**HASIL WAWANCARA   
NARASUMBER BADAR KARYAWAN JNT BERUMUR 27 TAHUN**

1. **Pembukaan**
2. Bagaimana pengalaman awal Anda bekerja di sini? Apa yang paling Anda sukai dan yang paling menantang?

JAWAB :

“Kalo saya sih mas dengan mengirim paket ke customer kita banyak menemukan karakter beragam yang membuat bekerja semakin seru. Kalo dari tantangan ada beberapa orang yang susah untuk COD yang membuat diri kita kadang stress karena dari atasan juga ada target”

1. **Fase Locked In (Perasaan Terjebak) – Fokus pada Hidden & Blind Area**
2. Pernahkah Anda merasa terjebak dalam rutinitas pekerjaan atau kehidupan pribadi? Bisa ceritakan momen tersebut?

JAWAB :

“Kadang saya merasa jenuh tetapi mau tidak mau ini adalah tantangan dan harus dihadapi dengan positif dan legowo”

1. Saat menghadapi tekanan kerja, apakah Anda cenderung berbagi perasaan dengan orang lain atau menyimpannya sendiri? Kenapa? (Hidden Area)

JAWAB

“Kalo saya sih pinginnya cari solusi ke teman-teman biar kedepannya kerjanya bisa enjoy. Tetapi itu hanya kadang sih mas. Kalo memang tidak buntu saya ya cerita ke teman-teman biar dapat solusi”

1. Pernahkah ada orang lain (rekan kerja/atasan) memberi tahu sesuatu tentang diri Anda yang tidak Anda sadari? Bagaimana perasaan Anda saat mendengarnya? (Blind Area)

JAWAB :

“Ya saya pernah mengalami itu mas, seperti saat saya ketinggalan info kalo jam masuk harusnya jam 05:30, tetapi saya datang jam 06:00 dan rekan kerja tim saya mengingatkan saya tentang hal itu. Kalo soal perasaaan saya tidak ada perasaan jengkel ya mas, kalo memang merasa salah harus diterima”

1. **Fase Separation/Time Out (Mengambil Jarak) – Fokus pada Hidden & Open Area**
2. Ketika menghadapi tekanan, apakah Anda pernah merasa perlu mengambil jarak atau waktu untuk diri sendiri? Bisa ceritakan bagaimana Anda melakukannya?

JAWAB :

“Kadang saya merasa jenuh juga mas, tetapi mau tidak mau disini memang ada tekanan dari atasan. Dan kita harus melakukannnya dengan cara yang positif, seperti mencari solusi ke teman-teman biar kita tidak terlalu jenuh. Dan menurut saya dengan cara cerita itu diperlukan”

1. Apakah Anda merasa nyaman berbagi masalah pribadi dengan rekan kerja? Apa yang membuat Anda merasa nyaman/tidak nyaman? (Perluasan Open Area)

JAWAB

“Kalo masalah pribadi itu haknya orang masing-masing balik ke diri sendiri mau cerita atau tidaknya. Kalo dari aku sendiri semisal ada masalah pribadi cenderung tidak terlalu terbuka”

1. Apa saja hal yang masih Anda simpan dan tidak ingin orang lain ketahui di tempat kerja? (Hidden Area)

JAWAB :

“Gak ada kok mas hehehe”

1. **Fase Exploration (Eksplorasi Diri) – Fokus pada Open & Blind Area**
2. Apakah Anda pernah mencoba hal baru di tempat kerja atau di luar pekerjaan untuk mencari jati diri? Bisa ceritakan pengalaman tersebut? (Perluasan Open Area)

JAWAB :

“Kalo sekarang sih masih belum terpikirkan. Karena saya disini juga sudah nyaman. Kalo dirasakan disini itu kerjanya flexible dan orang – orangnya seperti keluarga”

1. Bagaimana cara Anda menerima feedback atau kritik dari orang lain? Apakah itu membantu Anda memahami diri sendiri lebih baik? (Blind Area)

JAWAB :

“Kalo aku sendiri akan merasa menjadi lebih baik. Biar kita ada evaluasi diri juga mas kalo ada kritik dari orang lain agar tidak terjadi kesalahan yang sama”

1. Pernahkah Anda merasa takut atau ragu saat mencoba sesuatu yang baru? Bagaimana Anda menghadapinya?

JAWAB :

“Kalo merasa takut sih enggak mas, cuma saya merasa kalo sudah nyaman disuatu kondisi saya lebih suka mempertahankan kondisi itu sih mas”

1. **Fase Rebuilding (Membangun Kembali) – Fokus pada Open & Unknown Area**
2. Apa perubahan paling signifikan yang Anda rasakan setelah menghadapi masa sulit tersebut? (Perluasan Open Area)

JAWAB :

“Saya merasa ada dampaknya mas setelah mengalami masa sulit. Ada suatu pengalaman yang dapat saya pelajari untuk menjali kedepannya”

1. Menurut Anda, adakah potensi diri yang baru Anda sadari setelah melalui masa krisis ini? (Unknown Area)

JAWAB:

“Menurut saya saya merasa ada potensi diri setelah melalui masa kritis. Karena dari pengalaman masa lalu kita mengambil pemebelajaran untuk masa depan lebih baik”

1. Bagaimana hubungan Anda dengan rekan kerja dan atasan setelah melewati masa sulit ini? Apakah ada perubahan dalam cara Anda berinteraksi?

