

**STUDI KASUS REGULASI EMOSI INDIVIDU YANG MELAKUKAN *SELF INJURY***

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Universitas Islam Negeri Walisongo guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan**

**dalam Menyelesaikan Program Strata 1 (S1) Psikologi (S.Psi.)**



**Diajukan oleh :**

**SASHA FANANI SALSABILA**

**1907016162**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2023**

## Lembar pengesahan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini

Judul : STUDI KASUS REGULASI EMOSI INDIVIDU YANG MELAKUKAN *SELF INJURY*

Penulis : Sasha Fanani Salsabila

Nim : 1907016162

Jurusan : Psikologi

Telah diuji dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 20 Juni 2023

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M. Ag.

NIP. 197503192009012003

Penguji III

Hj. Sfti Hikmah, S.Pd., M.Si.

NIP. 197502052006042003

Pembimbing I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.S.

NIP. 197304271996031001

Penguji II

Lainatul Mukhlisyah, M.Psi., Psikolog

NIP. 198805032016012901

Penguji IV

Dewi Khurun Aini, S. Pd.L., MA

NIP. 198805032016012901

Pembimbing II

Lainatul Mukhlisyah, M.Psi., Psikolog

NIP. 198805032016012901

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah :

Nama : Sasha Fanani Salsabila

NIM : 1907016162

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

STUDI KASUS REGULASI EMOSI INDIVIDU YANG MELAKUKAN *SELF INJURY*

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 13 Februari 2023



Sasha Fanani Salsabila

NIM : 1907016162



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UTN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : REGULASI EMOSI INDIVIDU YANG MELAKUKAN *SELF INJURY* (STUDI KASUS INDIVIDU YANG MELAKUKAN *SELF INJURY*).

Nama : Sasha Fanani Salsabila

NIM : 1907016162

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UTN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Dr. BAIDI BUKHORI, S.Ag., M.Si

NIP : 197304271996031001

Semarang, 01 Juni 2023

Yang bersangkutan

Sasha Fanani Salsabila

NIM : 1907016162



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : REGULASI EMOSI INDIVIDU YANG MELAKUKAN *SELF INJURY* (STUDI KASUS INDIVIDU YANG MELAKUKAN *SELF INJURY*)

Nama : Sasha Fanani Salsabila

NIM : 1907016162

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

  
Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog.

NIP. -

Semarang, 01 Juni 2023

Yang bersangkutan



Sasha Fanani Salsabila

NIM : 1907016162

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

*Alhamdulillahirabbil alamin* puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan begitu banyak nikmat dan karunia-Nya kepada penulis untuk dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Studi Kasus Regulasi Emosi Individu yang Melakukan *Self Injury*”. Sholawat beserta salam semoga tetap tercurahkan ke pangkuan Nabi besar Muhammad SAW.

Permasalahan akan terus di alami selama kita sebagai manusia masih hidup di bumi ini, setiap permasalahan yang terjadi pasti akan menimbulkan berbagai emosi-emosi negatif seperti marah, kesedihan, rasa bersalah, dendam, dan berbagai emosi negatif lainnya. Sebagai manusia yang tidak luput dihadapkan dengan berbagai permasalahan tentunya sangat penting untuk memiliki regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi sendiri merupakan sebuah keterampilan seseorang untuk mengenali, mengontrol serta menurunkan emosi yang dirasakan sehingga dapat tetap tenang meskipun dibawah tekanan yang mana berpengaruh pada respon perasaan, pikiran dan fisiologis individu. Beberapa individu mampu memecahkan masalah dengan memiliki regulasi emosi yang baik, namun ada pula individu yang kurang mampu memecahkan masalah dengan cara yang baik karena regulasi emosi yang kurang baik, sehingga dengan regulasi emosi yang kurang baik dapat mempengaruhi respon fisiologis atau perilaku individu tersebut. Individu yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik cenderung akan melakukan tindakan yang tidak adaptif misalnya melakukan perilaku *self injury*, yang mana hal ini dilakukan untuk mengeskpresikan serta melampiaskan emosi yang dirasakannya. Untuk itu penelitian ini dilakukan agar memberikan bagaimana gambaran regulasi emosi individu yang melakukan perilaku *self injury*.

Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S. Psi.) bagi mahasiswa Progran Studi Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Tugas akhir ini dapat terselesaikan tentunya tak luput dari bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dengan penuh kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang berjasa dalam penyusunan tugas akhir ini hingga selesai, terutama kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta seluruh jajarannya.
3. Ibu Hj. Wening Wihartati, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Dr. Baidi Bukhori M. Si., selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah berkenan membimbing dan meluangkan waktunya untuk memberikan arahan kepada penulis.
5. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu dan telah sangat sabar dalam memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sampai akhir.
6. Kedua orang tua penulis Bapak Drs. Ali Mas'ud dan Ibu Maida Yurni S.Pd. AUD yang telah ikhlas memberikan segalanya hingga sekarang.

7. Kepada kakak tersayang penulis Rahmatika Ainun Nufus, S.Psi yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
8. Kepada adik-adik penulis El Hamas Ibnu Mas'ud, Nazzania Khairunnisa, El Wafa Ibnu Mas'ud yang telah memberikan doa dan semangat dari jauh.
9. Kepada Titi, Kiyo, dan Miko yang telah menjadi *moodbooster* penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Kepada teman-teman seperjuangan Shelly Salamah, Salsabila, Esti, Nina, Salsabila Nur Saadah yang telah menjadi teman pengisi masa akhir perkuliahan.
11. Kepada Alda Innayah Maulidya terima kasih telah menjadi sahabat penulis sejak kecil yang selalu memberikan dukungan moral sehingga penulis selalu semangat untuk menjalani hari.
12. Kepada teman-teman Divisi Asesmen WHPDC (Nurul Aisyah, Dini Lusiah, Zaenal Abidin, Alya Lupita, dan Hasna) yang selalu memberikan semangat dan menghibur penulis dikala mengalami masa-masa sulit dalam mengerjakan skripsi
13. Kepada semua informan dalam penelitian ini yang telah bersedia membantu penulis untuk memberikan informasi yang dibutuhkan guna kelancaran penelitian ini.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak yang membaca guna perbaikan di masa yang akan datang.

Semarang, 26 April 2023

Penulis,



Sasha Fanani Salsabila

NIM 1907016162

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Drs. Ali Mas Mas'ud dan Ibu Maida Yurni S.Pd. AUD, keduanya merupakan sosok yang sangat berarti dan berjasa bagi penulis. Tanpa mereka mungkin penulis tidak akan sampai pada tahap ini, yang telah memberikan kasih sayang, seluruh perjuangan demi membahagiakan penulis.
2. Kepada diri sendiri, terima kasih sudah berjuang, bertahan, dan berusaha semaksimal mungkin, walaupun ada tangis setiap hari, menghadapi permasalahan silih berganti, namun masih tetap kuat dan bertahan hingga skripsi ini selesai.
3. Kiyoo, mikoo, dan titi terimakasih sudah lahir di dunia ini, telah menjadi teman setia yang menemani dan menghibur penulis dikala penulis terpuruk. Kalian sangat berarti, karena pernah menjadi satu-satunya alasan mengapa penulis masih tetap hidup sampai sekarang.

Semarang, 26 April 2023

Penulis,



Sasha Fanani Salsabila

NIM 1907016162

## **MOTTO**

*“Only you can change your life. Nobody else can do it for you.”*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
A. Rumusan Masalah .....	12
B. Tujuan Penelitian .....	12
C. Manfaat Penelitian .....	12
D. Keaslian Penelitian.....	13
<b>BAB II .....</b>	<b>17</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>
A. Regulasi Emosi .....	17
B. <i>Self Injury</i> .....	30
<b>BAB III.....</b>	<b>38</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Jenis Penelitian.....	39
C. Subjek Penelitian.....	40
D. Sumber Data.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	44
G. Keabsahan Data .....	45
<b>BAB IV .....</b>	<b>47</b>

<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Informan.....	47
B. Deskripsi Hasil Temuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Analisis Hasil Temuan .....	61
D. Pembahasan.....	70
<b>BAB V.....</b>	<b>80</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Jenis Emosi .....	20
Tabel 2. Panduan Wawancara .....	43
Tabel 3. Panduan Wawancara Berdasarkan Aspek Regulasi Emosi.....	44
Tabel 4. Hasil Tes EPPS .....	66
Tabel 5. Hasil Tes SPM .....	67

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Strategi Regulasi Emosi Sesuai Dengan Alur .....	26
Gambar 2. Kerangka Berpikir .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Instrumen Penelitian.....	57
Lampiran II. Verbatim Wawancara.....	66
Lampiran III. <i>Informed Consent</i> .....	195
Lampiran IV. Tes Psikologi .....	201

## ***Case Studies Emotional Regulation of Individuals Who Self-Injury***

### **Abstract**

*This study aims to find out how the emotional regulation of individuals who carry out self-injury behavior in terms of background, the factors that encourage individuals to commit self-injury, the shape of personality analyzed from the results of the EPPS psychological test, and how the intelligence condition of each informant in the study it uses SPM. This study uses a qualitative method with a single level analysis case study approach (single case study). Informants in this study were selected using a purposive sampling technique, data collection techniques in this study used in-depth interviews and used psychological test tools, namely EPPS and SPM. The results of this study indicate that of the four informants in this study, the biggest factor causing the informants to engage in self-injury behavior comes from the environmental dimension, in which there are interpersonal conflicts, loss of relationships with other people, the emergence of various pressures, feelings of frustration, and incidents traumatic events such as sexual harassment. Apart from that, individual personality can also be a motivating factor for individuals to carry out self-injury behavior, as evidenced by the results of the EPPS test that has been carried out, there are similarities in the personality types of the four informants in this study which are driving the informants to carry out self-injury behavior. Another thing that was found in this research is that intelligence intelligence (IQ) is not a standard for individuals to be able to solve and express emotions in the right way. However, emotional intelligence (EQ) plays an important role in a person's success in being able to regulate emotions properly.*

*Keywords: emotion regulation, self injury*

## Studi Kasus Regulasi Emosi Individu yang Melakukan *Self Injury*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi individu yang melakukan perilaku *self injury* yang ditinjau dari latar belakang, faktor-faktor pendorong individu melakukan *self injury*, bentuk kepribadian yang dianalisis dari hasil tes psikologi EPPS, serta bagaimana kondisi intelegensi yang dimiliki oleh tiap informan dalam penelitian ini menggunakan SPM. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus *single level analysis* (studi kasus tunggal). Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dan menggunakan alat tes psikologi yaitu EPPS dan SPM. Hasil dari penelitian ini menunjukkan, dari ke-empat informan dalam penelitian ini faktor penyebab terbesar informan melakukan perilaku *self injury* berasal dari dimensi lingkungan, yang mana adanya konflik interpersonal, kehilangan hubungan dengan orang lain, munculnya berbagai tekanan, perasaan frustrasi, serta kejadian-kejadian yang dapat menimbulkan trauma seperti pelecehan seksual. Selain hal itu, kepribadian individu juga dapat menjadi faktor pendorong individu dapat melakukan perilaku *self injury*, terbukti dari hasil tes EPPS yang telah dilakukan, terdapat kesamaan tipe kepribadian dari ke-empat informan dalam penelitian ini yang menjadi pendorong informan melakukan perilaku *self injury*. Hal lain yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu kecerdasan intelegensi (IQ) tidak menjadi patokan individu mampu menyelesaikan dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat. Namun, kecerdasan emosional (EQ) menjadi peran penting dalam keberhasilan seseorang untuk dapat meregulasi emosi dengan baik.

*Kata kunci : regulasi emosi, self injury*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Setiap manusia yang hidup di bumi ini pasti akan mengalami sebuah problematika. Problematika tersebut dapat membentuk sebuah pengalaman bagi individu itu sendiri. Dari setiap suka duka yang telah dilalui oleh manusia tentunya menyimpan bermacam emosi, baik emosi negatif dan emosi positif, yang mana dari setiap emosi yang pernah dirasakan melalui berbagai pengalaman, sedikit banyak akan memberikan pengaruh kepada kehidupan individu itu sendiri. Ketika individu mengalami emosi positif atau emosi negatif kondisi ini akan membuat perubahan bagi individu baik secara fisik ataupun secara psikis.

Segala pengalaman dan permasalahan yang terjadi di dalam hidup, sejatinya yaitu sebuah pembelajaran demi membentuk individu menjadi pribadi yang kian dewasa dalam menyikapi semua hal di dalam kehidupannya. Dari permasalahan yang dialami, sangat wajar jika individu ingin mengeluarkan beban dan mengekspresikan emosi yang dirasakan. Namun, bagaimana mengeluarkan dan mengekspresikan setiap emosi yang dirasakan haruslah menggunakan metode baik dan benar. Cara yang baik dan benar yaitu dengan memunculkan perilaku yang baik sesuai dengan situasi atau respon yang diberikan serta tidak menimbulkan kerugian baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Karena itulah pentingnya untuk

dapat mengontrol dan mengelola emosi. Dalam ilmu psikologi mengelola dan mengontrol emosi dinamakan sebagai regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan sebuah langkah guna mempertahankan, memperkuat atau menurunkan berbagai respon emosi yang dirasakan dari berbagai pengalaman Gross dan Thompson, (2007). Gross (dalam Strongman, 2003) menghasilkan 5 urutan dalam mekanisme regulasi emosi, yaitu menentukan situasi, peralihan situasi, penyaluran reaksi, perubahan kognitif, perubahan perilaku. Secara sederhananya regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang di bawah tekanan, dilakukan secara sadar atau tidak sadar, untuk mengendalikan, menerima, mengendalikan suatu aktivitas, menilai dan menyesuaikan emosi pada intensitas yang sesuai untuk mencapai suatu tujuan, dan menjadi tenang dengan cepat sesudahnya tanpa kehilangan kendali, serta dengan sigap untuk meredakan emosi yang dirasakan.

Dari segala permasalahan yang ada di dalam kehidupan, pasti ada yang dapat menghadapinya dengan baik namun ada pula yang tidak. Bagaimana individu dapat menyelami apa yang mereka rasakan dari berbagai pengalaman dan permasalahan yang dihadapi. Tak jarang ada beberapa individu yang mencoba untuk mengekspresikan setiap emosi yang dirasakan dengan perilaku yang tidak adaptif, contohnya yaitu perilaku menyakiti diri atau *self injury*.

Dikutip dari BBC Inggris (2010) diumumkan pada 5 tahun terakhir total remaja yang masuk rumah sakit karena melakukan perilaku menyakiti

diri meningkat menjadi 50%. Sedangkan per tahun 2008-2009 terdapat 2.727 orang yang di bawah usia 25 tahun masuk rumah sakit di Inggris karena melakukan *self injury*. Jika dibandingkan dengan jumlah individu yang melakukan *self injury* pada tahun 2004-2005 yaitu sebanyak 1785 orang. Selain data-data tersebut, terdapat survey lain yang dilakukan oleh YouGov pada bulan Juni 2019. YouGov merupakan sebuah firma riset pasar dan analisis data yang berbasis internet internasional yang ada di Britania Raya. Survey yang telah dibuat oleh YouGov mengenai perilaku *self injury* yang ada di Indonesia didapatkan dari banyaknya orang Indonesia yang mengisi survey tersebut, setiap individu yang mengisi survey yang ada di web YouGov tersebut akan mendapatkan poin, semakin banyak mengisi survey yang ada di YouGov maka semakin banyak pula poin yang akan diperoleh, poin tersebut bisa ditukar menjadi dollar dalam hal ini setiap orang yang mengisi survey atau menjawab pertanyaan di platform YouGov akan dibayar. Dalam hal ini, YouGov pernah melakukan survey mengenai berapa banyak penduduk Indonesia yang pernah melakukan *self injury* dan diperoleh data bahwa di Indonesia sendiri menunjukkan bahwa sepertiga dari penduduk Indonesia yang mana setara dengan 36.9% penduduk Indonesia pernah melakukan *self injury* yang dilakukan dengan sadar dan sengaja.

Berdasarkan data tersebut prevalensi tertinggi ditemukan pada usia 18-24 tahun, dari demografi tersebut terdapat 45% responden pernah melakukan *self injury*, jika digambarkan terdapat 5 dari anak muda yang

mana 2 anak pernah melakukan *self injury*. Sedangkan 7% dari responden pernah melakukan *self injury* dengan frekuensi yang rutin, Sasonto, (2020). Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa kasus individu yang melakukan *self injury* semakin meningkat dan rata-rata individu yang melakukan *self injury* berkisar pada rentang usia remaja akhir sampai dewasa awal. Menurut Harlock (1980) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa transisi ini pasti akan ada konflik atau permasalahan yang terjadi, baik konflik secara internal (misalnya perasaan malu, tidak percaya diri, perasaan putus asa dan lain sebagainya) maupun konflik eksternal (konflik yang berasal dari luar dirinya misalnya konflik dengan orang tua, tidak diterima pada lingkungan sosial, dan lain sebagainya). Konflik-konflik yang terjadi akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman di dalam dirinya Walsh (2006).

Usia remaja akhir sampai dewasa awal merupakan sebuah masa peralihan yang mana akan menemui berbagai macam persoalan. Dari berbagai persoalan ini, ada individu yang mampu menyelesaikan dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya dengan cara yang baik namun ada pula yang tidak. Menyelesaikan permasalahan dan mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan cara yang baik misalnya seperti menyelesaikan permasalahan tersebut dengan orang yang bersangkutan dengan cara mengobrol dan memahami sebenarnya apa yang terjadi sehingga memunculkan sebuah konflik, selain itu dapat dengan cara

mengola emosi yang dirasakannya sehingga terbentuklah regulasi emosi yang baik. Sehingga cara-cara tersebut dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahannya. Namun sebaliknya, ada pula individu yang kurang mampu dalam menyelesaikan dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Misalnya dengan memendam segala emosi yang dirasakannya, selalu menyalahkan dirinya atas segala hal yang terjadi di dalam hidupnya, tidak dapat mengekspresikan apa yang dirasakan sehingga yang terjadi adalah munculnya perasaan bersalah dan kegagalan dalam meregulasi emosi dengan baik.

Tidak semua orang mampu mengelola perasaan yang dialaminya, ketidakmampuan dalam mengelola emosi yang dirasakan akan menimbulkan tekanan, ada sebagian orang yang melampiaskan tekanan yang dirasakannya dengan cara yang tidak tepat yaitu dengan cara menyakiti diri atau yang disebut perilaku *self injury*, misalnya memukul-mukul kepala, mencakar bagian tubuh. Hal ini dilakukan karena semua emosi yang dirasakannya hanya di tahan dan tidak dikeluarkan dengan cara yang tepat. Terdapat beberapa bentuk dari perilaku *self injury*, yaitu membenturkan kepala ke tembok, menjambak rambut, mencakar bagian tubuh, membakar, sampai pada menyayat bagian tubuh Fadhila dan Syafiq, (2020:168). Namun prosentase terbesar ada pada perilaku *cutting* atau menyayat bagian tubuh yaitu lebih dari 70% dari total keseluruhan individu yang melakukan *self injury* Fadhila dan Syafiq, (2020:168).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Radham dan Hawton (dalam Whitlock, 2009 :2) terungkap kurang lebih 13% hingga 25% remaja hingga dewasa awal yang diteliti di lingkungan sekolah melakukan perilaku *self injury*. Penelitian mengenai *self injury* dalam lingkup universitas menghasilkan kurang lebih 6% dari jumlah mahasiswa yang melakukan *self injury* secara aktif dan dalam tingkat yang parah Whitlock, (2009:2). Gratz dan Klonsky (dalam Lloyd-Richardson dkk, 2007:2) memaparkan bahwa prevalensi di usia dewasa awal tingkat universitas sebesar 4% merupakan pelaku *self injury*. Berdasarkan penelitian terdahulu yang membahas mengenai perilaku *self injury*, *self injury* lebih ditinjau pada subjek setting klinis Pattison dan Kahan, (1983), yang mana perilaku *self injury* ini bisa ditemui pada pasien yang mengalami depresi, gangguan mood, kecemasan, gangguan makan, terutama pada pasien yang mengalami gangguan kepribadian ambang Fadhila dan Syafiq, (2020:168). Walaupun *self injury* ini banyak ditemui pada pasien setting klinis, banyak juga individu yang melakukan *self injury* namun berstatus non-pasien.

Peneliti telah melakukan pra riset dengan metode wawancara pada salah satu informan yang melakukan *self injury*.

*“.... dan pas dilakuin ternyata bikin lega, puas juga ....”*

*“.... Itu tuh gak langsung sayat tangan, Cuma kayak benturin kepala ke tembok, mukul-mukul kepala, jambakin rambut. Baru kaya gitu doang. Tapi kalo mulai melukai badan itu mulai kelas 1 SMA sekitaran tahun 2016 ....”*

“.... Aku gak bisa cerita ke siapa-siapa, karena ya aku ngerasa gak ada yang bisa dengerin aku cerita. Biasanya sih aku kalau ada masalah selalu aku pendam, aku selalu ngerasa bahwa semua yang terjadi ya karena salah aku....”

Sebuah pernyataan dari seorang perempuan berusia 21 tahun yang pernah melakukan *self injury* dalam hidupnya. Informan dalam penelitian ini diinisialkan dengan SF. SF saat ini berada pada usia perkembangan dewasa awal, yang mana SF melakukan perilaku *self injury* sejak tahun 2015 saat SF masih duduk dibangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). SF merupakan seorang mahasiswi ilmu politik semester 7 di sebuah Universitas Negeri di Semarang. Dalam kesehariannya, SF merupakan seorang yang ceria seperti tidak memiliki permasalahan yang cukup rumit di dalam hidupnya. Terbukti dengan SF sering membuat teman-temannya tertawa, SF juga sering menjadi tempat berkeluh kesah teman-temannya.

SF berkata bahwa ia melakukan *self injury* sejak ia masih kelas 3 SMP, awalnya perilaku *self injury* yang dilakukan hanya sebatas membenturkan kepala ke tembok, memukul-mukul kepala dan menjambak rambut. Hingga pada saat SF menginjak bangku SMA, untuk pertama kalinya SF melakukan tindakan *cutting* atau menyayat tangannya, SF mengatakan ia mengetahui perilaku menyayat tangan dari teman sekolahnya yang lebih dulu melakukan perilaku *self injury*, yang pada akhirnya membuat SF mengikuti dan mengatakan bahwa sesudah

melakukan hal tersebut SF merasa lega dan puas, SF belum mencoba untuk mengeskpresikan emosi yang dirasakannya dengan cara yang lebih baik dan lebih tepat, dikarenakan dirinya tidak mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk mengekspresikan rasa sakit emosional yang ia rasakan, baginya menangis bukan lagi hal yang bisa membuatnya tenang. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawati pada tahun 2012, dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang melakukan perilaku menyakiti diri hanya untuk melampiaskan perasaan destruktif yang dialami serta mencegah konflik yang tengah dihadapinya. Sejalan dengan penelitian terdahulu mengenai *self injury* yang dilakukan oleh Maidah pada tahun 2013 pada kalangan mahasiswa di Semarang. Dalam penelitiannya Maidah mengatakan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri merupakan sebuah perbuatan yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan sakit secara emosional yang ada di hatinya dengan cara menyakiti diri, yang dilakukan secara sengaja namun tidak ada keinginan untuk bunuh diri. Menurut Maidah (2013) penelitiannya dapat dijadikan sebagai informasi mengenai gambaran individu dalam melakukan *self injury* sehingga individu yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dapat dengan cepat mencari tindakan psikologis agar perilaku tersebut tidak tumbuh menjadi perilaku percobaan bunuh diri secara nyata.

Setiap orang mempunyai permasalahan yang beragam, begitupun dengan cara mengatasinya. Ada individu yang dapat memecahkan permasalahan dengan cara yang baik, namun ada beberapa individu yang

terkadang tidak mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik. Ketidaksanggupan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya itu yang akan memunculkan konflik tersendiri di dalam dirinya. konflik yang terjadi akan menimbulkan berbagai perasaan negatif, contohnya rasa sedih, marah, putus asa, depresi, merasa diri tidak berguna, merasa tidak berharga, frustasi dan berbagai macam bentuk emosi negatif lainnya Maidah, (2013:7). Terdapat beberapa metode dalam menyalurkan sebuah emosi. Penyaluran emosi dapat dengan cara yang positif maupun negatif. Contoh dari penyaluran emosi yang positif yaitu dengan cara berolahraga, melakukan hobi yang disukai, jalan-jalan, bercerita dengan orang yang disayang. Berbeda dengan penyaluran emosi dengan cara yang negatif, contohnya yaitu minum minuman keras, mengkonsumsi narkoba, melukai orang lain atau bahkan melukai diri sendiri (*self injury*).

Perilaku menyakiti diri atau *self injury* adalah sebuah tindakan menyakiti atau melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja yang berguna untuk meminimalisir perasaan negatif serta berbagai tekanan yang dirasakan didalam hati sehingga individu yang melakukannya akan merasakan lega Maidah, (2013:7). *Self injury* biasanya merupakan sebuah bentuk pelampiasan atau penyaluran emosi yang begitu menyakitkan dan tidak bisa diungkapkan melalui kata-kata, yang mana pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhila & Syafiq (2020) yang menyatakan bahwa *self injury* diartikan sebagai sebuah perilaku yang dilakukan secara sengaja dengan melukai diri sendiri untuk melampiaskan

semua perasaan negatif dan menyakitkan tanpa niat bunuh diri Fadhila dan Syafiq, (2020:168). Tidak semua individu yang melakukan *self injury* memiliki niat bunuh diri, tetapi jika perilaku menyakiti diri sendiri terus-menerus dan berkepanjangan, itu bisa disebut upaya bunuh diri. Hal ini sejalan dengan poin yang diungkapkan oleh Grantz (dalam kanan dkk, 2008:68) bahwa perilaku melukai diri sendiri seringkali dipandang sebagai cara seseorang untuk mengelola emosinya, dimana seseorang tidak mengetahui bagaimana mengungkapkan rasa sakit emosional yang berlebihan. *Self injury* biasanya lebih cenderung dilakukan pertama kali pada saat individu berada pada masa remaja, sama seperti halnya yang dilakukan oleh SF, SF melakukan *self injury* pada saat kelas 1 SMA yang mana pada usia tersebut SF tergolong pada usia remaja yang mana berkisar pada usia 15-16 tahun.

Pada kasus individu yang melakukan *self injury*, terlihat bahwa individu tersebut belum memiliki regulasi emosi yang baik, bagaimana individu tersebut mengatur, mengenali, mengendalikan dan mengekspresikan apa yang dirasakan dengan cara yang salah, yaitu dengan cara menyakiti dirinya sendiri sebagai wujud  *coping*  dari berbagai perasaan yang sulit untuk dikeluarkan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Estefan dan Wijaya, (2014:28) disebutkan dalam kasus individu yang melakukan *self injury*, regulasi emosi mempunyai peran yang signifikan untuk memunculkan individu yang dapat menyesuaikan diri dengan emosi yang dirasakannya. Selain itu, jika individu melakukan

regulasi emosi yang baik, individu yang melakukan *self injury* akan lebih positif dalam menghayati sebuah permasalahan, sehingga jika individu mampu menghayati sebuah permasalahan dengan lebih positif akan menjauhkan individu dalam memandang bahwa perilaku menyakiti diri (*self injury*) adalah satu-satunya upaya dalam mengekspresikan serta mengeluarkan rasa sakit secara emosional.

Maidah mengungkapkan bahwa, kondisi keluarga serta lingkungan sangat mempengaruhi terbentuknya personalitas atau kepribadian seseorang yang berhubungan dengan perilaku menyakiti diri sendiri atau *self injury*, yakni kepribadian introvert, tidak percaya diri, pola pemikiran kaku, serta sulitnya mengungkapkan apa yang dirasakan. Selain keterkaitan dengan kepribadian introvert, ada hal lain yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *self injury* yaitu kemampuan intelegensi seseorang. Pada dasarnya jika kemampuan intelegensi individu berada pada taraf yang baik, individu tersebut mampu untuk berpikir dan memecahkan permasalahan yang dihadapi dengan pemikiran yang rasional. Dalam penelitian ini akan dilihat apakah ada keterkaitannya kepribadian dan kemampuan intelgensi seseorang terhadap perilaku *self injury* yang dilakukan.

Untuk itu peneliti tertarik untuk lebih membahas mengenai individu yang melakukan *self injury* yang berfokus pada regulasi individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman, pemaknaan dan regulasi emosi individu yang melakukan *self injury*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berlandaskan penjabaran latar belakang di atas, diambil rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana regulasi emosi individu yang melakukan *self injury*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi individu yang melakukan *self injury*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Pada penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada bidang keilmuan psikologi terutama pada bidang klinis yang berhubungan dengan perilaku *self injury*.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **Bagi Subjek**

Diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk mengontrol, mencegah dan mengatasi dari perilaku *self injury*, serta diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan bagi individu yang melakukan *self injury* untuk bisa lebih mengendalikan emosi yang menyakitkan dengan hal yang tepat dan tidak merugikan.

## E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian digunakan untuk melihat apakah judul yang akan diteliti sudah pernah diteliti sebelumnya atau tidak. Jika sudah pernah diteliti sebelumnya akan dilihat akankah ada persamaan dan perbedaan dalam penelitian tersebut sebagai fakta yang menunjukkan keaslian penelitian. Berikut adalah beberapa penelitian yang pernah dilakukan terkait individu yang melakukan *self injury* :

1. Thesalonika dan Apsari, (2021:220) “*self harm or self injuring behavior by adolescents*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur, yang mana pengumpulan data melalui, mengkaji berbagai sumber pustaka, jurnal, laporan dan data-data yang relevan dengan tema yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di Indonesia sendiri, menurut hasil survei Kekerasan terhadap Anak Indonesia tahun 2013, data prevalensi anak usia 18-24 tahun yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (*self injury*) akibat kekerasan yang dialami sebelum usia 18 tahun adalah sebesar 6,06% dari kekerasan fisik 53,44% dilakukan oleh kerabat lain, selebihnya 35,53% oleh ayah dan 11,03% oleh ibu. Selanjutnya 42,9% masuk dalam kategori dampak kekerasan emosional dimana 68,94% dilakukan oleh ibu, 19,63% oleh ayah, dan 11,43% oleh kerabat lainnya, Kurniasari et al., (2013). Angka tersebut tidak benar-benar mengungkapkan apa yang sebenarnya terjadi, karena kasus menyakiti diri sendiri (*self injury*) disamakan dengan fenomena gunung es, dan

jumlah kasus yang belum terkuak sangat tinggi. Fenomena ini disebabkan sulitnya melakukan survei dan sulitnya mendapatkan data aktual bagi peneliti.

Persamaan dan perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan :

Pada penelitian tersebut menerapkan teknik pengumpulan data dengan teknik studi literatur, sedangkan pada penelitian ini akan menerapkan beberapa teknik pengumpulan data agar lebih memperdalam topik yang dibahas yaitu dengan teknik wawancara serta menggunakan alat tes psikologi yaitu tes EEPS dan tes SPM.

2. Maidah, (2013:7) “Self Injury pada Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)”. Maidah mengungkapkan bahwa, kondisi keluarga serta lingkungan sangat mempengaruhi terbentuknya personalitas seseorang yang berhubungan dengan perilaku menyakiti diri sendiri atau *self injury*, yakni kepribadian introvert, tidak percaya diri, pola pemikiran kaku, serta sulitnya mengungkapkan apa yang dirasakan. Beberapa bentuk perilaku menyakiti diri atau *self injury* yaitu dengan cara mengiris pergelangan tangan serta mencabut rambut dengan banyak secara paksa. Perilaku menyakiti diri sendiri atau *self injury* terjadi sesudah pelakunya menghadapi kejadian atau konflik yang memunculkan perasaan negatif pada situasi kesendirian. Penelitian ini menggunakan satu respon dengan dengan tiga orang informan.

Persamaan dan perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan :

Pada penelitian diatas lebih membahas bagaimana latar belakang *self injury* itu terjadi, sedangkan pada penelitian ini akan lebih membahas bagaimana regulasi emosi dari individu yang melakukan *self injury*

3. Fadhila dan Syafiq, (2020:168) “Pengalaman Psikologis *self injury* pada perempuan dewasa awal”. Hasil penelitian terungkap bahwa individu yang melakukan *self injury* pertama kali saat menginjak fase remaja, yang mana *self injury* paling banyak dilakukan oleh remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian fenomenologi, teknik pengumpulan data dengan cara wawancara via telepon, dan data dianalisis dengan menggunakan teknik IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*).

Persamaan dan perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan :

Pada tulisan tersebut memakai jenis penelitian fenomenologi dan teknik penghimpunan data hanya menggunakan wawancara via telepon. Namun, pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus yang menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu dengan teknik wawancara dan alat tes psikologi (EPPS dan SPM).

4. Estefan dan Wijaya, (2014:28), pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan penggunaan skala karakteristik untuk menentukan karakteristik subjek. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa latar belakang keluarga dengan pola asuh yang permisif (bebas), menjadikan subjek sebagai individu yang tidak memiliki kontrol diri, dan membuat subjek memiliki banyak pengalaman yang tidak menyenangkan di lingkungan sosialnya dengan lawan jenis. Konflik dengan lawan jenis inilah yang menyebabkan subjek menyakiti diri sendiri atau *self injury*.

Persamaan dan perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan :

Pada penelitian ini walaupun sama-sama menggunakan pendekatan studi kasus, namun tidak terlalu mendalam membahas bagaimana proses regulasi emosi individu yang melakukan *self injury*

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai *self injury*, perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah, dalam penelitian ini akan memperdalam dan berfokus pada bagaimana regulasi emosi pada individu yang melakukan *self injury*, dikarenakan penelitian sebelumnya belum banyak yang memperdalam pada aspek regulasi emosi individu yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri atau *self injury*, untuk itu penelitian ini akan dilakukan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. REGULASI EMOSI**

##### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah suatu cara seseorang dalam mengidentifikasi, memproses dan mengeskpresikan emosi yang dirasakan Gross, (1998:224). Regulasi emosi merupakan sebuah keterampilan yang dapat dipelajari oleh individu dengan cara merefleksi kembali mengenai semua situasi yang dapat menimbulkan emosi negatif sehingga membuat perubahan emosi yang dirasakan berakibat pada pengurangan emosi atau perasaan yang berlebih Gross, (2007:251). Regulasi emosi dianggap menjadi suatu hal yang utama untuk menunjukkan kesuksesan individu dalam sebuah usaha untuk berperan secara normal dalam kehidupan, misalnya proses penyesuaian diri dengan lingkungan, menanggapi segala hal sesuai dengan kadarnya Thomson (dalam Garnefski,dkk...,2001).

Regulasi emosi digambarkan sebagai keterampilan seseorang untuk merespon segala proses-proses eksternal maupun internal untuk mengontrol, menilai, serta mengubah respon emosi yang mendalam dan menetap dalam memperoleh sebuah keinginan Kostikuk dan Gregory, (2002:3). Jika individu mampu mengontrol, mengidentifikasi, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang

tepat dan baik, maka individu tersebut akan mampu menghadapi segala permasalahan yang dihadapi.

Regulasi emosi dalam pandangan Reivich dan Shatte (2002) merupakan sebuah keterampilan seseorang untuk dapat tenang di bawah tekanan, yang mana menurut Reivich dan Shatte (2002) setidaknya ada dua poin utama dalam proses regulasi emosi yaitu kedamaian serta fokus. Ketika seseorang dapat memiliki dua poin ini akan sangat membantu untuk menurunkan emosi atau perasaan-perasaan yang dirasakan serta dapat memusatkan segala pikiran-pikiran yang tidak penting dan mengganggu serta dapat meminimaisir timbulnya perilaku negatif.

Gross dan Thompson (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan tempat dimana perasaan ditata. Mekanisme regulasi emosi spontan diatur secara sadar maupun tak sadar serta bisa memiliki pengaruh pada besar atau kecilnya proses untuk mengaktifkan emosi. Berdasarkan beberapa definisi di atas regulasi emosi diartikan sebuah keterampilan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat tenang dibawah tekanan, yang mencakup kesadaran dan ketidaksadaran untuk mengidentifikasi, mengontrol dan menurunkan emosi yang dirasakan sehingga berpengaruh pada respon perasaan, perilaku dan fisiologis individu.

Emosi merupakan sebuah wujud yang kompleks dari makhluk hidup yang berhubungan dengan transformasi tubuh yang sifatnya

luas, perubahan dalam bernapas, pembuluh nadi, produksi kelenjar dan lainnya. Sedangkan jika dilihat dari segi psikologis, emosi merupakan sebuah kondisi perasaan yang berbentuk bahagia, cemas, sedih dan di indikasikan pada perasaan yang kuat, serta umumnya merupakan sebuah dorongan nyata yang akan menjadi sebuah bentuk perilaku nyata Nadhiroh (2015:54).

Pada umumnya emosi muncul ketika terdapat perubahan situasi yang signifikan dan terjadi secara mendadak baik secara positif atau negatif. Emosi manusia terpisah menjadi dua bagian, emosi dasar dan emosi campuran, dalam hal ini emosi dasar dan emosi campuran tergolong dalam emosi yang dilihat dari penampilannya (*appearance*). Jika ditinjau dari rangkaian kejadian atau peristiwa, emosi dibagi menjadi emosi mayor dan minor. Terdapat enam macam emosi utama, yaitu kebahagiaan (*happiness*), ketertarikan (*interest/surprise*), marah (*anger*), kesedihan (*sadness*), takut, dan jijik. Sedangkan emosi tambahan atau pendukung adalah perpaduan dari beberapa macam emosi utama yang dihasilkan dari lingkungan tempat individu menetap. Contoh dari emosi sekunder yaitu perasaan malu, cemas, bangga, dan lain sebagainya. Dapat dirangkum secara singkat beberapa jenis emosi yang bisa dilihat melalui skema emosi dibawah ini berdasarkan Mashar (2011) :

Tabel 1. Jenis emosi

Emosi Positif	Emosi Negatif
a) Tulus/rela ( <i>Eagerness</i> )	a. Tidak sabar
b) Lucu (Lelucon)	b. Tidak sabar ( <i>Impatience</i> )
c) Kebahagiaan/kegembiraan ( <i>Happiness/joy</i> )	b. Kebimbangan ( <i>Uncertainty</i> )
d) Kenyamanan ( <i>Pleasure</i> )	c. Marah ( <i>Anger</i> )
e) Kesukaan ( <i>Delight</i> )	d. Kecurigaan ( <i>Suspicion</i> )
f) Cinta/sayang ( <i>Love</i> )	e. Rasa cemas ( <i>Anxiety</i> )
g) Ketertarikan ( <i>Interest</i> )	f. Rasa bersalah ( <i>Guilt</i> )
	g. Cemburu ( <i>Jealous</i> )
	h. Jengkel ( <i>Annoyance</i> )
	i. Takut ( <i>Fear</i> )
	j. Depresi ( <i>Depression</i> )
	k. Kesedihan ( <i>Sadness</i> )
	l. Rasa benci ( <i>Hate</i> )

Emosi terbagi menjadi dua, emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif dan emosi positif ini digolongkan pada aspek yang ditimbulkan akan memunculkan wujud yang seperti apa, wujud positif atau wujud negatif. Emosi negatif merupakan sebuah perasaan yang tidak diinginkan terjadi pada diri seseorang, sedangkan emosi positif adalah emosi yang disukai dan diinginkan seseorang Nadhiroh (2015:54).

## 2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Thompson (1994:27) membagi beberapa aspek dalam regulasi emosi, yaitu :

- a. Keterampilan dalam memonitor emosi (*emotions monitoring*), keterampilan seseorang dalam mengetahui serta mengerti semua

hal yang ada pada dirinya, meliputi segala emosi atau perasaan, pemikiran, serta alasan dari setiap perilakunya.

- b. Keterampilan dalam menilai emosi (*emotions evaluating*), keterampilan seseorang dalam memproses serta menyeimbangkan segala emosi yang dirasakannya. Kemampuan dari memproses dan menyeimbangkan segala emosi yang dirasakan terlebih pada segala emosi-emosi buruk seperti kekecewaan, kesedihan, kemarahan, rasa benci, dendam, dan lain sebagainya akan membawa individu menjadi tidak terpengaruh dan terbawa secara mendalam. Jika individu terpengaruh dan terbawa dalam emosi negatif secara mendalam akan membuat seseorang tidak berpikir secara logis.
- c. Keterampilan merubah emosi (*emotions modification*), keterampilan individu dalam mengubah berbagai perasaan dan dapat mendorong dirinya sendiri terlebih saat individu merasakan berbagai emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, patah semangat serta rasa amarah. Keterampilan ini akan menjadikan seseorang dapat kuat dari segala permasalahan yang dihadapi.

Terdapat beberapa aspek untuk melihat bagaimana keterampilan seseorang dalam regulasi emosi menurut Gross (2007), yaitu :

1. Strategi (*Strategies to emotion regulation*), kepercayaan yang ada pada diri seseorang bahwa dia bisa menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya, mempunyai kemampuan untuk

menemukan sebuah cara untuk meminimalisir serta menurunkan perasaan negatif sehingga dapat lebih cepat untuk menenangkan diri.

2. Tujuan (*Enganging in goal directed responses*), keterampilan seseorang agar tidak ikut terbawa berbagai perasaan negatif yang dirasakan, sehingga tetap bisa berpikir serta bertindak secara rasional.
3. Impuls (*Control emotional responses*), keterampilan seseorang untuk mengelola segala emosi yang dirasakannya, serta respon fisik berupa perilaku, tinggi rendahnya suara, sehingga seseorang tidak merasakan perasaan berlebih dan dapat dengan tepat mengekspresikan berbagai emosi yang dirasa dengan cara yang baik.
4. Penerimaan (*Accaptence of emotional response*), keterampilan seseorang untuk memproses dan menanggapi sebuah keadaan buruk dengan hati yang lapang dan dapat menerima segala perasaan yang ada.

Garnesfski, Kraaij, dan Spinhover (2001:1320) membagi beberapa aspek regulasi emosi secara pikiran (kognitif), yaitu :

- a. Menyalahkan diri sendiri, sebuah hasrat untuk menyalahkan diri sendiri atas penyebab dari semua masalah yang dihadapi.
- b. Menyalahkan orang lain, keinginan untuk menyalahkan orang lain atas penyebab dari segala masalah yang dihadapi.

- c. *Rumination*, sebuah perspektif mengenai perasaan dan tinjauan kognitif pada sebuah peristiwa negatif yang dialami.
  - d. *Catastrophizing*, pemikiran mengenai bahaya yang kemungkinan akan dialami.
  - e. *Putting into perspective*, keterampilan dalam mengambil makna dari berbagai peristiwa yang telah dialami.
  - f. *Positive refocusing*, keterampilan dalam mengambil sisi baik dari setiap peristiwa yang terjadi.
  - g. *Positive reappraisal*, pemaknaan secara positif dari setiap kejadian yang terjadi untuk poses pendewasaan diri.
  - h. *Acceptance*, penerimaan diri atas segala hal yang telah terjadi.
  - i. *Planning*, menciptakan perencanaan mengenai strategi yang akan dilakukan untuk mengatasi peristiwa negatif dikemudian hari.
3. Tahapan dalam mekanisme regulasi emosi

Terdapat lima tahap dalam mekanisme regulasi emosi menurut Gross (dalam Strongman, 2003), yaitu :

- a. *Situation selection* (penentuan situasi)

Pemilihan situasi merupakan sebuah upaya untuk mengharuskan kita memilih pada situasi mana yang kita inginkan dan menimbulkan emosi yang kita harapkan. Sederhananya dalam proses regulasi emosi ini kita bisa memutuskan ingin menjauh atau mendekati beberapa hal

meliputi seseorang, sebuah situasi, keadaan, maupun sebuah lokasi untuk mendapatkan perasaan yang nyaman.

b. Modifikasi keadaan (*situation modification*)

Mengubah keadaan merupakan sebuah upaya untuk mengubah sebuah kondisi secara langsung untuk menghadirkan kondisi baru. Pengubahan situasi ini bertujuan untuk mengubah situasi fisik eksternal maupun internal.

c. *Attentional deployment* (Diseminasi Atensi)

Diseminasi atensi dikatakan semacam tipe internal dari tahapan pertama yaitu pemilihan situasi atau keadaan. Terdapat sepasang prosedur dalam penyebaran perhatian yang utama yakni distraksi dan konsentrasi. Dalam distraksi memusatkan atensi kepada aspek-apsek yang lain dari sebuah keadaan atau situasi yang sedang dialami, atau memindahkan atensi dari situasi satu ke situasi lain. Wujud dari diseminasi atensi ini ada beberapa, misalnya pada mengalihkan atensi secara fisik. Pengalihan perhatian secara fisik dalam perilaku yang adaptif yaitu dengan menutup mata atau telinga. Sedangkan pengalihan perhatian yang tidak adaptif dengan cara individu melakukan perilaku *self injury*.

d. Perubahan kognitif

Transformasi kognitif merupakan bentuk perlindungan diri secara psikologis sekaligus bentuk perbandingan sosial dengan

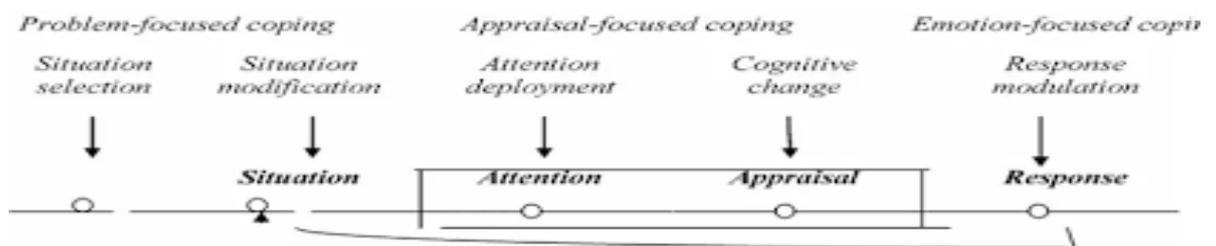
yang di bawahnya (*ternyata kondisi dia lebih parah dari saya*). Secara umum, perubahan kognitif atau pola pikir dilakukan untuk mengalihkan perasaan yang dirasakan dari sebuah kondisi sehingga individu akan mengalihkan pikiran dan cara pandangnya dalam menghadapi sebuah persoalan.

e. Perubahan respon (*response modulation*)

Tahap perubahan respon terjadi di akhir termasuk pada pemakaian obat, minuman keras, makanan, pengobatan, maupun pemusatan Strongman, (2013). Pada tahap ini mengacu pada bagaimana cara tubuh dalam merespon berbagai hal, tingkah laku serta pengalaman yang dialami individu. Upaya dalam mengatur berbagai faktor fisiologis serta berbagai pengalaman emosional adalah hal umum. Olahraga merupakan sebuah cara dalam melakukan perubahan respon positif yang dapat dilakukan individu dalam memodifikasi emosi negative yang dirasakan.

Ketika individu menemui beberapa keadaan yang sama-sama tidak menyenangkan, individu tersebut pasti mencari dan memilih keadaan yang setidaknya memberikan tidak memberikan banyak tekanan dan emosi buruk. Jika pilihan yang diambil masih memberikan banyak tekanan dan perasaan negatif, pasti individu tersebut akan berusaha untuk merubahnya misalnya dengan berfikir positif bahwa hal tersebut pasti akan dilalui dengan baik, atau ini akan

berakhir dengan indah. Dengan menanamkan pikiran yang positif akan mengalihkan atensi dari kejadian atau keadaan buruk menjadi lebih baik, sehingga individu bisa mengubah dan memilih mana situasi yang diinginkannya. Alur proses dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gross dan Thompson, (2006)

Gambar 1: Strategi Regulasi Emosi Sesuai dengan Alur

Strategi regulasi emosi bisa dikatakan sebagai sebuah usaha coping terhadap berbagai tekanan atau stress yang dirasakan oleh individu. Jika individu berada dalam tekanan, umumnya individu akan berusaha untuk menemukan pokok permasalahan lalu berusaha untuk menganalisis kembali permasalahan yang dialami agar dapat memilih bagaimana cara yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut Kalat dan Shiota, (2007). Dalam hal ini proses regulasi emosi adalah fase terakhir dari tahapan atau proses coping seseorang. Ketika individu telah menemukan mana strategi yang tepat untuk sebuah permasalahannya, umumnya tahap akhir yaitu proses penerimaan, yaitu menerima dengan lapang dada segala hal yang terjadi di dalam kehidupannya.

#### 4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Manusia merupakan makhluk yang telah Allah ciptakan dengan berbagai keunikan yang tentunya sangat berbeda dengan makhluk ciptaan Allah lainnya. Manusia merupakan makhluk yang berbeda dari makhluk ciptaan Allah lainnya, dilihat dari manusia merupakan individu yang memiliki keadaan psikologis yang sangat kompleks. Manusia pada umumnya mempunyai kebutuhan dasar yang dapat dikelompokkan menjadi dua, yang pertama yaitu kebutuhan dasar seperti makan, minum, tidur, dan lainnya. Kedua, yaitu berbagai insting, antara lain insting untuk melindungi diri, insting lawan jenis misalnya hasrat seksual, serta insting untuk ibadah kepada Tuhan.

Potensi-potensi ini secara tidak sadar harus dijalankan oleh manusia, karena jika tidak manusia akan mengalami persoalan yang akan memunculkan kekhawatiran, kegelisahan dan keresahan. Berbagai perasaan tersebut dapat dikatakan sebagai emosi. Emosi inilah yang menyebabkan kesenjangan hormon dalam tubuh serta akan menimbulkan tekanan atau stress dari berbagai perasaan-perasaan buruk. Dalam hal ini, di dalam Al-Quran telah memberikan petunjuk bagi umat manusia dalam mengendahkan setiap emosi dan perasaan mereka yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik maupun psikis dan menghilangkan efek negatif yang ditimbulkan.

Allah SWT telah menciptakan manusia menjadi makhluk yang paling sempurna dari semua ciptaan-Nya, semua hal yang ada pada diri

manusia sudah sebaik-baiknya Allah ciptakan. Kemampuan positif maupun negatif sudah Allah berikan kepada manusia, misalnya Allah telah memberikan kemampuan kepada manusia untuk merasakan berbagai emosi atau perasaan. Untuk itu ketika Tuhan telah memberikan emosi kepada manusia, penting untuk manusia dalam mengendalikan emosi tersebut, terlebih dalam meminimalkan tekanan dari emosi yang tidak terkontrol.

Dalam Al-Quran surah Ali-Imran ayat 134, yang berbunyi :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكِبْرِ وَالصَّغِيرِ وَالْعِظِّ  
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya :

*“Mereka adalah orang yang terus-menerus berinfak di jalan Allah, baik di waktu lapang, mempunyai kelebihan harta setelah kebutuhannya terpenuhi, maupun sempit, yaitu tidak memiliki kelebihan, dan orang-orang yang menahan amarahnya akibat faktor apa pun yang memancing kemarahan dan memaafkan kesalahan orang lain”.*

Dapat dicermati bahwa dalam ayat tersebut, amarah adalah anugerah Allah SWT yang harus dan dapat dikendalikan, manusia boleh marah ketika melihat perintah Allah SWT dilalaikan, disepelekan, atau sampai dihina. Ketika merasakan amarah sebaiknya harus sabar dan dikontrol, karena Allah sangat mencintai hamba-Nya yang sabar dan pemaaf, ketika marah hendaknya langsung berdzikir dan mengingat Allah, yang boleh marah adalah ketika membela harga diri, agama,

harta benda, hak umum membantu orang yang dizalimi , dan kemarahan yang buruk adalah kemarahan yang marah sebagai tindakan balas dendam untuk dirinya sendiri.Selain dari Al-Quran, terdapat beberapa hadist yang berhubungan dengan marah, yaitu hadist yang bersumber dari Abu Hurairah ra. Bahwa Rasulullah SAW bersabda :

*“Bukanlah kuat itu dengan mengalahkan musuh saat bergulat, akan tetapi kuat itu adalah orang yang bisa menguasai dirinya tatkala marah” (HR. Bukhari Muslim).*

Allah SWT telah memberikan pesan kepada hambanya dalam Al-Quran agar dapat mengendalikan kemarahan dan menjadi pribadi yang pemaaf sekalipun kepada orang yang sudah sangat menyakiti hati, bahkan Allah SWT telah berjanji untuk menghadiahkan pahala yang sangat besar kepada hamba-Nya yang sabar dan dapat mengendalikan amarahnya. Sederhananya, cara yang tepat untuk mengendalikan perasaan marah atau segala perasaan buruk yaitu dengan cara menstabilkan setiap emosi yang dirasakan. Untuk mencapai emosi yang stabil haruslah didukung dengan fisik yang sehat, karena fisik manusia juga berhubungan langsung dengan bagaimana proses dari penstabilan emosi, fisik yang sehat dapat dicapai melalui pola hidup teratur, istirahat cukup, mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Ketika fisik sehat, maka individu akan jauh lebih dapat mengendalikan emosi dengan baik, efek lainnya yaitu individu mampu berpikir lebih

matang mengenai berbagai hal yang ada pada dirinya sehingga keseimbangan hidup akan lebih tercapai.

