

LAMPIRAN

- **Wawancara Psikolog Klinis**

1. **Bu, sudah berapa lama Ibu berprofesi sebagai psikolog? Bidang apa saja yang menjadi fokus Ibu dalam praktik psikologi? Apakah Ibu pernah mendirikan lembaga pelatihan?**

Saya sudah 22 tahun berkarier sebagai psikolog, dengan fokus pada psikologi klinis, kesehatan mental, pengembangan karier, dan adiksi. Saya juga mendirikan sebuah lembaga pelatihan bernama Certova Coaching and Training, yang dapat diakses melalui akun @coachingcertova.

2. **Bu, apakah Ibu pernah bertemu dengan klien yang memiliki kecenderungan menjadi *people pleaser*? Seperti apa biasanya situasi yang mereka hadapi?**

Ya, sangat banyak. Mereka sering berusaha keras untuk menyenangkan atasan, teman, atau orang lain di sekitar mereka karena takut tidak disukai, tidak dihargai, atau tidak diterima. Mereka merasa sangat terbebani dan bersalah jika orang lain tidak merasa puas atau bahagia dengan apa yang mereka lakukan.

3. **Bu, bagaimana Ibu menjelaskan konsep *people pleaser* dalam konteks psikologi klinis?**

People pleaser adalah individu yang cenderung selalu berusaha menyenangkan orang lain, bahkan jika itu berarti mengorbankan kebutuhan dan kesejahteraan diri sendiri. Perilaku ini sering kali dipicu oleh rasa takut akan penolakan atau kegagalan dalam memenuhi ekspektasi orang lain. Akibatnya, *people pleaser* rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti *burnout*, depresi, dan *anxiety*. Ini adalah siklus yang saling terkait. Semakin seseorang berusaha menyenangkan orang lain, semakin banyak tuntutan yang mereka hadapi, dan semakin besar kemungkinan mereka merasa kewalahan dan tertekan. Kecemasan sering muncul karena mereka merasa tidak aman dan khawatir akan kehilangan penerimaan sosial. Mereka percaya bahwa hanya dengan menyenangkan orang lain, mereka dapat merasa diterima dan berharga.

4. **Berdasarkan penjelasan Ibu tadi, saya memahami bahwa Ibu setuju jika perilaku *people pleaser* dapat memicu kondisi seperti *burnout*, depresi, dan *anxiety*?**

Seperti yang saya jelaskan tadi, saya setuju.

5. **Jika saya boleh bertanya, apakah perilaku *people pleaser* lebih tepat dikategorikan**

sebagai gejala sosial atau gangguan klinis?

Jika perilaku tersebut mengganggu kehidupan sehari-hari dan memengaruhi kesehatan mental, maka dapat dikategorikan sebagai gangguan klinis.

6. Secara psikologis, bagaimana Ibu menjelaskan konsep keseimbangan hidup sosial?

Keseimbangan hidup sosial secara teoritis mengacu pada keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Dalam praktiknya, seseorang dikatakan memiliki keseimbangan hidup sosial yang baik jika mereka mampu membedakan antara peran dan tanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, dan hubungan sosial. Mereka dapat mengatur waktu dan energi mereka secara efektif untuk memenuhi kebutuhan masing-masing aspek kehidupan.

7. Berdasarkan hasil kuesioner, banyak responden yang memilih opsi netral. Mengapa banyak orang cenderung memberikan jawaban netral pada pertanyaan-pertanyaan sensitif?

Salah satu faktornya adalah budaya kita yang cenderung mendorong orang untuk mencari zona aman. Ketika menjawab kuesioner, banyak orang memilih opsi netral karena merasa lebih aman dan tidak ingin mengungkapkan pendapat yang terlalu pribadi. Mereka khawatir akan dinilai negatif atau dihakimi oleh orang lain. Selain itu, beberapa orang mungkin pernah mengalami dilema dan pernah mengalami pada opsi setuju dan tidak setuju sehingga memilih opsi netral sebagai jalan tengah karena mereka tidak mau dilihat kepribadian aslinya seperti apa, tidak mau mengambil risiko, dan pastinya ada hal yang ditutupi. Secara psikologis, orang yang cenderung memilih opsi netral sering kali merasa tidak nyaman mengungkapkan pendapat yang jujur karena takut akan konsekuensi sosial. Mereka khawatir akan ditolak atau diasingkan jika pendapat mereka tidak sesuai dengan norma atau ekspektasi sosial.

8. Mengapa orang seringkali bersikap *defensive* ketika dihadapkan pada pertanyaan yang sensitif?

Salah satu alasannya adalah karena manusia cenderung ingin menjaga citra positif di mata orang lain, ingin selalu tampil baik dan selalu menutupi kekurangan yang dimilikinya. Kita seringkali membangun "topeng" atau persona tertentu untuk melindungi diri dari penilaian negatif. Ketika dihadapkan pada pertanyaan yang mengancam citra diri kita, kita cenderung memberikan jawaban yang aman daripada mengungkapkan pendapat yang sebenarnya.

9. Apakah lingkungan kerja bisa bebas dari upaya menyenangkan semua orang?

Kecenderungan manusia untuk menampilkan citra positif dan menutupi kekurangan seringkali mendorong perilaku *people pleaser*. Budaya ini sudah ada sejak lama dan diperkuat oleh sifat dasar manusia. Meskipun demikian, apakah mungkin menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat di mana individu merasa lebih bebas untuk menjadi diri sendiri? Ya, perubahan dimulai dari diri sendiri. Selama individu masih berpegang pada prinsip ingin selalu terlihat baik dan menggunakan topeng, sulit untuk benar-benar lepas dari perilaku *people pleaser*. Perubahan mendasar membutuhkan perubahan mindset. Jika individu tidak mau mengubah cara pandang mereka, maka upaya untuk mengubah sistem pun akan sia-sia.

10. Apakah ada contoh aktivitas yang dapat dilakukan untuk mencapai keseimbangan hidup?

Salah satu cara untuk mencapai kehidupan yang lebih seimbang adalah dengan melakukan refleksi diri yaitu membuat daftar aktivitas sehari-hari dan identifikasikan di mana saja Anda cenderung menjadi *people pleaser*. Misalnya, perhatikan bagaimana Anda berinteraksi dengan atasan, rekan kerja, atau keluarga. Tapi harus jujur ya, catatlah pola perilaku yang ingin Anda ubah. Setelah itu, tantang diri Anda untuk tidak melakukan perilaku tersebut selama seminggu. Dengan konsisten melakukan refleksi dan perubahan kecil, secara bertahap dapat meninggalkan perilaku yang jelek tersebut sehingga Anda dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.

11. Apakah individu yang berusia dewasa awal atau berusia 22-30 tahun cenderung lebih sering menjadi *people pleaser*?

Usia dewasa awal adalah masa di mana banyak orang fokus pada pengembangan karier dan mencapai kesuksesan. Tekanan untuk tampil baik dan mendapatkan pengakuan sering kali mendorong seseorang untuk menjadi *people pleaser*. Mereka mungkin merasa bahwa dengan menyenangkan orang lain, mereka akan lebih mudah mencapai tujuan mereka. Dalam usia itu memang rentang *people pleaser* mengejar karier. Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, banyak juga orang mulai menyadari pentingnya keseimbangan hidup dan mengurangi tekanan untuk selalu menyenangkan orang lain. Misalnya sudah berusia 30 tahun lebih, pikirannya sudah lebih matang yang dimana individu tersebut lebih dewasa, mereka juga akan berpikir bukan waktunya lagi mengejar sesuatu. Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua orang di usia ini mengalami hal yang sama.

