:90
91	Untuk yang di HIMA ini, aku sampai sekarang belum ngerasa ada <i>support</i> yang gimana-gimana. Oke lah, kadang disemangatin, kadang oke diapresiasi, tapi aku ngerasa kalau di rasio banyaknya negatif dan positifnya, ini berat banget di bagian negatifnya. Jadi aku ngerasa itu belum banyak <i>support</i> yang aku dapat dari situ. Tapi, kalau yang dari AIESEC, mungkin aku ngerasa udah lumayan <i>support</i> , udah <i>support</i> banget. Karena disitu ada program untuk sering nge- <i>head up</i> keadaan <i>staff-staffnya</i> , terus nanyain, dan disitu menurut aku keadaan <i>staff-staffnya</i> , terus nanyain, dan itu menurut aku sangat terbuka dan <i>friendly</i> banget, positif banget <i>vibes</i> -nya. Jadi dua ini berbanding terbalik.	91	LU2:311024:91
92	Oke, oke, oke, oke. Kalau boleh tahu, kamu berarti apa saja yang kamu lakukan kalau di AIESEC?	92	P:92
93	Maaf, Kak. Jadi untuk di A****ini, karena aku masih terhitungnya <i>newbie</i> , aku masih bala masa <i>probation</i> , dan disini aku kebetulan dapat <i>job desc</i> yang dimana aku harus sering-sering ngadain Zoom Meeting bareng sama A****yang di luar negeri untuk nge- <i>connect</i> , untuk ngelakuin program. Dimana disini aku selama ini masih ngerasa aman, tapi aku takut banget kalau misalnya suatu hari nanti dimana aku harus nge-Zoom dan harus presentasi, tapi aku nggak bisa ngelakuin itu karena hambatan-hambatan yang mungkin tadi aku sebutin, Kak. Karena kalau Zoom pastinya aku	93	LU2:311024:93

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	harus interaksi sama orang, aku harus ngomong. Sementara, kalau aku kadang lagi di fase yang <i>down</i> , aku nggak pengen ngomong sama orang, aku nggak pengen ketemu, nggak pengen lihat orang, nggak pengen ngomong. Jadi aku main game.		
94	Oke, oke. Tapi berarti cukup signifikan kalau dari cerita kamu, bedanya dari yang staff HIMA sama staff AIESEC-nya ya. Karena aku juga anak Ormawa kebetulan, jadi cukup ngerti. Walaupun mungkin di psikologi tidak <i>se-extreme</i> itu dalam tanda kutip ya. Cuman sayangnya, memang organisasi mahasiswa di Indonesia masih banyak yang seperti itu ya, nilai-nilainya. Oke, kalau dengan atasan kamu, mungkin apa, kamu punya <i>supervisor</i> atau mungkin ada <i>manager</i> atau apapun menyebutnya, otoritas yang lebih tinggi dari kamu, bagaimana mereka mendukung kamu?	94	P:94
95	Kalau di HIMA, aku ada Ketua Departemen dan Wakil Ketua Departemen aku. Karena aku kan ngedit-ngedit, jadi aku pasti seringnya ngomongnya sama dua itu saja, dan untuk Ketua HIMA atau jajaran-jajarannya, aku jarang banget ngomong sama mereka. Karena aku nggak ada urusan di mana aku <i>cross-path</i> sama mereka. Untuk Ketua Departemen aku sendiri, menurut aku orangnya baik dan <i>supportive</i> . Cuman aku adalah denger beberapa hal. Hal-halnya dinding di kampus sangat tipis. Kadang meskipun, aku juga sempat denger kalau misalnya Ketua Departemen aku sering ceritain ceritanya orang ke golongan-golongannya itu. Pokoknya adalah satu tongkrongan gitu kalau di fakultas aku. Aku denger-denger pokoknya meskipun bukan aku, meskipun itu orang lain. Jadi aku masih <i>set boundaries</i> banget sama Ketua Departemen aku. Kalau wakilnya aku lumayan dekat, tapi nggak yang dekat banget. Aku merasa dia baik, lumayan <i>supportive</i> . Tapi, mungkin karena beda angkatan, aku agak tanggung aja. Kalau yang di A***ini, aku ada <i>Team Leader</i> . Itu aku paling sering ngomong sama <i>Team Leader</i> . Dan di situ masih belum banyak hal-hal yang terjadi, tapi sejauh ini orangnya <i>supportive</i> , orang-orangnya baik dan <i>supportive</i> . Mereka sering nanya, sering interaksi. Selain ngomongin <i>job-desc-job-desc</i> dan pekerjaan lain. Jadi aku merasa enak-enak aja. Enggak sering ngomongin atau menjatuhkan orang juga.	95	LU2:311024:95
96	Tapi kalau mereka melibatkan kamu dalam pekerjaan, menurut kamu bagaimana?	96	P:96
97	Kalau dalam pekerjaan, mungkin aku sering dilibatin dalam	97	LU2:311024:97

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	pekerjaan. Karena, desain pasti diminta sangat ini... Aku sering ikut proker-proker, aku diajakin proker orang lain. Diajak ngapain-ngapain gitu. Kalau yang di A****ini, kalau nggak mau wajib, dan semuanya harus ngelakuin. Jadi aku sering juga diajak di situ.		
98	Jadi masih banyak dilibatkan ya. Kalau dari rekan kerja kamu, dari teman-teman sejauh ini, bagaimana mereka melibatkan kamu dari pekerjaannya?	98	P:98
99	Mungkin kalau pekerjaan, aku lumayan fleksibel kalau belum ketemu orang, dan kita akrab-akrab tua sering minta tolong juga kalau ada apa-apa. Jadi kalau misalnya sudah pekerjaan, pasti kita berkomunikasi. Pasti kita ngobrol, pasti kita dekat. Kayak ngerjain bareng atau ketemuan. Tapi, kalau sudah di luar pekerjaan, kalau sudah ketemu satu rumah yang seperti ini, ya pas...	99	LU2:311024:99
100	Mohon maaf, boleh diulangin nggak? Aku gak kedengeran suaranya?	100	P:100
101	Bagaimana? Aku baru merasa, agak kesian gitu.	101	LU2:311024:101
102	Oh, oke. Oke, oke. Berarti kalau dari teman-teman sejawat, kalau misalnya situasinya sudah di luar pekerjaan, misalnya perempuan sudah selesai atau kalian sudah selesai berdiskusi, mereka memperlakukan kamu seperti apa berarti? Bentuk perlakuannya maksudnya?	102	P:102
103	Mungkin aku nggak bisa jelasin, tapi aku ada satu cerita, Kak, kemarin. Apa boleh aku ceritain?	103	LU2:311024:103
104	Boleh, silakan	104	P:104
105	Kak, sebelum itu, boleh izin minum dulu nggak ya?	105	LU2:311024:105
106	Oh, boleh, silakan. <i>Feel free</i> aja ya. Kalau misalnya kamu merasa kamu butuh waktu untuk cerita juga, nggak apa-apa banget kok. Karena aku kan nggak bisa melihat kamu nih. Jadi, kalau kamu merasa nggak nyaman, nggak apa-apa. Ngomong aja. Nggak apa-apa kok.	106	P:106
107	Tadi cuma agak seret aja tenggorokan mungkin dulu.	107	LU2:311024:107
108	Oh, oke, oke. <i>It's okay, it's okay. Feel free, feel free.</i> Aku juga sedia minum kok, di sini. Karena kita nggak tahu ya ini ceritanya	108	P:108

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	akan berapa lama, karena memang kebetulan ini kan penelitian kualitatif. Jadi basisnya cerita, gitu, dan pasti orang yang cerita kan butuh energi, ya. Jadi nggak apa-apa. Aku sangat paham kok.		
109	Iya, iya. Terima kasih ya, Kak.	109	LU2:311024:109
110	Iya, dengan senang hati.	110	P:110
111	Mungkin aku bakal ceritain soal satu pengalaman aku yang dimana udah di luar kerjaan. Kebetulan kemarin, ini mungkin beberapa minggu yang lalu, aku sempat ada acara HIMA di mana aku studi banding ke ITS dengan teman-teman satu HIMA. Kalau di HIMA Kak, kalau dibilang aku fleksibel sama orang-orang, aku fleksibel. Aku bisa temenan sama siapa saja, tapi orang-orang pasti punya lingkungannya masing-masing, dan kebetulan teman-teman lingkunganku itu nggak ada yang HIMA.	111	LU2:311024:111
112	Oh, gitu.	112	P:112
113	Jadi aku cari teman yang mana saja, gitu lah ya. Kan aku lumayan akrab sama teman-teman departemen aku, divisi aku. Jadi aku pengennya bareng sama mereka saja karena kayak satu kelompok. Nah, di ITS ini kita aman-aman saja. Tapi, setelah di ITS, kita punya <i>free time</i> 3 jam buat ngapain saja, dan di situ kebetulan semuanya pengen ke TP.	113	LU2:311024:113
114	Oke.	114	P:114
115	Iya, ke TP. Dan ternyata di TP aku kira bakal ngapain. Ternyata cuma diem saja di <i>food court</i> . Oke, dan di situ, gimana, aku secara finansial kurang stabil kan, Kak.	115	LU2:311024:115
116	Iya.	116	P:116
117	Jadi aku merasa untuk makan dengan harga Rp. 50.000,- itu terlalu banyak bagi aku. Ya udah lah, aku nggak makan meskipun aku lapar. Aku ngobrol saja. Tapi, ternyata teman-teman aku tuh yang satu departemen divisi, misah semua, misah ke kelompoknya masing-masing. Dan aku mau ngajak ngomong kan juga bingung. Masa aku ninggrung di kelompok mereka kan aneh ya. Aku ngeliat semuanya tuh nggak punya, eh semuanya punya kelompok. Semuanya ngobrol sama teman-temannya, dan aku kalau nyoba ngomong juga kan agak, mungkin agak nggak nyambung. Jadi kadang agak dicuekin kalau ngobrol biasa. Jadi aku cuma diem di situ. Aku ngikutin wakil ketua departemen aku	117	LU2:311024:117

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	sama teman-temannya, aku cuma diem di situ. Jadi di situ aku yang awalnya seneng banget, tiba-tiba aku kayak diem di situ. Aku kondisinya kayak aku mau nangis, tapi nggak bisa nangis nanti ditanya kenapa. Aku lapar juga di situ, aku nggak bisa ngapain-ngapain juga, dan kebetulan di situ HP-ku mati, jadi aku bingung harus gimana, dan di situ beneran nggak ada yang <i>notice</i> sama sekali. Aku sempat agak nangis sedikit, tapi beneran karena aku sembunyiin, itu beneran nggak ada yang <i>notice</i> . Kayak mereka nggak punya... “Aku nggak apa-apa.” “Aku oke.” Mungkin aku capek aja. Jadi kayak didiemin gitu.		
118	<i>Even</i> mereka mungkin nganggepnya kamu capek, itu pun juga nggak di- <i>reach out</i> sama mereka berarti?	118	P:118
119	Nggak, didiemin aja.	119	LU2:311024:119
120	Cuma didiemin aja, oke. Aku cukup bisa merasakan kebingungan dan ketidaknyamanan kamu, pasti <i>uncomfortable</i> , karena mau nimbrung juga bingung, mau ngomong apa. Terus, kayak kadang-kadang juga kalau nggak kenal tuh, nggak semua orang bisa terbuka gitu juga sama orang baru, kadang-kadang gitu. Oke, baik. Jadi karena ini, kamu berarti belum bilang ke siapapun di dalam lingkungan kerja kamu kalau kamu punya kondisi ini ya?	120	P:120
121	Belum sama sekali, Kak.	121	LU2:311024:121
122	Belum sama sekali? Oke. Tapi kalau menurut kamu, kira-kira, apakah rekan-rekan kamu pernah nggak? Mereka kira-kira pernah nggak? Kalau menurut kamu nih, kamu ada perasaan, kayaknya mereka ngerti deh kalau aku lagi kenapa-napa gitu. Apa kamu punya perasangka seperti itu nggak?	122	P:122
123	Aku ngerasa nggak juga, karena aku sendiri kan orangnya tertutup. Aku nggak pernah cerita, dan aku karena udah ngerasa agak <i>struggling</i> dari lama banget, dari balik ke SD, SMP, SMA. Karena aku di SD, SMP, apalagi terutama SMP itu, sangat dikucilkan gara-gara itu. Gara-gara aku dikiranya cari perhatian kan. Jadi aku, tau gimana ya, dari tahun ke tahun tuh aku belajar untuk nge- <i>masking</i> . Jadi aku benar-benar menyembunyiin kondisiku. Jadi aku kelihatan kayak orang pada umumnya. Kayak nggak apa-apa. Jadi aku benar-benar sembunyi-sembunyi kalau misalnya aku kenapa-napa, dan kalau aku ngerasa mungkin agak <i>downfall</i> atau <i>relapse</i> gitu, aku bakal taruh jarak sama orang-orang. Jadi aku bakal nggak jawab atau hilang gitu. tapi karena aku kadang di hari-	123	LU2:311024:123

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	hari biasa, kadang kayak gitu. Meskipun biasanya kan males aja jawab. Jadi kalau aku benar-benar hilang gitu, mereka nggak <i>concern</i> . Dianggapnya kayak, “Oh yaudah biasa aja.” Tapi aku benar-benar <i>secretive</i> . Benar-benar nggak pengen ada yang tau karena aku takut aja. Takut kayak pengalaman aku yang sebelum-sebelumnya.		
124	Oke. Kalau boleh aku tahu, pakah pengalamanmu sebelumnya ini berkaitan dengan ketika kamu... Nggak usah cerita deh. Cerita kamu menunjukkan kalau kamu sedang kurang baik-baik saja. Apakah orang-orang di sekitar kamu itu memberikan <i>feedback</i> yang bisa dibilang negatif begitu kah?	124	P:124
125	<i>Mostly</i> iya sih, Kak. Sedang di pengalaman sebelumnya.	125	LU2:311024:125
126	Oke. Berarti kalau misalnya kita rangkum dari orang-orang yang pernah berinteraksi dengan kamu di lingkungan kerjamu, siapa saja sih yang memberikan dukungan pada kamu di tempat kerjamu?	126	P:126
127	Mungkin kalau dukungan yang benar-benar mendukung mungkin teman-teman satu departemen aku. Mereka rata-rata baik semua dan <i>supportif</i> karena kita sering ngerjain kerjaan bareng sampai malam, kami edit, dan mungkin dari Ketua Departemen dan Wakil Ketua Departemen aku. Tapi aku nggak tahu kalau di luar itu karena aku ngerasa benar-benar sebenarnya orang lain semuanya musuh tapi diem-diem saja. Dan aku nggak berani ganggu juga kan. Aku jadi diem saja. Aku nggak terlalu interaksi yang gimana-gimana sama mereka. Cuman aku ngerasa udah nyaman saja di departemen aku kalau masalah kerja, tapi kalau di luar kerja ya kayak tadi saja. Itu minusnya.	127	LU2:311024:127
128	Berarti kamu ngerasa nyamannya lebih pada satu situasi ketika kamu sedang bekerja saja berarti. Kalau di luar konteks, misalnya kalian ketemu nggak kalau istirahat atau habis kelas? Kalian ketemu nggak biasanya?	128	P:128
129	Nggak sih Kak. Kalau misalnya kita nggak masalah kerja kita nggak ketemu karena kita udah punya teman-teman sendiri kan. Udah punya kumpulannya masing-masing.	129	LU2:311024:129
130	Jadi kalau udah di luar masalah kerja itu yang nggak yang <i>supportive</i> gimana-gimana. Udah sendiri-sendiri saja begitu ya?	130	P:130
131	Udah itu masalah masing-masing saja.	131	LU2:311024:131

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
132	Berarti kalau dari teman-teman sejawat, dari rekan kerja kamu memberikan dukungannya seperti apa berarti?	132	P:132
133	Aku rasa cuman bare minimum kindness saja sih Kak. Kayak "Semangat ya L." "Nggak apa-apa kok." "Kalau misalnya mau dibantu bilang aja." Kalau kamu butuh bantuan mengedit bilang aja. Nggak terlalu <i>support</i> yang gimana-gimana karena mungkin berputar di alah kerjaan. Karena kan sering banget kepada <i>deadline</i> ngerjain banyak banget. Jadi kan seringnya ngerti gitu. Itu kalau dari teman sejawatnya.	133	LU2:311024:133
134	Kalau dari Kadep-Wakadep kamu?	134	P:134
135	Mungkin kadang nanyain aja Kak. Kalau misalnya ada apa-apa cerita aja. Nggak apa-apa kok. Tapi aku nggak pernah cerita karena masalah yang tadi.	135	LU2:311024:135
136	Kamu mau cerita juga? Takut nanti lebih banyak orang yang tahu akan menimbulkan sesuatu yang kamu nggak inginkan gitu ya? Iya. Bisa dipahami kok. Aku juga maksudnya memang individu yang punya kondisi bipolar memang butuh <i>support</i> ya. Kalau secara teori begitu. Tapi kalau misalnya memang ternyata menurut kamu meminta <i>support</i> ke orang lain ternyata akan menimbulkan konsekuensi yang kamu nggak siap juga. Nggak apa-apa. <i>Take all your time</i> aja ya. Oke. Kalau misalnya pihak-pihak di luar itu? Misalnya mungkin kamu ketemu sama entah mungkin orang-orang dari departemen lain atau kamu ketemu sama klien. Pernah nggak kamu merasakan dukungan yang mereka berikan? Diluar akan kerja dan Kadep-Wakadep kamu? Ada cerita mungkin?	136	P:136
137	Kayaknya di lingkungan kampus nggak yang gimana-gimana sih Kak. Karena mungkin aku nggak tahu kalau di lingkungan lain. Cuma kalau di lingkungan lain aku beneran lebih banyaknya individu kayak yaudah bilangin aja sendiri urusan masing-masing. Jadi aku nggak ngerasa <i>support</i> yang gimana-gimana. Karena mungkin kayak semangat yang lucu, "Semangat!" "Semoga kamu lancar terus ya!", tapi nggak yang terlalu <i>reach out</i> gimana kayak nanyain, "Kamu kenapa?" "Kamu ada masalah kah?", tapi aku nggak terlalu ngerasain itu di lingkungan kuliah. Karena aku tadi aku udah menceritakan beberapa kali kalau aku orangnya tertutup. Jadi aku nggak mau cerita juga. Aku nggak mau <i>sharing</i> juga. Aku takut dapat <i>support</i> dari mereka. Karena aku lihat nih dari satu prodi ini aku rasa <i>toxic</i> banget. Dan aku takut masalahnya nanti malah makin panjang. Jadi kayak mending nggak usah deh.	137	LU2:311024:137

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
138	Ada prodi yang <i>toxic</i> banget gitu ya?	138	P:138
139	Mungkin udah jadi kayak rahasia umum. Kalau mereka mungkin tingkahnya kurang mengenakan begitu Kak. "Iya Ibu." Ya jadilah beberapa omongan kalau <i>support toxic</i> ya gitu.	139	LU2:311024:139
140	Oh begitu ya. Oke, oke, oke, baik. Kalau dari L sendiri di situasi seperti apa sih kamu merasa membutuhkan dukungan?	140	P:140
141	Mungkin di situ aku butuh banget dukungan di masa-masa di mana aku lagi <i>downfall</i> -nya banget. Aku nggak bisa ngapa-ngapain. Aku butuh banget dukungan kalau aku cuma mau di- <i>reassuring</i> kalau nggak apa-apa kok. <i>Take all your time</i> . Nggak apa-apa, santai. Nggak usah terlalu yang gimana-gimana. Mungkin aku butuh banget <i>support</i> di situ. Karena kadang aku ngerasa bersalah tapi nggak bisa ngapa-ngapain juga. Dan di situ bener-bener semua kerjaan itu terlantar semua. Nggak cuma yang kerjaan organisasi, tapi kan ada juga kuliah atau kayak ngurusin diri sendiri. Aku bener-bener butuh <i>support</i> saat di saat-saat seperti itu. Walaupun kalau di keadaan <i>manic</i> mungkin juga butuh dikontrol, mungkin kayak di-stop, jangan terlalu berlebihan. Aku ngerasa itu bagi aku pribadi <i>not too necessary</i> . Aku ngerasa bener-bener butuh bantuan waktu <i>downfall</i> banget.	141	LU2:311024:141
142	Oke. Berarti lebih pada saat episode depresifnya ya merasa butuh dukungan lebih, begitu ya? Oke. Kalau misalnya ini berarti kamu merasa paling perlu didukung itu di masa <i>downfall</i> , di masa depresif, begitu. Dukungan seperti apa yang kamu butuhin berarti?	142	P:142
143	Sebenarnya aku nggak butuh yang gimana-gimana. Aku cuma butuh kesabaran lebih aja dari orang-orang. Karena pasti oke kalau misalnya sama keadaan seperti itu sangat nguras energi. Aku tahu banget. Cuma aku berharap kalau punya kesabaran lebih atau mereka lebih pengertian aja. Okelah kalau misalnya <i>depressive episode</i> , kalau misalnya berantakan banget, kayak kelihatan berantakan banget entah seperti apa jatuhnya atau lingkungan, tapi nggak wajarin. Nggak usah nge- <i>judge</i> kayak gimana-gimana. Aku cuma minta diwajarin dan disabarin dan didengerin aja secukupnya.	143	LU2:311024:143
144	Oke, kalau dari L sendiri di tengah in <i>rush</i> pekerjaan yang sedang sangat hektik misalnya ketika <i>workload</i> kamu lagi banyak-banyaknya. Pernah nggak kamu merasa "Waduh ini aku kayaknya lagi <i>ngedown!</i> " dan kamu merasa nge- <i>down</i> -nya ini di tengah-tengah sekumpulan orang yang mana kalau menurut kamu mereka	144	P:144

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	sepertinya akan lihat deh kalau saya lagi nggak baik-baik aja. Ada nggak pengalaman seperti itu?		
145	Kayaknya sejauh ini aku belum ada <i>encounter</i> kayak gitu. Aku belum ada kondisi kayak gitu. Mungkin karena aku bener-bener kalau udah ngerasa kayak gitu aku langsung cabut. Aku bener-bener cabut. Aku mau menjauh. Sebenarnya aku nggak pengen orang-orang lihat. Aku takut orang-orang melihat aku di titik aku yang paling terendah itu. Itu masalahnya aku pengen <i>support</i> tapi aku takut. Jadi aku bingung. Mungkin satu-satunya tadi masih yang pengalaman waktu Ospek itu aja itu mungkin aku ngerasa orang-orang di sekitar aku itu ngerasa bener-bener <i>concern</i> dan bingung aku kenapa. Tapi ya ya udah bilang aku bilangnyanya sakit. Itu mungkin masalah tergantung situasi aku itu aku pengen <i>support</i> tapi aku takut.	145	LU2:311024:145
146	Berarti dari kamu sendiri pun memang masalah yang bikin kamu bimbang adalah kamu kamu paham kamu butuh <i>support</i> kamu ngerti tapi melihat apa ya <i>judging from the circumstance</i> menilai dari kondisi di sekitar kamu kamu merasa juga nggak memungkinkan gitu ya untuk sharing sama mereka.	146	P:146
147	Iya.	147	LU2:311024:147
148	Oke, kalau dari L sendiri bagaimana pengalaman kamu saat menghadapi situasi yang berubah di organisasi kamu?	148	P:148
149	Situasi berubah ini gimana ya Kak sebelumnya?	149	LU2:311024:149
150	Mungkin situasi yang berubah misal ternyata tiba-tiba kamu yang awalnya dikasih tugas A TE ternyata tiba-tiba ini ada ketambahan <i>workload</i> nih tugas B atau misalnya unit kamu dipindah akhirkannya kerja kamu berubah atau mungkin atasan kamu aku lagi nggak bisa <i>handle</i> kalian ya nanti si B-ne yang akan <i>handle</i> kalian <i>whatever</i> yang kamu merasa ada bikin situasi sesuatu yang bikin situasi pekerjaan kamu berubah gitu.	150	P:150
151	Aku secara pribadi kurang suka sih Kak. Kayak gitu aku kurang terbiasa sama perubahan apalagi yang bener-bener tiba-tiba dan aku nggak nyangka banget aku nggak suka sama perubahan dari rutinitas aku kecuali perubahannya pelan kayak coba hal baru itu aku masih oke cuman kalau misalnya aku udah biasa hari ini ngelakuin A, B, C, D, E tapi tiba-tiba besok harus A, B, E, D ya itu aku nggak suka, dan aku udah nyaman banget aku ngerasa itu bener-bener <i>mess up</i> semua kayak rutinitas yang udah aku pikirin	151	LU2:311024:151

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	di pikiran aku, dan ngerasa semuanya ini aku nggak suka dan aku tapi tetap berusaha tenang aja kan tapi aku ngerasa agak kesel. Kayak aku pengen marah tapi nggak yang marah bener-bener gimana. cuman aku bener-bener ngerasa itu ngerusak <i>mood</i> aku.		
152	Oke, Oke. Jadi kayak kalau dari kamunya sendiri kalau misalnya nih ada perubahan di luar rutinitas kamu gitu? Kamu merasa dampak apa sih yang akan terjadi pada dirimu kalau misalnya situasi tersebut terjadi gitu?	152	P:152
153	Kalau misalnya ada perubahan yang bener-bener itu, aku ngerasa kayak aku nggak bakal bisa ngelakuin kayak sebelumnya. Ini udah ngerusak semua rencana aku dari sebelumnya. Aku jadi nggak bisa aku yang mikirnya aku bisa dengan rutinitas aku yang biasanya bisa A, B, C. Tapi, karena diubah ini aku ngerasa aku nggak bisa ngelakuin A, B, C itu, dan aku ngerasa bener-bener gimana ya kalau misalkan dunia itu mau berakhir. Tapi, dunia nggak berakhir. Oke, Oke aku kesel tapi aku juga nggak bisa kesel. Aku nggak tahu kenapa aku marah mau marah kayak itu hal sepilih mungkin bagi orang lain, tapi aku nggak suka kayak nggak bisa dideskripsikan.	153	LU2:311024:153
154	Gitu ya bentuk ketidaknyamanan kamu discomfort-nya? Kayak nggak bisa nggak bisa kamu <i>speak out loud</i> gitu ya berarti? Oke, Oke, baik kalau dari kamu nih kan ada walaupun mungkin kamu bilang bahwa, terutama kalau di konteks seluruh pekerjaan mereka dukungannya minim sekali gitu ya. Tapi, kamu tetap bilang bahwa di konteks pekerjaan mereka tetap <i>support</i> kamu. Nah, kalau dari kamu sendiri gimana sih dukungan yang mereka berikan itu mempengaruhi kamu?	154	P:154
155	Mungkin kalau sejauh ini kan dukungannya cuma sekedar kata-kata yang “Semangat ya!”, tapi menurut aku itu kan bermakna. Jadi kalau mereka nggak kasih semangat aku jadi pengen ngerjain kerjaan aku, meskipun aku lagi nggak bisa ngerjain. Aku pengen, Aku coba kerjain pelan-pelan itu sebenarnya kata-kata mereka meskipun sesimpel bilang kayak, “Lu kasih semangat ya lu sih!” “Bagus banget kerjaan kamu!” Itu benar-benar memotivasi aku dan aku senang banget.	155	LU2:311024:155
156	Oke, kamu ngerasa senang ya? Oke, kalau dukungan yang mereka berikan itu bagaimana bentuk pengaruhnya terhadap kinerja kamu?	156	P:156
157	Mungkin dukungan, karena dukungannya aku dapat cuma simpel	157	LU2:311024:157