## **B. SELF INJURY**

### **1. Pengertian *Self Injury***

Menurut Larsen, (2009:28) *self injury* adalah sebuah tindakan melukai diri sendiri yang dilakukan secara sadar dan sengaja namun bukan tergolong pada tindakan bunuh diri, perilaku ini akan mengakibatkan timbulnya cedera atau luka pada bagian tubuh dan bertujuan untuk melampiaskan rasa sakit emosional. *Self injury* menurut Curtis, Thorn, McRobert, Hetrick, Rice, dan Robinson, (2018:950) adalah sebuah kegiatan yang menyiksa diri yang bertujuan menyakiti diri dengan cara mengiris. Perilaku menyakiti diri (*self injury*) merupakan sebuah tindakan yang dilakukan seseorang untuk melukai dirinya sendiri dengan macam cara tanpa melihat ada atau tidaknya niat dan keinginan untuk bunuh diri. Fitzgerald dan Curtis, (2017:156) mendefinisikan *self injury* merupakan sebuah perilaku menyakiti diri yang dilakukan secara sengaja. Perilaku tersebut akan menimbulkan kerusakan jaringan langsung pada jaringan tubuh, namun tindakan menyakiti diri tersebut tidak dianggap sebagai upaya untuk bunuh diri.

Dari definisi tersebut, *self injury* merupakan sebuah tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara sadar dan dengan niat untuk menimbulkan rasa sakit emosional tanpa bermaksud untuk membunuh diri sendiri. Individu yang melakukan tindakan menyakiti diri atau *self injury* umumnya hanya

sebagai pelampiasan atas rasa sakit emosional yang tidak bisa lagi untuk diutarakan. Sejalan dengan pendapat Grantz (dalam Kanan dkk, 2008) yang mengatakan bahwa tindakan menyakiti diri atau *self injury* adalah sebuah cara dalam pengelolaan emosi dimana individu tidak mengetahui cara dalam mengekspresikan hal yang sangat menyiksanya. *Self injury* dipandang sebagai perilaku menyakiti diri tanpa ada niaan bunuh diri, namun jika *self injury* dilakukan dalam intensitas dan durasi yang lama maka akan berubah menjadi perilaku percobaan bunuh diri.

Dalam DSM-V dijelaskan individu yang melakukan tindakan menyakiti diri atau *self injury* ketika (1) Individu tersebut sudah terlibat perilaku menyakiti diri atau *self injury* selama dua belas bulan terakhir, setidaknya pada lima hari yang berbeda, (2) Melukai diri bukanlah perilaku yang dapat dianggap sepele, misalnya seperti perilaku menggigit kuku, dan bukan merupakan bagian dari sebuah praktik yang diterima secara sosial, misalnya seperti tindik dan tatto.

## 2. Faktor-faktor penyebab perilaku *self injury*

Walsh, (2006) membagi menjadi lima dimensi mengapa individu melakukan perilaku *self injury*, yaitu :

- a. Dimensi lingkungan, dalam dimensi ini berhubungan dengan konflik interpersonal, kehilangan hubungan dengan orang lain, perasaan frustrasi, isolasi sosial, munculnya berbagai tekanan, serta kejadian-kejadian yang dapat menimbulkan trauma.

- b. Dimensi biologis, adanya kemungkinan individu melakukan perilaku *self injury* dikarenakan adanya kelainan dalam fungsi otak sehingga ada pemikiran untuk mencari kepuasan dengan cara menyakiti diri.
- c. Dimensi berpikir atau kognitif, yaitu pandangan, gagasan, serta keyakinan yang menjadi dorongan individu melakukan *self injury*, contohnya pemaknaan mengenai berbagai peristiwa yang dialami, serta pemikiran yang berkaitan dengan berbagai trauma dan kejadian buruk yang pernah dialami.
- d. Dimensi perilaku atau behavior, dilihat pada berbagai tindakan dan perilaku yang diduga menjadi penyebab individu melakukan *self injury*, misalnya berbagai peristiwa yang dapat membuat individu menjadi takut, malu, tertekan, dan pantas mendapatkan hukuman.
- e. Dimensi perasaan, yaitu berbagai perasaan yang dirasakan individu seperti kecemasan, perasaan tertekan, depresi, kemarahan, rasa bersalah, kebencian dan lain sebagainya.

Dalam hasil penelitian Rini, (2022:119) diungkapkan bahwa faktor terbesar individu melakukan *self injury* yaitu karena ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi, dimana dalam penelitian tersebut responden mengatakan bahwa perilaku *self injury* dilakukan karena tidak mampu mengontrol emosi yang dirasakan ketika menghadapi permasalahan yang berat, namun dalam ketidakmampuan mengontrol emosi tersebut

responden mengatakan bahwa tidak mau untuk menyakiti orang lain, sehingga satu-satunya yang dapat dilukai yaitu dirinya sendiri.

### 3. Bentuk perilaku *self injury*

Menurut Whitclok, (2009:5) bentuk perilaku *self injury* yang paling tinggi angka dan kejadiannya, yaitu :

- a) Memotong, menyayat, membuat simbol atau tanda pada pergelangan tangan, kaki, atau bagian tubuh lainnya
- b) Memukul kepala, memukul anggota tubuh yang menimbulkan memar dan luka
- c) Menggigit bagian tubuh sampai menimbulkan luka dan berdarah
- d) Menjambak dan menarik rambut dengan paksa dan kuat
- e) Secara sengaja mencegah penyembuhan luka
- f) Membakar bagian kulit

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Rini, (2022:119) menggunakan 348 responden dengan hasil temuan, responden yang pernah melakukan tindakan menyayat diri dengan benda tajam sebanyak 29,89%, memukul diri sebanyak 82,76%, membenturkan kepala ke tembok atau benda keras lainnya sebanyak 41,38%, menjambak rambut sebanyak 73,56%, menggigit lengan atau bagian tubuh lainnya sebanyak 34,48%, membakar kulit sebanyak 3,45%, menusuk diri dengan benda tajam sebanyak 6,9%, menghambat

penyembuhan luka sebanyak 28,74% dan mencakar bagian tubuh sebanyak 42,53%. Selain beberapa hal tersebut dalam penelitian yang sama diungkapkan bahwa terdapat bentuk-bentuk *self injury* lainnya yang dilakukan seperti berkendara dengan kecepatan yang tinggi dan sengaja menabrakkan diri, memukul cermin atau benda keras lainnya sehingga menimbulkan luka, mencubit bagian tubuh hingga terluka dan sengaja tidak makan atau sengaja memakan makanan yang dilarang agar menimbulkan suatu penyakit.

#### 4. *Self injury* dalam Perspektif Islam

*Self injury* atau perilaku menyakiti diri sendiri merupakan tindakan menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan atas segala kesakitan yang dirasakan secara emosional. Di dalam islam, perilaku *self injury* merupakan tindakan yang sangat tidak disukai oleh Allah SWT, karena perilaku *self injury* dalam islam tergolong sebagai perilaku zalim kepada diri sendiri. Allah SWT sangat membenci hambanya yang berperilaku zalim, seperti yang telah Allah terangkan dalam Surah Isra ayat 29 yang berbunyi :

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ  
مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿٢٩﴾

Artinya : “Janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu pada

*lehermu (kikir) dan jangan (pula) engkau mengulurkannya secara berlebihan sebab nanti engkau menjadi tercela dan menyesal.” (Kementerian Agama RI,2002)*

Tafsir tahlili dalam ayat ini dijelaskan bahwa, Allah SWT telah menjelaskan cara-cara yang baik dalam membelanjakan harta. Allah telah menjelaskan bahwa orang-orang yang kikir dan pemboros menggunakan ungkapan jangan menjadikan tangan terbelenggu pada leher, tetapi juga jangan terlalu mengulurkan-nya. Kedua ungkapan ini lazim digunakan orang-orang Arab. Ungkapan pertama berarti larangan berlaku bakhil atau kikir, sehingga enggan memberikan harta kepada orang lain, walaupun sedikit. Ungkapan kedua berarti melarang orang berlaku boros dalam membelanjakan harta, sehingga melebihi kemampuan yang dimilikinya. Kebiasaan memboroskan harta akan mengakibatkan seseorang tidak mempunyai simpanan atau tabungan yang bisa digunakan ketika dibutuhkan. Dari ayat ini dapat dipahami bahwa cara yang baik dalam membelanjakan harta ialah dengan cara yang hemat, layak dan wajar, tidak terlalu bakhil dan tidak terlalu boros. Terlalu bakhil akan menjadikan seseorang tercela, sedangkan terlalu boros akan mengakibatkan pelakunya susah atau bangkrut.

Dapat disimpulkan dalam ayat ini ialah, seseorang yang terlalu pelit atau kikir itu dilarang oleh Allah, dan orang yang bersedekah dengan mengeluarkan seluruh hartanya tanpa meninggalkan simpanan

untuk kehidupannya juga dilarang oleh Allah, karena perbuatan tersebut dapat menyulitkan dan membuat sengsara diri sendiri. Perbuatan ini sama saja dengan perbuatan menyakiti diri sendiri yang jelas hal tersebut dilarang oleh Allah SWT.

Tubuh manusia merupakan anugerah dari Allah SWT yang harus dijaga dengan baik. Dijelaskan dalam buku *Kehidupan Dalam Pandangan Al-Quran* karya Ahzami Samiun (2006), umat Islam tidak boleh merusaknya, apalagi melukai diri sendiri dengan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Berbagai larangan tindakan untuk menyakiti diri juga telah dijelaskan dalam beberapa dalil sahih lainnya. Rasulullah SAW telah bersabda :

*“Tidak boleh menyakiti diri sendiri dan menyakiti orang lain.”* (HR. Ibnu Majah).

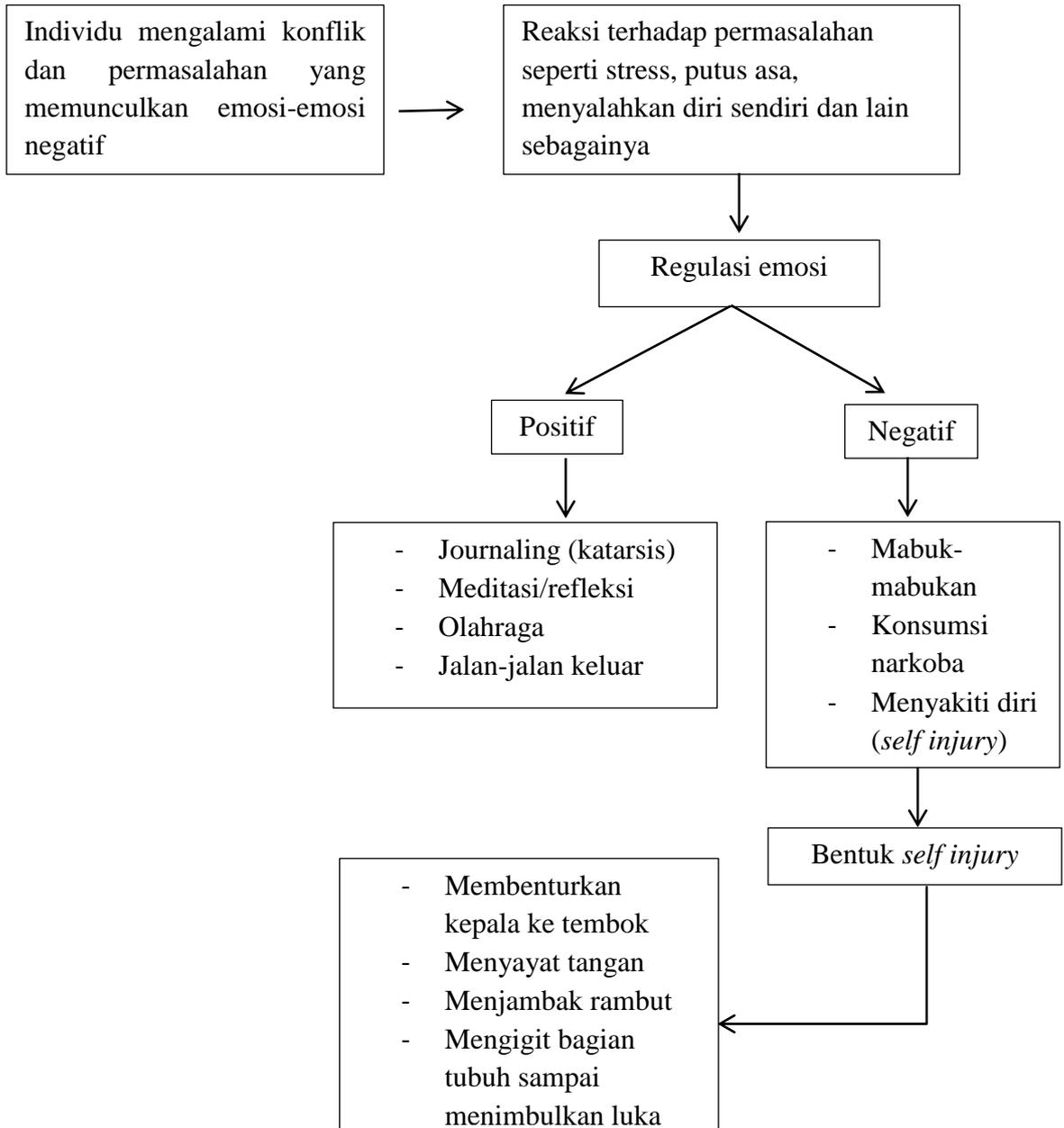
Berdasarkan hadis tersebut ditarik kesimpulan, perilaku *self injury* atau perilaku menyakiti diri tidak diperbolehkan di dalam islam, perbuatan ini sangat dilarang oleh Allah dan Rasulullah karena perilaku menyakiti diri merupakan perbuatan zalim dan perbuatan yang sia-sia. Manusia harus memahami betapa berharganya dirinya dalam pandangan Allah SWT.

### **C. Kerangka Berpikir**

Regulasi emosi merupakan sebuah keterampilan seseorang untuk dapat tenang dibawah tekanan, yang mencakup kesadaran dan

ketidaksadaran untuk mengidentifikasi, mengontrol dan menurunkan emosi yang dirasakan sehingga berpengaruh pada respon perasaan, perilaku dan fisiologis individu. Regulasi emosi memiliki peranan yang penting dalam kehidupan manusia, agar manusia mampu mengidentifikasi, mengontrol dan mengekspresikan setiap emosi yang dirasakan dengan cara yang tepat, ketika individu memiliki regulasi emosi yang kurang maka individu akan memunculkan dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tidak tepat atau bahkan mengekspresikan emosi dengan cara yang tidak adaptif yaitu dengan menyakiti diri atau *self injury*. *Self injury* merupakan perilaku menyakiti diri yang dilakukan dengan sadar dan sengaja namun bukan tergolong pada tindakan bunuh diri, perilaku ini akan mengakibatkan timbulnya cedera atau luka pada bagian tubuh dan bertujuan untuk melampiaskan rasa sakit emosional Larsen, (2009:28). Terdapat beberapa bentuk dari perilaku *self injury* yaitu menyayat tangan, memukul kepala, menggigit bagian tubuh sampai menimbulkan luka dan berdarah, menjambak dan menarik rambut dengan paksa, membakar bagian kulit Whitclok, (2009:5). Pengendalian emosi dengan cara yang baik bisa dengan melakukan katarsis, dalam hal ini contoh dari katarsis sendiri yaitu journaling, berolahraga, berteriak, meditasi atau refleksi dan lain sebagainya Nadhiroh (2015:54). Katarsis ini berguna sebagai bentuk pengalihan dan pengendalian emosi yang berlebihan. Berikut ini merupakan bagan dari kerangka berpikir yang terdapat dalam penelitian ini sebagai alur jalannya penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

Gambar 2. Kerangka berpikir



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus *single level analysis* (analisis studi kasus tunggal). Analisis studi kasus tunggal adalah suatu penelitian yang arah penelitiannya terpusat kepada satu kasus atau satu fenomena saja. Penelitian kualitatif adalah sebuah metode penelitian yang berbentuk gambaran atau deskripsi serta lebih banyak menggunakan analisis Wekke & dkk, (2019). Penelitian kualitatif merupakan sebuah metode yang menggunakan analisis naratif dari hasil data-data atau informasi yang telah diperoleh melalui proses pengumpulan data yang meliputi penelitian studi kasus dan wawancara Goodwin, (2013), (dalam Hanurawan, 2016).

Dalam *setting* penelitian psikologi klinis, pendekatan studi kasus banyak digunakan, karena dalam studi kasus bisa mengungkap dan menggambarkan kondisi seseorang yang mengalami sebuah masalah dan bermaksud untuk mendapatkan pemahaman secara mendalam tentang kondisi subjek, dan dapat mendalami berbagai hal yang berkaitan dengan topik tersebut untuk diteliti. Hodgetts dan Stolte, (2012) mengatakan bahwa studi kasus individu, kelompok, atau komunitas dapat membantu untuk memunculkan berbagai situasi penting yang menjadi perhatian, berbagai proses sosial masyarakat dalam peristiwa yang nyata.

## **B. Lokasi Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat beberapa lokasi, sesuai dengan kesediaan informan, lokasi tersebut diuraikan sebagai berikut :

Lokasi 1 : Kota Semarang

Media : Offline

Lokasi 2 : Jakarta Utara

Media : Telepon *Whatsapp*

Lokasi 3 : Kota Semarang

Media : Offline

Lokasi 4 : Cirebon

Media : Telepon *WhatsApp*

## **C. Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan empat subjek. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu dengan memilih partisipan penelitian yang sudah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti berdasarkan tema penelitian yang akan digunakan Hakiki dan Cahyono, (2015). Terdapat beberapa kualifikasi utama dalam pemilihan partisipan yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Warga Negara Indonesia

2. Berumur 18-25 Tahun
3. Pernah dan sedang melakukan perilaku *self injury* sekurang-kurangnya 12 bulan terakhir
4. Dapat berkomunikasi dengan baik

#### **D. Sumber Data**

##### 1. Data Primer

Data primer juga disebut juga dengan data utama yaitu data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian, dengan menggunakan alat pencari data secara langsung kepada subjek untuk dicari sumber informasinya Azwar, (2016). Dalam penelitian ini, hasil wawancara dengan subjek penelitian yang melakukan *self injury*.

##### 2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung yang didapatkan melalui buku-buku dan jurnal penelitian terkait yang peneliti gunakan untuk menjadi data sekunder dalam penelitian ini. Selain dari berbagai buku dan jurnal, peneliti menggunakan beberapa alat tes psikologi seperti EPPS (*Edward's Personal Preference Schedule*) berfungsi untuk dapat mengetahui tipe kepribadian subjek pelaku *self injury* sebagai penguat penelitian dan tes SPM untuk mengukur intelegensi keempat informan. Data sekunder ini juga berfungsi sebagai tolak ukur dari hasil data primer.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

##### 1. Wawancara

Dalam penelitian ini dilakukan teknik wawancara mendalam (*in depth interview*). Wawancara mendalam merupakan proses memperoleh berbagai data dan informasi untuk kepentingan penelitian dengan melakukan tanya jawab secara tatap muka antara pewawancara dan informan, ada atau tidaknya petunjuk wawancara yang mana penanya dan sang informan terlibat dalam aktivitas sosial dalam jangka waktu yang lama (Sutopo,2006). Wawancara mendalam dilakukan penyelidikan mendalam mengenai pembahasan yang sudah ditetapkan oleh peneliti (bersumber pada tujuan dan kebutuhan penelitian) menggunakan pertanyaan terbuka. Pengumpulan informasi bertujuan untuk mengetahui pendapat subjek dari sudut pandang subjek dalam memandang suatu masalah, dan dilakukan secara tatap muka antara pewawancara dengan informan. Peneliti memilih teknik ini dikarenakan peneliti berupaya untuk mendapatkan data dan informasi secara lebih akurat dari informan langsung mengenai bagaimana proses regulasi emosi pada individu yang melakukan *self injury*. Peneliti akan melakukan wawancara dengan empat informan secara mendalam.

Tabel 2. Panduan wawancara

**Panduan Wawancara**

<b>Informasi Informan</b>
1. Nama samaran

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Jenis kelamin</li> <li>3. Usia</li> <li>4. Pekerjaan orang tua</li> <li>5. Jumlah saudara dan anak nomor berapa</li> <li>6. Penyebab melakukan perilaku <i>self injury</i></li> <li>7. Sudah berapa lama dan sejak kapan melakukan perilaku <i>self injury</i></li> <li>8. Situasi apa saja yang menstimulus untuk melakukan perilaku <i>self injury</i></li> <li>9. Bagaimana hubungan dengan orang tua</li> <li>10. Bentuk <i>self injury</i> yang pernah dilakukan</li> <li>11. Alasan melakukan perilaku <i>self injury</i></li> <li>12. Apakah dengan melakukan <i>self injury</i> membuat kamu tenang dan damai</li> <li>13. Bentuk perilaku <i>self injury</i> yang paling parah yang pernah dilakukan</li> <li>14. Selain melakukan perilaku <i>self injury</i>, apa saja usaha positif yang dilakukan</li> </ol>
---

Tabel 3. Panduan Wawancara Berdasarkan Aspek Regulasi Emosi

<b>Aspek-aspek regulasi emosi</b>	<b>Informasi yang diungkap</b>
1. Strategi ( <i>Strategies to emotion regulation</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keyakinan subjek dalam menyelesaikan permasalahan dengan cara yang baik</li> <li>2. Kemampuan subjek untuk menemukan sebuah cara agar meminimalisir serta mengurangi emosi negatif sehingga dapat menenangkan diri setelah merasakan emosi negatif yang berlebih</li> </ol>
2. Tujuan ( <i>Engaging in goal directed responses</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kemampuan subjek agar tidak ikut terpengaruh oleh berbagai emosi negatif yang dirasakannya sehingga tetap dapat berpikir dan bertindak secara rasional</li> </ol>
3. Impuls ( <i>Control emotional responses</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kemampuan subjek untuk mengontrol segala emosi yang dirasakannya secara respon fisiologis berupa tingkah laku</li> <li>2. Kemampuan subjek untuk merasakan emosi yang berlebih serta menunjukkan respon emosi yang tepat</li> </ol>
4. Penerimaan ( <i>Acceptance of emotional response</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kemampuan subjek untuk menerima kondisi yang membuatnya merasakan</li> </ol>

## 2. Alat Tes Psikologi

Pada penelitian ini menggunakan salah satu alat tes psikologi yaitu EPPS (*Edward's Personal Preference Schedule*). EPPS merupakan salah satu tes kepribadian yang dirancang untuk mengukur atau menggambarkan keunikan kepribadian seseorang yang diambil dari teori kebutuhan Murray (Amelia, 2010 : 4). Tes EPPS digunakan dalam penelitian ini untuk melihat serta mengukur kepribadian pada tiap-tiap informan dalam penelitian ini berdasarkan dengan *needs* yang ada di dalam tes EPPS sehingga dapat menjadi data pendukung untuk melihat bagaimana regulasi emosi tiap informan.

Dalam penelitian ini juga menggunakan tes psikologi yaitu SPM (*Standard Progressive Matrices*) untuk mengukur kemampuan umum atau intelegensi informan dalam penelitian ini.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah proses untuk mencari dan menyusun data dan informasi secara sistematis, data dan informasi diperoleh melalui wawancara, observasi, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori Wekke dkk, (2019). Analisis data kualitatif bersifat induktif. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Constant Comparative Method* yaitu metode penilaian tetap, yang mana secara konstan menilai serta membandingkan antara data satu

dengan yang lainnya, lalu secara teratur menilai dan membandingkan satu bagian dengan bagian lainnya, yang mana dalam proses metode analisis data ini terdapat :

- a. Penghimpunan data, memperoleh dan kumpulkan data dari berbagai sumber. Pengumpulan data melalui wawancara serta data internal kemudian dipelajari dan diamati keterkaitannya satu sama lain. Setelah itu mengecek data yang telah diperoleh apakah data yang dibutuhkan oleh peneliti sudah terpenuhi.
- b. Reduksi data, dalam langkah ini peneliti memilih informasi mana yang dibutuhkan mana yang tidak sesuai dengan permasalahan.
- c. Kategorisasi data, mencari hubungan antar kategori dan memperluasnya sehingga data kategori yang didapat murni dan tidak tumpah tindih satu dengan yang lain.
- d. Penyajian, mencari kaitan antara kategori satu dengan kategori yang lain, setelah data dipilah dan dipilih maka data dikategorikan bisa dalam bentuk uraian penjelasan.
- e. Tahap akhir, menarik kesimpulan dan saran yang harus terkait dan menjawab pertanyaan dari penelitian

#### **G. Keabsahan Data**

Pada penelitian ini uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber data. Teknik triangulasi sumber data adalah melakukan pengumpulan dan pengecekan data kembali kepada sumber yang sama namun dengan teknik yang berbeda, yang mana data pertama diambil

dengan teknik *in-depth interview*, lalu dilakukan pengecekan kembali dengan menggunakan alat tes psikologi EPPS untuk melihat bagaimana tipe kepribadian informan dan tes SPM untuk melihat bagaimana intelegensi tiap informan yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi perilaku individu itu sendiri yang mana dalam hal ini perilaku *self injury*. Peneliti juga akan mengkonfirmasi kepada subjek atas kebenaran data yang dipahami oleh peneliti dengan apa yang dimaksud oleh subjek.

Dari hasil-hasil tersebut akan dilihat kesinambungannya, guna mengecek kebenaran data. Jika terdapat pendapat yang tidak sama, lalu akan dianalisis serta dikonfirmasi kembali kepada subjek. Hasil sementara dan hasil akhir dari penelitian tersebut akan didiskusikan peneliti dengan dosen-dosen pembimbing.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Informan

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti menyusun naskah proposal penelitian terlebih dahulu dan mencari informan penelitian yaitu informan yang melakukan perilaku *self injury*, informan-informan tersebut nantinya akan menjadi kunci dalam penelitian ini. Informasi mengenai beberapa informan didapatkan dari teman peneliti yang mengenal beberapa informan yang melakukan perilaku *self injury*. Berdasarkan pencarian sumber data, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dan ditemukan beberapa informan yang sesuai dengan kriteria peneliti. Peneliti melakukan pengambilan data sejak awal Januari 2023 hingga Maret 2023 melalui wawancara dan alat tes psikologi yaitu EPPS dan SPM. Terdapat 4 informan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian, rincian informan dalam penelitian ini sebagai berikut :

##### 1. Informan SF

Informan SF merupakan informan pertama dalam penelitian ini, SF merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang saat ini menjadi mahasiswa semester 8 di salah satu perguruan tinggi negeri yang ada di Semarang. SF tumbuh dan berkembang dalam keluarga yang retak dan berkonflik. Konflik yang dialami oleh SF sejak dirinya kecil sampai sekarang yaitu, SF kecil merupakan sosok anak

perempuan yang kesepian, dimana dirinya selalu ditinggal bekerja oleh kedua orang tuanya sehingga SF kecil selalu dititipkan ke tetangga untuk menjaga SF kecil sampai orang tuanya kembali ke rumah.

Sejak kecil SF selalu dituntut untuk berprestasi namun kedua orang tuanya tidak pernah menanyakan bagaimana perasaan atau kesulitan yang ia alami, SF kecil pun selalu di kekang dan dilarang untuk bermain dengan anak-anak seusianya. Orang tuanya mengatakan bahwa SF harus belajar dan tidak boleh main, ketika SF mengatakan bahwa dirinya lelah dan sedih orang tua SF selalu memarahinya dengan mengatakan *kamu jangan ngeluh, siapa yang lebih capek? Ayah dan ibu atau kamu?* hal inilah yang membuat SF merasa tidak dekat dengan kedua orang tuanya sehingga dirinya tidak tau harus berbagi cerita dan mengekspresikan perasaan yang dirasakannya.

Waktu demi waktu berlalu hingga SF menginjak usia remaja, pada saat itu konflik yang dialaminya cukup kompleks, dimana dirinya dihadapkan oleh permasalahan keluarga, pertemanan, dan percintaan. Konflik keluarga yang terjadi saat SF remaja yaitu dirinya selalu mendengar kabar bahwa ayahnya berselingkuh, namun karena SF remaja masih belum mengerti dan tidak mempercayai berita-berita tersebut dirinya selalu percaya bahwa ayahnya tidak akan berselingkuh. Pertama kali SF melakukan perilaku *self injury* pada saat SF masih remaja yaitu kelas 2 SMP, perilaku *self injury* saat itu dengan cara menyayat tangan.

Waktu terus berlalu hingga SF sudah pada tahap perkembangan dewasa awal yang mana dirinya berusia 20 tahun, pada saat itu SF mendapatkan kabar dari ibunya bahwa ayah SF telah menikah dan memiliki anak tanpa sepengetahuan SF dan ibunya. Hal inilah yang membuat SF benar-benar terpukul dan terus melakukan perilaku *self injury*. SF sempat menerima bantuan dari psikiater untuk memulihkan kondisi psikisnya, SF pernah didiagnosa mengalami gangguan bipolar dan gangguan depresi sedang. Selama beberapa waktu, SF rutin meminum obat yang telah diberikan oleh psikiater untuk memulihkan kondisi kejiwaannya.

## **2. Informan UI**

Informan kedua dalam penelitian ini diinisialkan dengan UI. UI merupakan seorang perempuan berusia 18 tahun yang saat ini menjadi Asisiten Rumah Tangga (ART). UI merupakan anak sulung dari dua bersaudara, ia memiliki adik yang saat ini berusia 10 tahun. Sejak dirinya berusia 5 tahun, kedua orang tuanya sudah resmi berpisah. Alasan dari perpisahan kedua orang tuanya dikarenakan beberapa hal yaitu ayahnya yang berselingkuh, sering mabuk-mabukan dan selalu memarahi ibunya. Semasa UI kecil, UI mengatakan bahwa tidak ada kenangan baik tentang kedua orang tuanya, yang dirinya ingat adalah ayahnya pernah membenturkan kepalanya ke tembok dengan kencang hanya karena dirinya ingin digendong oleh ayahnya.

Setelah perpisahan kedua orang tuanya, UI beserta adik tinggal bersama dengan neneknya. Ketika UI duduk di bangku kelas 5 SD, ayahnya memutuskan untuk menikah tanpa sepengetahuan UI. Setahun kemudian, saat UI memasuki kelas 6 SD, ibunya menikah dengan seorang laki-laki, namun UI mengatakan bahwa dirinya tidak menyetujui pernikahan ibunya, karena UI melihat bahwa calon ayah sambungannya merupakan laki-laki yang tidak baik, dan terbukti ternyata ayah sambungannya selalu mabuk-mabukan, main judi, dan melakukan KDRT kepada ibunya.

UI tidak menyelesaikan pendidikannya, saat UI memasuki Sekolah Menengah Pertama (SMP), baru dua minggu bersekolah di SMP ibunya yang pada saat itu meninggalkan UI beserta adik untuk ikut dengan suami barunya ke Jakarta, di hari itu ibunya menelepon bibi UI yang ada di kampung dan mengatakan bahwa UI harus ikut ibunya ke Jakarta untuk membantu ibu menjaga adik tirinya selagi ibunya bekerja. Pada saat itu UI mengatakan bahwa dirinya sangat senang di hubungi ibunya, menurutnya mungkin inilah waktu yang tepat agar ia bisa dekat dengan sang ibu, karena sejak kecil UI mengatakan bahwa ia tidak dekat dengan sang ibu.

Setelah UI memutuskan untuk berhenti dan tidak melanjutkan pendidikan agar bisa menyusul ibunya ke Jakarta, segala hal-hal bahagia yang dipikirkan oleh UI ternyata tidak sesuai dengan kenyataan. Dimana UI melihat ibunya diperlakukan tidak baik oleh

ayah sambungnya, UI berpikir ibunya akan bahagia dengan laki-laki pengganti ayah kandungnya, namun ternyata tidak. Ibu UI bekerja sebagai buruh pabrik di salah satu pabrik daerah Jakarta dan selalu pulang malam. Ketika ibunya pulang, ibunya selalu melihat suaminya terkapar karena mabuk-mabukan. Pertengkaran pun sering terjadi dan di dengarkan oleh UI, hal itu membuatnya lelah. Puncaknya adalah ketika ayah sambungnya melakukan KDRT terhadap ibunya. Setelah kejadian itu, UI melakukan perilaku *self injury* untuk pertama kali dengan menyayat tangan dan paha nya menggunakan pisau dapur, sejak dari kejadian itu sampai sekarang UI masih melakukan perilaku *self injury*. UI mengatakan selain hal-hal tersebut, pendorong ia melakukan *self injury* adalah karena UI selalu terbayang akan masa lalu yang menyakitkan baginya, dan ketika masa lalu itu kembali datang di dalam ingatannya, UI kemudian melakukan *self injury*.

### **3. Informan TA**

Informan ketiga diinisiakan dengan TA, TA merupakan seorang perempuan berusia 19 tahun, yang kini merupakan mahasiswa di salah satu Universitas Swasta yang ada di Semarang. Ayahnya merupakan pensiunan PNS yang kini memiliki usaha lapangan futsal di salah satu daerah yang ada di Semarang dan ibunya merupakan ibu rumah tangga. Selama TA kecil ia selalu mendengar dari saudara, tetangga dan teman sebayanya jika dirinya bukanlah anak kandung dari ayah dan ibunya. Tepat pada pertengahan tahun 2022, dirinya baru

mengetahui bahwa sebenarnya ia bukanlah anak kandung dari kedua orang tuanya, melainkan anak dari adik ibunya.

Kebenaran mengenai status TA diucapkan langsung oleh ayahnya pada saat ayahnya sedang bertengkar dengan ibunya. Menurut keterangan TA, sejak ayahnya sudah pensiun, ayahnya menjadi sangat temperamental, sedikit-sedikit marah dan selalu berdebat dengan ibunya. TA mengatakan perdebatan terjadi karena hal-hal kecil, contohnya seperti nasi habis lalu ayahnya langsung marah-marrah sambil memaki-maki ibunya. Pertengkaran ini selalu di lihat oleh TA setiap hari, dan inilah yang membuat dirinya sedih dan lelah secara mental.

Kondisi keluarga sejak ayahnya pensiun sangat jauh berbeda, ayahnya sering kali membuat suasana rumah menjadi tidak nyaman, selalu marah hanya karena hal-hal sepele. TA sangat menyayangi ibunya, oleh karena itu ketika TA melihat ibunya selalu dibentak dan dimaki oleh sang ayah dirinya merasa sakit dan terpukul, bagi dirinya ibu adalah dunianya. Ketika melihat ibu menangis, TA merasa dunianya ikut hancur.

Alasan utama mengapa TA melakukan perilaku *self injury* adalah TA merasa sangat sedih dan lelah karena setiap hari harus melihat ayah dan ibunya bertengkar. Bahkan ayahnya pernah memukul leher dan tangan ibunya hingga menimbulkan memar. Selain hal itu, TA juga

memiliki beban pikiran yang membuatnya selalu sedih yaitu dirinya bukanlah anak kandung dari ayah dan ibu.

#### **4. Informan SS**

Informan ke-empat diinisialkan dengan SS. SS merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang saat ini merupakan mahasiswa semester 8 di salah satu Universitas Negeri yang ada di Cirebon. SS merupakan anak ke-tiga dari empat bersaudara. SS mengatakan bahwa ayahnya merupakan seorang yang pemalas dalam bekerja, saat ini ayahnya berprofesi sebagai *driver* ojek online, dan ibunya bekerja jualan mie ayam keliling.

SS mengatakan bahwa, sebelum ayahnya menjadi *driver* ojek online, dulunya berjualan mie ayam keliling, namun sejak sudah kelas 5 SD ayahnya tidak pernah lagi berjualan. SS mengatakan bahwa ayahnya merupakan sosok yang malas bekerja, sehari-hari hanya ingin di rumah dan tidur. Saat memutuskan untuk menjadi *driver* pun, ayahnya pulang tanpa membawa uang sepeserpun. Dengan keadaan ayahnya yang seperti itu, ibu SS memutuskan untuk berjualan mie ayam keliling menggantikan ayahnya dengan harapan agar bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari. Saat SS duduk dibangku kelas 5 SD, SS mengatakan bahwa dirinya baru mengetahui kalau ibunya mengidap penyakit diabetes, sejak dirinya mengetahui bahwa ibunya sakit, ditambah perekonomian keluarga yang sangat kurang, ayah dan ibunya selalu bertengkar membuat dirinya lelah secara emosional.

SS merasa sedih, marah, bingung dan tidak tahu harus bagaimana dengan keadaan yang menimpa keluarganya. Sejak ia merasakan berbagai permasalahan yang menurutnya sangat kompleks disitulah awal mula SS melakukan perilaku *self injury*, awalnya perilaku *self injury* yang dilakukannya hanya sebatas menusukkan jarum pentul yang berkarat ke jari telunjuknya hingga berdarah, sampai pada akhirnya ia bertemu dengan salah satu temannya dan temannya mengatakan bahwa menggunakan serpihan kayu yang tipis jauh lebih membuat banyak darah keluar dan SS mencobanya.

Tak hanya permasalahan keluarga yang membuat SS merasa lelah, sejak SS duduk di bangku kelas 6 SD hingga SMA, SS mengalami pelecehan seksual oleh abang kandungnya sendiri. Saat itu, rumah SS hanya memiliki dua kamar tidur saja, satu kamar dipakai oleh kakak perempuannya, dan satu kamar lagi dipakai oleh abangnya. Pada saat itu, SS selalu tidur di depan TV bersama dengan neneknya. SI mengatakan pada saat dirinya masih kelas 6 SD, ia sudah terlelap dalam tidurnya namun ia merasakan jika ada yang memeluknya dari belakang. Dalam pikirannya mungkin nenek, namun tak hanya pelukan yang dirasakannya tetapi juga ada sentuhan yang memainkan dadanya dan kejadian tersebut terus menerus terjadi hingga SS duduk di bangku SMA.

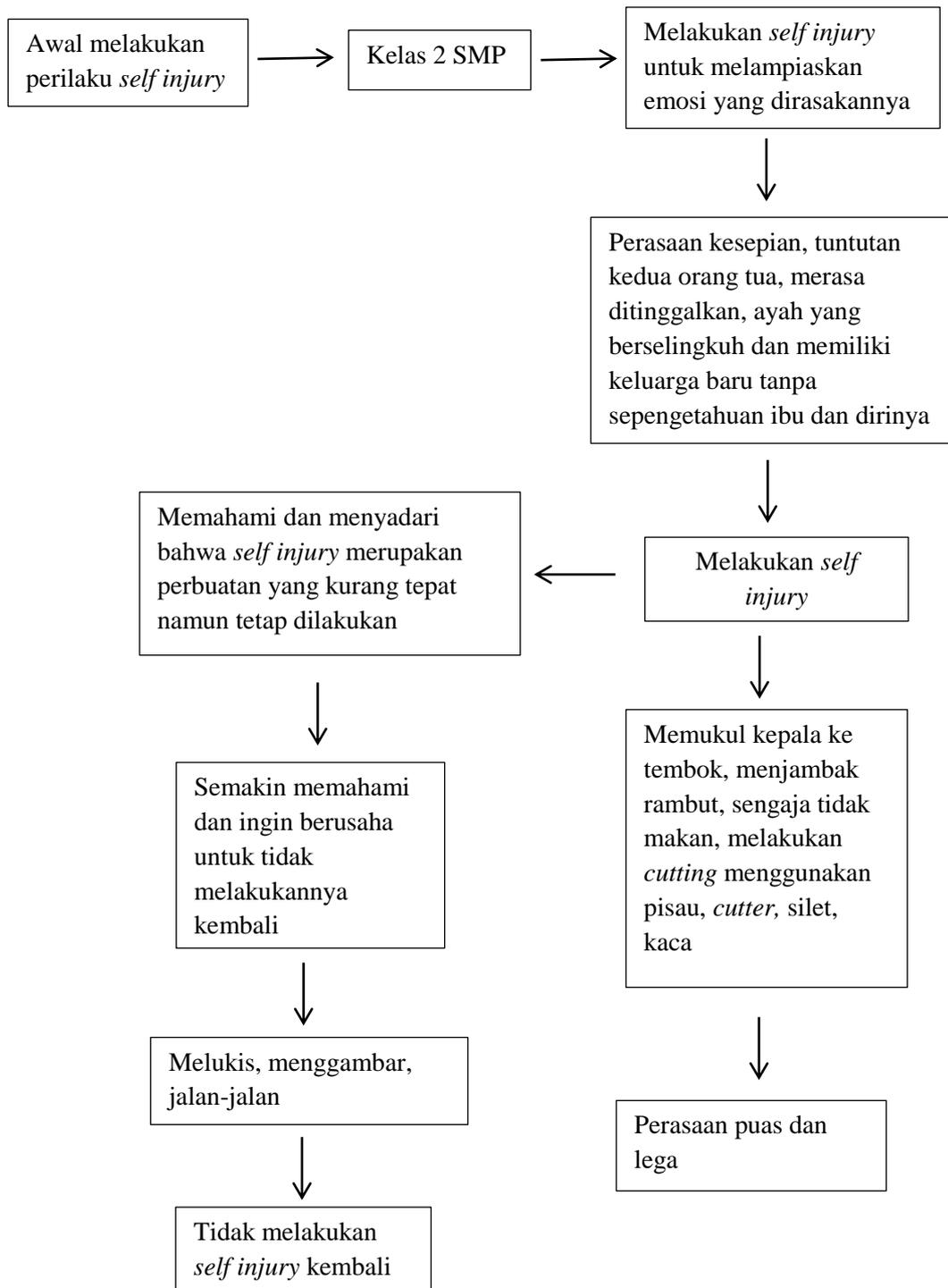
Awal mula SS mengetahui bahwa yang melecehkannya adalah abang kandungnya sendiri. Pada suatu malam, SS sengaja untuk tidak

tidur agar bisa melihat siapa yang selalu memeluk dan memainkan dadanya, ketika SS pura-pura tertidur dan dirinya menyadari bahwa tubuhnya sudah di sentuh, SS langsung membuka mata dan yang dilihatnya adalah sosok abang kandungnya sendiri, pada saat itu SS langsung berlari menuju kamar ibunya dan memutuskan untuk tidur dengan ibunya. Dari kejadian dirinya dilecehkan oleh abang kandung sendiri, SS mengatakan ke keluarga bahwa dirinya ingin melanjutkan pendidikan yaitu berkuliah di luar kota dengan beasiswa dari pemerintah Jakarta, SS mengambil Universitas yang jauh dari rumahnya karena ingin menghindari abang kandungnya, karena ia sangat takut jika kejadian pelecehan itu terus-menerus terjadi.

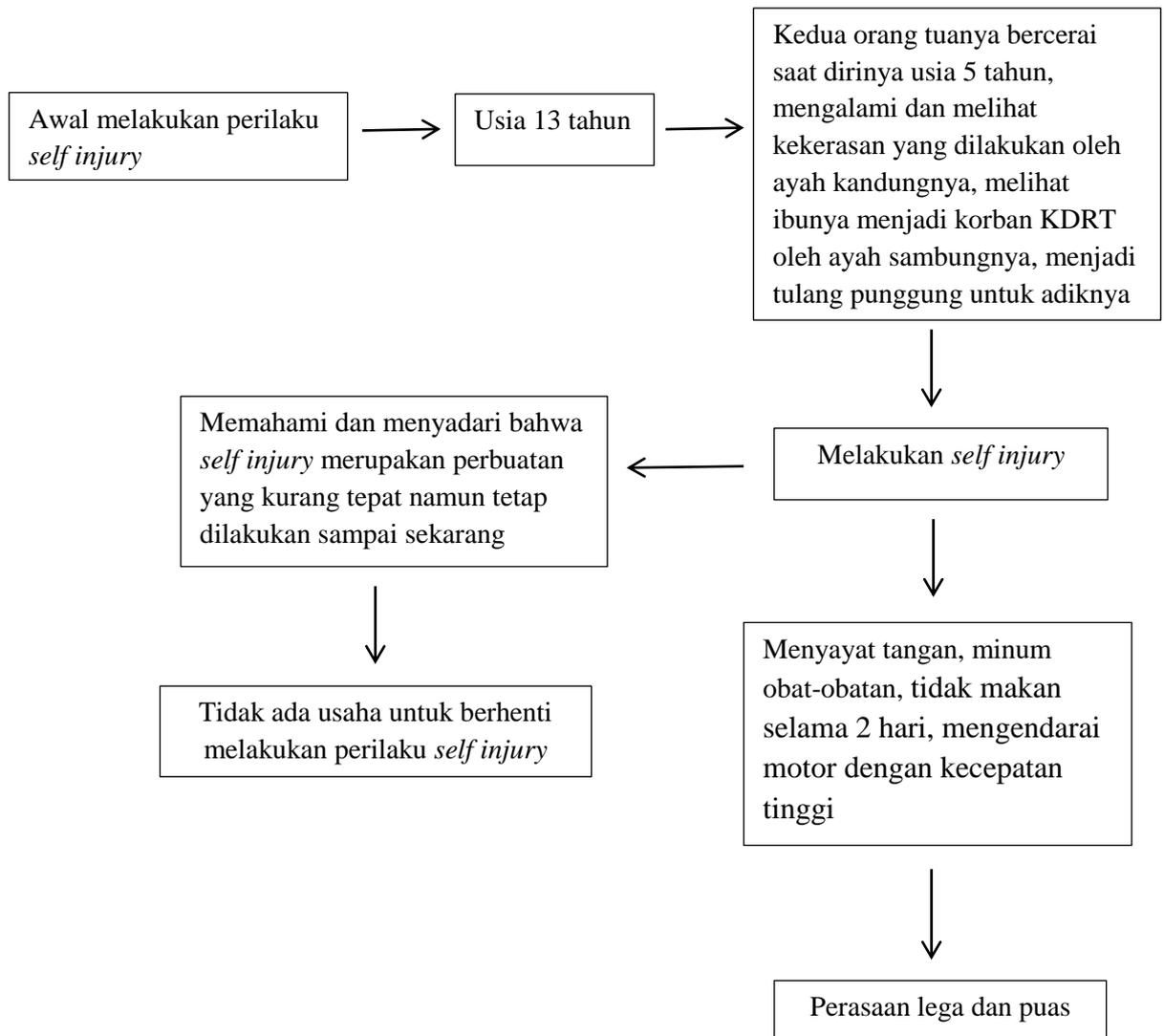
Pada saat libur semester kuliah, SS memutuskan untuk pulang ke rumah, dalam pikirannya ia sudah aman dari perilaku pelecehan seksual karena abangnya sudah menikah dan tidak tinggal satu atap lagi dengannya. Namun pikiran itu salah, saat SS pulang ternyata SS masih mendapatkan pelecehan seksual, kali ini bukan dari abang kandungnya, melainkan dengan adik kandungnya sendiri. Perilaku pelecehan yang diterimanya hampir sama yaitu saat dirinya tertidur. Namun kali ini cukup parah yaitu saat SS sedang tertidur lelap, SS merasakan ada sesuatu yang memainkan dan menyentuh dadanya, tak hanya itu SS merasakan jika alat kelaminnya juga ikut disentuh, ketika SS membuka mata ia menemukan adik kandungnya sudah berada di atas tubuhnya dengan posisi sedang menggesekkan alat vitalnya ke

kemaluan SS. Saat itu juga SS langsung mendorong dan berlari menuju kamar ibunya.

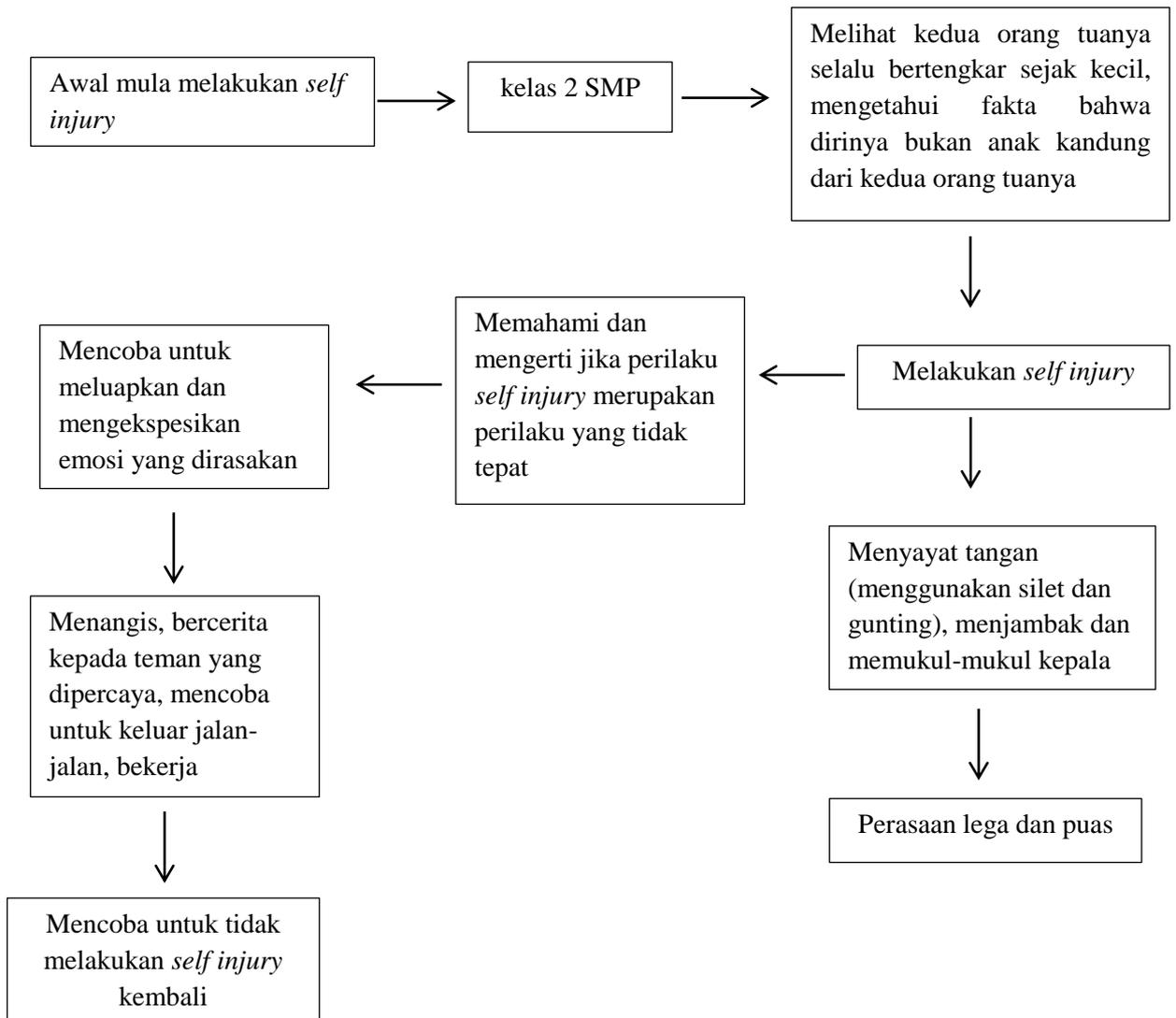
Dari berbagai kejadian traumatis yang membuat dirinya merasakan sedih, marah dan berbagai emosi-emosi negatif lainnya. Membuat dirinya melampiaskan segala emosi yang dirasakannya dalam bentuk *self injury*. SS mengatakan bahwa dari berbagai ingatan dan kejadian buruk yang terjadi padanya hanya dengan melakukan *self injury* yang membuatnya merasa jauh lebih baik. SS mengatakan bahwa darah yang keluar karena dirinya ketika melakukan *self injury* diibaratkan dengan permasalahan yang dihadapinya, baginya semakin banyak darah yang keluar maka semakin banyak masalah yang ikut keluar.