12. Mengapa sulit menemukan data spesifik mengenai korelasi antara perilaku *people pleaser* dengan berbagai masalah kesehatan mental?

Salah satu kemungkinan alasannya adalah karena banyak penelitian psikologis cenderung lebih fokus pada gejala dan diagnosis gangguan mental, daripada menyelidiki faktor-faktor penyebab yang lebih kompleks.

13. Selama berkarier sebagai psikolog, apakah Ibu pernah menemui klien yang berhasil mengatasi perilaku *people pleaser*?

Ya, banyak klien saya yang berhasil mengubah perilaku mereka melalui pelatihan asertif. Pelatihan ini membantu mereka mengenali kebutuhan diri sendiri, membangun kepercayaan diri, dan belajar untuk berkomunikasi secara lebih efektif.

• **Wawancara dengan Karyawan Swasta :**

1. Apakah hidup Anda seimbang antara kehidupan kerja dan pribadi Anda saat ini?

Tidak seimbang. Karena banyaknya target dan administrasi yang harus dikerjakan sebelum dan sesudah aktivitas kantor dan lapangan

2. Apa saja kendala atau tantangan yang Anda hadapi dalam upaya menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi?

Kendala nya adalah managemen waktu, problem di lapangan dan solusi penyelesaian

3. Dalam konteks hubungan dengan atasan, seberapa penting bagi Anda untuk menyenangkan mereka? Apakah ada harapan atau tujuan tertentu yang ingin Anda capai dengan demikian?

Ya saya setuju utk menyenangkan atasan karena ketika kita dekat dan dapat menyenangkan atasan, kita akan diperhatikan dan sebagai bentuk tanggung jawab kita dalam bekerja.

4. Stres dan *burnout* adalah hal yang sering dialami pekerja. Bagaimana cara Anda mengelola stres dan menjaga kesejahteraan mental Anda?

Solusi nya yaitu saya memanfaatkan waktu luang untuk jalan ke mall, bermain bersama teman dan menonton.

5. Apakah Anda merasakan adanya tekanan untuk selalu mencapai target atau menyenangkan atasan dan rekan kerja di lingkungan kerja Anda? Jika ya, bagaimana hal ini memengaruhi Anda? Apakah ada budaya atau kebijakan perusahaan yang tidak sehat dalam lingkungan kerja Anda?

Tidak sehat, karena atasan menambah tugas yang baru jika sudah menyelesaikan tugas

tambahan, Tim yang kurang koordinasi sehingga beberapa target tim tidak terelealisasi sehingga mengorbankan target global.

- **Wawancara dengan Karyawan Negeri :**

1. **Apakah hidup Anda seimbang antara kehidupan kerja dan pribadi Anda saat ini?**

Kadang seimbang, kadang engga. Kalau engga pas masa-masa sibuknya, kayak pertengahan sampe akhir tahun sibuk banget.

2. **Apa saja kendala atau tantangan yang Anda hadapi dalam upaya menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi?**

Kendalanya kerjaan yang datang ga kenal waktu. Terutama tugas-tugas tambahan di luar *jobdesc* akibat senior-senior yang sudah gaktek jadi dilimpahkan ke pegawai muda semua. Banyak pegawai tapi sikit yang bisa kerja, jadi beban di beberapa org aja.

3. **Dalam konteks hubungan dengan atasan, seberapa penting bagi Anda untuk menyenangkan mereka? Apakah ada harapan atau tujuan tertentu yang ingin Anda capai dengan demikian?**

Ya perlu sih menyenangkan atasan asal ga berlebihan, karena penilaian kita dari atasan.

4. **Stres dan *burnout* adalah hal yang sering dialami pekerja. Bagaimana cara Anda mengelola stres dan menjaga kesejahteraan mental Anda?**

Menyumpah serapah sambil mengerjakan tugas. Mengeluarkan kata-kata yang ada di kepala saat stres biar tersalurkan, lalu jajan. Pas ada waktu, tidur dan jalan-jalan.

5. **Apakah Anda merasakan adanya tekanan untuk selalu mencapai target atau menyenangkan atasan dan rekan kerja di lingkungan kerja Anda? Jika ya, bagaimana hal ini memengaruhi Anda? Apakah ada budaya atau kebijakan perusahaan yang tidak sehat dalam lingkungan kerja Anda?**

60 persen tidak sehat, 40 persen sehat. Beberapa orang memang aja yg menjilat.

- **Wawancara dengan Ilustrator :**

1. **Mas Arco, kerjanya apa dan dimana? *Style* gambar mas seperti apa?**

Kalau ilustrasi lebih ke freelance, pekerjaan utama bukan di ilustrasi, tapi lebih focus di UI/UX dan ini masih 5 commision dari orang juga. Kalau *style* gambar saya sendiri lebih ke manga anime.

2. **Menurut mas Arco dengan perancangan buku ilustrasi saya mengenai *people pleaser* dalam dunia kerja dengan target audience 22-30 tahun, *style* gambar**

seperti apa yang cocok ya? Apakah dengan menggunakan metode ilustrasi metafora dapat membuat target audience tertarik?

Menurut saya *flat design*, kartun, dan semi realis oke. Contoh referensi ilustrasi semi kartun tapi *flat* yang cocok ada di ignya @banggaber. Kalau penggunaan ilustrasi metafora boleh-boleh juga cuman jangan terlalu visual metafora pada umumnya biar target audiens ga bosan. Nanti, coba aja tanya ke beberapa audiens mengenai *style* gambar yang diterima dalam dunia kerja.

Bisa juga ambil referensi dari @heyrazni masi nyambung apalagi kalo orang pulang kerja lagi stress trus lihat bulu ilustrasi itu bakalan terefresh pikirannya.

3. Menurut Mas Arco, studi komparator yang saya gunakan oke ga mas?

Oke sih, berarti kamu ambil ilustrasi metafora tapi *flat* ya. Jangan terlalu *style* metafora pada umumnya nanti, tapi pake metode ilustrasi metafora yang membingungkan gitu seperti majas. Lebih ke penyampaian konotatif juga nanti, dibarengi aja mungkin *layout* kanan halaman kanan tulisan, *layout* halaman kiri ilustrasi.

4. Studi komparator saya ini termasuk metafora kah mas?

Studi komparator mu itu metode visual metafora tapi bukan *style*.

5. Kalau untuk warna lebih bagusnya gimana ya mas?

Menurut saya, warna yang cocok itu *warm*, warna sejuk dan hangat juga boleh. Pokoknya target audiens nya bisa nerima.

• **Focus Group Discussion (FGD)**

1. Halo, kenalin saya Eulogize Gracia Putri Manullang, mahasiswi DKV semester 7 di UPN Veteran Jawa Timur. Mungkin kita bisa perkenalan dulu ya?