JAWAB:

“Kalo menurut aku hubungannya setelah melewati masa sulit jadi lebih kompak mas. Semisal mas, in ikan kita lagi event puasa kan dimana incoming paket sangat banyak kadang hal ini bagi saya merupakan masa sulit. Untuk menghadapi egois dari rekan kerja kalo menurut say aini wajib di diskusikan untuk menemukan solusinya”

1. **Pertanyaan Khusus Self-Disclosure**
2. Sejauh mana Anda merasa nyaman mengungkapkan perasaan atau masalah pribadi di tempat kerja?

JAWAB:

“Alhamdulillah saya merasa nyaman mas dan saya merasa kalo di JNT ini merupakan keluarga kedua saya setelah dirumah”

1. Faktor apa saja yang membuat Anda lebih mudah atau lebih sulit membuka diri kepada orang lain?

JAWAB:

“Kalo menurut saya mas, semakin dekat hubungan kita dengan orang maka semakin mudah saya untuk membuka diri ke orang lain. Menurut saya sih itu yaa mas salah satu faktornya”

1. Menurut Anda, apakah self-disclosure membantu Anda menghadapi tekanan atau krisis di tempat kerja? Kenapa?

JAWAB:

“Iya mas dengan kita bercerita kita akan mendapatkan solusi untuk membantu mengurangi beban hidup”

1. **Pertanyaan Penutup**
2. Apa dukungan yang paling Anda butuhkan dari lingkungan kerja saat menghadapi masa sulit?

JAWAB:

“Kalo masalah dukungan saat ini yang penting rekan kerja enjoy enak mas. Jadi kerja juga lebih nyaman”

1. Jika Anda bisa memberi saran kepada rekan kerja lain yang mengalami Quarter Crisis of Life, apa yang akan Anda katakan?

JAWAB:

“Ya tentu saran saya lebih baik kalian diceritakan untuk mengurangi beban pikiran”

1. Adakah hal lain yang ingin Anda bagikan terkait pengalaman Anda dalam menghadapi masa sulit di tempat kerja?

JAWAB:

“tidak ada mas, yang penting kita sehat untuk bisa bekerja dengan baik”

**HASIL WAWANCARA   
NARASUMBER JULIAN KARYAWAN JNT BERUMUR 24 TAHUN**

1. **Pembukaan**
2. Bagaimana pengalaman awal Anda bekerja di sini? Apa yang paling Anda sukai dan yang paling menantang?

JAWAB :

“kalo menurut saya Sukanya sih bisa ketemu orang banyak mas jadi kita bisa berinteraksi dan kenal gitu. Kalo dukanya ya ada juga orang yang susah saat COD an ditambah lagi saat ini juga lagi musim hujan jadi pengiriman agak lama. Oh iya mas ada lagi, kita jadi kurir juga harus waspada saat membawa paket. Soalnya aku pernah waktu ngirim ada paket jatuh dan itu harus ganti pakai uang pribadi”

1. **Fase Locked In (Perasaan Terjebak) – Fokus pada Hidden & Blind Area**
2. Pernahkah Anda merasa terjebak dalam rutinitas pekerjaan atau kehidupan pribadi? Bisa ceritakan momen tersebut?

JAWAB :

“Terkadang saya terbesit merasa bosan saat melakukan rutinitas mengirim paket”

1. Saat menghadapi tekanan kerja, apakah Anda cenderung berbagi perasaan dengan orang lain atau menyimpannya sendiri? Kenapa? (Hidden Area)

JAWAB

“Terkadang kalo tidak bisa di hadapi, saya juga curhat ke orang lain mas agar saya mendapatkan solusi”

1. Pernahkah ada orang lain (rekan kerja/atasan) memberi tahu sesuatu tentang diri Anda yang tidak Anda sadari? Bagaimana perasaan Anda saat mendengarnya? (Blind Area)

JAWAB :

“Ya saya pernah mengalami hal itu, tapi hal itu menjadi evaluasi juga buat saya untuk kedepannya”

1. **Fase Separation/Time Out (Mengambil Jarak) – Fokus pada Hidden & Open Area**
2. Ketika menghadapi tekanan, apakah Anda pernah merasa perlu mengambil jarak atau waktu untuk diri sendiri? Bisa ceritakan bagaimana Anda melakukannya?