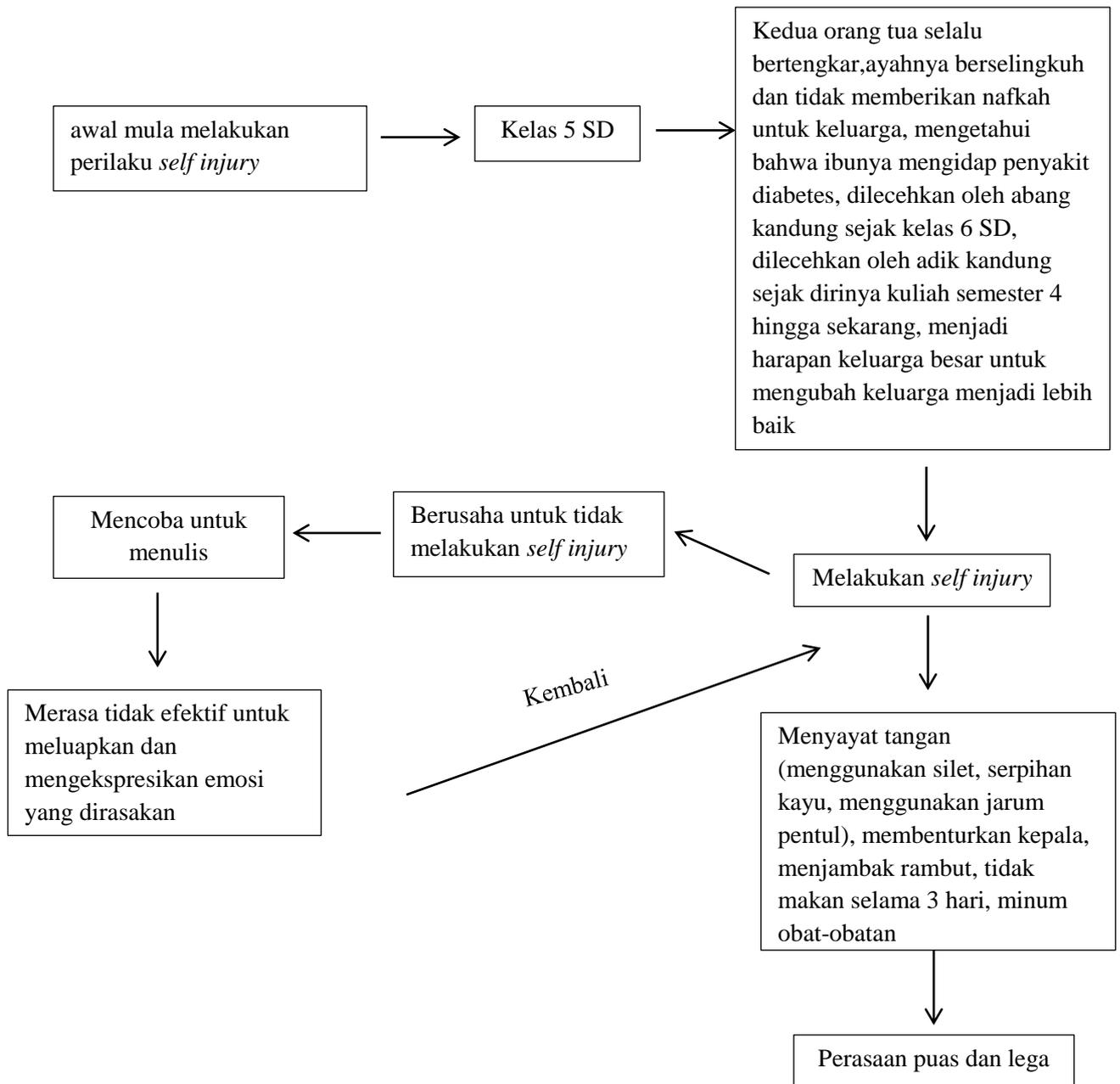
**Skema 4.1. Analisis regulasi emosi SF**



**Skema 4.2. Analisis regulasi emosi UI**



**Skema 4.3. Analisis regulasi emosi TA**



**Skema 4.4. Analisis regulasi emosi SS**

## **B. Hasil Temuan**

Hasil temuan penelitian menghasilkan kategori data yang kemudian membentuk empat aspek besar yang mempengaruhi individu sehingga melakukan perilaku *self injury*. Aspek-aspek yang muncul ini menunjukkan bagaimana gambaran regulasi emosi dari informan penelitian sehingga melakukan perilaku *self injury*. Keempat aspek tersebut dirincikan di bawah ini :

### **a. Keterampilan dalam memonitor emosi (*emotions monitoring*) yang kurang baik**

Keterampilan dalam memonitor emosi yang dimaksud yaitu keterampilan seseorang dalam mengetahui serta mengerti semua hal yang ada pada dirinya meliputi segala emosi atau perasaan, pemikiran, serta alasan dari setiap perilakunya. Kemampuan dalam memonitor emosi yang kurang baik akan mempengaruhi bagaimana proses regulasi emosi individu. Ini ditemukan pada informan SF, UI, TA dan SS. Keempat informan mengerti apa yang sedang dirasakannya seperti perasaan sedih, marah, kecewa dan emosi negatif lainnya.

Namun keempat informan belum sepenuhnya mengerti dan memahami alasan dari setiap perilakunya. Sehingga ketika keempat informan merasakan berbagai emosi negatif mereka masih tetap melakukan perilaku yang kurang tepat untuk meluapkan dan mengekspresikan emosi yang dirasakan. Dua informan dalam penelitian ini yaitu SF dan TA menyadari bahwa perilaku *self injury*

yang dilakukannya adalah perilaku yang kurang tepat untuk mengekspresikan berbagai emosi yang dirasakan namun SF dan TA masih memilih untuk melakukan *self injury* sebagai metode untuk mengekspresikan rasa sakit secara emosional karena merasa bahwa belum ada cara lain untuk bisa menggantikan perilaku *self injury*. Hal ini diungkapkan oleh informan SF sebagai berikut :

*"dibilang gak sadar sih enggak... karena ya aku sadar ketika aku melakukan itu (self injury), yang aku rasain itu ya aku udah capek aja gitu...(SF 148b )"*.

Sebaliknya, UI dan SS tidak mengerti bahwa perilaku *self injury* yang dilakukannya merupakan perilaku yang tidak tepat dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan sehingga mereka masih melakukan perilaku *self injury* karena keduanya memiliki keyakinan dan pemikiran bahwa *self injury* adalah satu-satunya hal yang bisa membuat mereka merasa lega dan nyaman. Hal tersebut diungkapkan oleh informan SS sebagai berikut :

*"kalau untuk salah aku gak sadar, aku sadar kalau aku nyakitin diri...(SS 86b )"*.

*"kalau aku lagi ngerasain emosi biasanya kalau gak bengong ya nangis, kalau menurut aku bengong sama nangis gak bisa bikin aku lega ya aku nyakitin diri... soalnya aku menganggap darah yang keluar itu adalah masalah aku dipikiran aku... jadi setiap aku ngelakuin itu"*

*ada darah yang keluar atau ada darah yang ngalir, semakin banyak darah yang ngalir aku ngerasa masalah aku udah keluar tuh...(SS 90b )".*

**b. Keterampilan dalam menilai emosi (*emotions evaluating*) yang kurang baik**

Keterampilan dalam menilai emosi berhubungan dengan bagaimana seseorang dalam memproses serta menyeimbangkan segala emosi yang dirasakannya terlebih pada emosi-emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan emosi negatif lainnya sehingga dengan kemampuan memproses dan menyeimbangkan segala emosi yang dirasakan, individu tersebut tidak akan mudah terbawa dan terpengaruh secara mendalam, sehingga individu tersebut masih dapat berpikir secara rasional dan tidak melakukan perilaku yang maladaptif.

Dari keempat informan dalam penelitian ini, dua diantaranya yaitu SF dan TA sudah cukup memiliki kemampuan dalam menilai emosi dengan baik. Dalam kasus yang dialami oleh TA, dirinya memproses dan menyeimbangkan emosi dengan cara berikut ini :

*"ada sih.. yaa dengan cara cerita ke temen, dengan cara main keluar walaupun sampai rumah masih tetap ngerasain emosi buruk tapi karena udah keluar atau cerita ke temen jadi gak ngelakuin hal itu sih (self injury)... pokoknya nyenangkan diri sendiri sih keluar biar gak di rumah...(TA 82b )".*

Hal ini dilakukan TA untuk menyeimbangkan emosi negatif yang dirasakan sehingga masih dapat berpikir secara rasional dan tidak melakukan perbuatan yang merugikan.

Lain halnya yang dilakukan oleh informan UI dan SS, keduanya masih belum memiliki kemampuan dalam menilai emosi yang dirasakannya, keduanya belum bisa memproses dan menyeimbangkan emosi yang dirasa sehingga masih melakukan perbuatan yang merugikan seperti perilaku *self injury*. Dalam kasus UI dirinya mengatakan bahwa :

*"aku biasanya melukai diri sendiri, minum obat-obatan terus aku biasanya bawa motor dengan kecepatan tinggi...(UI 136b )"*.

Dari keempat informan terdapat dua informan yaitu SF dan TA yang sudah cukup memiliki kemampuan dalam menilai emosi yang mereka rasakan sehingga ada upaya untuk tidak melakukan perilaku *self injury* dan mencari alternatif lain untuk dapat membuat perasaan menjadi lebih nyaman selain melakukan *self injury*. Hanya saja, untuk kedua informan lainnya yaitu UI dan SS masih belum memiliki keterampilan dalam menilai emosi, sehingga dengan kurangnya keterampilan dalam menilai emosi akan mempengaruhi cara mereka untuk berpikir dan bertindak secara rasional.

**c. Rendahnya keterampilan dalam merubah emosi (*emotions modification*)**

Merubah emosi merupakan sebuah keterampilan dimana individu mampu untuk mengubah berbagai perasaan serta dapat mendorong dirinya sendiri terlebih saat individu merasakan berbagai emosi negatif, keterampilan ini akan menjadikan individu dapat kuat dari segala permasalahan yang dihadapinya.

Ketika seseorang mampu untuk mengubah sebuah perasaan negatif menjadi perasaan yang lebih baik, individu tersebut akan jauh lebih kuat dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada. Sebaliknya, jika individu kurang mampu dalam mengubah emosi negatif yang dirasakannya individu tersebut akan terus larut dalam perasaannya sehingga ketika tenggelam dengan perasaan tersebut membuat individu akan sulit berpikir secara rasional dan bisa melakukan perilaku maladaptif.

Dari keempat informan, masing-masing informan memiliki perbedaan dalam mengubah emosi yang dirasakannya. Pada kasus yang dialami oleh informan SF, SF cukup memiliki kemampuan dalam mengubah emosi negatif yang dirasakannya dengan berbagai hal-hal positif tanpa melakukan perilaku *self injury*.

*"pernah, baru-baru ini sih... aku luapin dengan ngegambar, mewarnai gitu sih... aku keluar jalan-jalan sendirian naik BRT dari ujung ke ujung tapi gak tau mau*

*ngapain... pas jalan-jalannya lega, tapi pas balik lagi ya sama aja haha... balik lagi tuh perasaannya... makanya kalau aku jalan-jalan tuh biasanya sampai malam banget jadi kayak aku pulang itu ya yaudah biar tidur aja gitu... jadi pas sampai kos tinggal capeknya aja trus tidur... jadi gak ada tuh waktu buat aku mikirin kesedihan atau masalah-masalah aku...(SF 168-185c)".*

Hal positif yang dilakukan oleh SF untuk mengubah emosi negatif yang dirasakannya juga dilakukan oleh informan TA, TA melakukan usaha untuk mengalihkan berbagai perasaan buruk yang dirasakannya dengan cara yang lebih baik selain melakukan perilaku *self injury*, namun TA mengatakan bahwa jika memang merasa tidak tahan lagi TA masih tetap memilih untuk melakukan *self injury*.

*"emm ada sih ya dengan cara nangis, cerita ke temen, dengan cara main keluar walaupun sampai rumah masih tetap ngerasain tapi gak sampai ngelakuin hal itu sih (self injury)... dan mesti muncul rasa pengen self injury, awalnya ditahan-tahan dengan ngelakuin aktivitas-aktivitas yang positif, tapi kalau gak ketahan yaudah self injury aja...(TA 82b)".*

Lain halnya yang dilakukan oleh UI dan SS, kedua informan ini belum memiliki kemampuan untuk mengubah berbagai emosi negatif yang dirasakan menjadi respon yang lebih positif. UI dan SS juga

sempat memiliki usaha untuk mengubah perasaan menjadi respon yang lebih positif hanya saja informan UI dan SS masih tetap memilih melakukan *self injury* sebagai respon atas pelampiasan rasa sakit emosional yang mereka rasakan.

*"pernah dengerin musik sama jalan-jalan tapi jarang banget aku lebih sering lampiasinnya ke self injury karena cuma itu yang bikin lega...(UI 113b)".*

Kemampuan dalam mengubah emosi negatif yang dirasakan sangat penting untuk dimiliki, dimana individu itu mampu untuk lebih kuat dan bertahan menghadapi berbagai permasalahan yang muncul di dalam hidupnya tanpa melakukan sebuah perbuatan yang merugikan seperti perilaku *self injury*.

**d. Penerimaan (*accaptence of emotional response*)**

Ketika manusia mengalami suatu peristiwa yang buruk sehingga menimbulkan berbagai perasaan negatif, salah satu hal terpenting yang harus dimiliki oleh semua individu yaitu kemampuan dalam menerima berbagai hal yang ada di dalam hidupnya. Baik hal buruk maupun hal baik semuanya akan memberikan pembelajaran yang dapat diambil untuk kedepannya.

Dari keempat informan dalam penelitian ini, masing-masing informan memiliki kasus yang berbeda-beda dan tentunya sangat tidak mudah untuk hadapi, akan tetapi dari keempat informan mencoba berusaha menerima segala hal yang terjadi di dalam hidup mereka.

Pada kasus yang dialami oleh informan SF dimana dirinya baru mengetahui bahwa ayahnya sudah menikah lagi dan memiliki seorang anak tanpa sepengetahuan SF dan ibunya, tentunya hal ini sangat sulit untuk diterima karena SF merasakan kekecewaan yang teramat dalam kepada ayahnya, hal ini diterangkan oleh informan SF sebagai berikut :

*"jujur kalo buat nerima sebenarnya belum semuanya aku bisa terima. Pertama emang karna aku emosian jadi lebih memilih untuk mendam daripada cerita. Kedua jadinya malah kaya dendam, yang bikin sampe sekarang belum bisa ikhlas sama beberapa kejadian di hidup aku. Tapi untuk beberapa kejadian lainnya aku ada yang udah bisa nerima...(SF 82b )".*

Hal yang sama juga dirasakan oleh informan SS, dimana dirinya merupakan korban pelecehan seksual oleh abang dan adik kandungnya, hal tersebut bukanlah sesuatu yang mudah untuk bisa diterima. Selain kasus pelecehan seksual yang menyimpannya beberapa permasalahan keluarga juga ikut menjadi hal yang harus ditanggung oleh SS ditambah SS dituntut untuk menjadi harapan keluarga yang dapat mengubah kondisi keluarganya menjadi lebih baik.

*"sampai sekarang aku belum bisa nerima itu cuma satu, kenapa harus aku yang jadi harapan keluarga... orang tua dan keluarga besar selalu bilang kalau aku satu-satunya harapan mereka... aku dituntut untuk bisa ngerubah*

*keluarga ke arah yang lebih baik padahal aku gak ada contoh... kalau untuk yang lainnya seperti permasalahan keluarga aku yang hancur gitu, soal aku yang udah dilecehin sama abang dan adik kndung aku sendiri... kalau untuk menerima sih aku lebih tepatnya dipaksa menerima ya, berarti mau gak mau ya harus terima, cuma kalau untuk melupakan gak bisa sampai sekarang... (SS 96b )".*

Untuk dua informan lainnya yaitu UI dan TA sudah memiliki hati yang lapang dalam menerima segala hal yang ada didalam dirinya. penerimaan menjadi hal yang sangat penting dalam proses regulasi emosi sehingga individu mampu berdamai dan lebih lapang dada dalam menerima dan menghadapi berbagai permasalahan yang ada, walaupun di dalam kenyataannya menerima berbagai hal yang tidak ingin kita temui akan sangat sulit untuk dilakukan, akan tetapi penerimaan menjadi poin penting dalam proses regulasi emosi.

### **Hasil Tes Psikologi**

#### **a. EPPS**

Tabel 5. Hasil Tes EPPS

No	Informan	<i>Need of deference</i>	<i>Need of autonomy</i>	<i>Need of intraception</i>	<i>Need of change</i>	<i>Need of aggression</i>
1.	SF	--	+++	0	0	++
2.	UI	-	++	+	-	+++
3.	TA	---	+	+	+	+
4.	SS	-	++	+	--	+

**Keterangan :**

--- : Sangat Rendah Sekali

-- : Sangat Rendah

- : Rendah

0 : Sedang

+ : Tinggi

++ : Sangat Tinggi

+++ : Sangat Tinggi Sekali

## b. SPM

Tabel 6. Hasil Tes SPM

No	Informan	Grade	Keterangan
1.	SF	II	Di atas rata-rata
2.	UI	IV	Di bawah rata-rata
3.	TA	III	Rata-rata
4.	SS	II	Di atas rata-rata

## C. Pembahasan

Studi ini menemukan setidaknya ada 4 aspek besar yang mempengaruhi individu dalam meregulasi emosi sehingga menimbulkan perilaku *self injury*, yaitu kurangnya keterampilan dalam memonitor emosi, menilai, mengubah emosi yang dirasakan serta menerima segala hal yang terjadi di dalam hidup. Selain hal tersebut terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab individu melakukan perilaku *self injury* yaitu dimensi lingkungan, dimensi biologis, serta dimensi perasaan.

Salah satu faktor yang menjadi alasan terbesar mengapa individu melakukan perilaku *self injury* menurut Walsh (2006:59) yaitu ada pada dimensi lingkungan. Dimensi lingkungan adalah dimensi yang berhubungan dengan konflik interpersonal, kehilangan hubungan dengan orang lain, perasaan frustrasi, isolasi sosial, munculnya berbagai tekanan, serta kejadian-kejadian yang dapat menimbulkan trauma. Dari kasus keempat informan dalam penelitian ini terbukti bahwa dimensi lingkungan menjadi faktor utama mengapa individu melakukan perilaku *self injury* yaitu adanya konflik interpersonal, kehilangan hubungan dengan orang

lain, perasaan frustrasi, munculnya berbagai tekanan dari permasalahan. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikatakan oleh Walsh (2006:59) yang membagi penyebab seseorang melakukan perilaku *self injury* yang mana salah satu penyebabnya yaitu dimensi lingkungan.

Selain dimensi lingkungan, terdapat pula dimensi biologi yang menjadi faktor penyebab individu melakukan perilaku *self injury*. dimensi biologis yaitu adanya kemungkinan individu melakukan perilaku *self injury* dikarenakan adanya kesalahpahaman berpikir sehingga ada pemikiran untuk mencari kepuasan dengan cara menyakiti diri. Hal ini ditemukan pada informan SS yang mengatakan bahwa :

*"...aku menganggap darah yang keluar itu adalah masalah aku dipikiran aku... jadi setiap aku ngelakuin itu ada darah yang keluar atau ada darah yang ngalir, semakin banyak darah yang ngalir aku ngerasa masalah aku udah keluar tuh...(SS 90b )"*.

Dari kutipan wawancara tersebut dapat dilihat bahwa SS menganggap darah yang keluar dari tubuhnya merupakan sebuah masalah, sehingga dengan banyaknya darah yang mengalir dan keluar maka semakin banyak pula permasalahan yang keluar dari dirinya. Pemikiran dan anggapan tersebut bahwa darah yang mengalir diibaratkan sebagai permasalahan yang keluar merupakan wujud dari distorsi kognitif yaitu kesalahpahaman berpikir sehingga mencari kepuasan untuk menyakiti dirinya sendiri.

Dimensi ketiga yaitu dimensi perasaan dimana pada dimensi ini berhubungan dengan berbagai perasaan yang dirasakan individu seperti kecemasan, tertekan, kesedihan, kemarahan, depresi, rasa bersalah, kebencian, dan lain sebagainya. Dari keempat informan dalam penelitian ini dimensi perasaan juga menjadi faktor penyebab yang paling dominan mengapa individu melakukan perilaku *self injury*. Semua informan dalam penelitian ini melakukan perilaku *self injury* pada saat dirinya merasakan berbagai emosi negatif sehingga melampiaskan rasa sakit yang ada di hatinya dengan cara yang tidak tepat. Semua informan juga melakukan perilaku *self injury* dalam keadaan sadar yang mana hal ini telah dikatakan oleh Fitzgerald dan Curtis (2017:156) yang mengatakan bahwa perilaku *self injury* merupakan sebuah perilaku menyakiti diri yang dilakukan secara sadar dan sengaja.

Telah ditemukan bahwa terdapat empat aspek yang mempengaruhi regulasi emosi individu sehingga melakukan perilaku *self injury* hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini (2022:119) yang mana dikatakan bahwa faktor terbesar individu melakukan *self injury* yaitu karena ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya, sehingga dengan ketidakmampuan tersebut akan mempengaruhi perilaku yang akan dilakukan oleh individu tersebut untuk mengekspresikan apa yang dirasakannya. Hal ini dibuktikan pada hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada informan UI dan SS sebagai berikut :

*"...aku sedih, setiap aku ingat itu aku selalu nangis dan aku ngelakuin self injury lagi...(UI 120b)".*

*"...kalau aku lagi ngerasain emosi biasanya kalau gak bengong ya nangis hehe, kalau menurut aku bengong sama nangis gak bisa bikin aku lega ya aku nyakitin diri... (SS 90b)".*

Jika dilihat dari hasil alat tes psikologi yang telah dilakukan, terdapat tes EPPS untuk melihat kepribadian tiap informan berdasarkan *needs* yang ada serta tes SPM untuk melihat bagaimana intelegensi tiap-tiap informan. Ditemukan hasil pada tes EPPS terdapat kesamaan dalam semua *needs* yang diambil dalam penelitian ini sebagai berikut :

Keempat informan sama-sama memiliki *need of deference* rendah dimana *need* ini berhubungan dengan kebutuhan untuk menyesuaikan diri, mengikuti, menuruti, menghargai tata cara atau aturan yang ada. Semua informan memiliki *need of deference* yang rendah, hal ini akan berdampak sehingga respon yang dihasilkan adalah individu akan kurang dapat menyesuaikan diri dalam beberapa keadaan dan situasi sehingga akan menyulitkan individu itu sendiri. Didukung pula dengan salah satu kutipan hasil wawancara pada informan UI dan TA yang menyatakan sebagai berikut :

*"...kalau untuk menyesuaikan diri aku tipe yang susah buat menyesuaikan diri, gak tau susah aja kayak gak betah dan gak nyaman aja sama suasana atau orang baru...(UI 210c)".*

*"...kalau untuk menyesuaikan diri tergantung lingkungan sih, bila lingkungan mendukung aku untuk menempatkan diri disitu, aku akan bisa menyesuaikan diri, tapi bila aku merasa seperti tidak di terima tapi harus tetap di lingkungan itu, aku akan lebih menutup diri...(TA 131b )".*

*need of autonomy* yang tinggi, *need* ini berhubungan dengan kebutuhan untuk berdiri sendiri dalam mengambil keputusan dan menghindari campur tangan orang lain. Dalam hal ini semua informan merupakan sosok yang mandiri dan tidak ingin bergantung kepada orang lain, individu yang memiliki *need of autonomy* yang tinggi cenderung menjadi pribadi yang berani dan tidak takut untuk melakukan apapun sendiri . Didukung pula dengan salah satu kutipan hasil wawancara informan SS yang menyatakan sebagai berikut :

*"...aku lebih suka ngelakuin apapun sendiri sih, soalnya menurut aku gak ribet dan gak harus denger banyak pendapat orang... walaupun aku dihadapkan dengan situasi yang sulit aku tetap milih jalanin sendiri, walaupun ada kemungkinan gagal tapi setidaknya aku udah nyoba...(SS 136c-145c )".*

*need of intraception* tinggi, *need* ini berhubungan dengan kebutuhan untuk menganalisa motif atau perasaan di dalam diri, memahami serta mengerti baik perasaan dirinya sendiri maupun perasaan orang lain. Keempat informan memiliki *need of intraception* yang tinggi

dalam artian semua informan memiliki kemampuan untuk memahami, menganalisa serta mengerti perasaan yang ada di dalam dirinya maupun orang lain. Hal inipun sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti yang dihasilkan bahwa semua informan dapat memahami, mengerti serta mampu menganalisa bagaimana perasaan yang dirasakannya namun keempat informan ada yang masih belum memahami alasan dari setiap perilaku yang dilakukannya sehingga sejalan dengan aspek regulasi emosi yaitu kurang dalam memonitor emosi dimana dalam aspek memonitor emosi tidak hanya berkaitan dengan mengerti perasaan yang dirasakan namun perlu pula untuk mengerti alasan dari setiap perilaku yang dimunculkan.

*need of change* rendah, *need* ini berhubungan dengan kebutuhan untuk berubah dan ingin mencoba hal baru. Pada *need* ini informan SF dan TA memiliki *need of change* yang cukup baik dimana kedua informan ini memiliki keinginan serta berusaha untuk mencoba tidak melakukan perilaku *self injury* kembali karena mereka menyadari bahwa perilaku *self injury* adalah sebuah perilaku yang tidak baik untuk dilakukan. Didukung pula dengan hasil kutipan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada informan TA sebagai berikut :

*"...aku pernah punya pemikiran untuk berhenti kak, karena aku sadar kalau self injury itu perilaku yang salah... usaha aku untuk berhenti ngelakuin self injury contohnya kayak sekarang kak, aku lebih menyibukkan diri untuk kuliah dan*

*kerja tanpa terlalu memikirkan sesuatu hal yang gak penting...(TA 119-121c )".*

Sedangkan pada kasus yang dialami oleh UI dan SS, kedua informan ini memiliki *need of change* yang rendah. Jika individu memiliki *need of change* rendah kecil kemungkinan individu tersebut ingin berubah dan mencoba hal baru. Dalam hal ini yang terjadi pada informan UI dan informan SS yaitu keduanya belum memiliki kemampuan serta kebutuhan untuk berubah dan mengubah apa yang ada di dalam dirinya. di dukung pula dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada informan UI dan SS sebagai berikut :

*"...kalau untuk saat ini mungkin belum ada kepikiran ya untuk berhenti ngelakuin self injury, karena belum ngerasa punya sesuatu yang bisa gantiin itu...(SS 121c )".*

*"...aku gak ada pemikiran untuk berhenti ngelakuin self injury sih, soalnya itu yang bikin aku tenang...(UI 198b )".*

Terlihat perbedaan dari keempat informan ini, pada informan SF dan TA mereka masih ada usaha untuk ingin mengubah hal-hal yang ada pada dirinya seperti ingin mengubah untuk tidak melakukan perilaku *self injury* walaupun sebenarnya perasaan ingin melakukan itu ada namun tetap ditahan oleh keduanya untuk tidak melakukan perilaku *self injury* kembali. Berbeda dengan kedua informan lainnya yaitu informan UI dan SS yang belum memiliki keinginan serta usaha untuk mengubah perilaku *self injury*

yang dilakukan dengan hal dan metode yang lebih baik untuk menyaurkan dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya.

Selanjutnya jika dilihat dari hasil tes SPM yang telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan hasil bahwa terdapat 3 informan yang memiliki kecerdasan intelegensi pada taraf yang baik yaitu pada informan SF, TA, dan SS. Namun untuk informan UI hasil tes SPM menunjukkan kondisi intelegensi yang dimiliki oleh informan UI berada pada grade IV yaitu di bawah rata-rata. Jika ditelaah, mengapa individu yang memiliki tingkat intelegensi yang baik masih melakukan perilaku tidak adaptif untuk melampiaskan emosi yang dirasakan, yang mana seharusnya jika individu memiliki tingkat intelegensi yang baik kemungkinan besar akan mampu berpikir dan bertindak secara rasional jika mengalami suatu permasalahan. Namun kecerdasan intelegensi (IQ) ternyata berbeda dengan kecerdasan emosional (EQ), keduanya berbeda namun berinteraksi secara dinamis.

Menurut Salovey & Mayer (dalam Goleman, 1999) kecerdasan emosi adalah sebuah keterampilan seseorang dalam menilai perasaan yang dirasakannya maupun orang lain, serta memiliki kemampuan dalam mengelola perasaan sehingga dapat memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan yang diinginkan. Pada studi kasus ini, kecerdasan emosi memiliki peran yang penting untuk membentuk perilaku yang adaptif. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Saptoto (2010 : 19) yang mengatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki oleh seseorang maka tinggi pula tingkat *coping* sehingga

memunculkan perilaku yang adaptif, namun sebaliknya semakin rendah tingkat kecerdasan emosi seseorang, maka semakin rendah pula tingkat *coping* yang dimiliki sehingga memunculkan perilaku yang tidak adaptif.

Perkembangan intelegensi yang dimiliki oleh seseorang tidak menentukan apakah perilaku yang ditimbulkan dari sebuah permasalahan yang dihadapi akan menjadi perilaku yang adaptif. Dimana dalam proses perkembangan intelegensi melibatkan proses pengetahuan, menyusun serta menggunakan pemahaman dan kegiatan lain seperti berpikir, mengingat, memahami, menimbang, mengamati, mengevaluasi, menganalisis, serta memecahkan permasalahan yang ada di lingkungan (Arifin, 2016 : 51). Dalam buku yang ditulis oleh Wiwik Suciati yang berjudul *Kiat Sukses melalui Kecerdasan Emosional dan Kemandirian Belajar* dikatakan bahwa para psikolog sepakat jika IQ hanya menyumbangkan kira-kira 20% sebagai faktor keberhasilan dan 80% berasal dari faktor lain.

Goleman mengatakan faktor lain selain faktor IQ adalah faktor kecerdasan emosional (EQ) dimana kecerdasan emosional mengacu pada sebuah keterampilan individu untuk mengatur serta mengelola dorongan-dorongan emosi yang terdapat di dalam individu (Goleman, 2009). Selain itu Gardner juga mengatakan bahwa inti dari kecerdasan antar pribadi mencakup kemampuan untuk membedakan serta menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi, serta keinginan orang lain. Kecerdasan antar pribadi merupakan kunci menuju pengetahuan diri dimana dirinya mengerti mengenai berbagai perasaan yang dirasakan serta

memiliki kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut hingga bisa mengekspresikan berbagai perasaan untuk membentuk sebuah perilaku atau tindakan Goleman (2002:53).

Sehingga walaupun kecerdasan intelektual ketiga informan (SF,TA dan SS) berada pada taraf yang baik namun kemampuan kognitif yang dimiliki tidak dapat berfungsi secara maksimal jika keempat informan sedang dihadapkan sebuah permasalahan, sehingga informan tersebut sangat dikuasi oleh emosinya sehingga tidak bisa berpikir jernih, tidak bisa berpikir mana yang baik mana yang buruk untuk dirinya sendiri sehingga perilaku yang muncul adalah perilaku-perilaku maladaptif. Berbeda dengan informan UI yang memiliki tingkat intelegensi di bawah rata-rata, secara intelektual UI dapat dikatakan lemah sehingga dirinya tidak memahami mengenai kondisi perasaan atau situasi yang dialami, untuk itu diperlukan bantuan orang lain agar memberikan dukungan serta dapat membantu informan UI untuk memahami situasi apa yang terjadi pada dirinya.

Dapat dikatakan bahwa walaupun individu memiliki kecerdasan intelegensi (IQ) yang baik namun dalam proses regulasi emosi sehingga tidak memunculkan perilaku yang maladaptif diperlukannya juga kecerdasan emosi (EQ) yang mana kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam mengenali emosi, mengelola emosi, serta memotivasi diri agar tidak melakukan perilaku-perilaku maladaptif (Sartono, 2014:61).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa keterampilan memonitor emosi yang rendah, keterampilan dalam menilai emosi yang rendah, keterampilan untuk mengubah emosi yang kurang baik serta penerimaan yang kurang baik menjadi aspek besar yang sangat mempengaruhi regulasi emosi individu dalam hal ini informan penelitian ini. Kepribadian individu juga menjadi faktor pendukung individu dapat melakukan perilaku *self injury*, dari hasil tes kepribadian yang telah dilakukan keempat informan memiliki persamaan dari segi kepribadian. Selain dari faktor kepribadian terdapat pula faktor intelegensi, kemampuan intelegensi yang baik tidak menjadi patokan jika individu tersebut mampu menyelesaikan serta mengekspresikan emosi yang dirasakannya dengan cara yang tepat. Sehingga selain kecerdasan intelegensi, kecerdasan emosional individu juga menjadi hal terpenting dalam proses regulasi emosi sehingga individu tersebut mampu menilai, mengontrol, memahami serta mengekspresikan emosi yang dirasakannya dengan cara yang baik.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelaku yang melakukan perilaku *self injury*, diharapkan lebih mampu untuk mengontrol dan mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan cara yang lebih positif, dapat dengan cara keluar untuk mencari udara segar, bercerita dengan orang yang dapat dipercaya, menggambar atau mewarnai, menyibukkan diri dengan berbagai hal positif sehingga pemikiran untuk melakukan *self injury* tidak ada. Namun, jika memungkinkan bisa mendatangi tenaga profesional seperti psikolog untuk melakukan sesi konseling agar dapat membantu dalam mencegah perilaku *self injury* terulang kembali.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih luas dan dalam mengenai bagaimana gambaran dari proses regulasi emosi individu yang melakukan perilaku *self injury* sehingga dapat memunculkan pembaharuan dalam penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Amelia, T., & Indriyanti, R. D. (2010). Pengembangan Aplikasi Tes Kepribadian Menggunakan Metode Edward ' S Personal Preference Schedule ( Epps ). *Seminar Nasional Sistem & Teknologi Informasi (SNASTI)*, 4, 4–6.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). Suicidal self-injury) pada dewasa muda di jakarta: studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal psikologi ulayat*, 8(1), 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Azwar, Saifuddin Dr. (2016). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- BBC Indonesia. Diakses pada tanggal 25 Oktober 2022. “Kasus Lukai Diri Naik 50 Persen”. Dalam [http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312\\_lukaidiriinggris.shtml](http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312_lukaidiriinggris.shtml)
- Curtis, S., Thorn, P., mcroberts, A., Hetrick, S., Rice, S., & Robinson, J. 2018. Caring for uoung peoplo who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *Int J Environ Res Public Health*, 15(5): 950. DOI: 10.3390/ijerph15050950.
- Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Fadhila, N., & Syafiq. (2020). Pengalaman Psikologis Self Injury Pada Perempuan Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Semakin*, 07(03.), 167–184.
- Fajar, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 58–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3664>
- Fitzgerald, J., & Curtis, C. 2017. Non-suicidal selfinjury in a New Zealand student population: Demographic and self-harm characteristics. *New Zealand Journal of Psychology* Vol. 46, No. 3, 156- 163

- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, Ph. 2001. "Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Depression". *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). *Personality and Differences* 30, Netherlands. Pergamon
- Giombini, L. (2015). Handbook of emotion regulation. *Advances in Eating Disorders*, 3(1), 115–117. <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Goleman, Daniel. 1999. *kecerdasanemosional*. Terjemahan, cetakanix. Jakarta: grame diapustakautama.
- Gross, J. J. Dan Thompson, R. A. *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*. Handbook of Emotion Regulation, edited by. James J. Gross. New York : Guilford Publications. New York, 2007
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. 2006. *Emotion Regulation: Conceptual foundation*. In J.J. Gross (ed). Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hakiki, Titian dan Rudi Cahyono, "Komitmen Beragama pada Mualaf: Studi Kasus pada mualafusia Dewasa." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 4. No.1 (April 2015)
- Hanurawan, Fattah. 2016. "Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi". Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Ho, Kim. 2019. "Seperempat Orang Indonesia Pernah Memiliki Pikiran Untuk Bunuh Diri." Retrieved (<https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran/>).
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikhumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Kalat, J.W. & Shiota, M.N. 2007. *Emotion*. Belmont: Thomson Wadsworth
- Kanan, Linda, Jennifer Finger and Amy E. Plog. 2008. *Self-Injury and Youth: Best Practices for School Intervention*. *Journal of Mental Health*. 2: 67–79: Cherry Creek School District Greenwood Village, Colorado.

- Kementrian Agama RI. (2002a). Al-Qur'an dan Terjemahannya (Yayasan Pe). PT. Karya Toha Putra Semarang.
- Kostiuk, L.M & GT Fout., Understanding of Emotion and Emotion Regulation in Adolescent Female with Conduct Problem: A Qualitative Analysis. The Qualitative Report, Volume 7, Number 1 (<http://www.nova.edu/5555/QR/QR7-1/Kostiuk.html>) 2002.
- Kurniasari, A., Wismaayanti, Y.F., Irmayani, Husmiati, Widodo, N., & Susantyo, B. (2013). Survey Kekerasan Terhadap Anak Indonesia Tahun 2013. Diakses dari <http://puslit.kemsos.go.id/upload/post/files/4fb404d806e55b69e7fa7d4106344914.pdf>
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.03>
- Kusuma, U., & Surakarta, H. (2022). *Hubungan Perilaku Agresif dengan Perilaku Nonsuicidal Self Injury*. 19.
- Larsen, K. (2009). Self-injury in teenagers. Research Paper, The Graduate School University of Wisconsin-Stout.
- Lloyd-Richardson, Elizabeth E dkk. 2007. Characteristics and Functions of nonsuicidal Self-Injury in A Community Sample of Adolescents. *Psycho Med*. USA: NIH Public Access.
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>.
- Mashar, Riana, Emosi Anak usia dini dan strategi pengembangannya, 2011, Jakarta: Kencana.
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S. & Robinson, L.R. 2007. "The role of the family context in the development of emotion regulation". *Journal of Social Development*. 16 (2), 361-388. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x
- Nadhiroh. (2015). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). *Jurnal Saintifika Islamica*, 2 (1):53-63.
- Naufhal, A. A., Setianingsih, C., & Dirgantara, F. M. (2022). Tes Psikologi Edwards Personal Preference Schedule Berbasis Komputer Untuk Menganalisa Kepribadian Dengan Algoritma Fuzzy Computer-Based

- Psychology Edwards Personal Preference Schedule Test For Analyze Personality Using Fuzzy Algorithm. *E-Proceeding of Engineering*, 9(3), 1331–1339.
- Pratisti, W. D., & Prihartanti, N. (2012). Konsep mawas diri suryomentaram dengan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13(1), 16–29. Retrieved from <https://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/911>
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Rini. (2022). *Perilaku Menyakiti Diri Sendiri : Bentuk , Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin*. 6(1), 115–123.
- Sarnoto, A. Z. (2014). Kecerdasan Emosional dan Prestasi Belajar. *Pengantar Studi Psikologi Belajar*, 3(4), 61–70.
- Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Juni*, 37(2010), 13–22.
- Silalahi, U. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama. Yogyakarta: Gawe Buku. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI\\_PENELITIAN\\_SOSIAL/tretdwaaqbj?hl=id&gbpv=1&dq=PENGERTIAN+DASAR+KAJIAN+PENELITIAN&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI_PENELITIAN_SOSIAL/tretdwaaqbj?hl=id&gbpv=1&dq=PENGERTIAN+DASAR+KAJIAN+PENELITIAN&printsec=frontcover)
- Siregar, S. A., & Candra, D. (2020). Pembelajaran Online via whatsapp Group dengan Pemahaman Tes Inventori Mahasiswa Psikologi Islam Semester 6 UIN Raden Fatah. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 1(1), 11–19. [Http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/SH/article/view/7817](http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/SH/article/view/7817)
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion, From Everyday Life to Theory*. 5th edition. New York: mcgraw-Hill.
- Sutopo, H. B. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Dasar Teori dan Terapannya Dalam Penelitian*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 208–2014.
- Thesalonika, & Apsari. (2021). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (self-harm or self-injuring behavior by adolescents). *In focus: jurnal pekerjaan sosial e* (vol. 4, issue 2).

- Thompson, G. *Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition*. New York: John Wiley sons, Inc. New York, 1994
- Ulya, M., Nurliana, & Sukiyat. (2021). Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur'an. *El-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir)*, 4(2), 159–184.
- Universitas, R., Indonesia, P., Jl, Y. A. I., No, D., & Pusat, J. (2022). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin, 6(1), 115–123.
- Walsh, B. W. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: The Guilford Press.
- Wekke, S.dkk. (2019). *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Gawe Buku
- Whitclok, J. (2009). *The Cutting Edge: Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence Research Facts and Findings*, 1-9.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>

# ***INSTRUMEN PENELITIAN***

## INSTRUMEN PENELITIAN

### A. Wawancara

#### a. Panduan Wawancara

Variabel	Aspek-aspek	Informasi yang ingin diungkap
Profil informan	Identitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inisial</li> <li>• Usia</li> <li>• Jenis kelamin</li> </ul>
	Latar belakang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendidikan</li> <li>• Kondisi keluarga</li> <li>• Keadaan ekonomi</li> <li>• Keadaan sosial</li> </ul>
<i>Self injury</i>	Pengalaman melakukan perilaku <i>self injury</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana awal mula melakukan perilaku <i>self injury</i></li> <li>• Kapan awalnya perilaku <i>self injury</i> itu dimulai</li> <li>• Apa saja bentuk perilaku <i>self injury</i> yang pernah dilakukan</li> <li>• Bagaimana kondisi fisik serta kondisi emosional setelah melakukan perilaku <i>self injury</i></li> <li>• Seberapa sering (intensitas) dalam melakukan <i>self injury</i></li> <li>• Apa saja pemicu dan pendorong untuk melakukan perilaku <i>self injury</i></li> <li>• Adakah orang lain yang memperkenalkan cara melakukan <i>self injury</i> dalam bentuk lain? Misalnya <i>cutting</i>?</li> </ul>
Aspek-aspek regulasi emosi	<i>Emotions monitoring</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dari segala hal dan permasalahan yang kamu alami, apakah kamu menyadari segala permasalahan tersebut memberikan sebuah pembelajaran kepada kamu? Dan dari semuanya kamu mendapatkan apa?</li> <li>• Ketika kamu mendapatkan sebuah masalah yang sangat</li> </ul>

		<p>kompleks, yang ada dipikiran dan hati kamu, kamu ingin melakukan apa?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana cara kamu dalam melihat sebuah permasalahan yang rumit dalam hidup kamu?</li> <li>• Ketika kamu dihadapkan dengan permasalahan yang sangat berat bagimu, biasanya kamu akan seperti apa?</li> <li>• Ketika kamu mengalami sebuah konflik yang berat di dalam hidup kamu, dan kamu memutuskan untuk melakukan <i>self injury</i> apakah kamu sadar bahwa hal tersebut merupakan sebuah tindakan yang tidak tepat?</li> </ul>
	<i>Emotions evaluating</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa yang biasanya kamu lakukan ketika kamu dihadapkan dengan perasaan sedih, kecewa, marah dan emosi negatif lainnya?</li> <li>• Pernahkah kamu mengalami semua emosi negatif secara bersamaan? Contohnya sedih, marah, kecewa, dendam dan bagaimana kamu mengontrol perasaan-perasaan itu?</li> <li>• Ketika kamu mengalami berbagai perasaan buruk apa yang biasanya kamu lakukan?</li> <li>• Hal buruk apa yang pernah kamu lakukan ketika kamu benar-benar merasakan kekecewaan?</li> </ul>
	<i>Emotions modifications</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selain mengalihkan berbagai perasaan buruk dengan cara melakukan <i>self injury</i> biasanya kamu melakukan hal apa yang bisa membuat kamu merasa lebih nyaman?</li> <li>• Ketika kamu dihadapkan dengan permasalahan apakah</li> </ul>

		<p>kamu selalu memotivasi diri agar bangkit dan percaya bahwa kamu dapat menghadapinya? Dan bagaimana caranya?</p>
	<i>Acceptence of emotional response</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah sekarang kamu bisa menerima segala hal yang terjadi di dalam hidupmu? Termasuk hal baik dan hal buruk yang terjadi di dalam hidupmu?</li> <li>• Pernahkah ada di posisi, sulit untuk bisa menerima segala hal yang menyakitkan untukmu?</li> <li>• Dari berbagai peristiwa buruk yang pernah kamu alami di dalam hidup, bagaimana cara kamu untuk menerima itu semua?</li> <li>• Menurut kamu apa hal tersulit dalam menerima segala kondisi dan perasaan yang kamu alami?</li> </ul>
Aspek regulasi emosi secara kognitif	Menyalahkan diri sendiri ( <i>Self blame</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika kamu lagi ada masalah lalu kamu merasakan berbagai emosi negatif pernah gak kamu menyalahkan dirimu sendiri kalau misakan semua permasalahan ini terjadi karena kamu?</li> </ul>
	Menyalahkan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika kamu lagi ada masalah lalu kamu merasakan berbagai emosi negatif pernah gak kamu ingin menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi di dalam hidup kamu?</li> </ul>
	<i>Rumination</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pernahkah kamu memikirkan masalah atau kejadian-kejadian buruk yang sudah terjadi secara terus menerus dan berulang-ulang?</li> </ul>
	<i>Catastrophizing</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pernah kah kamu memiliki pikiran bahwa setiap permasalahan yang terjadi di</li> </ul>

		dalam hidup kamu akan berakhir dengan bencana yang akan membuat kamu susah?
	<i>Putting into perspective</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pernah gak kamu membandingkan masalah-masalah yang udah kamu hadapi terus kamu persepsikan setiap masalah-masalah itu?</li> </ul>
	<i>Positive refocusing</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pernah gak kamu kalau lagi ada masalah terus mikir kalau ada sisi baik atau hal baik yang akan kamu dapatkan setelah permasalahan ini selesai sehingga dengan pemikiran itu kamu gak fokus dengan masalahnya tapi lebih berfokus ke hal-hal atau pemikiran yang baik baik?</li> </ul>
	<i>Positive reappraisal</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamu memaknai permasalahan seperti apa sih? Kamu memiliki keyakinan gak kalau masalah yang kamu hadapi akan memberikan kamu pelajaran atau hikmah yang bisa diambil?</li> </ul>
	<i>Acceptance</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah kamu sudah bisa berlapang dada untuk menerima segala perasaan dan hal yang terjadi di dalam hidup kamu?</li> </ul>
	<i>Planning</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamu punya rencana gak kalau misalkan hal buruk itu kembali terjadi di dalam hidup kamu, kamu punya planning gak gimana cara mengatasinya?</li> </ul>
Tahapan mekanisme regulasi emosi	<i>Situation selection</i> (pemilihan situasi)	
	<i>Situation modification</i> (modifikasi keadaan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika kamu sedang mengalami permasalahan pernah gak kamu mencoba untuk mengalihkan situasinya menjadi situasi yang membuat kamu menjadi lebih nyaman?</li> </ul>

		Misal kamu lagi marah sama orang terus kamu memilih untuk keluar atau gak mau bicara sama dia biar menghindarkan kamu untuk merasakan marah lagi karena ngeliat dia
	<i>Attentional deployment</i> (penyebaran perhatian)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Misal kamu lagi ada masalah yang membuat kamu tu bener-bener marah dan kecewa, pernah gak kamu mencoba untuk mengubah keadaannya menjadi lebih baik? Misalnya kamu mencoba mengalah dan memaafkan semuanya biar keadaannya menjadi lebih baik?</li> </ul>
	Perubahan kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalau kamu lagi ada masalah di rumah misalnya cara kamu untuk mengalihkan perhatian terhadap masalah gimana? Missal kalau kamu lagi di rumah erus orang tua lagi berantem kamu memilih untuk menutup telinga biar gak dengerin mereka berantem</li> </ul>
	<i>Response modulation</i> (perubahan respon)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ketika kamu lagi ada masalah biasanya kamu lebih memilih untuk olahraga, meditasi atau lebih memilih melakukan <i>self injury</i>, minum obat-obatan atau bahkan ngerokok dan mabuk?</li> </ul>

#### b. Pedoman Wawancara

Dalam penelitian ini akan berpegang teguh dengan pedoman wawancara yang dihasilkan dengan merancang instrumen wawancara. Segala pertanyaan bisa dikembangkan dan disesuaikan melihat situasi serta kondisi di lapangan. Tatanan bahasa juga bisa di improvisasi sesuai dengan kenyamanan subjek.

- **Waktu**

<b>Waktu</b>	<b>Pembahasan</b>
Sesi pertama	Mengerjakan tes psikologi EPPS dan SPM
Sesi kedua	Wawancara dengan subjek membahas terkait : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Profil subjek</li> <li>- Latar belakang mengapa melakukan perilaku <i>self injury</i></li> <li>- bentuk perilaku <i>self injury</i> yang dilakukan</li> </ul>
Sesi ketiga	Membahas mengenai aspek-aspek regulasi emosi yang dilakukan oleh informan
Sesi keempat	Lebih memperdalam terkait bagaimana regulasi emosi informan baik dari segi kognitif maupun tahapan-tahapan regulasi emosi yang dilakukan informan

• **Jadwal pelaksanaan penelitian**

**A. Informan SF**

<b>Sesi</b>	<b>Hari dan Tanggal</b>	<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>
1.	Kamis, 19 Januari 2023	14.05-14.35	Melakukan tes EPPS
2.	Kamis, 19 Januari 2023	14.35-16.30	Melakukan sesi wawancara mengenai profil informan
3.	Jumat, 27 Januari 2023	14.05-16.09	Melakukan sesi wawancara terkait perilaku <i>self injury</i> yang dilakukan informan
4.	Senin, 06 Maret 2023	09.10.00	Lebih mengulik lebih dalam mengenai bagaimana proses regulasi emosi dari informan serta melakukan tes SPM

**B. Informan UI**

<b>Sesi</b>	<b>Hari dan Tanggal</b>	<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>
1.	Senin, 23 Januari 2023	14.00-15.19	Melakukan tes EPPS dan melakuka sesi

			wawancara mengenai profil diri informan
2.	Minggu, 26 Februari 2023	20.00-20.58	Melakukan sesi wawancara mengenai bagaimana perilaku <i>self injury</i> yang dilakukan informan
3.	Sabtu, 18 Maret 2023	11.51-13.10	Melakukan tes SPM dan menggali lebih dalam mengenai bagaimana regulasi emosi informan

### C. Informan TA

Sesi	Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Sabtu, 28 Januari 2023	10.00-12.31	Melakukan tes EPPS dan melakukan sesi wawancara mengenai profil diri informan serta bentuk perilaku <i>self injury</i> yang dilakukannya
2.	Jumat, 03 Maret 2023	09.00-09.41	Melakukan sesi wawancara mendalam mengenai bagaimana regulasi emosi yang dilakukan informan
3.	Selasa, 21 Maret 2023	10.00-10.45	Melakukan tes SPM

### D. Informan SS

Sesi	Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Minggu, 05 Februari 2023	12.30-14.16	Melakukan tes EPPS serta melakukan sesi wawancara mengenai profil informan dan bentuk perilaku <i>self injury</i> yang dilakukan informan
2.	Minggu, 26 Februari 2023	16.00-17.00	Melakukan wawancara mendalam mengenai regulasi emosi informan
3.	Senin, 20 Maret 2023	19.11-20.05	Melakukan tes SPM

- Pedoman pelaksanaan wawancara

Dalam penelitian ini proses wawancara bersifat tentative, yang mana wawancara dilaksanakan sesuai dengan ketersediaan informan. Adapun alur wawancara pada penelitian ini, yaitu :

1. Sebelumnya perkenalkan saya Sasha Fanani Salsabila mahasiswa S1 Psikologi UIN Walisonggo Semarang, maksud dan tujuan saya adalah untuk melakukan wawancara yang mana untuk mendapatkan data-data untuk penelitian tugas akhir saya mengenai “Regulasi Emosi Individu yang Melakukan *Self Injury*”, apakah anda bersedia untuk melakukan wawancara bersama saya?
2. Waktu untuk melaksanakan wawancara akan disesuaikan dengan ketersediaan anda, apakah anda bersedia?
3. Dalam penelitian ini akan ada *informed consent* untuk menjaga kerahasiaan data dalam penelitian ini, apakah anda bersedia untuk menandatangani?
4. Lalu apakah wawancara dapat dimulai?
5. Jika subjek telah bersedia maka wawancara akan dilaksanakan sesuai dengan instrumen yang telah disusun
6. Peneliti menyimpulkan pembicaraan dalam pertemuan tersebut.
7. Terimakasih banyak atas waktu dan ketersediaannya untuk informasi yang diberikan, selamat istirahat, sampai jumpa.

#### **B. Alat Tes Psikologi (EPPS dan SPM)**

Dalam penelitian ini menggunakan tes psikologi EPPS yang mana digunakan untuk mengungkap bagaimana dinamika kepribadian dari keempat informan sehingga dapat mempengaruhi informan dalam melakukan perilaku *self injury*. Sedangkan tes SPM digunakan sebagai alat untuk melihat kondisi kognitif atau intelegensi yang dimiliki oleh keempat informan.