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	dengan kata-kata itu. Itu meskipun benar-benar sepele itu menurut aku benar-benar bikin aku kinerjanya naik. Dari yang “Aku semangat!” “Aku semakin semangat lagi!” Buat ngerjain semuanya meskipun kadang itu bukan yang terbaik tapi aku tetap ngerjain, dan ketika aku masa-masa depresif. Aku ngerasa kalau kata-kata itu benar-benar ngebantu meskipun itu sepele, dan mereka pasti ngetik juga gak yang mikir gimana-gimana. Cuma kayak, “Semangat ya!” terus gak dipikirin lagi, tapi menurut aku itu benar-benar bermakna banget. Aku jadi bisa mulai ngerjain, Aku ngerasa diapresiasi lebih, Aku ngerasa bisa kerja seperti biasa, meskipun aku lagi gak bisa, tapi yaudah bisa-bisain aja.		
158	Oke, Oke, Oke, berarti kalau menurut kamu sendiri nih gimana sih dukungan itu akhirnya bisa membantu kamu?	158	P:158
159	Mungkin dengan kata-kata mereka tadi. Dukungan yang mereka kasih dengan perlahan kan makin banyak makin numpuk-numpuk-numpuk, disitu aku ngerasa aku bisa narik diri aku sendiri buat bangkit lagi. Meskipun susah banget, tapi aku ngerasa itu benar-benar membantu. Karena, bagiku hal paling kecil bisa berdampak besar banget gak cuman buat aku, tapi mungkin buat banyak orang di luar sana	159	LU2:311024:159
160	Jadi kalau dari L sendiri, bagaimana kamu menilai performa diri kamu dalam peran ini setelah kamu terdiagnosis gangguan bipolar?	160	P:160
161	Sebelumnya aku ngerasa performa aku mungkin dari skala 1 ke 10, Aku bakal ngasih 6 atau 7. Karena aku bagus, tapi belum yang paling bagus	161	LU2:311024:161
162	Oke, kasih 6 atau 7 ya? Kenapa kamu memberikan skor seperti itu? Boleh diceritakan?	162	P:162
163	Karena kalau misalnya aku di mode V-Up Aku biasa aja, aku bisa ngerjain seperti biasa. Kalau aku lagi panik, aku bisa ngerjain semuanya. Tapi kalau aku depresif, aku jadi ngerasa kalau aku ditahan. Aku gak bisa semaksimal kerjaan-kerjaan aku sebelumnya. Aku ngerasa ketahan karena kondisi aku. Aku ngerasa ketahan, dan aku gak bisa ngeluarin semua potensi aku. Meskipun katanya, “Oke karya kamu bagus!” “Editan kamu bagus!” Tapi aku gak bisa selalu melakuin dengan baik, gak selalu bagus. Itu semua tergantung kondisi aku, dan aku ngerasa benar-benar ketahan gara-gara itu	163	LU2:311024:163

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
164	Lalu pada saat, ini kan sempat kamu <i>mention</i> ya, bahwa karya kamu bagus, editan kamu bagus. Jadi sebenarnya gimana sih reaksi dari atasan? Berarti Kadep dan Wakadep kamu? Ya gimana reaksi atasan dan teman-teman, rekan kerja kamu dari performa yang kamu berikan?	164	P:164
165	Kalau dari teman-teman, mungkin biasa saja. Gimana-gimana, "Oke bagus kok!" "Bagus!" Kalau dari Kadep aku, Wakadep, itu mereka mungkin karya-karya portugis. Karena benar-benar cara ngomong mereka itu benar-benar pakai emosi, "Loh bagus banget sih!" "Gila, keren banget!" Mungkin bedanya di situ	165	LU2:311024:165
166	Jadi perbedaannya terletak dari cara penyampaian, dan kamu merasa bahwa kalau Kadep dan Wakadep kamu itu ngomongnya lebih dari hati begitukah?	166	P:166
167	Iya, karena cara ngomong mereka benar-benar kelihatan ikhlas banget, dari hati mereka paling dalam. Jadi aku merasa lebih ikhlas saja, lebih benar.	167	LU2:311024:167
168	L, berarti selama ini ketika kamu merasa bahwa kamu butuh dukungan gimana cara kamu memperoleh dukungan itu?	168	P:168
169	Mungkin kalau masalah pribadi di aku, aku nggak ngapa-ngapain. Aku nggak minta dukungan Jadi semua dukungan kata-kata itu spontan aja dari orang-orang. Aku secara pribadi mungkin aku masih takut buat minta dukungan, dan aku merasa kalau aku bisa nyelesain semuanya sendiri. Karena, udah biasa juga sendiri, jadi aku nggak merasa nggak butuh meskipun butuh. Tapi, aku merasa kalau aku masih bisa urus sendiri-sendiri, ini belum yang parah-parah banget, misalnya aku disitu nggak minta dukungan, aku nggak <i>reach out</i> .	169	LU2:311024:169
170	Berarti kalau dari tempat kerja kamu sendiri mereka menyediakan dukungannya seperti apa? Gimana caranya?	170	P:170
171	Mungkin dari lingkungan kerja aku muma kalau yang di HIMA sekedar kata-kata aja seperti, "Semangat!" "Kamu bagus kok!" "Ini blablabla!" Tapi kalau yang di AIESEC, tadi ini mereka menyediakan yang namanya O2O <i>Session</i> . Di mana setiap semester, kalau nggak salah, ditanyain kegiatan dan keadaan, dan kayak keluhan apa yang dialami. Ada juga kayak sesi-sesi <i>bonding</i> juga kan disitu. Kalau diajak <i>have fun</i> atau gimana sesuai apa yang acara yang ada lah.	171	LU2:311024:171

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
172	Lalu kalau dari L sendiri, bagaimana kamu berharap dukungan tersebut kamu terima? Harapan pada diri aku sendiri kok kamu menerima dukungan itu seperti apa sih? “Aku berharap dukungannya kayak gini loh!” “Aku berharap dukungannya mungkin”	172	P:172
173	Mungkin orang bisa lebih peka lagi, dan kata-kata itu bisa lebih sinisir lagi, dan bukan cuma kata-kata yang lewat. Dan aku berharap juga kalau misalnya untuk secara pribadi, Aku bisa menerima itu dengan baik, dan mungkin nggak cuma “Ya udah lah ya.” Mungkin aku berharap kalau aku juga bisa menerima bantuan dari mereka, mungkin kayak <i>support-support</i> itu Aku bisa menerima semuanya, dan nggak cuma menerima beberapa aja.	173	LU2:311024:173
174	Oke, Oke, kalau dari L sendiri bagaimana kamu memaknai bentuk-bentuk dukungan yang kamu terima selama ini?	174	P:174
175	Aku memaknai kalau misalnya mereka peduli. Jadi aku sangat amat peduli dengan dukungan mereka sebenarnya. Aku benar-benar bakal ngomong kalau orang yang dukunganku pun rasa, mereka adalah orang paling baik di dunia ini, mereka orang paling wah, paling <i>support</i> , paling wah sebenarnya. Nggak cuma di pikiran aku yang terlintas, saat mereka nge- <i>support</i> itu. Karena, aku nggak <i>expect</i> aja dari mereka. Nggak <i>expect</i> apa-apa.	175	LU2:311024:175
176	Oke, berarti kamu tidak terlalu menaruh harapannya kayak gimana gitu ya pada mereka ya?	176	P:176
177	Enggak, enggak karena aku cuma sekedar itu aja harapannya nggak yang baik.	177	LU2:311024:177
178	Oke Kalau dari L sendiri gimana kamu memaknai dukungan dari rekan kerja kamu?	178	P:178
179	Sama kayak sebelumnya sih, Kak. Aku kalau misalnya mereka ngasih dukungan Mungkin di momen itu aku bakal ngerasa kalau mereka benar-benar peduli. Mereka sebenarnya itu peduli banget ya, mereka baik banget, mereka ternyata sepeduli ini ya. Aku bakal nganggep kayak mereka teman banget. Mungkin aku bisa nganggepnya teman lebih dari rekan kerja Meskipun kadang enggak	179	LU2:311024:179
180	Oke, kalau dari atasan kamu, apakah sama?	180	P:180
181	Mungkin untuk semuanya Hampir sama sih kak.	181	LU2:311024:181

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
182	Oke, hampir sama semua ya yang dirasakan ya. Oke, lalu kalau dari L sendiri gimana sih cara kamu memaknai kebutuhan kamu terhadap dukungan dari lingkungan kerja kamu?	182	P:182
183	Menurut aku sebenarnya kalau secara realistis aku butuh banget dukungan dari lingkungan dulu aku. Karena kan kerja aku nggak cuma buat aku. Aku juga buat mereka, buat orang lain, dan aku ngerasa saat-saat aku depresif aku butuh banget bantuan. Butuh buat ditarik keluar dari masa-masa depresif itu, tapi di sisi lain aku juga masih ketahan karena takut. Jadi, sebenarnya aku berharap, tapi aku juga nggak ngasih jawab buat mereka tahu	183	LU2:311024:183
184	Oke, jadi balik lagi ke itu tadi ya yang sempat... di yang sempat L bilang di awal tadi ya. Kalau L ngerasa butuh... Ngerasa bahwa ini penting kamu juga tidak menutupi kebutuhan kamu, tapi memang kurang memungkinkan untuk <i>reach out</i> ke mereka Begitu ya?	184	P:184
185	Iya.	185	LU2:311024:185
186	Oke Kalau LU. Memaknai dampak dukungan itu Seperti apa?	186	P:186
187	Menurut aku dampak-dampak dukungan itu benar-benar ngaruh ke aku secara pribadi. Karena, aku yang nggak bisa bangun dari tempat tidur nggak bisa ngapa-ngapain. Bisa setidaknya aku buka aplikasi buat ngedit. Meskipun dikit, aku yang nggak bisa bales itu bisa lah bales. Kata-kata dua, kata-kata Itu menurut aku dukungan benar-benar berpengaruh itu meskipun kadang mereka nggak nyadar ya.	187	LU2:311024:187
188	Oke, Oke, kalau, kalau dari pengaruhnya gimana kamu memaknai pengaruh dari dukungan yang kamu rasakan? Pengaruh itu berarti macam-macam ya. Bisa pengaruh yang signifikan, yang nggak signifikan, yang positif yang negatif. Gimana cara kamu memaknai Pengaruh dukungan yang diberikan sama tempat kerja kamu?	188	P:188
189	Mungkin pengaruhnya dukungan-dukkungan yang baik ini, kayak yang sebelumnya sih, kayak sama aja, kayak pengaruh banget di aku. Tapi, ada juga agak gimana gitu. Karena, kan lingkungannya agak kurang baik. Kadang mungkin dukungan itu bisa juga jadi berbalut buat aku sendiri. Karena, bisa aja mungkin mereka ngomongin di belakang atau gimana bergantung dukungan aku kadang nggak bisa bedain. Kalau mereka beneran dukung aku atau mereka cuma dukung buat ngomongin di belakang. Jadi aku kadang bingung.	189	LU2:311024:189

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
190	Tapi apakah L pernah apa ya? Akhirnya dapet bukti yang <i>real evidence</i> bahwa mereka ngomongin kamu di belakang kamu apakah pernah terjadi sebenarnya?	190	P:190
191	Mungkin terjadi sekali Waktu di awal-awal perkuliahan, tapi mungkin selain itu aku kurang tahu. Karena, orang-orang bagus banget pinter banget disini jaga omongan, jaga rahasia.	191	LU2:311024:191
192	Oke Berarti agak <i>complicated</i> ya karena tadi aku sempat dengar bahwa kamu <i>mention</i> dinding perkuliahan tipis, tapi mungkin untuk beberapa orang mungkin di dalam <i>circle</i> -nya mereka saja. Mereka cenderung tutup mulut gitu ya? Biar <i>circle</i> lainnya nggak bisa ngerti apakah begitu mungkin?	192	P:192
193	Nggak kayak gitu sih. Lebih kayak misalnya aku bakal contohin. Ada tiga <i>circle</i> disini terus ternyata mau satu orang dari <i>circle</i> kan ada <i>circle</i> A, B, C. Salah satu dari <i>circle</i> C ini punya masalah sama <i>circle</i> yang B, dan yang B ini bakal bocorin ke semua orang kecuali <i>circle</i> C, dan yang bermasalah itu. Pokoknya semua di <i>circle</i> C orang-orang yang punya hubungan dekat sama orang yang bermasalah ini yang diomongin. Itu nggak bakal dikasih tau apa-apa sementara yang semua orang ini tau, jadi dia teman-teman dia dan dia yang punya masalah ini nggak tau, kalau lagi diomongin, tapi semua orang yang itu tau	193	LU2:311024:193
194	Oke berarti <i>everybody knows except you</i> berarti konsepnya ya mungkin konsepnya. Kayak gitu ya? Oke, ini cukup <i>relate</i> ya memang nggak bisa dihindari. kalau dari L sendiri gimana sih kamu memaknai akses dukungan yang kamu dapat selama ini?	194	P:194
195	Mungkin akses dukungannya cukup <i>limit</i> , karena nggak bisa <i>reach out</i> mereka, dan mereka masih ngasih kata-kata yang bisa dianggap singkat-singkat aja. Aku susah banget minta bantuan, karena dukungannya kayak gitu. Aku nggak tau ya, aku juga takut bisa ngaruh ke kerja aku juga. Kalau misalnya aku digimana-gimanain jadi aku kalau sama sih sangat <i>cempit-cempit</i> banget.	195	LU2:311024:195
196	Oke, baik. Berarti kalau dari L sendiri menurut kamu kualitas dukungan yang diberikan oleh tempat kerja baik melalui rekan kerja kamu, atasan kamu, maupun pihak-pihak lain yang terlibat itu kualitas dukungannya seperti apa?	196	P:196
197	Kalau yang di bagian yang karena aku ikut dua organisasi mungkin aku bakal bilang dua-nya terbanding. Kalau yang di A****ini aku ngerasa kualitasnya bagus. Aku aja yang kurang	197	LU2:311024:197

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	reach out atau kayak gimana karena aku masih hitungannya baru kan disitu, tapi kalau yang di HIMA Ini aku bener-bener ngerasa kalau buruk sekali. Meskipun ada bantuan kata-kata aja, meskipun dukungan mereka kata-kata apresiasi, afirmasi, aku ngerasa bener-bener buruk banget, karena orangnya sifatnya kayak gitu semua, dan itu bener-bener berlaku untuk semua orang yang aku tau di HIMA itu. Karena yang masalah-masalah yang terjadi jadi aku ngerasa dukungannya sangat minim dan sangat jelek.		
198	Sangat minim dan sangat buruk ya berarti secara <i>by</i> kuantitas dan kualitas? Udah gak memadai begitu ya?	198	P:198
199	Udah enggak, kalau aku ngerasa enggak ada harapan lagi cuma bisa di ikutin aja lah.	199	LU2:311024:199
200	Kalau dari L sendiri berarti memaknai harapan itu seperti apa? Gimana cara kamu memaknai harapan tentang dukungan yang seharusnya kamu dapatkan?	200	P:200
201	Mungkin aku pengennya dukungan aku harapan aku untuk di organisasi ini dan juga di Prodi ini, kebetulan kan HIMA ya, aku berharap banget kalau mungkin orang-orangnya bakal ngurangin lah sifat-sifat <i>toxic</i> yang tadi aku ciputin itu, dan enggak perlu yang paham banget, cuman kayak lebih ke enggak... terlalu enggak terlalu cepat nge- <i>judge</i> tentang aja, kan belum tau ya ceritanya kayak gimana. Mungkin aku berharap banget kalau mereka lebih banyak ngurangin-ngurangin negatif. Kayak orang-orang negatif, dan yaudah jadi orang yang baik aja. Itu enggak sesusah mungkin karena dari awal memang <i>setting</i> organisasinya <i>culture</i> -nya memang kurang bagus ya. Kalau aku lihat, jadi maksudnya gini, untuk orang-orang yang tidak memerlukan bantuan emosional yang lebih pun. Mungkin enggak nyaman apalagi untuk orang-orang yang butuh <i>support</i> emosional. Jadi, boleh dibilang berat juga ya, kalau menurut aku berat sih kak, karena aku takut banget kalau misalnya. Karena mungkin kelakuan mereka atau kata-kata mereka yang <i>toxic</i> dan negatif tadi, aku takut banget kalau misalnya suatu saat nanti aku bakal ke- <i>trigger</i> dan aku bakal ngulangin, aku takut marah tanpa kaya mikir, dan benar-benar ngeelakuin hal yang di luar kendali aku, dan aku takut kalau itu berdampak... Aku cuma takut kalau misalnya, suatu hari nanti aku bakal ke- <i>trigger</i> sama antara kata-kata mereka atau kelakuan mereka.	201	LU2:311024:201
202	Sangat-sangat bisa dimengerti kok! <i>Understandable</i> kamu punya	202	P:202

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	ketakutan seperti itu valid sekali. Oke, berarti gimana tanggapan kamu kalau lingkungan kerja kamu masih belum mampu memenuhi harapan terkait dukungan-dukungan tersebut?		
203	Mungkin kalau untuk sekarang aku gak tau kedepannya, tapi mungkin kalau menurut aku pribadi karena aku udah disini setahun lebih, dan aku mulai mempelajari siklus dan gimana kalau orang ngelakuin hal-hal gitu mungkin. Solusi terbaik gak ada lagi selain pergi aja dari organisasi itu. Kayak agak menjarak pasti di suatu organisasi ada demisioner Mungkin kalau misalnya udah gak bisa dicapai lagi harapan itu gak ada opsi lain. Mungkin gak melanjutin, udah menjarak aja kasih aja jarak diantara aku, dan mereka kayak mungkin aku bisa fokus ke hal lain yang jauh dari mereka.	203	LU2:311024:203
204	Oke, jadi dari kamu sendiri juga apa ya? Sadar kalau memang ada titik <i>ending</i> -nya ya. Ada titik dimana kamu memang memberi batas kasih jarak, kasih <i>distance</i> ke mereka berarti?	204	P:204
205	Iya.	205	LU2:311024:205
206	Oke L, kalau pertanyaan dari aku itu aja. Terima kasih karena udah mau menjawab pertanyaan-pertanyaanku. Ini kita udah satu setengah jam, Aku minta maaf banget ya... Ini pasti kamu tengorokannya capek ngomongnya juga capek untuk menceritakan ini pun aku sangat yakin kamu butuh apa ya? Butuh keberanian juga jadi aku sangat mengapresiasi. Aku sangat berterima kasih karena kamu sudah mau menceritakan ini dengan jujur begitu ya. Sebelum kita akhirin mungkin apakah kamu punya pertanyaan terkait wawancara ini atau mungkin kamu punya pertanyaan tentang hal-hal lain yang berkaitan dengan mungkin kondisi kamu ya? mungkin aku bisa bantu kalau kamu berkenan Apapun boleh.	206	P:206

Verbatim Wawancara Partisipan BC

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
1.	Tess, halo, selamat sore, XXX. (Selamat sore, Kak Dwindia.) Dwindia dari Prodi S1 Psikologi Angkatan 2021. Seperti yang kita tahu di sini, aku ambil skripsi. Terima kasih karena sudah mau jadi partisipan penelitian ini. Ya. Mungkin XXX boleh perkenalkan diri dulu.	1	P:1
2.	Oke, nama aku XXX. Biasa dipanggil XXX atau XXX. Usianya 20 tahun dan asal Surabaya, Kak (Oke, dari Surabaya ya, XXX?) Iya, Kak. (Oke.)	2	BC:011124:2
3.	Ada apakah sibukannya akhir-akhir ini?	3	P:3
4.	Kuliah sama organisasi saja, Kak.	4	BC:011124:4
5.	Oke, boleh dijelaskan nggak ikut organisasi apa untuk sekarang?	5	P:5
6.	Untuk saat ini aku cuma ambil dua organisasi. Itu XXX sama XXX	6	BC:011124:6
7.	Oh, sama XXX. Iya. Boleh dijelaskan nggak job desk masing-masing organisasi itu apa?	7	P:7
8.	Oke, kalau di XXX dulu itu aku sebagai staff saja. Staff yang bertanggung jawab di program kerja teman belajar. Atau program kerja yang membantu mahasiswa S1 Psikologi untuk belajar sebelum UTS atau ujian gitu. Kalau di XXX itu aku sebagai staff juga. Tapi aku juga kadang membantu kadep-dua kadepku untuk menghubungi antara anggota di XXX	8	BC:011124:8
9.	Oh, oke. Berarti boleh dibilang cukup sibuk kerjanya ya? (Iya. Alhamdulillah)	9	P:9
10.	Alhamdulillah. Terkait wawancara hari ini, kita akan membahas dan menggali tentang pengalaman kamu dalam memaknai dukungan organisasi. Jadi apa, sudah siap untuk wawancara hari ini? (Siap, Kak.) Oke. Mungkin boleh diceritakan dulu gimana proses dari, XXX menyadari bahwa ada sesuatu yang berbeda pada diri saya sampai akhirnya kamu mendapat diagnosis bipolar. Mungkin boleh diceritakan?	10	P:10
11.	Oke, oke. Awalnya itu, dari semester awal itu aku udah ngerasa kayak nggak bisa, nggak resilience gitu, Kak. Kayak kena tekanan	11	BC:011124:11

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	dikit aku kayak ngedown terus-terusan gitu. Di awal itu kan dikasih tau, dikasih penjelasan singkat tentang depresi gitu kan, Kak. Terus aku kayak, oh mungkin aku ini gitu.		
12.	Nah, di semester 3 kalau nggak salah itu atau akhir 2023 itu aku kena problem yang lumayan nge-trigger aku dari masalah-masalah sebelumnya. Dan aku ngerasa aku nggak kuat buat ngejalani ini sendiri. Akhirnya aku ke BPJS dengan harapan untuk dibantu secara psikologis. Tapi waktu itu aku ceritanya ke dokter itu kayak aku nggak bisa tidur di atas jam 4 pagi. Terus kayak rasanya pengen mati terus-terusan gitu.	12	BC:011124:12
13.	Terus dokternya bilang gini kayak, Mbak kayaknya kamu lebih ke psikiater aja gimana Mbak, biar langsung dapat obat gitu. Nah, di situ aku kayak shock dikit. Abis itu setelah beberapa kali pertemuan, 3 atau 4 kali gitu, aku baru di diagnosis mild depresi sama bipolar tipe 2 kalau nggak salah itu, Kak. Aku juga lupa.	13	BC:011124:13
14.	Selama proses untuk mendapatkan pertolongan profesional itu kamu lakukan bersama siapa?	14	P:14
15.	Oh, kalau awal-awal itu aku berangkat sama temenku SMA, itu kayak sahabatku SMA. Terus akhir-akhirnya kayak aku ngerasa nggak enak karena ngerepotin dia terus, aku berangkat sendiri terus kalau lagi kontrol gitu. Tapi aku kadang-kadang kalau lagi males kontrol gitu, aku nyari support ke temenku kayak, boleh nggak ya aku skip kontrol minggu ini dulu gitu.	15	BC:011124:15
16.	Berarti ini sudah berapa lama sejak terdiagnosis bipolar?	16	P:16
17.	2000... Bentar ya, Kak. Aku 2023, akhir 1 tahun, baru 1 tahun. (Menuju 1 tahun?) Iya. Ntar aku lihat dulu, Kak, pastinya. Ini adalah 17.03.2023. (Boleh saya lihat?) Boleh, Kak. (Oke, permisi ya.) Iya	17	BC:011124:17
18.	(Oh, oke. Ini sudah ada diagnosis utamanya ya?) Iya. (Oke, oke. Oke.) Iya, berarti ini menuju 2 tahun. Akhir 2023. 2023. (oke.) Eh, akhir 2022 soalnya. (Oh, akhir 2022.) Ini 17 Maret ini sudah ada diagnosisnya, Kak. 2023.	18	BC:011124:18
19.	(Oke. Kalau untuk kondisinya sekarang apa yang dirasakan?) Akhir-akhir ini aku ngerasa lebih ke manik, lebih ke fase manik sih, Kak, daripada depresinya. Terus aku kayak ngerasa kayak semua hal yang aku lakuin itu benar semua gitu. Kayak nggak ada kayak yaudah hobi-hobi aja meskipun ini salah itu. Itu kayak	19	BC:011124:19

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	yaudah gitu, Kak. Gitu.		
20.	Oke, oke. Jadi kalau dari XXX sendiri, bagaimana kamu menggambarkan pengalaman bekerja kamu di organisasi itu setelah kamu terdiagnosis gangguan bipolar?	20	P:20
21.	Oh, oke. Kalau pengalaman kerja di XXX itu aku jujur merasa kurang, apa ya, Kak, kurang nyaman gitu di XXX.	21	BC:011124:21
22.	Karena itu pertama kali aku di situ dan kayak lingkungannya itu kayak ... gitu. Jadi kayak aku merasa tertekan gitu. Cara kerja ya, Kak, tadi, Kak? Cara kerjanya itu daripada aku sosialisasi sama anak-anak XXX, meminta pertolongan anak-anak XXX, aku lebih ke kayak aku kerjain sendiri dulu gitu, Kak. Gitu. Kayak prokerku ya, prokerku aja gitu. Kalian fokus ke proker kalian, gitu.	22	BC:011124:22
23.	Oke. Berarti kalau misalnya digambarkan gitu, pengalaman bekerja kamu kayak gimana? Misalnya kayak saya menggambarkan pengalaman di sini nyaman atau gimana, gitu.	23	P:23
24.	Jujur agak kurang nyaman kalau di XXX. (Kenapa?) Karena entah kenapa itu lingkungannya kayak XXX itu kan academically banget, gitu kan, Kak. Dan aku kayak kurang nyaman dengan lingkungan yang kayak fokusnya ke academic terus gitu. Gitu. Habis itu kalau dari XX itu aku sangat nyaman gitu ya, Kak ya. Walaupun kayak setiap minggu aku harus bangun pagi, setiap Sabtu aku harus sore-sore, gitu. Aku sangat nyaman sekali karena disitu lingkungannya nggak terlalu menuntut aku apa-apa, nggak ngasih aku pressure apa-apa. Kayak yaudah kamu pokoknya ngerjain tugas ini dan kamu bisa nge-handle adik-adik ini, ngeliat adik-adiknya seneng itu kayak ngebuat aku nyaman, gitu.	24	BC:011124:24
25.	Berarti kalau misalnya dijelaskan gitu ya, perbedaan dua tempat kerja ini apa kalau menurut kamu?	25	P:25
26.	Kalau di XX itu lebih ke gimana ya, Kak ya, lebih ke sosial, gitu. Kayak ngebuat diri kita itu berguna di sosial gitu.	26	BC:011124:26
27.	Kalau di XXX itu kayak yaudah kamu punya target ini, kamu harus ngerjain ini dengan baik dan benar, gitu. Nggak ada kesalahan, gitu. (Toleransi kesalahannya lebih banyak?) Iya, lebih. (Lebih rendah?) Iya.	27	BC:011124:27
28.	Oke. Nah kalau dari XXX sendiri, dukungan apa yang kamu rasa dibutuhkan di tempat kerja kamu?	28	P:28