JAWAB :

“Kalo saya sih enggak ya mas cenderung hadapi saja, biarkan itu berlalu ”

1. Apakah Anda merasa nyaman berbagi masalah pribadi dengan rekan kerja? Apa yang membuat Anda merasa nyaman/tidak nyaman? (Perluasan Open Area)

JAWAB

“Menurut saya hanya beberapa saja yang membuat saya nyaman dan itupun tidak semua saya bisa ceritakan ke mereka”

1. Apa saja hal yang masih Anda simpan dan tidak ingin orang lain ketahui di tempat kerja? (Hidden Area)

JAWAB :

“Ada mas dan itu menjadi rahasia tersendiri buat saya”

1. **Fase Exploration (Eksplorasi Diri) – Fokus pada Open & Blind Area**
2. Apakah Anda pernah mencoba hal baru di tempat kerja atau di luar pekerjaan untuk mencari jati diri? Bisa ceritakan pengalaman tersebut? (Perluasan Open Area)

JAWAB :

“Saya pernah terbesit untuk mencoba hal baru dalam hal ini pekerjaan. Namun, saat ini saya lebih nyaman menjadi kurir paket”

1. Bagaimana cara Anda menerima feedback atau kritik dari orang lain? Apakah itu membantu Anda memahami diri sendiri lebih baik? (Blind Area)

JAWAB :

“Yaa itu sangat membantu saya dalam evaluasi diri kedepan. Dan saya menerima apapun kritik dan mencoba menjadi lebih baik”

1. Pernahkah Anda merasa takut atau ragu saat mencoba sesuatu yang baru? Bagaimana Anda menghadapinya?

JAWAB :

“Saya pernah terbesit untuk ragu akan hal yang saya lakukkan saat ini, apakah berdampak untuk masa depan saya lebih baik atau tidak. Tapi dengan cara berbagi cerita hal itu terkadang membuat saya sedikit lebih tenang”

1. **Fase Rebuilding (Membangun Kembali) – Fokus pada Open & Unknown Area**
2. Apa perubahan paling signifikan yang Anda rasakan setelah menghadapi masa sulit tersebut? (Perluasan Open Area)

JAWAB :

“Kalo di pekerjaan masa sulit ya waktu pertama jadi kurir mas, jadi kita agak kesusahan mencari alamat customer. Tapi seiring berjalannya waktu hal itu sudah menjadi biasa buat saya bahkan perubahan yang saya dapatkan mulai kenal banyak customer dan juga bisa bawa paket banyak setiap harinya”

1. Menurut Anda, adakah potensi diri yang baru Anda sadari setelah melalui masa krisis ini? (Unknown Area)

JAWAB:

“kalo saya sih biasa saja mas gak merasa ada potensi diri. Yang penting saya kerja sesuai SOP gitu sih”

1. Bagaimana hubungan Anda dengan rekan kerja dan atasan setelah melewati masa sulit ini? Apakah ada perubahan dalam cara Anda berinteraksi?

JAWAB:

“Setelah melewati masa sulit ada perubahan dalam hubungan saya dengan rekan kerja seperti lebih akrab. Seperti saat ini saat lonjakan paket terjadi di bulan puasa, saya dan rekan kerja saya selalu berkordinasi saat mengambil hari libur agar pekerjaan kita tidak terganggu”

1. **Pertanyaan Khusus Self-Disclosure**
2. Sejauh mana Anda merasa nyaman mengungkapkan perasaan atau masalah pribadi di tempat kerja?

JAWAB:

“kalo saya sendiri lebih nyaman mas namun tidak semua hal pribadi yang lebih sensitive kita ceritakan”

1. Faktor apa saja yang membuat Anda lebih mudah atau lebih sulit membuka diri kepada orang lain?

JAWAB:

“mungkin salah satu faktor itu ya karena kita udah kenal dan dekat sih mas”

1. Menurut Anda, apakah self-disclosure membantu Anda menghadapi tekanan atau krisis di tempat kerja? Kenapa?

JAWAB:

“Menurut saya itu sangat membantu mas karena dapat mengurangi beban pikiran saya”

1. **Pertanyaan Penutup**
2. Apa dukungan yang paling Anda butuhkan dari lingkungan kerja saat menghadapi masa sulit?

JAWAB:

“kalo dari saya sih intinya rekan kerja ataupun atasan jangan mementingkan egois pribadi”

1. Jika Anda bisa memberi saran kepada rekan kerja lain yang mengalami Quarter Crisis of Life, apa yang akan Anda katakan?

JAWAB:

“saran saya sih lebih baik diceritakan biar gak tambah stress”

1. Adakah hal lain yang ingin Anda bagikan terkait pengalaman Anda dalam menghadapi masa sulit di tempat kerja?

JAWAB:

“tidak ada mas,cukup hehehe”

**HASIL WAWANCARA   
NARASUMBER FAJAR PUTRA RAMADHAN KARYAWAN JNT BERUMUR 23 TAHUN (3 Tahun)**

1. **Pembukaan**
2. Bagaimana pengalaman awal Anda bekerja di sini? Apa yang paling Anda sukai dan yang paling menantang?