***VERBATIM  
WAWANCARA***

## VERBATIM INFORMAN PERTAMA

**Inisial** :SF  
**Usia** : 22 Tahun  
**Tanggal** : 19 Januari 2023  
**Pukul** : 14.05 s.d. 14.35  
**Kode** : SF1  
**Tempat** : Kampus

**P = Peneliti**

**I = Informan**

**Tabel Verbatim Sesi 1**

No	Keterangan	Verbatim
1.	P	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.. halo sebelumnya perkenalkan nama aku Sasha Fanani Salsabila, bisa dipanggil Sasha. Aku mahasiswi Psikologi di UIN Walisongo Semarang, saat ini aku sedang melakukan penelitian mengenai regulasi emosi individu yang melakukan <i>self injury</i> .. sebelumnya terimakasih banyak yaa sudah meluangkan waktunya untuk sesi wawancara kita pada sore hari ini. Nah hari ini kita akan melakukan proses wawancara untuk mengambil data yang berkaitan dengan penelitian aku mengenai regulasi emosi individu yang melakukan <i>self injury</i> . Sebelumnya aku mau tanya dulu, apakah kamu bersedia wawancara bareng aku?
2.	I	Walaikumsalam, iya sha aku bersedia..
3.	P	Alhamdulillah terimakasih yaa. Nah sebelum itu aku mau jelasin dulu, jadi nanti kita akan ada beberapa sesi, yang mana nanti terbagi menjadi empat sesi yang artinya kita akan ada empat kali bertemu untuk melakukan wawancara dan pengambilan data menggunakan alat tes psikologi tapi untuk waktunya bisa disesuaikan dengan kesibukan kamu, apakah kamu bersedia?
4.	I	Iyaa sha aku bersedia, aku ngikut aja
5.	P	Oke, untuk jadwalnya nanti kita sesuaikan aja yaa.. nah sekarang disini ada <i>informed consent</i> boleh kamu baca dan tanda tangani dulu ya, fungsi dari <i>informed consent</i> ini

		untuk menjaga kerahasiaan data dan informasi yang akan kamu bagikan ke aku.
6.	I	Udah sha..
7.	P	Baik, untuk pertemuan pertama ini proses pengambilan datanya menggunakan alat tes psikologi dulu ya.. Nah di lembar ini kamu boleh isi terlebih dahulu identitas kamu
8.	I	Oke.. sudah
9.	P	Oke, sekarang kamu bisa mendengarkan instruksi yang akan aku berikan ya. Jadi di hadapan kamu sudah ada lembar jawab dan buku soal, yang mana nanti kamu akan menemui 225 pasang pernyataan. Tugas kamu adalah kamu diminta untuk memilih salah satu dari kedua pasang pernyataan yang paling menggambarkan diri kamu atau yang paling mewakili perasaan kamu. Mungkin di tengah-tengah pengerjaan kamu akan menemukan kedua pasang pernyataan yang mungkin sama-sama menggambarkan diri kamu atau sama-sama mewakili perasaan kamu, tapi kamu tetap diminta untuk memilih salah satu yang paling menggambarkan diri kamu. Begitupun sebaliknya, jika kamu menemukan kedua pasang pernyataan yang sama-sama tidak menggambarkan diri kamu, tapi kamu tetap diminta untuk memilih salah satu yang setidaknya mendekati dengan gambaran diri kamu atau yang setidaknya mendekati perasaan diri kamu. Cara menjawabnya yaitu dengan cara melingkari pernyataan yang kamu pilih.. Missal kamu memilih pernyataan A, pada lembar jawab kamu langsung saja melingkari pilihan A, begitupun seterusnya. Kerjakan dengan secepat dan seteliti mungkin, jangan sampai ada nomor yang terlewatkan. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah, jawaban yang paling benar adalah jawaban yang paling menggambarkan diri kamu. Buku soal tidak boleh di coret-coret yaa, sampai sini kamu sudah mengerti? Apakah ada pertanyaan?
10.	I	Oohh oke aku udah paham
11.	I	Aku udah selesai..
12.	P	Baik, gimana nih perasaanya setelah menjawab semua soal?
13.	I	Jujur agak bingung sih soalnya aku nemu pernyataan yang keduanya gak menggambarkan atau mewakili perasaan aku. Tapi setelah aku pikir-pikir lagi aku pernah sih melakukan hal itu. Jadi aku mikir ohh ternyata aku pernah gini juga ya haha
14.	P	Ooo baru sadar ternyata pernah gitu ya haha, terus ada gak pernyataan yang keduanya itu menggambarkan diri kamu?
15.	I	Ada

16.	P	Ada?
17.	I	Terus aku agak bingung harus milih yang mana karena harus memilih salah satu kan haha
18.	P	Ada merasakan capek gak setelah mengerjakan?
19.	I	Ada sih, tapi capeknya lebih ke mikirin tentang diri aku sendiri
20.	P	Oke, tapi Alhamdulillah bisa terjawab lengkap semua ya
21.	I	Iya ahamdulillah
22.	P	Oke untuk sesi hari ini kita udah selesai yaa.. kita mau lanjut ke sesi selanjutnya untuk wawancara atau mau istirahat dulu?
23.	I	Boleh deh istirahat sebentar nanti lanjut lagi hehe
24.	P	Okey kita istirahat 15 menit dulu ya
25.	I	10 menit aja gak papa
26.	P	Okedeh

**Tanggal** : 19 Januari 2023

**Pukul** : 14.35 s.d. 16.30

**Kode** : SF1

**Tempat** : Kampus

**Tabel Verbatim SF Sesi ke 2**

No	Keterangan	Verbatim
27.	P	Oke udah 10 menit nih, boleh kita lanjut?
28.	I	Ayo lanjut
29.	P	Oke untuk lanjutan sesi wawancara kali ini aku mau bertanya dulu tentang profil diri kamu dulu ya..
30.	I	Iyaa boleh
31.	P	Dalam penelitian ini semua data dan informasi yang kamu bagikan ke aku akan aku rahasiakan dan akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian saja, dalam penelitian ini nama kamu bakal aku inisialkan ya.
32.	I	Ooh oke
33.	P	Aku mulai ya, untuk ayah sendiri umurnya berapa ya?
34.	I	Emm 78 berarti sekarang umurnya berapa ya, sekitaran 43 deh kayaknya
35.	P	Oke, kalau ibu gimana?
36.	I	Berarti 40 tahun, soalnya mereka beda 3 tahun
37.	P	Ooo beda 3 tahun oke baik.. nah boleh gak kamu ceritakan tentang kondisi keluarga kamu? Boleh dimulai dari kondisi ekonomi keluarga gimana?
38.	I	Kalau ekonomi sih biasa aja sih, bukan yang kurang juga bukan yang lebih. Tapi kalau memang lagi butuh apa nih sesuatu misalkan pasti ada gitu
39.	P	Berarti masih tergolong cukup dan menengah ya, nah kalau kondisi sosialnya boleh diceritain gak? Misalnya hubungan keluarga dengan lingkungan sekitar atau dengan saudara dan lain-lain
40.	I	Kalau sama keluarga besar ya <i>complicated</i> sih. Kalau dari keluarga ayah biasa aja ya sewajarnya cuma kalau dari keluarga mamah itu ada masalah sampai sekarang sih, waktu itu masalahnya gede banget sampai mau nempuh ke jalur hukum juga
41.	P	Emm, itu masalah dengan mamah atau gimana?
42.	I	Mamah sama kakaknya, Cuma merembet ke nenek juga, ke keluarga besar dan sampai ke ayah juga. Trus habis itu, em itu udah lama juga sih udah lumayan lama juga, sampai kayak bukan saudara.
43.	P	Kamu ingat gak masalah itu terjadi waktu tahun berapa?

44.	I	Emm waktu masalah itu sih aku masih SMP kelas 2 itu baru banget awal tu, puncak-puncaknya itu waktu aku SMA kelas 2 lah. Sampai waktu itu di rumah nenek aku yang mamah, kan aku ada disitu nih lagi main trus dari keluarga kakaknya mamah berarti kan tanteku kan, nah tanteku dateng pas tau ada aku disitu dia langsung pulang kayak langsung balik lagi, Cuma salaman doang sama nenek ku terus pergi lagi ntah alasan mau pergi beli bakso lah atau apapun itu dia menghindar gitu langsung pergi... Terus namanya aku masih kecil kan otomatis salaman dong sama tante aku itu
45.	P	Oke, berarti kamu belum tau tu ya permasalahannya apa
46.	I	Udah, udah tau cuma memang dari tipe akunya ini masalah orang tua aku jadi gak ada hak buat kesitu lah, gak ada ranah aku buat ke situ. Sampai aku mau salim pun gak di tanggepin
47.	P	Ooh dicuekin?
48.	I	Heeh dicuekin
49.	P	Tapi hubungan sama nenek gimana? Baik-baik aja atau gimana?
50.	I	Waktu itu enggak, mamah itu.. nah ini kan masih satu rumah ya sama ayah pada saat kejadian itu. Mamah itu sampai gak dibolehin angkat telepon dari nenek. Ayah yang gak ngebolehin, kayak mungkin dia sanking kecewanya atau gimana aku gak paham, tapi yang aku tau cuma itu
51.	P	Emm oke, sampai sekarang masih seperti itu?
52.	I	Sekarang ya itu udah lama jadi kayak mau dibaikin udah gak bisa
53.	P	Ooh berarti hubungannya masih belum baik juga ya?
54.	I	Iyaa, jadi keluarga ya cuma formalitas aja. Kayak misal lebaran nih ngumpul, yaudah ngumpul aja Cuma tetep aja kayak apa sih sha.. kayak kelompok-kelompokan gitu loh
55.	P	Kayak cuek-cuekan gitu ya?
56.	I	Heeh iyabener gitu, kamu punya <i>circle</i> sendiri ya aku juga punya <i>circle</i> sendiri gitu loh
57.	P	Oke tapi waktu lebaran tetap salim-saliman dan maaf-maafan gitu?
58.	I	Yaa sekedarnya aja gitu, formalitas aja kayak kalau misalkan ada tamu tu dilihatnya gak jelek aja gitu... Cuma kalau hubungan sama tetangga baik-baik aja sih, biasa aja ya kayak nyapa ya kayak biasa aja. Cuma emang dari mamah sama aku tu bukan tipe orang yang.. kalo di Jakarta itu kan ada ya ngerumpi gitu nah mamah aku itu enggak
59.	P	Oke oke, nah ayah ibu emang asli Pati kan ya?

60.	I	Iyaa asli Pati
61.	P	Merantau waktu kamu umur berapa?
62.	I	Seingat aku waktu itu mamah cerita waktu aku umur 2 tahun lah aku sama mamah ke Jakarta nya
63.	P	Kalau ayah memang udah dari dulu ya kerja di Jakarta nya?
64.	I	Iya, kalau ayah memang sebelum nikah udah kerja di Jakarta
65.	P	Alasan kamu dan mamah memutuskan untuk ke Jakarta itu karena memang ingin menyusul ayah atau gimana?
66.	I	Awalnya sih emang disuruh ayah kayak yaudahlah sini ngumpul aja gitu, namanya udah punya keluarga gitu kan cuma makin kesini kan kebutuhan makin banyak ye haha jadi dua-duanya kerja gitu.
67.	P	Oke jadi waktu kamu masih umur 2 tahun itu, ibu masih jadi ibu rumah tangga ya? Nah terus memutuskan untuk kerja waktu kamu umur berapa tuh?
68.	I	Iya bener, aku sih sadarnya waktu umur 4 tahun cuma gak tau deh dia udah kerja atau belum aku lupa. Cuma sekitaran aku umur 4 tahun itu aku udah sadar nih kalau mamah aku itu pulangnyanya selalu malam, dan mamah selalu bilang kayak kan mamah kerja gitu
69.	P	Terus sewaktu ayah dan mamah kerja kamu di rumah sendirian?
70.	I	Waktu ayah sama mamah kerja aku dititipin, jadi ada tetangga yang belum nikah gitu tapi udah disitu sebelah rumah jadi dititipinnya ke dia
71.	P	Kamu tau kalau kamu di titipin?
72.	I	Pas 4 tahun itu tau, gak papa nya ya karena aku pikir ya memang saudara gitu ternyata itu tetangga hehe
73.	P	Ayah sama mamah emang pulangnyanya selalu malam?
74.	I	Kalau ayah itu malam, kalau mamah itu aslinya dari jam 5 cuman karena disananya macet sampainya tu kayak sekitaran maghrib gitu lah
75.	P	Kalau ayah sama mamah kerjanya apa?
76.	I	Kalau ayah itu satpam, Cuma dia juga kayak ngelola warung sendiri. Kalau mamah itu guru TK
77.	P	Memang dar dulu mamah udah jadi guru TK?
78.	I	Dulu waktu aku kecil itu mamah kerja jadi buruh pabrik gitu, trus abis berhenti langsung kerja jadi guru TK waktu aku masih tahun ke-2 aku TK mamah aku udah jadi guru di TK aku.
79.	P	Oke kita lanjut ya.. awal mula kamu melakukan <i>self injury</i> itu awal mulanya apa aja kak bentuk perilakunya, sebelum melakukan perilaku <i>cutting</i> atau menyayat tangan?
80.	I	Pertama banget ya? Pertama banget itu cuma kayak jedotin

		kepala ke tembok sih. Kayak itu udah sanking capeknya nangis tiba-tiba blek gitu kan.. abis itu keterusan deh
81.	P	Biasanya jedotin kepala ke temboknya berkali-kali atau Cuma sekali aja?
82.	I	Pas awal-awal sih kayak gak sadar sha, jadi kayak nangis.. ya namanya nangis udah yang gak ke kontrl gitu, ibaratnya kan aku gak ngerti ya aku ngapain trus lama-lama ya gitu kayak berkali-kali gitu.. malah pernah waktu itu sampai berdarah, emang gak berdarah banyak sih Cuma ada besetan gitu lah karena aku gak sadar di tembok itu ada paku
83.	P	Oke, trus setelah kamu sadar dan melihat kepala kamu berdarah, yang kamu rasain gimana?
84.	I	Biasa aja, dan sebenarnya sadar ada darahnya itu malah pas udah mulai reda emosinya, baru kerasa kok agak perih ya hahaha
85.	P	Terus selain itu ada lagi gak? Oiya pada saat itu kamu kelas berapa tuh?
86.	I	Waktu itu aku masih SMP kelas 3, mau lulus.
87.	P	Waktu kamu ngelakuin itu posisinya malam? Dan kamu ngelakuin itu di kamar?
88.	I	Iya malam dan di kamar
89.	P	Terus selain itu ada lagi gak?
90.	I	Nah abis itu mulai pakai jarum. Jadi nusukin jarum ke tangan kiri.. tapi awalnya itu gak kayak posisi lagi nangis tau sedih gitu enggak sha, jadi kayak mungkin udah numpuk nih cuma belum yang sampai meluap banget gitu loh, trus emang aku tu suka gak sadar gitu loh, ntah ngelamun atau gak sadar gitu lah, aku mainan jarum soalnya emang aku mainin jarumnya aku tusuk-tusuk ke bantal gitu kan nah gatau ternyata kena tangan, pas selesai itu ya pas udah sadar.. udah banyak kayak darah-darah gitu loh namanya ketusuk gitu kan
91.	P	Dan itu banyak darahnya?
92.	I	Gak sih gak banyak banget soalnya Cuma tusukan jarum kan
93.	P	Oke, terus habis itu apa lagi?
94.	I	Terus abis itu baru ke gunting
95.	P	Itu masih SMP ya?
96.	I	Enggak itu udah mulai masuk SMA.. terus selain itu aku juga pakai pecahan kaca.
97.	P	Oke boleh diceritain gak pada saat pakai gunting itu gimana?
98.	I	Waktu yang gunting itu aku nyoba-nyoba aja sih
99.	P	Kamu tau perilaku itu darimana sih kak?
100.	I	Taunya itu.. temenku asalnya cerita aku abis gini gini kok

		rasanya gini ya.
101.	P	Ceritanya ke kamu aja? Dan ceritanya pada saat berdua atau gimana?
102.	I	Lewat chat dia ceritanya, soalnya itu teman dekatku dari SMP, jadikan aku SMA udah pindah ke Pati kan dan ia itu emang masih sering chat-chat, masih sering <i>videocall</i> kayak gitu, nah itu dia cerita aku habis ini loh, trus <i>aku tanya pakai apa?</i> Dia jawab <i>pakai gunting</i> , trus aku bilang <i>emang gak sakit?</i> Terus dia jawab <i>enggak, gak ada rasanya tapi enak</i> kata dia gitu kan. Nah terus mungkin karena aku ke sugesti dari situ kali ya trus emang udah numpuk aku keinget nih kata temen aku enak dan emang aku udah ke sugest kan, tapi di hati itu rasanya jadi plong kata temen aku kan.. nah jadi aku pengen cobain bener gak sih yang dibilang temen aku itu, dan pas aku cobain ternyata emang bener gitu kayak aku sependapat dengan dia.
103.	P	Pada waktu itu berapa sayatan yang kamu goresin menggunakan gunting itu kak?
104.	I	Baru satu sih, ntah satu atau dua gitu tapi emang belum separah yang setelah-setelahnya gitu lah
105.	P	Pada saat kamu sayatan gunting ke tangan kamu posisinya kamu lagi nangis gak?
106.	I	Enggak, aslinya kayak numpuk gitu loh sha, Cuma kayak aku itu apa ya setiap aku udah ngerasa numpuk itu kayak gak sadar, kayak udah gak bisa ngontrol gitu loh.. kayak di omongin pun gak ngerti gitu
107.	P	Di omongin maksudnya gimana?
108.	I	Kayak misal diajak ngobrol atau diajak ngomong gitu, Cuma memang kalau perasaan udah numpuk itu aku pasti diem, ngelamun gitu
109.	P	Oke baik, nah setelah gunting ada lagi gak?
110.	I	Pecahan kaca, itu asalnya gak sengaja sih bukan yang sengaja memecah kaca gitu enggak.. jadi kayak aku punya kaca waktu itu, kaca yang dipegang gitu lah yaa nah itu jatuh nah pas aku bersihin kan gak tau kenapa bukannya bersihin yang hati-hati gitu tapi bersihinnya langsung pakai tangan aku gitu loh dan itu pecahannya aku pegang semua otomatis tangan aku luka dan berdarah semua. Itu kenanya di telapak tangan kanan aku
111.	P	Terus gimana perasaan kamu pada saat itu?
112.	I	Gak gimana gimana sih, gak ngerasain sakit juga. Tapi aku ngelihat darah itu kayak dibilang <i>happy</i> juga bukan yang <i>happy</i> kesenangan gitu cuma kayak <i>huhh</i> gitu
113.	P	Lega?
114.	I	Heeh lega gitu loh. Terus baru masuk <i>cutter</i> .. mungkin aku ngerasa gak cukup terus kali ya dan aku inget kata orang nih

		kena <i>cutter</i> itu lebih sakit daripada kena pisau, katanya gitu kan.. dan aku nyoba
115.	P	Itu masih awal SMA?
116.	I	Itu kelas 2 SMA, kayaknya ini puncak-puncaknya deh
117.	P	Puncak apa kak boleh diceritain?
118.	I	<p>Puncak permasalahan yang aku alami, semua perasaannya.. lebih ke permasalahan keluarga besar itu loh, soalnya aslinya aku deket banget sama mas sepupu aku.. aku udah anggap dia itu kayak mas kandung aku sendiri karena kan aku anak satu-satunya yaa dan aku ngerasa kalau dia itu udah jadi mas kandung aku. Dan ketika ada masalah itu itu buat aku kayak bener-bener kehilangan dia, soalnya dia bener-bener ngejauh..</p> <p>Kalau pemikiran aku tu kan ini urusan orang tuaku dan aku gak ada ikut campur gitu loh, orang tua ya orang tua.. aku ya aku..</p> <p>Dan aku mikirnya itu, ekspektasi aku ke mas ku ini ya dia juga nerapin kayak gitu juga.. dan ternyata enggak... dia ikut ngejauhin aku, kayak aku sapa pun dia gak mau noleh, aku kan sering.. waktu itu kan jamannya <i>facebook</i> yaa, aku sering ngirim pesan lewat <i>facebook</i> ke dia, aku di Jakarta kan waktu masuk waktu liburan pasti dia selalu ngechat <i>kamu pulang kapan? Ayo main, nanti kita nyobain makanan disitu yaa..</i> jadi rumahku itu deket sama tempat jajan gitu dan aku sering jajan bareng sama dia dan aku yang bikin sedih itu adalah, aku kan udah netap di Pati ya yang mana jaraknya udah deket dong dari dia soalnya aku udah gak di Jakarta, aku punya baying-bayangan kalau aku sekolah di Pati itu baka deket banget nih sama mas ku. Bukannya perasaan suka ke lawan jenis ya tapai lebih ke aku ngerasa kalau aku punya kakak karena selama ini kan aku sendirian.. aku juga iri sama teman-teman aku yang punya kakak laki-laki..</p> <p>Ekspektasi aku pada saat itu ya gitu tapi ternyata aku bener-bener ditinggain gitu sama dia. Sampai aku <i>DM</i> dia karena pada saat itu kan udah jamannya <i>instagram</i> kan, terus aku <i>DM</i> dia tapi gak dibuka sama dia.. padahal dia itu tipe yang <i>fast respons</i> gitu loh, gak ada satu menit pasti dia langsung bales chat aku.. tapi waktu aku <i>DM</i> itu jangankan dibales di <i>read</i> aja enggak.</p> <p>Dan karena permasalahan keluarga itulah aku jadi kehilangan sosok yang aku anggap sebagai kakak ku (pada saat ini informan menitikkan air mata), dan pada saat itu</p>

		<p>mulai udah ada omongan-omongan ayahku selingkuh.. aku taunya dari tetangga gitu-gitu, udah mulai gak pulang ke rumah, kan aku gak bisa ngontrol langsung kan karena aku sama orang tua beda kota. Aku udah gak punya tempat nih buat cerita.. namanya juga aku anak pindahan pastinya gak gampang buat nyari temen kan, udah dapat stigma jelek dari anak-anak situ soalnya aku kan dari Jakarta yang mana itu kan kota besar, jadi mereka bilang kalau aku pindah ke Pati itu karena pergaulan aku bebas lah, karena aku gak bisa di atur lah, aku nakal kayak gitu-gitu.. mungkin buat orang lain gak ada masalah sama hal itu, Cuma buat aku itu kayak aku baru pindah loh masa aku gak diterima (subjek menitikkan air mata dengan suara yang berat) dan posisinya aku kelas 2 SMA itu aku belum punya temen jadi aku sendirian, ya mungkin temen yang kayak temen sebangku kayak nyapa-nyapa gitu aja bukan yang punya <i>circle</i> lah ibaratnya gitu. Aku punya <i>circle</i> itu baru mau naik kelas 3, aku baru nemu temen jadi kayak pas dipuncak itu aku gak punya siapa-siapa.. kakak ku gak ada, keluargaku gak ada karena biasanya aku deket sama mamah ku tapi kita jauh karena beda kota ditambah keluarga yang disini juga jauhin aku karena permasalahan tadi, aku juga gak punya temen.</p> <p>Nah kalau dulu aku kelas 1 SMA itu kalau punya masalah pasti kaburnya ke rumah uti nenek aku yang dari mamah, nah sedangkan waktu aku kelas 2 itu ayah itu udah bilang gini sama aku <i>jangan ke rumah uti kalau gak ada orang tua, ayah ngeharamin..</i> jadikan aku bingung aku harus kemana lagi nih. Dan posisinya kalau misalkan disitu aku punya pacar masih mending kali ya karena ada teman untuk ngobrol, tapi pada saat itu aku juga gak pacaran, mau cerita ke temen juga ya aku juga belum dapat teman.</p>
119.	P	Oke, dari setelah <i>cutter</i> itu ada lagi atau enggak?
120.	I	Setelah <i>cutter</i> gak ada lagi soalnya aku pake itu sampai sekarang
121.	P	Emm oke, nah cerita yang kamu masuk ICU karena <i>self injury</i> itu gimana kak?
122.	I	<p>Sebenarnya itu karena aku diputusin hahaha.. aku dua kali masuk ICU sih, eh bukan ICU tapi mungkin lebih ke UGD kali ya</p> <p>Tapi itu juga termasuk <i>complecatied</i> juga sih, jadi posisinya dia itu yang selalu dengerin semua cerita aku, dia juga bukan berasal dari keluarga <i>broken</i> kayak aku jadi dia itu lahir di keluarga yang harmonis. Jadi dia gak tau nih apa yang aku rasain. Aku ngerasa kalau dia itu gak akan pernah</p>

		ngerti sama apa yang aku rasain soalnya dia pernah bilang <i>ayahmu ya ayahmu aku gak akan kayak dia. Jangan samain aku kayak ayahmu.</i>
123.	P	Pada saat itu kamu ada bilang atau cerita apa sama dia?
124.	I	Aku cerita semua, aku cerita soal ayahku cerita soal jeleknya keluargaku.. aku udah mikir kalau aku udah segitu percayanya sama dia, Cuma kan seburuk apapun ayah aku kalau ada orang yang ngomong kayak gitu aku tetap gak terima sebagai anaknya dan disitu aku sempat putus, gak lama sih Cuma sempat terpukul juga karena aku gak nyangka aja gitu loh soalnya aku udah percaya ke kamu, aku udah cerita semua hal bahkan jeleknya keluarga aku ke kamu kok malah kamu ngomongnya kayak gitu
125.	P	Bukannya nenangin kamu gitu ya?
126.	I	Heeh bener, dan itu aku tau aku itu kelakuannya gak bener gitu loh Cuma kalau ada yang nyenggol juga aku gal terima
127.	P	Ya karena itu tetap ayah kamu gitu
128.	I	Heeh, dan itu baru masuk UGD lagi, Cuma waktu itu aku masuk UGD bukan karena <i>cutting</i> tapi karena aku gak makan hampir seminggu jadi Cuma minum air doang
129.	P	Itu kamu gak makan karena sengaja atau gimana?
130.	I	Aku gak laper, aku gak ngerasain laper sama sekali.. soalnya aku udah kehilangan kepercayaan ke orang lain, trus aku masuk UGD juga karena pingsan waktu itu di rumah.. tapi aku gak ngerasa laper atau sakit perut, biasanya kan kalau gak makan itu langsung sakit ya perutnya karena maag atau gimana gitu nah aku enggak tapi langsung aja gitu tiba-tiba pingsan dan dibawa ke UGD. Pada saat aku pingsan itu posisi rumah lagi gak ada orang
131.	P	Terus yang bawa kamu ke rumah sakit siapa kak?
132.	I	Aku kan ada budhe ya, kakak sepupunya ayah aku waktu itu dia ke rumah buat nganterin nasi berkat, nah dia manggil-manggil aku tapi kok gak nyaut-nyaut dan ngebukain pintu, terus dia masuk lewat garasi.. karena emang garasi kan gak pernah di kunci ya, nah waktu masuk lewat garasi terus masuk ke rumah dan dia ngeliat aku udah pingsan di depan kamar mandi kamar aku, kan kamar aku ada kamar mandi dalam nah dia nemuin aku disitu.. mungkin dia udah panic atau gimana karena mikir aku kenapa-napa akhirnya masuk UGD dan dokternya bilang baru ketahuan tuh aku gak ada makan
133.	P	Berapa hari kamu di rawat di rumah sakit pada saat itu?
134.	I	Gak lama sih kalau gak salah antara 3 hari atau 4 hari gitu sih.. nah aku posisi sampai kayak gitu bukan Cuma permasalahan itu aja ya, tapi aku juga ada permasalahan

		sama temen aku
135.	P	Oke jadi kamu menghadapi permasalahan sama pacar kamu terus masalah sama teman juga dan masalah keluarga? Dan permasalahan keluarga itu apa Cuma permasalahan sama keluarga besar itu atau ditambah dengan masalah yang kamu udah dengar-dengar kabar kalau ayah kamu selingkuh?
136.	I	<p>Iyaa, yang pasti sih masalah keluarga tuh yang bikin aku makin <i>down</i>.. sebenarnya masalah keluarga itu dua-duanya sih. Nah yang kedua kalinya aku masuk UGD itu pas tahun 2021, pada saat itu aku putus sama mantan aku yang udah 3 tahun.. dan aku sakit hatinya tu karena orang tua aku udah percaya sepenuhnya sama dia, aku mah gak masalah sha kalau missal cuma aku yang disakitin, Cuma hubungan ini tu aku ngerasanya udah jauh soalnya udah sampai kenalin ke keluarga dan yang paling gak bisa aku terimanya tu orang tua aku kecewa, aku sih emang belum bilang ya kalau misalkan kita udah putus Cuma dalam pikiran aku tuh aku udah mikir aku takut orang tua aku kecewa, dan sebenarnya dia pergi juga gak ada masalah apa-apa loh kayak yaudah dia tiba-tiba aja pergi. Dia kan emang anaknya posesif banget kan, dia Cuma bilang <i>aku gak bisa posesifin kamu terus, kamu tuh harus bahagia dan aku ngerasa dengan aku kayak gini kamu gak akan bahagia sama aku kamu cari bahagia kamu sendiri yaa</i> udah gitu doang trus dia pergi, sedangkan dia tau gitu loh posisi aku gimana soal kondisi keluarga aku yang semakin hancur...</p> <p>Aku udah pernah singgung ke kamu kan soal pengasuh almarhum adek aku itu? Nah si pengasuh ini tu punya anak lagi..</p>
137.	P	Oke bentar-bentar aku mau konfirmasi dulu yaa.. kamu kan punya adek ya, terus yang kamu ceritain kamu manggil pengasuh kamu dengan panggilan bunda.. nah si bunda ini punya anak lagi?
138.	I	Iyaa bener dan dia punya anak itu setelah adek aku udah gak ada, nah dia kayak punya anak lagi dia mengandung lagi.. pada saat itu aku kelas 3 SMA, aku denger-dengernya tu kalau anak yang di kandung sama dia adalah anak ayah aku, Cuma aku gak tau kebenerannya itu gimana aku gak tau sampai sekarang, Cuma memang pernah ada omongan-omongan kayak gitu dari tetangga-tetangga. Dan parahnya adalah teman ngajarnya ibu aku itu tau loh kabar-kabar itu padahal rumah dia itu jauh banget loh dari rumahnya aku tapi kenapa bisa kesebar sampai segitunya gitu loh aku juga gak ngerti temennya mamah tau dari siapa..

		Soalnya gini sha dari dia hamil pun, kan aku setiap liburan sekolah pasti balik ke Jakarta kan nah aku ngeliatnya tu kayak aneh gitu loh sha.. ayahku nyuruh mamah aku buat nganterin jus ke rumah bunda itu <i>literally</i> nyuruh mamah aku gitu.. ayah aku ngebikinin jus jambu sampai satu gelas gede gitu dan ayah bilang <i>ini loh anterin ke rumah bunda kan dia lagi hamil</i> , bener-bener ayah aku yang ngebikinin itu jus sendiri, disaring sendiri sampai dicicipin itu kemanisan atau enggak dan itu nyuruh mamah aku buat nganterin
139.	P	Oke, sebelumnya aku mau nanya dulu.. pada saat bunda ini mengasuh adik kamu apakah memang tinggal satu rumah dengan kamu dan orang tua atau enggak?
140.	I	Enggak, jadi dia dateng pagi terus sore pulang lagi karena kan dia itu sebenarnya tetangga aku.. tetangga belakang rumah malah Tapi sejak adik aku meninggal tahun 2012 kalau gak salah nah dia hamil itu sekitar tahun 2019 soalnya aku kelas 3 SMA mau lulus gitu.. nah sejak adik aku meninggal kan dia gak ada kerja sama orang tua aku lagi kan, Cuma mungkin karena tetangga jadi dia selalu kayak nganterin makanan gitu loh ke rumah..  Dan akuu terpukulnya itu waktu peristiwa dia hamil itu sih.
141.	P	Bunda ini udah punya suami?
142.	I	Udah, dia hamil itu tu udah anak ke-4, yang sampai ayah aku tu bener-bener memperhatikan anak ini banget gitu loh
143.	P	Oke, pada saat itu mamah kamu ada cerita gak kalau missal ada yang aneh dari sikap ayah kamu?
144.	I	Iya, pernah sempat mamah cerita kayak <i>kenapa ya ayah gitu, kamu sadar gak sih ayah ada yang aneh</i> dan ketika mamah cerita gitu pun aku diem aja karena aku gak tau mau nanggapi kayak gimana tapi memang dalam hati aku juga mikir <i>iya sih aneh kenapa ayah bisa sampai segitunya</i> sedangkan ya pada saat mamah aku hamil adekku ayahku tu gak sampai segitunya sha.. kayak mereka itu ada sesuatu  Sampai anak ini lahirpun, aku pernah satu momen aku gak dikirimin uang, aku pikir emang karena gak ada duit ternyata si anak ini lagi ulang tahun dan ayah aku ngadoin dia sepeda.. coba deh dipikir-pikir sebagai tetangga nih ya kalau missal mau ngasih kado ya sewajarnya aja gak sih kayak baju atau makanan atau apa gitu lah dan ini ayah aku ngasih sepeda loh ke dia dan sepeda yang dikasih itu bermerk loh, yang aku gak habis pikirnya itu sampai aku dikorbanin gak dikirimin uang Cuma buat beliin tu anak sepeda, padaha posisinya aku bener-bener kehabisan uang.

		Nah semua cerita-cerita ini aku ceritain semua ke mantan aku yang mana ini berlangsung sampai tahun 2021 dan dia tiba-tiba mutusin dan pergi gitu aja dari aku.. dan yang bikin aku gak terima adalah kita gak ada masalah apa-apa loh.. dan ternyata setelah aku tau dia udah punya pacar lagi gak lama dari putus sama aku.
145.	P	Oke dari permasalahan keluarga, teman dan pacar kamu tadi apa yang membuat kamu bisa masuk UGD? Kamu <i>cutting</i> ?
146.	I	Iyaa, soalnya waktu itu aku <i>cutting</i> nya bener-bener disini (menunjukkan urat nadi)
147.	P	Pada saat kamu melakukan itu kamu sadar atau enggak?
148.	I	Sadar gak sadar, kan aku ngelakuinnya di kamar mandi rumah ya.. jadi kayak ala-ala sinetron gitu loh haha kalau sekarang sih aku udah bisa ngetawain ya..  Dibilang gak sadar sih enggak karena ya aku sadar ketika aku melakukan itu, yang aku rasain itu ya aku udah capek aja gitu karena aku ngerasa aku udah dibuang sama keluarga aku, aku dibuang sama kakak aku, aku dibuang sama pacar ku, dan aku gak punya siapa-siapa jadi aku kayak yaudahlah aku mau ngapain lagi?
149.	P	Oke, tapi kamu melakukan itu memang niatnya hanya untuk meluapkan emosi kamu atau ada niat yang lain yaitu bunuh diri?
150.	I	Bunuh diri tapi gagal haha, karena udah ketauan sih. Itu ketahuannya mungkin karena aku nangisnya udah terlalu kenceng kali ya terus pas banget nenek ku tu lagi bersih-bersih rumah, mungkin dari situ kali ya dengernya. Terus waktu itu nenek aku ngebuka kamar aku karena denger suara nangis aku, dilihat gak ada orang dan suaranya itu dari kamar mandi, nah nenek aku langsung ngebuka pintu kamar mandi dan ngeliat aku bercucuran darah dengan kondisi badan aku masih sadar tapi udah lemes banget.. terus aku lihat nenek aku udah histeris kan terus dia nelpon budhe ku yang dulunya nganterin aku ke UGD itu dan kebetulan kan dia juga bidan. Terus langsung lah aku dibawa ke UGD dan posisinya udah keluar banyak darah banget tuh kan.. dan kata dokter untungnya sayatannya gak yang dalem sampai kena nadinya... kalau dari kulitnya mah iya udah dalem tapi gak sampai kena nadi gitu loh
151.	P	Kamu ditanyai gak sama dokternya kenapa bisa sampai kayak gitu?
152.	I	Iyaa aku ditanyain, dokternya bilang ini kenapa bisa gini dan aku Cuma diem aja gak cerita apapun dan sekalinya aku jawab ya aku jawab gak tau doang tapi dokternya bilang <i>gak</i>

	<p><i> mungkin gak tau sampai kayak gini loh gitu tapi ya aku bilang aja gak tau..</i></p> <p>Udah sampai kayak dibilang gila juga gak gila tapi lebih kayak gak nerima kalau keadaan aku kayak gini gitu loh sha.. dipikiran aku tuh sekarang yaa, aku mencoba untuk mengartikan posisi aku dulu itu kayak aku udah masuk ke fase dimana aku seperti <i>denial</i> ya <i>denial</i> tapi malah kayak anehnya tuh aku ngerasanya aku disitu aku gak kenapa-napa aku baik-baik aja tapi ya asilnya aku ada masalah kan sampai aku berbuat kayak gitu Cuma mungkin <i>denial</i> aja kali ya, Cuma setelah beberapa hari setelah aku keluar dari rumah sakit aku menyadari kalau apa yang aku lakukan itu salah, aku memang sedih tapi seharusnya ya gak gini. Cuma gini sih sha aku tu tipe orang yang susah buat percaya ke orang lain nah sekalinya kepercayaan aku dihancurin ya aku juga bakal ikut hancur. Dan aku ceritalah ke mamah karena pada saat itu kan mamah dapat kabar kalau aku masuk rumah sakit nah langsung di samperin tuh sama ayah dan mamah ke Pati , mamah aku juga tau aku orangnya ya gitu susah buat percaya sama orang lain tapi mamah aku gak nyangka kalau aku bisa senekat itu.</p> <p>Nah setelah mamah dan ayah aku pulang lagi ke Jakarta dan aku kan tetap tinggal di Pati, tapi setelah mamah aku pulang ya tetap aku gak mau makan juga dan ya balik lagi aku bener-bener ngerasa kesepian lagi dan aku ngerasa aku udah gak punya siapa-siapa lagi.. nah posisinya kan itu bulan maret ya kita kan kuliahnya daring ya karena permasalahan dan kejadian itu aku jadi banyak ngelewat in perkuliahan dan aku gak ada mikirin kuliah.. nah karena aku udah gak kuat setiap hari nangis terus karena ngerasa kesepian akhirnya aku kabarin orang tua aku dan bilang kalau aku pengen balik ke Jakarta. Aku pikir dengan aku balik ke Jakarta ketemu orang tua aku kondisi aku membaik ternyata enggak..</p> <p>Masuklah fase dimana si anaknya bunda-bunda ini, kan aku udah lama tuh gak ketemu sama anak ini dan yang aku lihat ya dia udah gede udah bisa jalan gitu, nah ditempat aku tu kalau misalkan anaknya udah bisa jalan ya yaudah dilepas aja gitu sama orang tuanya kayak <i>lu kalau mau kemana terselah lu dah</i> gitu, nah tu anak seringlah main kerumah dan ayahku tu kayak sayang banget sama tu anak, aku ngelihat itu bukan ayah aku, gak kayak ayah yang aku kenal bahkan ke anaknya sendiri pun gak pernah sesayang itu gitu loh</p>
--	--

153.	P	Perlakuan ayah memangnya seperti apa kak?
154.	I	<p>Ya kayak anak itu dipangku, anak itu disupain, anak itu diambilin makan sampai digendong-gendong.. bahkan ada satu momen pokoknya setiap kita mau keluar atau mau jalan-jalan kayak <i>family time</i> gitu yang harusnya Cuma aku, mamah dan ayah kan dan itu enggak.. ayah aku selalu ngajak anak itu, mungkin kalau misakan kita keluar dan gak sengaja papas an atau ketemu sama di amah aku gak papa gitu loh diajakin namanya juga masih anak kecil dan emang dia sering main ke rumah aku gitu kan, ini tu enggak shaa sampai gak ada dia pun aku disuruh sama ayah buat nyamperin ke rumah dia buat ngejemput tu anak untuk diajak jalan sampai segitunya.</p> <p>Berkali-kali loh kayak gitu, awalnya aku Cuma yaudah nahan aja gitu tapi emang aku kesel.. nah pernah tuh sekali aku keceplosan karena sanking kesalnya waktu itu lagi puasa dan aku sempet minta ke ayah untuk ayo kita buka puasa bareng sekeluarga di luar sedangkan ayah aku itu bilangnya sibuk, gak ada duit bla bla bla gitulah namanya lagi corona kan perekonomian juga lagi turun ya nah terus ayah aku marah-marah bilangnya <i>orang lagi perekonomian gini juga gak bisa ngertin banget</i> nah setelah itu aku keceplosan aku bilang <i>gini lah anak itu aja tiap minggu diajakin ke KFC kok aku yang gak selalu ada di Jakarta aku gak minta kayak gitupun gak pernah diturutin</i>, aku keceplosan ngomong kayak gitu dan emang nada aku agak tinggi karena aku bener-bener kesel dan itu terjadilah rebut besar sampai ayah aku itu keluar rumah dan pintu rumah dibanting kenceng banget dan aku nangis banget pada saat itu...</p> <p>Mamah yang ngelihat aku baru pertama kalinya semarah itu langsung panik dan nenangin aku.. karena aku ngerasa gak terima sha, aku Cuma minta kayak gitu doang loh dan aku gak setiap hari di Jakarta.. dan karena cekcok sama ayah aku ternyata ayah aku gak pulang selama 2 hari, setelah 2 hari setelah perdebatan itu ayah aku baru pulang dan mamah aku itu bilang gini <i>baikan sama ayahnya sendiri</i> tapi aku tetap gak mau karena ya aku masih ada rasa gak terima disitu.. sampai mamah aku nanya <i>kamu gak mau maafin ayah kamu sendiri?</i> Terus aku jawab <i>enggak, aku gak mau maafin ayah</i> ya balik lagi mamah aku nanya <i>kenapa setega itu sampai gak mau maafin ayah</i> dan aku Cuma jawab gini <i>anak mana sih yang bisa terima</i> aku Cuma bilang gitu doang shaa.. soalnya perlakuan ayah aku ke anak itu tu bener-bener yang</p>

		kayak aku gak pernah ngerasain itu bahkan adek ku pun gak pernah ngerasain.. adek ku yang hidupnya Cuma 3 bulan aja itu kan masih lucu-lucunya ya gak pernah loh sekalipun ayah aku ngegendong adik aku..
155.	P	Oke, nah kamu bilang tadi kalau si bunda ini punya suami apakah suaminya gak curiga atau mikir yang aneh-aneh ngelihat perlakuan ayah kamu ke anaknya? Dan si bunda ini sering ke rumah kamu?
156.	I	Jadi suaminya itu tipe suami yang takut sama istri gitu loh shaa, bukan tipe suami yang tegas dan pemimpin gitu jadi ya dia diem aja kayak yaudahlah gamau tau gitu. Nah si bunda-bunda ini emang sering ke rumah gak tau juga dia ngapain, biasanya ya ngobrol-ngobrol gitu, kalau gak ada mamah di rumah ya dia ngobrol sama ayah di ruang tamu, tapi aku gk pernah mau keluar Cuma kan kamar aku ni dekat ruang tamu jadi kan aku denger ya mereka ngobrolin apa bahkan sampai ketawa-ketawa gitu loh. Bahkan sampai pernah aku denger kayak lagi ngomongin orang gitu sedangkan ayah aku ini bukan tipe yang suka ngomongin orang gitu loh, kayak missal aku atau mamah ngomongin siapa gitu pasti ayah tu gak mau nanggapi dan bilang <i>apaan sih kok ngomongin orang</i> kayak gitu tapi kok sama si bunda ini kok mau gitu ngomongin orang
157.	P	Okee, nah di tahun 2021 itu kamu masih sering ngelakuin <i>self injury</i> atau enggak?
158.	I	Enggak, udah jarang sih tapi sesekali pasti ada.. dan karena di 2021 itu posisi aku ada di Jakarta setelah aku putus itu kan aku masih di Pati terus baik ke Jakarta mungkin sekitar bulan maret atau april sampai november, otomatis aku dipantau sama mamah dong jadi aku gak berani yang sampai ngelakuin sesuatu yang kelihatan gitu loh shaa, jadi kayak balik lagi keawal yang jedotin kepala ke tembok, mukul-mukul kepala, gak makan kayak gitu doang sih gak sampai yang bener-bener luka fisik gitu..  Nah dari bulan november itu aku mutusin buat ke Semarang lagi karena aku udah gak kuat ngeliat ayah aku seperhatian itu sama anak itu, kayak aku bener-bener tiap hari ngelihat itu sedangkan aku gak pernah loh mendapatkan hal itu dari ayah jadi aku udah gak kuat dan mutusin buat yaudah lah balik ke Semarang aja dan alasan aku mau pergi itu ya aku bilang aja ada penelitian dan lain-lain. Akhirnya aku balik ke Semarang dan aku ngekos dan aku bikin kesalahan lagi sih, kan aku orangnya gak gampang nih ke orang baru ya jadinya aku dikamar aja.. dan emang kita semester 5 juga belum ada apa-apa kan orang masih <i>online</i> juga kan, dan itu

		<p>gak tau ya aku bener-bener ngerasa kesepian banget..</p> <p>Nah pada saat itu aku udah mulai gak <i>self injury</i> lagi tu shaa, udah mulai coba bisa menahan untuk gak kayak gitu walaupun ada rasa ingin ya, tapi ketika aku menahan untuk gak ngelakuin <i>self injury</i> jadinya malah ngimbas ke hal yang lain nih, aku jadi orang yang aku rasa aneh kayak tiba-tiba nangis dan nangis nya itu bukan yang nangis biasa tapi kayak sesegukan gitu, jadi nangisnya tu gak nentu gitu loh missal aku lagi <i>videocall</i> sama orang gitu nah tiba-tiba aku ngerasa <i>down down</i> yang bener-bener langsung nangis, dan ketika aku lagi ngerasa kayak gitu tu rasanya gemeteran, deg-degan, dingin sebadan-badan. Dan kalau missal ditanya aku kenapa aku tu gak tau kenapa itu terjadi tiba-tiba kayak gitu aku gak tau alasannya apa, tiba-tiba udah deg-degan dan gemeteran aja, kayak orang ketakutan.. aku sendiri pernah yang kayak ngeringkuk gitu loh shaa, aku kayak ketakutan terus nangis sampai</p>
159.	P	Takut yang kamu rasain itu takut yang kayak gimana?
160.	I	Kayak aku takut disalahin, aku takut ditinggalin, aku takut dipojokin
161.	P	Sama siapa?
162.	I	<p>Gak ngerti, Cuma ada perasaan kayak gitu aja..</p> <p>Aku salah gak sih, kenapa sih aku gak beres gini itu sih yang selalu aku pikirin</p>
163.	P	Gak beres gini dalam artian apa kak?
164.	I	<p>Kayak aku ngerasa semua ini udah berantakan, dari mulai aku udah bodo amatan sama kuliah aku, kehidupan aku berantakan, kenapa sih aku berantakan dan seberantakan ini gitu loh.. sampai aku ada perasaan jangan-jangan keadaan aku kayak gini itu karena salah aku, baru disitu muncul perasaan aku takut disalahin lah, aku takut di <i>judge</i> aku takut digimanain, pokoknya semua ketakutan deh dan itu sering aku rasain dari rentang bulan november sampai desember..</p> <p>Pas masuk 2022 itu kan udah magang dan lain-lain nah pada saat itu aku udah mulai membaik, jadi pada awal-awal 2022 itu Cuma ya masih tetap gak bisa ngontrol perasaan ketakutan aku itu tadi sampai bulan maret 2022 deh kayaknya aku mulai bisa kontrol, nah aku bisa kontrol itu karena udah mulai banyak orang nih di sekeliling aku termasuk aku udah mulai kenal kamu jadi aku gak ngerasa sendirian dan udah mulai bisa ngehandle cuma ya memang ada kalanya jatuh juga ya <i>up and down</i> gitu lah.. cuma untuk bikin diri aku stabil aku belum bisa</p>

165.	P	Oke, nah di tahun 2022 itu apakah kamu udah gak pernah lagi ngelakuin <i>self injury</i> ?
166.	I	Pernah sekali sebelum aku KKN, aku ngelakuin itu karena aku ngerasa sendiri, lagi ada permasalahan keluarga juga dan pada saat itu aku ngerasa temen-temen aku itu kayak ngejauhin aku dan pada saat itu juga pacar aku punya masalah yang ngebuat dia satu minggu full gak ada ngabarin aku, jadi ya gimana aku gak punya siapa-siapa lagi.. nah biasanya aku emang ngelakuin <i>self injury</i> yang sampai nyayat tangan itu selalu di tempat-tempat tertutup, kayak di bagian tangan kiri yang selalu ketutupan baju atau di paha.
167.	P	Pernah gak kakak mencoba untuk meluapkan emosinya dengan cara yang lebih baik?
168.	I	Pernah baru-baru ini sih, aku luapin dengan ngegambar, mewarnai gitu sih
169.	P	Oke, kalau sebelum-sebelumnya pernah enggak kayak lagi ada permasalahan yang kompleks tapi pelariannya gak <i>self injury</i> ?
170.	I	Pernah, aku keluar jalan-jalan sendirian, aku sampai pernah random banget naik BRT dari ujung ke ujung tapi gak tau mau ngapain itu tahun 2022 ya waktu aku di Semarang
180.	P	Okee, berarti tahun 2022 kebawah belum ada upaya pelarian untuk meluapkan emosi dengan cara yang lebih positif ya kak?
181.	I	Belum berani, aku dulu masih takut sendirian sha.. masih kayak kalau dijalan itu masih <i>negative thinking</i> gitu loh takut aku kenapa-napa gitu, takut dijahatin, takut ketemu orang yang ngebahayain aku
182.	P	Okee, makanya kamu memilih untuk berdiam diri di kamar dan melakukan tindakan <i>cutting</i> ?
183.	I	Iyaa
184.	P	Oke, nah setelah kamu mencoba untuk meluapkan emosi dengan cara yang lebih positif misalnya jalan-jalan tadi apakah ada perubahan yang kamu rasakan? Misalnya perasaan lega gitu?
185.	I	Pas jalan-jalannya lega, tapi pas udah balik lagi ya sama aja haha.. balik juga tuh perasaannya... makanya kalau aku jalan-jalan tuh biasanya sampai malem banget jadi kayak aku pulang itu ya yaudah biar tidur aja gitu.. jadi pas sampai kos tinggal capeknya aja trus tidur, jadi gak ada tuh waktu buat aku mikirin kesedihan atau masalah-masalah aku..
186.	P	Okee, berarti sekarang udah gak ada lagi ni ya kak niat atau upaya untuk melakukan <i>cutting</i> lagi?
187.	I	Bukan gak ada sih tapi lebih ke aku nahan diri untuk gak melakukan <i>cutting</i> lagi, kalau keinginan dan rasa pengen ya pasti ada cuma kan aku berusaha sekarang untuk menahan

		biar gak gitu lagi soalnya aku mikir masa aku mau gini-gini terus
188.	P	Baik, nah selain melukis, jalan-jalan adakah cara positif lainnya yang pernah kamu lakukan untuk membuat perasaan kamu menjadi lebih lega? Misalnya menulis atau <i>journaling</i> gitu?
189.	I	Kalau nulis enggak, soalnya belum pernah aku coba dan males juga haha
190.	P	Haha okee, nah yang aku tau kamu pernah mencoba untuk ke psikiater dua kali ya? Nah itu boleh diceritakan gak kak?
191.	I	<p>Pertama kali banget itu 2020 di Pati.. itu awalnya aku cuma ngerasa kok aku aneh yaa kayak kadang tu gampang nangis, trus ntar tiba-tiba aku semangat banget kayak gak ada rasa capek.. semuanya tu aku <i>handle</i> perasaannya bahagia banget dan gak ada perasaan <i>ngedown</i> sama sekali dan itu tuh kayak naik turun gitu dan aku kayak baru sadar kok aku gini sih...</p> <p>Dan ketika aku sadar aku mutusin buat.. eh itu pake aplikasi online dulu itu loh yang di Halodok, tapi di aplikasi itu aku sih baru nanya lah istilahnya gak yang langsung berbat atau gimana dan aku dapet penjelasannya itu gini katanya kemungkinan aku bipolar Cuma untuk lebih pastinya ke psikater aja dan aku cerita ke budhe aku yang bidan ini.. nah mungkin karena dia juga orang kesehatan jadi dia sedikit banyak paham kayak gitu lah... terus dia bilang <i>yaudah kita ke psikiater aja.. dianterin lah tu sama dia nah pas sampai dan ketemu sama psikiaternya yaudah beneran aku ternyata bipolar..</i></p> <p>Terus aku dikasih kayak apa sih ya sha semacam <i>trekking</i> gitu loh shaa terus di suruh bawa pulang.. jadi semisal kamu hari ini ngerasa dominannya apa terus dicatat disitu nah aku dibilangin psikiaternya itu untuk ngisi <i>trekking</i> sselama 2 atau 3 bulan gitu terus disuruh balik lagi.. Cuma abis itu aku sih gak lanjut lagi karena aku ngerasa capek aja..</p>
192.	P	Oke pada saat itu kamu udah langsung di kasih dan mengkonsumsi obatnya atau gimana kak?
193.	I	Iyaa aku dikasih obat, waktu di halodok juga aku dikasih resep obat sih, terus waktu aku ke psikiater aku tanya tu ke dokternya ini <i>aku dapet resep obat di halodok terus gimana apakah aku harus minum atau gimana..</i> nah dijelasin dong sama psikiaternya tentang penjelasan obatnya terus psikiaternya bilang <i>kalau kamu ngerasa kamu butuh yaudah di tebus aja, toh kalau saya meresepkan ya hampir sama.. jadi kamu bisa coba yang di rekomendasikan halodok aja</i>