Pak Dean : halo, saya Dean dari Kementerian Perhubungan sebagai Pengevaluasi Program dan Kegiatan Pengawasan.

Pak Nanda : halo, saya Nanda dari PT. Mayora Indah Tbk sebagai Area Sales Manager.

Bu Anasya : hai, saya Anasya dari Kementerian PUPR sebagai Staf Perencanaan Program dan Penganggaran.

Pak Andre : halo, saya Andre dari Kementerian PUPR sebagai Penata Teknik Jalan dan Jembatan Ahli Pertama.

Bu Dewi : hai, saya Dewi dari PT.PNM PERSERO sebagai SAO.

2. Disini, saya sedang mengumpulkan data perancangan buku ilustrasi saya. Bapak dan Ibu disini juga sudah mengisi kuesioner saya kan? Saya ingin mengetahui lebih

dalam lagi mengenai pemilihan opsi jawaban kuesioner yang Bapak dan Ibu isikan. Pertanyaan pertama, apakah kalian setuju atau tidak setuju atau netral dalam menghindari konflik permasalahan?

Pak Nanda : Setuju, menghindari konflik agar kita selalu berada di jalan yang aman.

Pak Andre : Netral, adakalanya kita harus menghindari permasalahan untuk menjaga situasi unit kerja agar tidak terganggu dan tetap dapat berusaha mencapai target. Adakalanya kita harus masuk ke dalam konflik untuk evaluasi dan perkembangan yang lebih baik / memperbaiki hal hal yang menghambat/merusak kinerja unit kerja.

Bu Anasya : Tidak setuju, udah banyak kerjaan dan masalah, gak usah tambah-tambah konflik lagi. Konflik yg gak penting dihindari.

Bu Dewi : Netral, tergantung konfliknya seperti apa, kalau berhubungan dengan *jobdesc* akan dihadapi.

Pak Dean : Tidak setuju, menyampaikan pendapat sendiri merupakan nilai lebih dan membuktikan kita mempunyai pikiran dan berani menyampaikan suara.

3. Apakah kalian setuju atau tidak setuju atau netral dalam menyesuaikan perilaku sesuai harapan orang lain?

Bu Anasya : Tidak setuju, tertekan batin kalau terus-terusan bersikap sesuai harapan orang lain.

Bu Dewi : Tidak setuju, karena secara pribadi saya punya pemikiran dan pendirian sendiri.

Pak Andre : Tidak Setuju, karena kita tidak bisa memenuhi ekspektasi orang lain. menyesuaikan perilaku seharusnya berdasarkan kondisi lingkungan, bukan berdasarkan harapan orang lain.

Pak Dean : Setuju, karena kita harus pandai beradaptasi / menyesuaikan dalam prilaku dengan tiap orang yang berbeda. Setuju, karena kita harus pandai beradaptasi / menyesuaikan dalam prilaku dengan tiap orang yang berbeda.

Pak Nanda : Setuju, menyesuaikan perilaku agar orang lain dapat dengan mudah beradaptasi dengan kita.

4. Apakah kalian setuju atau tidak setuju atau netral dalam takut ditolak/diterima dalam lingkungan kerja?

Pak Dean : Sangat tidak setuju, jangan takut ditolak oleh orang, cukup lakukan yang terbaik dalam pekerjaan.

Pak Andre : Tidak setuju, karena tindakan untuk menyesuaikan dengan lingkungan

kerja tidak perlu sampai tahap takut ditolak karena akan berdampak pada tindakan tindakan yang kurang baik dan mengorbankan diri sendiri

Bu Anasya : Netral, gak takut ditolak sih, biasa-biasa aja.

Bu Dewi : Tidak setuju, saya tidak takut karena saya mengikuti sistem SOP perusahaan.

Pak Nanda : Netral, setiap kesempatan dan ujian adalah hal ataupun tantangan bagi kita dan harus dijadikan pembelajaran.

5. Apakah kalian setuju atau tidak setuju atau netral dalam sulit mengatakan tidak pada permintaan realistis, dan merasa bersalah tidak memenuhi permintaan orang lain?

Bu Anasya : Setuju, kalau masih setara yang minta dikerjakan ini itu, berani sih bilang enggak. Tapi kalau udah bos, lebih ke segan menolak perintah.

Pak Nanda : Netral, tergantung kondisi dan keadaan kita apakah dapat membantu atau tidak.

Bu Dewi : Tidak setuju, ya karena saya merasa tidak enak saat tidak bisa membantu orang lain.

Pak Dean : Sangat tidak setuju, jika tidak realistis katakan saja tidak.

Pak Andre : Tidak Setuju, karena tidak perlu merasa bersalah ketika tidak bisa memenuhi permintaan orang lain. Kita sebagai individu yang merdeka bisa mengukur apa yang bisa kita berikan dan apa yang tidak.

6. Apakah kalian setuju atau tidak setuju atau netral dalam merasa perlu menyenangkan atasan atau rekan kerja?

Pak Andre : Setuju dalam batasan berelasi dengan baik, bukan dalam memaksakan diri untuk menyenangkan orang lain

Pak Dean : Setuju, perlu menyenangkan atasan dan rekan, karena bentuk kekeluargaan dan loyalitas bekerja.

Bu Anasya : Netral, menyenangkan atasan mungkin iya, karena penilaian yang terutama dari atasan, tapi kalau rekan kerja liat-liat kepentingannya apa.

Bu Dewi : Netral, atasan ya perlu, kalau untuk rekan kerja normal saja.

Pak Nanda : Setuju, perlu menyenangkan atasan sebagai bentuk cara tanggung jawab kita sebagai tim

7. Apakah kalian setuju atau tidak setuju atau netral dalam kesulitan menolak permintaan orang lain?

Bu Anasya : Setuju, gak sulit, gak mudah juga. Liat kepentingannya dulu apa

Pak Nanda : Netral, tergantung kondisi dan keadaan

Bu Dewi : Tidak setuju, saya akan selalu mengusahakan selagi saya rasa itu mampu.

Pak Dean : Netral, jika permintaan atasan maka lakukan karena kita sebagai pelaksana, tetapi tetap kordinasi dengan atasan.

Pak Andre : Tidak Setuju, karena kita punya hak untuk menentukan apa yang dapat kita kasih dan apa yang tidak sehingga tidak seharusnya merasa kesulitan untuk menolak orang lain

8. Apakah kalian setuju atau tidak setuju atau netral dalam merasa terbebani dengan tugas tambahan

Bu Anasya : Setuju, kalau tugas tambahannya di luar *jobdesc* yah cape lah, kita juga manusia bukan robot. Butuh istirahat.

Pak Dean : Tidak setuju, saya jarang mengambil alih tugas rekan kerja, kecuali jika yang diberikan tugas meminta bantuan atau dilimpahkan pekerjaannya

Pak Nanda : Setuju, tugas tambahan membuat waktu kita semakin sedikit.

Pak Andre : Tidak setuju, tugas tambahan untuk mendukung capaian unit kerja seharusnya dikerjakan dengan baik. apabila tugas ttabahan tersebut dirasa tidak masuk akal atau kita berada dalam kondisi yang tidak mampu menyelesaikannya seharusnya disampaikan terlebih dahulu sehingga tidak sampai di titik terbebani.