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
29.	Lebih ke kayak day off gitu sih, Kak. Kayak sometimes aku tuh kadang itu tiba-tiba ngedown, gitu. Dan aku nggak bisa functionally well di hari itu. Jadi kayak kamu mau ngasih aku tugas apapun, aku nggak akan bisa ngerjain.	29	BC:011124:29
30.	Kalau misalnya aku ngedown gitu, jadi kayak aku perlu satu hari day off aja, gitu. (Satu hari day off aja?) Iya. Itu enough kalau buat aku satu hari. (Kenapa menurut kamu satu hari day off itu udah bisa dibilang cukup?) Karena di satu hari itu, gimana ya, Kak, aku bisa fokus ke hal pribadiku. Dan terus aku nggak perlu mikirin itu seharian itu udah cukup bagi aku, Kak. Kayak nggak perlu dua hari, nggak perlu tiga hari.	30	BC:011124:30
31.	Karena kalau lebih dari satu hari, aku juga merasa terbebani, gitu, Kak. Kayak kok aku melepaskan tanggung jawab ini meskipun itu bukan programmu, tapi kan kita harus saling membantu, gitu, Kak.	31	BC:011124:31
32.	Di XXX sendiri, bagaimana kamu menilai dirimu sendiri dalam peran kamu baik di XXX maupun di XX setelah kamu terdiagnosis keluar lima tahun?	32	P:32
33.	Sebentar, Kak. Kalau di XXX, kalau di XXX ini kasusnya aku masuk setelah aku terdiagnosis, kan itungannya, Kak. Jadi aku kayak nggak terlalu paham dengan diriku di XXX ini. Tapi kalau di XX ini, aku masih bisa. Aku kan udah dua tahun ke pengurusan di XX ini, Kak. Dan aku masih ngerasa aku bisa jadi aku sebelum terdiagnosis, gitu. Jadi aku kayak masih bisa nyaman di situ, masih bisa well function di situ. Aku kayak masih bisa ngikutin pace mereka, gitu.	33	BC:011124:33
34.	Bagaimana bisa ada perbedaan seperti itu?	34	P:34
35.	Dari orang-orangnya sih, Kak, kalau dari aku. (Kenapa boleh diceritakan?) Di XX itu kan lingkungannya kayak dari beda-beda fakultas. Pasti beda-beda orang juga, kan, Kak. Nah, itu kayak orang-orangnya itu kayak saling memahami aja kalau beda, gitu. Kayak pacenya beda, kayak cara kerjanya beda, itu kayak dipahami, gitu. Kalau di XXX itu menurut aku kayak kurang bisa memahami perbedaan cara kerja orang, gitu.	35	BC:011124:35
36.	Kalau dari misalnya sendiri, bagaimana kamu menggambarkan cara kerja di XXX selama ini?	36	P:36
37.	Kalau seperti itu. Cara kerja di XXX ini udah ke lingkungan yang formal banget menurut aku, Kak. Karena sebelum-sebelumnya aku	37	BC:011124:37

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	nggak pernah masuk organisasi yang formal seperti XXX ini. Terus aku dituntut formal, terus harus... Apalagi XXX kan berhubungan sama dosen, gitu kan, Kak. Terus kayak waktunya itu menurut dosen gitu, nggak bisa kayak kita menentukan waktu sendiri. Kalau XX ini lebih toleransi, gitu, Kak.		
38.	Oke, oke. Tapi kalau dari teman-teman baik di XXX atau di XX, apakah mereka mengetahui kondisi kamu?	38	P:38
39.	Kalau di XX itu... Nggak, Kak. (Kalau di XX?) Kalau yang di XXX itu, aku ceritain kalau dari awal, kalau aku mungkin bakal ada... Satu hari di mana aku bakal nge-XXX dan nggak bisa ngikutin kalian karena aku punya kondisi ini, gitu. Di awal aku udah bilang gitu, Kak. (Oke. Bagaimana reaksi mereka?) Oh, kayak kayak... Oh, gitu aja, Kak. Iya, nggak apa-apa, Kak, gitu.	39	BC:011124:39
40.	Kalau kamu sendiri, bagaimana kamu menilai performa kerja kamu?	40	P:40
41.	Performa kerja aku jujur naik turun sih, Kak. Apalagi kalau di minggu-minggu stress di semester ganjil ini, jujur ini agak turun banget. Kayak semuanya tuh kejar-kejaran antara akademik, antara XXX, antara XX, gitu. Aku nggak bisa mengembangin semuanya dalam satu waktu, gitu. Pasti harus ada yang aku korbanin. Dan entah kenapa itu selalu akademik, gitu, Kak. (Oh, oke.) Iya.	41	BC:011124:41
42.	Bagaimana kamu menggambarkan alasan kenapa sih harus akademik yang dikorbankan?	42	P:42
43.	Karena aku lebih mending mengorbankan hal pribadi aku daripada kayak jelek di mata orang, gitu, Kak.	43	BC:011124:43
44.	Oh, oke. Jelek di mata orang ini bagaimana?	44	P:44
45.	Kayak performanya jelek, atau kayak hasil kerja aku jelek, gitu. (Oke.)	45	BC:011124:45
46.	Kalau dari kita lihat lingkungan kerja kamu, gimana perlengkungan kerja kamu dalam mendukung performa kerjanya, terutama yang di XXX tadi?	46	P:46
47.	Oh, kalau di XXX itu, jujur selama ini aku kalau ngurusin property sendiri itu aku kerjakan dulu semuanya, baru aku minta mereka untuk koreksi, gitu, Kak. Kalau beneran nggak bisa, nggak ke-handle banget, itu aku baru minta tolong mereka dan mereka	47	BC:011124:47

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	mengerti itu.		
48.	Terus kalau dari XX itu sejauh ini aku belum ada pegang proker yang penting banget, gitu, Kak. Jadi kayak masih aman-aman aja. Di XXX itu ada beberapa anak yang inisiatif untuk membantu aku, dan ada beberapa yang kayak, oh yaudah, kamu kan udah ngerjain sendiri, gitu. (Oh, gitu.) Kalau dari atasan nih, kan kamu di XXX, berarti otoritas yang lebih tinggi mungkin ada ketua departemennya atau dari ketua XXX itu sendiri.	48	BC:011124:48
49.	Bagaimana atasan-atasan ini melibatkan kamu dalam pekerjaan di XXX?	49	P:49
50.	Um, kalau melibatkan pekerjaan di XXX itu, aku sebenarnya nggak terlalu dilibatin ke banyak proker yang lainnya, gitu. Kayak aku dilibatin, tapi nggak semuanya, gitu, Kak. Misalnya di mawapres, di XXX, itu aku kayak dilibatkan sebagai PDD atau sebagai poster, gitu aja, Kak. Nah, terus kalau, apalagi ya, dilibatkan, tapi porsinya mungkin nggak sebanyak mereka, nggak sebanyak orang lain, gitu, Kak.	50	BC:011124:50
51.	Bagaimana tanggapan kamu dengan pembagian porsi yang seperti ini?	51	P:51
52.	Aku sebenarnya kayak nggak apa-apa gitu, sih, Kak. Kayak, yaudah, aku kan, gimana ya, Kak, ya. Aku tebar, udah kerja sendiri, jadi kayak, kalau dikasih beban yang lebih itu lagi, lebih besar lagi di proker lain, aku kayak kurang menyanggupi, gitu. Jadi aku kayak meminta pengertian mereka, gitu. (Oh, dan mereka akhirnya mau untuk memberi proporsi yang tidak seperti yang lain, gitu ya?) Iya.	52	BC:011124:52
53.	Berarti itu atas request kamu juga? (Iya.) Oh, baik, baik. Kalau dari rekan-rekan kerja di XXX, bagaimana mereka melibatkan kamu dalam pekerjaan?	53	P:53
54.	Kalau di 23 itu, mungkin masih agak sungkan gitu ya, Kak, ya. Kayak, mereka itu beberapa kali bilang kayak, Kak, XXX jangan dulu deh, atau Kak, yang angkatan 23 jangan, eh, angkatan 22 jangan dulu karena kalian pasti sibuk kelas, gitu. Atau mungkin kalian sibuk ini, gitu. Kalau yang 22 itu, sebenarnya mereka 22 itu pegang XXX. XXX 2 sama XXX 1, gitu kan, Kak. Nah, aku kurang bisa ngikutin yang XXX ini, Kak. Karena aku cuma terlibat kadang cuma live report, cuma beberapa kecil bagian dari mereka aja. Kalau yang XXX ini, aku nggak bisa kecampur tangan	54	BC:011124:54

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	banyak soalnya itu urusannya sama penilaian dan kawan-kawannya, gitu. Jadi kayak anggota lain juga dilibatkannya juga dikit, gitu.		
55.	Oh, berarti ini, bagaimana menurut kamu kok, kayak kenapa bisa ... diri mereka sedikit? Apakah memang karena itu ...-nya begitu, atau?	55	P:55
56.	Sebenarnya aku nggak paham ya, Kak, yang pembagiannya yang bagus di departemen yang lain gimana. Tapi kayak XXX selama ini itu kayak kalau aku bisa kerjain sendiri, yaudah aku kerjain sendiri, gitu, Kak. Selama itu lingkungan kerjanya seperti itu, gitu, Kak. Itu nggak cuma aku yang mengalami, tapi ada satu anggota lain, XX, dari 23 itu yang kayak gitu juga. (Oh, gitu.) Jadi aku kayak merasa, oh ini normal berarti kalau aku kerja sendiri, dan baru minta bantuan kalau aku udah bener-bener limit, gitu.	56	BC:011124:56
57.	Terus kalau mereka dalam situasi di luar pekerjaan, bagaimana teman-teman kamu memperlakukan itu?	57	P:57
58.	Ini teman-teman XXX atau teman-teman gimana, Kak? (Teman-teman XXX.) Oh, teman-teman XXX kayak, yaudah have fun aja gitu sih, Kak. Have fun aja. Kayak kita berusaha nggak mencampuri urusan pekerjaan. Kalau misalkan kita lagi hangout, terus ada yang mencampuri urusan pekerjaan, terus kita kayak, stop ya, ini bukan jam kerja kita, gitu.	58	BC:011124:58
59.	Berarti kamu bagaimana menggambarkan perilaku mereka yang seperti itu? Kayak menggambarkannya, berarti mereka tahu profesionalitas jam gitu. Bagaimana kamu menggambarkan perlakuan dari rekan-rekan kerja kamu di XXX atau di spesifik XXX ya, terhadap kamu, saat mereka tahu bahwa kamu punya kondisi atau gangguan bipolar?	59	P:59
60.	Aku kan sama anak-anak XXX itu ada pike yang udah lama dari temenan dulu baru jadi teman kerja XXX. Itu perlakuannya masih sama sih, Kak. (Masih sama?) Kayak nggak ada yang berubah, nggak ada yang kayak aku ya dikasih porsi kerja XXX, aku ya dikasih porsi kerja teman, gitu. Maksudnya buat temenan sama XXX itu mereka punya sendiri-sendiri, gitu.	60	BC:011124:60
61.	(Kalau yang lain?) Kalau yang lain, sebenarnya aku juga baru kenal mereka dalam lingkungan kerja, jadi nggak tahu, Kak. Tapi selama ini penggambarannya mereka kayak... Apa ya, Kak? Bentar, aku inget-inget dulu. (Nggak apa-apa. Take your time.)	61	BC:011124:61

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	Kalau XX itu lebih kayak yaudah kita udah temenan, gitu. Kita temenan, jadi aku tahu cara kerja kamu saat ini, aku tahu cara kerja XX saat ini, XX tahu cara kerja aku saat ini, yaudah. Itu batasannya, gitu. Kalau yang dua-tiga itu tadi itu, Kak.		
62.	Mereka kayak saling tahu aja. (Iya.) Tapi, overall nggak ada yang berubah? (Berubah gimana itu, Kak?) Berubah misalnya kamu akhirnya merasa, mereka ada perlakuan yang berbeda ke aku setelah aku come out, kalau aku punya gangguan bipolar. Berbeda gimana?	62	P:62
63.	Berbeda as in baik atau as in negative? (Apapun.) Mereka lebih kayak, aku nggak tahu ini bahasa benarnya apa, tapi kayak kasian gitu, kayak oh gitu, yaudah. Kayak, yaudah aku kurangi kerja kamu, gitu. Itu yang awal-awal banget itu, Kak. Tapi sekarang kayak, yaudah, aku butuh orang ini, kamu bisa, yaudah aku kurangi kerja kamu. Udah balik profesional lagi. Awal-awal itu kayak kasian, gitu. Oh, oke. Di atasan, entah dari ketua departemen atau dari ketua XXX,	63	BC:011124:63
64.	(XX gimana, XX?) Sejujurnya aku jarang interaksi sama Kak XX sih, Kak. (Oh gitu, tapi dia tahu nggak?) Nggak tahu, sepertinya. (Nggak tahu?) Nggak tahu. (Kalau dari ketua departemen?) Ini mungkin agak banyak biasanya, Kak, karena kita udah kenal sejak SMP gitu, Kak. (Oh, oke. Siapa sih ketua departemen?) XX. (Oh, XX.)	64	BC:011124:64
65.	Itu kayak banyak biasanya, bias temen juga, gitu. Dia antara nggak melibatkan, melibatkan aku, gitu. Kadang melibatkan aku di proker, gitu. Kadang kayak, kamu jangan dulumi, gitu.	65	BC:011124:65
66.	Kalau dari kamu sendiri, bagaimana kamu menanggapi perlakuan dia yang seperti itu?	66	P:66
67.	Sebenarnya aku kayak nggak mikir banyak-banyak gitu sih, Kak. Nggak ngambil pikir banyak-banyak, karena di satu sisi aku juga, akademik XXX ini juga udah nge-pressure aku. Kalau mikirin itu, aku malah kepikiran. Takutnya malah gimana-gimana, gitu kan, Kak. (Takut kelepas, gitu ya?) Iya, iya. (Oke.)	67	BC:011124:67
68.	Berarti kalau misalnya kita rangkumi, siapa saja sih yang memberikan dukungan ke kamu di XXX?	68	P:68
69.	Di XXX itu pasti kadep, itu kadep-dua kadep. Hampir semuanya memberi dukungan sih, Kak. (Oke, hampir semuanya. Semuanya	69	BC:011124:69

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	memberi dukungan.)		
70.	Berarti kalau dari rekan-rekan kerja kamu, bagaimana sih mereka memberikan dukungan pada kamu?	70	P:70
71.	Kalau aku lagi minta day off, mereka kayak, oh iya, Kak, oh iya, Kak, gitu. Mereka setuju akan day off-ku, gitu. Tapi aku juga tahu tempat sih, Kak. Kalau aku day off, nggak mungkin waktu mereka sibuk-sibuknya aku minta day off, gitu. Habis itu, kalau dukungan lainnya itu kayak, biasanya aku minta emosional support ke XX, ke XX itu kayak, iya, Kak, sini, Kak, sini, Kak, gitu. (Dan mereka kasih?) Iya.	71	BC:011124:71
72.	Biasanya kalau kayak gitu, kamu yang minta dulu atau mereka inisiatif?	72	P:72
73.	Aku minta dulu.	73	BC:011124:73
74.	Oke. Kalau dari kepala departemennya, ngasih dukungannya kayak gimana?	74	P:74
75.	Lebih ke kayak, aku kalau misalnya lagi nggak oke gitu kan, nggak ngasih tahu ke band, tapi ngasih tahu ke grup teman gitu. Ya itu kayak, XXX jangan dikasih kerja berat dulu ya, dia nggak oke, gitu.	75	BC:011124:75
76.	Oke. Bagaimana dengan pihak lain di luar itu? Mungkin seperti mungkin kamu pernah ketemu klien atau orang-orang yang pernah kamu temuin di luar band, gimana mereka, tapi masih di konteks pekerjaan kamu sebagai XXX ya, gimana mereka men-support kamu?	76	P:76
77.	Jujur aku kurang banyak sama orang luar XXX sih, Kak. Soalnya XXX, aku juga nggak nge-handle banyak, nggak berhubungan banyak sama Bu XX, nggak berhubungan banyak sama orang lain, sama Bu XX, itu nggak. Aku fokus di, paling sama bendahara sekre, band gitu. Kalau re-re, bendahara band itu, misalnya, terutama bendahara band sama Biro Admin itu, misalnya aku ada kesalahan karena lagi sibuk atau lagi nggak fokus buat ngerjain itu, mereka ngasih tahu kesalahanku dengan baik gitu sih, Kak. Kayak detail gitu. Dengan baik dan detail gitu.	77	BC:011124:77
78.	Baiknya ini seperti apa?	78	P:78
79.	Baiknya itu subjektifnya itu kayak, air, maksudnya kan aku baik	79	BC:011124:79

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	itu, aku kan membaca ketikan orang dari pake nada kan, Kak. Nah, mereka tuh kayak, misalnya dengan nambahin beberapa kata, manjamin beberapa kata gitu, menurut aku sangat subjektif, sangat baik gitu, Kak.		
80.	Oh, oke. Jadi kalau dari XXX sendiri, pada situasi seperti apa, kamu merasa butuh dukungan?	80	P:80
81.	Waktu, kemarin itu aku butuh dukungan banget, itu waktu UTS, waktu menjelang-meningkat ujian, waktu prokerku berjalan itu, Kak. Itu soalnya kan keteteran banget, kayak ngurusin rundown kawan-kawan, sama Zoom, sama hubungin tentor, bikin-bikin itu, itu aku jalan sama ngerjain tugas ujian gitu, aku butuh dukungan banget gitu, Kak.	81	BC:011124:81
82.	Berarti di kondisi seperti apa, yang kamu merasa butuh didukung? (Gimana tuh, Kak?) Misalnya kamu, aku butuh, aku tuh, Kak, paling butuh didukung di kondisi yang misalnya, prokerku nabrak, atau di kondisi misalnya, deadline-ku mepet, di kondisi kayak gimana?	82	P:82
83.	Lebih ke prokerku nabrak, waktu itu, waktu itu XXX sempat nabrak sama XXX, kalau nggak salah, yang XXX, XXX yang itu, Kak, talk show itu kalau nggak salah, itu kayak nabrak, terus aku kayak baru sadar, waktu ngelihat kalender XXX, terus kayak, oh well, XXX, gimana ini? Terus kayak, nggak apa-apa, kita coba hubungin tenternya, kita coba hubungin XXX-nya, gitu.	83	BC:011124:83
84.	Berarti dukungan seperti apa yang kamu butuhkan di situasi seperti itu?	84	P:84
85.	Lebih ke hubungin pihak lainnya sih, Kak, karena sometimes aku udah kayak capek banget buat interaksi sama orang lain kalau di posisi itu.	85	BC:011124:85
86.	Kalau dari XXX sendiri, boleh diceritain nggak, gimana pengalaman kamu menghadapi situasi di organisasi yang berubah? (Berubah gimana tuh, Kak?) Apapun, misalnya kayak, itu tadi kayak tiba-tiba ganti tanggal, tiba-tiba ganti ini, apapun yang berubah, atau misalnya kayak temenmu tiba-tiba, perilakunya berubah, atau kadepmu tiba-tiba, aku lagi gak bisa handle ya. Kalian di handle yang ini, itu kan juga berubah tiba-tiba.	86	P:86
87.	Jujur, pasti aku panik. Pasti panik? Waktu itu, tebar kalau gak salah. Minggu-minggu nyiapin tebar, minggu-minggu deket XXX	87	BC:011124:87

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	itu, aku juga ada numpuk tugas, numpuk semuanya gitu. Terus, satu waktu itu aku gemeter. Kerjanya sambil gemeter gitu. Abis itu aku kayak coba buat inhale-exhale gitu, dan masih belum bisa meredah gitu. Lima menit kalau gak salah, gemeter sebadan gitu kak. Jadi aku kayak panik gitu. Setelah beberapa lama, setelah aku ninggalin laptopku, ninggalin hatiku, terus aku kayak direbahan di kasur, kedip-kedip gitu doang. Itu kayak baru meredah.		
88.	Berarti butuh waktu ya untuk merebahkan? Oke. Gimana sikap dari kadep kamu ketika dia tahu bahwa kamu sedang butuh dukungan?	88	P:88
89.	Dia support sih kak. (Supportnya bagaimana?) Support kayak, oh ya gak apa-apa. Kan kita panggilnya mamih ya. Kayak, gak apa-apa mih. Kayak istirahat dulu aja gitu.	89	BC:011124:89
90.	Kalau dari rekan kerja kamu, bagaimana sikap mereka saat tahu kalau kamu butuh dukungan?	90	P:90
91.	Mereka ngasih positive word gitu sih kak. Kayak, gak apa-apa kak. Istirahat dulu aja. Ini bisa aku handle kok. Tapi aku tidak akan membiarkan mereka nge- handle kekerjaanku karena gak enak kak.	91	BC:011124:91
92.	Kalau dari kamu sendiri nih, gimana sih dukungan yang kamu terima itu mempengaruhi kamu?	92	P:92
93.	Jujur dengan day off itu tadi, aku bakal, istilahnya kayak bonus back tapi gak se-bonus back itu sih kak. Tapi kayak, yaudah aku bisa functioning well kayak 50% lagi gitu kak. (Ada lagi?) Habis itu, kata-kata itu kayak membuat, aku kan orangnya, istilahnya word of affirmation banget gitu kan. Ngerasa aku masih dihargai gitu.	93	BC:011124:93
94.	Oke. Ketika kamu itu tadi, kamu merasa dihargai, kamu merasa dapat word of affirmation itu, gimana perasaan kamu?	94	P:94
95.	Perasaannya pasti kayak senang gitu. Masih ada yang peduli ke aku, masih ada yang bisa memahami aku.	95	BC:011124:95
96.	Tapi kok lebih ke depresi gini ya kak ya? Akhir-akhir ini gini ya? Dari cerita-ceritanya kok aku lebih depresi gini ya kak, daripada pendek ya kak ya?	96	BC:011124:96
97.	Memang kalau penelitian kualitatif itu dua arah, jadi kamu	97	P:97

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	memahami dirimu dan aku juga berusaha memahami kamu gitu. Double hermeneutics. Jadi itu it's okay gak apa-apa.		
98.	Terus kalau misal dari dukungan tadi, gimana dukungan itu mempengaruhi kinerja kamu?	98	P:98
99.	Kinerja aku? Gimana ya, aku... Bentar kak. Kinerja aku... Kinerjanya pasti bakal baik, tapi perlahan-lahan gitu. Membaiknya perlahan-lahan. Gak semata-mata setelah mereka ngasih dukungan, terus aku kayak langsung bone break, langsung kayak... Terus ada beberapa waktu gitu.	99	BC:011124:99
100.	Kalau dari XXX sendiri, menurut kamu gimana sih dukungan itu bisa membantu kamu?	100	P:100
101.	Dukungan itu bisa membantu aku ya. Karena selama ini aku merasa sendirian gitu kak. Dengan orang-orang yang masih peduli kalau aku butuh istirahat, kalau aku punya masalah ini. Itu aku kayak... Gimana ya kak? Ngerasa kayak, oh aku gak sendirian gitu.	101	BC:011124:101
102.	Apa sih yang kamu rasakan ketika kamu dapat perlakuan yang bikin kamu ngerasa kamu gak sendiri?	102	P:102
103.	Mau nangis. (Mau nangis, oke. Terus?) Udah lah, jangan syok lah. Itu anak ... Terlihat ya, memang deket ya. Maksudnya reaksinya pun positif gitu ya. Astagfirullahaladzim.	103	BC:011124:103
104.	Oke, tadi kamu ngerasa kamu mau nangis. Terus dampaknya pada kamu apa?	104	P:104
105.	Kadang-kadang itu membuat aku merasa terlalu terkejut gitu sih kak. Kayak ngerasa kayak... Di satu sisi aku masih ngerasa diriku kesepian, tapi di satu sisi aku ngerasa ada dukungan. Jadi kayak ada konflik batin gitu. Waduh gitu. Sebenarnya aku harus apa gitu. Terus tapi kayak yaudah lah, kita kayak... Udah karena kita udah dikasih dukungan, ayo kita balas apa yang sudah mereka kasih gitu. Dengan kebaikan gitu. Sangat kata-kata emim.	105	BC:011124:105
106.	Oke, kalau XXX bagaimana kamu menilai performa diri kamu dalam peran ini setelah kamu terdiagnosis bipolar?	106	P:106
107.	Dibanding XXX tahun... Ini aku konteksnya XX aja ya kak ya? (Nggak apa-apa.) Di XXX tahun pertama sama tahun kedua itu jujur agak turun disitu. (Oke.) Di satu sisi itu kayak di waktu sebelumnya itu kayak aku kayak... Bisa, kamu kasih aku apa	107	BC:011124:107

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	yaudah aku bisa gitu. Aku bisa, aku bisa. Tapi kalau tahun kedua ini kayak aku lebih banyak minta pengertian gitu kak. Kayak aku masih gini, aku masih gini pasti gitu kayak... Oh iya nggak apa-apa XXX gitu. Kalau tahun pertama aku kayak yaudah mbak mau apa aku kerjain gitu. Kadepnya kan mbak XXX waktu tahun pertama itu kayak... Iya mbak, iya mbak gitu.		
108.	Gimana reaksi atasan dan rekan kerja kamu atas performa yang kamu berikan saat ini?	108	P:108
109.	Sebenarnya aku nggak seberapa, aku takut sama feedback itu sih mbak. Makanya aku nggak pernah tanya. Aku nggak pernah tanya atas feedback mereka ke aku gitu mbak.	109	BC:011124:109
110.	Oke. Berarti kamu tidak pernah tanya, tapi kalau mereka kasih feedback begitu? Aku kayak... Selama ini feedback yang kamu terima gimana? Oh kayak... Ini aku yang ingat.	110	P:110
111.	Aku yang ingat itu kayak di XXX itu daripada awal kita semakin meningkat gitu. Aku ingat ya. Oke.	111	BC:011124:111
112.	Berarti kalau boleh dibilang gimana mereka menanggapi performa kamu saat ini, yang paling baru?	112	P:112
113.	Aku nggak tahu sih mbak, aku nggak pernah tanya kayak... Soalnya akhir-akhir ini XXX lebih fokus ke XXX. Habis itu XXX juga fokusnya sama pihak eksternal gitu. Terus kalau... Tapi nggak ada komentar yang gimana-gimana tentang performa aku.	113	BC:011124:113
114.	Oke. Dari XXX, gimana cara kamu memperoleh dukungan selama ini?	114	P:114
115.	Aku minta. Kayak aku ngasih tahu kalau diri aku lagi nggak baik. Jadi kayak... Boleh nggak aku minta emotional support? Atau kayak... Aku ngasih tahu kalau diri aku nggak baik gitu aja sih kak. (Kemudian mereka memberikan dukungan seperti yang tadi disuruh?) Iya. (Terus kalau dari tempat kerja kamu ya, berarti ini mainly karena sekarang paling aktif XXX ya?)	115	BC:011124:115
116.	Gimana caranya XXX itu sebagai tempat kerja kamu menyediakan dukungan yang kamu perlukan? (XXX in XXX atau XXX as in general?) Boleh dua-duanya.	116	P:116
117.	Kalau XXX itu tadi word of affirmation-nya itu waduh banget gitu kak. Kalau di XXX general itu aku lebih sering berkomunikasi	117	BC:011124:117

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	sama... Bendahara. Karena itu temanku juga sih kak. Jadi kayak yaudah kita saling support gitu. Kayak... Dia itu perhatian kayak, XXX kamu jangan sakit gitu ya. Gini-gini gitu. (Oke.) Kamu istirahat ya XXX gitu-gitu. Oke.		
118.	Kalau dari XXX, bagaimana kamu berharap dukungan tersebut kamu terima? (Gimana tuh kak?) Misalnya, aku berharap aku menerima dukungan itu yang kayak ABC gitu loh kak.	118	P:118
119.	Aku berharap aku kayak... Mendapatkan dukungan yang secara nyata bilang kalau aku nggak sendirian gitu kak. (Kemudian?) Kayak temanku itu ada di sini gitu. Kayak, nggak apa-apa kamu buat kesalahan gitu. Kita perbaiki sama-sama. Terus yang penting lagi itu kalau misalnya aku buat kesalahan gitu. Kan kadang-kadang aku nggak sadar kak kalau aku buat kesalahan gitu. Habis itu mereka tuh bilangin kalau ini salah loh XXX, gini-gini tuh. Aku merasa itu dukungan banget gitu kak.	119	BC:011124:119
120.	Jadi dengan mereka memberitahu letak kesalahan kamu, itu justru kamu merasa itu membantu? (Iya.) Apa harapan kamu tentang dukungan yang sebaiknya diberikan? (Gimana tuh kak harapannya?) Misalnya kayak aku berharap mungkin lebih banyak didukung atau aku berharap dukungannya kayak begini, aku harapnya dikasih dukungan pada saat kayak gini loh kak.	120	P:120
121.	Aku harapannya, gimana ya, aku harapannya orang sadar kalau aku butuh dukungan tanpa aku bilang dulu kayak sebelum-sebelumnya gitu.	121	BC:011124:121
122.	Boleh dijelaskan dengan detail nggak?	122	P:122
123.	Kalau misalnya sebelumnya tuh aku minta dukungan ke mereka gitu kak. Misalnya aku lagi gini-gini, aku lagi gitu-gitu. Mereka baru kayak, oh iya nggak apa-apa gitu. Nggak apa-apa aku di sini gitu-gitu. Kayak ngasih positive word gitu. Setelah aku bilang keadaanku.	123	BC:011124:123
124.	Nah akhir-akhir ini tuh aku secara implicit yang tuh bilang kalau aku nggak oke itu lewat IGS aku. Yang dimana mereka juga bisa lihat. IGS second aku kan kak. Dimana mereka juga bisa melihat gitu. Terus kayak aku berharap mereka itu kayak, kamu lagi nggak oke kak gitu. Kayak mereka sadar aku lagi butuh dukungan gitu. Tapi kayak, apakah ini egois kak? Apakah ini egois gitu. Itu pemikiran gue kak. Jadi nggak ada harapan apa-apa deh. Pokoknya mereka tetap memberi aku dukungan kalau aku tidak sendirian	124	BC:011124:124