		<p><i>soalnya itu dosisnya rendah...</i></p> <p>Nah pada saat itu sih aku ngerasa mendingan, Cuma kalau kumat ya kumat..</p>
194.	P	Okee, nah kalau bipolar itu kan perubahan mood secara drastis ya.. ada episode maniac dan depresi, kamu konsumsi obatnya pada saat apa kak?
195.	I	<p>Pada saat aku ngerasa <i>down</i> mungkin dibagian depresinya kali ya.. soalnya katanya lebih parah di bagian aku depresinya daripada di maniaknya kata dokter aku gitu..</p> <p>Terus aku ditanyain tuh <i>kamu pernah ada keinginan untuk bunuh diri gak</i> gitu aku jawab aja <i>memang ada rasa ingin bunuh diri Cuma emang gak sampai aku lakuin</i> paham kan shaa? Cuma rasanya aja yang ada Cuma gak pernah dilakuin karena pada saat itu ya aku ngerasa takut aja.. masih ada lah pikiran waras aku pada saat itu, aku ke psikiater untuk pertama kalinya sebelum kejadian aku ke UGD karena <i>cutting</i> itu yaa..</p>
196.	P	Setelah kamu minum obat yang sudah diberikan itu gimana perasaan kamu?
197.	I	Membaik, aku ngerasa agak tenang lah, Cuma ya kalau lagi kumat ya gitu lagi... aku mikir kayak harus rutin gitu kali ya dan aku gak rutin konsumsinya.. capek aja gitu, aku Cuma konsumsi obatnya ya pada saat itu doang setelah obatnya habis aku gak lanjut dan gak tebus lagi.. aku dapat 3 macam obat
198.	P	Oke, nah untuk ke psikiater kedua kalinya kapan tuh kak?
199.	I	Itu pas aku putus itu, tahun 2021 di Jakarta diemennin temen aku
200.	P	Oke, pada saat itu kenapa kamu memutuskan ingin ke psikiater?
201.	I	<p>Aku gak mutusin tapi aku dipaksa temenku, aku sih mikirnya ntar juga bakal sembuh... Cuma temenku tu kayak takut gitu soalnya dia mikirnya <i>ni anak kok makin lama makin menjadi</i> terus dia akhirnya maksa aku buat ke psikiater.. aku dikasih obat juga tapi aku gak tebus, males dan capek aja.. pada saat ke psikiater kedua itu aku di diagnosa depresi..</p> <p>Nah ya sama aja sih sebenarnya kayak yang psikiater pertama tadi, aku disuruh ngisi apalah gitu emosi dan lain-lain kayak <i>journaling</i> juga.. nah karena dasarnya emang bukan karena keinginan aku ya jadi aku males aja gitu loh shaa, aku dateng juga karena paksaan dari temenku.. aku dikasih obat juga Cuma gak aku tebus karena aku udah</p>

		<p>ngerasain juga kan sebelumnya jadi aku udah males aja gitu dan karena bukan keinginan ku juga ya jadi begitu deh</p> <p>Tapi jujur ya kalau emang lagi kumat itu bener-bener ngeganggu gitu loh, ngeganggu aktivitas aku.. aku ngerasa kalau aku ngeganggu, soalnya pada saat aku ngerasa kumat itu ya aku bener-bener bisa gak ngelakuin apapun bahkan aku pernah punya <i>deadline</i> tugas gak aku kerjain gara-gara aku kumat pada saat itu, terus aku di omelin sama dosen aku...</p>
202.	P	Pada saat itu kan kamu cerita kalau kamu ngerasa bener-bener ngeganggu aktivitas kamu sampai kuliah pun kamu abaikan nah pada saat itu apa yang kamu lakukan? Apakah <i>cutting</i> ?
203.	I	Enggak, aku Cuma nangis aja sepanjang hari nanti kalau udah capek ya aku ngelamun gitu terus.. gak tau mau ngapain.. makan pun aku gak makan nasi ya Cuma nyemil doang itupun aku nyemil biar aku mikir aku gak boleh sakit aja, jadi setidaknya ada aja gitu yang masuk ke mulut aku walaupun bukan nasi
204.	P	Saat itu kan kamu di Jakarta ya kak, apakah mamah gak marah ke kamu kalau kamu belum makan?
205.	I	Gak ada yang tau, jadikan mamah udah sibuk ya banyak kerja sampingan kayak ngeles in anak-anak gitu jadi pulang ya jam 5 sore lah, nah kalau mamah pulang aku pergi keluar untuk main.. kalau ditanya ya aku bilang aja udah makan padahal mah belum
206.	P	Oke berarti kamu memang jarang bertemu intens dengan orang tua ya karena sibuk kerja?
207.	I	Iyaa, apalagi ayah hehe.. kalau mamah mungkin yang namanya ngajar kan sabtu minggu pasti libur kan, nah itu masih adalah kayak ke pasar bareng atau olahraga bareng, Cuma kalau ayah missal libur pun dia ke warung...
208.	P	Ayah jarang pulang ke rumah berarti kak?
209.	I	Kalau pulang sih setiap hari ada pulang, itupun Cuma buat tidur atau mandi aja abis itu pergi lagi.. jadi kayak interaksi atau ngobrol itu nyaris gak ada sih karena ya gitu...
210.	P	Baik... ini udah nunjukin jam setengah 5 kak, mungkin sesi hari ini kita cukupkan sampai disini dulu.. nanti aka nada sesi lanjutannya ya kak. Untuk jadwalnya nanti mengikuti kesediannya kakak aja..
211.	I	Oke kalau gitu nanti aku kabarin lagi ya
212.	P	Siap, makasih banyak kak atas waktu dan informasi yang sudah dibagikan kepada saya...
213.	I	Sama-sama, aku juga makasih karena setelah cerita aku ngerasa sedikit lebih lega

214.	P	Alhamdulillah kalau kakak ngerasa lega. Makasih ya kak mari kita pulang
215.	I	Ayo...

**Tanggal** : 27 Januari 2023

**Pukul** : 14.05 s.d. 16.09

**Kode** : SF1

**Tempat** : Kampus

### Tabel Verbatim SF Sesi ke 3

No	Keterangan	Verbatim
216.	P	Hallo.. assalamualaikum kak, gimana nih kabarnya hari ini?
217.	I	Waalaikumsalam, yaa biasa aja
218.	P	Baik, tapi insyaallah selalu sehat ya kak... nah hari ini kita akan melanjutkan sesi dari minggu kemarin ya kak, mungkin aka nada beberapa pertanyaan yang akan aku tanyakan ke kakak... kalau kakak sudah siap bisa kita mulai ya
219.		Iya insyaallah sehat terus, iya boleh mulai sekarang...
220.	P	Baik, boleh kakak ceritakan lebih mendetail bagaimana sosok ayah dan mamah dimata kakak
221.	I	<p>Aku selalu sedih ketika harus menceritakan tentang keluargaku...</p> <p>Kalau dari ayah sendiri memang tipe yang selau menuntut gitu loh, dari aku kecil aku selalu dituntut untuk pintar dengan belajar terus... bahkan aku dilarang untuk main sama temen-temen aku, bayangin aja ya anak kecil pasti pengennya selalu main gak sih sama temen-temen, tapi ketika temen-temen aku jemput aku ke rumah pengen ajak aku main gitu ya pasti ayah selalu bilang gini ke temen-temen aku <i>SF nya lagi tidur jangan diganggu</i> atau kalau gak pasti selalu bilang <i>jangan ganggu, SF nya lagi belajar</i> begitu terus, sampai temen-temen aku udah gak pernah ke rumah lagi...</p> <p>Memang aku ngerasa aku selalu dituntut untuk bisa semua kali ya, ya karena aku anak satu-satunya jadi harapan mereka ya ada di aku, dan hal itu ngebuat aku jujur jadi capek dan sebenarnya aku gak siap akan hal itu... tuntutan itu yang paing keras sih dari ayah ya, mungkin kalau mamah ya masih bisa mengerti aku dengan bilang <i>yaudah gak papa istirahat dulu kalau capek</i> sedangkan ayah itu</p>

	<p>enggak.. mungkin karena memang ayah dan keluarga ayah itu tidak mendapatkan pendidikan makanya dia pengen anaknya sekolah tinggi... tapi bisa gak sih jangan ngepush aku untuk selalu ngasih yang terbaik, walaupun aku selalu berusaha untuk kasih yang terbaik buat ayah dan mamah...</p> <p>Aku pernah bilang gini <i>aku capek</i> tapi jawaban dari mereka gini <i>gak usah ngeluh, lebih capek yang nyari duit kan?</i> Nah dari situlah aku gak pernah lagi bilang apa yang aku rasain, karena ya mereka gak bakal ngerti apa yang aku rasain... aku juga takut untuk bilang sih karena melihat respon dari kedua orang tua aku terutama ayah,.. ayah itu kalau missal aku lagi pulang selalu nanya <i>kamu kapan lulusnya? Kamu habis lulus mau kerja dimana? Kamu nikah mau umur berapa?</i> Aku capek dengan pertanyaan-pertanyaan kayak gitu, apalagi ayah aku pengen aku langsung lanjut S2 kan, soal pernikahan aku juga bukan orang yang ngebet nikah... aku capek gitu loh hidup sesuai dengan dikte mereka, mereka masih menganggap aku seperti anak kecil, padahal aku udah besar dan aku udah tau aku mau bawa hidupku ke arah yang mana.. aku berhak untuk menentukan pilihanku kan? Cuma dari awal memang orang tua aku terutama ayah selalu ngedikte gitu, Cuma mau gimana ya aku gak bisa ngelawan kan? Makanya aku punya mindest bahwa aku pengen atas diri aku sendiri, aku harus udah ada sesuatu biar mereka percaya ke aku kalau aku mampu sendiri, ya misal aku harus punya uang sendiri...</p> <p>Kalau mamah sih, aku Cuma deket sama mamah ya jadi duniaku ya mamah...</p> <p>Kalau diceritain ya aku ngerasa hidup aku itu berat, diluar dari permasalahan keluarga aku, yaa kamu udah tau sendiri kan gimana ceritanya, keluargaku udah hancur.. aku selalu punya pikiran ya nta ini jahat atau enggak Cuma aku mikir <i>kalian aja udah ngehancurin aku loh kenapa kalian harus nuntut aku ini itu</i></p>
222.	Oke, ada rasa amarah di dalam diri kamu ya
223.	Iyaa... <i>kaian Cuma bisa ngehancurin kok malah kalian nuntut aku buat bikin sesuatu yang wow gitu secara aku udah hancur dan sakit karena kaian.. hak kaian buat nuntut aku itu apa?</i> Aku selalu mikir kayak gitu shaa... kalau mereka bukan orang tua aja ya mungkin aku udah ngomong kayak gitu...
224.	Oke, kamu pernah enggak buat coba bilang apa yang kamu rasain ke orang tua kamu, bilang bahwa perasaan kamu

		udah hancur dan sakit melihat mereka, pernah enggak?
225.	I	<p>Mungkin pernah tapi kayaknya gak secara langsung atau gamblang aku bilangnya kayak <i>aku tu sakit karena kaian itu enggak...</i></p> <p>Waktu itu aku rebut, belum lama sih, aku uang UKT kan bayar sendiri ya dari uang aku sama mamah Cuma emang lebih banyak uang tabungan aku.. ayah aku kan bilang, kan ayah aku nikah lagi kan... ayahku lebih banyak tinggal di rumah istri barunya nah terus tiba-tiba dia ngehubungin aku lagi dengan bilang <i>ayah ganti ya uang UKT nya</i>, aku bilang aja <i>gak perlu, buat apa orang udah lunas</i>, ya buat apa gak sih fungsinya buat apa gitu loh terus ayah bilang <i>ya gak papa buat kamu jajan aja biar kamu sendeng</i> ya intinya gitulah terus aku... aku tau sih ini salah tapi aku keceplosan aja bilang ini <i>buat apa sih mikirin aku seneng, kalau ayah mau aku bahagia mau ceraikan dia gak? Gak mau kan? Jadi gak usah sok-sok mikirin kebahagiaan aku</i>, aku bilang gitu... secara gak langsung kan aku bilang ya aku sakit ngelihat ayah sama dia, dan ayah Cuma ngebaca doang</p>
226.	P	Oke baik, terakhir kali kamu ngelakuin <i>self injury</i> kapan kak?
227.		<p>Udah lama sih sebelum aku KKN, bulan juni kayaknya deh..</p> <p>Pas lagi KKN, emang udah ada niat dan pikiran kan karena pecah-pecahnya itu waktu di KKN Cuma karena banyak temen nih jadinya teralihkan...selain itu juga teman aku tu udah ada yang tau aku itu gimana kan jadi setiap aku udah memegang gunting atau pisau dia selalu bilang <i>pinjam dong guntingnya</i> jadi biar aku itu gak memegang gitu loh.. dan ketika jadwal aku buat masak nih dia selalu bilang <i>udah deh kamu gak usah masak deh</i> takutnya dia mungkin karena aku pegang pisau atau gimana gitu kan, apalagi aku kan gak bisa masak otomatis Cuma ngebantuin lewat motong-motong aja jadi ya aku harus pegang benda tajam lah ibaratnya gitu dan dia takut kalau aku pegang benda tajam...aku paham dia gak mau aku ngelukain diri jadi dia ngejaga aku dengan cara kayak gitu...</p> <p>Nah di posko aku kan 2 lantai ya ada balkonnya, dan aku emang sering di balkon itu dan pada saat itu ada satu orang temen aku yang mungkin dia juga lagi sama-sama galau kali ya nah aku pernah keceplosan bilang <i>kalau loncat dari sini langsung mati gak sih?</i> Gitu... dan dia kaget dengan bilang <i>mau ngapain aneh-aneh aja</i> terus aku jawab <i>gak tau</i></p>

		<p><i>nanya aja</i>, tapi kalau ditanya kenapa ya gak tau alasannya kayak yaudah tiba-tiba aja ngomong kayak gitu.. dan disaat disuruh cerita sama temen aku, aku gak mau... karena ya mereka gak akan pernah ngerti apa yang aku rasain, aku bosan loh Cuma dibilang gak tau alasannya kayak yaudah tiba-tiba aja ngomong kayak gitu.. dan disaat disuruh cerita sama temen aku, aku gak mau... karena ya mereka gak akan pernah ngerti apa yang aku rasain, aku bosan loh Cuma dibilang <i>yaudah sabar ya</i>, tanpa diomongin sabar pun aku udah sabar loh Cuma makin kesini ya aku Cuma bisa apa sih sha selain nerima aja? Yaa dengan kata lain aku harus terpaksa sabar dan disabar-sabarin gak sih soalnya aku juga gak bisa apa-apa</p> <p>Aku selalu sedih ketika aku membayangkan rumah shaa..</p>
228.		Kenapa kak boleh diceritain gak?
229.	I	Aku sedih ketika aku membayangkan rumah, bukan keadaan rumah secara fisik yaa tapi lebih ke suasananya... aku pengen punya rumah kayak orang-orang gitu loh, aku pengen dihargai atas apa yang udah aku capai (informan menangis)... contoh kecilnya aja kayak kemarin aku waktu mau sempro minta doa dan itu gak ditanggapin sama sekali
230.	P	Tidak ditanggapinya sama siapa kak?
231.	I	<p>Sama ayah aku... aku dari dulu pengen banget tau sha dari dulu sebagai anak perempuan tu yang kayak deket gitu sama ayahnya terus aku ada iri juga sama temen aku, iya sih aku tau aku gak seharusnya iri sama dia karena kan mama dia udah gak ada... Cuma yang ngebikin aku iri tuh dia deket banget sama ayahnya sampai waktu itu kan dia satu posko sama aku di KKN dan itu posisinya malem-malem dia di telepon sama ayahnya terus ayahya ada bilang <i>enggak gitu kan ayah sayang</i> pokoknya kayak gitu lah, disitu aku kayak langsung diem dan ngerasa <i>kok aku gak pernah digiun ya</i> sedangkan aku dari dulu pengen banget digiutin dan aku itu dari dulu pengen banget deket sama ayah aku, pengen kayak orang-orang yang katanya orang kan ayah itu cinta pertama anak perempuan ya tapi aku gak dapat itu.. jadi aku ngerasa sedih lihat rumah tu ya itu aku banyak tidak mendapatkan rumah seperti orang-orang lain yang bahagia dengan rumahnya...</p> <p>Aku udah coba buat nerima kalau orang tua aku itu udah gak bersatu Cuma gak bisa aku bantah juga mau gimana... tetap belum bisa 100% nerima kalau aku punya mamah lain... aku Cuma pengen punya rumah yang sku bisa bilang <i>ahh aku pengen pulang ah kan kangen masakan mamah,</i></p>

		<p><i>atau ahh aku pengen pulang ah karena aku mau jalan-jalan sama orang tua aku dan aku gak bisa merasakan itu... pernah waktu itu aku sakit dan aku orang tua aku pulang, disitu aku seneng banget shaa, aku mikir oh orang tua aku peduli nih sama aku karena emang posisinya mereka waktu aku balik ke Jakarta itu baru 3 hari terus aku sakit dan mereka langsung pulang dan disitu aku ada rasa eh aku diperhatiin loh, mereka bela-belain pulang Cuma buat ngelihat aku gitu... Cuma itu sebelum KKN dan setelah KKN ada berita kayak gitu kan aku jadi mikir ya Allah baru juga kemarin, aku baru seneng loh, pas aku KKN itu aku di support banget sama mereka... (informan menangis)</i></p> <p>Sebelum KKN kan aku cerita ke mereka kalau aku KKN nya di Wonosobo loh kan tempatnya bagus, mereka tu ngedukung dan bilang <i>bagus dong, nanti kalau butuh apa-apa bilang aja ya..</i> disitu aku seneng banget aku ngerasa bahwa mereka istilahnya merestui aku untuk bahagia lah gitu...</p> <p>Aku dapat kabar kalau ayah aku udah nikah sama orang lain dan bahkan punya anak itu ketika aku 2 minggu sebelum penarikan KKN pokoknya waktu udah mau selesai KKN lah, itu aku dapat kabar kayak gitu shaa aku punya divisi yang besok itu aku ada proker gede dan dimalam itu aku lagi bikin materi untuk presentasi gitu kan dan aku bikin itu sambil nangis... teman-teman aku ya mikirnya aku lagi berantem sama pacar aku kali ya padahal enggak, dan ada yang mikir kalau aku itu capek padahal enggak... karena ya aku nangis memang bukan karena aku lelah fisik tapi ke mental aku</p>
234.	P	Okee, kamu dapat kabar kalau ayah kamu sudah menikah dan punya anak itu dari siapa kak?
235.	I	Aku dapat kabar itu malam hampir sekitaran jam 11 lebih lah, aku dikabarin sama mamah...
236.	P	Dikabarin lewat apa kak? Telepon atau chat?
237.	I	Chat... aku jarang banget teleponan sama orang tua dari dulu... pada saat itu mamah bilang <i>kamu bisa milih gak?</i> Aku bingung dong aku tanya <i>milih apa?</i> Aku pikir aku mau dikasih hadiah... aku udah gak sabar tuh aku pikir ada kabar baik ya walaupun aku udah sempet denger-denger kabar soal pernikahan ayah aku dari tetangga rumahku yang di Jakarta Cuma aku terus menerus meyakinkan diri untuk berpikir positif kalau hal itu gak nyata...
238.		Kabar yang kamu dengar dari tetangga kamu gimana kak?
239.	I	Aku kan dnegar kabar itu dari anak tetangga aku ya mereka

		ngechat waktu aku di KKN, dia bilang <i>ayah kamu abis nikah lagi ya? bener gak sih?</i> Harusnya dia mikir gak sih itu gak etis buat ditanyain dan ngomong kayak gitu... di posisi itu kan aku gak tau apa-apa ya dan mamah itu emang nyembunyiin banget gitu loh shaa... mungkin karena aku masih di KKN kali ya mungkin mikirnya aku banyak pikiran dan mamah gak mau nambah ngebebanin pikiran aku... nah terus aku jawab tuh si anak tetangga yang nanya tadi aku bilang <i>aku gak tau, kamu tau darimana?</i> terus dia bilang <i>gak tau sih soalnya banyak yang ngomongin disini, aku tau dari mamah aku tadi dia cerita...</i> setelah itu gak aku bales lagi karena aku gak tau apa-apa kan dan aku gak mau tau...
240.	P	Pada saat itu gimana perasaan kamu?
241.	I	Gak percaya, aku selalu bilang gak mungkin dan kok bisa gitu.. dan ternyata pas hari dimana aku tau dari mamah, mamah itu baru cerita kalau mamah habis ketemu sama istri baru nya, dan itu ketemunya 2 hari yang lalu bukan hari itu shaa, 2 hari itu di keep sama mamah dan baru ngasih tau aku....  Dan pertama kali ngasih taunya dengan nanya kayak gitu <i>kamu mau milih gak?</i> Kan aku tanya milih apa terus mamah bilang <i>milih tinggal sama ayah atau sama mamah?</i> Aku udah langsung ke inget dong sama kata temen aku kemarin... aku udah lemes, deg-degan terus dingin satu badan, aku ngefreez disitu... aku mau jawab apa dan itu gak aku jawab dan langsung cerita gitu aja mungkin dia juga udah gak kuat buat nahan kali ya, dan sedangkan dia itu Cuma punya aku... jadi kita di Jakarta itu gak ada saudara gitu shaa jadi mamah itu kalau apa-apa pasti ke aku, jadi aku itu pasti selalu dijadiin tampungan sama mamah... terus mamah langsung cerita banyak dan aku gak bales sampai 2 hari kemudian baru aku bales
242.	P	Oke mamah ceritanya gimana kak?
243.	I	Mamah cerita 2 hari yang lalu habis ketemu sama perempuan itu dan ternyata mereka udah nikah... dan nikahnya itu bukan yang baru gitu enggak dia baru punya anak pas aku dikasih tau itu anaknya udah umur 5 tahunan gitu ...
244.	P	Berarti ayah kamu udah lama selingkuhnya kak? Mamah kamu baru tau? Itu taunya dari siapa kak?
245.	I	Sebenarnya udah lama ternyata, tapi mamah baru tau, aku gak ngerti juga mamah tau dari siapa soalnya mamah gak cerita apa-apa soal darimana dia tau... terus mamah bilang ayah itu udah jarang pulang, soalnya emang aku dari maba

		jarang pulang ke Jakarta kan kalau libur juga aku pulangnyanya pasti ke Pati jadi aku gak tau...
246.	P	Boleh minum dulu gak papa kak, tenangin diri dulu kalau sudah tenang bisa lanjut cerita lagi
247.	I	<p>Udah kak, jadi tu ternyata ayah emang udah jarang pulang tapi mamah diem, aku pikir juga kayak orang pada biasanya aja gitu gak ada berantem atau apa ternyata enggak... waktu itu pernah pantesan aku inget banget nih kita lagi vc pertama kali ku sampai KKN aku vc mamah aku bilang gini <i>mah tempat aku enak loh keliatan gunungnya</i> kan aku sama mamah emang sama-sama suka gunung kan dan waktu itu aku nanya <i>ayah dimana?</i> Terus dijawab sama mamah gini <i>gak tau...</i> disitu aku mikir kok bisa-bisanya gak tau sedangkan mereka kan suami istri loh otomatis satu rumah kan dan waktu aku vc itu posisinya emang hari libur gak kerja, mungkin kan kalau hari kerja yaw ajar gak sih belum pulang atau gimana tapi ini hari libur loh, terus aku nanya lagi <i>emang lagi main atau gimana kok gak ada di rumah?</i> Terus dijawab lagi sama mamah <i>gak tau gak bilang apa-apa juga</i> dan ternyata pas itu emang ayah itu gak di rumah selama seminggu dan mamah baru bilang pas ngasih tau itu kebongkar lah semua...</p> <p>Waktu aku KKN temen yang sering boncengan sama aku kan aku ceritain tapi emang gak mendalam aku ceritanya hanya sebatas garis besarnya aja, dan dia kayak kaget dan gak nyangka gitu terus dia bilang <i>kok bisa sih?</i> Lah dia malah nanya dalem hati aku bilang <i>kalau lu nanya gua nanya siapa?</i></p> <p>Kalau sekarang ya dibilang dendam ya dendam... karena dari kecil itu aku gak pernah ngerasain di gendong ayah aku, mamah sama ayah aku itu nikah muda dan waktu itu kan perekonomian emang belum stabil, mamah di Pati ayah di Jakarta karena dari aku umur 2 bulan emang ayah udah di Jakarta jadi emang dari kecil aku jarang ketemu dan berinteraksi sama ayah... dan aku sama mamah nyusul ke Jakarta itu waktu aku umur 2 tahun kata mamah dan tipe ayah aku itu <i>workaholic</i> jadi kerjaaa terus pulang-pulang aku udah tidur, dia berangkat aku belum bangun jadi gak pernah ketemu...</p> <p>Yang bikin aku dendam sama adik tiri aku ini dari lahir sampai umur segitu ditungguin ayah, kayak bisa dibilang setengah dendam, setengah iri, setengah pengen gitu loh... aku ada pikiran gini <i>dia kok ditungguin kok aku enggak,</i></p>

	<p><i>dari kecil loh aku gak ditemenin... dan waktu itu aku pernah minta shaa pas maba baru mau masuk, aku bilang anterin ke Semarang dong yah karena kan aku belum pernah ke Semarang, jujur aku takut... dan posisinya ayah pada saat aku bilang itu emang kita lagi di Pati semua, dan tau gak? Setelah aku bilang gitu besoknya tanpa sepengetahuan dan ngasih tau aku ayah langsung pergi ke Jakarta, kayak seolah-olah dia emang gak mau nganterin aku... kenapa sih gak ditunda dulu, emang dia gak khawatir aku di tempat baru? Kok dia gak khawatir sama aku gitu loh...</i></p> <p>Akhirnya aku daftar ulang sendiri, dan itu aku ngelihat orang-orang dianterin sama orang tuanya dan aku sendirian kayak bilang enak banget ya mereka bisa dianterin sama orang tuanya sedangkan aku enggak... untungnya aku ketemu sama temen aku yang kebetulan dia juga sendirian Cuma bedanya emang orang tuanya di Kalimantan sedangkan aku bener-bener H-1 berangkat ke Semarang aku di tinggal berarti kan emang ketara banget <i>yaudah lu sendiri aja</i> gitu, dan itu emang ayah aku gak ada omongan kalau mau pulang sama sekali. Bahkan ketika aku nanya ayah pulang kapan dia Cuma jawab gak tau, dan sampai sekarang aku gak tau alasan ayah aku kenapa, positifnya aku sih mungkin dia ada urusan Cuma gak bisa bilang... sampai aku pernah terakhir pulang ke Jakarta aku pernah sindir shaa.. aku bilang gini <i>apaan ayah dimintain ke Semarang aja gak mau</i>, dan dia sampai sekarang setelah aku bilang itupun dia gak ada penjelasan apapun... setelah aku bilang gitu ya aku ditinggal ke dapur sama dia</p> <p>Aku juga kalau bisa milih aku gak minta kok buat dilahirin ke dunia, kenapa aku harus lahir kalau emang jalannya kayak gini (informan menangis)... pemikiran terbesar aku gini <i>kenapa aku gak bisa kayak orang-orang...</i> jujur aku anaknya emang gak bisa ditinggalin sendiri shaa, aku butuh temen Cuma kenapa dari kecil selalu dibikin sendirian sedangkan aku juga butuh orang gitu loh, dan sampai sekarang kalau ada orang yang bilang <i>aku temenin ya</i> aku selalu jawab gak usah aku bisa sendiri kok, karena emang dari kecil aku udah ngerasa selalu sendiri dan udah terbiasa sendiri.</p> <p>Sanking seringnya aku minta di temenin tapi gak dikabulin itu aku ngerasa yaudahlah aku gak usah minta temenin lagi percuma, walaupun itu ke beda orang... karena aku selalu</p>
--	---

		mikir bahwa semua orang gak akan ada yang bersedia buat nemenin aku dan aku sendirian juga bisa kok gitu, dan baru-baru ini yang bikin aku iri itu adik tiri aku ini kan baru aja ulang tahun...
248.	P	Berarti kamu sudah pernah bertemu dengan adik tiri kamu ini kak?
249.	I	Udah, dan momennya itu, ayah aku bawa istri dan anak itu ke rumah yang di Pati, sedangkan rumah aku dan rumah nenek itu sebelahan...
250.	P	Kakek dan nenek kamu tau gak kalau misalnya ayah udah nikah lagi?
251.	I	Baru tau itu, semuanya baru tau itu... semuanya disimpan rapi, kadang ada rasa marah dalam diri aku <i>kenapa sih mamah diem aja, kenapa baru cerita sekarang? Kenapa gak dari dulu aja?</i> Dan aku yakin mamah udah lama tau nya gak baru-baru ini, mungkin dia baru ngumpulin bukti dan info dulu
252.	P	Mungkin pada saat itu mamah juga gak pengen kamu jadi kepikiran kak, makanya mamah gak kasih tau kamu dulu
253.	I	Iya, Cuma aku mikirnya aku dianggep apa soalnya mamah gak punya siapa-siapa selain aku, sedangkan selain masalah itu mamah selalu ke aku, kenapa di masalah ini enggak...
254.	P	Pernah kamu tanyain gak alasan mamah kenapa gak cerita ke kamu?
255.	I	Pernah, alasannya Cuma, mamah gak mau kamu kepikiran.... Terus aku giniin, terus dengan cara kayak gitu aku gak kepikiran? Kan tambah beban kan. Aku lebih adil itu kalau misakan dia bilang ayah kayak gini gini kita cari solusi bareng yuk, aku lebih mau kayak gitu sha.. aku tau emang sama-sama sakit tapi aku masih ada perasaan aku dibutuhin gitu loh... harusnya udah dari awal aja sekalian aku tau biar aku sekalian bia latihan, kalau udah terlanjur kayak gini aku mau ngapain? Aku bisa apa? Kecuali kalau udah dari dulu, aku udah tau nih gimana bisa ngambil langkah yang lain... aku juga yang kena, lantas kalau missal disembunyikan segini rapinya dan akhirnya terus aku gak kena gitu? Aku bukan korban gitu? Kan sama aja
256.	P	Itu kamu ketemu sama istri dan adik tiri kamu kapan kak?
257.	I	Baru aja kemarin aku di kampung sih, libur setelah KKN yang aku pulang itu, nah itu
258.	P	Pada saat itu ayah ada bilang gak kalau mau datang?
259.	I	Ayah Cuma bilang, ayah mau pulang nih nanti main yuk... kan memang aku sama ayah sering jalan-jalan berdua kalau lagi di kampung sih kayak ntah naik motor atau beli bakso pokoknya yang simple-simpel gitu... aku udah <i>excited</i> dong, ngingat aku yang pengen banget deket sama ayah..

		<p>dan ketika ayah ngabarin itu aku udah seneng banget mungkin ayah kangen kali ya aku udah mikir gitu...</p> <p>Mereka udah pulang duluan dan gak ada yang ngasih tau aku satupun dari saudara-saudara aku kalau pulanginya ini ada istri baru dan anaknya.. dan sampai sana aku dijemput sama ayah aku di terminal kalau emang dia lagi di rumah, aku udah <i>excited</i> dong, kita udah makan soto udah kayak jajan dan lain-lain... eh pas sampai rumah kok ada suara anak kecil teriak, kan aku kalau masuk garasi itu kayak garasinya itu misah gitu loh sama rumah sha jadi kayak harus muter dulu baru masuk rumah, nah jadi dari garasi itu aku denger suara anak kecil, aku pikir anak saudara aku tapi aku pikir-pikir lagi suara saudara aku gak gini.. pas aku masuk rumah bener aja aku lihat mereka, dan aku diem... kaget sih iya Cuma diem, aku udah ada pikiran itu Cuma memang masih denial gitu loh sha kayak bukan kok bukan, dan disitu aku langsung masuk kamar... untungnya kamar aku itu paling belakang jadi masuk dari garasi nih langsung kamar aku, jadi aku gak harus ngelewatin mereka dan gak ngelihat mereka lebih banyak...</p> <p>Pengen nangis Cuma gak bisa, aku diem aja di dalam kamar sampai disuruh keluar aku gak mau disuruh makan aku gak mau.. dan yang bikin sakit hatinya adik aku ini ternyata dia itu di doktrin sama ayah aku kalau aku ini kakak kandungnya, Cuma dia bilanginya aku itu sekolah di luar kota dari lama dari sebelum dia lahir jadi dia baru ketemu aku sekarang</p>
260.	P	Kamu tau dari siapa hal itu kak?
261.	I	<p>Ayah aku, aku sempat nanya disitu kok dia bisa sih gampang akrab, maksudnya kayak adik sendiri gitu loh sha kayak dia ngetok pintu kamar aku, aku sakit dia nungguin di pinggir pintu, dia nanya kakak aku boleh masuk enggak? Kan kayak gak sewajarnya anak kecil yang baru ketemu kan? Dan aku nanya ke ayah ku kenapa dia kok bisa seakrab ini, dan ternyata itu diceritain sama ayah klo dia ngedoktrin ni anak kalau aku kakak kandungnya... ayah bilang anak ini lahir sekitar tahun 2018 klo ga salah. Dan yang aku lihat dia waktu pertama kali ngelihat aku <i>seexcited</i> itu kayak bilang <i>kakakkkk, kakak udah datang kakak udah pulang mah</i> ya mungkin dia mikir ini kakak aku nih aku baru ketemu dia, Cuma aku langsung nyelonong masuk aja, aku mau keluar kamar kalau udah malam otomatis mereka udah pada tidur kan, baru aku keluar kamar... aku gak mau ketemu dia</p>

262.	P	Sewaktu kamu tau kebenaran kalau ayah kamu ngedoktrin adik kamu kalau kamu kakak kandungnya, respon kamu gimana?
263.	I	Gilak sih aku gak bilang apa apa, kek gak habis pikir shaa, aku juga mau jawab apa? Pas aku nanya pun posisinya aku masih ngerasa kecewa gitu loh sha, jadi waktu aku ngomong sama ayah aku pun aku gak boleh sama sekali...
264.	P	Pada saat di Pati untuk pertama kalinya kamu ketemu sama adik itu kamu ada ngobrol gak sama dia?
265.	I	Enggak, kalau aku tatap sesekali mungkin iya kalau sampai ngobrol gitu enggak, aku yang selalu disapa sama dia tapi aku kasarnya sih ngusir dia, kayak <i>udah sana, apaan sih gausah deket-deket,</i>
266.	P	Momen pertama kali kamu ketemu sama perempuan itu gimana kak? Ada ngobrol gak?
267.	I	Gak ada ngomong apa-apa dan dia kayak gak ada rasa bersalah, ngobrol sih enggak paling Cuma nanya sekilas aja <i>udah makan belum kak?</i> Kayak gitu doang. Kecuali aku bakal sedikit lebih terbuka kalau misalkan dia ada usaha untuk deketin aku, biar aku itu bisa ngebantu nerima gitu loh sha, sedangkan dia enggak... tapi aku selalu denger dari kamar dia itu selalu ngomong gini ke anaknya <i>itu loh deketin kakak kamu</i> tapi sedangkan dia sendiri langsung ke aku ini gak ada gitu loh shaa, kayak anak ini tu di peralat sama dia
268.	P	Sekarang adik ini umurnya berapa kak?
269.	I	Aku kurang tau sih baru mau masuk SD atau 6 tahun aku kurang tau sih
270.	P	Itu pertemuan pertama dan terakhir kamu? Kamu ada kasih tau ke mamah gak kalau misalnya kamu ketemu sama mereka?
271.	I	Enggak, sampai sekarang pun aku gak pernah bilang ke mamah... dibilang kaget sih udah pasti kaget Cuma aku udah ada kayak perasaan...  Jadi sebelum ini aku punya adik juga Cuma udah meninggal, jadi dulu waktu adik aku masih ada kan emang ada pengasuhnya adik ya yang kita panggil bunda ya mungkin biar lebih ngerasa deket aja kali, pas adik aku meninggal kan otomatis kita semua pulang ke Pati kan dan itu mamah aku mau nungguin adik aku sampai 40 hari, otomatis kan aku harus balik ke Jakarta karena karena sekolah dan ayah mau kerja, dan waktu itu aku pernah ketemu SMS gitu di hp ayah, dan waktu aku lihat itu SMS ayah aku sama si bunda ini, waktu itu kita mau beli makan ke luar aku sama ayah... nah aku ngelihat ayah SMS an

		sama bunda itu, ayah bilang <i>kita mau keluar nih, bunda mau dibeliin apa sama ayah?</i> Aku ngerasa aneh, kecuali ayah manggil dia mbak atau apa deh, itu aneh loh menurutku shaa harusnya dia manggil dirinya tu saya atau apa deh jangan menyebutkan dirinya ayah...
272.	P	Tapi perempuan yang udah nikah sama ayah kamu bukan si bunda ini kan?
273.	I	Bukan, beda orang, ini emang <i>pure</i> pengasuh adik aku.. aku punya adik itu waktu aku kelas 1 SMP dan habis ngelihat SMS itu aku masih gak sadar tuh sha namanya juga anah kecil ya mana tau hal-hal yang begituan dan aku baru sadar ketika aku udah besar dan ingat tentang hal itu, aku sadar waktu aku kelas 3 SMP. Itu aku sadar karena temen aku curhat kalau ayahnya gitu dan aku inget kalau ayah pernah gitu dan aku baru sadar kalau itu ya selingkuh, Cuma pada saat aku ngelihat hal itu aku ya Cuma mikir kok baik banget sih sampai nawarin kayak gitu, belum ada pikiran kalau ayah selingkuh gitu...  Kalau dibalikin lagi posisi aku sekarang ya, aku Cuma bisa bilang ya yaudah lah dulu-dulu juga udah pernah tapi emang lebih sakit sekarang sih daripada yang dulu karena udah ada sosok yang baru.
274.	P	Oke balik lagi ke yang kamu KKN dimana mamah kamu ngechat untuk nyuruh kamu milih, kamu bilang kamu baru jawab setelah 2 hari. Setelah 2 hari itu kamu bales apa kak?
275.	I	Aku Cuma jawab, aku gak bisa milih ma.. dan mamah Cuma bilang yaudah gak papa nanti kamu bisa sendiri kok... dari situ aku lost contact sama mamah bahkan aku sempat ngeblock mamah dan ayah, karena aku kecewa sama mereka. Aku block mereka itu lama sampai mamah aku itu beli nomor baru untuk ngechat aku doang, mamah ngechat dan bilang <i>mamah ada salah ya?</i> Dari situ aku baru mikir kan mamah gak salah bukan mamah yang salah, mamah juga gak mau dong kayak gini... mana ada sih orang yang nikah mau digituin dari situ aku baru damai sama mamah tapi aku tetep gak bisa cerita ke mamah. Tapi aku tetap aja gak bisa cerita apa yang aku rasain ke mamah...  Mamah sempat nanya <i>kenapa sih sampai kayak gini kak?</i> Mungkin mamah kaget kali ya sampai aku block, soalnya semarah-marahnya aku gak pernah aku kayak gitu, tapi ya tetep aku gak bisa untuk bilang apa yang aku rasain ke mamah...
276.	P	Oke, setelah semuanya sudah terjadi apakah kamu sudah

		bisa menerima semua kejadian itu?
277.	I	<p>Hal yang belum bisa aku terima sampai saat ini adalah dari awal mamah aku cerita sampai aku selesai KKN sampai akhirnya aku pulang dan itu aku pulang karena aku udah gak kuat.. itu si mamah tiri aku ini ngechat aku, itu sebelum kita ketemu ya.. dan dia ngechat aku bilang gini <i>ini bener kak SF bukan ya? Ini mamah</i>, aku bingung mamah mane nih terus aku jawab oh tante ya, aku baru nebak doang dan dia dengan entengnya bilang panggil aja mamah, aku gak bisa dong manggil dia kayak gitu sha karena itu bukan mamah aku, terus aku baca doang nah terakhir dia ngechat aku tu waktu si anak ini ulang tahun dan itu di rayain ya, dan dia ngefoto anak itu lagi tiup lilin dan di kirim ke aku... aku mikir gini kenapa sih dia gila banget, kenapa dia gak mikir perasaan aku, mungkin dia mikirnya aku baik-baik aja... ayah mungkin mikirnya aku dulu pengen banget punya adik ini asumsi aku aja ya, terus sekarang udah ada adik, tapi kan aku gak pengen punya adik dari orang lain...</p> <p>Ayah itu orangnya flat, jadi dia gak bisa ngedeketin duluan sedangkan aku kan anaknya juga gak bisa ngedeketin duluan kan, ada orang yang mau ngedeketin juga belum tentu aku bisa open gitu loh... masa aku harus kayak gitu sedangkan aku posisinya anak loh, harusnya kan tugas dia dong yang harus bikin aku ngerasa aman dan nyaman sama orang tua sendiri... baru bisa ngobrol itu kalau jalan-jalan yang bener-bener berdua dan itupun jarang banget...</p> <p>Aku inget banget waktu SMP itu masih lumayan sering lah berinteraksi sama ayah gak kayak sekarang-sekarang ini, paling pada saat itu ayah Cuma nanya <i>paskriba kamu gimana?</i> Karena kan pada saat itu aku ikut paskriba kan terus aku mau lomba nah ditanyain juga lomba kamu gimana...</p>
278.	P	Berarti ayah lebih sering tanya soal akademik ya ketimbang gimana hari ini atau gimana perasaan kamu?
279.	I	Iyaa gitu, pernah waktu itu aku turun banget peringkat aku dan aku dimarahin sampai main tangan karena peringkat aku turun padahal masih 5 besar lah gitu... waktu itu aku SMP kelas 2 nah itu ayah ngelempar barang yang mana itu remot tv kearah aku untungnya banget aku gak kena pada saat itu, dan saat ayah ngelempar itu remot nya sampai hancur... soalnya dari kecil dia selalu nekanin kamu itu gak boleh kalah dari yang lain, orang lain aja bisa kayak gitu masa kamu enggak... ayah aku selalu ngepush aku dalam hal akademik shaa, dari aku kecil dari aku SD

		Bahkan waktu aku kecil ayah selalu ngelarang aku buat main sama temen-temen aku... aku baru main sama temen itu waktu aku kelas 2 SMP karena pada saat itu aku gak mau diatur, titik ngeberontaknya aku itu di kelas 2 SMP pas masih bareng orang tua yaa sampai aku dicariin karena aku gak pulang-pulang sampai jam 12 malem... sebenarnya aku lebih ngeberontaknya itu waktu SMA cuma kan mereka gak mantau aku jadi gak tau karena kan waktu aku SMA aku di Pati mereka di Jakarta...
280.	P	Oke baik, berat pasti ya kak... kakak hebat banget udah bisa bertahan sampai detik ini, mungkin kalau aku diposisi kakak belum tentu sekuat kakak...
281.	I	Mencoba untuk kuat aja sih lebih ke terpaksa, kalau gak gitu aku gila nanti haha
282.	P	Hehe baik, untuk sesi hari ini sepertinya sudah cukup kak nanti jika ada hal yang ingin aku konfirmasi atau ada informasi yang dibutuhkan aku akan hubungi kakak lagi yaa..
283.	I	Okee siap
284.	P	Makasih ya kak udah mau meluangkan waktunya terimakasih banyak, maaf kalau aku ada salah-salah kata
285.	I	Iyaa makasih juga, aku sedikit lebih lega
286.	P	Alhamdulillah kalau kakak lega... mari kak kita cukupkan sudah jam segini juga, Assalamualaikum kak hati-hati di jalan
287.		Makasih waalaikumsalam, kamu juga...

**Tanggal** : 06 Maret 2023  
**Pukul** : 09.00 s.d. 10.00  
**Kode** : SF1  
**Tempat** : Telepon *WhatsApp*

**Tabel Verbatim SF Sesi ke 4**

No	Keterangan	Verbatim
289.	P	Halo assalamualaikum kak... gimana nih kabarnya?
290.	I	Waalaiikumsalam, ahamdulillah baik
291.	P	Alhamdulillah... oke baik nah dipertemuan kali ini aku bakal nanya-nanya lagi yaa kak untuk beberapa pertanyaan yang belum sempat aku tanyain ke kakak.
292.	I	Iyaa silahkan
293.	P	Baik, bisa dimulai ya kak?
294.	I	Bisa
295.	P	Terimakasih kak... untuk pertanyaan pertama, Ketika kamu sedang dalam permasalahan yang berat yang mana permasalahan itu membuat kamu capek. Apakah kamu mempunyai kepercayaan bahwa kamu itu mampu untuk menemukan sebuah cara untuk menurunkan emosi yang kamu rasakan? Atau kamu percaya kalau kamu akan bisa menyelesaikan permasalahan tersebut?
296.	I	Kalau buat nurunin emosinya aku percaya aku bisa, walaupun kadang butuh waktu agak lama. Tapi kalau buat selesain masalah aku sendiri kadang ngerasa kaya gak percaya diri. Gak tau mau selesain pake solusi apa, mulai dari mana. Jadi kadang butuh bantuan ke orang-orang yg aku percaya buat minta solusinya
297.	P	Oke baik, Gimana cara kamu untuk bisa tenang dan tidak ikut terbawa emosi negatif ketika kamu lagi ada masalah, sehingga kamu tidak akan melakukan self injury karenanya?
298.	I	Cara aku untuk bisa tenang dan gak ikut kebawa biasanya aku luapin dulu dengan cara nangis sampe puas, sampe cape gitu. Trus nanti buka youtube, scroll tiktok, cari-cari video lucu yang aku suka. Kadang kalo lagi gak males aku juga mewarnai beberapa gambar sketsa yg udah aku print. Misal keuangan lagi memungkinkan aku bikin rencana buat pergi yg agak jauh dan mutusin buat gak pulang dulu ke rumah atau ke kost sampe aku bener-bener udah tenang
299.	P	Oke, Gimana cara kamu mengeskpresikan rasa sedih, marah, kesal, kecewa?
300.	I	Mengekspresikan kalau aku lagi sedih, marah, kesal atau kecewa biasanya udah pasti nangis sih. Tapi kalo misal kesal

		yang udah sampe kesel banget aku bisa sampe lempar barang-barang yang ada di sekitar aku
301.	P	Ketika kamu marah kamu cenderung akan merendahkan nada bicaramu atau tidak?
302.	I	Kalau aku marah biasanya lebih sering diem, bener-bener gak mau ngomong dulu. Tapi misal kalau emang harus ngomong aku lebih cenderung pake nada yg flat dan seperlunya aja
304.	P	Bagaimana respon kamu ketika kamu marah? Banting pintukah atau lempar barang atau ngapain?
305.	I	Respon aku ketika marah? Biasanya mengepal tangan yg sampe kukunya agak kerasa sakit di kulit telapak tangan. Selain itu lempar-lempar barang juga
306.	P	Apakah kamu sudah bisa berlapang dada untuk menerima segala perasaan dan hal yang terjadi di dalam hidup kamu?
307.	I	Ada beberapa yang udah bisa aku terima ada yang belum bisa sampe sekarang, yang belum bisa aku terima yang soal ayah aku udah nikah lagi, yang lainnya alhamdulillah udah bisa mulai nerima walaupun kadang masih suka keinget atau kepikiran
308.	P	Ketika kamu lagi ada masalah lalu kamu merasakan berbagai emosi negatif pernah gak kamu menyalahkan dirimu sendiri kalau misalkan semua permasalahan ini terjadi karena kamu?
309.	I	Hampir semua masalah yg terjadi di hidup aku yang sampe bikin nimbulin emosi negatif aku selalu merasa semuanya itu terjadi karna aku, aku penyebab semua hal negatif itu ada di hidup aku, aku gak tau kenapa aku punya pikiran kayak gitu tapi aku ngerasa aku penyebabnya
310.	P	Ketika kamu lagi ada masalah lalu kamu merasakan berbagai emosi negatif pernah gak kamu ingin menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi di dalam hidup kamu?
311.	I	Pernah menyalahkan orang lain, aku nyalahin orang lain itu yang ayah aku nikah lagi trus bikin keluarga aku berantakan. Aku masih nyalahin perempuan itu, seandainya di gak ada mungkin aku sama mama, ayah masih baik-baik aja sampe sekarang
312.	P	Pernahkah kamu memikirkan masalalu atau kejadian-kejadian buruk yang sudah terjadi secara terus menerus dan berulang-ulang?
313.	I	Kalau untuk mikirin kejadian buruk atau masa lalu pernah. Gak semua masalah sih tapi ada kecenderungan buat mikirin dalam waktu yang lama padahal masalahnya udah lewat, dan waktu aku mikirin hal-hal itu bikin aku capek sendiri aku jadi ngerasa sedih lagi, ngerasa marah lagi ahh campur aduk deh

314.	P	Pernah kah kamu memiliki pikiran bahwa setiap permasalahan yang terjadi di dalam hidup kamu akan berakhir dengan bencana yang akan membuat kamu susah?
315.	I	Pernah. Bener sih yang pas putus sama mantan aku pernah, aku punya pikiran kaya gitu. Trus waktu aku tau ayah aku punya istri lagi sempet ada pikiran kalo semuanya bakalan hancur, hidup aku, aku bakalan hidup sendirian tanpa orang-orang yang bener-bener aku sayangin, aku mikir kalau aku harus bertahan sendiri
316.	P	Pernah gak kamu membandingkan masalah-masalah yang udah kamu hadapi terus kamu mempersepsikan setiap masalah-masalah itu?
317.	I	Sejauh ini belum pernah kayak ngebandingin masalah aku yang dulu-dulu. Tapi kalau bandingin masalah aku sama masalah orang lain pernah. Yang akhirnya kadang bikin aku bersyukur kalau masalah aku gak separah yang mereka hadapin
318.	P	Pernah gak kamu kalau lagi ada masalah terus mikir kalau ada sisi baik atau hal baik yang akan kamu dapatkan setelah permasalahan ini selesai sehingga dengan pemikiran itu kamu gak fokus dengan masalahnya tapi lebih berfokus ke hal-hal atau pemikiran yang baik baik?
319.	I	Kalau waktu baru banget kejadian aku gak ada pemikiran kaya gitu. Tapi kalo udah berselang beberapa hari baru ada pikiran gitu. Kaya misal yang pas aku putus dari mantan aku tu, aku mulai bisa mikir aku bisa gali potensi aku lebih jauh, aku bisa ikut berbagai macam kegiatan yang sebelumnya gak bisa aku lakuin, karna dia yg posesif. Trus yang pas aku tau ayah udah nikah lagi kan aku ada pemikiran kalo aku bakal bener-bener hidup sendirian, dari situ aku jadi mikir aku harus coba hal baru buat hasilin uang. Sebatas itu doang sih
320.	P	Kamu memaknai permasalahan seperti apa sih? Kamu memiliki keyakinan gak kalau masalah yang kamu hadapi akan memberikan kamu pelajaran atau hikmah yang bisa diambil?
321.	I	Aku yakin sih kalo dibalik setiap masalah itu nanti di akhirnya bakalan ada sesuatu yang bisa aku ambil. Tapi aku gak pernah mikir apa bentuknya, apa itu baik apa buruk. Aku juga kadang ada keyakinan kalo dari masalah itu bisa bikin aku jadi lebih dewasa dalam bersikap
322.	P	Kamu punya rencana gak kalau misalkan hal buruk itu kembali terjadi di dalam hidup kamu, kamu punya planning gak gimana cara mengatasinya?
323.	I	Sejauh ini buat hal buruk terbesar yang pernah aku alamin, aku belum ada pikiran punya rencana apa atau cara apa buat

		atasinnya. Karena sampe detik ini pun aku belum bisa atasin itu, selain cuma buat nerima karna terpaksa
323.	P	Ketika kamu sedang mengalami permasalahan pernah gak kamu mencoba untuk mengalihkan situasinya menjadi situasi yang membuat kamu menjadi lebih nyaman? Misal kamu lagi marah sama orang kamu keluar atau gak mau bicara sama dia biar menghindarkan kamu untuk merasakan marah lagi karena ngeliat dia
324.	I	Kalau aku biasanya kaya gitu sih sa. Misal aku marahnya sama orang lewat chat, nah nanti aku bisa aja ngilang dari sosmed beberapa hari. Atau aku bisa aja ngeblokir orang yang lagi bermasalah sama aku. Trus juga aku pasti diem aja kalo lagi ada masalah, kadang sampe bener-bener pergi sendirian gak mau ketemu orang, gak mau diganggu banget sampe aku bener-bener mendingan ya mungkin itu kali ya cara aku untuk mengahkan situasi yang ngebuat aku jadi setidaknya sedikit nyaman
325.	P	Misal kamu lagi ada masalah yang membuat kamu tu bener-bener marah dan kecewa, pernah gak kamu mencoba untuk mengubah keadaannya menjadi lebih baik? Misalnya kamu mencoba mengalah dan memaafkan semuanya biar keadaannya menjadi lebih baik?
326.	I	Kalo masalah-masalah kecil aku lebih sering ngalah yaudah maafin aja lah, misal kaya cuma berantem-berantem biasa sama temen atau sama orang terdekat ya gitu sih cara aku buat ngubah keadaannya. Tapi kalo misal masalah gede gitu biasanya aku biarin gitu aja. Aku gak mau ada di dalam situasi itu, tapi aku juga gak berusaha buat selesain atau ngalah. Kaya lebih ke ngehindar dari masalahnya mendem sendirian aja dan gak mau bahas-bahas soal masalah itu sebelum aku bener-bener siap
327.	P	Kalau kamu lagi ada masalah di rumah misalnya cara kamu untuk mengalihkan perhatian terhadap masalah gimana? Misal kalau kamu lagi di rumah terus orang tua lagi berantem kamu memilih untuk menutup telinga biar gak dengerin mereka berantem
328.	I	Pengalihan aku? Biasanya aku milih buat keluar rumah dulu, sekedar ke indomaret beli es krim atau ke taman dekat rumah duduk aja gitu dibangku liatin orang-orang, sambil pasang earphone. Baru balik ke rumah kalo aku kira di rumah udah sepi
329.	P	Pernah gak sih kamu lagi ada masalah terus kamu gak sengaja lihat ada orang yang lagi ada masalah juga terus kamu mikir gini ternyata masalah dia lebih sulit ya aku sedikit harus lebih bersyukur
330.	I	Pernah sih mikir waktu aku ngeliat masalah orang lain yang

		memang lebih sulit dari aku dan beberapa kali. Ya aku ngerasain masalah aku berat buat diri aku sendiri, tapi seandainya masalah orang lain itu terjadi di aku sih aku yakin aku gak akan kuat. Jadi kadang masih ada rasa sedikit alhamdulillah gak separah mereka aku mikirnya gitu
331.	P	Ketika kamu lagi ada masalah biasanya kamu lebih memilih untuk olahraga, meditasi atau lebih memilih melakukan <i>self injury</i> , minum obat-obatan atau bahkan ngerokok dan mabuk?
332.	I	Kalo soal milih perubahan respon kalau aku lagi ngerasain emosi negatif ini sebenarnya tergantung situasi akunya sih sa. Tapi kalo aku inget-inget lagi aku lebih cenderung lakuin yg negatif hehe. Misal rokok, atau aku minum obat tidur gitu biar bisa merem lupain masalahnya sebentar. Soalnya kalo yg positif-positif tu aku rasa-rasain kayanya baru akhir-akhir ini aja aku pilih
334.	P	Oke baik, terimakasih atas semua jawabannya ya kak... untuk sekarang kita akan next ke tes psikologi yaa kak
335.	I	Oke
336.	P	Disini ada kertas kak boleh isi identitas terlebih dahulu ya
337.	I	Sudah
338.	P	Baik, pada tiap halaman di buku soal kakak akan melihat satu gambar besar, namun ada bagian yang terpotong. Di bawah gambar besar tersebut, ada potongan -potongan gambar. Tugas kakak adalah memilih satu potongan gambar yang paling tepat untuk melengkapi gambar besar di atasnya. Mari kita mengerjakan bersama soal nomor A1 dan A2 sebagai contoh. Setelah menemukan jawaban yang benar, tuliskan angka pilihan jawaban pada lembar jawab. Misal di nomor A1 jawaban yang tepat adalah potongan gambar nomor 4, maka tuliskan angka 4 pada lembar jawaban di kolom Set A nomor 1. ) Soal selanjutnya akan menggunakan cara mengerjakan yang sama seperti contoh. Apakah kakak sudah paham bagaimana mengerjakan soalnya? Apakah ada pertanyaan
339.	I	Paham paham
340.	P	Seperti yang kakak lihat pada lembar jawaban, akan ada 5 bagian soal yaitu A sampai dengan E. Begitu waktu mengerjakan dimulai, kakak dipersilahkan untuk mengerjakan semua bagian soal sekaligus sampai saya mengatakan "selesai". Kerjakan dengan teliti dan sebaik mungkin. Apakah kakak sudah siap?
341.	I	Oke sudah
342.	P	Baik kita mulai sekarang yaa kak... silahkan  Selesai...