Bu Dewi : Tidak setuju, selagi saya rasa bisa dan ditambah juga untuk menambah wawasan saya.

9. Apakah kalian setuju atau tidak setuju atau netral dalam memerlukan validasi?

Bu Anasya : Netral, validasi 50/50 lah. Validasi itu bonus.

Pak Andre : Tidak setuju, sebagai manusia yang sudah mengenal diri sendiri tidak perlu validasi dari pihak luar karena kita seharusnya sudah mengenal diri kita. Kita mengenal diri kita dari pengenalan dan proses sepanjang kehidupan selama ini, bukan dari validasi orang lain

Pak Nanda : Netral, validasi hanya kelihatan dari penilaian orang lain, bukan diri kita.

Pak Dean : Netral, tidak perlu membutuhkan validasi, karena dengan kita menyelesaikan tugas dengan baik dan dipercaya sudah menjadi bentuk validasi.

Bu Dewi : Tidak setuju, saya rasa tidak perlu karena saya percaya diri untuk melakukan tugas saya.

10. Apakah kalian setuju atau tidak setuju atau netral dalam mengabaikan kebutuhan pribadi demi pekerjaan?

Pak Andre : Tidak Setuju, pekerjaan kita lakukan untuk menjadi sarana mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan keluarga sehingga urutannya tidak boleh dibalik dengan mengabaikan kebutuhan pribadi demi pekerjaan.

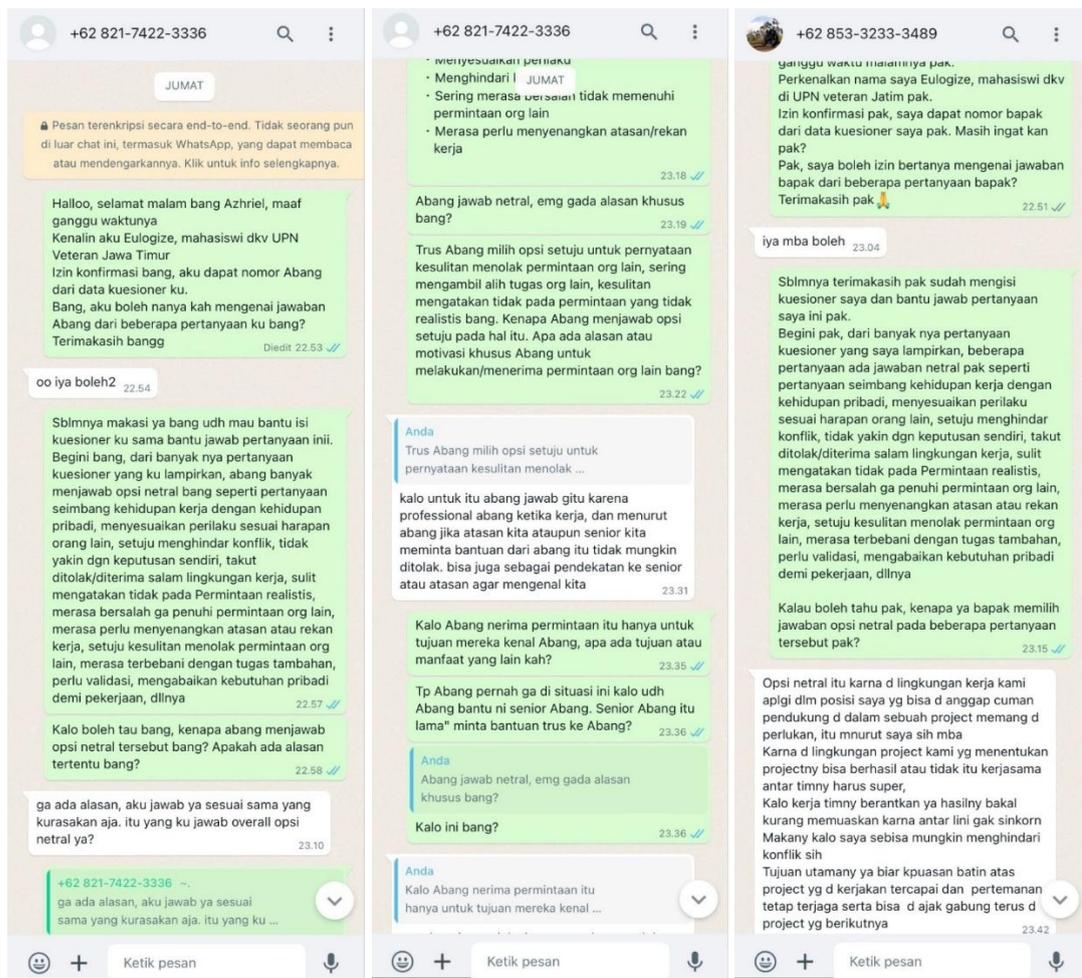
Bu Dewi : Netral, tergantung keadaan dan kondisi kepentingannya seperti apa.

Pak Dean : Tidak setuju, kebutuhan pribadi perlu kita penuhi, jangan sampai ketinggalan.

Bu Anasya : Setuju, ini liat kepentingan dan urgensinya dulu apa. Kalau memang ada urusan kantor yang lebih penting, yasudah.

Pak Nanda : Netral, kebutuhan pribadi dan kebutuhan pekerjaan tidak dapat di campur, keduanya memiliki fungsinya masing-masing.

• Wawancara Dengan Beberapa Responden Kuesioner Memilih Opsi Netral



+62 857-0354-1501

Makasi kak sudah mau membantuku
 Begini kak, dari t JUMAT pertanyaan, Kaka banyak menjawab opsi netral kak

Kayak pertanyaan seimbang kehidupan kerja dengan kehidupan pribadi, menyesuaikan perilaku sesuai harapan orang lain, setuju menghindar konflik, tidak yakin dgn keputusan sendiri, takut ditolak/diterima salam lingkungan kerja, sulit mengatakan tidak pada Permintaan realistis, merasa bersalah ga penuhi permintaan org lain, merasa perlu menyenangkan atasan atau rekan kerja, setuju kesulitan menolak permintaan org lain, merasa terbebani dengan tugas tambahan, perlu validasi, mengabaikan kebutuhan pribadi demi pekerjaan, dllnya

22.40 ✓

Kenapa ya Kaka menjawab opsi netral kak? Apakah ada alasan tertentu kak?

22.41 ✓

Oke kak aku jawab ya kenapa aku pilih netral karena berdasarkan pertanyaan pertanyaan diatas itu saat aku kerja itu gimana ya contohnya misal seimbang antara kehidupan kerja dengan kehidupan pribadi nah kadang itu aku merasa kerja dan kehidupan pribadi aku seimbang tapi kadang juga ngerasa ga seimbang gitu kak jadi tergantung keadaan aku kak

22.46

Maaf yah ka kalo membingungkan 🙏

22.46

Ooo begitu ya kak tergantung situasi

Kalo untuk alasan netral khusus untuk menyenangkan atasan itu bagaimana ya kak? Apa kak pernah di situasi itu?