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	gitu. (Oke, yang penting kamu tidak sendirian.) Iya.		
125.	Kalau dari kamu sendiri, gimana kamu memaknai berbagai bentuk dukungan yang sudah kamu terima?	125	P:125
126.	Memaknainya... Ini barangkali. Kasih barangkali alasan aku buat berterima kasih. Karena aku dari SMP kak. Udah mulai kayak mengalami gejala-gejala ingin meninggal. Abis itu kayak dengan mereka bilang kayak, kayak, nggak loh. Nggak gitu loh. Meskipun kamu gini-gini. Meskipun kamu gitu-gitu. Aku masih disini tuh memaknainya kayak, oh ini adalah alasan aku untuk tetap hidup gitu kak.	126	BC:011124:126
127.	Berarti kalau dari rekan kerja kamu, gimana sih kamu memaknai dukungan dari rekan kerja?	127	P:127
128.	Dukungan dari rekan kerja aku itu aku maknainya sebagai alasan aku buat tetap profesional, alasan aku tetap bertahan dan menyelesaikan semua ini.	128	BC:011124:128
129.	Kalau dari atasan, gimana kamu memaknai dukungan dari mereka?	129	P:129
130.	Atasan berarti dari kadek-kadek gitu ya kak. Kalau dari aku sendiri, aku memaknainya begitu kayak, oh mereka udah ngasih aku percayaan ini. Mereka udah dukung aku segininya. Berarti aku juga harus ngasih performa yang lebih baik ke mereka. (Oke.)	130	BC:011124:130
131.	bagaimana kamu memaknai kebutuhan yang muncul terhadap dukungan itu? (Gimana tuh kak?) Misalnya kayak, memaknainya macam-macam ya. Kayak misal kemarin tuh ada yang, sebenarnya aku tuh ngerasa dukungan ini gak terlalu necessary kok kak. Atau sebenarnya aku ngerasa dukungan ini tuh emang penting kak. Emang aku seharusnya didukung seperti ini.	131	P:131
132.	Oh. Aku sometimes kayak ngerasa dukungan ini tuh sebagai penyemangat aku aja gitu. Kayak aku ngerasa aku harus lebih baik, aku ngerasa aku harus lebih, bekerja dengan lebih maksimal gitu. Tapi kalau tanpa dukungan ini, aku kayak, aku sadar diri kalau aku harus kerja yang lebih baik gitu kak.	132	BC:011124:132
133.	(Dalam artian?) Dalam artian misalnya di-XXX kayak, oh tanggung jawab aku ini. Orang-orang lain bisa kayak gini. Berarti aku harus ngikut mereka gitu. Kayak kerja aku harus sebaik mereka juga gitu. (Oh, oke.) Dengan dukungan ini aku ngerasa kayak, wah aku berarti harus lebih baik dari diriku yang sama	133	BC:011124:133

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	kayak orang lain gitu. (Oh, oke oke.)		
134.	Kalau dari kamu, gimana kamu memaknai dampak dukungan dari tempat kerja kamu?	134	P:134
135.	Dampak dukungannya, dampaknya sometimes itu, sometimes itu membuat aku semangat kayak tadi, kayak aku kerjanya lebih baik gitu. Tapi sometimes itu jadi burden buat aku kayak, tekan aku kayak, oh damn berarti apakah aku kurang baik selama ini, kayak contemplating myself gitu. (Jadi apa? Jadi kayak beban gitu kan?) Iya kayak sometimes itu kayak, (Beban moral gitu kan?) Iya beban moral gitu kak.	135	BC:011124:135
136.	Oke. Kalau dari kamu, gimana kamu memaknai pengaruh dukungan yang diberikan pemerintah? Pengaruh itu bisa positif negatif ya, kayak tadi, kayak dampak tadi. Nah itu, gimana kamu memaknai perbedaannya?	136	P:136
137.	Memaknainya, pengaruh positifnya pasti aku buat, pasti aku buat kayak, masukkan buat diri aku kayak, orang masih percaya aku buat kerja ini, jadi kayak ada positifnya, jadi, gimana ya kak? Aku ambil yang positifnya aja daripada yang negatifnya.	137	BC:011124:137
138.	(Kalau yang negatifnya contohnya gimana?) Yang negatifnya tadi yang kayak burden itu tadi kak, yang kayak, oh, mungkin ini, mungkin ini lagi sibuk-sibuknya, makanya orang neken, orang kayak gede gitu. Bener gak sih kak ... kak? Aku bingung kak. (It's okay, it's okay. Ini kan gak ada yang bener, gak ada yang salah ya. Semua pengalaman unik itu ya, objektif untuk dirimu sendiri.)	138	BC:011124:138
139.	Kamu, gimana kamu memaknai akses dukungan yang selama ini kamu terima? (Gimana tuh kak?) Akses dukungan, misalnya, kak aksesnya masih kurang deh, harusnya tuh di XXX ada begini, begini, begini.	139	P:139
140.	Gak buluk-buluk sih kak, asalkan aku mendapatkan dukungan di sekitarku, itu kayak udah cukup gitu. Aku gak menuntut XXX untuk memberi dukungan kayak gini, memberi ruang untuk gini, ruang untuk begini tuh, menurut aku gak terlalu penting, dan malah kayak ngebuat orang lain tahu masalahku gitu. Jadi kayak mending sekitarku aja yang mendukung aku gitu. (Berarti kamu lebih nasi sekretif juga ya, maksudnya, membatasi orang yang tahu gitu.)	140	BC:011124:140
141.	Karena kadang-kadang aku takut dianggap dikasihani gitu kak. Kalau semakin banyak orang tahu, kayak semakin kayak, wah	141	BC:011124:141

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	XXX gini ya, ternyata aku gak ngasih beban gini, aku gak ngasih beban gitu. Kayak beban kerjanya aku kurangi, itu kayak, menurut aku kak, mereka kasihan kak aku gitu. Tapi gatau ya, itu kan sama.		
142.	Kalau misalnya, dari kamu sendiri, gimana sih menurut kamu, perasaan kamu ketika mereka mengasihani kamu?	142	P:142
143.	Aku gak usah kayak, apakah aku gak sebaik itu gitu. Kayak aku, aku seburuk itu kak, sampai aku dikasihani gitu kak. Dan kadang-kadang itu, membuat aku kayak ngerasa, gimana ya kak, menyesal. Mendapatkan diagnosis ini gitu kak. Kayak saat aku gak tahu, yaudah. Aku gak usah membuat skema, kalau aku sakit mental kak. Gak usah ngebuat skema, orang perlu mengasihani aku gitu kak.	143	BC:011124:143
144.	Ya mereka memperlakukan aku, karena aku bisa, bukan karena aku punya ini, punya itu gitu. (Jadi kamu ingin diperlakukan ya, sebagaimana kamu, bukan sebagaimana, kamu XXX yang punya ini, ini, ini gitu ya.)	144	BC:011124:144
145.	Jadi kalau, dari kamu sendiri, gimana sih menurut kamu, kualitas dukungan yang diberikan oleh tempat kerja kamu? Bagaimana?	145	P:145
146.	Mereka, tahu, kapan harus memberi aku dukungan, kapan harus memberi aku, apa itu, dorongan. Dukungan dan dorongan, itu menurut aku hal yang berbeda kak. Kalau dukungan itu, bentar, kalau dukungan itu, waktu aku lagi, aku lagi numpuk-numpuk, kayak tadi, aku butuh dukungan.	146	BC:011124:146
147.	Kalau dorongan itu, kalau misalnya, aku lagi, kayak, males banget gitu kak. Aku gini, aku nanti ini ya, aku nanti ini, aku nanti, itu mereka kayak, mendorong aku, XXX, XXX jangan lupa ini, jangan lupa itu, itu, menurut aku itu, dorongan. Buat aku, tetap keep in line sama mereka.	147	BC:011124:147
148.	Oke, berarti kalau, perbedaan utamanya apa nih, dukungan sama dorongan?	148	P:148
149.	Apa ya, aku pertanyaan, kalau dukungan itu, gimana mereka ngasih, efektif, eh, kayak positive word ke aku, terus kalau, kayak dukungan itu, kayak mereka kasih, aku apresiasi, gitu-gitu. Kalau, kalau dorongan itu, kayak mereka, ngebuat aku, keep in line sama mereka. Kayak, ingetin aku deadline, deadline itu, termasuk dorongan.	149	BC:011124:149

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
150.	(Apakah betul kak?) Oke, oke. Ini sangat subjektif. Gak apa-apa memang, memang ini yang, fenomenologi yang dicari memang uniknya. Kayak begini, jadi aman aja, aman-aman. Kalau dari kamu, gimana kamu memaknai, harapan kamu, tentang dukungannya, seharusnya kamu dapatkan?	150	P:150
151.	Sebenarnya aku gak pernah, berharap apa-apa sih, kak, atas dukungan ini. Karena, eh, gak tau ya, kayak, harapannya aku, atas dukungan ini, itu gimana, tapi kayak, pemaknaan aku, kalau dapet, ya, alhamdulillah, kalau gak dapet, ya, yaudah, mungkin aku tidak sebaik itu, untuk didapatkan dukungan, gitu kak.	151	BC:011124:151
152.	Oke. Kalau dari kamu, gimana tanggapan kamu, kalau lingkungan kerja kamu, masih belum, mampu memenuhi, harapan kamu, tentang dukungan-dukungan tersebut? (Gimana tuh kak?) Kalau misalnya nih, dari XXX nih, ternyata XXX, masih belum bisa, memenuhi dukungan kamu, nah, itu gimana, opini kamu, gimana tanggapan kamu?	152	P:152
153.	Menurut aku, udah cukup, mendukung, jadi aku tidak, kepikiran, kalau XXX, kurang mendukung gitu, mungkin ya kak ya, mungkin aku bakal, berhenti, di, pertengahan periode, gitu. Karena, dukungan itu, kayak, membuat aku, membuat aku bertahan, gitu.	153	BC:011124:153
154.	Atau enggak, mungkin aku bakal, enggak semaksimal itu, untuk ngerjain, proker-proker ini. Atau walaupun bertahan, enggak ini ya, enggak maksimal. Iya, enggak maksimal gitu kak.	154	BC:011124:154
155.	Sudah, oke. Kalau misalnya, gini, apa yang kamu rasakan, setelah, wawancara ini?	155	P:155
156.	Jujur aku kayak flashback, gitu. Selama ini kerja aku di-XXX gimana, selama ini perasaanku di-XXX gimana, gitu. Karena aku selama ini, di-XXX itu cuma kayak, yaudah kerja-kerja-kerja aja, gitu. Kayak, tidak merefleksikan, apa yang aku kerjakan, gitu. Kayak, yaudah Kak, selesai proker ini, yaudah, aku mengalami ini saat itu, yaudah, gitu. (Merasa dikorek-korek enggak?) Sedikit. (Sedikit? Oke. Memang kalau fenomenologi, akan sedikit mengorek-ngorek.)	156	BC:011124:156

Verbatim Wawancara Partisipan DE

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
1.	Sebelumnya aku minta maaf ya, kayaknya kalau agak pindeng Soalnya lagi flu kak Ini kakak habis sakit juga ya kayaknya ya? I Tapi udah baikankah badannya? Udah lah, Alhamdulillah udah Oh ya, oke, Alhamdulillah Beradang aja tapi susah ngomong kok Oh ya, aku khawatirnya soalnya kalau dipaksain Ngomong-ngomong, takutnya amandelnya sakit lagi Tapi kalau udah baikan, Alhamdulillah Sebelumnya mungkin apa kak DE bisa perkenalkan diri dulu? Perkenalkan singkat aja nggak apa-apa Oh ya, kak ini kayak nama, kayak gitu-gitu Nggak perlu terlalu detail kok kak Yang penting mungkin nama sama usia aja Sama kesibukannya sekarang apa?	1.	P:1
2.	Perkenalkan, nama saya DE Biasa dipanggil DE Kesibukan saya bekerja dan mencari kerjaan lain Pokoknya cari kerjaan	2.	DE:031124:2
3	Kesibukan saya itu selain bekerja juga mencari kerjaan lain Pokoknya mencari kerjaan lain Dapet yang settle gitu kak	3	DE:031124:3
4.	Kalau boleh tahu untuk occupation, untuk pekerjaannya sekarang apa ya kak?	4.	P:4
5.	Untuk pekerjaan saya saat ini Saya tuh ini jadi Untuk sementara ini staff produksi Sebelumnya kan biasanya freelance event gitu Cuma untuk saat ini freelance eventnya lagi sepi Nah terus waktu udah masuk jadi staff produksi tuh Kayak freelance eventnya kayak baru Loker tentang itu kayak baru ada gitu	5.	DE:031124:5
6.	jadi untuk yang freelance event itu Ada di tengah-tengah pas jadi staff produksinya gitu ya kak Berarti ya	6.	P:6
7	Iya jadi setelah saya udah Masuk ke kerjaan yang baru Nah terus itu ada freelance eventan lagi Setelah saya udah dapet kerjaan Oh oke, oke Jadi ya udah Dijalanin aja yang ada sekarang Nanti kalau misalnya Yang lain lagi	7	DE:031124:7
8.	Kita akan banyak membahas tentang Pengalaman kakak dalam memaknai dukungan organisasi gitu Jadi apakah kakak sudah siap untuk melakukan wawancara hari ini?	8.	P:8
9.	Siap kak	9.	DE:031124:9
10.	Mungkin sebelumnya apakah boleh kak Dena menceritakan	10.	DE:031124:10

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	Gimana proses dari kakak menyadari bahwa Ada yang berbeda pada diri kakak gitu Hingga kakak akhirnya mendapatkan diagnosis bipolar gitu		
11.	Sebenarnya dulu itu kenapa ya Dulu itu kan gak sadar ya Jadi kan belum tau Terus tau tentang mental health itu. Sebentar ya kak,	11.	DE:031124:11
12.	Nah, aku tuh waktu Dulu itu tau tentang mental health kayak gitu-gitu waktu 2021 Nah akhirnya kok kayaknya ciri-cirinya sama kayak aku Cuma aku gak berani self-diagnose kan Kalo gak ke psikiater atau ke profesional gitu Nah terus, terus itu Akhirnya di 2022 itu waktu aku punya pacar waktu itu ya Sama mantanku dulu Kok semakin aneh gitu kak Kayak aku ini ngerasa aneh gitu loh Soalnya kan waktu itu kan mantan aku kan kayak Ngasih dampak yang apa ya Kayak kurang baik lah Kurang baik gitu	12.	DE:031124:12
13.	Jadi semakin kayak Kok aku semakin jadi kayak gini sih Gimana kalo aku coba konsul Awalnya konsul itu di Helmina Itu tuh didiagnose BPD BPD awalnya Iya awalnya BPD Nah terus akhirnya Aku beranikan diri dulu kan ke faskes Itu minta rujukan buat ke psikiater Akhirnya ke faskes tuh Abis ke faskes Itu waktu itu diantrean kak Hanan Kakaknya kenal sama kak Hanan ya Iya soalnya dikenalin sama mama saya kak Oh iya itu waktu itu Ya kan Abis itu yaudah akhirnya aku Dapet di ini di rumah sakit Helmina Terus akhirnya Ke psikiater Nah ke psikiater itu ternyata Diagnosannya gak cuman BPD Tapi nambah bipolar	13.	DE:031124:13
14.	Jadi kayak apa ya Bipolar tipe campuran	14.	DE:031124:14
15.	Ini ya gejalanya beririsan Dengan gangguan mental yang lain Begitu ya	15.	P:15
16.	Iya jadi gak cuman bipolar aja Tapi ada BPD Aku kira BPD nya tuh bakal hilang Ternyata tuh tetep kayak gitu kan Nah terus waktu itu Aku udah konsul pertama itu Udah dikasih obat, treatment obat Cuma apa ya Kan dua minggu sekali balik kan Kalo gak gitu satu bulan lagi Itu kayak sering gonta ganti obat Karena menyesuaikan sama kondisi	16.	DE:031124:16
17.	Waktu itu tuh kerja kan Kerja aku shift malem Itu kayak gak kuat banget Aku dikasih obat yang dosisnya langsung tinggi Jadi gak kuat Jadi kayak bener-bener pengen ngantuk Pengen gak kuat gitu kan Akhirnya ganti obat Jadi sebenarnya tuh udah lama sih Udah dari 2017 Aku ngerasain gejalanya yang kayak aneh Aku suka self-harm Terus kayak suicide Terus kayak suicidal thoughts Kayak	17.	DE:031124:17

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	gitu Itu tuh kayak berkali-kali gitu loh Itu karena juga dulu tuh Aku pernah pacaran sama Cowok yang beneran toxic banget Itu selama 5 tahun		
18.	kalo gak salah Oke baik Sampai apa ya Ngerusak mentalku juga gitu loh Ngerusak fisikku Nah Aku pendem kan Aku gak tau Aku kira 2021 Orang-orang Gak semua ya Banyak anak-anak muda yang kayak gitu Akhirnya yaudah itu Ketahuannya 2022 itu ternyata Aku menghidap Sama BPD	18.	DE:031124:18
19.	Oke berarti Sebenarnya dari Waktu kakak merasa bahwa ada yang berbeda Itu udah cukup lama Sampai akhirnya Dapat bantuan profesional Begitu ya?	19.	P:19
20.	Soalnya kan 2017 kan belum tau ya Gitu-gitu kak Maksudnya belum sempet tau Jadi taunya itu ya 2021 sampe akhirnya aku cari-cari Oh ternyata bisa ya pake BPJS Yaudah akhirnya Aku dapat kesempatan Aku kerja lagi Terus aku beraniin diri buat Minta rujukan ke psikiater	20.	DE:031124:20
21.	e Kalau dari kak DE sendiri Berarti kan Dalam waktu itu kan kakak juga Ada kerja beberapa Beberapa pekerjaan Nah kalau dari kak DE sendiri Gimana kakak menggambarkan Pengalaman bekerjanya kakak Setelah kakak udah dapat Diagnosis bipolar Menggambarkan Maksudnya kayak gimana kak Apakah misalnya kalau saya tanya Gimana sih kakak menggambarkan Pengalaman bekerja setelah bipolar Mungkin kakak bisa Aku tuh ngerasanya kayak Ternyata bekerja Dibawah bipolar itu susah kak Atau sebenarnya gak ada yang berubah Banyak kak, susahnya karena Begini begini begini Mungkin ada pengalaman seperti itu kak	21.	P:21
22.	Oh ada sih kak Waktu itu kan Aku shift Malam terus ya dan itu kerjanya 12 jam ya Ya lembur kan Itu dari Jam 8 malam sampe jam 8 pagi Dan itu juga pernah relapse Gitu loh kak Aku awalnya gak Kenapa sih kok kayak gini Dan kebetulan aku ini anaknya dari dulu Kayak oka jadi kalau ada papa Gampang kerasa kayak sensitif gitu Jadi Waktu itu tuh pernah Kayak rasanya Ini kenapa sih tiba tiba tuh pengen nangis sendiri Tiba-tiba teriak Jadi Ini kan gak mungkin ya Itu kerja ya Rasanya kayak Gak betul banget kayak aneh banget gitu Ada sesuatu yang Aneh tapi gak bisa diungkapin gitu loh Nah kayak gitu	22.	DE:031124:22
23.	Terus ternyata Ya itu mungkin relapse Itu tadi dan Itu tuh berhubungan sama apa ya kak Fenomena alam apa sih Yang kayak new moon apa sih Oh iya iya Yang bulan penuh itu kak Ya itu atau	23.	DE:031124:23

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	apa ya Pokoknya tentang bulan, fenomena bulan itu Pokoknya ada tragedi itu Itu tuh nanti kalau Efeknya itu kayak Di manusia tuh kayak gak enak gitu loh kak Itu tuh bertepatan sama fenomena alam itu Dan ternyata tubuhku tuh kerasa Banget kayak gitu Nah aku gak tau ya Aku gak percaya hal-hal kayak gitu Cuman ada temenku yang biasanya juga Dia nanganin konflik juga Dan dia juga udah berkali-kali ke psikolog Dia juga, dia nge-share tentang hal itu Ternyata loh ini kan yang kurasain kemarin kayak gitu		
24.	Nah terus pernah juga Waktu itu itu aku gak Tidur Gak tidur selama dua hari Dan aku gak ngerasa capek Sama sekali Oke Iya Itu gak tau ya fase apa ya Entah fase depresi, entah fase manik Aku gak paham sih sebenarnya Gak seberapa aku paham Kalau misalnya aku bener-bener depresi, bener bener sedih Nah itu aku baru depresi Tapi kalau misalnya ini fase manik, fase depresi Tapi kalau belum seberapa mendalam Itu gak paham gitu loh kak	24.	DE:031124:24
25.	Jadi waktu itu aku gak tidur selama dua hari Dari jam 8 malam Sampai Besoknya jam 8 pagi Nah jam 8 pagi itu aku Nerus Nganterin temen aku ya Si Hanan itu sih Nganterin Hanan Itu Cari rok di MOG Dan kita muter-muter di MOG itu dari pagi Sampai sore Oh oke Dan aku sampe ditanya “Kamu belum minum obat ya?” Terus aku bilang, oh ya obat Aku lupa belum tak minum Oh pantesan kok dari sekarang Kok kamu gak tidur Kok ternyata ada Fase ini juga Dia bilang gitu Terus akhirnya Waktu aku gak kuat itu Waktu mau menjelang kerja lagi Jadi pulang, diangkut aku ketiduran Tapi kan Di rumah gak bisa tidurkan Sampai lanjut besok paginya Aku tuh gak tidur lagi Bener-bener Gak butuh waktu tidur yang lama Kayak badanku gak capek Bayangin itu kerja 12 jam Muter-muter Ada juga fase kayak gitu	25.	DE:031124:25
26.	Berarti ada fase yang emang Berasa kayak, mungkin gak ngerasanya aneh Kayak sedih banget Gak tau sedihnya kenapa Gak tau pengen nangisnya kenapa Tapi juga ada fase kakak ngerasa kayak Bersemangat banget gitu ya Energinya tiba-tiba jadi banyak banget gitu ya	26.	P:26
27.	Terus kalau dari kak Dela sendiri Dukungan kayak Apa sih yang Kakak rasa dibutuhkan di tempat kerja Dukungan,	27.	P:27
28.	kalau aku sih Mungkin Kayak support aja ya Support itu Gak melulu tentang materi Atau Mungkin kata-kata kali Maksudnya kayak support Misalnya kayak curhat gitu kak Udah kayak saling menguatkan gitu kak Saling menguatkan dan gak ngejudge Kayak	28.	DE:031124:28

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	gitu sih, gak ngejudge Orang yang kena bipolar ginilah, kadang kan ada orang yang gak aware Dan gak percaya ya sama gituan		
29.	Yang katanya tuh kurang iman lah Oh iya Oh kamu tuh ini kurang sholat Kamu tuh kurang zikir Nah waktu Kayak Aku sama mantanku waktu itu 2022 Dia tau Aku ke psikiater, aku pengen tau respon dia Kayak gimana, malah aku tuh dikatain gila Kamu tuh ngapain Ke psikiater Kayak Ini kayak Marsyanda Artinya Marsyanda sampe sekarang yang gak sembuh-sembuh Malah gilanya Semakin berdia, tetep aja sih dia Kayak gila,	29.	DE:031124:29
30.	gak yang waras-waras Amat bilang gitu, itu mantan gue Toksik ya kak Aduh Kamu tuh kurang iman Sholat tuh perbaiki Zikir sana, kamu tuh ginigini Yaudah Tapi Kalau misalnya Kamu belum Mempelajari Belum Tau detail dan aware tentang mental health Itu gak usah ngejudge kayak gitu Kalau gak suka ya Tutup mulut aja	30.	DE:031124:30
31.	Gimana sih kak Delah menilai diri kakak Sebagai staff produksi Setelah terdiagnosis gangguan bipolar	31.	P:31
32.	Untuk sejauh ini sih Saya Baik-baik aja ya mbak Soalnya Mungkin udah biasa kali Oke Kalau mungkin Waktu 2022 itu Kayak belum biasa Karena kan Itu first time gitu kan Tapi gimana lagi Aku harus Gak boleh denial gitu loh Aku harus menerima Kalau diriku tuh di diagnosa itu Dan di sisi lain juga Aku tuh gak boleh Melabel diriku sebagai bipolar Aku gak boleh melabel diriku Sebagai BPD juga Jadi aku harus seperti orang normal	32.	DE:031124:32
33.	ya Kayak gitu sulitnya Cuman untuk sekarang yaudah Aku menganggap diriku sama kayak orang-orang biasanya Kadang gak ada fase-fase Dimana aku tuh kayak ngedown di kerjaan Terus tiba-tiba pengen nangis Aku kan orangnya gampang Kedistract ya apalagi soal musik Kalau kena musik mellow tuh rasanya pengen nangis Dan aku pernah ngerjain tuh sambil nangis Oke Kayak gitu	33.	DE:031124:33
34.	Tapi ya balik lagi ya Kayak gitu sulitnya Cuman untuk sekarang yaudah Aku menganggap diriku sama kayak orang-orang biasanya Kadang gak ada fase-fase Dimana aku tuh kayak ngedown di kerjaan Terus tiba-tiba pengen nangis Aku kan orangnya gampang Kedistract ya apalagi soal musik Kalau kena musik Melodio tuh rasanya pengen nangis Dan aku pernah ngerjain tuh sambil nangis Oke Kayak gitu Tapi ya balik lagi	34.	DE:031124:34
35.	Berarti kalau menurut kak DE tuh ada Ada beberapa timingnya Begitu ya	35.	P:35

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
36.	Iya ada beberapa timing	36.	DE:031124:36
37.	Bagaimana kakak menilai Performa kerja kakak	37.	P:36
38.	Untuk performa kerja Kalau yang freelance event sih 9 dari 10 Oh Soalnya aku lebih Suka tertarik kerja Yang kayak Ngobrol terus ketemu banyak orang Kayak gitu Gak ngebosenin Kalau misalnya di produksi kan ya Yang dikerjain dari duduk Dari kita datang Sampai pulang gak itu-itu aja Terus main target gitu loh Dan kayak itu bener-bener ngebosenin Di dalam ruangan kayak gitu terus Oke oke Kalau Produksi itu Aku gak menilainya Gak ini ya tergantung produksi Apa sih kak soalnya Tapi kalau	38.	DE:031124:
39.	misalnya dinilai Berarti bagaimana kak	39.	P:39
40.	Kalau yang sekarang ya Karena aku gak suka sama job desknya. e Gak kayak kalau Yang di 2022 itu kan aku produksi Cuma di QC Kalau sekarang kan bener-bener di staff produksinya Itu 5 per 10 Karena aku anak baru juga Jadi belum berpengalaman Aku belum ada 1 bulan gak disitu Jadi belum pengalaman sama yang Udah 5 tahun Kayak gitu	40.	DE:031124:40
41.	Oke Kalau yang waktu di QC gimana kak?	41.	P:41
42.	Kalau Kalau di QC sebenarnya Finefine aja sih kak Cuman itu Gak diterusin kontrak aja Cuman 4 bulan Oh gitu oke oke Yang di kiusin oke-oke aja berarti ya Oke oke Cuman jam terbangnya Yang tinggi 12 jam disitu	42.	DE:031124:42
43	Nah kalau misalnya kita Terusin lagi nih kak Gimana sih peran lingkungan kerja kakak Dalam mendukung performa kerja	43	P:43
44	Kalau yang Sekarang gak tau ya kak Soalnya kan mereka gak tau aku bipolar Ya Kalau Yang tau itu waktu di Smore itu yang 2022 Yang QC itu Itu Alhamdulillah Leader ku itu pengertian ya Jadi aku diizinkan buat Konsul Terus aku diizinkan buat Mungkin tukar jam Waktu itu pernah Kalau gak gitu minta kelonggaran waktu Pernah Pasti bakal dicariin sama Leadernya, Iya Leadernya masih muda Sama-sama 97	44	DE:031124:44
45	Terus kalau terkait atasannya kakak Bagaimana dia melibatkan kakak Dalam pekerjaannya kakak	45	P:45
46	Atasan rata-rata Atasan ku gak tau sih kak Kalau aku terkena itu Mungkin yang terakhir ya Cuma di Smore yang saya sebutkan tadi	46	DE:031124:46