JAWAB :

“Kalo yang saya suka sih partner kerjanya yang enak dan saling support dan saya tidak merasa terbebani saat bekerja. Kalo dukanya sih ada tekanan dari atasan atau target yang tinggi menurut saya dalam mengirim paket. Selain itu, pengaruh cuaca juga menjadi duka bekerja di JNT”

1. **Fase Locked In (Perasaan Terjebak) – Fokus pada Hidden & Blind Area**
2. Pernahkah Anda merasa terjebak dalam rutinitas pekerjaan atau kehidupan pribadi? Bisa ceritakan momen tersebut?

JAWAB :

“Iya, saya pernah merasa terjebak beberapa bulan lalu. Rutinitas kerja yang monoton membuat saya merasa lelah secara mental. Setiap hari saya hanya fokus antar paket tanpa ada variasi. Rasanya seperti robot. Bahkan saya sempat berpikir apakah ini benar-benar pekerjaan yang saya inginkan. Tapi saya bingung harus cerita ke siapa, takut dikira mengeluh”

1. Saat menghadapi tekanan kerja, apakah Anda cenderung berbagi perasaan dengan orang lain atau menyimpannya sendiri? Kenapa? (Hidden Area)

JAWAB

“Biasanya saya simpan sendiri. Saya takut kalau cerita ke teman kerja malah dianggap lemah atau nggak profesional. Kadang saya curhat ke teman dekat di luar kantor, tapi jarang juga”

1. Pernahkah ada orang lain (rekan kerja/atasan) memberi tahu sesuatu tentang diri Anda yang tidak Anda sadari? Bagaimana perasaan Anda saat mendengarnya? (Blind Area)

JAWAB :

“Pernah, atasan saya bilang kalau saya terlihat mudah marah saat banyak paket menumpuk. Padahal saya nggak merasa marah, cuma lebih cepat bergerak aja biar kerjaan cepat selesai. Awalnya saya kaget dibilang begitu, tapi setelah dipikir-pikir mungkin memang kelihatan kayak gitu dari luar”

1. **Fase Separation/Time Out (Mengambil Jarak) – Fokus pada Hidden & Open Area**
2. Ketika menghadapi tekanan, apakah Anda pernah merasa perlu mengambil jarak atau waktu untuk diri sendiri? Bisa ceritakan bagaimana Anda melakukannya?

JAWAB :

“Iya, ada saatnya saya merasa terlalu lelah dan butuh waktu sendiri. Biasanya saya menghindari interaksi setelah jam kerja, langsung pulang. Itu membantu saya merasa lebih tenang”

1. Apakah Anda merasa nyaman berbagi masalah pribadi dengan rekan kerja? Apa yang membuat Anda merasa nyaman/tidak nyaman? (Perluasan Open Area)

JAWAB

“Saya cukup selektif kalau soal berbagi masalah pribadi. Ada beberapa teman dekat di kantor yang saya percaya, tapi untuk hal-hal yang benar-benar pribadi, saya lebih memilih menyimpannya sendiri. Kadang saya khawatir kalau cerita ke sembarang orang bisa jadi bahan gosip”

1. Apa saja hal yang masih Anda simpan dan tidak ingin orang lain ketahui di tempat kerja? (Hidden Area)

JAWAB :

“Saya jarang cerita tentang masalah keluarga atau keuangan. Saya merasa itu terlalu pribadi. Saya juga nggak pernah bilang ke siapa-siapa kalau sebenarnya saya sempat berpikir untuk resign beberapa bulan lalu karena merasa burnout”

1. **Fase Exploration (Eksplorasi Diri) – Fokus pada Open & Blind Area**
2. Apakah Anda pernah mencoba hal baru di tempat kerja atau di luar pekerjaan untuk mencari jati diri? Bisa ceritakan pengalaman tersebut? (Perluasan Open Area)

JAWAB :

“Awalnya saya agak sensitif kalau dikritik, apalagi soal desain yang saya buat. Tapi lama-lama saya sadar kalau kritik itu membantu saya berkembang.”

1. Bagaimana cara Anda menerima feedback atau kritik dari orang lain? Apakah itu membantu Anda memahami diri sendiri lebih baik? (Blind Area)

JAWAB :

“Yaa itu sangat membantu saya dalam evaluasi diri kedepan.”

1. Pernahkah Anda merasa takut atau ragu saat mencoba sesuatu yang baru? Bagaimana Anda menghadapinya?

JAWAB :

“Tentu saja, saya sempat ragu saat pertama kali menawarkan diri membuat poster di kantor. Saya takut hasilnya jelek dan malah dikritik. Tapi saya pikir kalau nggak dicoba, saya nggak akan pernah tahu kemampuan saya sampai di mana.”