		Bagaimana kak perasaannya setelah mengerjakan tes ini?
343.	I	Susah juga yaa hehe
345.	P	Hehe susah ya kak tapi kakak bisa mengerjakan semua dengan baik... terimakasih banyak yaa kak atas waktunya hari ini, sesi hari ini kita cukupkan maaf jika ada salah kata atau perbuatan yang kurang berkenan kak. Terima kasih sekali lagi
346.	I	Sama-sama... terima kasih kembali, aku pamit duluan ya
347.	P	Siap kak hati-hati di jalan
348.	I	Makasih assalamualaikum
349.	P	Waalikumsalam...

## VERBATIM INFORMAN KEDUA

**Inisial** :UI  
**Usia** : 18 Tahun  
**Tanggal** : 23 Januari 2023  
**Pukul** : 14.00 s.d. 15.19  
**Kode** : UI2  
**Tempat** : Telepon *WhatsApp*

**P = Peneliti**

**I = Informan**

No	Keterangan	Verbatim
1.	P	Hallo, assalamualaikum
2.	I	Walaikumsalam
3.	P	Gimana nih kabarnya hari ini?
4.	I	Oke baik-baik saja hehe
5.	P	Hehe, baru selesai ya kerjanya?
6.	I	Iyaa, tadi habis mandi
7.	P	Okee, kamu biasanya mulai kerjanya itu dari jam berapa dek?
8.	I	Aku biasanya dari jam 4 subuh kelar jam setengah 6 pagi, di jam segitu aku biasanya nyapu, ngepel, beresin dapur, itu lantai 2 ya... beresin halaman di lantai depan, bersihin kamar mandi sama lap-lap gitu sih
9.	P	Kamu udah berapa tahun dek kerja disitu?
10.	I	Aku baru 3 bulanan nanti tanggal 27 tapi aku mau keluar hehe, aku gak sanggup soalnya terlalu berat disini... kerjanya itu berat aku nyuci pakai tangan dan setiap hari itu cucian pasti lebih dari dua ember, belum lagi ngepel... dan ngepel nya itu kan 2 lantai dan itu harus pakai air panas jadinya kan harus rebus air panas dulu baru bisa ngepel... karena kata majikan aku biar kumannya pada mati hehe ditambah aku juga ngurusin anak-anaknya
11.	P	Wah lumayan juga ya dek
12.	I	Iyaa kak dan gajinya juga gak sebanding makanya aku mau pindah aja
13.	P	Semoga nanti kalau pindah dapat kerjaan yang lebih enak ya dek aaamiiinn
14.	I	Iyaa aaamiiinn

15.	P	Oke baik, kita mulai sekarang ya dek
16.	I	Oke kak
17.	P	Okee sebelumnya kita perkenalan dulu yaa, nah perkenalkan nama aku Sasha Fanani Salsabila, bisa dipanggil Sasha. Aku mahasiswi Psikologi di UIN Walisongo Semarang, saat ini aku sedang melakukan penelitian mengenai regulasi emosi individu yang melakukan <i>self injury</i> .. sebelumnya terimakasih banyak yaa sudah meluangkan waktunya untuk sesi wawancara kita pada hari ini. Nah hari ini kita akan melakukan proses wawancara untuk mengambil data yang berkaitan dengan penelitian aku mengenai regulasi emosi individu yang melakukan <i>self injury</i> . Sebelumnya aku mau tanya dulu, apakah kamu bersedia wawancara bareng aku?
18.	I	Iya aku bersedia
19.	P	Oke, untuk jadwalnya nanti kita sesuaikan aja yaa.. aku bakal mengirimkan sesuatu ke kamu dek yang namanya <i>informed concent</i> boleh kamu baca dan tanda tangani dulu ya, fungsi dari <i>informed concent</i> ini untuk menjaga kerahasiaan data dan informasi yang akan kamu bagikan ke aku. Kalau ada bagian yang kamu kurang setuju atau kurang berkenan bisa langsung kasih tau aku aja ya biar bisa aku sesuaikan...
20.	I	Aku udah setuju aja sih kak aku ngikut
21.	P	Oke baik terimakasih ya... disini aku bakal nanya beberapa pertanyaan ke kamu dek, yang pertama boleh kamu ceritakan mengenai latar belakang kamu dulu baik dari kondisi keluarga dan lain sebagainya yaa... kalau latar belakang pendidikan kamu gimana dek?
22.	I	Oke kak... aku Cuma sampai SD aja kak hehe... aku SD di Peralang
23.	P	Oke baik, ayah dan ibu masih ada tidak?
24.	I	Masih ada
25.	P	Kamu berapa bersaudara dek?
26.	I	Aku Cuma 2 bersaudara, aku anak pertama terus aku punya adik cowo, sekarang dia umurnya 10 tahun dan kelas 6 SD
27.	P	Oke, kondisi keluarga gimana dek, ayah dan ibu gimana?
28.	I	Udah gak satu rumah dari aku umur 5 tahun mereka udah cerai
29.	P	Ayah dan ibu kerjanya apa?
30.	I	Petani, kalau ibu Cuma jagain anak-anaknya
31.	P	Boleh kamu ceritain gak dek tentang ayah dan ibu gimana?
32.	I	Waktu aku kecil sekitar jalan 5 tahunan pernah sekali aku lihat mereka berantem adu mulut gitu... aku Cuma diem aja ngelihat mereka pada saat itu
33.	P	Oke baik, kalau kondisi ekonomi keluarga gimana dek?

34.	I	Kalau dulu keadaan ekonominya sama sekali gak stabil, sama sekali enggak... bisa dibilang bapak sama ibu aku tu orang yang paling susah lah
35.	P	Oke baik, nah kalau keadaan sosial dari keluarga gimana dek? Missal hubungan antar saudara atau tetangga itu gimana?
36.	I	Baik-baik aja sih
37.	P	Oke kamu kan pernah sempat mengatakan kalau kamu kabur dari rumah itu sejak usia 15 tahun kan dek bener tidak?
38.	I	<p>Heem, tapi sebenarnya aku pergi itu bukan karena aku nekat kabur dari rumah... karena pada saat aku kecil itu aku dikekang aku gak boleh keluar desa, aku gak boleh main sama temen... pokoknya tu larangannya tu banyak, terus waktu aku SMP baru dua minggu tu ibu aku telepon... ibu aku kan di Jakarta tapi nelponnya di tante aku karena kan aku gak punya HP dan aku gak boleh pegang HP, terus ibu aku telepon itu sambil nangis bilang <i>ayo ikut mamah, bantuin mamah jagain adek biar mamah kerja...</i> aku pikir ini bisa buat bantu ekonomi mereka, karena lebih mampu keluarga bapak aku ketimbang mamah aku. Terus akhirnya aku izin kan sama keluarga bapak, mereka bilang sih <i>jangan lanjutin pendidikan aja</i> karena mereka maunya aku itu sampai sarjana tapi aku mikir lagi kasihan mamah aku, aku kan emang gak pernah deket sama dia.. mungkin ini kesempatannya... tapi disitu aku bawa baju-baju aku pergi dari rumah dan langsung ikut mamah ke Jakarta... terus selama satu tahun gak ada kontekan sama keluarga bapak...</p> <p>Ketika aku ikut mamah disana selama 8 bulan disitu ayah tiri aku tu main tangan sama ibu aku, dia tu gak mau kerja... aku ngelihat sendiri ketika dia main tangan sama ibu aku sampai ada kejadian aku mau bunuh dia haha, karena aku paling gak suka kalau ada laki-laki yang main tangan sama perempuan, nah dia tu mabok-mabokan, dia gak mau kerja sedangkan ibu aku kerja dari setengah 7 pagi sampai jam 7 malam... itu kan pasti capek, belum lagi anaknya masih bayi, anaknya bayi dia gak mau ngurusin... aku yang jagain, aku juga capek aku kan datang Cuma buat ngebantu perekonomian mereka jadi lebih baik, bukannya malah kayak gini, tau kayak gini aku sekolah sampai tinggi terus habis itu kita pindah tempat ke orang tuanya ayah tiri aku kan, disitu dia makin parah dia makin seenaknya sama ibu aku... akhirnya disitu aku umur 13 tahun aku jualan di tengah jalan aku jualan es buah gitu, aku bilang sama ibu aku <i>ini kalau nanti aku gajian tolong cerai saja, kalau tidak cerai lebih baik aku aja yang pergi dari sini. Cukup, cukup</i></p>

		<p><i>tenagaku untuk bantu kalian.</i> Terus ibu aku nurut aku untuk cerai, tapi akhirnya waktu itu aku ajak ibu aku pulang karena aku ada uang, tapi ibu aku itu gak mau...</p> <p>Akhirnya aku dibeliin HP sama ibu aku, ya kata aku waktu itu masih mewah lah... terus tante aku, adiknya bapak ngabarin aku gak tau dia dapat nomor aku dari siapa, tiba-tiba dia bilang <i>ayo pulang, ayo pulang</i> terus aku nangis kan terus aku telepon om aku, om aku adik bapak yang nomor 2... itu tu yang ngebiayain aku dari aku kecil, mulai dari biaya sekolah ataupun kebutuhan aku lainnya itu dia yang biayain... terus dia nyamperin aku, dia nyamperin aku yaa ngomel-ngomel kayak <i>minta di sekolahin tinggi-tinggi tapi malah kayak gini</i>, terus akhirnya aku pulang dan aku ceritain semua dan keluarga bapak ku gak terima... habis itu udah aku mulai kerja sendiri, aku gak ngandelin orang tua lagi...</p>
39.	P	Oke baik, nah kamu sempat singgung kalau kamu itu sering di kekang, dikekangnya sama siapa dek?
40.	I	Lebih dikekang sama ayah sih mungkin karena masa lalu bapak juga jadi dia khawatir atau gimana.. dulunya ayah aku itu bisa dibilang orang yang gak bener ya, maksudnya orang yang gak bener tu dia nakal... nakalnya itu kayak dia dulu preman, suka mabok-mabokan jadi kemungkinan anak buah dia itu banyak, jadi setiap aku keluar pasti ketemu sama mereka-mereka yang aku gak kenal tiba-tiba ngasih tau orang tua aku. Ayah aku itu mungkin aku takut macem-macam di luar makanya gitu...
41.	P	Oke baik, lalu kamu mengerti tidak alasan dari bapak dan ibu pisah?
42.	I	Karena ayah selingkuh hehe pada saat itu ayah gak ngaku kalau ayah selingkuh... tapi disisi lain juga itu salah ibu aku, karena menurut aku itu ibu orangnya keras.. kerasnya kayak seorang suami pulang ke rumah itu harusnya di sambut dengan baik, tapi tidak dengan ibu aku... ibu aku itu ngomongnya keras contohnya kayak bapak aku minta makan pasti ibu bilang <i>yaudah sih ambil sendiri aja.. gitu</i>
43.	P	Oke, jadi dalam artian menurut kamu ibu kamu tidak bisa melayani suaminya dengan baik dan alasan ayah kamu selingkuh itu karena ayah kamu mencari seseorang yang dapat melayaninya dengan baik begitu?
44.	I	Iyaa
45.	P	Oke baik, nah setelah ayah dan ibu resmi berpisah kamu dan adik ikut ayah atau ibu?
46.	I	Aku ikut nenek, karena aku gak suka sama mereka berdua... menurut aku nanti mereka akan punya keluarga baru lagi dan aku takut mendapatkan orang tua sambung yang gak baik,

		jadi lebih baik aku ikut nenek dan nenek aku juga yang nyaranin <i>udah ikut nenek aja</i> gitu
47.	P	Okee, lalu setelah berpisah dan kamu sudah tinggal bersama nenek tapi sampai saat ini orang tua kamu masih membiayai kamu dan adik kan?
48.	I	Emm kalau ayah sih kadang ngasih Cuma memang gak begitu sering, tapi kalau mamah sama sekali enggak
49.	P	Oke, kalau kasih sayang dan perhatian gitu dapat enggak dek?
50.	I	Enggak hehe
51.	P	Oke, ayah punya keluarga baru disaat kamu umur berapa?
52.	I	Waktu aku kelas 4 SD
53.	P	Seingat kamu gimana respon dan perasaan kamu ketika mengetahui ayah udah punya keluarga baru?
54.	I	Biasa aja, aku gak gimana-gimana
55.	P	Yang memberitahu ayah sudah menikah lagi itu apakah ayah sendiri atau gimana dek?
56.	I	Enggak, jadi tu waktu malam-malam di rumah nenek aku itu ramai aku kira ya ramai biasa kayak orang-orang nongkrong atau apa tapi mereka bikin makanan terus aku nanya <i>ini mau ada apa?</i> Terus mereka bilang <i>gak ada apa-apa...</i> nah besoknya mungkin dari keluarga yang cewek ya itu datang dan jemput bapak aku, pada saat itu tangan aku ditarik masuk sama bapak aku ke kamar kan, terus gak tau ayah aku baca apa terus yaa Cuma bilang <i>jaga diri baik-baik, ayah pergi...</i> terus habis itu ayah aku pergi dan aku gak tau kalau waktu itu ayah aku nikah
57.	P	Pada saat itu kamu ada perasaan sedih, marah atau gimana?
58.	I	Kalau sedih sih ada cuma yaudah biasa aja dia juga emm bukannya gak penting tapi gak terlalu penting dalam hidup aku
59.	P	Kenapa tidak terlalu penting?
60.	I	Karena yang biayai aku bukan dia, yang biayai aku kan om aku
61.	P	Oke berarti om kamu adalah salah satu orang terpenting di dalam hidup kamu?
62.	I	Iyaa
63.	P	Oke baik, nah setelah ayah nikah pernah atau sering enggak kamu ke rumah keluarga baru ayah?
64.	I	Pernah tinggal satu bulan disana... waktu itu aku sebenarnya gak mau tinggal sama mereka, ibu tiri aku orangnya baik Cuma aku tetap aja gak mau dan waktu aku tinggal 1 bulan disana itu waktu aku lagi ada masalah sama keluarga ibu aku... jadi masalahnya itu mereka gak pernah akur, keluarga bapak sama ibu itu gak pernah akur

65.	P	Gak pernah akurnya karena apa dek?
66.	I	<p>Mungkin karena keinget ayah aku pernah selingkuhin ibu jadi mereka itu benci yang bener-bener benci gak suka dia nengokin aku kayak gitu... terus waktu itu ibu tiri aku main ke rumah nenek aku kan yang ibunya bapak terus keluarga ibu itu gak suka katanya mereka ke istri baru nya bapak bilang gini <i>kamu itu pelakor ngapain main ke desa sini...</i> yaa gitu berantem-berantem terus aku ditanya kamu mau ikut ayah atau ikut keluarga ibu, terus aku jawab aku gak ikut siapa-siapa soalnya dari kecil kan aku ikut nenek aku. Terus keluarga ibu kan marah sama aku karena aku gak milih keluarganya mereka...</p> <p>Sejak kejadian itu aku kan pernah jalan di depan rumah keluarganya ibu kan jadi kakaknya ibu tantennya aku nah depan rumahnya kan ada jalan nah aku jalan disitu terus dia kayak marah-marah gitu terus aku depresi gak keluar rumah selama berapa minggu... aku keluar kamar aja Cuma buat makan sama mandi dan waktu itu aku juga gak pegang HP gak pegang apapun, Cuma tiduran doang lebih dari 1 minggu di kamar terus akhirnya nenek aku mungkin khawatir jadinya ngabarin ayah aku dan akhirnya aku tinggal bareng keluarga ayah yang baru...</p>
67.	P	Oke baik, nah waktu ibu memutuskan untuk menikah lagi dan punya keluarga baru kamu umur berapa?
68.	I	Aku kelas 5 SD, satu tahun setelah ayah nikah... kalau ayah keluarganya sampai sekarang masih utuh kalau ibu sekarang secara agama sih udah bercerai udah gak tinggal bareng lagi
69.	P	Sewaktu ibu kamu menikah lagi kamu tau dari siapa dek?
70.	I	Aku tau sendiri, waktu itu ibu aku baru pulang dari Jakarta... nah ibu itu udah janji mau jemput aku pulang sekolah naik motor kan, disitu aku udah seneng banget.. nah aku kan pulang sekolah itu jam 12, aku sengaja gak bawa sepeda pada saat itu karena kan ibu mau jemput aku ibu udah bilang gitu jadi perjalanan dari sekolah ke rumah itu ya lumayan lah lumayan jauh... terus aku nungguin ibu aku sampai jam 1 kok gak jemput-jemput yaudah akhirnya aku jalan kaki pulang, itu tu panas banget kak. Terus aku pulang dan sampai rumah, muka aku udah gak enak banget dan ibu aku pulang sama itu sama cowok itu tapi aku pulang ke rumah nenek aku, aku lihat ibu pulang ke rumah kakaknya soalnya kan rumah kakanya dia depan rumah nenek aku... habis itu aku langsung marah-marah kan banting pintu, ibu aku Cuma bilang <i>iya maaf</i> . Maaf doang bagi aku tu gak cukup karena aku anak yang pendendam. Terus ibu aku nanya <i>aku mau sama ini boleh gak?</i> Aku udah

		bilang <i>jangan itu laki-laki gak baik</i> aku udah ngomong kayak gitu. Tapi ternyata tetap aja mereka nikah, dan sampai mereka nikah pun aku gak deket sama ayah sambung aku karena ya aku mikir kan dia bukan ayah aku
71.	P	Oke baik, nah setelah kedua orang tua kamu berpisah dan memiliki keluarga masing-masing, kamu bersama adik tinggal sama nenek kan ya?
72.	I	Iyaa
73.	P	Oke baik, nah disaat kamu memutuskan untuk oke aku mau ke Jakarta untuk ngebantuin ibu, otomatis kamu ninggalin adik kandung kamu di kampung kan, pada saat itu kamu ada kasih pengertian ke adik kamu enggak kayak <i>dek aku mau pergi sebentar ke tempat ibu...</i> gitu ada gak?
74.	I	Enggak, aku mikirnya disaat aku umur segitu mungkin aku udah paham tentang keluarga kita kayak gimana tapi aku mikirnya adek aku gak boleh tau dulu karena ini belum waktunya dia tau... sampai sekarang pun dia belum tau tentang gimana keluarga, dia masih kecil menurut aku kalau harus tau semuanya, Cuma dia sering nanya ke aku gini <i>ayah ibu aku sebenenrnya siapa?</i> Karena kan dia dari kecil tinggal sama nenek kakeknya, tapi dia disuruh manggil ayah ibunya ya ayah ibu jadi dia bingung sedangkan dia manggil nenek kakeknya itu juga ayah ibu
75.	P	Okee paham-paham... terus ketika adik kamu nanya gitu kamu jawabnya gimana?
76.	I	Aku gak jelasin apa-apa Cuma aku jawab <i>nanti juga paham kalau udah gede</i>
77.	P	Oke, berarti kamu tahun berapa tuh ke Jakartanya?
78.	I	Tahun 2018 kayaknya
79.	P	Ibu ke Jakarta itu memang untuk ngerantau atau mau ikut ayah sambung kamu?
80.	I	Emang mau ngerantau... ayah sambung aku juga dari Pemalang
81.	P	Oke nah sewaktu kamu membantu ibu kamu di Jakarta untuk ngejaga adik, kamu di rumah aja atau ada sambi nyambi kerja juga?
82.	I	Aku di rumah aja
83.	P	Berarti di rumah aja sama ayah sambung kamu ini juga ya
84.	I	Iyaa
85.	P	Ayah sambung kamu ini emang seharian di rumah aja? Gak ada kerja atau gimana gitu dek? Lalu kamu ada ngobrol atau gimana gitu?
86.	I	Iyaa Cuma di rumah aja tiduran, mabuk-mabukan gitu aja terus kerjanya... jangankan ngobrol ngelihat mukanya aja aku jijik banget

87.	P	Ibu kamu pada saat itu kerjanya apa?
88.	I	Kerja di pabrik sepatu
89.	P	Baik, kamu tadi ada singgung kalau ayah sambung kamu marah-marrah dan sempat main tangan... boleh diceritain gak dek?
90.	I	Jadikan waktu itu ibu aku baru pulang kerja dan adik tiri aku itu kan masih bayi ya masih kecil dan dia tu nangis terus, nah aku kan capek yak arena dari pagi ngejaga tu anak, niat aku tu mau langsung tidur... emang sih salah ibu aku karena ngomong keras gitu ke adik aku yang kecil itu, dia ngomong kasar dengan bilang <i>diem ya anjing</i> , nah karena ayah sambung aku tu memang itu anaknya ya jadi dia gak terima dan dia marah terus datengin ibu aku dengan bilang <i>kamu bego ya ini anak kecil di anjing-anjingin</i> . Terus langsung mukul leher ibu aku sampai bunyi nah disitu aku gak terima... dari semenjak itu aku gak terima itu kan aku masih umur 13 tahun, dari situ aku udah mulai nyayat tangan aku... jadi ada pisau di jendela kamar aku nah posisinya aku udah pegang pisau di belakang punggung aku karena aku kalau udah emosi aku udah gak mandang siapa lawan aku terus ibu aku lihat langsung di tarik tangan aku... terus ayah tiri aku langsung di bentak sama ibu aku bilang gini <i>udah sana kamu pergi, udah gak kerja mabuk-mabukan gak ngebantuin sama sekali ngurusin anak kayak gitu lah terus habis itu dia pergi tapi akhirnya dia kembali lagi... dia perginya gak lama kok habis itu dia balik lagi</i>
91.	P	Setelah kejadian ibu narik tangan kamu ibu dan kamu nangis?
92.	I	Ibu nangis Cuma ya nangis biasa aja gitu kalau aku gak nangis sama sekali
93.	P	Oke baik, awal mula kamu melakukan <i>self injury</i> itu apakah langsung nyayat tangan atau gimana?
94.	I	Iyaa langsung nyayat tangan
95.	P	Kamu mengetahui perilaku itu dari siapa?
96.	I	Gak papa aku Cuma ngelampiasin yang ada di otak aku aja
97.	P	Kenapa bisa kepikiran untuk melakukan hal itu?
98.	I	Aku gak tau tiba-tiba kepikiran kayak gitu, di dalam pikiran aku mengatakan kalau <i>yaudah lukain diri sendiri aja biar tenang</i> dan aku ngelakuin itu sampai sekarang Cuma kalau sekarang udah gak terlalu sering kayak beberapa tahun yang lalu
99.	P	Oke baik, nah kamu melakukan perilaku <i>self injury</i> untuk pertama kalinya di rumah pada saat kamu di Jakarta kan ya... dan itu kamu nyayat tangan dibagian tangan sebelah mana?
100.	I	Iyaa, tangan sebelah kiri pakai pisau

101.	P	Setelah kamu melakukan perilaku <i>self injury</i> bagaimana perasaan kamu?
102.	I	Yang aku rasain ya rasanya lega aku ngerasa puas dan aku ngerasa emosi aku hilang
103.	P	Oke baik, nah selama dari tahun 2018 sampai dengan sekarang perilaku <i>self injury</i> yang udah kamu lakukan apa aja bentuknya?
104.	I	Yang pernah aku lakukan paling sering sih nyayat tangan tapi aku pernah juga gak makan selama 2 hari karena aku males untuk ketemu orang-orang jadi aku Cuma diem aja di kamar aku gak ada makan, aku juga pernah mukul tembok kalau aku lagi marah sampai tangan aku luka
105.	P	Oke, seberapa sering intensitas kamu untuk melakukan <i>self injury</i> itu?
106.	I	Pokoknya sering banget 1 bulan ada kali lebih dari 3 kali
107.	P	Hal apa yang bisa menjadi pendorong atau penyebab kamu ngelakuin <i>self injury</i> ?
108.	I	Masa kecil
109.	P	Kenapa masa kecilnya?
110.	I	Aku sampai sekarang kalau keingat masa kecil aku sering kayak gitu (melakukan <i>self injury</i> ) karena masa kecil aku terlalu suram aja gitu
111.	P	Baik, dari segala hal yang sudah kamu lalui sejak kamu kecil masa lalu yang menurut kamu itu suram banget apa dek?
112.	I	Kekerasan fisik dari ayah, aku dicekik dan dijedotin ke tembok karena hal sepele... aku Cuma minta di gendong ya mungkin karena waktu itu ayah aku lagi waktu-waktu selingkuh jadi mungkin lagi panas-panasnya... selain itu juga aku keingat omongan keras dari kedua orang tua aku
113.	P	Baik, terakhir kali kamu melakukan <i>self injury</i> kapan?
114.	I	Akhir desember tahun 2022
115.	P	Pada tahun 2022 itu kamu sering gak ngelakuin <i>self injury</i> ?
116.	I	Jarang
117.	P	Kalau di bulan desember itu apa yang ngebuat kamu melakukan <i>self injury</i> lagi?
118.	I	Yaa aku keingat masa kecil aku lagi... tiba-tiba aja keingat dan sering ke bayang-bayang
119.	P	Baik, hal yang menjadi pendorong dan penyebab kamu melakukan <i>self injury</i> salah satunya adalah ketika kamu teringat kembali dengan masa kecil kamu, pada saat kamu keingat kembali mengenai memori masa kecil kamu gimana perasaan kamu?
120.	I	Aku sedih, setiap aku ingat itu aku selalu nangis dan aku ngelakuin <i>self injury</i> itu lagi...
121.	P	Oke, dari segala permasalahan yang sudah terjadi dan sudah

		kamu lewati pernah tidak kamu menyadari kalau permasalahan yang sudah kamu hadapi itu memberikan pembelajaran atau hikmah yang bisa kamu ambil?
122.	I	Aku gak pernah mikirin itu, cuma aku mikirnya mungkin Allah ngasih ujian ini ke aku karena Allah tau aku kuat dan aku mampu untuk menghadapinya.. dari setiap masalah yang aku hadapi aku cuma inget kata-kata ini soalnya aku pernah lihat suatu kalimat gitu yang bunyinya gini <i>di dunia ini banyak orang baik kalau kamu tidak menemukan jadilah salah satunya...</i> karena hal itu aku terus mencoba menjadi orang yang baik
123.	P	Ketika kamu dihadapkan dengan sebuah permasalahan yang sangat berat kamu ingin melakukan apa?
124.	I	Gak ngelakuin apa-apa sih aku Cuma diem dan nangis... Cuma aku orangnya nekatan aku bisa ngelakuin apa aja tapi aku Cuma inget, em aku gak takut mati aku tau dosa aku banyak tapi aku gak takut mati karena semua orang bakal mati... Cuma yang aku takutin kalau aku mati nanti adik aku sama siapa jadi aku mikir-mikir lagi... satu-satunya alasan aku untuk gak mati ya Cuma adik aku
125.	P	Baik, tapi pernah gak kamu terbesit untuk mengakhiri hidup
126.	I	Pernah di tahun 2019 saat aku umur 14 tahun, karena aku ngerasa udah terlalu berat aja gitu
127.	P	Pada saat itu permasalahan yang kamu hadapi apa sehingga kamu ingin mengakhiri hidup?
128.	I	Seperti biasa aja ya karena keinget masa lalu aku
129.	P	Oke baik, pada saat itu kamu hanya terbesit untuk mengakhiri hidup tapi tidak ada usaha untuk merealisasikannya kan?
130.	I	Iyaa Cuma pikiran aja
131.	P	Baik, boleh kamu ceritakan bagaimana cara pandang kamu mengenai masalah yang sedang kamu hadapi?
132.	I	Biasa aja
133.	P	Ketika kamu melakukan perilaku <i>self injury</i> kamu sadar tidak kalau perilaku itu tidak baik?
134.	I	Sadar dan aku tetap ngelakuin karena ya udah gak ada rasa lagi
135.	P	Oke baik, nah ketika kamu lagi ngerasa sedih, marah kesal dan lain sebagainya apa yang biasanya kamu lakukan?
136.	I	Minum obat biar tidur
137.	P	Obat apa?
138.	I	Obat tidur?
139.	P	Oke baik, lalu setelah bangun?
140.	I	Yaudah kayak biasa aja gak ngerasain sedih lagi
141.	P	Kamu tau dari siapa kalau lagi ngerasain emosi negatif

		minum obat tidur?
142.	I	Aku minum obat itu dari tahun 2020, waktu itu aku udah pegang HP dan aku tau karena lihat di sosial media
143.	P	Baik, dari kecil kamu sudah mengalami berbagai hal yang tidak mengenakan terlebih dari kedua orang tua kamu, bagaimana sih cara kamu dalam mengontrol emosi kamu ketika kamu mengalami permasalahan lagi dek?
144.	I	Maksudnya gimana?
145.	P	Ketika kamu menghadapi suatu permasalahan yang memunculkan berbagai emosi negatif seperti marah, sedih dan lain sebagainya cara kamu untuk mengontrol dan meluapkan emosi tapi tidak dengan melakukan <i>self injury</i> ada gak? Misal dengan cara yang lebih positif dan lebih baik
146.	I	Pernah dengerin musik sama jalan-jalan tapi jarang banget aku lebih sering lampiasinnya ke <i>self injury</i> karena Cuma itu yang bikin lega
147.	P	Selain kamu melakukan <i>self injury</i> apa hal lain yang bisa membuat kamu sedikit lebih lega?
148.	I	Gak ada
149.	P	Oke baik nah ketika kamu sedang menghadapi permasalahan pernah gak kamu memotivasi diri kamu seperti <i>aku pasti bisa kok</i> seperti itu dan gimana caranya?
150.	I	Pernah, ya caranya sama kayak yang kakak bilang aku punya pikiran kalau aku harus tetap bertahan, perjalananku masih panjang
151.	P	Hal yang membuat kamu masih bertahan selain adik apa dek?
152.	I	Emm nenek
153.	P	Apakah kamu tidak bertahan untuk diri kamu sendiri?
154.	I	Enggak, karena aku benci sama diri aku sendiri... karena aku bisa hadapi masalah tapi aku harus nangis dulu dan aku gak suka itu
155.	P	Menangis kan hal yang wajar dan normal dek, kamu kan manusia punya perasaan juga its okay kalau mau nangis
156.	I	Iyaa, tapi aku gak suka
157.	P	Kenapa gak suka?
158.	I	Karena itu terlalu lemah
159.	P	Menangis menurut kamu lemah? Kenapa kamu mempunyai pikiran seperti itu?
160.	I	Gak papa menurut aku itu lemah aja, dari dulu aku gak suka lihat orang nangis... aku dulu gak pernah nangis sekarang-sekarang aja aku sering nangis dari dulu aku gak pernah nangis, aku mikirnya <i>apaan sih cuma masalah kayak gitu doang nangis, nangis itu gak bisa nyelesaikan masalah ayo bangkit</i> ya kayak gitu dan sekarang-sekarang ini aku selalu

		nangis... mungkin karena hal itu aku jadi sadar mungkin dengan menangis bisa sedikit menenangkan
161.	P	Biasanya apa yang kamu lakukan ketika kamu dihadapkan dengan perasaan sedih, kecewa, marah dan berbagai emosi negatif lainnya?
162.		Nangis
163.	P	Lalu ketika kamu menangis kamu mendapatkan perasaan lega tidak?
164.	I	Iyaa ada lega sih...
165.	P	Baik, pernah gak kamu mengalami semua emosi negative secara bersamaan? Lalu gimana cara kamu untuk bisa mengontrol perasaan itu?
166.	I	Pernah waktu 2018 bulan 9 waktu aku lihat ayah tiri aku kasar in ibu. Disitu cara aku ngontrol perasaan aku dengan ngelakuin <i>self injury</i> terus abis itu aku shalat jadi lebih tenang
167.	P	Oke baik, hal buruk apa yang pernah kamu lakukan ketika kamu benar-benar merasakan kekecewaan atau perasaan sedih?
168.	I	Aku biasanya melukai diri sendiri, minum obat-obatan terus aku biasanya bawa motor dengan kecepatan tinggi
169.	P	Oke baik, apakah sekarang kamu sudah bisa menerima segala hal yang terjadi di dalam hidup kamu? Termasuk hal baik dan hal buruk?
170.	I	Pelan-pelan udah, tapi lebih ke mencoba berdamai dengan keadaan aja
180.	P	Hal tersulit dalam menerima segala kondisi dan perasaan yang kamu alami apa dek?
181.	I	Yang paling sulit menurut aku itu menahan emosi aku sih... kak ini masih lama gak?
182.	P	Kenapa dek? Kamu ada kegiatan ya habis ini? Kalau udahan dulu gak papa kok dek
183.	I	Gak papa?
184.	P	Iyaa gak papa kok nanti kalau ada informasi yang kurang aku bakal hubungin kamu lagi ya
185.	I	Oke, aku mau istirahat dulu soalnya bentar lagi mau balik kerja
186.	P	Oiyaa gak papa... makasih ya dek udah ngeluangin waktunya
187.	I	Iya sama-sama assalamualaikum
188.	P	Waalaiikumsalam wr wb

## VERBATIM INFORMAN KEDUA

**Inisial** : UI  
**Usia** : 18 Tahun  
**Tanggal** : 26 Februari 2023  
**Pukul** : 20.00 s.d. 20.58  
**Kode** : UI2  
**Tempat** : Telepon *WhatsApp*

**P = Peneliti**

**I = Informan**

**Tabel Verbatim UI Sesi ke 2**

No	Keterangan	Verbatim
189.	P	Hallo kak, Assalamualaikum
190.	I	Walaikumsalam
191.	P	Gimana kabarnya hari ini kak?
192.	I	Yaa gitu deh kak hehe
193.	P	Gitu gimana kak hehe?
194.	I	Baik kok baik
195.	P	Alhamdulillah kalau baik kak... okee buat pertemuan ke 3 kita kali ini, aku bakal ngelanjutin beberapa pertanyaan lanjutan ya kak
196.	I	Iya mbak
197.	P	Oke langsung aja kali ya... Pernah gak kamu punya pemikiran untuk berhenti melakukan <i>self injury</i> ? Alasannya kenapa?
198.	I	Aku gak ada pemikiran untuk berhenti ngelakuin <i>self injury</i> sih, soalnya itu yang bikin aku tenang...
199.	P	Oke baik, tapi ada gak sih dek usaha kamu untuk berhenti biar gak ngelakuin <i>self injury</i> lagi?
200.	I	Pernah sih usaha, usaha aku dengan cara aku jalan keluar atau main sama temen tapi ya tetap aku gak mau berhenti untuk ngelakuin <i>self injury</i> itu satu-satunya cara biar aku bisa lega
201.	P	Oke baik, Apakah kamu suka melakukan segala hal sendirian?
202.	I	Aku suka ngelakuin apapun sendiri, karena menurut aku sendiri tu lebih bebas mau ngapain aja, kalau aku salah atau aku gagal ya aku sendiri yang bakal kesel gak ada ikut

		campur dari orang lain
203.	P	Okee, nah lanjut Jika kamu bisa memilih ketika kamu sedang dihadapkan dengan kesulitan, kamu cenderung akan memilih meminta bantuan orang lain dan mengandalkan mereka atau kamu akan tetap melewatinya sendirian walaupun akan ada kemungkinan terjadi gagal?
204.	I	Aku ngelewat sendiri karena itu menantang bagi aku dan menurut aku, aku bisa jadi lebih mengenal diri dan menjadi orang yang lebih dewasa
205.	P	Oke lanjut yaa, Ketika kamu sedang emosi atau marah banget biasanya kamu akan melakukan apa? Atau di dalam pikiran kamu, kamu ingin melakukan apa?
206.	I	Aku Cuma bisa nangis
207.	P	Kamu tipe orang yang nekatan atau enggak? Kalau iya kayak gimana contohnya?
208.	I	Aku orang yang nekatan, contohnya kayak apa ya... ini sih kecil ya kayaknya... aku kan gak boleh berangkat ke Jakarta sendirian ya, jadi di usia aku yang 15 tahun aku berangkat sendirian ke Jakarta pergi sendiri kemana-mana sendiri
209.	P	Kamu termasuk orang yang gampang menyesuaikan diri atau enggak?
210.	I	Kalau untuk menyesuaikan diri aku mungkin tipe yang susah buat menyesuaikan diri, gak tau susah aja kayak gak betah dan gak nyaman aja sama suasana atau orang baru
211.	P	Oke baik, Ketika kamu sedang dalam permasalahan yang berat yang mana permasalahan itu membuat kamu capek. Apakah kamu mempunyai kepercayaan bahwa kamu itu mampu untuk menemukan sebuah cara untuk menurunkan emosi yang kamu rasakan? Atau kamu percaya kalau kamu akan bisa menyelesaikan permasalahan tersebut?
212.	I	Aku percaya aku bisa nyelesaikan permasalahan aku karena kan itu permasalahan aku jadi aku harus belajar untuk bisa nyelesaikan permasalahan aku sendiri tanpa bantuan orang lain
213.	P	Nah gimana cara kamu untuk bisa tenang dan tidak ikut terbawa emosi negative ketika kamu lagi ada masalah, sehingga kamu tidak akan melakukan <i>self injury</i> karenanya?
214.	I	Cara aku biar gak terbawa emosi dengan tidur, setelah bangun tidur sih aku kembali lagi ngerasain sedih tapi yaudah gak papa aku coba buat tidur aja
215.	P	Oke baik... Gimana cara kamu mengeskpresikan rasa sedih, marah, kesal, kecewa?
216.	I	Cara aku ekspresiin rasa sedih, marah, kecewa ya? Aku cuma bisa merenung dan senyum... menurut aku lucu aja hidup ini jadi cuma bisa aku senyumin
217.	P	Ketika kamu marah kamu cenderung akan merendahkan

		nada bicaramu atau tidak?
218.	I	Kalau aku lagi marah aku naikin nada bicara sih biasanya
219.	P	Bagaimana respon kamu ketika kamu marah? Banting pintukah atau lempar barang atau ngapain?
220.	I	Kalau lagi marah banget aku bisa lempar barang, banting pintu ya udah sih itu aja kalau aku lagi marah banget... aku marah banget kalau ada orang yang ngelakuin kesalahan tapi diulang-ulang terus jadi aku udah muak... aku kalau udah marah aku gak bakal peduli lagi mau dia mati mau dia gimana aku gak bakal peduli karena dia udah bikin aku marah gitu
221.	P	Apakah kamu sudah bisa berlapang dada untuk menerima segala perasaan dan hal yang terjadi di dalam hidup kamu?
222.	I	Udah coba nerima sih... aku terapin sabar aja sama semua yang terjadi
223.	P	Ketika kamu lagi ada masalah lalu kamu merasakan berbagai emosi negative pernah gak kamu menyalahkan dirimu sendiri kalau misakan semua permasalahan ini terjadi karena kamu?
224.	I	Kalau untuk nyalahin diri sendiri sering, kayak temen aku yang buat salah tapi aku yang ngerasa bersalah walaupun aku tau itu bukan kesalahan aku tapi gak tau kenapa aku ngerasa bahwa itu salah aku. Aku juga selalu punya pemikiran gini kak mungkin kalau aku gak ada orang tua aku gak bakal berpisah
225.	P	Oke baik, Ketika kamu lagi ada masalah lalu kamu merasakan berbagai emosi negative pernah gak kamu ingin menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi di dalam hidup kamu?
226.	I	Kalau untuk nyalahin orang lain pernah, aku nyalahin orang tua aku... kayak gini sih mungkin kalau mereka gak ngelahirin dan ngebesarin aku mungkin aku gak bakal ngerasain kerasnya hidup
227.	P	Pernahkah kamu memikirkan masalah atau kejadian-kejadian buruk yang sudah terjadi secara terus menerus dan berulang-ulang?
228.	I	Kalau untuk teringat masa lalu aau kejadian-kejadian buruk aju sering banget, kayak teringat sama masa kecil aku dan waktu aku mikirin hal itu aku rasanya kecewa, sedih marah campur aduk dan setiap aku ingat itu aku selalu nangis...
229.	P	Pernah kah kamu memiliki pikiran bahwa setiap permasalahan yang terjadi di dalam hidup kamu akan berakhir dengan bencana yang akan membuat kamu susah?
230.	I	Kalau untuk mikir bakal berakhir bencana pasti pernah punya pikiran gitu, aku ngerasa kalau misal orang yang ada di hidup aku pergi mungkin aku bakal hancur tapi ternyata

		setelah itu terjadi dan aku jalani ya enggak seburuk itu
231.	P	Pernah gak kamu membandingkan masalah-masalah yang udah kamu hadapi terus kamu mempersepsikan setiap masalah-masalah itu
234.	I	Untuk ngebandingin masalah sih aku pernah... aku mikirnya gini kan masalah yang kemarin aja bisa aku lewatin masa masalah yang ini enggak, aku mikirnya gitu sih...
235.	P	Pernah gak kamu kalau lagi ada masalah terus mikir kalau ada sisi baik atau hal baik yang akan kamu dapatkan setelah permasalahan ini selesai sehingga dengan pemikiran itu kamu gak fokus dengan masalahnya tapi lebih berfokus ke hal-hal atau pemikiran yang baik baik?
236.	I	Pernah, misal aku ada masalah aku ngeyakinin kalau misalkan hari ini aku sedih pasti besok aku bakal bahagia dan ketika aku mikirin itu aku jadi lebih ngerasa tenang dan gak terlalu sedih atau gimana
237.	P	Kamu memiliki keyakinan gak kalau masalah yang kamu hadapi akan memberikan kamu pelajaran atau hikmah yang bisa diambil?
238.	I	Pernah, hikmah yang aku ambil apa ya... misalkan aku menyelesaikan masalah dengan emosi hikmah yang aku ambil aku harusnya lebih santai, sabar dan gak boleh terpengaruh sama masalah aku yang besar ini, menurut aku sih itu ya hikmah atau pelajarannya jadi aku bisa tenang dan sabar aja
239.	P	Oke baik Kamu punya rencana gak kalau misalkan hal buruk itu kembali terjadi di dalam hidup kamu, kamu punya planning gak gimana cara mengatasinya?
240.	I	Punya... tapi ini planning tentang asmara sih... kayak misal nantinya aku dikecewain lagi ya aku udah bisa nyiapin mental aku buat ketika dia ngecewain aku lagi gimana... kalau untuk selain itu aku gak ada kepikiran sih paling jalanin aja
241.	P	Oke selanjutnya... . Ketika kamu sedang mengalmi permasalahan pernah gak kamu mencoba untuk mengalihkan situasinya menjadi situasi yang membuat kamu menjadi lebih nyaman? Missal kamu lagi marah sama orang kamu keluar atau gak mau bicara sama dia biar menghindarkan kamu untuk merasakan marah lagi karena ngeliat dia
242.	I	Pernah, kalau untuk menghindari orang yang bikin aku marah atau kesel sih aku pernah ya tapi biasanya aku cuma diem aja
243.	P	Oke baik, misal kamu lagi ada masalah yang membuat kamu tu bener-bener marah dan kecewa, pernah gak kamu mencoba untuk mengubah keadaannya menjadi lebih baik? Misalnya kamu mencoba mengalah dan memaafkan

		semuanya biar keadaannya menjadi lebih baik?
244.	I	Pernah, ngubah keadaan kaya ngalah dan maafin pernah, tapi lebih ke kaya yaudah jalanin aja biasa aja gak usah dibawa serius
245.	P	Kalau kamu lagi ada masalah di rumah misalnya cara kamu untuk mengalihkan perhatian terhadap masalah gimana? Misal kalau kamu lagi di rumah terus orang tua lagi berantem kamu memilih untuk menutup telinga biar gak dengerin mereka berantem
246.	I	Pernah ada di situasi itu kalau orang tua aku berantem aku memilih untuk gak dengerin mereka dengan cara pakai headset trus dengerin musik kenceng-kenceng
247.	P	Pernah gak sih kamu lagi ada masalah terus kamu gak sengaja lihat ada orang yang lagi ada masalah juga terus kamu mikir gini ternyata masalah dia lebih sulit ya aku sedikit harus lebih bersyukur
248.	I	Pernah sih ketika aku tau cerita orang lain yang punya permasalahan menurut aku ebih berat dari aku jadi aku ngerasa sidikit bersyukur karena masalah aku gak seberat dia
249.	P	Oke baik, ketika kamu lagi ada masalah biasanya kamu lebih memilih untuk olahraga, meditasi atau lebih memilih melakukan <i>self injury</i> , minum obat-obatan atau bahkan ngerokok dan mabuk?
250.	I	Kalau lagi ada masalah yang bikin aku bener-bener ngerasa campur aduk banget aku biasanya lebih milih ngerokok, minum obat sama biasanya nyibukin diri sama kerjaan... perasaan aku ketika aku ngerokok sih agak lebih tenang. Obat yang aku minum sih obat tidur biar aku bisa tidur lama dan biar gak kepikiran masalah...  Mbak udah belum? Aku ada urusan
251.	P	Oh oke gak papa dek udah selesai juga kok Alhamdulillah.. kalau mau duluan gak papa dek
252.		Beneran mbak?
253.	P	Iyaa dek gak papa, kita sudah pertemuan malam ini yaa terimakasih banyak atas waktunya dek.. Assalamualaikum
254.	I	Sama-sama mbak. waalaikumsalam

### VERBATIM INFORMAN KETIGA

**Inisial** :TA  
**Usia** : 19 Tahun  
**Tanggal** : 28 Januari 2023  
**Pukul** : 10.00 s.d. 12.31  
**Kode** : TA3  
**Tempat** : Kafe

**P = Peneliti**

**I = Informan**

**Tabel Verbatim TA Sesi ke 1**

No	Keterangan	Verbatim
1.	P	Hallo, assalamualaikum... sebelumnya perkenalkan nama aku Sasha Fanani Salsabila, bisa dipanggil Sasha. Aku mahasiswi Psikologi di UIN Walisongo Semarang, saat ini aku sedang melakukan penelitian mengenai regulasi emosi individu yang melakukan <i>self injury</i> .. sebelumnya terimakasih banyak yaa sudah meluangkan waktunya untuk sesi wawancara kita pada siang hari ini. Nah hari ini kita akan melakukan proses wawancara untuk mengambil data yang berkaitan dengan penelitian aku mengenai regulasi emosi individu yang melakukan <i>self injury</i> . Sebelumnya aku mau tanya dulu, apakah kamu bersedia wawancara bareng aku?
2.	I	Oh iya waalaikumsalam, kenalin aku TA... iyaa mbak aku bersedia
3.	P	Makasih ya TA kamu udah menyempatkan waktu buat datang dan ketemu aku
4.	I	Panggil dek aja soalnya mbak lebih tua dari aku hehe, iya mbak sama-sama
5.	P	Haha okedeh, gimana nih kabarnya hari ini?
6.	I	Hehe mencoba untuk baik
7.	P	Wah kenapa tuh? Suasana hatinya lagi kurang baik ya?
8.	I	Enggak kok gak papa mbak lanjut aja hehe
9.	P	Beneran nih?
10.	I	Iyaa beneran
11.	P	Okedeh kalau gitu, jadi dek hari ini kita ada sesi untuk wawancara ya.. nah kamu boleh menceritakan semua hal

		<p>yang berkaitan dengan perilaku <i>self injury</i> yang pernah kamu lakukan. Tapi sebelum itu aku ada <i>informed consent</i> yang mana fungsinya untuk menjaga kerahasiaan data serta informasi yang nanti akan kamu berikan ke aku.. jika ada hal-hal yang kamu rasa kamu kurang berkenan atau gimana langsung kasih tau aku aja yaa dek..</p> <p>Jadi ini nanti akan kamu tanda tangani, yang mana ketika kamu bertanda tangan di <i>informed consent</i> ini artinya kamu berkenan dan setuju untuk memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian aku.. adakah pertanyaan dek?</p>
12.	I	Gak ada mbak
13.	P	Okee, boleh di tanda tangani disini ya dek
14.	I	Oh oke mbak... Sudah mbak
15.	P	Baik, terimakasih yaa, bisa kita mulai sekarang dek?
16.	I	Bisa mbak silahkan
17.	P	Oke pertama aku mau nanya mengenai tentang kondisi keluarga kamu dulu ya dek, boleh diceritakan dek?
18.	I	Boleh, kalau kondisi keluarga itu orang tua ada.. ada ayah ada bunda tapi ya mereka kurang akur gitu
19.	P	Sejak kapan mereka kurang akur dek?
20.	I	Dari sejak aku kecil sih, kalau keluarga kok aku pengen nangis maaf yaa (mata berkaca-kaca)
21.	P	Its okay dek mau nangis juga gak papa
22.	I	Habis itu, yang aku tau dari kecil tu aku anak kandung kan tapi ternyata baru-baru ini.. ternyata enggak.. ternyata aku bukan anak kandung trus (nangis)
23.		Its okay.. tarik nafas dulu ya.. boleh diminum dulu
24.		Ternyata aku anaknya apa ya om dari bunda.. adiknya bunda.. ternyaa kan istrinya udah meninggal terus dia nikah lagi nah aku dari istrinya yang meninggal itu, terus aaa dari kecil sih udah banyak omongan dari keluarga besar gitu kayak <i>kamu itu bukan anaknya ayah bunda</i> gitulah
25.		Kamu mikirnya itu Cuma bercanda ya?
26.		Heem, tapi kadang aku mikir kok terus-terusan dibilang kayak gitu.. terus aku tanya ke bunda waktu aku SD kelas berapa ya.. kayaknya kelas 3 atau kelas 4 gitulah soalnya dari aku TK dan dari aku kecil itu udah diomongin giu terus, terus bunda bilang <i>enggak kok enggak</i> nah yaudah aku percaya-percaya aja gitu.. sampai tahun kemarin bulan apa yaa.. Bulan Juni kalau gak salah itu lagi berantem orang tua terus aku lebih ngebelain bunda kan, terus ayah itu mau kayak apa yaa, ya kayak ngasarin bunda lah gitu terus malah ayah ngeluarin kata-kata kalau aku bukan anaknya. Bilangnya gini <i>kono loh kowe ki balek ning puncang gading</i>

		<i>wae, omah mu ra ning kene</i> gitu. Nah terus aku bilang <i>giyo aku reti aku ra anak ayah mbe bunda, tapi aku sayang mbek bunda</i> terus habis itu bunda langsung meluk aku, habis itu langsung ngejelasin dari awal itu gimana kok bisa aku jadi sama bunda dan ayah..
27.		Bunda jelasinnya gimana?
28.		Ngejelasinnya ya, bunda sama ayah dulu itu udah nikah lama sampai 10 tahun, terus baru punya anak tapi abis dilahirin terus meninggal.. itu udah 10 tahun jadi kan harus nunggu lagi lama, terus waktu itu ibu kandung hamil lagi, kan udah hamil berkali-kali.. berarti yang ke-4 itu aku, terus bunda bilang... soalnya ekonomi dari ibu kandung kan kurang baik, sama kondisi dia itu kan suka ngerokok, suka minum jadikan kayak bunda sama ayah pengen dari ibu kandung hamil pun udah dibilangin kalau nanti anak ini kalau lahir akan diadopsi sama ayah dan bunda, jadi kayak semua biaya akan ditanggung sama ayah dan bunda.. jadi yaudah orang tua kandung aku mau dan ngebolehkan, terus yaudah waktu lahir langsung ikut bunda dan ayah..
29.		Okee, anggaplah kamu anak pertama lah ya dari ayah dan bunda walaupun kamu bukan anak kandung dari ayah dan bunda nah kamu punya adik gak?
30.		Ada satu, dari anak nya bunda sama ayah ya
31.		Oke lanjut ya, kalau dari keadaan ekonomi ayah sama bunda sendiri gimana dek?
32.	I	Keadaan ekonomi cukup sih,
33.	P	Oke, kalau keadaan sosial seperti sama saudara atau tetangga gitu gimana dek?
34.	I	Kalau sama keluarga, dari ayah sendiri itu kurang suka sama keluarganya bunda gara-gara.. aku juga kurang tau sih ya alasannya apa, Cuma kalau lagi berantem itu ayah selalu bilang <i>keluarga besarmu ki gak bener</i> , atau kalau aku ngelakuin kesalahan kayak shalatnya telat pasti ayah bilang <i>emang keluarga bunda mu ki podo koyok koe kabeh gini gini</i> tapi tetep itu sih tetep ngobrol dan ketemu, tapi gak tau kenapa kok ayah bisa bilang kayak gitu.. emang sih kalau dari keluarga bunda itu agamanya kurang ketimbang keluarganya ayah
35.	P	Ayah sama bunda asli orang mana dek?
36.	I	Ayah sama bunda sama-sama orang Semarang
37.	P	Oke, ayah umur berapa sekarang dek?
38.	I	Emm, umur 64 tahun mungkin
39.	P	Kalau bunda?
40.	I	54, soalnya mereka beda 10 tahun
41.	P	Oke kalau ayah dan bunda pekerjaannya apa dek?