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	sih		
47	h Oke Kalau atasan yang di Smore itu Dia melibatkan kakak Dalam kerjaan itu Dalam hal yang seperti apa	47	P:47
48	tadi ya Sesuai jobdesk tadi	48	DE:031124:48
49	Kalau dari rekan-rekan kerja kakak Yang di Smore tadi Bagaimana mereka melibatkan kakak Dalam pekerjaan	49	P:49
50	Alhamdulillah baik kok mereka Gak ada yang, kebetulan kelompokku Enak-enak ya pak Gak ada yang pilih ini itu Malah mereka kalau ada Aku tuh suka bercanda suka guyon Rame kok katanya Kalau gak ada mbak DE tuh Sepi di meja ini tuh Gak rame Mungkin gara-gara aku random	50	DE:031124:51
51	Kalau misal di konteks Luar pekerjaan kak Kalau itu rekan-rekan kerja kakak Gimana mereka Memperlakukan kaka	51	P:51
52	rekan-rekan kerja Sama kok kak Sama-sama baiknya kok Diajak makan bareng ya Ya foto-foto bareng Keluar bareng Bahkan waktu aku udah gak di Smore itu Mereka tuh masih hubungin aku Buat jajan bareng kaya gitu sih	52	DE:031124:52
53	Berarti bahkan setelah Pisah tempat kerja Ini ya kak Masih terjalin dengan baik Pertemanannya ya	53	P:53
54	Ada beberapa yang kayak Tiba-tiba aku kangen Ayo mbak kita ketemu	54	DE:031124:54
55	Kalau boleh tahu Gimana kakak menggambarkan Perlakuan teman-teman nih Kepada kak DE saat mereka tahu Kalau kakak punya gangguan bipolar	55	P:55
56	Oh teman sekitar sama teman kerja Kalau Teman-teman Sekitar Aku jadi teman sekitar dulu ya Kalau teman sekitar itu Ada yang support Ada yang ikutan aware juga Ada yang kayak berusaha Apa sih mereka tuh kayak Searching gitu loh Apa sih bipolar tuh Ada yang berusaha cari kayak gitu juga Terus ada yang berusaha memahami Kamu sekarang udah mulai minum obat ya Kayak gini-gini ya Berarti ini ya kamu bukan main-main ya Sakitmu gini sakit mentalmu Kayak gitu ada juga yang kayak gitu Tapi juga ada yang Jadi ada yang pro dan kontra Ada yang kontra juga sih kayak Apa sih bipolar tripolar Kamu tuh ngapain percaya gitu-gitu Gini-gini ada juga yang kayak gitu	56	DE:031124:56

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
57	Ada juga yang masih Udah deh kamu kayaknya kurang sholat aja Kayaknya kamu tuh kurang iman Kamu tuh kurang zikir Ada yang kayak gitu juga Macem-macem Kalo temen dekat ya Tapi sama kali Aku dulu tuh juga pernah kayak gitu Aku dulu tuh juga pernah suicide Tapi aku gak ke psikiater Aku baik-baik aja kok gini-gini Ada yang kayak gitu Terus kalo Macem-macem gitu Ada yang Jadi kalo misalnya Itu temen dekat ya	57	DE:031124:57
58	Kalo temen Kerjaan Kalo temen kerjaanku tuh Aku gak terbuka Suka maksudnya kalo di lingkung Lingkungan kerjaan itu aku berusaha Kayak menyembunyikan diagnosis Aku gitu loh karena gak semua orang itu Mau nerima orang dengan Kayak yang Mengidap Penyakit mental Mungkin aku bicaranya kayak gitu Soalnya temenku kayak gini	58	DE:031124:58
59	Ada temenku bilang gini ke aku Mantan HR ku dulu Kamu kalo udah konsul kayak gini Mending jangan dikasih tau Kalo kamu ngelamar kerja ke yang lainnya Belum tentu perusahaan itu mau nerima Kamu kayak gitu Jadi yang tau cuman Yang di Smore itu aja Selebihnya kayak freelance event Terus setelah di Smore itu Sampai sekarang tuh gak ada yang tau	59	DE:031124:59
60	e Tapi kalo dari temen-temennya di Smore Mereka Gimana memperlakukan kakak setelah tau Kalo kakak punya gangguan tersebut	60	P:60
61	t Ya sama aja kak Memperlakukan sama kayak yang lainnya	61	DE:031124:61
62	a Oh Ini Smore ini ejaannya kayak gimana ya kak Kalo boleh tau ya kak	62	P:62
63	S M O O R E	63	DE:031124:63
64	Berarti untuk tempat kerja Yang sekarang ini kakak cenderung Untuk masih secret Masih gak cerita Ke siapa-siapa gitu berarti	64	P:64
65	Iya kak Soalnya gak penting juga Aku abis ini mau resign	65	DE:031124:65
66	Even ke atasan	66	P:66
67	ya soalnya atasan ku sendiri Juga kayak gitu maksudnya beda lah Gak kayak atasan ku yang sebelum-sebelumnya Kalo ini kan kayak Senioritas gitu kak ya Terus juga emak emak gitu kan Jadi gak Apa ya circle nya tuh gak sesuai Sama aku gitu loh Mereka ngomong Gak nyambung Ngobrol gitu	67	DE:031124:67

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
68	Jadi akhirnya karena hal tersebut Kakak ngerasa takut Buat cerita begitu?	68	P:68
69	Bukan takut sih kak Karena itu kan privacy ku ya Dan aku gak mau Mereka gak perlu tau Karena aku gak menganggap Mereka teman dekat ku kayak gitu	69	DE:031124:69
70	Oh oke berarti memang Sengaja diberi jarak Begitu ya	70	P:70
71	karena nggak semua orang itu wajib kita deketin. Kalo udah nggak sefrekuensi, ya nggak sefrekuensi aja sama mereka yang di pabrik sekarang itu gimana ya?	71	DE:031124:71
72	Kalo di tempat kerja yang sekarang nih Kak, siapa aja yang Kakak rasa bisa memberikan dukungan di tempat kerja?	72	P:72
73	Aku tuh cocoknya cuma sama satu orang sih, temenku cewek. Itu aja sih. Temen satu bangku. Udah	73	DE:031124:73
74	Nah kalo dari temen Kakak yang cewek itu gimana dia memberikan dukungan pada Kakak?	74	P:74
75	Ya mungkin kayak gini kayak, ayolah jangan resen, tunggu satu bulan lagi. Kasian lo nanti, sayang gajinya nanti nggak bisa keluar kalo resen sekarang, kayak gitu. Oh, oke. Ya kayak support, ayolah dibetah-betahin aku juga satu bulan aja kok di sini, dia bilang gitu	75	DE:031124:75
76	Berarti ini boleh dibilang rekan kerja dan atasan yang mendukung itu lebih ke tempat yang S*** (nama tempat kerja) kemarin itu berarti ya Kak ya?	76	P:76
77	Iya, betul.	77	DE:031124:77
78	Kalo dari pihak-pihak di luar itu mungkin Kakak pernah ketemu klien, mungkin pernah ketemu orang lain yang mereka sebenarnya nggak ngerti kalo Kakak ada kondisi atau gangguan bipolar, tapi perlakuan mereka tuh berasa supportive gitu. Pernah nggak Kak ada pengalaman kayak gitu? kayak orang sekitar tapi masih di lingkup pekerjaan gitu. Misalnya mungkin Kakak ketemu klien atau Kakak tiba-tiba ada supervisor dari divisi lain yang Kakak sebenarnya nggak pernah interact sama dia tapi ketika orang melakukan sesuatu itu Kakak merasa, oh orang ini supportive ya? Apa ada pengalaman seperti itu?	78	P:78
79	Oh, ada. Itu di waktu aku freelance, sebenarnya banyak sih	79	DE:031124:79

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	pengalaman kayak gitu, cuman yang lebih berkesan itu waktu di M*** (nama tempat kerja) ya di freelance event itu, ini nggak papa Kak aku cerita yang sebenarnya? Oh nggak papa Kak, nanti semua nama instansinya akan dikaburkan semua kok. Iya, aku waktu freelance di M*** (nama tempat kerja), Kakak tau PT M*** (nama tempat kerja) nggak yang itu produknya Napoli Bigland itu? Nah itu di Bedali Lawang kan tempatnya itu, aku dulu tuh pernah freelance event disitu berapa bulan ya kayak gitu, pokoknya sampai tiga kali dipakai kok aku disitu.		
80	Jadi kayak ya mereka supportive, mereka emang mungkin lingkungannya ini ya kayak, bukan lingkungannya sih tapi ada beberapa orang yang memang baik gitu loh Kak, terutama juga supervisornya gitu kan. Oke. Nah sampai ini kejadian apa supervisornya tuh ini nembak aku. Oh oke. Mereka ngajak serius kayak gitu, getting for merit kayak gitu, meskipun ujungnya kandas ya. Oke. Interaksi sejauh itu sama atasan sendiri kayak gitu sih.	80	DE:031124:80
81	Kalau dari teman-teman freelance?	81	P:81
82	Semua baik-baik.	82	DE:031124:82
83	Baiknya kayak gimana nih Kak, boleh diceritain nggak pengalaman Kakak waktu di freelance itu kayak gimana?	83	P:83
84	Kita tuh baik, waktu itu kan gimana ya ceritanya, waktu itu kan kita tuh ada 6 orang ya Kak ya, SPG nya tuh 3, SPG nya 3 lah kebetulan ini waktu itu teman kita tuh ada yang berantem cewek cowok. Oke. Itu setelah satu minggu event, sampai akhirnya kita tuh bingung kan cari orang lagi ini berusaha mempertahankan. Nah dari situ tuh sampai kita akhirnya deket, deket telpontelponan ya saling support satu sama lain gitu, kayak gitu saling baik-baik kok. Nah kayak gitu sampai nganggep apa ya, mereka ke kita, mereka ke aku, dan aku ke mereka juga kayak udah nganggep saudara sendiri kayak gitu.	84	DE:031124:84
85	Kayak kakak adik kayak gitu lah, bahkan sampai selesai event itu kita kan masih saling save number ya, kadang ya tanya kabar kayak gitu. Terus kayak waktu itu sempat hampir janji-janji kayak ayo makan bareng dimana cuman nggak kesampean karena garagara waktu itu apa ya, sibuk apa gitu loh mereka.	85	DE:031124:85
86	Kalau dari kak DE sendiri, di situasi yang kayak gimana sih kakak ngerasa kalau wah saya lagi butuh dukungan nih gitu?	86	P:86

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
87	Itu waktu aku sendiri sih kak, soalnya aku tuh nggak suka kesepian ya, aku kayak benci sama kesepian. Oke. Aku setiap hari di rumah, tapi ada saatnya kayak misalnya tadi itu aku bener-bener kayak ngerasa sepi banget, aku ngerasa kayak nggak punya siapa-siapa gitu, aku sakitsakit sendirian kayak gitu. Ya itu siang aku butuh support, kayak aku tuh butuh temen kayak gitu sebenarnya. Sebenarnya kan anak yang bipolar atau BPD itu kan nggak bisa sendirian ya kak ya, sebenarnya mereka tuh selalu butuh temen.	87	DE:031124:87
88	Tapi juga bukan berarti mereka tuh suka keramaian selalu tuh nggak, jadi kayak ada saatnya mereka tuh butuh me time, ada saatnya mereka tuh butuh ditemenin kayak gitu. Kayak down banget, waktu ini sih mungkin stress mikirin kehidupannya ini harus gimana ya harus gimana kayak gitu. Entah stress mikirin kerjaan, keluarga, atau masalah apapun itu. Ada saatnya mereka tuh kalau lagi down, terpuruk banget, berada di tingkat terendahnya tuh butuh dukungan banget kayak gitu	88	DE:031124:88
89	pada saat kerja situasi kayak gimana yang kakak ngerasa kakak butuh dukungan lebih gitu?	89	P:89
90	Di situasi saat saya relapse mendadak	90	DE:031124:90
91	Nah kalau misalnya di situasi kayak gitu nih kak, dukungan seperti apa sih yang kakak rasa kakak butuhkan?	91	P:91
92	Mungkin mereka cukup mengerti sikonku kenapa ya, oh kamu misalnya, kamu kenapa aku lagi kamu nih misalnya mungkin entah aku lupa nggak konsumsi obat beberapa hari atau gimana, atau obatku ketinggalan atau gimana, kan kadang ada perasaan aneh ya kak ketika aku berhenti minum obat itu ada perasaan yang tiba-tiba nggak bisa dijelaskan. Nah itu pernah waktu di kerjaan kayak gitu, tapi waktu itu aku nggak berani ngomong, cuma aku ngomong aku nggak enak lagi, nggak enak badan.	92	DE:031124:92
93	Mereka bilang, kamu istirahat aja di mushola, jadi mereka nggak tau sebenarnya aku ini kenapa, bahkan waktu yang ada gerhana bulan atau apa ya, aku kurang ngerti sih yang pokoknya ngefek banget di mentalku itu, itu kayak mereka kayak gini, "ayo mbak DE fokus", mereka sebenarnya nggak suka liat aku aneh tuh nggak suka, kayak ngerasa kenapa sih ini enak kayak gitu loh, aku ngerasa pandangan mereka tuh kayak aneh ke aku, cuma aku kayak nahan nahan nahan dan aku kayak tetep fokus kerja aja kayak gitu, ya mereka tuh kayak ngasih ngode jangan kayak gini terus kayak gitu kalau bisa ayo lebih fokus lagi kayak gitu sih.	93	DE:031124:93

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
94	Dengan mereka ngasih kode kayak gitu, apakah kak DE ngerasa terbantu?	94	P:94
95	Sebenarnya nggak sih, kan itu cuma dari mukanya mereka aja yang kayak keliatan nggak suka, sebenarnya itu bukan solusi sih, cuman ya aku cuman dikasih tau udah kamu nggak usah kayak gitu lagi kayak gitu.	95	DE:031124:95
96	kan kakak ada pengalaman bekerja cukup banyak ya kalau kita lihat, nah gimana sih pengalaman kakak menghadapi situasi di organisasi yang berubah?	96	P:96
97	Ya awalnya sih ngerasa kehilangan banget pasti ya kayak gitu, kayak ngerasa aneh, cuman ya mau gimana lagi kita harus bisa beradaptasi kayak gitu, kalau misalnya orangnya enakan ya saya enakan, kalau orangnya gitu, kita gimana, kayak nggak nyaman gitu	97	DE:031124:97
98	Kalau emang kayak susah ya? Kalau di kerjaan itu kan bipolar itu kan kayak gangguan mood gitu kan kak, jadi susahnya itu waktu kita itu ngontrol emosinya, itu harus fokus kerja tapi ada sesuatu, pokoknya tiba-tiba itu kayak kita tuh bener-bener nggak bisa ngontrol mood kita, nggak bisa ngontrol emosi kita, jadi kayak yaudah kita bener nih kerja di depan komputer gitu kan, cuman tiba-tiba sambil nangis gitu, jadi kayak susah banget ngontrol ini, gimana ya kayak gitu.	98	DE:031124:98
99	Itu kan tadi ada banyak bentuk dukungan ya kak ya, dari yang mereka di pekerjaan kakak masih diribatkan, sesuai porsi-porsinya gitu, terus di luar konteks kerjaan juga masih main sama mereka gitu. Nah bentuk dukungan itu bagaimana, dukungan tersebut mempengaruhi kakak?	99	P:99
100	a fine-fine aja sih kak, maksudnya kayak ya aku nggak dianggap berbeda gitu, entah aku ini mau ngumpul atau nggak, mereka menganggap aku tuh semangat kayak gitu.	100	DE:031124:100
101	bagaimana perasaan kakak diperangkukan seperti itu?	101	P:101
102	Ya bersyukur banget sih pasti, bersyukur banget, jadi kayak lebih happy, jadi kayak lebih enjoy aja, kalau orang bipolar itu juga sama kok kayak yang lainnya, mereka juga layak dan berhak mendapatkan perlakuan yang sama kayak gitu, jadi ya oke aja	102	DE:031124:102
103	Nah kalau lebih spesifik nih kak, bagaimana dukungan tersebut	103	P:103

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	mempengaruhi kinerja kakak di tempat kerja?		
104	Dukungan tersebut mempengaruhi untuk kerjaan ya kak, Alhamdulillah sih jadi lebih semangat bekerja kayak gitu sih biasanya	104	DE:031124:104
105	Bentuk semangat bekerjanya kayak gimana kak? Maksudnya dari yang kakak nggak semangat, jadi semangat tuh bentuk perlakuannya kayak gimana?	105	P:105
106	Sebenarnya nggak ada yang spesial atau istimewa ya, soalnya ya sama aja gitu loh, cuma kayak ngerasa oh ternyata aku masih dibutuhkan kayak gitu loh, dari kelakuan mereka yang kayak ngajak aku bercanda kayak gitu, kan suka guyon ya mereka tuh kayak gitu, dan mereka kan bilang kalau disini tuh nggak ada aku katanya sepi kayak gitu, nggak ada yang ngobrol lah, nggak ada yang random, nggak ada yang ini, nggak ada yang itu kayak gitu	106	DE:031124:106
107	Merasa dianggap keberadaannya gitu ya kak berarti ya?	107	P:107
108	Iya, jadi mereka kayak nggak tau ya mungkin mereka nggak menganggap aku bipolar kali ya, tapi kakak tau kok aku bipolar mereka tau, cuma kayak aku merasa saking-saking mereka nggak pilih kasihnya ya itu.	108	DE:031124:108
109	Kalau dari atasan kakak nih, bagaimana reaksi atasan dan rekan kerja kakak sih? bagaimana reaksi atasan dan rekan kerja kakak atas performa yang kakak tunjukkan?	109	P:109
110	Sebenarnya waktu itu nggak ada masalah sih kak, yang masalah itu karena aku tuh sering izin buat, karena itu waktu itu sakit ya, sering sakit kan aku bolak-balik rumah sakit, sama aku tuh izin karena aku nggak bisa fokus di kerjaan itu, jadi kayak aku tuh mencari kerjaan lain yang lebih settle dari semua kayak gitu, makanya mereka kayak kamu jangan kebanyakan izin dong kayak gitu. Kalau kerja di QC-nya nggak ada, cuma ya karena aku sering izin tadi sih, keluar masuk rumah sakit sama itu cari-cari kerjaan lain, kayak misalnya ada interview aku izin kayak gitu. Jadi kayak nggak bisa fokus kayak gitu	110	DE:031124:110
111	Biasanya yang menyampaikan keberatan itu siapa kak kalau dari S*** (nama tempat kerja)?	111	P:111
112	Leader saya sih kak.	112	DE:031124:112

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
113	Padahal leadernya tadi cukup over-minded ya kalau boleh dibilang, tapi mungkin karena menurut beliau izinnya beberapa kali jadi kenotis hanya, wah jangan banyak-banyak ini ya pak, jangan banyak-banyak izin gitu ya.	113	P:113
114	Iya sih, waktu itu memang terakhir-terakhir disemur itu aku sering izin, aku ngerasa aku tuh nggak pernah puas sama kerjaanku kayak gitu, sama kerjaan yang aku miliki dengan gaji yang aku miliki, padahal waktu itu gajinya udah termasuk gede kayak gitu kan. Di atas UMR kayak gitu. Terus ya hampir dua kali lipatnya UMR Kota Malang. Cuma aku ngerasa kurang puas jadi kayak harus cari yang lebih settle-settle kayak gitu sih.	114	DE:031124:114
115	Kalau dari kak DE sendiri, gimana cara kak memperoleh dukungan selama ini?	115	P:115
116	Ya dari support itu tadi kak, Aku yang ngomong kak. Jadi aku kayak butuh entah tuker shift, entah ini solusinya gimana biar aku tuh bisa tetap kerja tapi aku nggak ngelewat jadwal konsulku kayak gitu. Jadi kayak sama leaderku tuh dicariin solusinya kayak gimana kayak gitu.	116	DE:031124:116
117	Pedulung sih, bukan take care aja. Take care ya. Nah kalau dari tempat kerja kakak nih, gimana cara mereka menyediakan dukungan yang kakak butuhkan? Menyediakan dukungan	117	P:117
118	Mungkin cukup mengerti sama memahami itu aja sih kak. Maksudnya mengerti kalau misalnya mungkin aku lagi nggak baik-baik saja atau relapse itu yaudah tolong dimaklumi aja kayak gitu loh. Aku nggak perlu kayak orang harus bantu aku buat nenangin relapseku, enggak. Cuma yaudahlah cukup maklumin aja aku kayak gitu. Aku nanti bakalan berusaha cari cara buat nenangin diriku sendiri kayak gitu sih. Soalnya aku orangnya kan sungkanan kak, jadi kayak merasa itu tuh bukan tanggung jawab mereka tapi tanggung jawabku sendiri kayak gitu buat ngehandle yang saya alami gitu	118	DE:031124:118
119	Gimana kakak berharap dukungan tersebut kakak terima?	119	P:119
120	Nggak ada yang khusus ya kak. Mungkin aku tuh suka kalau misalnya dinasehatin kayak gitu. Entah dikasih masukan, entah aku didengerin ceritanya, entah mereka tuh kayak support. Nggak apa-apa kok, kayak ngerangkul gitu loh. Itu sih. Lebih ke itu aja. e. Ya itu udah dari cukup sih soalnya kan nggak banyak orang yang mau paham ya.	120	DE:031124:120

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
121	Kalau dari kakak sendiri, apa harapan kakak tentang dukungan yang sebaiknya diberikan?	121	P:121
122	Dukungan yang sebaiknya diberikan itu, yang pertama nggak ngejudge ya. Jangan ngejudge anak bipolar atau kena mental health lainnya lah. Maksudnya mental issues lainnya. Itu nggak ngejudge. Terus yang kedua itu nggak perlu kayak adu nasib gitu. Oke. Kita nggak perlu ini adu nasib gini-gini, itu nggak perlu banget kayak gitu kan.	122	DE:031124:122
123	Terus sebenarnya kata-kata semangat sama sabar, kayak semangat ya sabarnya itu tuh kayak cukup membosankan sih kak. Jadi kayak yaudah kalau aku lebih ke misalnya aku butuh tempat cerita dengerin kalau gitu. Kalau misalnya aku udah cerita yaudah kasih solusi atau kasih saran. Jadi kayak saling supportnya tuh lewat situ sih. Oke. Saling mendengarkan, saling ngasih semangat, ngasih support kayak gitu. Nggak cuman yang kayak semangat ya semangatnya, enggak. Tapi kayak bener-bener mereka tuh kayak bisa simpati dan empati sama orang yang menderita bipolar kayak gitu.	123	DE:031124:123
124	Berarti kalau menurut kakak itu lebih kepada timingnya juga berpengaruh gitu ya?	124	P:124
125	Timingnya? Iya juga sih jadi kayak iyalah kalau misalnya tiba-tiba dikasih saran kan ya ngapain ini orang nggak ada apa-apa kok tiba-tiba ngasih ini gitu kan	125	DE:031124:125
126	Oke. Kalau dari kakak nih, bagaimana kakak memaknai berbagai bentuk dukungan yang kakak terima selama ini?	126	P:126
127	Memaknai? Ya Alhamdulillah sangat bersyukur banget sih sama mereka yang awalnya tuh nggak ngerti bipolar itu apa, mental, atau mental illness itu kayak gimana, BPD itu apa, atau tentang skizo yang sama yang lain-lainnya, aku sangat bersyukur banget sih kalau mereka mau paham, sedikit aja paham, kayak mau, oh ini kayak gimana sih ngerti, itu tuh kayak bersyukur, apa ya, kayak Alhamdulillah banget gitu loh kalau mereka juga mau tahu dan mau memahami juga gitu.	127	DE:031124:127
128	Ketika mereka mau, ya setidaknya mau mencari tahu sedikit gitu ya kak ya?	128	P:128
129	Iya. Dan nggak ngejudge, karena nggak semua orang itu peduli ya,	129	DE:031124:129

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	dan nggak semua orang percaya sama gitu-gitian itu		
130	Nah gimana kakak memaknai dukungan dari rekan kerja kakak?	130	P:130
131	Memaknai dukungan, kurang lebihnya sama sih kak kayak gitu kak.	131	DE:031124:131
132	kalau dari atasan?	132	P:132
133	Iya kurang lebihnya sama dan salut aja gitu sih. Tidak, membeda-bedakan. Atasan temen itu sama kayak salutnya, mereka tuh terima dan nggak membeda-bedakan sama yang lain kayak gitu sih. Nggak, perlakuannya tuh tidak membedakan gitu, nggak pilih-pilih juga	133	DE:031124:133
134	gimana kakak memaknai kebutuhan yang muncul terhadap dukungan yang kakak terima dari lingkungan kerja kakak?	134	P:134
135	Itu tergantung sikon ya kak. Kadang ada saatnya, yaudah aku ini biasa aja kayak gitu. Ada saatnya juga aku butuh dukungan banget kayak gitu. Jadi tergantung sikonku sih kak. Aku berusaha menyesuaikan sama lingkungan dan berusaha menyesuaikan sama mereka juga kayak gitu. Kalau bisa.	135	DE:031124:135
136	bagaimana kakak memaknai dampak dukungan dari tempat kerja tersebut?	136	P:136
137	Sebenarnya hampir 11-12 kayak tadi sih kak. Iya, karena nggak semuanya mau paham itu tadi.	137	DE:031124:137
138	bagaimana kualitas dukungan yang diberikan oleh tempat kerja kakak? Bisa lewat yang rekan kerja atau atasan atau pihak lain yang terlibat tuh, kualitas dukungan dari mereka bagaimana?	138	P:138
139	Lumayan baik sih. Ada kalanya lumayan baik juga kayak gitu. Karena ada yang tau juga, maksudnya nggak semuanya peduli gitu kak. Jadi kayak kadang aku. Ini diteman yang lain bukan di satu grup kayak diacuhkan gitu, jadi mereka nganggep aku kaya orang gila	139	DE:031124:139
140	Iya mereka gak peduli, cuman diem aja Cuman kayak gak perlu ditanggepin kayak gitu loh menurut mereka Tapi itu yang di kelompok lain Tapi yang di grupku alhamdulillah kayak Yaudah mereka kayak "Mbak hati-hati pokoknya Jangan sampe ketiduran Nanti takutnya kena SP" kayak gitu	140	DE:031124:140