1. **Fase Rebuilding (Membangun Kembali) – Fokus pada Open & Unknown Area**
2. Apa perubahan paling signifikan yang Anda rasakan setelah menghadapi masa sulit tersebut? (Perluasan Open Area)

JAWAB :

“Setelah mengalami masa burnout tahun lalu, saya jadi lebih peduli dengan kesehatan mental saya sendiri. Dulu saya sering memaksakan diri untuk menyelesaikan pekerjaan tanpa istirahat, tapi sekarang saya lebih bisa mengatur waktu dan tahu kapan harus berhenti. Saya juga jadi lebih terbuka untuk membicarakan perasaan saya ke rekan kerja.”

1. Menurut Anda, adakah potensi diri yang baru Anda sadari setelah melalui masa krisis ini? (Unknown Area)

JAWAB:

“apaya mas mungkin saya lebih sedikit terbuka aja sih mas. Saya juga mulai merasa nyaman dengan teman-teman kurir lainnya”

1. Bagaimana hubungan Anda dengan rekan kerja dan atasan setelah melewati masa sulit ini? Apakah ada perubahan dalam cara Anda berinteraksi?

JAWAB:

“Hubungan saya dengan rekan kerja jauh lebih baik sekarang. Saya merasa lebih nyaman berbagi cerita dan mendengarkan cerita mereka juga. Bahkan, saya dan beberapa teman kerja sekarang rutin mengadakan diskusi santai setelah jam kerja untuk saling mendukung. Dengan atasan juga, saya lebih jujur soal beban kerja dan kadang minta bantuan kalau memang sudah terlalu berat, sesuatu yang dulu nggak pernah saya lakukan”

1. **Pertanyaan Khusus Self-Disclosure**
2. Sejauh mana Anda merasa nyaman mengungkapkan perasaan atau masalah pribadi di tempat kerja?

JAWAB:

“Kalau soal pekerjaan, saya cukup nyaman berbagi dengan rekan kerja, apalagi kalau butuh bantuan atau ada kendala. Tapi untuk hal pribadi, seperti masalah keluarga atau keuangan, saya lebih memilih untuk tidak membahasnya di kantor. Saya merasa itu terlalu pribadi dan nggak semua orang perlu tahu”

1. Faktor apa saja yang membuat Anda lebih mudah atau lebih sulit membuka diri kepada orang lain?

JAWAB:

“Saya merasa lebih nyaman berbagi dengan teman yang sudah saya kenal lama dan bisa dipercaya. Kalau orangnya suka gosip atau sering membicarakan orang lain, saya pasti jaga jarak. Selain itu, suasana kerja juga berpengaruh. Kalau lingkungan kerjanya suportif dan nggak saling menjatuhkan, saya lebih mudah untuk terbuka”

1. Menurut Anda, apakah self-disclosure membantu Anda menghadapi tekanan atau krisis di tempat kerja? Kenapa?

JAWAB:

“Iya, kadang saat merasa stres, saya cerita ke teman dekat di kantor. Rasanya lebih lega setelah mengeluarkan unek-unek. Tapi saya juga sadar kalau nggak semua masalah harus dibagikan. Ada hal-hal yang lebih baik disimpan sendiri atau dibicarakan di luar kantor, seperti ke keluarga atau teman dekat di luar kerja”

1. **Pertanyaan Penutup**
2. Apa dukungan yang paling Anda butuhkan dari lingkungan kerja saat menghadapi masa sulit?

JAWAB:

“Yang paling saya butuhkan saat menghadapi masa sulit adalah dukungan emosional dari rekan kerja. Kadang, cukup ada teman yang mau mendengarkan cerita saya sudah membuat saya merasa lebih baik. Selain itu, sistem kerja yang fleksibel juga penting. Misalnya, ketika saya sedang burnout, saya berharap ada kebijakan untuk mengambil cuti tanpa harus merasa bersalah atau terbebani oleh tugas yang menumpuk saat kembali.”

1. Jika Anda bisa memberi saran kepada rekan kerja lain yang mengalami Quarter Crisis of Life, apa yang akan Anda katakan?

JAWAB:

“Saya akan bilang ke teman-teman yang sedang merasa terjebak atau bingung soal masa depan, jangan terlalu keras sama diri sendiri. Semua orang punya waktunya masing-masing. Jangan ragu untuk cerita atau minta bantuan kalau merasa kewalahan. Kadang kita terlalu fokus sama tekanan kerja sampai lupa bahwa kita nggak sendiri. Cari waktu untuk diri sendiri dan jangan takut untuk eksplorasi hal baru di luar pekerjaan”

1. Adakah hal lain yang ingin Anda bagikan terkait pengalaman Anda dalam menghadapi masa sulit di tempat kerja?

JAWAB:

“Saya rasa penting bagi perusahaan untuk lebih terbuka membicarakan soal kesehatan mental. Kadang topik ini masih dianggap tabu di tempat kerja. Padahal, kalau ada forum atau sesi sharing tentang pengalaman menghadapi stres atau burnout, itu bisa membantu banyak orang. Selain itu, perusahaan juga bisa menyediakan pelatihan tentang manajemen stres agar karyawan punya cara yang sehat untuk menghadapi tekanan”

**HASIL WAWANCARA   
NARASUMBER AHMAD INDRA KARYAWAN JNT BERUMUR 21 TAHUN (3 Tahun)**

1. **Pembukaan**
2. Bagaimana pengalaman awal Anda bekerja di sini? Apa yang paling Anda sukai dan yang paling menantang?