Diedit 22.48 ✓

Anda

Ooo begitu ya kak tergantung situasi ...

Betul banget kak, karena aku jawab sesuai realita saat aku kerja ya.

Betul kak disituasi tertentu aku merasa harus menyenangkan atasan atau rekan kerja karena beberapa hal misalnya saat kita butuh bantuan mereka untuk mempermudah pekerjaan kita

Ketik pesan

+62 857-0354-1501

mereka untuk mempermudah pekerjaan kita atau agar kerjasama kita dengan mereka lancar kak mau ga mau kalo menyenangkan atasan atau rekan kerja bisa bantu mempermudah kerja aku lakuin kalo aku rasa aku ga perlu banget ya biasa aja kak

22.52

Ooo begitu kak. Tapi Kaka selama menerima tugas tambahan gitu dari atasan Kaka, cape ga kak? Tp Kaka harus ttp ngerjain gitu walaupun ga suka atau cape ya kak? Kaka stres ga kak kalo ngerjain tugas bnyk gitu kak?

22.55 ✓

Capek ya pasti kak dan mau ga mau harus dikerjakan kalau itu masih berhubungan sama jobdesk aku, nah kalo stress juga tergantung kak kalau memang lagi capek banget itu bawaannya malah jadi stress kalo lagi biasa aja ngerjainnya enjoy juga kak

22.58

Iya sih kak, bagusla kak, Kaka ga terlalu stres kali ngerjain nya kakk. Lalu kak, kalo untuk pertanyaan menghindari konflik begitu kak, Kaka kenapa memilih opsi netral kak?

23.02 ✓

Anda

Iya sih kak, bagusla kak, Kaka ga terlalu stres kali ngerjain nya kakk. ...

Iya kak karena aku pernah ngalamin lebih stress ditempat sebelumnya. Karena aku ga mau terlibat dengan konflik di kantor kak kayak kerja kita udah bikin capek nih kalo ada konflik makin tambah cape jadi aku kayak lebih memilih hindarin konflik kecuali kalo memang konflik tersebut berhubungan sama divisi aku atau kerjaan aku kak itu mau ga mau ya harus terlibat

23.04

Ooo begitu kakk. Lebih ke cape ga mau terlibat aja ya kak

23.09 ✓

Nah iya kak betul

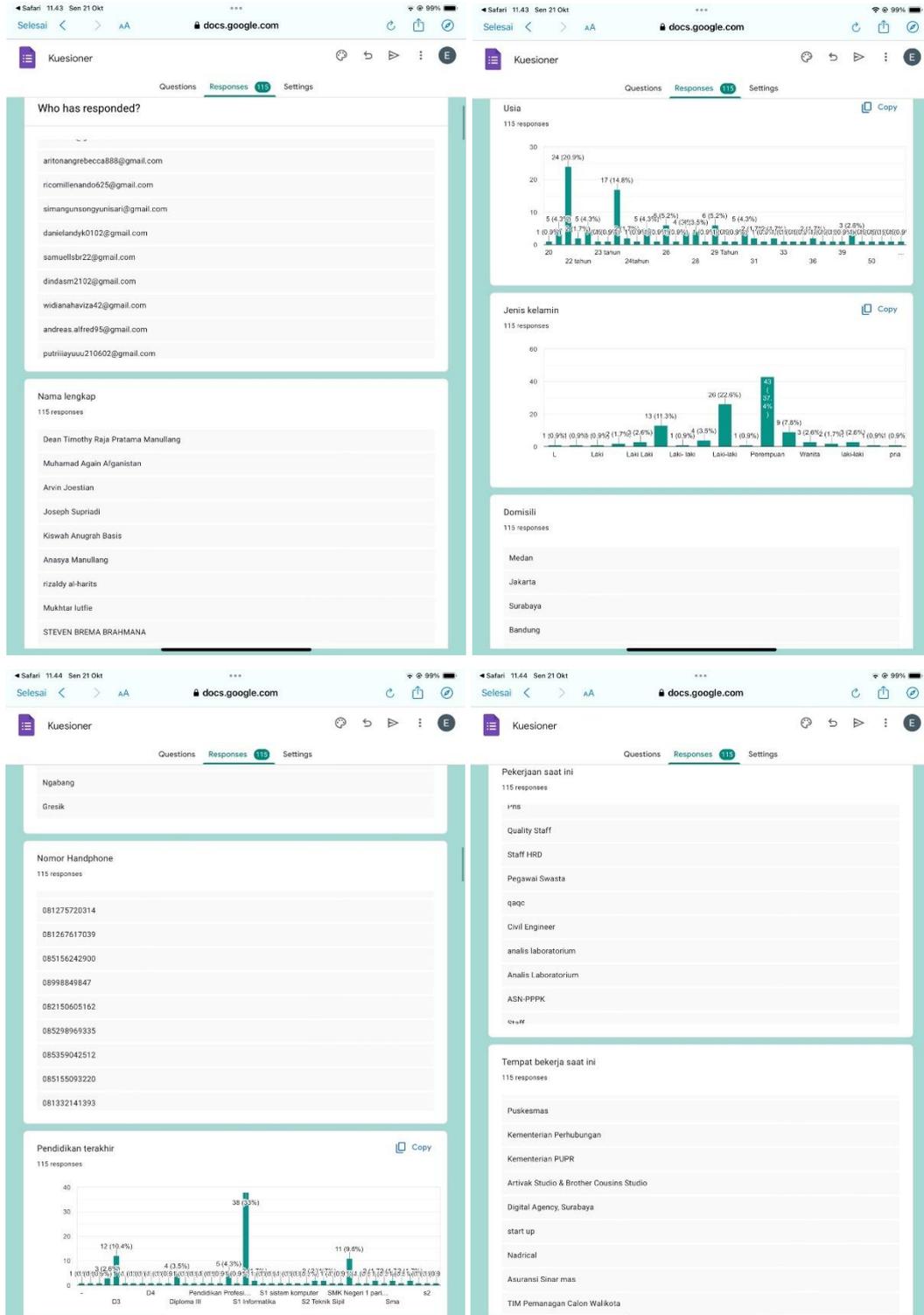
23.10

Kakaaa, makasi ya kakk udh jawab pertanyaan ku kakk. Maaf banget kak ngewa Kaka malam ...
 Mna reiki Kaka lancar trus ya kakk dan selalu

Ketik pesan

- **Data Kuesioner**

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah disebar, dari 115 responden, terdapat beberapa individu yang menunjukkan karakteristik *people pleaser*.