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
141	Kalau dari kakak nih Gimana kakak memaknai harapan kakak Tentang dukungan yang seharusnya kakak dapat?	141	P:141
142	Oh kalo itu Kalo itu sih harapanku Ya aku berharapnya Kayak masyarakat itu Lebih aware tentang mental health gitu sih Lebih aware Lebih ngerti dan Ini tuh Jaman kan udah semakin maju Udah 2024 gitu loh Bukan jaman kolot lagi Jadi harus bisa beradaptasi Yang sebenarnya itu Ya emang Orang kan lebih percaya yang kayak Realistis aja yang logis aja Kayak penyakit fisik yang bisa diliat mata Gitu kan Cuman kan Penyakit fisik Aku cuman pengen nekalin ke mereka Coba lah ayo lebih aware lagi Penyakit tuh gak cuman dari fisik Tapi dari mental Bahkan yang lebih bahaya tuh	142	DE:031124:142
143	malah mental Soalnya mental gak keliatan Kalo fisik kan Kalo penyakit fisik kan Dia diobatin, ditreatment Terus mungkin disuruh tidur atau minum obat Makan rutin bisa sembuh Tapi kalo mental itu Gak se Gak sesimpel itu Bahkan disuruh tidur seharian dua harian Kalo misalnya dia masih ngedrop ya Ngedrop banget gitu loh Kayak Bener-bener capek banget Jadi kayak mental itu lebih susah sebenarnya Apalagi kalo kita gak bisa handle diri sendiri Jadi kayak Kewalahan Jadi kayak orang yang kena mental itu Sebenarnya Aku kayak Bukan mengasihankan diriku sendiri sih Lebih ke mereka juga gak kalah Beratnya kok sama orang yang kena fisik Kayak gitu loh	143	DE:031124:143
144	Memang seharusnya masyarakat kita Bisa melakukan itu gitu ya	144	P:144
145	ya cuman gak Semuanya sih gak tau ya caranya Memahami mereka kayak gimana Soalnya kan kalo udah mindset kan Susah ya kak mau dijelasin kayak gimana Mau diedukasi kayak gimana Yaudah kekosnya kayak gitu Oke Memang kalo masalah mindset,	145	DE:031124:145
146	Bahkan aku gak tau sih kak Karena Orang yang kena bipolar atau apa Itu tuh ngalamin Yang kayak aku apa gak Soalnya aku tuh misalnya nih Aku Ketemu orang yang maaf ya Maksudnya yang kayak negative vibes gitu kan Dari obrolannya Dari sifatnya atau karakternya Mungkin dia kayak yang suka Iri dengki atau gak mau kesaingan Kan obrolannya tuh Pembahasannya jadi kayak gak mau kalah Gak mau kesaingan dan suka menjatuhkan gitu loh	146	DE:031124:146
147	Topiknya tuh kayak negative Yang dibahas tuh negative Terus belum lagi kalo dia tuh cerita tentang Masalah keluarganya sama suaminya Lagi berantem atau apa Itu tuh kayak energinya tuh kayak keserep ke aku gitu loh Dan kayak Aku interaksi, aku ngobrol Dengerin orang itu Orang itu pulang Aku gak, badanku ini	147	DE:031124:147

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	kayak rasanya sakit semua Sampai dua hari, sampe aku tuh kerjanya tidur terus Jadi kayak Ngisi energi tuh sampe dua hari Itu kayak chaos banget gitu loh Abis dengerin dia cerita Abis dengerin dia ngobrol Aku gak tau sih Yang lainnya ngalamin kayak gitu juga atau gak Tapi Ini yang aku alamin tuh kayak gitu Kenapa ya aku kayak gini Jadi kayak sensitif banget		
148	Gimana tanggapan kakak Kalau lingkungan kerja itu Masih belum mampu Memenuhi harapan Dukungan tersebut	148	P:148
149	Orang yang kena mental health itu kan kayak minoritas gitu kan Oke Kayak gitu sih Dan ya harapkanu Memang mereka tau Mengerti, mau paham Tapi kan gak semua orang pemikirannya sama kayak Kita Jadi ya gak bisa dipaksain juga Jadi ya misalnya aku Udah keceplung disitu Aku ya, mau gak mau Aku yang harus bisa menyesuaikan mereka Kayak gitu	149	P:149

Verbatim Wawancara *Significant Others* Partisipan AB

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
1.	Selamat malam, K****. Aku Dwinda dari Prodi S1 Psikologi yang sekarang lagi ambil skripsi. Aku minta maaf banget karena lagi mengganggu waktu istirahatnya, ya. Dan aku makasih karena kamu udah mau berpartisipasi sebagai <i>significant others</i> -nya partisipan aku. Mungkin boleh minta tolong perkenalkan diri dulu singkat aja, nggak apa-apa.	1	P:1
2.	Oke, aku K**** Widyandari, biasa dipanggil K****. Aku juga sedang jalani pendidikan S1 di ***** (nama fakultas) dan sekarang lagi semester lima.	2	SOBC:071124: 2
3	Oke, terima kasih, K****. Boleh diceritakan nggak bagaimana hubungan kamu bersama partisipanku ini?	3	P:3
4.	Dulu itu pas awal maba kita memang sempat dekat gitu, mbak. Tapi bukan yang dekat kayak ngecek terus gitu. Cuma kalau pas ketemu itu kayak kita nyambung gitu orangnya. Terus habis itu setelah semester satu, semester selanjutnya kita nggak yang sedekat itu gitu, mbak. Kita biasa aja, ya. Aku ada lingkungan pertemananku sendiri, BC (partisipan) juga ada lingkungan pertemanannya sendiri. Terus kita itu mulai dekat lagi itu ya sejak sama-sama satu bagian di ***** (nama departemen) (nama departemen) gitu, mbak. Karena aku juga tipe orangnya kan nggak yang mau cerita sama orang gitu kan, mbak. Tapi dari BC (partisipan) itu kayak yang bener-bener care sama aku gitu.	4	SOBC:071124: 4
5.	Kalau dari cerita yang BC (partisipan) sampaikan ke aku, ini konteksnya kamu sudah tahu ya kondisinya BC (partisipan) punya gangguan bipolar tipe 2 gitu. Boleh diceritain nggak gimana ceritanya kamu sampai tahu bahwa temen kamu punya kondisi tersebut?	5	P:5
6.	Sebenarnya itu aku baru tahunya tuh minggu lalu, mbak, yang hari keempat ketemu BLM itu. Karena aku bingung kan, mbak, kayak diwawancarai masalah apa gitu. Terus habis itu ya dia ceritanya buat <i>significant other</i> , buat orang yang gangguan bipolar gitu. Karena itu kan judulnya mbak Dwin kan gitu. Tapi memang sebelum-sebelumnya itu BC (partisipan) kayak ya bilang ke kita kalau misalkan dia ke psikiater, terus dia kayak minum obat. Tapi nggak langsung yang kayak <i>direct</i> gitu. Jadi	6	SOBC:071124: 6

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	kadang kayak pas lagi ngobrol terus tiba-tiba dia bilang itu gitu, mbak. Tapi baru tahunya kalau dia ngalamin kondisi bipolar itu Jumat kemarin.		
7	Oke, oke. Kalau dari pendapat kamu sendiri nih, gimana sih peran BC (partisipan) di dalam ***** (nama departemen) (nama departemen)?	7	P:7
8.	Dia tuh kayak mama dari kita semua gitu, mbak. Dia kayak nggak cuman care ke aku doang, tapi dia juga care ke anak lain gitu. Di chat, maupun juga secara langsung gitu. Jadi kalau boleh jujur mungkin aku agak sedikit kaget kalau ternyata dia mengalami kondisi yang kayak gitu, mbak. Karena dari aku sendiri ngerasa ya, bukan ngerasa ya, kayak mempertanyakan gitu. Ternyata orang yang ngalamin kondisi kayak gini tuh bisa ya kayak masih <i>care</i> sama orang lain gitu. Dan nggak cuman satu orang doang, tapi kayak banyak orang gitu. Dan mungkin mau nambahin, di lingkup pertemanannya sendiri pun, dia kayak dianggap mama dari lingkup pertemanannya dia gitu, mbak. Jadi nggak cuman di ***** (nama departemen) (nama departemen) doang gitu.	8	SOBC:071124: 8
9.	Oke, oke. Kalau dari performa kerjanya BC (partisipan) sendiri selama ini menurut kamu bagaimana?	9	P:9
10.	Bagus sih, mbak. Dia tuh kan PJ Tebar. Nah yang aku rasain sama anak-anak juga, kadang tuh kerjanya tuh cuman dia kerjaan sendiri gitu, mbak. Jadi kayak pas mepet hari-H, itu baru pada dikirimin kayak pembagian tugasnya gitu. Tapi kayak cari mentor, terus habis itu kayak bikin desain poster itu tuh dia kerjaan sendiri. Tapi kalau buat proker-proker yang lain itu kadang dia kayak nggak bisa hadir karena dia sendiri juga ada kerjaan. Dia kan nge- <i>license</i> juga, terus dia juga ada proker lain gitu. Kalau dari yang diceritakan BC (partisipan) sih, dia bilang bahwa dia merasa kalau ***** (nama departemen) (nama departemen) itu biasanya memberikan dukungan gitu, kalau dia lagi merasa terpuruk.	10	SOBC:071124: 10
11.	Kalau dari sudut pandang kamu sendiri, biasanya bagaimana dukungan yang diberikan sama ***** (nama departemen) (nama departemen) untuk BC (partisipan)?	11	P:11
12.	Biasanya kita saling, misalkan kayak abis proker gitu, saling kayak berterima kasih. Terus kalau misalkan ada yang lagi sakit, di grup itu kita kayak saling bilang semoga lekas sembuh gitu sih,	12	SOBC:071124: 12

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	mbak. Kalau dari POV-ku gitu.		
13.	Kalau dari kamu sendiri, bagaimana kamu menyikapi kalau misal BC (partisipan) sedang datang ke kamu dalam kondisi dia lagi butuh di <i>support</i> gitu?	13	P:13
14.	Kalau misalkan dia butuh <i>support</i> dari aku, dari akunya juga menerima aja sih, mbak. Dan aku juga bersyukur gitu kalau misalkan dia datang ke aku, dia jujur ke aku gitu. Jadi istilahnya kayak dengan dia jujur ke aku, ternyata aku bisa dipercaya gitu, mbak. Dan aku kayak nggak terbuka aja, dan meskipun dengan dia kondisinya yang seperti itu, yang nggak dialami sama orang lain. Aku kayak nggak merasa perlu melakukan dia dengan cara perilaku yang berbeda gitu sih, mbak. Mungkin dukungan atau perilaku yang aku berikan ke dia ya sama dengan orang lain. Sama seperti aku ingin orang lain memperlakukan aku seperti ini, gitu. Jadi aku nggak kayak membeda-bedakan, oh dia bipolar, maka aku harus kayak ngasih yang berbeda gitu. Karena kalau dari POV-ku, takutnya dengan aku yang membedakan seperti itu tuh, dia nanti malah kayak merasa nggak enak gitu, mbak.	14	SOBC:071124: 14
15.	Ternyata beda ya perilakunya dia kalau misalkan sama orang yang kondisinya seperti ini, sama orang yang biasa gitu. Oke, oke. Kalau dari K**** sendiri, biasanya bagaimana kamu mendukung BC (partisipan)?	15	P:15
16.	Nah itu, jujur aku juga kadang dingin sih, mbak. Ya kemarin itu kan diajakin sama BC (partisipan) buat wawancaranya mbak Dwin itu. Aku merasa kayak, aku langsung tanya ke BC (partisipan) di motor itu kayak, emang aku pernah ngedukung kamu ya? Karena aku ngerasa kayak aku nggak ngapa-ngapain gitu, mbak. Terus dia bilang kan, dia merasa didukung gitu dengan kita yang cuma nge-chat doang. Karena kemarin aku emang kayak sempat nge-chat ke dia, karena waktu itu dia pernah ambil cuti satu hari. Jadi kan di BEM kan kita bisa cuti satu hari, kita nggak apa-apa kalau misalkan kita nggak melakukan hal yang berkaitan sama BEM gitu. Dan kemarin itu, dia kondisinya emang kayak yang lagi <i>full</i> gitu, mbak	16	SOBC:071124: 16
17.	Oke.	17	P:17
18.	Terus aku mikirkan dengan dia ngambil cuti itu ya dia bener-bener off gitu. Apalagi kan cutinya itu cuma satu hari gitu, jadi mending kayak dipakai aja buat istirahat gitu emang. Kalau misalkan udah ngambil cuti tapi masih kerja. Terus waktu itu kita	18	SOBC:071124: 18

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	di grup ***** (nama departemen) (nama departemen) itu, kita ada perbahasan tentang sebuah broker, aku lupa broker apa. Nah si BC (partisipan) ini muncul di grup, terus aku bilang lah ke BC (partisipan), aku chat pribadi gitu kayak, kamu ngapain muncul di grup, kamu kan ambil cuti, mending kamu istirahat aja gitu. Tapi dia bilangnye, kan cuma kayak jawab di grup doang gitu, katanya kalau misalkan jawab di grup doang dia nggak apa-apa gitu. Dan <i>back</i> ke yang minggu lalu, aku tanya, aku ngedukung dia pas kapan? Kata dia, aku ngedukung dia itu pas waktu itu gitu, mbak.		
19.	Oh, oke. Kalau dari pendapatnya Kundi sendiri, menurut kamu bagaimana hubungan antara anggota di ***** (nama departemen) (nama departemen) selama ini?	19	P:19
20.	Semakin lama itu kita semakin terbuka satu sama lain gitu, mbak.	20	SOBC:071124: 19
21.	Kalau dari kepala departemennya sendiri, bagaimana biasanya dia memperlakukan anak-anak ***** (nama departemen) (nama departemen)?	21	P:21
22.	Bentar ya mbak, saya agak bingung jawabnya.	22	SOBC:071124: 22
23.	Nggak apa-apa, nggak apa-apa.	23	P:23
24.	Apa ya, dia itu bilang sih nggak kayak, silahkan aja buat terbuka sama aku, karena aku lebih seneng gitu kalau misalkan anggota-anggota aku terbuka sama aku gitu.	24	SOBC:071124: 24
25.	Kalau dari kamu sendiri, berarti apakah beliau konsisten dengan ucapannya tersebut?	25	P:25
26.	Dari kepala departemennya?	26.	SOBC:071124: 26
27.	Iya, betul.	27	P:27
28.	Iya, konsisten dia selalu ngasih ruang buat kita terbuka satu sama lain gitu.	28	SOBC:071124: 28
29.	Oke, baik. Sebentar, coba kita lihat ada pertanyaan apa lagi. Sebentar ya, mohon maaf ya.	29	P:29
30.	Kalau dari K***** sendiri, pernah menyaksikan kalau si BC (partisipan) dalam masa yang terpuruk gitu nggak selama proker?	30	P:30

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
31.	Jujur nggak pernah sih mbak. Cuma waktu itu, aku nggak tahu apakah ini berkaitan sama kondisi dia atau mungkin ini berkaitan dengan baik hanya tugas atau dia bener-bener lagi full. Tapi waktu itu tuh sempat ada satu waktu, tapi jangka waktu dia itu kayak sensi banget gitu sama orang lain.	31	SOBC:071124: 31
32.	Oke, apa yang kamu lakukan pada saat itu?	32	P:32
33.	Dari aku sih diem aja sih mbak.	33	SOBC:071124: 33
34.	Oke.	34	P:34
35.	Terus waktu itu kan kita ada rapat eval. Aku bilang ke dia pas aku eval BC (partisipan), kok dari aku ngerasa kayaknya kamu lebih sensian ya dibandingkan sebelumnya gitu. Tapi ternyata ada beberapa anak yang nggak merasakan itu. Contohnya Audi sama Alhaq. Nah, Audi sama Alhaq ini satu lingkup pertemanan gitu. Jadi, aku juga kurang tahu ya apakah itu cuma perasaanku doang atau mungkin anak-anak lain merasakan juga. Tapi di waktu itu aku ngerasa dia kayak lebih sensi dari sebelumnya gitu.	35	SOBC:071124: 35
36.	Oh, oke oke oke. Biasanya kalau BC (partisipan) nih dia sedang, misalnya dia lagi penuh gitu ya isi pikirannya. Gimana caranya dia minta tolong ke kamu?	36	P:36
37.	Jujur dia sebelum-sebelumnya tuh nggak seterbuka itu sih mbak. Dia memang vibe-nya kayak mama. Dia kayak <i>care</i> sama aku. Kayak “Kun, kamu udah ini belum? kamu udah ini belum?” Khususnya kayak kemarin pas masa-masa ABC (nama program kerja) itu, dia kayak yang bantuin aku banget. Kayak kalau misalkan ada kegiatan ***** (nama departemen) (nama departemen) terus nge- <i>class</i> sama ABC (nama program kerja), dia kayak bantuin ngomongin ke anak-anak gitu. Padahal situ aku nggak minta dia buat ngomongin.	37	SOBC:071124: 37
38.	Oke.	38	P:38
39.	Tapi sekarang itu aku ngerasa mungkin dia sedikit lebih terbuka ke aku. Karena aku nggak tahu apakah ini aku boleh cerita atau nggak. Tapi nggak apa-apa aku ceritain aja. Kemarin itu, kan minggu ini kita ada QC KIM sama Bu Herdina. Nah terus hari Rabu itu sebenarnya aku <i>shift</i> sama BC (partisipan). Nah, tapi pas paginya itu dia bilang ke aku kalau misalkan, aku maaf ya kalau nanti aku	39	SOBC:071124: 39

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	diem aja soalnya kondisi mentalku lagi nggak baik-baik aja gitu.		
40.	Oke.	35	P:40
41.	Tapi kalau masalah dia lagi <i>full</i> banget, itu kadang dia kayak ngabarin sih mbak di grup besar ***** (nama departemen) (nama departemen) gitu. Apalagi kalau misalkan kita lagi mau ada rapat atau mau ada kegiatan lainnya gitu, dia biasanya ngabarin gitu kalau misalkan ada kegiatan lainnya.	41	SOBC:071124: 41
42.	Oke. Berarti memang ini ya, dia memang secara verbal minta dan cukup terbuka gitu ya akhir-akhir ini orangnya?	42	P:42
43	Iya cukup terbuka.	43	SOBC:071124: 43
44	Oke. Mungkin itu aja sih K**** yang mungkin perlu aku pastikan dari jawaban-jawabannya BC (partisipasi). Sejauh ini Alhamdulillah juga linier jawabannya. Makasih banyak K****, mohon maaf karena udah mengganggu waktunya. Terima kasih K****, sampai berjumpa di kampus.	44	P:44
45	Makasih mbak. Maaf ya mbak, kalau tadi ada yang kurang menjawab.	45	SOBC:071124: 45
46	Nggak apa-apa. Terima kasih ya. Aku izin untuk tutup meet-nya.	46	P:46
47	Oke mbak, hati-hati.	47	SOBC:071124: 47
48	Oke. Terima kasih, Sampai jumpa.	48	P:48

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
1.	Maaf ya mbak, ganggu waktunya malem-malem	1	P:1
2.	Wala, santai. Maaf loh aku.	2	SO3:181124:2
3	Aku malah ingin minta maaf soalnya jadi malrm	3	P:3
4.	Gak apa-apa, mbak, ini juga barusan sama-sama makan.	4	SO3:181124:4
5.	Aku juga barusan makan kok mbak.	5	P:5
6.	Aman, tenang aja.	6	SO3:181124:6
7	Oke.	7	P:7
8.	Oke.	8	SO3:181124:8
9.	Ya soalnya kayaknya gak terlalu ini sih mbak. Karena titik tekannya nanti tetap ke mbak ichenya sih mbak.	9	P:9
10.	Oke baik.	10	SO3:181124:10
11.	Aku lebih ingin memastikan kalau mbak Iche di kantor konteksnya, teman-teman asetes itu support mbak Iche kayak gimana sih mbak?	11	P:11
12.	Support?	12	SO3:181124:12
13.	Iya.	13	P:13
14.	Oh, oke.	14	SO3:181124:14
15.	Anu mbak, mungkin boleh perkenalkan diri dulu gak mbak? Mohon maaf. Boleh perkenalkan diri dulu gak mbak? Singkat aja. Iya (Singkat aja, iya?)	15	P:15
16.	Oh iya. Oke, kenalin aku *** sebagai rekan kerjanya di kampus.	16	SO3:181124:16
17.	Oke mbak, mungkin boleh diceritakan bagaimana mbak Icha biasanya bersikap atau berperilaku di tempat kerja gak mbak?	17	P:17
18.	Ini apa namanya, secara umum gitu ya?	18	SO3:181124:18

19.	Iya, iya	19	P:19
20.	Oke, kalau menurutku mbak Icha ini sih perilakunya baik, terus kayak totalitas gitu kalau kerja, misalnya si tugas sama misalnya senior atau dekanat itu ya cepat, terus kayak maksudnya seperti ini cepat nangkap, terus kita juga pembagian tugas, alhamdulillah gak pernah sampai saat ini gak pernah yang kayak saling iri satu sama lain buat pembagian tugasnya itu, misalnya teman sama Icha juga, terus, oh iya bagaimanapun tugasnya, seberat apapun tugasnya, itu tuh kayak kita saling bantu, teman sama Icha juga saling bantuin aku atau sesuatu, terus, tapi mungkin beberapa kali kondisi, ini kan kamu penelitian tentang penyandang bipolar kan?	20	SO3:181124:20
21.	Iya mbak, iya.	21	P:21
22.	Oke, jadi memang beberapa saat gitu, kalau misalnya ada beberapa hal yang men-trigger mbak Icha, dia tuh beliau kayak ya emosinya langsung kurang stabil gitu, jadi kalau misalnya itu triggering, itu tuh waktu itu sempat mbak Icha kayak butuh waktu sendiri buat ngeluarin kesedihannya, kalau misalnya waktu itu nangis ya, jadi kayak sebenarnya ini aku gak tau persis kejadiannya, cuman waktu itu ceritanya pas aku habis kelas, terus turun, nah itu mbak Icha sama Nasya belum pulang, nah terus pas, kan kita biasanya duduknya di satu kubikel, mungkin ada tiga, aku dari pintu ruang dosen itu melihat Nasya lagi ngomong-ngomong sama Bu Falin sama Pak Arti gitu kan, terus kayak cerita-cerita gitu, sama danai Bu Falin, terus aku, aku gini kayak lomba Iche mana, kok tumben gak nimbrung,	22	SO3:181124:22
23.	Mbak Icha pulang yuk, tapi tadi sebelumnya tuh mbak Icha ngomong di grup, kalau di grup kalau udah selesai ke ruang dosen gitu. Terus udah gitu kan, tapi kok gak ada. Yaudah tak kira ke toilet. Nah terus aku nyariin kan, di kubikelnya gak ada, terus ternyata mbak Icha lagi di kubikelnya Nasya, terus pas aku lihat, menunduk kan. Awalnya aku gak tau kalau tak kira itu tidur atau gimana, soalnya mbak Icha kan gampang tidur gitu loh, maksudnya kayak dimanapun tempatnya, kalau ngantuk ya tidur. Terus yaudah aku ngintip kan, oh tidur paling.	23	SO3:181124:23
24.	Nah terus akhirnya aku nyamperin Nasya sama Pak Arti sama Bu Falin, terus ngobrol-ngobrol bentar. Terus aku balik, aku beres-beres, nah terus kok mbak Icha ternyata nangis gitu, terus pas aku lihat, kayak ada <i>timer</i> gitu loh, aku gak paham <i>timer</i> untuk apa, jadi yaudah aku balik lagi, karena kan lulus-lulus gitu ya. Terus itu nangis, semakin nangis gitu, nangisnya semakin, kayak air matanya semakin banyak keluar, akhirnya yaudah aku balik. Terus	24	SO3:181124:24

	karena waktu itu aku udah dijemput, aku beres-beres terus pamit, terus udah, mbak Icha udah selesai nangisnya kan, pas aku selesai beres-beres itu, terus aku, kebetulan aku cuci, sebelum pulang itu aku cuci tangan, dan Nasya itu juga mau ke toilet mandi, terus kan, maksudnya kayak kita menjauh dari mbak Icha gitu loh, terus aku gak tau kenapa gitu, terus nanti aja gitu. Nasya abis mikro yaudah, terus ternyata itu, ada hal yang membuat, mbak Icha menangis, kayak ke- <i>trigger</i> gitu loh, dia sedih, jadi mungkin sama, mungkin ini sih, perbedaan yang signifikan itu, mungkin beberapa hal, itu kayak, kalau mbaknya capek-		
25	itu tuh kayak bener-bener langsung, menunjukkan gitu loh kalau capek, ke orang-orang, kayak mungkin dari mimik wajahnya, terus dari kayak, kadang menghela nafas, menghela nafas yang panjang, terus tiba-tiba, kayak maksudnya, langsung, ya, atau itu menyendiri atau enggak, pokoknya langsung kayak, oke, langsung ke bilik aku pika, oke ternyata mbaknya membutuhkan waktu untuk, mengeluarkan emosi, meskipun itu enggak nangis, tapi kayak, ya, ada verbal yang dilakukan mbak Icha, gitu sih,	25	SO3:181124:25
26.	Kalau ada posisi kayak gitu mbak, teman-teman ASDOS, termasuk mbak Uri tuh, kasih dukungan seperti apa, ke mbak Icha?	26	P:26
27.	Oke, kalau aku, kalau aku langsung bilang ini sih, kayak maksudnya, oke mbak silahkan, mengeluarkan emosinya, sama sih aku sama Naswa, kurang lebih sama, karena setelah kejadian itu, terus kayak kita berdiskusi, gitu kan, kan aku beneran kayak baru, menghadapi pertama kali ya, apa, bekerja, atau misalnya berinteraksi dengan, orang yang Bipolar, ini yang aku tahu, maksudnya kayak deket gitu loh, ini sebelumnya aku pernah, tapi enggak deket, jadi enggak seberapa, tahu gitu. Nah ini karena deket, jadi aku tahu, ternyata kayak gitu, untuk keralian emosinya, terus beberapa kali juga, ya tadi yang gue ceritain, kalau capek, kalau mungkin, seseorang yang mungkin bisa mengatur emosinya, maksudnya enggak ada kecenderungan, klinis gitu, mungkin, kalau misalnya capek, bisa disimpan dulu kan, diluapkan, nantilah, gitu-	27	SO3:181124:27
28.	tapi kalau Mbak Ica, waktu itu sempat menunjukkan, oh mungkin memang ya kondisinya, seperti itu, karena kan ya tadi ya, dengan kecenderungan gangguan klinis. Nah terus, ya dukungannya itu kayak, membiarkan Mbak Ica, untuk mengambil waktu, untuk meluapkan emosinya, yang sempat aku sepakati sama Naswa itu, mungkin, kalau misalnya itu ternyata tidak, maksudnya, ternyata nangisnya parah, kayak waktu itu yang aku ceritain tadi, itu benar-	28	SO3:181124:28

	benar kita enggak ada di sekitarnya Mbak Ica, kita menjauh, terus kita kasih <i>timer</i> . Mbak Ica emosinya, biar enggak berlebih gitu loh, 1 menit, untuk nangis, ya nanti, sisanya bisa di lanjutkan, di rumah itu, karena kalau misalnya itu di kampus, kan kemungkinan kayak, banyak orang melihat gitu kan, ya meskipun kita di pojokan, kalau misalnya terlalu lama kan nanti, mungkin dicari, sampai berjam-jam, tapi ya kita balik lagi ke Mbak Ica, kalau ternyata 5 menit kurang, ya terserah Mbak Ica, sampai berapa lama, gitu.		
29.	Kalau misalnya udah kelewat <i>timer</i> -nya nih Mbak, dan Mbak Ica ternyata mungkin masih nangis gitu, ada bentuk-bentuk dukungan lain enggak mbak yang pernah mbak kasih? Kalau, maaf ya kalau misalnya,	29	P:29
30.	Sorry, aku masuk, kalau mungkin ya, karena itu belum pernah terjadi, soalnya sejauh ini, nangisnya sesuai <i>timernya</i> . Mungkin kalau lebih dari <i>timernya</i> itu, ya wis, kita anu, kayak bantu, mungkin kalau misalnya Mbak Ica butuhnya di dengerin, ya wis, kita dengerin ceritanya, terus ya mungkin ngasih respon, yang sebisa mungkin enggak bikin semakin sedih gitu loh, atau pokoknya terserah Mbak Ica butuh apa, kalau waktu itu sih, beberapa kali kita temenin Mbak Ica beli es krim, kayak gitu-gitu, terus juga beli makan, karena Mbak Ica kalau misalnya sedih itu, pengen makan banyak,	30	SO3:181124:30
31.	Ada dukungan dalam bentuk fisik enggak, mbak? Kayak misalnya mungkin peluk gitu ada enggak, mbak?	31	P:31
32.	Yang ini, kayak dipukul gitu, itu kalau misalnya lagi sedih, terus kadang-kadang mungkin ada sempat juga kayak pernah apa ya, mungkin sedikit marah, atau mungkin agak kurang sabar gitu, terus aku sama rasa kayak udah sabar-sabar, kayak gitu-gitu loh, mencegah Mbak Ica untuk misalnya mungkin marah, terus mungkin keluar omongan-omongan yang tidak seharusnya dikeluarkan.	32	SO3:181124:32
33.	Kemarin itu Mbak Ica sempat cerita Mbak pada saat Mbak Ica akhirnya terbuka gitu ya, itu karena aku sempat tanyakan, terus reaksinya teman-teman asisten dosen kayak gimana gitu. Kalau Mbak Ica ngomongnya-	33	P:33
34.	Putus-putus. Oh, ini udah kedengeran.	34	SO3:181124:34
35.	Halo mbak? Halo?	35	P:35
36.	Ya ini sekarang udah, tolong mulai lagi.	36	SO3:181124:36