JAWAB :

“Kalo Sukanya sih ketemu dengan orang-orang baru, customer itu bisa jadi temen. Kalo tantangannya mengatasi orang-orang yang susah COD an sering mereka gaada dirumah dan kalo bayar itu lama, hal itu juga kadang membuat saya jengkel dan stress”

1. **Fase Locked In (Perasaan Terjebak) – Fokus pada Hidden & Blind Area**
2. Pernahkah Anda merasa terjebak dalam rutinitas pekerjaan atau kehidupan pribadi? Bisa ceritakan momen tersebut?

JAWAB :

“Kalo bosan sih pasti ada, tapi Namanya kerja ya dihadapi saja”

1. Saat menghadapi tekanan kerja, apakah Anda cenderung berbagi perasaan dengan orang lain atau menyimpannya sendiri? Kenapa? (Hidden Area)

JAWAB

“ya pernah sih curhat cuman tidak semuanya”

1. Pernahkah ada orang lain (rekan kerja/atasan) memberi tahu sesuatu tentang diri Anda yang tidak Anda sadari? Bagaimana perasaan Anda saat mendengarnya? (Blind Area)

JAWAB :

“Pernah, kayak SOP di JNT yang tidak saya lakukan dan itu ditegur oleh atasan dan rekan kerja. Tetapi perasaan saya tidak tersinggung dan buat evaluasi bagi saya”

1. **Fase Separation/Time Out (Mengambil Jarak) – Fokus pada Hidden & Open Area**
2. Ketika menghadapi tekanan, apakah Anda pernah merasa perlu mengambil jarak atau waktu untuk diri sendiri? Bisa ceritakan bagaimana Anda melakukannya?

JAWAB :

“Kalo saya pribadi suka sendiri dan ngopi”

1. Apakah Anda merasa nyaman berbagi masalah pribadi dengan rekan kerja? Apa yang membuat Anda merasa nyaman/tidak nyaman? (Perluasan Open Area)

JAWAB

“Kalo saya akan merasa nyaman berbagi cerita ke beberapa orang tertentu. Mungkin salah satu faktor adanya kedekatan atau keakraban dengan saya”

1. Apa saja hal yang masih Anda simpan dan tidak ingin orang lain ketahui di tempat kerja? (Hidden Area)

JAWAB :

“ ada mas dan gak boleh cerita itu aib hehehe”

1. **Fase Exploration (Eksplorasi Diri) – Fokus pada Open & Blind Area**
2. Apakah Anda pernah mencoba hal baru di tempat kerja atau di luar pekerjaan untuk mencari jati diri? Bisa ceritakan pengalaman tersebut? (Perluasan Open Area)

JAWAB :

“saya pernah terbesit untuk mencoba hal baru mas, tetapi itu hanya keinginan saja. Untuk sementara saya jalanin yang ada dulu”

1. Bagaimana cara Anda menerima feedback atau kritik dari orang lain? Apakah itu membantu Anda memahami diri sendiri lebih baik? (Blind Area)

JAWAB :

“kalo saya lebih mendengarkan kritik yang disampaikan dan tidak ada rasa tersinggung justru perasaan senang karena saya bisa belajar dari kritik itu”

1. Pernahkah Anda merasa takut atau ragu saat mencoba sesuatu yang baru? Bagaimana Anda menghadapinya?

JAWAB :

“kalo saya gak pernah mas hadapi aja pokoknya

1. **Fase Rebuilding (Membangun Kembali) – Fokus pada Open & Unknown Area**
2. Apa perubahan paling signifikan yang Anda rasakan setelah menghadapi masa sulit tersebut? (Perluasan Open Area)

JAWAB :

“Kalo di JNT perubahannya pasti ada mas yang saya rasakan setelah melewati masa sulit. Dari yang tidak tahu menjadi tahu”

1. Menurut Anda, adakah potensi diri yang baru Anda sadari setelah melalui masa krisis ini? (Unknown Area)

JAWAB:

“ada mas seperti saya saat ini ternyata saya bisa berkomunikasi dengan luwes saat menghadapi customer yang merepotkan dan hal ini bagi saya merupakan potensi yang baik”

1. Bagaimana hubungan Anda dengan rekan kerja dan atasan setelah melewati masa sulit ini? Apakah ada perubahan dalam cara Anda berinteraksi?