Safari 11:44 Sen 21 Okt docs.google.com Kuesioner

Questions Responses 115 Settings

TIM Pemanagan Calon Walikota

Lama bekerja di perusahaan saat ini
115 responses

Jabatan saat ini
115 responses

- Apoteker Penanggung Jawab
- Staff Engineering
- Penata Kelola Jalan dan Jembatan Ahli Pertama
- JF TEKNIK JALAN DAN JEMBATAN - Ahli Pertama
- Staf Sekai Preservasi
- Pelaksana Pemeriksa
- Staff QAQC
- Human Resource Recruiter
- Staff Administrasi

Apa yang menjadi defenisi sukses bagi Anda dalam dunia kerja?
115 responses

Apa yang menjadi defenisi sukses bagi Anda dalam dunia kerja?
115 responses

- merasa aman, nyaman, dan dapat menikmati hidup
- Mendapatkan gaji yang cukup untuk kebutuhan sendiri maupun keluarga
- Keluarga bahagia
- kepuasaan klien
- Apabila saya atau perusahaan saya menjadi top of mind untuk dipilih dalam bidang industri kreatif.
- Work hard and don't forget to pray
- Profesionalitas
- Ketika saya dapat menuntaskan apa yg menjadi tanggung jawab dan sesuai job desc saya. Naik jabatan itu bonus
- Memiliki stabilitas kerja dalam lanoka waktu vano oariano, dencaan beban kerja vano sesuai, tanpa

Apa yang Anda lakukan untuk meraih sukses tersebut?
115 responses

- Bekerja keras
- belajar, keluar dari zona nyaman, mengambil kesempatan, mencari relasi, mencoba hal baru
- meningkatkan skill dan pengalaman
- Belajar dengan tekub
- memperbanyak pengalaman atau jam terbang
- Mencari client dan mengembangkan kualitas pribadi
- Kerja keras
- Optimis
- Bekerja dan belajar

Safari 11:45 Sen 21 Okt docs.google.com Kuesioner

Questions Responses 115 Settings

Seberapa puas Anda bekerja di tempat pekerjaan saat ini?
115 responses

Mengapa demikian? Jelaskan alasannya yaa
115 responses

- Suka dengan lingkungan sekitar, support buat maju terus
- Walau hanya dua bulan saya sangat senang
- Bisa sambil dinas luar
- Dengan menangani beberapa klien, banyak aspek positif dan juga aspek negatif, dari upah yang tidak sesuai dengan beban kerja, sampai waktu deadline yang cenderung mepet, namun ada juga beberapa klien yang siap memberikan upah bahkan sampai bonus dari pekerjaan yang diselesaikan.
- Di perusahaan saya bekerja, kami diberikan support penuh oleh perusahaan utk berkembang dan berkarir
- Karena Lingkungan yang positif
- 1. Lingkungan kerja yang positif
- 2. List task yang tersusun rapi dan terstruktur

Apa hal yang paling anda sukai dan paling tidak anda sukai dari pekerjaan Anda saat ini?
115 responses

Tidak ada

Safari 11:45 Sen 21 Okt docs.google.com Kuesioner

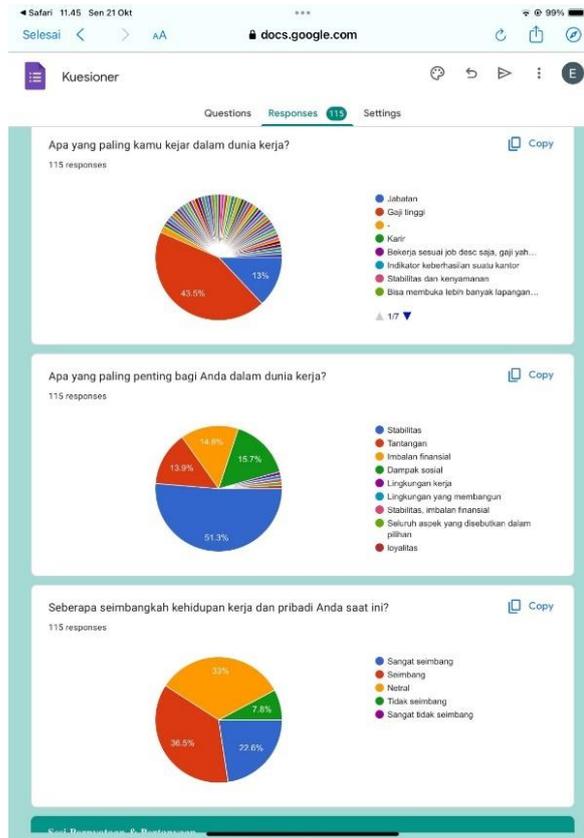
Questions Responses 115 Settings

Apa hal yang paling anda sukai dan paling tidak anda sukai dari pekerjaan Anda saat ini?
115 responses

- saya suka serius
- Pekerjaan fleksibel dan tidak setiap hari ke kantor, yang tidak saya sukai cenderung merasa bosan
- Suka semuanya
- hal yang saya sukai adalah saya bisa menuangkan ide ide saya dan dibayar, hal yang tidak saya sukai adalah deadline yang masuk akal
- Saya suka mendapat tantangan baru yang tidak saya sukai adalah apabila respon dari client hanya biasa-biasa saja.
- Solid
- Paling suka yah sekalian dinas luar, gak sukanya atasan yg terblg masih cukup muda hanya tahu menyuruh2 aja. Tidak kenal waktu, tidak kenal tempat, sering mengganggu waktu istirahat bahkan hanya untuk mengerjakan hal yg sebenarnya tidak urgensi
- fleksibilitas waktu menjadi pisau 2 sisi, di satu sisi, saya dapat mengatur sendiri jadwal kerja dan pekerjaan

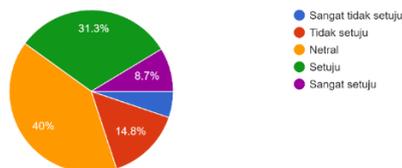
Apa saja yang perlu ditingkatkan dari tempat kerja Anda saat ini? Jelaskan seperti apa tempat kerja yang ideal menurut Anda?
115 responses

- kurang tahu karena saya merasa puas dan aman saja di tempat kerja sekarang
- tempat kerja yang ideal adalah tempat yang dapat menghargai individu, menghargai hasil kerja/karya, dan dapat membimbing/memberikan wawasan baru untuk berkembang
- fasilitas kantor yang lebih baik, seperti peralatan hingga tempat berkerja yang nyaman
- hal yang perlu ditingkatkan adalah efesiensi jam kerja, tempat kerja yg ideal menurut saya dimana para pekerja memiliki jam kerja yang sehat
- Komunikasi antar divisi
- Bahasa asing, karena menurut saya kedepannya akan banyak di pake terus
- Kantor
- Jgn semua2 dilimpahkan ke bawahan, harga! bawahan yg butuh waktu istirahat di saat2 tertentu



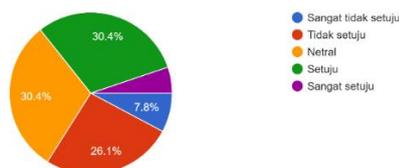
Terdapat 40% netral dan 31,3% setuju sering menyesuaikan perilaku Anda agar sesuai dengan harapan orang lain.

Anda sering menyesuaikan perilaku Anda agar sesuai dengan harapan orang lain.
115 responses



Terdapat 30,4% netral dan 30,4% setuju lebih suka menghindari konflik daripada mengungkapkan pendapat yang berbeda.

Anda lebih suka menghindari konflik daripada mengungkapkan pendapat yang berbeda.
115 responses



Terdapat 31,3% netral dan 13,9% setuju sering merasa tidak yakin dengan keputusan Anda sendiri.



Terdapat 27,8% netral dan 13,9% setuju sangat takut ditolak atau tidak diterima dalam lingkungan pekerjaan.