37.	Halo?	37	P:37
38.	Ya mbak,	38	SO3:181124:38
39.	Kemarin itu, ya, kemarin itu aku sempat tanya, Mbak Ica gimana waktu terbuka sama teman-teman asisten dosen, kalau punya kondisi ini. Nah, Mbak Ica ngomongnya gini, Mbak, mereka waktu tahu kalau aku punya kondisi ini itu mereka kayak oh Allah, pantesan gitu, dalam artian kalau nggak ada diagnosis ini malah malah dipertanyakan gitu, malah kalau kata Mbak Ica itu, seakan-akan teman-teman asdes itu udah memperkirakan gitu, jadi justru dengan adanya diagnosis itu jadi lebih jelas harus ngapain gitu. kalau dari sudut pandangnya Mbak Wury gimana Mbak?	39	P:39
40.	Oh oke, mungkin kalau yang itu tadi mungkin lebih banyak ke Naswa yang ngomongnya, maksudnya dia, oh Allah gitu, karena kalau aku baru menyadari maksudnya mungkin aku lebih lambat menyadarinya pokoknya Naswa dulu lah yang paham, maksudnya mungkin ada sesuatu, kalau aku masih bentuk kepingan-kepingan gitu, teka-teki, terus akhirnya Mbak Ica cerita oh gitu, terus mungkin lebih ini ya, lebih baik Mbak Ica cerita dibanding pas kita tahu kalau perubahan emosinya sangat tidak stabil itu malah bikin kaget dan takutnya kita salah buat merespon gitu loh, kalau aku lebih ke gitu sih, cuman aku sebelumnya gak, belum sadar kalau misalnya ada kecenderungan lain dari Mbak Ica, cuman aku nyerahnya Mbak Ica, oh ternyata orangnya,	40	SO3:181124:40
41.	Saya betul-betul yang jadi waktu aku pertama kali banget ketemu sama Mbak Ica sedikit cerita ya, jadi pertama kali aku ketemu Mbak Ica itu pas koleksi asisten dosen offline, setelah sekian lama, jadi aku interaksi sama Mbak Ica itu online terus, jadi orangnya dimana gitu terus pas ketemu langsung ternyata benar-benar yang sangat-sangat banyak cerita gitu loh, padahal itu kita baru ketemu nah ternyata waktu saat itu Mbak Ica dalam kondisi hipo ya? hipo manik mungkin ya Mbak ya? atasnya yang sueneng banget itulah hipo kan ya? itu, makanya benar-benar yang semua-semua itu diceritain, terus benar-benar merespon apapun heboh gitu kan, terus aku ya agak kaget, soalnya aku kira Mbak Ica itu gak kayak gitu loh karena aku ya tahunya kan interaksinya online terus Mbak Ica aktif kalau di waktu itu pernah sempat ke kelas dan Mbak Ica jadi asisten mahasiswa itu loh yang asinarema.	41	SO3:181124:41
42.	Oh ya ya	42	P:42

43.	Jadi kayak aku nilainya Mbak Ica itu serius banget gitu awalnya terus pas ketemu ternyata benar-benar yang heboh ya weh, aku belum aku gak sadar kalau itu tuh lagi asal hipo, cuman sinasai itu udah sadar gitu tapi mungkin karena kan waktu beberapa kali sebelum pengumuman asisten dosen Mbak Ica itu kayak sering keluar gitu loh, nah kalau aku kan jarang ikut mungkin Mbak Ica waktu itu pas berinteraksi mungkin terjadi beberapa hal jadi ya lebihnya dari (itu)	43	SO3:181124:43
44.	Oh oke oke oke jadi mulainya dari situ baik. Mungkin kalau dari aku yang mau aku pastikan itu aja sih Mbak, lebih kepada itu tadi interaksinya Mbak Ica sama teman-teman asisten dosen itu kayak gimana gitu atau mungkin tambahan satu lagi kalau dari perspektifnya Mbak W**** bagaimana Mbak W**** menggambarkan interaksinya Mbak Ica sama supervisornya mungkin sama dosen atau sama entah supervisornya yang lain yang istilahnya atasannya lah gitu.	44	P:43
45.	Nah itu kalau sejauh ini masih maksudnya apa ya, mungkin kita sama-sama interaksinya baik sih ya, gak ada itu berbeda meskipun Mbak Ica dengan adanya kondisi penyandang bipolar itu gak membuat interaksi kita berbeda sama rekan Bapak Ibu dosen yang lain cuman mungkin ya biasa ya, kalau misalnya dapet tugas yang aku bilang lebih ke setelah dia pergi terus abis itu langsung kalau capek kalau misalnya banyak kerjaan ya itu tadi langsung menunjukkan ke kita langsung kelihatan gitu ya Mbak langsung kelihatan dari mimik mukanya terus lah nafas berat gitu ya, mbak.	45	SO3:181124:45
46.	Iya, berat, oke.	46	P:46
47.	Kayak mungkin merasa bebannya beberapa tugas yang berat gitu	47	SO3:181124:47
48.	Oke oke, mungkin itu aku cukupkan dulu Mbak, kalau dari aku makasih banyak Mbak W**** udah meluangkan waktunya malam ini, malam kemarin waktu minggu juga aku tuh sebenarnya inget mbak udah mau tak kirim tapi entah ke <i>distract</i> apa atau mungkin aku lagi ngolah data apa jadi kayak kelupaan, mohon maaf ya, mbak	48	P:48
49.	Iya gak apa-apa aku ingetnya pagi oh iya nanti malam nyanyiin sama Dwindi aku juga lupa sama Dwindi.	49	SO3:181124:49
50.	Aman-aman, oke terima kasih Mbak W**** mungkin boleh dilanjutkan kegiatan sebelumnya. Selamat malam Mbak	50	P:50

51.	Terima kasih juga ya, semoga lancar	51	SO3:181124:51
52.	Amin makasih banyak, mbak.	52	P:52
53.	Dengan senang hati	53	SO3:181124:53
54.	Aku izin untuk tutup meetnya ya, mbak.	54	P:54
55.	Iya	55	SO3:181124:55
56.	Assalamualaikum	56	P:56
57.	Walaikumsalam	57	SO3:181124:57

Verbatim Wawancara *Significant Others* Partisipan BC

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
1.	Selamat malam, K****. Aku Dwindi dari Prodi S1 Psikologi yang sekarang lagi ambil skripsi. Aku minta maaf banget karena lagi mengganggu waktu istirahatnya, ya. Dan aku makasih karena kamu udah mau berpartisipasi sebagai <i>significant others</i> -nya partisipan aku. Mungkin boleh minta tolong perkenalkan diri dulu singkat aja, nggak apa-apa.	1	P:1
2.	Oke, aku K**** Widyandari, biasa dipanggil K****. Aku juga sedang jalani pendidikan S1 di ***** (nama fakultas) dan sekarang lagi semester lima.	2	SOBC:071124: 2
3	Oke, terima kasih, K****. Boleh diceritakan nggak bagaimana hubungan kamu bersama partisipanku ini?	3	P:3
4.	Dulu itu pas awal maba kita memang sempat dekat gitu, mbak. Tapi bukan yang dekat kayak ngecek terus gitu. Cuma kalau pas ketemu itu kayak kita nyambung gitu orangnya. Terus habis itu setelah semester satu, semester selanjutnya kita nggak yang sedekat itu gitu, mbak. Kita biasa aja, ya. Aku ada lingkungan pertemananku sendiri, BC (partisipan) juga ada lingkungan pertemanannya sendiri. Terus kita itu mulai dekat lagi itu ya sejak sama-sama satu bagian di ***** (nama departemen) (nama departemen) gitu, mbak. Karena aku juga tipe orangnya kan nggak yang mau cerita sama orang gitu kan, mbak. Tapi dari BC (partisipan) itu kayak yang bener-bener care sama aku gitu.	4	SOBC:071124: 4
5.	Kalau dari cerita yang BC (partisipan) sampaikan ke aku, ini konteksnya kamu sudah tahu ya kondisinya BC (partisipan) punya gangguan bipolar tipe 2 gitu. Boleh diceritain nggak gimana ceritanya kamu sampai tahu bahwa temen kamu punya kondisi tersebut?	5	P:5
6.	Sebenarnya itu aku baru tahunya tuh minggu lalu, mbak, yang hari keempat ketemu BLM itu. Karena aku bingung kan, mbak, kayak diwawancarai masalah apa gitu. Terus habis itu ya dia ceritanya buat <i>significant other</i> , buat orang yang gangguan bipolar gitu. Karena itu kan judulnya mbak Dwin kan gitu. Tapi memang sebelum-sebelumnya itu BC (partisipan) kayak ya bilang ke kita kalau misalkan dia ke psikiater, terus dia kayak minum obat. Tapi nggak langsung yang kayak <i>direct</i> gitu. Jadi	6	SOBC:071124: 6

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	kadang kayak pas lagi ngobrol terus tiba-tiba dia bilang itu gitu, mbak. Tapi baru tahunya kalau dia ngalamin kondisi bipolar itu Jumat kemarin.		
7	Oke, oke. Kalau dari pendapat kamu sendiri nih, gimana sih peran BC (partisipan) di dalam ***** (nama departemen) (nama departemen)?	7	P:7
8.	Dia tuh kayak mama dari kita semua gitu, mbak. Dia kayak nggak cuman care ke aku doang, tapi dia juga care ke anak lain gitu. Di chat, maupun juga secara langsung gitu. Jadi kalau boleh jujur mungkin aku agak sedikit kaget kalau ternyata dia mengalami kondisi yang kayak gitu, mbak. Karena dari aku sendiri ngerasa ya, bukan ngerasa ya, kayak mempertanyakan gitu. Ternyata orang yang ngalamin kondisi kayak gini tuh bisa ya kayak masih <i>care</i> sama orang lain gitu. Dan nggak cuman satu orang doang, tapi kayak banyak orang gitu. Dan mungkin mau nambahin, di lingkup pertemanannya sendiri pun, dia kayak dianggap mama dari lingkup pertemanannya dia gitu, mbak. Jadi nggak cuman di ***** (nama departemen) (nama departemen) doang gitu.	8	SOBC:071124: 8
9.	Oke, oke. Kalau dari performa kerjanya BC (partisipan) sendiri selama ini menurut kamu bagaimana?	9	P:9
10.	Bagus sih, mbak. Dia tuh kan PJ Tebar. Nah yang aku rasain sama anak-anak juga, kadang tuh kerjanya tuh cuman dia kerjaan sendiri gitu, mbak. Jadi kayak pas mepet hari-H, itu baru pada dikirimin kayak pembagian tugasnya gitu. Tapi kayak cari mentor, terus habis itu kayak bikin desain poster itu tuh dia kerjaan sendiri. Tapi kalau buat proker-proker yang lain itu kadang dia kayak nggak bisa hadir karena dia sendiri juga ada kerjaan. Dia kan nge- <i>license</i> juga, terus dia juga ada proker lain gitu. Kalau dari yang diceritakan BC (partisipan) sih, dia bilang bahwa dia merasa kalau ***** (nama departemen) (nama departemen) itu biasanya memberikan dukungan gitu, kalau dia lagi merasa terpuruk.	10	SOBC:071124: 10
11.	Kalau dari sudut pandang kamu sendiri, biasanya bagaimana dukungan yang diberikan sama ***** (nama departemen) (nama departemen) untuk BC (partisipan)?	11	P:11
12.	Biasanya kita saling, misalkan kayak abis proker gitu, saling kayak berterima kasih. Terus kalau misalkan ada yang lagi sakit, di grup itu kita kayak saling bilang semoga lekas sembuh gitu sih,	12	SOBC:071124: 12

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	mbak. Kalau dari POV-ku gitu.		
13.	Kalau dari kamu sendiri, bagaimana kamu menyikapi kalau misal BC (partisipan) sedang datang ke kamu dalam kondisi dia lagi butuh di <i>support</i> gitu?	13	P:13
14.	Kalau misalkan dia butuh <i>support</i> dari aku, dari akunya juga menerima aja sih, mbak. Dan aku juga bersyukur gitu kalau misalkan dia datang ke aku, dia jujur ke aku gitu. Jadi istilahnya kayak dengan dia jujur ke aku, ternyata aku bisa dipercaya gitu, mbak. Dan aku kayak nggak terbuka aja, dan meskipun dengan dia kondisinya yang seperti itu, yang nggak dialami sama orang lain. Aku kayak nggak merasa perlu melakukan dia dengan cara perilaku yang berbeda gitu sih, mbak. Mungkin dukungan atau perilaku yang aku berikan ke dia ya sama dengan orang lain. Sama seperti aku ingin orang lain memperlakukan aku seperti ini, gitu. Jadi aku nggak kayak membeda-bedakan, oh dia bipolar, maka aku harus kayak ngasih yang berbeda gitu. Karena kalau dari POV-ku, takutnya dengan aku yang membedakan seperti itu tuh, dia nanti malah kayak merasa nggak enak gitu, mbak.	14	SOBC:071124: 14
15.	Ternyata beda ya perilakunya dia kalau misalkan sama orang yang kondisinya seperti ini, sama orang yang biasa gitu. Oke, oke. Kalau dari K**** sendiri, biasanya bagaimana kamu mendukung BC (partisipan)?	15	P:15
16.	Nah itu, jujur aku juga kadang dingin sih, mbak. Ya kemarin itu kan diajakin sama BC (partisipan) buat wawancaranya mbak Dwin itu. Aku merasa kayak, aku langsung tanya ke BC (partisipan) di motor itu kayak, emang aku pernah ngedukung kamu ya? Karena aku ngerasa kayak aku nggak ngapa-ngapain gitu, mbak. Terus dia bilang kan, dia merasa didukung gitu dengan kita yang cuma nge-chat doang. Karena kemarin aku emang kayak sempat nge-chat ke dia, karena waktu itu dia pernah ambil cuti satu hari. Jadi kan di BEM kan kita bisa cuti satu hari, kita nggak apa-apa kalau misalkan kita nggak melakukan hal yang berkaitan sama BEM gitu. Dan kemarin itu, dia kondisinya emang kayak yang lagi <i>full</i> gitu, mbak	16	SOBC:071124: 16
17.	Oke.	17	P:17
18.	Terus aku mikirkan dengan dia ngambil cuti itu ya dia bener-bener off gitu. Apalagi kan cutinya itu cuma satu hari gitu, jadi mending kayak dipakai aja buat istirahat gitu emang. Kalau misalkan udah ngambil cuti tapi masih kerja. Terus waktu itu kita	18	SOBC:071124: 18

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	di grup ***** (nama departemen) (nama departemen) itu, kita ada perbahasan tentang sebuah broker, aku lupa broker apa. Nah si BC (partisipan) ini muncul di grup, terus aku bilang lah ke BC (partisipan), aku chat pribadi gitu kayak, kamu ngapain muncul di grup, kamu kan ambil cuti, mending kamu istirahat aja gitu. Tapi dia bilangnye, kan cuma kayak jawab di grup doang gitu, katanya kalau misalkan jawab di grup doang dia nggak apa-apa gitu. Dan <i>back</i> ke yang minggu lalu, aku tanya, aku ngedukung dia pas kapan? Kata dia, aku ngedukung dia itu pas waktu itu gitu, mbak.		
19.	Oh, oke. Kalau dari pendapatnya Kundi sendiri, menurut kamu bagaimana hubungan antara anggota di ***** (nama departemen) (nama departemen) selama ini?	19	P:19
20.	Semakin lama itu kita semakin terbuka satu sama lain gitu, mbak.	20	SOBC:071124: 19
21.	Kalau dari kepala departemennya sendiri, bagaimana biasanya dia memperlakukan anak-anak ***** (nama departemen) (nama departemen)?	21	P:21
22.	Bentar ya mbak, saya agak bingung jawabnya.	22	SOBC:071124: 22
23.	Nggak apa-apa, nggak apa-apa.	23	P:23
24.	Apa ya, dia itu bilang sih nggak kayak, silahkan aja buat terbuka sama aku, karena aku lebih seneng gitu kalau misalkan anggota-anggota aku terbuka sama aku gitu.	24	SOBC:071124: 24
25.	Kalau dari kamu sendiri, berarti apakah beliau konsisten dengan ucapannya tersebut?	25	P:25
26.	Dari kepala departemennya?	26.	SOBC:071124: 26
27.	Iya, betul.	27	P:27
28.	Iya, konsisten dia selalu ngasih ruang buat kita terbuka satu sama lain gitu.	28	SOBC:071124: 28
29.	Oke, baik. Sebentar, coba kita lihat ada pertanyaan apa lagi. Sebentar ya, mohon maaf ya.	29	P:29
30.	Kalau dari K***** sendiri, pernah menyaksikan kalau si BC (partisipan) dalam masa yang terpuruk gitu nggak selama proker?	30	P:30

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
31.	Jujur nggak pernah sih mbak. Cuma waktu itu, aku nggak tahu apakah ini berkaitan sama kondisi dia atau mungkin ini berkaitan dengan baik hanya tugas atau dia bener-bener lagi full. Tapi waktu itu tuh sempat ada satu waktu, tapi jangka waktu dia itu kayak sensi banget gitu sama orang lain.	31	SOBC:071124: 31
32.	Oke, apa yang kamu lakukan pada saat itu?	32	P:32
33.	Dari aku sih diem aja sih mbak.	33	SOBC:071124: 33
34.	Oke.	34	P:34
35.	Terus waktu itu kan kita ada rapat eval. Aku bilang ke dia pas aku eval BC (partisipan), kok dari aku ngerasa kayaknya kamu lebih sensian ya dibandingkan sebelumnya gitu. Tapi ternyata ada beberapa anak yang nggak merasakan itu. Contohnya Audi sama Alhaq. Nah, Audi sama Alhaq ini satu lingkup pertemanan gitu. Jadi, aku juga kurang tahu ya apakah itu cuma perasaanku doang atau mungkin anak-anak lain merasakan juga. Tapi di waktu itu aku ngerasa dia kayak lebih sensi dari sebelumnya gitu.	35	SOBC:071124: 35
36.	Oh, oke oke oke. Biasanya kalau BC (partisipan) nih dia sedang, misalnya dia lagi penuh gitu ya isi pikirannya. Gimana caranya dia minta tolong ke kamu?	36	P:36
37.	Jujur dia sebelum-sebelumnya tuh nggak seterbuka itu sih mbak. Dia memang vibe-nya kayak mama. Dia kayak <i>care</i> sama aku. Kayak “Kun, kamu udah ini belum? kamu udah ini belum?” Khususnya kayak kemarin pas masa-masa ABC (nama program kerja) itu, dia kayak yang bantuin aku banget. Kayak kalau misalkan ada kegiatan ***** (nama departemen) (nama departemen) terus nge- <i>class</i> sama ABC (nama program kerja), dia kayak bantuin ngomongin ke anak-anak gitu. Padahal situ aku nggak minta dia buat ngomongin.	37	SOBC:071124: 37
38.	Oke.	38	P:38
39.	Tapi sekarang itu aku ngerasa mungkin dia sedikit lebih terbuka ke aku. Karena aku nggak tahu apakah ini aku boleh cerita atau nggak. Tapi nggak apa-apa aku ceritain aja. Kemarin itu, kan minggu ini kita ada QC KIM sama Bu Herdina. Nah terus hari Rabu itu sebenarnya aku <i>shift</i> sama BC (partisipan). Nah, tapi pas paginya itu dia bilang ke aku kalau misalkan, aku maaf ya kalau nanti aku	39	SOBC:071124: 39

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	diem aja soalnya kondisi mentalku lagi nggak baik-baik aja gitu.		
40.	Oke.	35	P:40
41.	Tapi kalau masalah dia lagi <i>full</i> banget, itu kadang dia kayak ngabarin sih mbak di grup besar ***** (nama departemen) (nama departemen) gitu. Apalagi kalau misalkan kita lagi mau ada rapat atau mau ada kegiatan lainnya gitu, dia biasanya ngabarin gitu kalau misalkan ada kegiatan lainnya.	41	SOBC:071124:41
42.	Oke. Berarti memang ini ya, dia memang secara verbal minta dan cukup terbuka gitu ya akhir-akhir ini orangnya?	42	P:42
43	Iya cukup terbuka.	43	SOBC:071124:43
44	Oke. Mungkin itu aja sih K***** yang mungkin perlu aku pastikan dari jawaban-jawabannya BC (partisipasi). Sejauh ini Alhamdulillah juga linier jawabannya. Makasih banyak K*****, mohon maaf karena udah mengganggu waktunya. Terima kasih K*****, sampai berjumpa di kampus.	44	P:44
45	Makasih mbak. Maaf ya mbak, kalau tadi ada yang kurang menjawab.	45	SOBC:071124:45
46	Nggak apa-apa. Terima kasih ya. Aku izin untuk tutup meet-nya.	46	P:46
47	Oke mbak, hati-hati.	47	SOBC:071124:47
48	Oke. Terima kasih, Sampai jumpa.	48	P:48

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
1.	Maaf ya mbak, ganggu waktunya malem-malem	1	P:1
2.	Wala, santai. Maaf loh aku.	2	SO3:181124:2
3	Aku malah ingin minta maaf soalnya jadi malem	3	P:3
4.	Gak apa-apa, mbak, ini juga barusan sama-sama makan.	4	SO3:181124:4
5.	Aku juga barusan makan kok mbak.	5	P:5
6.	Aman, tenang aja.	6	SO3:181124:6
7	Oke.	7	P:7
8.	Oke.	8	SO3:181124:8
9.	Ya soalnya kayaknya gak terlalu ini sih mbak. Karena titik tekannya nanti tetap ke mbak Ichanya sih mbak.	9	P:9
10.	Oke baik.	10	SO3:181124:10
11.	Aku lebih ingin memastikan kalau mbak Icha di kantor konteksnya, teman-teman asetes itu support mbak Icha kayak gimana sih mbak?	11	P:11
12.	Support?	12	SO3:181124:12
13.	Iya.	13	P:13
14.	Oh, oke.	14	SO3:181124:14
15.	Anu mbak, mungkin boleh perkenalkan diri dulu gak mbak? Mohon maaf. Boleh perkenalkan diri dulu gak mbak? Singkat aja. Iya (Singkat aja, iya?)	15	P:15
16.	Oh iya. Oke, kenalin aku *** sebagai rekan kerjanya di kampus.	16	SO3:181124:16
17.	Oke mbak, mungkin boleh diceritakan bagaimana mbak Icha biasanya bersikap atau berperilaku di tempat kerja gak mbak?	17	P:17
18.	Ini apa namanya, secara umum gitu ya?	18	SO3:181124:18
19.	Iya, iya	19	P:19
20.	Oke, kalau menurutku mbak Icha ini sih perilakunya baik, terus kayak totalitas gitu kalau kerja, misalnya si tugas sama misalnya	20	SO3:181124:20

	senior atau dekanat itu ya cepat, terus kayak maksudnya seperti ini cepat nangkap, terus kita juga pembagian tugas, alhamdulillah gak pernah sampai saat ini gak pernah yang kayak saling iri satu sama lain buat pembagian tugasnya itu, misalnya teman sama Icha juga, terus, oh iya bagaimanapun tugasnya, seberat apapun tugasnya, itu tuh kayak kita saling bantu, teman sama Icha juga saling bantuin aku atau sesuatu, terus, tapi mungkin beberapa kali kondisi, ini kan kamu penelitian tentang penyandang bipolar kan?		
21.	Iya mbak, iya.	21	P:21
22.	Oke, jadi memang beberapa saat gitu, kalau misalnya ada beberapa hal yang men-trigger mbak Icha, dia tuh beliau kayak ya emosinya langsung kurang stabil gitu, jadi kalau misalnya itu triggering, itu tuh waktu itu sempat mbak Icha kayak butuh waktu sendiri buat ngeluarin kesedihannya, kalau misalnya waktu itu nangis ya, jadi kayak sebenarnya ini aku gak tau persis kejadiannya, cuman waktu itu ceritanya pas aku habis kelas, terus turun, nah itu mbak Icha sama Nasya belum pulang, nah terus pas, kan kita biasanya duduknya di satu kubikel, mungkin ada tiga, aku dari pintu ruang dosen itu melihat Nasya lagi ngomong-ngomong sama Bu Falin sama Pak Arti gitu kan, terus kayak cerita-cerita gitu, sama danai Bu Falin, terus aku, aku gini kayak lomba Iche mana, kok tumben gak nimbrung,	22	SO3:181124:22
23.	Mbak Icha pulang yuk, tapi tadi sebelumnya tuh mbak Icha ngomong di grup, kalau di grup kalau udah selesai ke ruang dosen gitu. Terus udah gitu kan, tapi kok gak ada. Yaudah tak kira ke toilet. Nah terus aku nyariin kan, di kubikelnya gak ada, terus ternyata mbak Icha lagi di kubikelnya Nasya, terus pas aku lihat, menunduk kan. Awalnya aku gak tau kalau tak kira itu tidur atau gimana, soalnya mbak Icha kan gampang tidur gitu loh, maksudnya kayak dimanapun tempatnya, kalau ngantuk ya tidur. Terus yaudah aku ngintip kan, oh tidur paling.	23	SO3:181124:23
24.	Nah terus akhirnya aku nyamperin Nasya sama Pak Arti sama Bu Falin, terus ngobrol-ngobrol bentar. Terus aku balik, aku beres-beres, nah terus kok mbak Icha ternyata nangis gitu, terus pas aku lihat, kayak ada <i>timer</i> gitu loh, aku gak paham <i>timer</i> untuk apa, jadi yaudah aku balik lagi, karena kan lulus-lulus gitu ya. Terus itu nangis, semakin nangis gitu, nangisnya semakin, kayak air matanya semakin banyak keluar, akhirnya yaudah aku balik. Terus karena waktu itu aku udah dijemput, aku beres-beres terus pamit, terus udah, mbak Icha udah selesai nangisnya kan, pas aku selesai beres-beres itu, terus aku, kebetulan aku cuci, sebelum pulang itu aku cuci tangan, dan Nasya itu juga mau ke toilet mandi, terus kan,	24	SO3:181124:24