JAWAB:

“Kalo menurut yang saya rasakan ada mas. Seperti kita tambah solid dan akrab antar rekan kerja. Apalagi saat ini ada teman-teman baru yang hobby main PS setelah selesai kirim paket”

1. **Pertanyaan Khusus Self-Disclosure**
2. Sejauh mana Anda merasa nyaman mengungkapkan perasaan atau masalah pribadi di tempat kerja?

JAWAB:

“Kalo saya rating dari 1-10, saya memilih nilai 7 mas”

1. Faktor apa saja yang membuat Anda lebih mudah atau lebih sulit membuka diri kepada orang lain?

JAWAB:

“Kalo saya pribadi faktor kedekatan sih mas yang membuat kita terbuka atau tidaknya ke orang ”

1. Menurut Anda, apakah self-disclosure membantu Anda menghadapi tekanan atau krisis di tempat kerja? Kenapa?

JAWAB:

“Menurut saya dapat membantu mengurangi beban pikiran yang saya punya dan hal ini dapat membantu saya mendapatkan solusi”

1. **Pertanyaan Penutup**
2. Apa dukungan yang paling Anda butuhkan dari lingkungan kerja saat menghadapi masa sulit?

JAWAB:

“Saat ini kan ada target dari atasan sih mas ditambah juga lonjakan paket yang meningkat, mungkin saya pingin tambahan anggota lagi di area saya untuk membantu pengiriman agar tercapai target”

1. Jika Anda bisa memberi saran kepada rekan kerja lain yang mengalami Quarter Crisis of Life, apa yang akan Anda katakan?

JAWAB:

“Kalo menurut saya, saya akan memberikan saran kepada mereka untuk curhat untuk mengurangi masalah mereka”

1. Adakah hal lain yang ingin Anda bagikan terkait pengalaman Anda dalam menghadapi masa sulit di tempat kerja?

JAWAB:

“tidak ada mas, insyaallah cukup hehehe”

**HASIL WAWANCARA   
NARASUMBER ADITYA PRABOWO KARYAWAN JNT BERUMUR 20 TAHUN**

1. **Pembukaan**
2. Bagaimana pengalaman awal Anda bekerja di sini? Apa yang paling Anda sukai dan yang paling menantang?

JAWAB :

“Yang paling saya sukai dalam pekerjaan ini adalah orangnya sangat ramah-ramah dan tidak mementingkan diri sendiri, jadi lingkungannya enak jadi pekerjaan juga enak. Dan pekerjan di JNT juga kriteria dari pekerjaan saya, dalam artian saya suka kerja flexible. Untuk hal yang menantang menurut saya adalah ketika adanya lonjakan paket yang tinggi dan beberapa customer yang susah hampir membuat saya kena mental”

1. **Fase Locked In (Perasaan Terjebak) – Fokus pada Hidden & Blind Area**
2. Pernahkah Anda merasa terjebak dalam rutinitas pekerjaan atau kehidupan pribadi? Bisa ceritakan momen tersebut?

JAWAB :

“Alhamdulillah saya tidak merasa jenuh saat bekerja di JNT”

1. Saat menghadapi tekanan kerja, apakah Anda cenderung berbagi perasaan dengan orang lain atau menyimpannya sendiri? Kenapa? (Hidden Area)

JAWAB

“Kalo saya lebih curhat ke teman dibanding diam dan menyimpan persaaan tertekan sendiri. Dan enaknya kerja di JNT kerja susah senang bersama”

1. Pernahkah ada orang lain (rekan kerja/atasan) memberi tahu sesuatu tentang diri Anda yang tidak Anda sadari? Bagaimana perasaan Anda saat mendengarnya? (Blind Area)

JAWAB :

“Jujur kalo saya sendiri, kritikan membuat saya makin bisa dan semakin sadar dimana letak kesalahan saya. Saya sangat senang ketika mendapat kritikan karena dapat membuat saya lebih baik. Untuk perasaannya jika diberi tahu dengan baik saya menerima kritikan tersebut namun jika dibentak saya cenderung sedikit tersinggung”

1. **Fase Separation/Time Out (Mengambil Jarak) – Fokus pada Hidden & Open Area**
2. Ketika menghadapi tekanan, apakah Anda pernah merasa perlu mengambil jarak atau waktu untuk diri sendiri? Bisa ceritakan bagaimana Anda melakukannya?