Terdapat 26,1% netral dan 13,9% setuju merasa kesulitan untuk mengatakan "tidak" pada permintaan yang tidak realistis.

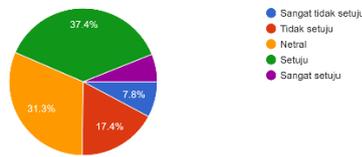


Terdapat 33% netral dan 28,7% setuju sering merasa bersalah jika tidak dapat memenuhi permintaan orang lain.



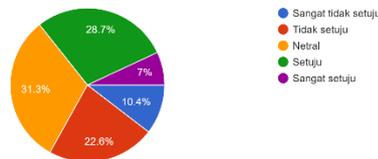
Terdapat 31,3% netral dan 37,4% setuju sering merasa perlu untuk menyenangkan rekan kerja atau atasan.

Anda sering merasa perlu untuk menyenangkan rekan kerja atau atasan.
115 responses



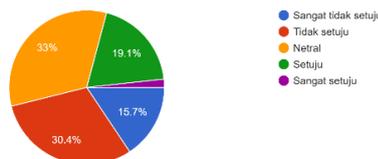
Terdapat 31,3% netral dan 28,7% setuju kesulitan untuk menolak permintaan orang lain terutama atasan, bahkan jika permintaan tersebut memberatkan Anda.

Anda kesulitan untuk menolak permintaan orang lain terutama atasan, bahkan jika permintaan tersebut memberatkan Anda.
115 responses



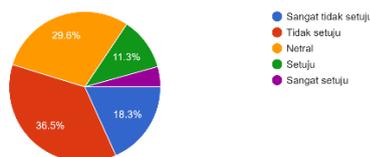
Terdapat 33% netral dan 19,1% setuju sering mengambil alih tugas orang lain, meskipun tugas tersebut bukan tanggung jawab Anda.

Anda sering mengambil alih tugas orang lain, meskipun tugas tersebut bukan tanggung jawab Anda.
115 responses



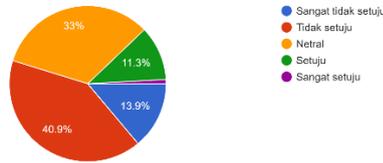
Terdapat 29,6% netral dan 11,3% setuju sering merasa terbebani dengan pekerjaan karena terlalu banyak mengambil alih tugas orang lain.

Anda sering merasa terbebani dengan pekerjaan karena terlalu banyak mengambil alih tugas orang lain.
115 responses



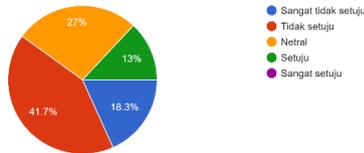
Terdapat 33% netral dan 11,3% setuju sering mengambil tugas tambahan untuk menyenangkan atasan atau rekan kerja.

Anda sering mengambil tugas tambahan untuk menyenangkan atasan atau rekan kerja.
115 responses



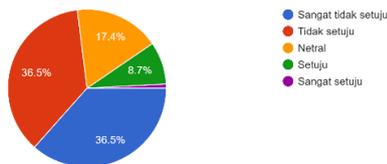
Terdapat 27% netral dan 13% setuju merasa perlu mendapatkan validasi dari orang lain untuk merasa puas.

Anda merasa perlu mendapatkan validasi dari orang lain untuk merasa puas.
115 responses



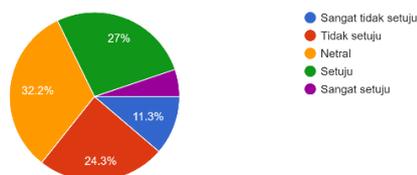
Terdapat 17,4% netral dan 8,7% setuju merasa iri ketika melihat orang lain mencapai kesuksesan yang lebih besar dari Anda.

Anda merasa iri ketika melihat orang lain mencapai kesuksesan yang lebih besar dari Anda.
115 responses



Terdapat 32,3% netral dan 27% setuju sering merasa stres atau kelelahan karena pekerjaan.

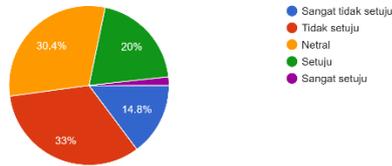
Anda sering merasa stres atau kelelahan karena pekerjaan.
115 responses



Terdapat 30,4% netral dan 20% setuju merasa sulit untuk mencapai potensi penuh Anda

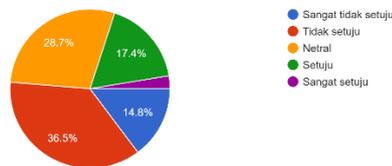
di tempat kerja.

Anda merasa sulit untuk mencapai potensi penuh Anda di tempat kerja.
115 responses



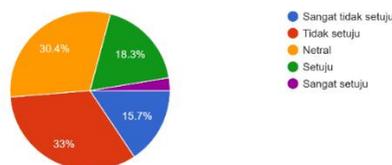
Terdapat 28,7% netral dan 17,4% setuju sering mengabaikan kebutuhan pribadi Anda demi pekerjaan.

Anda sering mengabaikan kebutuhan pribadi Anda demi pekerjaan.
115 responses



Terdapat 30,4% netral dan 18,3% setuju sering merasa tidak puas dengan diri sendiri.

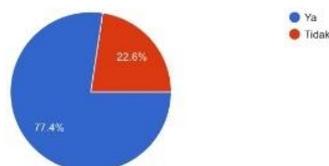
Anda sering merasa tidak puas dengan diri sendiri.
115 responses



Apakah Anda bersedia menjadi narasumber dalam wawancara yang saya lakukan nantinya untuk keperluan penelitian dan perancangan buku ilustrasi saya?

[Copy](#)

115 responses



- Booth Pameran



• Lembar Asistensi

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR**

FORM ASISTENSI SEMINAR

Nama : Exlagaze Gracia Putri Mamulang
 NPM : 21052010113
 Dosen Pembimbing : Restu Imayu Aji S.Sn M.A

No.	Hari, Tanggal	Poin-poin Asistensi	Ttd Dosen
1.	03 September 2024	Asistensi judul.	
2.	13 September 2024	fix judul, membuat batasan yang masuk menyenangkan orang, kategori umur lebih di spesifikkan, tambahkan penjelasan atau pengenalan budaya ABS, jelaskan budaya kerja yang tidak sehat, buat batasan bidang	
3.	27 September 2024	Dijelaskan apakah people pleaser menyebabkan depresi, masukin usia psikologi. Keunggulan buku ilustrasi secara umum, peritahu membaca, sebutkan people pleaser bisa terjadi dimana saja? Apakah potansangan ini hanya mengubah pekerjaan?	
4.	04 Oktober 2024	Asistensi pertanyaan Kuesioner, hilangkan kata "kita"	
5.	15 Oktober 2024	Alasan netral, defensif, audience yang suka membaca, perbaiki landasan teori, sumber gambar, asistensi wawancara psikolog.	
6.	22 November 2024	Revisi sudah UTS: People person, sticknote, highlighter, yang masuk dalam glosarium ditapus, tambahkan di latar belakang: 115 responden yang terdiri dari ... Karyawan swasta, ... Karyawan negeri, batasan masalah ditambahi sebagai resiko jika individu people pleaser larut dalam kebiasaan perilakunya, teori people pleaser ditambahi dari segi data wawancara, sumber buku, kerangka diperbaiki.	
7.	05 Desember 2024	Ganti font & kata kunci sifatnya seperti manusia atau hama, pendekatan agak emosional, mengarah perubahan positif, goal: seimbang, target audiens seperti apa, wataknya. Seperti apa, judulnya diusahakan tidak defensif.	