	maksudnya kayak kita menjauh dari mbak Icha gitu loh, terus aku gak tau kenapa gitu, terus nanti aja gitu. Nasya abis mikro yaudah, terus ternyata itu, ada hal yang membuat, mbak Icha menangis, kayak ke- <i>trigger</i> gitu loh, dia sedih, jadi mungkin sama, mungkin ini sih, perbedaan yang signifikan itu, mungkin beberapa hal, itu kayak, kalau mbaknya capek-		
25	itu tuh kayak bener-bener langsung, menunjukkan gitu loh kalau capek, ke orang-orang, kayak mungkin dari mimik wajahnya, terus dari kayak, kadang menghela nafas, menghela nafas yang panjang, terus tiba-tiba, kayak maksudnya, langsung, ya, atau itu menyendiri atau enggak, pokoknya langsung kayak, oke, langsung ke bilik aku pika, oke ternyata mbaknya membutuhkan waktu untuk, mengeluarkan emosi, meskipun itu enggak nangis, tapi kayak, ya, ada verbal yang dilakukan mbak Iche, gitu sih,	25	SO3:181124:25
26.	Kalau ada posisi kayak gitu mbak, teman-teman ASDOS, termasuk mbak Uri tuh, kasih dukungan seperti apa, ke mbak Iche?	26	P:26
27.	Oke, kalau aku, kalau aku langsung bilang ini sih, kayak maksudnya, oke mbak silahkan, mengeluarkan emosinya, sama sih aku sama Naswa, kurang lebih sama, karena setelah kejadian itu, terus kayak kita berdiskusi, gitu kan, kan aku beneran kayak baru, menghadapi pertama kali ya, apa, bekerja, atau misalnya berinteraksi dengan, orang yang Bipolar, ini yang aku tahu, maksudnya kayak deket gitu loh, ini sebelumnya aku pernah, tapi enggak deket, jadi enggak seberapa, tahu gitu. Nah ini karena deket, jadi aku tahu, ternyata kayak gitu, untuk keralian emosinya, terus beberapa kali juga, ya tadi yang gue ceritain, kalau capek, kalau mungkin, seseorang yang mungkin bisa mengatur emosinya, maksudnya enggak ada kecenderungan, klinis gitu, mungkin, kalau misalnya capek, bisa disimpan dulu kan, diluapkan, nantilah, gitu-	27	SO3:181124:27
28.	tapi kalau Mbak Ica, waktu itu sempat menunjukkan, oh mungkin memang ya kondisinya, seperti itu, karena kan ya tadi ya, dengan kecenderungan gangguan klinis. Nah terus, ya dukungannya itu kayak, membiarkan Mbak Ica, untuk mengambil waktu, untuk meluapkan emosinya, yang sempat aku sepakati sama Naswa itu, mungkin, kalau misalnya itu ternyata tidak, maksudnya, ternyata nangisnya parah, kayak waktu itu yang aku ceritain tadi, itu benar-benar kita enggak ada di sekitarnya Mbak Ica, kita menjauh, terus kita kasih <i>timer</i> . Mbak Ica emosinya, biar enggak berlebih gitu loh, 1 menit, untuk nangis, ya nanti, sisanya bisa di lanjutkan, di rumah	28	SO3:181124:28

	itu, karena kalau misalnya itu di kampus, kan kemungkinan kayak, banyak orang melihat gitu kan, ya meskipun kita di pojokan, kalau misalnya terlalu lama kan nanti, mungkin dicari, sampai berjam-jam, tapi ya kita balik lagi ke Mbak Ica, kalau ternyata 5 menit kurang, ya terserah Mbak Ica, sampai berapa lama, gitu.		
29.	Kalau misalnya udah kelewat <i>timer</i> -nya nih Mbak, dan Mbak Ica ternyata mungkin masih nangis gitu, ada bentuk-bentuk dukungan lain enggak mbak yang pernah mbak kasih? Kalau, maaf ya kalau misalnya,	29	P:29
30.	Sorry, aku masuk, kalau mungkin ya, karena itu belum pernah terjadi, soalnya sejauh ini, nangisnya sesuai <i>timernya</i> . Mungkin kalau lebih dari <i>timernya</i> itu, ya wis, kita anu, kayak bantu, mungkin kalau misalnya Mbak Ica butuhnya di dengerin, ya wis, kita dengerin ceritanya, terus ya mungkin ngasih respon, yang sebisa mungkin enggak bikin semakin sedih gitu loh, atau pokoknya terserah Mbak Ica butuh apa, kalau waktu itu sih, beberapa kali kita temenin Mbak Ica beli es krim, kayak gitu-gitu, terus juga beli makan, karena Mbak Ica kalau misalnya sedih itu, pengen makan banyak,	30	SO3:181124:30
31.	Ada dukungan dalam bentuk fisik enggak, mbak? Kayak misalnya mungkin peluk gitu ada enggak, mbak?	31	P:31
32.	Yang ini, kayak dipukul gitu, itu kalau misalnya lagi sedih, terus kadang-kadang mungkin ada sempat juga kayak pernah apa ya, mungkin sedikit marah, atau mungkin agak kurang sabar gitu, terus aku sama rasa kayak udah sabar-sabar, kayak gitu-gitu loh, mencegah Mbak Ica untuk misalnya mungkin marah, terus mungkin keluar omongan-omongan yang tidak seharusnya dikeluarkan.	32	SO3:181124:32
33.	Kemarin itu Mbak Ica sempat cerita Mbak pada saat Mbak Ica akhirnya terbuka gitu ya, itu karena aku sempat tanyakan, terus reaksinya teman-teman asisten dosen kayak gimana gitu. Kalau Mbak Ica ngomongnya—	33	P:33
34.	Putus-putus. Oh, ini udah kedengeran.	34	SO3:181124:34
35.	Halo mbak? Halo?	35	P:35
36.	Ya ini sekarang udah, tolong mulai lagi.	36	SO3:181124:36
37.	Halo?	37	P:37
38.	Ya mbak,	38	SO3:181124:38

39.	Kemarin itu, ya, kemarin itu aku sempat tanya, Mbak Ica gimana waktu terbuka sama teman-teman asisten dosen, kalau punya kondisi ini. Nah, Mbak Ica ngomongnya gini, Mbak, mereka waktu tahu kalau aku punya kondisi ini itu mereka kayak oh Allah, pantesan gitu, dalam artian kalau nggak ada diagnosis ini malah malah dipertanyakan gitu, malah kalau kata Mbak Ica itu, seakan-akan teman-teman asdes itu udah memperkirakan gitu, jadi justru dengan adanya diagnosis itu jadi lebih jelas harus ngapain gitu. kalau dari sudut pandangnya Mbak Wury gimana Mbak?	39	P:39
40.	Oh oke, mungkin kalau yang itu tadi mungkin lebih banyak ke Naswa yang ngomongnya, maksudnya dia, oh Allah gitu, karena kalau aku baru menyadari maksudnya mungkin aku lebih lambat menyadarinya pokoknya Naswa dulu lah yang paham, maksudnya mungkin ada sesuatu, kalau aku masih bentuk kepingan-kepingan gitu, teka-teki, terus akhirnya Mbak Ica cerita oh gitu, terus mungkin lebih ini ya, lebih baik Mbak Ica cerita dibanding pas kita tahu kalau perubahan emosinya sangat tidak stabil itu malah bikin kaget dan takutnya kita salah buat merespon gitu loh, kalau aku lebih ke gitu sih, cuman aku sebelumnya gak, belum sadar kalau misalnya ada kecenderungan lain dari Mbak Ica, cuman aku nyerahnya Mbak Ica, oh ternyata orangnya,	40	SO3:181124:40
41.	Saya betul-betul yang jadi waktu aku pertama kali banget ketemu sama Mbak Ica sedikit cerita ya, jadi pertama kali aku ketemu Mbak Ica itu pas koleksi asisten dosen offline, setelah sekian lama, jadi aku interaksi sama Mbak Ica itu online terus, jadi orangnya dimana gitu terus pas ketemu langsung ternyata benar-benar yang sangat-sangat banyak cerita gitu loh, padahal itu kita baru ketemu nah ternyata waktu saat itu Mbak Ica dalam kondisi hipo ya? hipo manik mungkin ya Mbak ya? atasnya yang sueneng banget itulah hipo kan ya? itu, makanya benar-benar yang semua-semua itu diceritain, terus benar-benar merespon apapun heboh gitu kan, terus aku ya agak kaget, soalnya aku kira Mbak Ica itu gak kayak gitu loh karena aku ya tahunya kan interaksinya online terus Mbak Ica aktif kalau di waktu itu pernah sempat ke kelas dan Mbak Ica jadi asisten mahasiswa itu loh yang asinarema.	41	SO3:181124:41
42.	Oh ya ya	42	P:42
43.	Jadi kayak aku nilainya Mbak Ica itu serius banget gitu awalnya terus pas ketemu ternyata benar-benar yang heboh ya weh, aku belum aku gak sadar kalau itu tuh lagi asal hipo, cuman sinasai itu udah sadar gitu tapi mungkin karena kan waktu beberapa kali sebelum pengumuman asisten dosen Mbak Ica itu kayak sering keluar gitu loh, nah kalau aku kan jarang ikut mungkin Mbak	43	SO3:181124:43

	Ica waktu itu pas berinteraksi mungkin terjadi beberapa hal jadi ya lebihnya dari (itu)		
44.	Oh oke oke oke jadi mulainya dari situ baik. Mungkin kalau dari aku yang mau aku pastikan itu aja sih Mbak, lebih kepada itu tadi interaksinya Mbak Ica sama teman-teman asisten dosen itu kayak gimana gitu atau mungkin tambahan satu lagi kalau dari perspektifnya Mbak Wuri bagaimana Mbak Wuri menggambarkan interaksinya Mbak Ica sama supervisornya mungkin sama dosen atau sama entah supervisornya yang lain yang istilahnya atasannya lah gitu.	44	P:43
45.	Nah itu kalau sejauh ini masih maksudnya apa ya, mungkin kita sama-sama interaksinya baik sih ya, gak ada itu berbeda meskipun Mbak Ica dengan adanya kondisi penyandang bipolar itu gak membuat interaksi kita berbeda sama rekan Bapak Ibu dosen yang lain cuman mungkin ya biasa ya, kalau misalnya dapet tugas yang aku bilang lebih ke setelah dia pergi terus abis itu langsung kalau capek kalau misalnya banyak kerjaan ya itu tadi langsung menunjukkan ke kita langsung kelihatan gitu ya Mbak langsung kelihatan dari mimik mukanya terus lah nafas berat gitu ya, mbak.	45	SO3:181124:45
46.	Iya, berat, oke.	46	P:46
47.	Kayak mungkin merasa bebannya beberapa tugas yang berat gitu	47	SO3:181124:47
48.	Oke oke, mungkin itu aku cukupkan dulu Mbak, kalau dari aku makasih banyak Mbak Wuri udah meluangkan waktunya malam ini, malam kemarin waktu minggu juga aku tuh sebenarnya inget mbak udah mau tak kirim tapi entah ke <i>distract</i> apa atau mungkin aku lagi ngolah data apa jadi kayak kelupaan, mohon maaf ya, mbak	48	P:48
49.	Iya gak apa-apa aku ingetnya pagi oh iya nanti malam nyanyiin sama Dwindaku aku juga lupa sama Dwindaku.	49	SO3:181124:49
50.	Aman-aman, oke terima kasih Mbak Wuri mungkin boleh dilanjutkan kegiatan sebelumnya. Selamat malam Mbak	50	P:50
51.	Terima kasih juga ya, semoga lancar	51	SO3:181124:51
52.	Amin makasih banyak, mbak.	52	P:52
53.	Dengan senang hati	53	SO3:181124:53

54.	Aku izin untuk tutup meetnya ya, mbak.	54	P:54
55.	Iya	55	SO3:181124:55
56.	Assalamualaikum	56	P:56
57.	Walaikumsalam	57	SO3:181124:57

Verbatim Wawancara *Significant Others* Partisipan DE

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
1.	Maaf ya mbak, ganggu waktunya malem-malem	1	P:1
2.	Wala, santai. Maaf loh aku.	2	SO3:181124:2
3	Aku malah ingin minta maaf soalnya jadi malrm	3	P:3
4.	Gak apa-apa, mbak, ini juga barusan sama-sama makan.	4	SO3:181124:4
5.	Aku juga barusan makan kok mbak.	5	P:5
6.	Aman, tenang aja.	6	SO3:181124:6
7	Oke.	7	P:7
8.	Oke.	8	SO3:181124:8
9.	Ya soalnya kayaknya gak terlalu ini sih mbak. Karena titik tekannya nanti tetap ke mbak ichenya sih mbak.	9	P:9
10.	Oke baik.	10	SO3:181124:10
11.	Aku lebih ingin memastikan kalau mbak Iche di kantor konteksnya, teman-teman asetes itu support mbak Iche kayak gimana sih mbak?	11	P:11
12.	Support?	12	SO3:181124:12
13.	Iya.	13	P:13
14.	Oh, oke.	14	SO3:181124:14
15.	Anu mbak, mungkin boleh perkenalkan diri dulu gak mbak? Mohon maaf. Boleh perkenalkan diri dulu gak mbak? Singkat aja. Iya (Singkat aja, iya?)	15	P:15
16.	Oh iya. Oke, kenalin aku *** sebagai rekan kerjanya di kampus.	16	SO3:181124:16
17.	Oke mbak, mungkin boleh diceritakan bagaimana mbak Icha biasanya bersikap atau berperilaku di tempat kerja gak mbak?	17	P:17
18.	Ini apa namanya, secara umum gitu ya?	18	SO3:181124:18
19.	Iya, iya	19	P:19

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
20.	Oke, kalau menurutku mbak Icha ini sih perilakunya baik, terus kayak totalitas gitu kalau kerja, misalnya si tugas sama misalnya senior atau dekanat itu ya cepat, terus kayak maksudnya seperti ini cepat nangkap, terus kita juga pembagian tugas, alhamdulillah gak pernah sampai saat ini gak pernah yang kayak saling iri satu sama lain buat pembagian tugasnya itu, misalnya teman sama Icha juga, terus, oh iya bagaimanapun tugasnya, seberat apapun tugasnya, itu tuh kayak kita saling bantu, teman sama Icha juga saling bantuin aku atau sesuatu, terus, tapi mungkin beberapa kali kondisi, ini kan kamu penelitian tentang penyandang bipolar kan?	20	SO3:181124:20
21.	Iya mbak, iya.	21	P:21
22.	Oke, jadi memang beberapa saat gitu, kalau misalnya ada beberapa hal yang men-trigger mbak Icha, dia tuh beliau kayak ya emosinya langsung kurang stabil gitu, jadi kalau misalnya itu triggering, itu tuh waktu itu sempat mbak Icha kayak butuh waktu sendiri buat ngeluarin kesedihannya, kalau misalnya waktu itu nangis ya, jadi kayak sebenarnya ini aku gak tau persis kejadiannya, cuman waktu itu ceritanya pas aku habis kelas, terus turun, nah itu mbak Icha sama Nasya belum pulang, nah terus pas, kan kita biasanya duduknya di satu kubikel, mungkin ada tiga, aku dari pintu ruang dosen itu melihat Nasya lagi ngomong-ngomong sama Bu Falin sama Pak Arti gitu kan, terus kayak cerita-cerita gitu, sama danai Bu Falin, terus aku, aku gini kayak lomba Iche mana, kok tumben gak nimbrung,	22	SO3:181124:22
23.	Mbak Icha pulang yuk, tapi tadi sebelumnya tuh mbak Icha ngomong di grup, kalau di grup kalau udah selesai ke ruang dosen gitu. Terus udah gitu kan, tapi kok gak ada. Yaudah tak kira ke toilet. Nah terus aku nyariin kan, di kubikelnya gak ada, terus ternyata mbak Icha lagi di kubikelnya Nasya, terus pas aku lihat, menunduk kan. Awalnya aku gak tau kalau tak kira itu tidur atau gimana, soalnya mbak Icha kan gampang tidur gitu loh, maksudnya kayak dimanapun tempatnya, kalau ngantuk ya tidur. Terus yaudah aku ngintip kan, oh tidur paling.	23	SO3:181124:23
24.	Nah terus akhirnya aku nyamperin Nasya sama Pak Arti sama Bu Falin, terus ngobrol-ngobrol bentar. Terus aku balik, aku beres-beres, nah terus kok mbak Icha ternyata nangis gitu, terus pas aku lihat, kayak ada <i>timer</i> gitu loh, aku gak paham <i>timer</i> untuk apa, jadi yaudah aku balik lagi, karena kan lulus-lulus gitu ya. Terus itu nangis, semakin nangis gitu, nangisnya semakin, kayak air matanya semakin banyak keluar, akhirnya yaudah aku balik.	24	SO3:181124:24

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	<p>Terus karena waktu itu aku udah dijemput, aku beres-beres terus pamit, terus udah, mbak Icha udah selesai nangisnya kan, pas aku selesai beres-beres itu, terus aku, kebetulan aku cuci, sebelum pulang itu aku cuci tangan, dan Nasya itu juga mau ke toilet mandi, terus kan, maksudnya kayak kita menjauh dari mbak Icha gitu loh, terus aku gak tau kenapa gitu, terus nanti aja gitu. Nasya abis mikro yaudah, terus ternyata itu, ada hal yang membuat, mbak Icha menangis, kayak ke-<i>trigger</i> gitu loh, dia sedih, jadi mungkin sama, mungkin ini sih, perbedaan yang signifikan itu, mungkin beberapa hal, itu kayak, kalau mbaknya capek-</p>		
25	<p>itu tuh kayak bener-bener langsung, menunjukkan gitu loh kalau capek, ke orang-orang, kayak mungkin dari mimik wajahnya, terus dari kayak, kadang menghela nafas, menghela nafas yang panjang, terus tiba-tiba, kayak maksudnya, langsung, ya, atau itu menyendiri atau enggak, pokoknya langsung kayak, oke, langsung ke bilik aku pika, oke ternyata mbaknya membutuhkan waktu untuk, mengeluarkan emosi, meskipun itu enggak nangis, tapi kayak, ya, ada verbal yang dilakukan mbak Iche, gitu sih,</p>	25	SO3:181124:25
26.	<p>Kalau ada posisi kayak gitu mbak, teman-teman ASDOS, termasuk mbak Uri tuh, kasih dukungan seperti apa, ke mbak Iche?</p>	26	P:26
27.	<p>Oke, kalau aku, kalau aku langsung bilang ini sih, kayak maksudnya, oke mbak silahkan, mengeluarkan emosinya, sama sih aku sama Naswa, kurang lebih sama, karena setelah kejadian itu, terus kayak kita berdiskusi, gitu kan, kan aku beneran kayak baru, menghadapi pertama kali ya, apa, bekerja, atau misalnya berinteraksi dengan, orang yang Bipolar, ini yang aku tahu, maksudnya kayak deket gitu loh, ini sebelumnya aku pernah, tapi enggak deket, jadi enggak seberapa, tahu gitu. Nah ini karena deket, jadi aku tahu, ternyata kayak gitu, untuk keralian emosinya, terus beberapa kali juga, ya tadi yang gue ceritain, kalau capek, kalau mungkin, seseorang yang mungkin bisa mengatur emosinya, maksudnya enggak ada kecenderungan, klinis gitu, mungkin, kalau misalnya capek, bisa disimpan dulu kan, diluapkan, nantilah, gitu-</p>	27	SO3:181124:27
28.	<p>tapi kalau Mbak Ica, waktu itu sempat menunjukkan, oh mungkin memang ya kondisinya, seperti itu, karena kan ya tadi ya, dengan kecenderungan gangguan klinis. Nah terus, ya dukungannya itu kayak, membiarkan Mbak Ica, untuk mengambil waktu, untuk</p>	28	SO3:181124:28

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	<p>meluapkan emosinya, yang sempat aku sepakati sama Naswa itu, mungkin, kalau misalnya itu ternyata tidak, maksudnya, ternyata nangisnya parah, kayak waktu itu yang aku ceritain tadi, itu benar-benar kita enggak ada di sekitarnya Mbak Ica, kita menjauh, terus kita kasih <i>timer</i>. Mbak Ica emosinya, biar enggak berlebih gitu loh, 1 menit, untuk nangis, ya nanti, sisanya bisa di lanjutkan, di rumah itu, karena kalau misalnya itu di kampus, kan kemungkinan kayak, banyak orang melihat gitu kan, ya meskipun kita di pojokan, kalau misalnya terlalu lama kan nanti, mungkin dicari, sampai berjam-jam, tapi ya kita balik lagi ke Mbak Ica, kalau ternyata 5 menit kurang, ya terserah Mbak Ica, sampai berapa lama, gitu.</p>		
29.	<p>Kalau misalnya udah kelewat <i>timer</i>-nya nih Mbak, dan Mbak Ica ternyata mungkin masih nangis gitu, ada bentuk-bentuk dukungan lain enggak mbak yang pernah mbak kasih? Kalau, maaf ya kalau misalnya,</p>	29	P:29
30.	<p>Sorry, aku masuk, kalau mungkin ya, karena itu belum pernah terjadi, soalnya sejauh ini, nangisnya sesuai <i>timernya</i>. Mungkin kalau lebih dari <i>timernya</i> itu, ya wis, kita anu, kayak bantu, mungkin kalau misalnya Mbak Ica butuhnya di dengerin, ya wis, kita dengerin ceritanya, terus ya mungkin ngasih respon, yang sebisa mungkin enggak bikin semakin sedih gitu loh, atau pokoknya terserah Mbak Ica butuh apa, kalau waktu itu sih, beberapa kali kita temenin Mbak Ica beli es krim, kayak gitu-gitu, terus juga beli makan, karena Mbak Ica kalau misalnya sedih itu, pengen makan banyak,</p>	30	SO3:181124:30
31.	<p>Ada dukungan dalam bentuk fisik enggak, mbak? Kayak misalnya mungkin peluk gitu ada enggak, mbak?</p>	31	P:31
32.	<p>Yang ini, kayak dipukul gitu, itu kalau misalnya lagi sedih, terus kadang-kadang mungkin ada sempat juga kayak pernah apa ya, mungkin sedikit marah, atau mungkin agak kurang sabar gitu, terus aku sama rasa kayak udah sabar-sabar, kayak gitu-gitu loh, mencegah Mbak Ica untuk misalnya mungkin marah, terus mungkin keluar omongan-omongan yang tidak seharusnya dikeluarkan.</p>	32	SO3:181124:32
33.	<p>Kemarin itu Mbak Ica sempat cerita Mbak pada saat Mbak Ica akhirnya terbuka gitu ya, itu karena aku sempat tanyakan, terus reaksinya teman-teman asisten dosen kayak gimana gitu. Kalau Mbak Ica ngomongnya–</p>	33	P:33

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
34.	Putus-putus. Oh, ini udah kedengeran.	34	SO3:181124:34
35.	Halo mbak? Halo?	35	P:35
36.	Ya ini sekarang udah, tolong mulai lagi.	36	SO3:181124:36
37.	Halo?	37	P:37
38.	Ya mbak,	38	SO3:181124:38
39.	Kemarin itu, ya, kemarin itu aku sempat tanya, Mbak Ica gimana waktu terbuka sama teman-teman asisten dosen, kalau punya kondisi ini. Nah, Mbak Ica ngomongnya gini, Mbak, mereka waktu tahu kalau aku punya kondisi ini itu mereka kayak oh Allah, pantesan gitu, dalam artian kalau nggak ada diagnosis ini malah malah dipertanyakan gitu, malah kalau kata Mbak Ica itu, seakan-akan teman-teman asdes itu udah memperkirakan gitu, jadi justru dengan adanya diagnosis itu jadi lebih jelas harus ngapain gitu. kalau dari sudut pandangnya Mbak Wury gimana Mbak?	39	P:39
40.	Oh oke, mungkin kalau yang itu tadi mungkin lebih banyak ke Naswa yang ngomongnya, maksudnya dia, oh Allah gitu, karena kalau aku baru menyadari maksudnya mungkin aku lebih lambat menyadarinya pokoknya Naswa dulu lah yang paham, maksudnya mungkin ada sesuatu, kalau aku masih bentuk kepingan-kepingan gitu, teka-teki, terus akhirnya Mbak Ica cerita oh gitu, terus mungkin lebih ini ya, lebih baik Mbak Ica cerita dibanding pas kita tahu kalau perubahan emosinya sangat tidak stabil itu malah bikin kaget dan takutnya kita salah buat merespon gitu loh, kalau aku lebih ke gitu sih, cuman aku sebelumnya gak, belum sadar kalau misalnya ada kecenderungan lain dari Mbak Ica, cuman aku nyerahnya Mbak Ica, oh ternyata orangnya,	40	SO3:181124:40
41.	Saya betul-betul yang jadi waktu aku pertama kali banget ketemu sama Mbak Ica sedikit cerita ya, jadi pertama kali aku ketemu Mbak Ica itu pas koleksi asisten dosen offline, setelah sekian lama, jadi aku interaksi sama Mbak Ica itu online terus, jadi orangnya dimana gitu terus pas ketemu langsung ternyata benar-benar yang sangat-sangat banyak cerita gitu loh, padahal itu kita baru ketemu nah ternyata waktu saat itu Mbak Ica dalam kondisi hipo ya? hipo manik mungkin ya Mbak ya? atasnya yang sueneng banget itulah hipo kan ya? itu, makanya benar-benar yang semua-semua itu diceritain, terus benar-benar merespon	41	SO3:181124:41

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	apapun heboh gitu kan, terus aku ya agak kaget, soalnya aku kira Mbak Ica itu gak kayak gitu loh karena aku ya tahunya kan interaksinya online terus Mbak Ica aktif kalau di waktu itu pernah sempat ke kelas dan Mbak Ica jadi asisten mahasiswa itu loh yang asinarema.		
42.	Oh ya ya	42	P:42
43.	Jadi kayak aku nilainya Mbak Ica itu serius banget gitu awalnya terus pas ketemu ternyata benar-benar yang heboh ya weh, aku belum aku gak sadar kalau itu tuh lagi asal hipo, cuman sinasai itu udah sadar gitu tapi mungkin karena kan waktu beberapa kali sebelum pengumuman asisten dosen Mbak Ica itu kayak sering keluar gitu loh, nah kalau aku kan jarang ikut mungkin Mbak Ica waktu itu pas berinteraksi mungkin terjadi beberapa hal jadi ya lebihnya dari (itu)	43	SO3:181124:43
44.	Oh oke oke oke jadi mulainya dari situ baik. Mungkin kalau dari aku yang mau aku pastikan itu aja sih Mbak, lebih kepada itu tadi interaksinya Mbak Ica sama teman-teman asisten dosen itu kayak gimana gitu atau mungkin tambahan satu lagi kalau dari perspektifnya Mbak Wuri bagaimana Mbak Wuri menggambarkan interaksinya Mbak Ica sama supervisornya mungkin sama dosen atau sama entah supervisornya yang lain yang istilahnya atasannya lah gitu.	44	P:43
45.	Nah itu kalau sejauh ini masih maksudnya apa ya, mungkin kita sama-sama interaksinya baik sih ya, gak ada itu berbeda meskipun Mbak Ica dengan adanya kondisi penyandang bipolar itu gak membuat interaksi kita berbeda sama rekan Bapak Ibu dosen yang lain cuman mungkin ya biasa ya, kalau misalnya dapet tugas yang aku bilang lebih ke setelah dia pergi terus abis itu langsung kalau capek kalau misalnya banyak kerjaan ya itu tadi langsung menunjukkan ke kita langsung kelihatan gitu ya Mbak langsung kelihatan dari mimik mukanya terus lah nafas berat gitu ya, mbak.	45	SO3:181124:45
46.	Iya, berat, oke.	46	P:46
47.	Kayak mungkin merasa bebannya beberapa tugas yang berat gitu	47	SO3:181124:47
48.	Oke oke, mungkin itu aku cukupkan dulu Mbak, kalau dari aku makasih banyak Mbak Wuri udah meluangkan waktunya malam ini, malam kemarin waktu minggu juga aku tuh sebenarnya inget	48	P:48

No.	Verbatim	Baris	Kode Transkrip
	mbak udah mau tak kirim tapi entah ke <i>distract</i> apa atau mungkin aku lagi ngolah data apa jadi kayak kelupaan, mohon maaf ya, mbak		
49.	Iya gak apa-apa aku ingetnya pagi oh iya nanti malam nyanyiin sama Dwindi aku juga lupa sama Dwindi.	49	SO3:181124:49
50.	Aman-aman, oke terima kasih Mbak Wuri mungkin boleh dilanjutkan kegiatan sebelumnya. Selamat malam Mbak	50	P:50
51.	Terima kasih juga ya, semoga lancar	51	SO3:181124:51
52.	Amin makasih banyak, mbak.	52	P:52
53.	Dengan senang hati	53	SO3:181124:53
54.	Aku izin untuk tutup meetnya ya, mbak.	54	P:54
55.	Iya	55	SO3:181124:55
56.	Assalamualaikum	56	P:56
57.	Walaikumsalam	57	SO3:181124:57