JAWAB :

“Kalo saya pribadi menyendiri dulu dalam beberapa waktu untuk sendiri dan merenung untuk memikirkan bagaiman cara menyelesaikan suatu permasalahan yang saya hadapi”

1. Apakah Anda merasa nyaman berbagi masalah pribadi dengan rekan kerja? Apa yang membuat Anda merasa nyaman/tidak nyaman? (Perluasan Open Area)

JAWAB

“Kalo menurut saya untuk berbagi masalah pribadi dengan orang lain cenderung tidak nyaman. Namun jika berbagi tentang pekerjaan saya sangat terbuka”

1. Apa saja hal yang masih Anda simpan dan tidak ingin orang lain ketahui di tempat kerja? (Hidden Area)

JAWAB :

“Tentu ada mas dan itu rahasia pribadi”

1. **Fase Exploration (Eksplorasi Diri) – Fokus pada Open & Blind Area**
2. Apakah Anda pernah mencoba hal baru di tempat kerja atau di luar pekerjaan untuk mencari jati diri? Bisa ceritakan pengalaman tersebut? (Perluasan Open Area)

JAWAB :

“Mohon maaf sebelumnya karena saya sendiri bukan orang yang berlebihan dan saya juga pernah terbesit untuk mencoba hal baru melamar pekerjaan menjadi Gojek. Dalam artinya ketika pagi saya ngurir dan sore saya gojek”

1. Bagaimana cara Anda menerima feedback atau kritik dari orang lain? Apakah itu membantu Anda memahami diri sendiri lebih baik? (Blind Area)

JAWAB :

“Saya sangat senang ketika mendapat kritikan karena dapat membuat saya lebih baik”

1. Pernahkah Anda merasa takut atau ragu saat mencoba sesuatu yang baru? Bagaimana Anda menghadapinya?

JAWAB :

“Kalo saya gak pernah merasa takut jika melakukan hal yang bar. Namun berbeda ketika saya mencoba sesuatu hal yang terjadi dan gagal itu akan membuat saya mempunyai perasaan trauma. Kalo urusan takut atau ragu saat mencoba suatu yang baru, saya tidak sama sekali bahkan sangat ingin mencoba hal yang baru”

1. **Fase Rebuilding (Membangun Kembali) – Fokus pada Open & Unknown Area**
2. Apa perubahan paling signifikan yang Anda rasakan setelah menghadapi masa sulit tersebut? (Perluasan Open Area)

JAWAB :

“Ada mas, contohya saya bisa berpikir lebih luas dalam jangka waktu kedepan. Jadi tidak monoton dan bisa berpikir hal baik kedepan”

1. Menurut Anda, adakah potensi diri yang baru Anda sadari setelah melalui masa krisis ini? (Unknown Area)

JAWAB:

“Ada mas, soalnya menurut saya setiap masalah ada jalan keluarnya dan jika jalan keluar tidak dicari maka tidak akan menemukan jalannya”

1. Bagaimana hubungan Anda dengan rekan kerja dan atasan setelah melewati masa sulit ini? Apakah ada perubahan dalam cara Anda berinteraksi?

JAWAB:

“bagi saya hubungan itu tergantung pada orangnya, kadang egois kadang gak. Tugas kita harus fokus terhadap diri sendiri untuk menjadi seseorang yang lebih baik lagi”

1. **Pertanyaan Khusus Self-Disclosure**
2. Sejauh mana Anda merasa nyaman mengungkapkan perasaan atau masalah pribadi di tempat kerja?

JAWAB:

“Kalo ditempat kerja saya merasa nyaman ketika mengungkapkan perasaan atau masalah di tempat kerja. Namun itu berlaku hanya beberapa orang saja tetapi perlu diingat untuk masalah pribadi lebih sensitive saya cenderung tidak terlalu terbuka”

1. Faktor apa saja yang membuat Anda lebih mudah atau lebih sulit membuka diri kepada orang lain?

JAWAB:

“Kalo menurut saya, saya memandang semua sama saja. Namun ada beberapa faktor pendukung dimana saya lebih terbuka untuk bercerita, seperti dekat tidaknya orang tersebut dengan saya”

1. Menurut Anda, apakah self-disclosure membantu Anda menghadapi tekanan atau krisis di tempat kerja? Kenapa?

JAWAB:

“Bagi saya itu sangat membantu, dengan kita terbuka diri pasti kita akan tahu sesuatu yang tidak pernah kita ketahui. Artinya bahwa keterbukaan diri itu sangat penting”

1. **Pertanyaan Penutup**
2. Apa dukungan yang paling Anda butuhkan dari lingkungan kerja saat menghadapi masa sulit?

JAWAB:

“Kalo dari rekan kerja intinya harus saling sama-sama kerja. Kalo dari atasan semoga bisa merasakan dan lebih bijak lagi kepada karyawannya”

1. Jika Anda bisa memberi saran kepada rekan kerja lain yang mengalami Quarter Crisis of Life, apa yang akan Anda katakan?

JAWAB:

“Saya akan mengatakan kalian harus sabar, apa yang kita lakukan ya dilakukan yang terbaik. Kalo memang jalannya pasti akan ditunjukkan oleh Allah SWT”

1. Adakah hal lain yang ingin Anda bagikan terkait pengalaman Anda dalam menghadapi masa sulit di tempat kerja?

JAWAB:

“Insyaallah itu saja mas, intinya kita harus berserah diri dengan yang diatas jika terjadi masa sulit di kehidupan kita”