42.	I	Kalau ayah udah pensiunan lama sih tapi sekarang ada usaha futsal di daerah Gunung Pati kalau bunda ibu rumah tangga
43.	P	Oke, sekarang aku mau tanya tentang perilaku <i>self injury</i> yang pernah kamu lakukan.. awal mula melakukan <i>self injury</i> itu gimana dan bentuknya seperti apa dek?
44.	I	Awal mulanya dari aku SMP kelas 2, udah mulai sayat-sayat di tangan.. itu gara-gara orang tua, kayak capek aja sih lihat keadaan orang tua yang setiap hari berantem terus dan mereka berantem emang dari sejak aku kecil jadikan aku capek banget ya..
45.	P	Oke, kamu tau perilaku <i>self injury</i> atau sayat-sayat tangan itu dari siapa?
46.	I	Gak tau, dari diri sendiri mungkin.. tiba-tiba aja, soalnya pertama kali aku ngelakuin itu pake silet
47.	P	Oke, itu kamu dapat silet darimana?
48.	I	Itu dari cukurannya ayah
49.	P	Okee, itu memang langsung <i>cutting</i> kah atau ada benturin kepala ke tembok kah atau jambakin rambut
50.	I	Itu setelah aku <i>cutting</i> baru kayak gitu, setelah <i>cutting</i> kayak langsung dibarengin sama kayak gitu juga
51.	P	Sering gak kamu ngelakuin perilaku itu?
52.	I	Lumayan sering
53.	P	Oke, kalau boleh tau ayah sama bunda berantemnya kenapa sih kok sampai sesering itu?
54.	I	Eem ya hal-hal sepele sih semisal bunda gak ngangkat telepon dari ayah (meneteskan air mata)
55.	P	Oke bentar ya dek aku ambilin tisu dulu
56.	I	Makasih
57.	P	Oke, selain hal itu ada lagi gak dek?
58.	I	Kalau di rumah apapun yang di obrolin, misal obrolin hal yang lucu-lucu gitu nanti bisa tuh tiba-tiba langsung berantem... padahal ngobrolinnya apa, sampai mana trus tiba-tiba langsung berantem... berantemnya sampai yang kayak teriak-teriak gitu terus ngata-ngatain bunda gitu kayak gini <i>koe ki mesti ngegas nek di jak ngomong</i> .. padahal awalnya ya ayah yang gitu tapi malah nyerangnya ke bunda
59.	P	Memang dari dulu ayah itu temperamen atau gimana dek?
60.	I	Dulu iya, Cuma mungkin lebih gak kayak sekarang sih, sekarang lebih temperamental banget... itu tiap hari berantemnya, bisa dibilang ya kalau missal bangun tidur gitu pasti berantem..
61.	P	Itu berantemnya karena apa dek?
62.	I	Gak tau, kalau tiba-tiba aku masih tidur terus jam 3 pagi gitu ayah habis shalat malam gitu misalnya berantem terus

		kedengeran sama aku
63.	P	Ayah pernah sampai mukul gitu gak dek?
64.	I	Kalau mukul itu baru tahun kemarin itu sih, mukul bunda di tangan sampai biru gitu bunda Cuma nangis aja terus bilang ke aku <i>tadi habis di pukul ayah</i>
65.	P	Terus respon kamu apa ketika bunda cerita gitu?
66.	I	Aku cuma diem aja padahal aku sedih banget (informan menangis)
67.	P	Kalau boleh digambarin menurut kamu ayah itu seperti apa?
68.	I	(informan menangis)
69.	P	Its okay, kalau mau nangis dulu gak papa dek
70.	I	Sebenarnya ayah itu baik, tapi gak tau kenapa kok apa yaa omongannya tu kayak jahat banget gitu loh..
71.	P	Omongan jahat dari ayah itu apa yang paling nyakitin kamu?
72.	I	<p>Ya itu kalau aku bukan anaknya, kenapa aku bisa bilang jahat banget soalnya bilangny sambil nada tinggi gitu loh jadinya ngerasa sakit banget... ayah juga pernah ngatain aku wanita gak bener, gara-gara aku pulang lebih dari jam 9 malam sama cowok ku, terus aku dikatain gitu... aku setiap dimarahin atau dikatain pasti selau diem sih, soalnya males berdebat nanti jadi panjang...</p> <p>Waktu aku dibilang kalau aku bukan anak ayah bunda disitu posisinya aku mau berangkat kuliah, setelah ayah bilang kayak gitu aku langsung nangis lari ke kamar terus disamperin sama bunda dan diceritain tapi itu belum diceritain semua soalnya kan aku mau kuliah pada saat itu, terus aku langsung berangkat kuliah.. saat itu juga bunda lagi mau berangkat kerja karena waktu itu bunda masih kerja jadi admin bisnis online, terus bunda langsung berangkat kerja aku juga berangkat kuliah... nah setelah aku pulang kuliah bunda langsung ceritain semuanya, aku kan pulang memang aku sengajain pulangny malem banget soalnya main dulu ke tempat saudara dan pulang ke rumah jam 8 an terus bunda langsung ceritain.. soalnya bunda pulangny maghrib. Mungkin bunda juga udah ngobrol sama ayah jadi bunda nyeritain semua terus ayah dateng terus ayah minta maaf dan bilang <i>maaf kalau udah bilang kayak gitu, udah kasar..</i> sebenarnya aku itu harus udah tau di umur aku 17 tahun, Cuma bunda gak mau kalau aku tau dan bilang yaudah biarin aja, Cuma ayah bilang <i>emang cara ayah ngasih tau itu salah, kamu harus tau tapi emang tidak dengan cara ini soalnya nanti kalau kamu nikah yang ngewaliin kan bukan ayah, harus ayah kandung jadi takut kamu kaget kalau kamu belum tau... tapi emang ayah</i></p>

		ngakuin kalau cara dia ngasih tau aku itu salah...
73.	P	Okee, nah kalau bunda, bunda menurut kamu orang yang seperti apa?
74.	I	Baik banget (informan menangis)... baik, pokoknya yang baik-baik ada di bunda
75.	P	Terakhir kali kamu ngelakuin <i>self injury</i> kapan?
76.	I	Bulan desember, waktu itu aku <i>cutting</i> sama jedotin kepala ke tembok habis itu mukul-mukulin kepala...
77.	P	Oke, pada saat bulan desember itu ada konflik apa sehingga kamu melakukan <i>self injury</i> ?
78.	I	<p>Capek... capek aja sama semuanya, waktu itu kan aku juga gak kerja kan. Dari awal aku lulus SMA juga emang udah kerja, nah saat itu aku udah gak kerja Cuma aku ada tanggungan untuk bayar motor kan terus di keluarga kan berantem terus... terus bunda juga bilang <i>sekarang aku udah gak punya uang, semua dibebanin ke aku...</i> saat itu bunda ngomongnya dengan nada marah gitu, terus abis itu aku bilang aku juga berusaha untuk cari kerja tapi kok gak dipanggil-panggil... bunda marahin aku karena aku gak punya uang dan pas aku kerja kemarin kok gak nabung....</p> <p>Terus aku capek sama keadaan, hubunganku sama pacarku juga lagi gak baik pada saat itu jadinya nambah semua kan... dan emang aku kan gak punya banyak teman, teman dekat itu ya Cuma ada 3 dan itupun juga jarang ketemu semua, dan aku gak pernah cerita apapun ke mereka jadi semua aku pendem sendiri dan aku capek...</p>
79.	P	Okee, setelah kamu melakukan <i>self injury</i> itu apa yang kamu rasain?
80.	I	Lega, puas dan waktu aku lakuin itu gak sakit
81.	P	Baik, kamu bilang awal mula kamu melakukan <i>self injury</i> itu saat kamu SMP kelas 2 berarti tahun 2017 ya, berarti dari tahun itu sampai dengan sekarang kamu masih melakukan perilaku <i>self injury</i> ya, nah ada gak usaha kamu untuk meluapkan atau mengekspresikan emosi kamu dengan cara yang baik gitu?
82.	I	Emm ada sih ya dengan cara nangis, cerita ke temen, dengan cara main keluar walaupun sampai rumah masih tetap main tapi gak sampai ngelakuin hal itu sih... pokoknya nyenangkan diri sih keluar biar gak di rumah, dan mesti muncul rasa pengen <i>self injury</i> , awalnya di tahan-tahan dengan ngelakuin aktivitas-aktivitas yang positif, tapi kalau gak ketahan yaudah <i>self injury</i> aja
83.	P	Oke, tapi menurut kamu sendiri lebih membuat lega mana antara cara yang positif tadi dengan melakukan <i>self injury</i>
84.	I	Tetap <i>cutting</i> sih, soalnya kalau buat cerita ke orang itu

		susah kadang... kalau cerita emang lebih suka ketemu tapi kan kesibukan masing-masing jadi kan gak bisa ketemu terus kau udah ketemu pun aku susah buat ceritanya kadang kayak mau mulainya itu gimana ya, terus kadang ada salah satu temen yang kalau aku cerita tanggapannya malah adu nasib gitu, padahal cuma pengen di denger aja gak usah kasih solusi atau tanggapan juga gak papa...
85.	P	<i>Self injury</i> yang pernah kamu lakukan berarti <i>cutting</i> , jedotin kepala ke tembok, menjambak rambut yaa.. nah yang paling sering itu apa? Dalam satu tahun terakhir intensitas kamu melakukan <i>self injury</i> sering tidak?
86.	I	<i>Cutting</i> , sering... soalnya aku ngelakuin itu mungkin ada dua bulan sekali... biasanya di tangan kiri dan paha... aku pakai <i>cutter</i> , gunting, silet
87.	P	Pemicu dan pendorong kamu untuk melukai diri itu apa aja dek?
88.	I	Yang paling utama sih karena ayah dan bunda sering banget berantem dan kalau menurut aku pendorongnya ya semua masalah sih kalau ngerasa gak ada yang ngertiin atau ngerasa sendiri dan capek sendiri..
89.	P	Oke baik, nah dari semua permasalahan yang sudah kamu lalui yang membuat kamu ngerasa capek, sedih dan lain sebagainya menurut kamu ada gak sih sisi baik dari segala permasalahan yang sudah kamu alami?
90.	I	Gak tau
91.	P	Oke, berarti kamu gak tau ya apakah dari permasalahan ini aku mendapatkan sesuatu hal baik atau apa hikmah yang bisa aku ambil dari semua permasalahan yang udah aku alami gitu ya, selama ini kamu belum menemukan itu ya?
92.	I	Gak tau, aku gak tau... iya belum nemu apa hal baiknya
93.	P	Selama kamu menghadapi permasalahan yang menurut kamu itu sangat berat, apa sih hal yang ingin kamu lakuin
94.	I	Emm contohnya kayak bunda sama ayah yang ngebuat aku capek banget sih.. pengennya buat mereka damai itulah...
95.	P	Karena memang ayah sama bunda setiap hari berantemnya ya? Sebelum kamu berangkat kesini ada gak?
96.	I	Ada, tadi pagi sih Cuma gara-gara gak ada nasi
97.	P	Oke baik, sekarang aku mau nanya dek gimana sih kamu memandang sebuah permasalahan itu?
98.	I	Masalah itu cuma buat capek sih
99.	P	Oke, kamu sadar gak kalau misalnya <i>cutting</i> atau perilaku <i>self injury</i> itu adalah perbuatan yang salah?
100.	I	Sadar..
101.	P	Kalau kamu sadar kenapa masih kamu lakukan dek?
102.	I	Soalnya itu yang bikin aku tenang, bikin lega...

103.	P	Oke selain melakukan <i>self injury</i> ketika kamu ngerasa bener-bener sedih atau merasakan emosi negatif lainnya apa yang kamu lakukan?
104.	I	Kalau gak <i>cutting</i> ya paling aku Cuma bisa nangis sih... Mbak ini udah selesai? Aku sebentar lagi ada acara
105.	P	Oohh iya gak papa kalau mau duluan dek
106.	I	Ini udah selesai belum?
107.	P	Gak papa kalau mau duluan dek, nanti kalau ada informasi yang kurang aku akan hubungi kamu lagi untuk wawancara lanjutan yaa
108.	I	Okedeh, maaf ya mbak aku harus kerja soalnya
109.	P	Iyaa dek gak papa santai aja, hati hati dijalan yaa semangat kerjanya.. terimakasih sudah meluangkan waktunya adek
110.	I	Oke sama-sama mbak juga hati-hati.. Assalamualaikum...
111.	P	Walaikumsalam...

### VERBATIM INFORMAN KETIGA

**Inisial** :TA  
**Usia** : 19 Tahun  
**Tanggal** : 03 Maret 2023  
**Pukul** : 09.00 s.d. 09.41  
**Kode** : TA3  
**Tempat** : Telepon *WhatsApp*

**P = Peneliti**

**I = Informan**

**Tabel Verbatim TA Sesi ke 2**

No	Keterangan	Verbatim
112.	P	Hallo assalamualaikum dek
113.	I	Waalaikumsalam kak
114.	P	Gimana nih kak kabarnya hari ini?
115.	I	Ahamdulillah baik kak
116.	P	Alhamdulillah kalau gitu kak, nah hari ini jadwal wawancara lanjutan kita ya kak... bisa kita mulai sekarang kak?
117.	I	Bisa kak
118.	P	Oke baik terimakasih kak... saya mulai aja ya kak Pernah gak kamu punya pemikiran untuk berhenti melakukan <i>self injury</i> ? Alasannya kenapa?
119.	I	Aku pernah punya pemikiran untuk berhenti kak, karena aku sadar kalau <i>self injury</i> itu perilaku yang salah
120.	P	Ada gak sih usaha kamu untuk berhenti melakukan <i>self injury</i> ?
121.	I	Ada, usaha aku untuk berhenti ngelakuin <i>self injury</i> contohnya kayak sekarang kak, aku lebih menyibukkan diri untuk kuliah dan kerja tanpa terlalu memikirkan sesuatu hal yang gak penting
122.	P	Apakah kamu suka melakukan segala hal sendirian?
123.	I	Iya, awalnya aku sangat bergantung ke seseorang, tapi setelah berkali-kali dikecewakan, aku sadar bahwa semua orang itu juga memiliki dunia sendiri, jadi sekarang aku lebih memilih melakukan apapun sendiri tanpa merepotkan orang lain
124.	P	Jika kamu bisa memilih ketika kamu sedang dihadapkan

		dengan kesulitan, kamu cenderung akan memilih meminta bantuan orang lain dan mengandalkan mereka atau kamu akan tetap melewatinya sendirian walaupun akan ada kemungkinan terjadi gagal?
125.	I	Aku lebih memilih menjalaninya sendirian kak, karena emang sekarang aku pengen lebih mandiri dan tidak bergantung ke orang lain
126.	P	Oke baik, Ketika kamu sedang emosi atau marah banget biasanya kamu akan melakukan apa? Atau di dalam pikiran kamu, kamu ingin melakukan apa?
127.	I	Kalau untuk sekarang, aku cuma pengen nangis aja kalau lagi ngerasa sedih, marah atau lagi emosi ya pengennya cuma nangis aja
128.	P	Baik, lanjut yaa Kamu tipe orang yang nekatan atau enggak? Kalau iya kayak gimana contohnya?
129.	I	Kalau menurut aku, aku orangnya nekatan, contohnya kerja sampe malem pulang jam 1, dan jam 7 harus kuliah sampe siang langsung kerja lagi, semua orang yang tau selalu bilang "apa gak capek?" "kuat emang?" tapi aku tetap menjalani itu... jadi aku kayak gak mikirin diri aku sendiri gitu
130.	P	Kamu termasuk orang yang gampang menyesuaikan diri atau enggak?
131.	I	Kalau untuk menyesuaikan diri tergantung lingkungan sih, bila lingkungan mendukung aku untuk menempatkan diri disitu, aku akan bisa menyesuaikan diri, tapi bila aku merasa seperti tidak di terima tapi harus tetap di lingkungan itu, aku akan lebih menutup diri
132.	P	Baik, Ketika kamu sedang dalam permasalahan yang berat yang mana permasalahan itu membuat kamu capek. Apakah kamu mempunyai kepercayaan bahwa kamu itu mampu untuk menemukan sebuah cara untuk menurunkan emosi yang kamu rasakan? Atau kamu percaya kalau kamu akan bisa menyelesaikan permasalahan tersebut?
133.	I	Yang membuat aku capek adalah pada saat aku sedang capek, tapi tidak ada yang mengerti dan tidak ada tempat buat aku pulang, tapi aku selalu percaya bahwa aku bisa melewati semua sendirian
134.	P	Okee, nah gimana cara kamu untuk bisa tenang dan tidak ikut terbawa emosi negatif ketika kamu lagi ada masalah, sehingga kamu tidak akan melakukan <i>self injury</i> karenanya?
135.	I	Cara aku untuk bisa tenang dan gak dibawa emosi ya... emm lebih ke menyibukkan diri aja biar gak mikirin mau <i>self injury</i> jadi kalau aku sibuk aku gak ada waktu buat mikirin mau <i>self injury</i>

136.	P	Gimana cara kamu mengeskpresikan rasa sedih, marah, kesal, kecewa?
137.	I	Aku itu termasuk orang yang selalu menunjukkan rasa sedih, marah, kesal, kecewa dengan terang-terangan kalau sama orang terdekat, jadi ya aku tunjakin aja gimana ekspresi aku kalau lagi marah, sedih, kesal atau kecewa ke mereka... dan mereka akan tau
138.	P	Ketika kamu marah kamu cenderung akan merendahkan nada bicaramu atau tidak?
139.	I	Kalau sama orang terdekat aku akan nada tinggi, tetapi kalau sama teman aku lebih memilih diam
140.	P	Bagaimana respon kamu ketika kamu marah? Banting pintukah atau lempar barang atau ngapain?
141.	I	Kalau dulu di rumah setiap aku lagi marah aku pasti selalu banting pintu atau lempar barang gitu tapi kalau sekarang udah enggak... kalau sekarang lebih banyak diem aja sih, kayak yaudah lah gitu aja
142.	P	Baik, nah apakah kamu sudah bisa berlapang dada untuk menerima segala perasaan dan hal yang terjadi di dalam hidup kamu?
143.	I	Kalau untuk sekarang udah, walaupun emang yang dilewatin susah banget, tapi sekarang aku udah ikhlas dan bisa melewati hal-hal yang terjadi di hidupku
144.	P	Ketika kamu lagi ada masalah lalu kamu merasakan berbagai emosi negatif pernah gak kamu menyalahkan dirimu sendiri kalau misakan semua permasalahan ini terjadi karena kamu?
145.	I	Pernah sih, kalau untuk nyalahin diri sendiri aku pernah sih... aku pernah berfikir kalau yang bermasalah bukan orang lain, tapi karena aku lahir, jadi aku selalu nyalahin diri aku sendiri
146.	P	Ketika kamu lagi ada masalah lalu kamu merasakan berbagai emosi negatif pernah gak kamu ingin menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi di dalam hidup kamu?
147.	I	Aku gak pernah nyalahin orang lain atas masalah yang aku hadapi sih, kalau memang orang lain yang salah aku bakal bilang, tapi kalau mereka gak salah aku akan introspeksi diri
148.	P	Pernahkah kamu memikirkan masalah atau kejadian-kejadian buruk yang sudah terjadi secara terus menerus dan berulang-ulang?
149.	I	Pernah, sampai sekarang pun aku masih mikirin, itu terkadang yang buat aku capek, tapi sekarang juga walupun aku memikirkan hal-hal atau kejadian buruk di masa lalu, aku lebih ke ikhlas aja

150.	P	Pernah kah kamu memiliki pikiran bahwa setiap permasalahan yang terjadi di dalam hidup kamu akan berakhir dengan bencana yang akan membuat kamu susah?
151.	I	Kalau dibilang pernah sih pernah ya berpikiran kalau masalah yang ada tu ujungnya bawa bencana, tapi untuk sekarang enggak, udah ikhlas dengan apapun itu
152.	P	Pernah gak kamu membandingkan masalah-masalah yang udah kamu hadapi terus kamu mempersepsikan setiap masalah-masalah itu
153.	I	Aku selalu berpikir gini sih "kalau gak ada masalah kayak gini aku gak akan jadi seperti ini"
154.	P	Pernah gak kamu kalau lagi ada masalah terus mikir kalau ada sisi baik atau hal baik yang akan kamu dapatkan setelah permasalahan ini selesai sehingga dengan pemikiran itu kamu gak fokus dengan masalahnya tapi lebih berfokus ke hal-hal atau pemikiran yang baik baik?
155.	I	Kalau untuk sekarang seperti itu, jika ada masalah aku akan selalu memikirkan apa hal baik dan buruk yang akan aku terima dari setiap permasalahan yang aku alami jadi dengan hal itu kadang aku bisa bersikap lebih lapang dada kali ya buat nerima segala hal yang terjadi
156.	P	Kamu memaknai permasalahan seperti apa sih? Kamu memiliki keyakinan gak kalau masalah yang kamu hadapi akan memberikan kamu pelajaran atau hikmah yang bisa diambil?
157.	I	Permasalahan bagiku adalah pembelajaran hidup, ada yang bisa merubah aku jadi lebih baik, tapi ada juga yang membuat aku semakin kepikiran aku yakin jika ada suatu masalah yang datang, itu akan ada pelajaran/hikmah yang bisa aku ambil
158.	P	Kamu punya rencana gak kalau misalkan hal buruk itu kembali terjadi di dalam hidup kamu, kamu punya planning gak gimana cara mengatasinya?
159.	I	Kalau untuk rencana gak ada sih, lebih ke ikhlas dan diem aja... yaudah lah yang mau terjadi ya terjadi aja lah
160.	P	Ketika kamu sedang mengalami permasalahan pernah gak kamu mencoba untuk mengalihkan situasinya menjadi situasi yang membuat kamu menjadi lebih nyaman? Misal kamu lagi marah sama orang kamu keluar atau gak mau bicara sama dia biar menghindarkan kamu untuk merasakan marah lagi karena ngeliat dia
161.	I	Sering sih kalau untuk ngehindarin seseorang yang bikin aku marah atau kesel, apalagi di lingkungan yang memang baru aku lebih memilih untuk yaudah aku diem aja atau ngehindari orang yang buat aku marah, tetapi jika dengan orang terdekat aku akan lebih mengatakan apa yang aku

		rasain aja
162.	P	Misal kamu lagi ada masalah yang membuat kamu tu bener-bener marah dan kecewa, pernah gak kamu mencoba untuk mengubah keadaannya menjadi lebih baik? Misalnya kamu mencoba mengalah dan memaafkan semuanya biar keadaannya menjadi lebih baik?
163.	I	Pernah coba untuk mengalah sama maafin keadaan sih, walaupun memang memaafkan itu mudah tapi buat ngelupainnya tetap susah
164.	P	Kalau kamu lagi ada masalah di rumah misalnya cara kamu untuk mengalihkan perhatian terhadap masalah gimana? Misal kalau kamu lagi di rumah terus orang tua lagi berantem kamu memilih untuk menutup telinga biar gak dengerin mereka berantem
165.	I	Kalau di rumah, iya aku lebih gak akan dengerin kalau orang tua aku berantem, tapi kalau udah keterlaluhan berantemnya aku akan ikut campur untuk menghentikan itu, tapi pas aku lagi capek aku akan keluar dari rumah untuk menenangkan diri
166.	P	Pernah gak sih kamu lagi ada masalah terus kamu gak sengaja lihat ada orang yang lagi ada masalah juga terus kamu mikir gini ternyata masalah dia lebih sulit ya aku sedikit harus lebih bersyukur
167.	I	Aku sekarang selalu mikir jika ada masalah, aku akan melihat orang lain yang lebih susah, bukan berarti mengejek atau merendahkan, tetapi dengan begitu aku akan lebih bersyukur dengan hidupku
168.	P	Ketika kamu lagi ada masalah biasanya kamu lebih memilih untuk olahraga, meditasi atau lebih memilih melakukan <i>self injury</i> , minum obat-obatan atau bahkan ngerokok dan mabuk?
169.	I	Kalau untuk sekarang aku lebih memilih tidur daripada melakukan <i>self injury</i> , semoga aja bisa selamanya gak melakukan <i>self injury</i> lagi
170.	P	Aaamiiiiinnn, semoga yaa dek... kamu pasti bisa
180.	I	Amin kak... kak aku gak bisa lama-lama karena aku harus lanjut kuliah
181.	P	Oalah iya dek gak papa. Makasih ya udah ngeluangin waktunya untuk bisa wawancara lagi
182.	I	Iyaa kak sama sama
183.	P	Yaudah lancar kuliahnya dek, semangat buat hari ini... Assalamualaikum
184.	I	Kakak juga ya, waalaikumsalam

## VERBATIM INFORMAN KEEMPAT

**Inisial** :SS  
**Usia** : 21 Tahun  
**Tanggal** : 05 Februari 2023  
**Pukul** : 12.30 s.d. 14.16  
**Kode** : SS4  
**Tempat** : Telepon *WhatsApp*

**P = Peneliti**

**I = Informan**

**Tabel Verbatim TA Sesi ke 1**

No	Keterangan	Verbatim
1.	P	Hallo assalamualaikum kak... gimana kabarnya hari ini kak?
2.	I	Halo waalaikumsalam, cukup baik hehe
3.	P	Cukup baik ya kak hehe, baiklah sebelumnya perkenalkan nama aku Sasha Fanani Salsabila, bisa dipanggil Sasha. Aku mahasiswi Psikologi di UIN Walisongo Semarang, saat ini aku sedang melakukan penelitian mengenai regulasi emosi individu yang melakukan <i>self injury</i> .. sebelumnya terimakasih banyak yaa sudah meluangkan waktunya untuk sesi wawancara kita pada siang hari ini. Nah hari ini kita akan melakukan proses wawancara untuk mengambil data yang berkaitan dengan penelitian aku mengenai regulasi emosi individu yang melakukan <i>self injury</i> . Sebelumnya aku mau tanya dulu, apakah kamu bersedia wawancara bareng aku?
4.	I	Kenalin aku SS, iya aku bersedia
5.	P	Ahamdulillah terimakasih kak... bisa kita mulai sekarang kak?
6.	I	Bisa
7.	P	Baik, boleh di ceritain gak kak gimana kondisi keluarga kakak?
8.	I	Mau lengkap atau secara garis besar aja?
9.	P	Ceritain secara lengkap kak
10.	I	Emm okay gimana ya cara ceritainnya hehe
11.	P	Oke gini deh kak, kakak berapa bersaudara kak?
12.	I	Aku 4 bersaudara, aku anak ke 3... kakak aku yang pertama itu perempuan yang kedua laki-laki dan aku punya adik laki-

		laki
13.	P	Baik, kalau ayah ibu asli mana kak?
14.	I	Kalau ibu aku asli Jakarta kalau bapak itu asli Jawa Barat
15.	P	Ayah ibu usianya berapa sekarang kak?
16.	I	Kalau ayah sekiar 50 an keatas antara 55 atau 54 aku lupa, kalau ibu Cuma beda satu tahun sih sama bapak
17.	P	Saat ini ayah dan ibu pekerjaannya apa kak?
18.	I	Kalau dulu ayah pedagang, pribadinya gimana ya bisa dibilang pemalas lah gitu jadi udah gak berdagang lagi jadi sekarang ngegojek tapi ya gitu karena emang pribadinya pemalas kadang nyari pekerjaan juga bingung sebenarnya. Kalau ibu sih ibu rumah tangga
19.	P	Oke baik, boleh di ceritain kak gimana kondisi keluarganya...
20.	I	Oke, kalau misalkan dari orang tua ya dari awal mulanya itu papa mamah aku emang dari awal gak begitu di restuin sama keluarga mamah karena mungkin yah dari keluarga mamah tu gak terima yang dari jawa... kurang <i>welcome</i> sama orang jawa apalagi dilihat dari sikap papa aku yang bisa dibilang pemalas gitu loh... jadi di rumah tu selalu apa ya dibilang perang dingin sih iya, jadi perang dinginnya dari papa aku sama nenek... ibunya mamah
21.	P	Oke baik, izin mengkonfirmasi sebentar ya kak... jadi kakak sekeluarga tinggal bersama dengan nenek juga atau bagaimana kak?
22.	I	Iya cuma gak satu ruangan... memang satu atap cuma beda ruangan jadi kayak eee cuma bersebelahan ajalah dibilang
23.	P	Oke baik, lalu kak
24.	I	Karena mungkin awal-awal perasaan mamah aku lebih banyak gitu ya jadi sempet aku beberapa kali ngedenger puncak permasalahan papah aku sama nenek aku itu emang udah dari lama cuma aku ngedenger itu tu udah dari kecil... kan aku punya kakak dua jadi emang dari sebelum aku lahir pun emang udah cekcok dan aku ngedenger percekcoakan antara papah aku dengan nenek aku itu sejak aku SD, beberapa kali dan aku tu minta sama mamah yaudah lah pisah aja gitu kan... itu tu kalau bisa dibilang berapa kali dibilang hampir lebih dari 5 kali atau mau ke sepuluh mungkin ya soalnya udah sesering itu, tapi yang paling ngena di aku itu mamah aku ngomong kayak gini <i>kalau mamah dengerin apa kata nenek untuk bercerai kasian anak-anak</i> apalagi kan posisinya udah ada aku sebagai anak ke-3 kan dan udah ada adik aku juga, aku sama adik aku kan Cuma beda 5 tahun...  Alasannya dibilang masuk akal sih masuk akal karena

		bilanganya gak mau pisah karena udah ada anak gitu kan apalagi anaknya udah 4 ya itungannya udah banyak lah gitu kan ya jadi bertahan... Cuma posisinya papa aku tu gak kerja jadi mamah aku kerja ngegantiin papa aku dan papa aku di rumah aja dan mamah aku ngegantiin papa kerja itu pada saat aku SD kelas 3
25.	P	Oke baik, nah dulu berdagangnya waktu kakak masih umur berapa?
26.	I	Kalau berdagang itu emang dari kakak aku yang pertama dan sampai aku lahir dan kelas 3 SD pun masih berdagang Cuma ya gitu dibantu sama mamah nah pas aku kelas 3 itu papa udah kayak lepas dagangnya gitu loh... jadi kebutuhan keluarga mamah yang cari Cuma di kartu keluarga secara tertulisnya ya mamah sebagai ibu rumah tangga aja gitu Cuma untuk di kehidupan nyatanya mah kebaikannya aja
27.	P	Oke baik, nah pada saat itu sampai sekarang ibu kerjanya apa kak?
28.	I	Dagang gantiin papa
29.	P	Dagangnya buka warung atau gimana kak?
30.	I	Pakai gerobak kak jadi tu rumah aku kan di gang masuk mentok kan ya... jadi setiap mau dagang itu mamah ngedorong gerobaknya sampai.. kalau dulu itu mangkal dan mangkalnya itu kayak di sekolahan atau di pinggir jalan gitu... itu jualan mie ayam kak
31.	P	Selama ibu jualan terus ngedorong gerobak dan menyiapkan dagangan papa gak ngebantuin sama sekali kak?
32.	I	Enggak, papa tidur di rumah hehe
33.	P	Oke lanjut
34.	I	Singkat cerita itu masih berlanjut mamah masih berdagang sampai aku kelas 5 SD dan ternyata mamah kena diabetes dan kehidupan keluarga kan makin simpang siur yaa gak ada pemasukan segala macem apalagi aku udah kelas 5 kan udah ada persiapan untuk ujian nasional kan... dan gak lama kakak pertama aku nikah dan kakak kedua aku masuk SMA pengeluaran semakin banyak... sempat waktu itu ngejualin barang-barang yang ada di rumah soalnya papa juga gak kerja, mamah sakit gitu kan jadi gak ada pemasukan sama sekali
35.	P	Oke baik, barang-barang yang dijual apa aja kak?
36.	I	Waktu itu TV, kulkas bahkan waktu itu pernah kasur dan <i>spring bed</i> tuh dijual... dan barang yang masih ada di rumah dan gak dijual itu Cuma lemari dan aku baru tau silsilah keluarga aku waktu aku umur 17 tahun, itu mamah aku semuanya cerita, katanya emang dari kedua belah pihak orang tua aku emang ada yang punya pisah gitu loh orang tuanya... aku juga baru tau kalau punya kakek dari pihak

		mamah itu ada 3, yang satu udah meninggal dan sisa 2 dan aku juga baru tau kalau punya kakek nenek dari pihak papa tu 3 juga... aku tau itu pas aku umur 17 tahun
37.	P	Em maksudnya nenek kakak itu nikah lagi gitu kak?
38.	I	Iyaa nikah 3 kali, terus dapat cerita juga kalau om aku itu pernah bercerai dan gagal nikah 2 kali. Jadi dari situ aku punya pemikiran apa semua keluarga yang tanda kutip rusak itu bakal berakhirnya sama atau enggak gitu ya
39.	P	Berarti kakak mikirnya apakah bakal sama aja gitu ya kak?
40.	I	<p>Iya gitu, kalau untuk aku yang suka nyakitin diri sendiri itu sebenarnya udah lama dari aku kelas 5 SD dari yang aku tau kalau mamah aku itu sakit dan keuangan keluarga lagi jatuh banget... pada saat itu aku Cuma nyakitin diri pakai jarum pentul yang udah karatan karena kan dulu sekolah pakai jilbab dan pakai jarum pentul dan itu jarum pentulnya udah karatan nah disitu aku Cuma nusuk-nusuk aja pakai jarum pentul disitu aku sering banget lah nusuk-nusuk pakai jarum pentul karena kan aku Cuma punya 2 teman dan gak mungkin juga aku ceritain masalah aku ke mereka... terus aku diajak sama temen aku dia bilang <i>coba pakai serpihan kayu dibesetin aja ke jari telunjuk kamu</i> bahkan sampai sekarang bekasnya masih ada... kayunya kurang lebih ya kayu tipis dan pinggirnya tajem jadi temen aku bilang <i>coba deh daripada pakai itu (jarum pentul) ya sekalian aja...</i> terus langsung aku coba tu dan gak ada rasa sakit menurut aku...</p> <p>Aku kelas 6 SD pernah emm apa ya bahasa halusnya emmm apa ya emm dilecehin gitu loh tapi gak sama pihak luar tapi sama keluarga sendiri... jadikan aku tidurnya di rumah nenek yaa waktu itu kamar Cuma 2, kamar buat kakak aku yang pertama dan satu lagi untuk abang aku yang anak kedua... aku tidurnya di depan TV. Gak tau sejak kapan gitu yah pas aku tidur aku tu kayak ngerasa kok aku dipeluk dari belakang tapi tu tangannya main ke dada aku padahal kan kelas 6 SD juga belum tumbuh-tumbuh banget kan, aku pikir Cuma kayak peluk biasa soalnya kan aku kalau tidur suka dipeluk sama keponakan aku terus aku juga ada guling jadi aku gak mikir aneh-aneh gitu kan, itu awal waktu aku kelas 6 dan yang ngelecehin aku itu ternyata abang aku sendiri sampai aku SMP aku gak berani bilang kan sam aorang rumah sampai SMP kelas 3 tapi gak setiap malam... kadang kan aku, aku sadar ini itu udah salah jadi aku tidurnya pindah dan aku tidur sama kakak aku dan pada saat aku tidur bareng kakak aku sih aman disitu Cuma kan kakak aku punya privasi sendiri juga kan jadi aku gak enak dan</p>

		<p>akhirnya aku pindah lagi ke tempat mamah aku, karena kan papa tidurnya di luar jadi gak satu kamar sama mamah aku udah lama banget gak tidur satu kamar dan setau aku tu alasan mamah sama papa gak satu kamar karena setiap satu kamar pasti cekcok terus</p> <p>Terus aku tidur sama mamah dan karena aku udah ngerasa kalau aku udah aman karena kan aku udah hampir sebulan kayaknya itu tidurnya bolak balik kadang tidurnya di kamar kakak aku kadang di kamar mamah aku. Sampai aku ngerasa udah aman aku tidur lagi tuh di depan TV dan posisi aku tidur itu aku gak sendirian loh ada nenek aku juga yang nemenin, nah setelah aku balik tidur di depan TV lagi awalnya sih masih aman ya sampai 2 minggu nah setelah 2 minggu aku ngerasa lagi tuh, awalnya aku gak tau siapanya soalnya kan kakek aku tu kalau malam kan suka keluar kan kayak jaga malem gitu lah... jadi aku mikirnya bukan kakek aku soalnya kan kakek aku pergi kalau malam, aku mikirnya gak gimana-gimana kan... aku baru tau kalau itu abang aku pas aku kelas 8....</p> <p>Jadi karena aku mikirnya itu Cuma mimpi karena kan kejadian itu diatas jam 1 malam kan aku udah tidur nyenyak gitu kan jadi aku mikirnya ya aku mimpi atau gimana gitu kan... nah pernah aku sengaja buat gak tidur dan aku begadang sampai jam 2 tapi kau pura-pura tidur karena kan aku pengen lihat kan siapa yang giniin aku, terus aku pura-pura tidur terus abang aku kayak gitu lagi tu sampai aku kaget sendiri kan, jadi pas akunya melek terus abang aku tu langsung pura-pura tidur gitu disamping aku, sedangkan abang itu kan tidur dikamarnya sendiri, gak tau dan gak mikir kalau dia pelakunya karena ya yang aku tau sebelum aku tidur abang aku itu di kamarnya dan setiap pagi ketika aku bangun pun abang aku di kamar jadi kan aku gak ada pikiran macam-macam</p> <p>Setelah aku buka mata dan ngelihat bahwa abang aku yang melakukan itu ke aku jelas aku kaget kan dia ya pura-pura tidur gitu terus aku langsung lari kan ke kamar mamah dan aku tidur disitu... aku gak berani ngomong sama abang bahkan sampai sekarang aku gak ada ngomong sama dia... bahkan buat nanya atau ngobrol sama dia aku takut dan aku sampai sekarang gak ada bilang ke orang tua aku atas apa yang terjadi sama aku dan aku pendam sampai sekarang</p>
41.	P	Oke baik, kalau boleh tau perilaku pelecehannya hanya memainkan dada kakak saja atau bagaimana kak?

42.	I	<p>Gak Cuma dada jadi dia main sampai ke bawah juga... nah waktu yang dia mainin yang bawah kan aku langsung sadar kan dan setelah kelas 3 itu dia udah gak pernah lagi lecehin aku karena kan dia kerja dan pulangnyanya juga malam terus... terus kejadian dia lecehin aku lagi itu waktu aku kelas 2 SMA, itu terakhir kalinya aku alami pelecehan yang bukan lagi dia mainin dada tapi udah sampai ke bawah... terus makanya aku langsung bilang ke kakak aku kalau aku mau minjam kamarnya dia karena kan kakak aku yang pertama udah nikah tu jadi kamarnya kan kosong... terus aku bilang aku sih alasannya aku punya privasi sendiri soalnya kan aku udah SMA terus dikasih izin tuh sama kakak aku, terus dari situ udah gak pernah lagi abang aku kayak gitu</p> <p>Nah dari situ karena aku takut udah fatal gitu yah... aku kan yang gitu-gitu udah ngerti lah ya namanya juga udah SMA, terus aku bilang sama orang tua tapi aku gak bilang kalau kayak gitu, aku Cuma bilang kalau aku mau kuliah di luar kota... btw aku dari kecil sekolah emang beruntungnya dikasih keringanan gitu kayak beasiswa untuk SPP dan lain sebagainya jadi ketika aku bilang aku mau kuliah di luar kota orang rumah setuju-setuju aja, karena mikirnya mungkin aku dapat perpanjangan beasiswa itu jadi gak ngeluarin uang kalau misalnya aku kuliah dan sampai aku kuliah pun memang beasiswa nya diperpanjang jadi aku gak bayar sama sekali</p> <p>Sampai aku kuliah, kan aku kuliah di Cirebon ya, aku juga mau menghindari juga segala macam, pas kuliah semester 2 aku dapat kabar katanya abang aku kena masalah kan, kena masalah ngehilangin uang perusahaan dan pada saat itu sampai masuk penjara Cuma dibantu sama pihak keluarga. Jadi pihak keluarga itu ngegadaikan sertifikat rumah nenek aku untuk nebus kasus abang aku ini dan ngebalikin uang yang udah dia ilangin, dan gara-gara kasus ini tu dulu sempet cekcok besar-besaran banget di keluarga antara orang tua aku, nenek aku da nom aku adiknya mamah...</p> <p>Karena mamah aku itu adalah anak tertua yang tersisa dari yang udah meninggal, om aku kayak em mungkin lebih ke hormat kali ya dan ngeiyain dengan bilang oke yaudah di gadaikan aja sertifikat rumah buat nebus masalah itu... selang beberapa bulan abang aku ternyata nikah sama cewek yang udah hamil duluan, jadi cewek ini hamil karena dipake rame-rame dan ternyata abang aku juga ikutan nyobain, nah ditambah kejadian ini makin rebut keluarga besar. Sebelum</p>
-----	---	---

	<p>itu kan masalah yang sertifikat rumah yang kegadai itu kan belum reda ya masih panas-panasnya ditambah sama abang aku yang kayak gitu jadi makin panas... itu bahkan em apa ya pecahnya itu bukan pecah yang dalam arti ya pecah banget karena papa maah mau memisahkan diri dari keluarga gitu sampai aku ditanya sama kakak aku, aku mau ikut siapa jadi aku harus milih. Orang tua aku tu kan ngebela abang aku kan ya bagaimanapun dia tetap anak dari papa mamah aku kan makanya di bela, tapi pihak nenek dan om aku tu gak mau ya ibaratnya jangan dibelain lagi lah gitu... karena masalah ini hampir mau lepas keluarga. Bahkan om aku ini udah gak nganggep mamah aku ini sebagai kakaknya.</p> <p>Dan pada saat kakak aku nanya mau ikut siapa itu ya dia nanya ke aku mau ikut keluarga nenek atau orang tua aku soalnya aku juga udah gak mau lagi nganggep keluarga gitu. Kakak aku juga kesel dan gak mau nganggep orang tua dan abang aku ini keluarga karena terlalu ngebelain orang yang salah gitu, terus kan aku bingung aku bilang aja <i>aku gak ikut siapa-siapa aku di Cirebon</i> jadi selama permasalahan itu aku jarang pulang ke rumah. Bahkan waktu pernikahan abang aku, aku gak dateng aku gak ngucapin bahkan sampai anaknya lahirpun aku gak ngucapin dan gak kenal... Bahkan sampai sekarang pun abang aku, istri dan anaknya di jauhkan dan gak diakui di keluarga besar jadi dikucilkan gitu tapi sama papa mamah masih diakui.</p> <p>Nah pas aku balik ke Jakarta, aku ngalemin lagi kejadian aku di lecehkan tapi bukan sama abang aku, sama adik aku... aku mikirnya kan mungkin karena di rumah itu gak ada perempuan ya, kan perempuan Cuma nenek aku dan mamah aku. Aku gak tau gimana kehidupan adik aku di Jakarta selama aku di Cirebon kan aku gak mantau gitu. Jadi aku masih minjem kamar kakak aku sampai sekarang, setiap aku pulang ke Jakarta kan aku selalu pakai kamar kakak aku itu karena kan kakak aku yang pertama juga udah berkeluarga jadi kamarnya aku pakai kalau aku pulang ke Jakarta...</p> <p>Perlakuannya sama seperti sebelumnya, bedanya akhir-akhir ini... dibilang akhir-akhir ini juga enggak sih soalnya dari aku semester 4 sampai sekarang. Kalau dulu kan aku mikirnya ya dia masih kecil gitu kan, memang sih aku pernah beberapa kali mergokin dia lagi masturbasi, adik aku kan laki-laki aku mergokin dia itu di kamar abang yang sekarang jadi kamar dia... ya waktu itu kalau gak salah aku</p>
--	--

		<p>mergokin dia kayak gitu sebelum aku kuliah yang mana saat itu aku SMA kan berarti adik aku masih SMP, aku becandain aja aku bilang <i>ih udah puber lu ya, gua bilangin mamah lu ya</i>. Waktu aku pergogkin itu posisinya dia lagi kayak gitu dan dia kaget dan habis itu nyengir...</p> <p>Terus lanjut waktu aku di Jakarta dan aku ngalemin kejadian kayak gitu lagi, jadikan sebelumnya sama abang aku kan di bagian dada dan dibagian bawah kan tapi kalau yang sama adik aku ini emang bagian dada Cuma alat kelaminnya dia itu ditempelin ke pantatnya aku... aku kan lagi tidur, aku kalau lagi tidur apalagi kalau lagi capek banget itu gak ngeh sama sekitar, jadi aku tau itu waktu aku balik ke Jakarta selesai main kan itu capek banget kan terus aku tidur dan aku tidurnya cepet terus aku kebangun jam 3 an terus waktu aku lihat kok ada adik aku disamping aku terus aku kaget kan, kan dia punya kamar sendiri... disitu aku udah ngerti karena kan dari pengalaman sebelumnya aku jadiantisipasi dong, jadi waktu aku kebangun jam 3 an itu aku minum terus aku buka HP dan aku tidur lagi karena belum subuh kan... terus aku tidur lagi... pas mau deket subuh kok... Badan aku kok... aku ngerasa aneh, aku tu anehnya kan aku kalau tidur pasti selalu ada guling nah jadi aku mikirnya badan aku ketindihan guling... tapi bukan... itu adik aku.. dan dia di atas aku, jadi alat kelamin dia tu udah agak nusuk kan kebagian bawah aku, cuma pas aku ngerasa itu posisinya aku masih berpakaian lengkap... aku kaget kan aku langsung bangun dan dia juga kaget terus pura-pura balik badan nutupin itunya yang keliatan terus aku nyalain lampu terus aku lari ke depan, ke kamar mamah aku... aku gak bilang dan aku langsung tidur sama mamah aku...</p> <p>Aku udah coba untuk bilang sekali soal kejadian adik aku itu, tapi dari pihak keluarga juga Cuma ketawa-ketawa... aku bilangnyanya kalau misalkan adik aku tu kalau aku tidur suka mainin dada aku... aku Cuma bilang gitu dan aku gak bilang yang lain soalnya aku takut...</p>
43.	P	Oke baik, aku ngerti banget perasaan kakak... tapi apakah kakak pernah untuk mencoba marah atau bilang ke adik kakak kalau misalkan hal itu gak boleh dilakukan apakah pernah kak?
44.	I	Enggak, soalnya yang pertama aku takut... aku mikirnya kalau aku ngomong kayak gitu kan kalau laki-laki kan emosionalnya lebih tinggi, aku takutnya dia bakal ngelakuin sesuatu hal yang lebih
45.	P	Baik, kejadian yang kakak ceritain tadi itu saat kakak masih

		semester 4 atau gimana kak?
46.	I	Iyaa semester 4... bahkan sampai sekarang pun kalau aku pulang ke Jakarta pasti ngalamin kejadian itu lagi walaupun gak sampai segitunya... makanya aku jarang banget pulang ke Jakarta
47.	P	Kalau boleh nanya apakah sewaktu kakak tidur pintu kamarnya tidak di kunci kak?
48.	I	Jadi tu kamarnya pake gorden tapi kalau kearah dalam rumah... jadi kamar aku tu ada 2 pintu, pintu depan ke arah luar dan yang di dalam itu Cuma pakai gorden aja
49.	P	Pelecehan terparah yang pernah kakak dapat dari adik apa kak?
50.	I	Ya itu tadi, menurut aku... parahnya mainin dada aku pake tangan pake mulut... aku sadar tapi aku gak bisa gerak... itu dia mainin pake mulut pake tangan sama yang kelaminnya itu tapi aku gak bisa gerak kak... aku gak bisa gerak sama sekali...
51.	P	Oke baik, boleh aku konfirmasi kak, sewaktu dia memainkan dada kakak apakah baju kakak sampai terbuka atau gimana?
52.	I	Kalau untuk tangan kayaknya tangan dia masuk ke dalam baju aku... tapi kalau yang dia mainin pakai mulut baju aku sampai kebuka... aku nangis disitu kak, aku bingung mau gimana... kaget, bingung, gak bisa gerak gitu kan
53.	P	Iyaa kak, aku ngerti banget perasaan kakak gimana... yang kakak alami itu suatu hal yang berat... aku ngerti banget gimana perasaan kakak...
54.	I	Aaa jangan gitu nanti aku nangis...
55.	P	Gak papa kak kalau mau nangis... karena segala hal yang udah kakak lalui itu gak mudah
56.	I	(informan menangis)
57.	P	Tarik nafas dulu tenangin diri dulu gak papa kak... nangis bukanlah hal yang salah kok
58.	I	Maaf yaa... tapi kalau nangis nanti kelihatan lemah...
59.	P	Enggak kak... kakak kan juga manusia, kakak punya perasaan jadi menangis adalah suatu hal yang wajar dan normal
60.	I	Oke lanjut... dari situ kan pada saat itu masih kuliah <i>online</i> karena pandemi, selama perkuliahan <i>online</i> pun aku tetap milih untuk tinggal di Cirebon, karena aku takut dan aku ingin menghindar dari hal-hal yang kayak gitu... alasan aku ke orang tua ya aku bilang aja ada bimbingan atau ada kuliah yang <i>offline</i> kan dari orang tua juga gak yang begitu ngerti sama pendidikan kan SD aja gak lulus, jadi ya mereka iya-iyain aja....