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR**

FORM ASISTENSI SEMINAR

Nama : Ekulogise Gracia Putri Manullang
 NPM : 21052010113
 Dosen Pembimbing : Resta Imoyo, Aji, S. Sn., MA

No.	Hari, Tanggal	Poin-poin Asistensi	Pfd Dosen
8.	11 Desember 2024	Tambahkan teori penceritaan, kegiatan weekend ditambahi,	
9.	13 Desember 2024	Hilangkan beberapa gambar tabel di latar belakang, perbaiki kerangka → nama-nama buku dimasukkan, Masukkan kutipan diskusi wawancara Layan karyawan yang mendukung latar belakang, tambahkan media consumer journey mobil,	
10.	07 Februari 2025	Asistensi revisi dari dosen penguji	
11.	13 Februari 2025	Asistensi paginasi halaman beserta konsep ilustrasi	
12.	18 Februari 2025	Asistensi jurnal dan gaya gambar	
13.	25 Februari 2025	Asistensi penambahan teori dan penggambaran komik, jurnal	
14.	27 Februari 2025	Asistensi paginasi halaman, pemilihan dan makna warna	
15.	03 Maret 2025	Asistensi Laporan skripsi, studi Komparator	
16.	19 Maret 2025	Asistensi Cover buku ilustrasi dan jurnal	
17.	08 April 2025	Asistensi Cover buku, isi buku, paginasi halaman, penataan elemen, metafora dan komik.	
18.	18 April 2025	Asistensi cover belakang buku	
19.	25 April 2025	Asistensi jurnal, urutan kalimat abstrak, pengertian People pleaser diangkum dari isi jurnal, hilangkan kata bu. pak. mas. Palit warna masukan ke dalam tabel, Kumpulkan jurnalnya karakternya dan mana, bentuknya gimana, gaya bajunya gimana, teori warnanya gimana, Menetapkan media pendukung apa saja yang akan digunakan	
20.	27 April	Asistensi: ilustrasi buku, hilangkan outline kutipan frame	
21.	28 April	Asistensi jurnal lewat drive online	
22.	15 Mei	Asistensi buku ilustrasi: balok teks dijadiin, halaman 14 pada judul diganti warna biru menjadi putih.	

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR**

FORM ASISTENSI SEMINAR

Nama : Teologae Gracia Putri Manullang
 NPM : 21052010113
 Dosen Pembimbing : Kestu Imoyo Aji, S.Sn., M.A.

No.	Hari, Tanggal	Poin-poin Asistensi	Ttd Dosen
23.	16 Mei 2025	Halaman 15 tulisan knock 1 layer warna putih saja dan tarak di luar gambar. Halaman 27, ragaq furnitur dan gambar, kasih space. Halaman 41, paraf 5 diganti laptop menjadi kumisan promag. Kata sandiran dalam paragraf tidak boleh, mais tambahkan 1 kata yg tidak sandiran. Halaman tips cara keluar dari lingkaran diganti jadi warna putih. Buattlah ilustrasi luaran gambar ukir, cinta, jejak kaki. Halaman repleksi buat gambar Tara loncat menggapai bintang.	
24.	20 Mei 2025	Asistensi desain media pendukung	
25.	22 Mei 2025	Asistensi desain buku ilustrasi: chapter 1. Tara dinamik, ganti nama obat jadi "mangku" sebelum halaman judul, buat gambar muen Tara sedih.	
		Aris desain sticker, postcard dan media pendukung lainnya.	
26.	05 Juni 2025	Aris desain K1.	

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR**

FORM ASISTENSI SEMINAR

Nama : Eubogian Gracia Putri Manikam
NPM : 210522010113
Dosen Pembimbing : Aris Sutrisno S. In. M. Sn

No.	Hari, Tanggal	Poin-poin Asistensi	Ttd Dosen
1.	15 April 2025	Asistensi: Buku ilustrasi, laporan skripsi, booklet.	

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR**

FORM REVISI SEMINAR PROPOSAL

Nama : Eulogize Gracia Putri Manullang
NPM : 21052010113
Dosen Pembimbing : Restu Ismoyo Aji, S.Sn., M.A.

No.	Poin-poin Revisi	Revisi
1.	<p>Bab I:</p> <p>a. Penulisan TA jangan disingkat b. Margin kanan salah terlalu besar c. Rentang usia target audiens terlalu luas d. Latar belakang, gambar data kuisioner dipindahkan ke lampiran, e. Menambahkan alasan netral dan shijn pada diagram latar belakang f. Identifikasi masalah, membuat jumlah responden</p>	<p>a. Diubah menjadi Tugor Akhir b. Dipebaiki margin yang salah c. Diubah menjadi 22 - 50 tahun berdasarkan data yang disediakan penulis. d. Gambar data kuisioner dipindahkan ke lampiran e. Menambahkan alasan yang mendukung mengenai jawaban netral dan shijn. f. Menambahkan jumlah responden pada presentasi diidentifikasi masalah.</p>
2.	<p>Bab II:</p> <p>a. Penyusunan teori dimana digunakan untuk apa?</p>	<p>a. Menambahkan penjelasan menggunakan teori dimana pada Rumusan buku ilustrasi.</p>
3.	<p>Bab III:</p> <p>a. Bagaimana teori pelaksanaan FAD b. Hasil analisis responden menggunakan data netral dan shijn mengapa diperlukan? c. Laporan observasi tiap foto kuisioner? d. Menyajikan data USP</p>	<p>a. Menambahkan penjelasan teknik pelaksanaan FAD b. Menambahkan alasan penyusunan data netral dan shijn pada analisis responden kuisioner c. Menambahkan penjelasan hasil laporan observasi foto. d. Menambahkan data USP.</p>
4.	<p>Bab IV</p> <p>a. Konsep verbal pada judul buku b. Sebutkan nama font, judul, script, ukuran font</p>	<p>a. Mengganti judul buku pada konsep verbal b. Menambahkan penjelasan mengenai font yang digunakan.</p>

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



(Restu Ismoyo Aji, S.Sn., M.A.)

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR**

FORM REVISI K1

Nama : Eulogine Geaia Putri Manday
NPM : 21052010113
Dosen (Pembimbing Utama) : Resta Surya Aji S.Sn. MA

No.	Hari, Tanggal	Revisi	Ptd Dosen
1.	Sabtu, 23 Mei 2025	<ul style="list-style-type: none">- Revisi penambahan kata-kata nama- Revisi penambahan paragraf karena di bab 2 teori- Revisi penambahan cara mengeksplorasi ilustrasi metafora dan panel komik, jelaskan saat kapan digunakan?	