		Aku ngerasa kan kakak aku udah nikah ya dua-duanya jadikan tinggal aku tuh... aku kan dapat semacam bantuan dari pemerintah Jakarta gitu, jadi setiap 6 bulan sekali itu aku dapat uang transfer-an dari pemerintah. Aku kan kuliah ya kak aku gak kerja... tapi setiap aku dapat transfer-an, dapat kiriman, dapat pencairan uang tu pihak keluarga selalu minta... dari mulai abang aku yang udah nikah pun tetap minta...
61.	P	Kalau boleh tau nominal pencairan dana beasiswa itu dapatnya berapa kak?
62.	I	<p>Aku setiap 6 bulan sekali itu dapatnya 9 juta, untuk UKT diawal-awal itu aku dapat 400.000 karena aku ngisi data orang tua itu gak kerja kan jadi dapat keringanan jadi 400.000 terus dapat pencairan dana dari pemerintah 9 juta, hitungannya berarti kan masih ada sisa 8.600.000 kan, nah setiap pencairan itu pasti selalu dimintain buat inilah buat itulah, bahkan waktu itu pernah abang aku kelilit hutang renternir dan aku yang bayar hampir 8 juta... selain itu orang tua aku juga minta uang dari pencairan beasiswa itu...</p> <p>Jadi waktu awal-awal aku dapet itu kan aku mikirnya gini, itu kan ATM nya yang bisa di akses di Jakarta aja kan, jadi aku mikirnya orang rumah aja yang langsung transfer ke aku, aku mikirnya gitu... terus pas aku tanya sisa berapa uang aku terus dijawab udah habis... terus aku tanya dong buat apa uangnya kok bisa habis... ternyata uangnya dipake buat segala macam buat makan, biaya listrik, air segala macam lah... aku kan kaget ya kok dipakai buat itu ntar aku biaya hidup dan makan di Cirebon gimana aku bilang gitu.. terus kata mamah aku iya nanti kan bisa dicari gitu kan. Karena aku gak bisa nolak sepele katapun dari mamah aku tu jadi aku iyain aja gitu kan... sampai kejadian uang aku yang buat bayar utang abang aku itu, itu aku juga udah nolak aku bilang aku gak bisa lagi ngasih uang gini-gini gitu lah aku bilang kalau aku juga banyak keperluan... aku udah pegang sendiri uangnya ATM nya juga udah aku pegang sendiri, aku jaga... ketika abang aku minta pun aku bilang kalau aku gak ada... aku udah sengejaga gitu sama uang aku, karena kan itu buat 6 bulan kan jadi aku gimana caranya aku bisa ngatur uang itu biar cukup selama 6 bulan... terus waktu malam-malam aku dibangunin sama mamah, disitu mamah cerita lah segala macam terus minta tolong ke aku buat ngebantuin lunasin hutang abang aku itu, mamah aku sampai nangis-nangis... ya aku kan gak bisa ngelihat orang tua sampai senangis itu ke anaknya. Terus aku bilang kalau aku bisa bantu tapi aku gak bisa bantu</p>

		semua, terus mamah aku bilang yaudah gak papa kalau gak bisa semua... waktu itu aku ngasih Cuma 5 juta buat bayarin renternir itu kan, terus ternyata minta lagi... dan kejadiannya sama kayak gitu, aku gak bisa banget nolak omongan mamah tu aku gak bisa, jadi aku mikirnya oh yaudah mamah yang minta, aku mikirnya gitu gak mikir yang gimana-gimana... bahkan sampai sekarang pun setiap pencairan dana dari pemerintah itu pihak keluarga pasti langsung ngechat bilangnya <i>kak udah keluar ya kak?</i> Atau abang aku nanya <i>yah pinjem dong</i> kayak gitu, kalau pun gak secara langsung pasti mamah aku cerita kalau di rumah itu gini-gini, bilang kalau mamah gak makan gini-gini kan papa aku gak mau kerja kan jadi gitu
63.	P	Sampai sekarang papa memang gak mau kerja atau gimana kak?
64.	I	Dibilang gak mau kerja... jadi bapak tu narik, keluar ngegojek tapi pulang-pulang ke rumah tu gak dapat apa-apa. Bahkan sebelum berangkat pun bapak tu selalu minta uang ke mamah untuk bensin atau untuk rokok, tapi pas pulang sore atau malam tu pulang gak bawa apa-apa, gak bawa uang sama sekali, kalau pun bawa uang pasti itu dari pinjaman... karena hal itu papa sama mamah itu hampir setiap hari pasti berantem... bahkan yang sering marah-marah itu papa, bilangnya <i>kenapa gak ngasih uang?</i> Tapi untuk makan, untuk rokok, untuk bensin tu pokoknya harus ada, jadi mamah bakal ngediemin kalau papa udah ngoceh-ngoceh kayak gitu, nah terus ujung-ujungnya bapak aku ngebentak terus dia pergi gitu, dan biasanya dia pergi tu antara 1 atau 2 hari... tapi paling lama waktu itu hampir mau seminggu deh kayak 5 harian gitu, bilangnya sih dia mau ke rumah temennya Cuma kan gak tau, soalnya waktu itu aku pernah mergokin bapak aku selingkuh... jadi pas aku masih SMP aku ngelihat HP bapak... jadikan waktu SMP kan HP itu masih yang buat telepon atau SMS aja kan, jadi waktu itu aku minjem HP bapak buat main game karena kan pada saat itu HP nya gak bisa buat gimana-gimana kan, ya kalau ke internet sih bisa tapi paling Cuma ke <i>facebook</i> doang kan, jadi aku iseng tu minjem HP bapak aku, terus ada chat-chat masuk gitu tapi namanya laki-laki Cuma isinya tidak seperti chat laki-laki dengan laki-laki, ya isi chatnya kayak <i>lagi dimana? Udah makan atau belum? Kamu punya uang atau enggak?</i> Nah posisinya kan bapak aku juga gak punya uang kan terus ngajak ketemuan terus panggilannya sayang gitu-gitu lah...
65.	P	Terus sewaktu kakak melihat itu gimana perasaan kakak?
66.	I	Aku kaget terus aku bilang ke mamah aku, terus mamah aku

		<p>bilang <i>yaudah lah biarin aja</i>. Soalnya emang udah gak heran, bahkan waktu bapak aku masih dagang pun, pas aku kelas 1 atau kelas 2 gitu aku lupa, terus aku tu nganerin bahan mie ayam kan karena habis jadi aku nyamperin bapak nah disitu ada bapak aku, satu temennya dan ada satu cewek... terus bapak bilang gini ke aku <i>kak kenalin mamah baru</i> gitu terus akunya diem aja karena aku pikir ya becanda... terus aku pulang dan aku ceritain ke mamah tapi mamah Cuma bilang <i>oh yaudah</i> gitu doang... dulu sebelum aku kuliah berantemnya pasti di depan aku, tapi sejak aku udah kuliah berantemnya gak di depan aku tapi kayak missal udah malem banget kan udah pada tidur kan nah itu aku denger kalau mereka lagi berantem, atau kalau lagi gak ada orang di rumah dan sepi Cuma ada aku doang dirumah pasti berantem gitu, jadi gak didepan mata aku lagi gitu loh... dan setiap berantem itu pasti selalu dengan nada tinggi dan kata-kata yang sering kali diucapkan bapak aku itu kayak <i>dasar istri gak guna sama berengsek</i>... udah dua kalimat itu yang sering banget diucapkan sama bapak aku ke mamah aku kalau lagi berantem... setiap berantem mamah Cuma diem aja... aku pernah nanya ke mamah waktu aku sebelum kuliah, aku tanya kenapa kalau lagi berantem mamah Cuma diem aja, terus mamah bilang <i>bapak kamu kalau misalkan dilawan malah makin gede, malu sama tetangga</i>... jawabannya gitu aja...</p> <p>Kakak tau gak sih, dari semua permasalahan aku ini aku jadi takut untuk nikah, bahkan untuk pacaran aja aku gak mau... aku takut dengan yang namanya komitmen yang bener-bener serius, sampai aku pernah ngeberaniin diri unuk ke psikolog dan pernah psikolognya bilang <i>kalau kamu lahir dari keluarga yang rusak, bukan berarti kamu juga ikutan rusak. Kamu harus bisa menjaga keluarga masa depan kamu itu jadi keluarga yang satu-satunya gak rusak</i>. Aku inget banget sama kata-kata dari psikolog yang pernah aku temuin</p>
67.	P	Oke baik, setelah kakak mendengar kalimat yang dikatakan sama psikolog itu, apakah kakak masih tetap takut dan tidak ingin menikah?
68.	I	Setelah aku denger kalimat itu aku jadi mencoba untuk pacaran dalam waktu yang lama... maksudnya pacaran yang lama ya gak yang berbulan-bulan aja jadi udah berani pacaran sampai bertahun-tahun, tapi untuk nikah, aku masih enggak deh
69.	P	Oke baik, nah kakak sempat singgung tadi kalau kakak melakukan <i>self injury</i> untuk pertama kalinya itu waktu kelas 5 SD karena selain permasalahan keluarga kakak juga baru

		mengetahui kalau mamah sakit diabetes kan... awal mula perilaku <i>self injury</i> yang dilakukan awalnya nusuk-nusuk jari tangan dengan jarum pentul yang udah karatan, lalu menyayat tangan dengan serpihan kayu yang tajam hingga menimbulkan luka yang cukup dalam sampai membekas hingga sekarang... sewaktu kakak melakukan <i>self injury</i> kakak melakukannya secara sadar kak? Apakah untuk meluapkan emosi yang sedang kakak rasakan atau gimana kak?
70.	I	Kalau yang waktu jarum pentul itu aku lakuinnya sewaktu aku denger orang tua rebut kan, aku kan kaget yaa... pertama kali denger orang tua rebut di depan mata aku sendiri, posisinya kan kakak aku berkerudung, pakai jarum dan di samping aku itu ada jarum jadi jarumnya itu ada di jendela kayu gitu, nah disitu ada jarum tapi jarumnya udah lumayan berkaratan gitu, terus aku nyoba buat nusuk-nusukin ke tangan aku dan abis aku ngelakuin dan pas ngelakuin aku gak ngerasa sakit sama sekali.... Yang aku rasain itu, dibilang tenang sih enggak Cuma seenggaknya aku punya fokus, jadi kalau misalkan aku gak ngelakuin itu kan aku dengerin orang tua aku rebut jadi fokusnya ke omongan orang tua aku.. tapi waktu aku ngelakuin itu fokus aku jadi berubah ke perilaku itu bukan dengerin orang tua aku, aku jadi fokus ke tangan aku... aku gak ngerasain sakit walaupun disitu udah berdarah tapi aku sama sekali gak ngerasain sakit
71.	P	Terakhir kali kakak melakukan <i>self injury</i> kapan kak?
72.	I	Bulan januari awal kalau gak salah waktu aku masih di Jakarta... aku ngelakuin itu karena, jadi setelah tahun baru... jadi tahun baru aku itu mencar, jadi keluarga bener-bener mencar... gak yang satu keluarga ngerayain tahun baru tapi tahun baru yang kakak aku sendiri, abang aku sendiri gitu loh... papa sama mamah mah ada tapi tidur jadi gak ngerayain tahun baru, dan aku pada saat itu ngelihat postingan temen-temen aku kok mereka bisa ngerayain tahun baru sama keluarga, bisa ngerayain sama temen-temennya yaa intinya pasti mereka seneng lah gitu kan... aku ngerasa ini tu kan setahun sekali, kok aku gak ngalamin apa yang mereka alamin juga sih... aku ngerasa gitu... pada saat itu aku ngelakuin <i>self injury</i> nya dengan cara nyilet-nyilet tangan aku, tapi bukan di deket nadi tapi di bawah jempol gitu loh
73.	P	Berarti kakak melakukan <i>self injury</i> nya disekitar daerah jari tangan ya?
74.	I	Seputar tangan, karena menurut aku lebih bisa dijadikan alasan lain... kayak missal di jari telunjuk bisa karena

		<p>kepotong pas lagi masak, atau bisa karena ketusuk jarum pentul waktu lagi pake kerudung... jadi banyak alasan-alasan yang masuk akal lah gitu...</p> <p>Sama waktu dulu kuku aku gak pernah panjang, aku punya kuku panjang itu waktu SMP, karena kan kalau nyakitin dirinya pake kayu itu kan ketauan ya luka-lukanya, pakai jarum pentul pun ketauan luka-lukanya... jadi aku panjangin kuku, dan setiap aku ngerasa aku pengen dan aku butuh fokus aku, aku bakal ngegenggam tangan sekenceng mungkin, bahkan kalau bisa berdarah ya yaudah... itu cara yang paling efektif menurut aku sampai sekarang, soalnya bekasnya pun gak terlalu kelihatan dan orang gak bakal kepikiran kalau orang yang kuku panjang gak bakal ngelakuin itu...</p>
75.	P	Baik, boleh kakak ceritakan bagaimana perasaan kakak setelah melakukan <i>self injury</i> ?
76.	I	Aku bisa lebih fokus, fokusnya itu aku gak fokus ke sekitar aku yang mana banyak berisik... berisik karena ribut atau berisik karena segala macam... jadi aku bisa ngendaliin fokus aku supaya aku gak ngedengerin atau merhatiin sekitar dan lebih enak aja...
77.	P	Pernah gak kakak mencoba cara lain yang lebih positif tanpa melakukan <i>self injury</i> ?
78.	I	Aku pernah ke psikolog, aku cerita kalau setiap aku masak atau aku ngelihat benda-benda tajam disekitar aku pasti dikepala aku tu langsung ada pikiran gini <i>kayaknya enak ya kalau di tusuk, kayaknya enak ya...</i> jadi aku cerita ke psikolog waktu itu. Terus kata psikolog aku dia bilang kamu punya hobi gak? Dan aku bilang kalau aku itu suka nulis, aku suka baca puisi aku suka bikin puisi, terus psikolognya bilang yaudah kamu alihkan aja ke situ, jadi setiap aku punya pemikiran untuk ngelukain diri aku, aku harus lampiaskan ke nulis, aku harus bikin puisi, tapi itu Cuma berjalan satu atau dua bulan dan aku gak bisa lagi kayak gitu... karena menurut aku cara itu gak pas di aku, kayak misal aku ada pikiran untuk yang kata orang itu adalah menyakiti diri, terus aku alihin ke nulis itu rasanya beda... aku suka nulis aku suka bikin puisi tapi aku gak suka kalau aku ngelakuin dua hal yang aku sukain itu karena aku mau gelampiasin emosi aku gitu loh karena rasanya beda...
79.	P	Oke baik, nah dari segala hal dan segala permasalahan yang sudah kakak alami apakah kakak pernah berpikir atau sadar bahwa ada pembelajaran yang dapat diambil dari setiap permasalahan yang sudah terjadi?
80.	I	Kalau dibilang pernah sih pernah, jadi aku mikirnya hal

		positif yang datang ke aku setelah kejadian itu semua, aku jadi lebih fokus belajar jadi aku bisa dapetin beasiswa sampai kuliah pun karena aku ngalihinnya selain yang tadi (nyakitin itu) sama yaudah lah gak usah dipikirin deh, sekolah mah sekolah aja gitu, mungkin hal itu positif buat aku... karena kejadian itu aku sampai sekarang untuk masalah pendidikan aku gak ngeluarin uang, biaya SPP atau segala macam
81.	P	Oke baik, nah ketika kakak sedang mengalami permasalahan yang membuat kakak bener-bener ngerasa capek apasih yang ingin kakak lakukan?
82.	I	Mau jauh aja dari orang-orang yang tau aku, mau jauh dari keluarga, aku mau jauh dari orang yang mungkin sekali lihat aku dia tau aku siapa dan aku pingin menghindari itu, aku suka bengong... aku kadang kalau lagi ngerasa banyak banget masalah yang menurut aku itu aku gak sanggup aku Cuma bengong aku Cuma diem, kalau untuk rasa bunuh diri aku pernah mengalami itu satu kali, tapi aku langsung kayak <i>ah enggak deh aku pasti bisa ngelewat</i> in perasaan ketika aku ingin bunuh diri itu sewaktu pas abang aku ngehamilin dan nikah sama perempuan itu... yang aku rasain pada saat itu aku kecewa banget, marah, dan aku ngerasa abang aku gagal, karena kalau dia gagal berarti kan aku yang harus jadi harapan untuk keluarga dan aku gak siap untuk hal itu... disaat itu aku udah kuliah dan di kos sendirian.. saat aku tau kabar itu aku ngelakuin <i>cutting</i> bahkan aku sampai gak makan selama 3 hari. Kalau dulu aku sering banget kalau ada masalah gak makan tapi sekarang-sekarang aku udah gak mau kalau gak makan karena kalau aku sakit aku gak bisa kuliah, nah jadi karena hal itu aku jadi suka makan, aku suka nyemil, jadi pelarian aku bukan udah gak mau makan lagi
83.	P	Gimana cara kakak dalam memandang sebuah permasalahan?
84.	I	Ini untuk masalah besar ya... aku lebih memandang itu sebagai monster dan sebuah tekanan sih, yang mana aku mau gak mau harus ngelewat in walaupun aku harus lari-lari, aku dikejar-kejar monster, ya kan mau gak mau aku harus ngelewat in itu
85.	P	Sewaktu kakak melakukan <i>self injury</i> apakah kakak sadar kalau perilaku itu merupakan perilaku yang salah atau bisa dibilang kurang tepat dan sebenarnya masih ada cara lain untuk meluapkan sebuah emosi
86.	I	Kalau untuk salah aku gak sadar, aku sadar kalau aku nyakitin diri pakai kuku... aku sadar kalau itu bisa bikin aku sakit walaupun pada kenyataannya aku gak ngerasa sakit

		Cuma orang lain pasti ngerasa kalau itu sakit, tapi gak ada lagi pelampiasan aku selain hal itu... aku tau kalau hal itu bakal dipandang aneh sama orang lain tapi ya itu balik lagi aku gak nemu cara biar aku puas atau ngelampiasin selain hal itu
87.	P	Kakak pernah gak coba untuk cerita ke orang yang kakak percaya untuk sedikit membuat perasaan kakak menjadi lebih lega?
88.	I	Aku ceritain ini ke temen deket aku tapi Cuma sebatas cerita dan dia Cuma satu-satunya orang yang tau selebihnya aku gak cerita... soalnya mungkin aku sama temen aku punya perasaan yang sama jadi aku bisa bebas untuk cerita, tapi untuk cerita ke temen-temen yang lain aku gak mau cerita karena aku takut kalau aku dipandang aneh
89.	P	Oke baik, nah ketika kakak merasakan berbagai emosi negatif seperti marah, sedih dan lain sebagainya apa yang biasanya kakak lakukan?
90.	I	Kalau aku lagi ngerasain emosi biasanya, Kalau gak bengong ya nangis hehe, kalau menurut aku bengong sama nangis itu gak bisa bikin aku lega ya aku nyakitin diri... karena sampai saat ini aku belum nemuin apa yang efektif di aku, kan aku disuruh nulis sama bikin puisi tapi itu gak efektif di aku jadi aku belum nemuin hal atau cara lain yang lebih baik dari bengong, nangis dan nyakitin diri sendiri...  Soalnya aku menganggap darah yang keluar itu adalah masalah aku dipikiran aku... jadi setiap aku ngelakuin itu ada darah yang keluar atau ada darah yang ngalir, semakin banyak darah yang ngalir aku ngerasa masalah aku udah keluar tuh, masalah aku udah bebas tuh... ya gitu lah. Aku nganggepnya darah yang keluar itu adalah masalah aku jadi ketika darah keluar ya berarti masalah aku, beban aku, tekanan aku ikutan keluar
91.	P	Oke baik, perilaku <i>self injury</i> terparah yang pernah kakak lakukan apa kak?
92.	I	Yang paling parah itu yang aku ngegabungin semua itu sih, yang pas abang aku nikah sama perempuan itu... disaat itu aku ngerasa itu paling parah sih menurut aku, jadi waktu itu aku gak makan selama 3 hari, kuku aku panjang terus aku langsung genggam tangan aku sampai berdarah, kan aku ngekos sendirian jadi kosan aku tuh kamarnya satu satu gitu gak berdempetan, aku jedotin kepala aku ke tembok, aku jambak-jambak rambut aku, aku tusuk-tusuk pakai jarum pentul, aku sayat-sayat tangan... ya kombinasi semuanya dan itu menurut aku yang paling parah...
93.	P	Oke baik, ketika kakak dihadapkan dengan sebuah

		permasalahan yang berat apakah kakak pernah memotivasi diri kakak sendiri untuk dapat terus kuat dalam menghadapi permasalahan kak? Dan gimana caranya?
94.	I	Pernah, jadi kalau untuk sekarang-sekarang, aku kan ngekos nya gak sendirian lagi jadi aku gak sendirian lagi... jadi ketika aku ngadepin suatu masalah aku mikirnya gini <i>udah jangan nangis, lu kalau nangis ntar diliat orang yuk bisa yuk</i> aku mikirnya kayak aku percayain diri aku orang-orang gak boleh tau, dan menurut aku itu memotivasi aku supaya aku gak ngelakuin hal itu (nyakitin diri) sesering itu gitu... aku gak mau orang-orang itu tau tentang aku gitu...
95.	P	Oke baik... dari segala hal yang udah kakak Lewatin sampai saat ini, apakah kakak sudah bisa menerima segala hal yang sudah kakak alami termasuk hal baik maupun hal buruk yang pernah terjadi di dalam hidup kakak?
96.	I	<p>Yang sampai sekarang aku belum bisa nerima itu Cuma satu, kenapa harus aku yang jadi harapan keluarga... orang tua dan keluarga besar selalu bilang kalau aku satu-satunya harapan mereka. Jadi di keluarga aku tu Cuma aku yang pendidikannya sampai kuliah, jadi orang rumah baik itu keluarga besar maupun orang tua selalu bilang <i>kakak kan kuliah, kakak harus bisa ya ngerubah keluarga, harus bisa bawa keluarga jauh lebih baik...</i> dalam hati aku tu kayak <i>kenapa gak ditanemin juga di kedua kakak aku? kenapa ke aku... aku loh gak tau tentang gimana-gimana keluarga secara utuh gitu.</i> Aku dituntut untuk bisa ngerubah keluarga ke arah yang lebih baik padahal aku gak ada contoh...</p> <p>Kalau untuk yang lainnya seperti permasalahan keluarga aku yang hancur gitu, soal aku yang udah dilecehin sama abang dan adik kandung aku sendiri.. kalau untuk menerima sih aku lebih tepatnya dipaksa menerima ya, berarti mau gak mau ya harus terima, Cuma kalau untuk melupakan gak bisa sampai sekarang... gimana ya kayak setiap kali aku mau lupain tu datang lagi datang lagi... apalagi setiap aku baca artikel atau berita tentang pelecehan seksual aku langsung kebayang-bayang... jadi kalau untuk menerima yak arena dipaksa keadaan jadi mau gak mau ya aku harus terima, kalau enggak nanti mah aku gila hehe aku masih mikir itu... jadi proses aku untuk menerima ya dengan cara memaksakan yaudah lah gak ada cara lain kan untuk menerima selain kita harus memaksakan untuk menerima? Aku Cuma mikir aku gak mau gila, aku gak mau gila, makanya aku harus nerima</p>
97.	P	Oke baik, menurut kakak apa sih hal tersulit dalam menerima segala kondisi yang sudah kakak alami?

98.	I	Hal tersulit dalam menerima buat aku, harus satu atap atau bertatapan langsung dengan pelaku pelecehan, harus satu ruangan dan bersikap baik-baik aja dengan keadaan orang tua... itu menurut aku sangat sulit, sulit banget... kalau aku bilang berat, ya berat... cuma aku gak bisa bilang berat ke orang lain gitu aku gak bisa bilang berat... soalnya aku gak mau dianggep lemah, aku nganggepnya apa yang aku alami itu masih ada orang yang jauh lebih berat masalahnya dari aku...
99.	P	Tapi kan kita tidak bisa mengukur beban orang itu sama rata kan kak, apa yang kakak alami dari kecil sampai dengan sekarang itukan sebuah proses yang berat, bahkan ketika akupun berada di posisi itu belum tentu aku bisa sekuat kakak. Jadi menurut aku apapun yang udah kakak alami, apapun yang udah kakak lalui itu adalah sebuah hal yang luar biasa kak, ketika kakak mencoba untuk bertahan... sekarang aku mau tanya kaka pa sih hal yang membuat kakak sampai saat ini masih bertahan?
100.	I	Mamah sih, aku gak tau ya aku... kan mamah aku sakit ya, sakit diabetes bahkan beberapa kali rawat inap bahkan hampir sebulan hampir dioperasi juga... hal yang ngebuat aku bertahan itu aku Cuma mau mamah aku ngeliat aku lulus, itu yang pertama... karena menurut aku mamah tu udah ngalamin keadaan yang cukup sulit gitu.. harus dihadapkan dengan pilihan bercerai atau enggak, harus nerima suami yang kayak gitu, harus nerima anak yang nikah sama orang yang hamil di luar nikah... mungkin menurut aku hal yang membuat aku bertahan ya mamah itu yang pertama... yang kedua aku gak mau gila kak... aku selalu tanemin ke diri aku kalau aku gak mau gila aku gak boleh gila
101.	P	Insyallah mamah bakal lihat kakak wisuda nanti dengan perasaan bangga punya anak seperti kakak, aaamiiiiinnn
102.	I	Aaamiiiiinnn
103.	P	Boleh kakak gambarkan gak sosok ibu itu seperti apa sih kak?
104.	I	Menurut aku ibu tu gak ada tandingan sih, kayak semua hal di dunia ini yaa ibu bahkan aku bisa ketika mamah aku ngechat nanya <i>kak apa kabar?</i> Aku bisa sesenang itu walaupun chatan hampir jarang tapi aku bisa nangis ketika mamah ngechat aku
105.	P	Oke baik, kalau sosok ayah gimana kak?
106.	I	Kalau ayah... katanya kan ada yang bilang ayah itu cinta pertamanya anak perempuan, menurut aku enggak. Aku berssyukur ada bapak aku bersyukur.. tapi aku gak mau nantinya aku punya pasangan atau adik dan abang aku tu

		<p>sama kayak bapak aku. Kalau orang bisa ngebanggain ayahnya dengan kata-kata cinta pertama atau pahlawan pertama atau segala macem... aku bakal jawab enggak, enggak, pokoknya enggak... kalau dibilang aku sayang ayah aku gak tau ya, tapi misalkan ada kejadian tanda kutip yang bisa bikin ayah aku gimana-gimana mungkin aku bakal sedih atau nangis tapi cuma perasaan sedih karena sebatas hubungan anak yang ngeliat orang tuanya yang ngeliat orang tuanya amit-amit kecelakaan atau gimana gitu, aku bakal sedih kok aku bakal nangis. Gimana pun aku bakal sedih aku bakal nangis tapi ya cuma sebatas karena aku anak makanya aku bakal sedih dan nangis...</p> <p>Kalau pun bisa dibilang ya perasaan aku ke ayah itu lebih ke benci, marah, kecewa tapi aku istilahnya masih ada rasa menghormati dia lah. Jadi yang aku rasain aku lebih ada rasa menghormatinya daripada rasa sayang.</p>
107.	P	Oke baik terimakasih untuk ceritanya kak... berat banget yang udah kakak alami
108.	I	Aku cerita ini gak nangis... aku nangisnya Cuma bagian aku dilecehin itu aja soalnya ya yaudah... yaudah terjadi kenapa aku harus tangisin. Aku Cuma nangisin waktu aku dilecehin karena aku belum kesentuh loh sama laki-laki yang nantinya jadi suami aku, aku Cuma menyesalkan disitu aja makanya aku tadi bilang ke kakak jangan kayak gitu karena aku takut nangis tu gitu... tapi kalau untuk keluarga aku udah gak bisa nangis kayak yaudah lah apa yang mau ditangisin bingung juga karena aku udah terlalu capek ngadepin tentang keluarga jadi kayak yaudah deh lihat ntar deh gitu aja
109.	P	Oke baik... makasih ya kak atas waktunya, makasih udah berbagi cerita dan informasinya... jika nanti ada informasi yang dibutuhkan akan aku hubungi lagi yaa kak... makasih banget atas bantuannya semoga sehat-sehat terus dan dilancarkan segala urusannya...
110.	I	Iyaa sama-sama.. aaamiinnn
111.	P	Pertemuan kita hari ini dicukupkan dulu ya kak, kalau ada yang kurang nanti akan saya hubungi kakak lagi
112.	I	Siap...
113.	P	Baik... terimakasih sekali lagi kak wassalamualaikum
114.	I	Sama-sama... waalaikumsalam

**Tanggal** : 26 Februari 2023

**Pukul** : 16.00 s.d. 17.00

**Kode** : SS4

**Tempat** : Telepon *WhatsApp*

**Tabel 16.2**

**Tabel Verbatim SS Sesi ke 2**

No	Keterangan	Verbatim
115.	P	hallo assalamualaikum kak
115.	I	Waalaikumsalam
116.	P	Gimana kabarnya hari ini kak?
117.	I	Alhamdulillah baik
118.	P	Alhamdulillah... baik untuk hari ini jadwal wawancara lagi ya kak, nanti saya akan menanyakan beberapa pertanyaan ke kakak ya, bisa kita mulai sekarang kak?
119.	I	Bisa kak silahkan
120.	P	Pernah gak kakak punya pemikiran untuk berhenti melakukan <i>self injury</i> ? Alasannya kenapa?
121.	I	Kalau untuk saat ini mungkin belum kepikiran ya untuk berhenti ngelakuin <i>self injury</i> , karena belum ngerasa punya sesuatu yang bisa ngegantiin itu
122.	P	Oke berarti belum ada kepikiran untuk berhenti ya kak
123.	I	Iyaa belum kak
124.	P	Tapi ada usaha gak kak untuk menemukan cara biar gak <i>self iury</i> lagi kak?
125.	I	Kalau usaha untuk mau berhenti ada, cuma belum nemu yang menurut aku pas aja gitu
126.	P	Contoh usahanya apa kak?
127.	I	Aku sekarang lebih banyak baca, baca-baca <i>wattpad</i> gitu kan walaupun bacaan aku agak gimana-gimana gitu kan
128.	P	Gimana-gimana itu maksudnya apa kak?
129.	I	Ke arah itu loh tentang psikopat aku suka baca kayak gitu, setidaknya aku ngebayangin bukan di diri aku tapi di diri orang lain. Jadi aku gak nyakitin diri aku tapi aku ngebayangin aku di posisi orang itu walaupun aku gak ngerasain langsung tapi aku bisa ngebayangin gitu
130.	P	Kakak mulai baca <i>wattpad</i> yang kayak gitu mulai kapan ya kak?
131.	I	Kalau baca yang tentang psikopat itu udah dari tahun 2020 kalau gak salah soalnya mulai tertarik di tahun-tahun itu, itupun dapat spoiler dari temen. Katanya, aku gak tau kalau itu tentang psikopat kan Cuma kata dia itu seru, pas aku

		baca aku malah seneng karena aku ngelampiasinnya kesitu. Kemarin kan aku ada bilang ke kakak kalau aku suka ngelihat darah karena aku nganggapnya darah itu masalah dan beban aku ikut ngalir kan, nah aku seneng bacanya karena gak di diri aku tapi di diri orang lain walaupun aku Cuma ngebayangin. Jadi cerita yang aku baca tu ada cowo yang terobsesi sama cewek sampai ngelukain gitu, sampai ngebuat <i>barcode</i> diseluruh badannya kayak gitu-gitu lah dan ketika aku baca hal-hal yang kayak gitu tu aku ngerasa seneng gitu dan seru aja ngebayanginnya
132.	P	Apakah kakak itu suka melakukan segala hal sendiri?
134.	I	Aku lebih suka ngelakuin apapun sendiri sih, soalnya menurut aku gak ribet dan gak harus denger banyak pendapat orang. Kayak misal aku lagi ngerjain suatu pekerjaan daripada aku pusing dengerin pendapat yang berbeda yang nantinya mungkin bikin sulit kali ya jadi aku lebih suka ngerjain sendiri semau aku, kalau nantinya ada perubahan yang penting mah aku udah ngerjain dulu
135.	P	Jika kamu bisa memilih ketika kamu sedang dihadapkan dengan kesulitan, kamu cenderung akan memilih meminta bantuan orang lain dan mengandalkan mereka atau kamu akan tetap melewatinya sendirian walaupun aka nada kemungkinan terjadi gagal?
136.	I	Kalaupun aku dihadapkan dengan situasi yang sulit aku tetap milih jalanin sendiri, walaupun ada kemungkinan gagal tapi setidaknya aku udah nyoba
137.	P	Oke baik, ketika kamu sedang emosi atau marah banget biasanya kamu akan melakukan apa? Atau di dalam pikiran kamu, kamu ingin melakukan apa?
138.	I	Itu aku ada 2 jawaban, kalau aku posisinya lagi marah banget dan aku posisinya lagi ada orang ntah itu teman atau siapa aku Cuma bisa nangis. Tapi kalau aku posisinya lagi sendirian selain nangis ya aku kayak tadi tancepin kuku ke tangan, kadang jedotin kepala ke tembok supaya pikiran dan emosinya itu bisa keluar dari kepala gitu
139.	P	Oke baik ada dua tipe ya kak, baik selanjutnya kakak ini termasuk orang yang nekatan atau enggak kak?
140.	I	Kalau aku sih anggap diri aku enggak sih, soalnya kalau aku bilang aku nekat, mungkin aku udah ngelukain orang
141.	P	Oke baik, tapi kalau nekat kepada diri sendiri gitu gimana kak?
142.	I	Kalau ke diri sendiri sih aku iya termasuk nekat karena aku gak mikir resiko kedepan kalau aku ngelukain diri aku sendiri dan itu termasuk nekat. Kayak aku ngelukain diri tanpa pikir panjang gitu
143.	P	Kakak itu orang yang gampang menyesuaikan diri atau

		enggak?
145.	I	Kalau untuk menyesuaikan diri aku tipe orang yang gak gampang sih aku butuh waktu, kalau untuk kumpulan orang yang sedikit dan kecil gitu yang itungannya Cuma sampai 10 orang mungkin aku gak begitu lama untuk menyesuaikan dirinya, tapi kalau ditaruh di kumpulan yang orangnya lebih dari 10 mungkin aku bisa sehari-hari. Soalnya kalau orangnya sedikit aku lebih bisa masukin diri aku biar mereka bisa nganggap diri aku ada. Tapi kalau di kumpulan orang yang banyak gitu aku susah pasti banyak banget orang yang dominan kan diantara itu dan aku susah buat masuk jadi aku harus tau dulu gimana caranya aku biar bisa dianggap sama mereka, gimana caranya biar bisa dominan aku harus tau dulu kalau orangnya lebih dari 10
146.	P	Oke baik, nah ketika kamu sedang dalam permasalahan yang berat yang mana permasalahan itu membuat kamu capek. Apakah kamu mempunyai kepercayaan bahwa kamu itu mampu untuk menemukan sebuah cara untuk menurunkan emosi yang kamu rasakan? Atau kamu percaya kalau kamu akan bisa menyelesaikan permasalahan tersebut?
147.	I	Lebih ke percaya bisa nyelesain sih cuma emang harus banyak waktu gitu, harus apa ya... kalau permasalahannya berat pastikan ada emosi lagi tinggi-tingginya kan, gak bisa mikir panjang, gak bisa gimana-gimana. Jadi aku lampiasin dulu aku tenangin dulu tapi aku yakin aku bisa nyelesaikan permasalahan itu walaupun nanti nanti nanti
148.	P	Gimana cara kamu untuk bisa tenang dan tidak ikut terbawa emosi negatif ketika kamu lagi ada masalah, sehingga kamu tidak akan melakukan <i>self injury</i> karenanya?
149.	I	Biasanya yang aku lakuin biar gak kebawa emosi itu aku tidur, aku sekarang lagi sering-seringnya tidur karena emosiku kan lagi gak stabil. Jadi aku lagi sering-seringnya tidur, setidaknya walaupun kepala pusing jadi lupa sama emosi yang udah-udah gitu. Kan aku sama temen juga kan gak mungkin juga aku nangis setiap hari, gak mungkin juga aku ngelakuin <i>self injury</i> jadi ya mau gak mau aku coba buat tidur dan menurut aku cukup efektif sih walaupun ujungnya nanti sakit kepala ya karena kebanyakan tidur tapi setidaknya emosinya cukup berkurang
150.	P	Gimana cara kamu mengeskpresikan rasa sedih, marah, kesal, kecewa?
151.	I	Aku masih gak tau jawabannya kalau itu. Karena aku tu ngerasa aku gak bisa ekspresiin itu... kata temen-temen aku mereka pada bilang ketika aku sedih, aku senang, aku marah pun muka aku biasa aja kayak gak nunjukkin gimana-

		gimana, jadi aku sendiri juga bingung mengekspresikannya gimana malah aku kayak yaudah, kecuali kalau posisi yang marahnya itu bener-bener marah banget gitu ya mungkin aku bisa misahin diri dari temen-temen aku atau gimana gitu supaya gak ke temen-temen gitu emosinya
152.	P	Ketika kamu marah kamu cenderung akan merendahkan nada bicaramu atau tidak?
153.	I	Aku kalau marah lebih diem dan gak ngomong apa-apa, Cuma mungkin kalau biasanya aku mukanya datar dan dimana posisinya aku lagi marah banget terus muka aku pasti bakal kelihatan kalau aku marah banget. Soalnya kalau marah aku gak banyak omong sih soalnya aku takut omongan aku nyakitin orang lain, aku takut gak bisa jaga omongan kalau lagi marah
154.	P	Bagaimana respon kamu ketika kamu marah? Banting pintukah atau lempar barang atau ngapain?
155.	I	Waktu aku marah aku pernah lempar barang, tapi kalau banting pintu enggak sih. Jadi Cuma lempar barang, aku pernah ngebuang-buangin pakaian adik aku saking aku marahnya, semua pakaian semua alat-alat aku buangin. Disitu aku marah aja sama adik aku, karena waktu itu dia gak mau nganterin mamah aku sedangkan aku pada saat itu juga lagi ujian jadi kayak kesel sama adik aku kesel juga sama ujiannya, jadi kayak udah ketumpuk gitu jadi satu yadah kayak gitu
156.	P	Oke itu kakak ngelakuinnya sambil teriak-teriak kak?
157.	I	Kalau teriak-teriak enggak jadi kayak langsung lempar-lempar aja semua
158.	P	Oke baik, apakah kamu sudah bisa berlapang dada untuk menerima segala perasaan dan hal yang terjadi di dalam hidup kamu?
159.	I	Untuk sekarang belum sepenuhnya tapi ada beberapa yang udah bisa diterima. Aku udah bisa nerima kalau posisi aku sebagai anak perempuan yang dijadiin harapan tapi hal yang belum bisa aku terima soal pelecehan itu aja
160.	P	Ketika kamu lagi ada masalah lalu kamu merasakan berbagai emosi negatif pernah gak kamu menyalahkan dirimu sendiri kalau misalkan semua permasalahan ini terjadi karena kamu?
161.	I	Pernah, aku tu gini kalau ada masalah yang menyangkut aku, misalkan aku punya masalah yang menyangkut aku, aku tu selalu mikir gini <i>kalau aja gua gak kayak gitu, kalau aja gua gak ngambil tindakan ini, kalau aja gua gak gini, kalau aja gua bisa seperti itu yaa kayak gitu lah</i>
162.	P	Sering gak kakak nyalahin diri kakak sendiri?
163.	I	Kalau dibilang sering sih sering Cuma gak sesering itu

164.	P	Contoh masalah yang terlibat dengan kakak itu contohnya apa kak?
165.	I	Aku suka nyalahin diri aku soal yang pelecehan itu <i>kalau aja aku bisa ngejaga diri aku, kalau aja aku bisa pakai pakaian tertutup walaupun Cuma di rumah, kalau aja aku bisa ngejaga jarak</i> aku selalu mikir kayak gitu
166.	P	Tapi kan itu bukan kesalahan kakak, kakak juga pasti tau kan kasus pelecehan ymag ada di pondok pesantren? Mereka udah menjaga pakaian mereka tapi tetap aja terkena pelecehan. Jadi yang salah bukan pakaiannya, yang salah adalah pelaku yang gak bisa ngontrol hawa nafsu mereka
167.	I	Tapi kan di Indonesia yang salah tetap perempuan, ah mungkin karena pakaiannya makanya gitu aku selalu mikir kayak gitu, <i>coba aja di rumah dari dulu pakaian gua tertutup, kalau aja gua gak terbuka sama laki-laki yang ada di rumah</i> aku selalu mikir gitu loh. Kalau yang soal keluarga aku selalu mikirnya gini <i>kalau aja aku gak tau tentang permasalahan keluarga kayaknya gak mungkin punya beban kayak gini, kalau aja gua gak kuliah mungkin gua gak bakal jadi harapan keluarga.</i> Aku selalu mikir kayak gitu
168.	P	Apa sih penyesalan terbesar kakak?
169.	I	Kenapa gak dari dulu ngerantau hehe, kenapa gak dari aku SMA aja ngerantaunya, apalagi ngalamin aku yang dilecehin itu dari aku SMP ya itu, harusnya aku mikir kalau udah ada kejadian kayak gitu harusnya pergi dari rumah gitu biar gak ada kejadian selanjut-selanjutnya lagi
170.	P	Oke baik, lanjut ya kak Ketika kamu lagi ada masalah lalu kamu merasakan berbagai emosi negatif pernah gak kamu ingin menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi di dalam hidup kamu?
180.	I	Untuk menyalahkan orang lain enggak sih, soalnya kalau sekarang-sekarang ini aku lebih ke yaudah aja gitu tapi kalau dulu-dulu aku suka nyalahin kedua kakak aku kayak <i>kenapa mereka nikahnya cepet? Kalau dia gak nikah mungkin aku gak nanggung beban segini beratnya,</i> aku mikirnya gitu. Dan pemikiran itu berhenti sewaktu aku udah kuliah sih, dirantau aku udah buang jauh-jauh pemikiran itu
181.	P	Pernahkah kamu memikirkan masalah atau kejadian-kejadian buruk yang sudah terjadi secara terus menerus dan berulang-ulang?
182.	I	Aku sering banget mikirin masa lalu atau kejadian buruk yang udah-udah, hampir setiap hari... kalau lagi diem nih tiba-tiba keingetan gitu atau kejadian yang udah-udah tu tiba-tiba muncul, kadang suka greget kadang suka teriak-teriak sendiri tapi gak sadar... setiap aku inget-inget kejadian itu aku selalu kesel, marah, kenapa harus lewat

		lagi... kayak sia-sia gak sih ngelupainnya gitu dan aku biasanya ngilangin pikiran itu tu kayak secara sadar gak sadar tu aku mukul sesuatu ntah itu tangan aku mukul-mukulin ke lantai atau aku mukulin apa gitu supaya fokus aku tu gak ke pikiran itu jadi fokusnya ke benda yang aku pegang atau benda yang aku pukul... dan menurut aku tindakan aku itu efektif soalnya aku kayak tiba-tiba teralihkan gitu dan aku jadi gak kepikiran walaupun nantinya bakal inget lagi Cuma setidaknya menurut aku efektif buat mengalihkan gitu
183.	P	Pernah kah kamu memiliki pikiran bahwa setiap permasalahan yang terjadi di dalam hidup kamu akan berakhir dengan bencana yang akan membuat kamu susah?
184.	I	Pernah, aku pernah punya pemikiran kalau masalah yang terjadi di hidup aku tu ujung-ujungnya bakal bawa bencana buat aku, pikiran kayak gitu terjadi 2 kali, yang pertama waktu mamah aku yang pernah di rawat 1 bulan setelah operasi, yang kedua waktu aku putus dari pacar hehe. Sewaktu kejadian mamah itu, yang aku pikirin adalah gimana ya kalau mamah aku pergi, aku sama siapa... kan mamah aku satunya cewek yang ada di keluarga inti ya, kakak perempuan aku kan udah nikah ya dia udah ikut suami dan gak tinggal bareng lagi, jadi kan posisinya tinggal aku sama mamah aku berdua perempuan di rumah, aku mikirnya kalau mamah aku pergi nanti aku cewek sendiri nih di keluarga gua harus gimana apa gua harus pergi atau gua harus tetap sama mereka bertiga, adik, abang dan bapak aku atau gimana... aku mikirnya gitu kak ditambah pelaku pelecehannya itu di keluarga aku sendiri itu yang bikin aku makin takut
185.	P	Oke baik, pernah gak kamu membandingkan masalah-masalah yang udah kamu hadapi terus kamu mempersepsikan setiap masalah-masalah itu?
186.	I	Pernah sih, aku mikirnya ngebandinginnya sama diri aku sendiri ya... missal aku punya masalah sekarang trus aku mikir ah masa masalah gini gua gak bisa lewatin masalah kemarin aja gua bisa ngelewatin, aku sih mikir gitu jadi pemikiran kayak gitu buat aku jadi lebih optimis untuk bisa menyelesaikan masalahnya gitu...
187.	P	Oke, nah pernah gak kamu kalau lagi ada masalah terus mikir kalau ada sisi baik atau hal baik yang akan kamu dapatkan setelah permasalahan ini selesai sehingga dengan pemikiran itu kamu gak fokus dengan masalahnya tapi lebih berfokus ke hal-hal atau pemikiran yang baik baik?
188.	I	Ada sih pemikiran kayak gitu aku tu mikirnya gini positifnya itu kalau gak karena semua itu aku gak akan

		sekuat sekarang dan pastinya kedepannya buat aku tu kayak lebih terbuka gitu, aku bisa, aku lebih kuat di mentalnya, aku akan lebih kuat nanti menghadapi situasi kedepannya kayak contohnya kerjaan atau segala macam, aku bisa ngejaga diri aku sendiri dari orang-orang karena udah pernah ngalamin yang kayak gitu jadi lebih nge protect diri ... dan menurut aku dengan pemikiran aku kayak gitu aku jadi lebih fokus sama hal-hal dan pemikiran baik itu ketimbang masalah aku tadi... makanya aku kayak bisa nerima tadi, walaupun belum semuanya tapi aku setidaknya udah bisa nerima karena aku nerapin itu, aku nerapin pemikiran positif kayak tadi
189.	P	Oke baik, nah kamu memiliki keyakinan gak kalau masalah yang kamu hadapi akan memberikan kamu pelajaran atau hikmah yang bisa diambil?
190.	I	Hikmah yang bisa diambil pastinya ada ya untuk aku bisa mencoba untuk bisa nerima semuanya, aku jadi lebih jaga diri dari laki-laki sih bahkan dari keluarga sendiri, ngehindadar... itu aja sih yang baru aku temuin hehe, kalau untuk masalah yang lain aku yaudahin aja
191.	P	Oke baik selanjutnya... Kamu punya rencana gak kalau misalkan hal buruk itu kembali terjadi di dalam hidup kamu, kamu punya planning gak gimana cara mengatasinya?
192.	I	Kalau untuk planning atau rencana enggak ada sih karena sampai sekarang aja aku cuma ngikutin alur, paling nantinya yang akan aku lakuin misalkan hal yang udah-udah kejadian lagi aku baka lebih kayak udah pindah... keluar dari semuanya gitu... lebih ke menghindari dari semuanya. Jadi aku belum ada planning dan gak kepikiran sampai sana
193.	P	Oke baik... Ketika kamu sedang mengalami permasalahan pernah gak kamu mencoba untuk mengalihkan situasinya menjadi situasi yang membuat kamu menjadi lebih nyaman? Misal kamu lagi marah sama orang kamu keluar atau gak mau bicara
194.	I	Lebih tepatnya sih bukan mneghindari supaya gak marah sama dia tapi lebih ke aku gak nyakitin dia... ntah itu dari mulut ataupun dari tindakan tangan aku ataupun gimana gitu makanya kalau lagi marah sama orang ya aku lebih baik gak ngeliat dia
195.	P	Oke baik lanjut ya kak, misal kamu lagi ada masalah yang membuat kamu tu bener-bener marah dan kecewa, pernah gak kamu mencoba untuk mengubah keadaannya menjadi lebih baik? Misalnya kamu mencoba mengalah dan memaafkan semuanya biar keadaannya menjadi lebih baik?
196.	I	Kalau mencoba mengalah dan minta maaf sih pernah tapi itu lebih ke pasangan sih, kalau di permasalahan inti di dalam

		<p>hidup aku yaitu keluarga aku bakal keras... jadi kalau aku di keluarga kalau aku gak salah aku terus sampai aku dapat kata-kata yang salah bukan kamu gitu, semisal masalah sama kakak, abang atau adik aku...</p> <p>Aku bakal bahas terus-terusan sampai aku mendapatkan kata iya kamu gak salah gitu... jadi waktu itu aku pernah sama mamah aku, jadi mamah aku tu aku ngerasa berat sebelah antara aku dan abang aku... aku ngerasa kayak dbandinginnya tu jauh banget dan beda, aku sampai ngebahas terus-terusan sama mamah aku kalau mamah aku itu salah ngebandingin aku yang anak perempuan sama abang aku yang anak laki-laki dari segi apapun, aku terus-terusan bilang aku terus-terusan ngebahas soal itu sampai aku dapat oh mamah aku sadar kalau ternyata mamah aku salah kalau ngebandingin aku sama laki-laki... jadi waktu itu mamah ngebandingin aku soal ekonomi sih ke abang jadi kana bang aku itu udah nikah, tapi masih minta sama mamah kan untuk segala hidupnya gitu sedangkan aku posisinya rantau, dan aku setiap mau minta transferan atau lagi butuh banget mamah aku tu selalu bilang gak ada gitu tapi pas giliran abang aku diusahain ada sampai pinjam-pinjam pun jadi kayak diusahain banget, dan pas aku tau kejadian itu aku langsung bilang jangan kayak gitu abang kan udah nikah, kasarnya ya yaudah dia udah bisa mikirin dirinya sama keluarganya gak usah minta lagi aku kan belum nikah, aku kan ngerantau di kota orang harusnya lebihnya ke aku, aku bilang kayak gitu ke mamah... sedangkan mamah aku tu mikirnya laki-laki tu walaupun udah nikah tu masih tanggung jawab orang tua kan? Jadi mamah aku tu mikirnya kalau gak mamah aku yang ngebantu ya siapa lagi, takutnya abang aku ngelakuin hal-hal yang diluar batas... terus langsung aku balikin, kalau kejadian sama aku gimana aku ngomong gitu ke mamah aku. Kalau aku ngelakuin hal-hal yang diluar batas gimana? Aku bilang gitu dan mamah aku diem sih disitu... jadi aku tetep ngebahas sampai akhirnya mamah aku bilang iya mamah aku salah kalau udah kayak gitu, gitu loh... aku tau kalau mamah aku ngasih semua kea bang aku tu dari kakak aku yang pertama. Jadi kakak aku dan aku tu emang sama-sama gak suka sama abang aku soalnya ya tadi itu dibanding-bandingkan gitu jadi gak Cuma aku tapi kakak aku yang pertama juga gitu... jadi kadang kalau kakak aku tau sesuatu hal dirumah pasti dia selalu cerita ke aku gitu loh jadi saling cerita saling tau</p>
197.	P	Oke oke baik, Kalau kamu lagi ada masalah di rumah

		misalnya cara kamu untuk mengalihkan perhatian terhadap masalah gimana? Misal kalau kamu lagi di rumah terus orang tua lagi berantem kamu memilih untuk menutup telinga biar gak dengerin mereka berantem
198.	I	<p>Kalau lagi mereka lagi berantem sih aku karokeyan yang kenceng, jadi aku ngidupin musik yang kenceng biar aku gak dengerin mereka berantem... kalau disaat kejadian menurut aku itu cara yang efektif tapi kalau sesudah kejadian itu enggak efektif sih, jadikan dirumah itu ada 2 keributan tuh yang pertama ya orang tua aku dan yang kedua itu dari orang tua pihaknya mamah yang selalu nyalahin bapak... jadi kalau tiap kali nenek aku marahin bapak aku kan suka jelek-jelekin segala macem ya aib-aib deh dan pas itu ya aku sering buka tiktok atau dengerin music jadi aku gak dengerin ocehan nenek aku tapi setelah kejadian itu besoknya... kayak ngulang-ngulang lagi gitu loh, diulang-ulang lagi pembahasannya sama hal yang udah aku hindarin tadi.. misalkan hari ini nenek aku tu ngebahas bapak aku ke aku soal yang bapak aku gini gini gini, nah aku pasti dengerin dulu sih... jadi aku ngedengerin ocehan nenek aku tapi besoknya pasti dibahas lagi pas aku lagi gak pegang hp... dan hal itu ngebuat aku capek itu buat permasalahan kedua ya</p> <p>Kalau permasalahan pertama yang orang tua aku rebut itu ya aku biasanya karokeyan jadi nyalain musik kenceng-kenceng jadi aku gak dengerin omongan mereka, nah tapi setelah berantem itu pasti mamah aku tu cerita semuanya ke aku jadi aku ngerasa kayaknya salah deh kalau misalkan aku dengerin musik pada saat orang tua berantem soalnya bertahannya ya Cuma sampai saat kejadian aja</p>
199.	P	Oke baik, Pernah gak sih kamu lagi ada masalah terus kamu gak sengaja lihat ada orang yang lagi ada masalah juga terus kamu mikir gini ternyata masalah dia lebih sulit ya aku sedikit harus lebih bersyukur
200.	I	Gak pernah mikir sih kalau masalah orang lain itu lebih berat dari aku sehingga bikin aku bersyukur, soalnya kalau aku bisa ngebandingin masalah aku sama orang lain menurut aku masalah aku lebih kompleks
201.	P	Oke baik nah ketika kamu lagi ada masalah biasanya kamu lebih memilih untuk olahraga, meditasi atau lebih memilih melakukan <i>self injury</i> , minum obat-obatan atau bahkan ngerokok dan mabuk?
202.	I	Aku lebih memilih ke <i>self injury</i> dan minum obat-obatan sih... aku pernah minum bodrex 5 sekaligus karena aku udah pusing mikirin masalah yang gak kelar-kelar dan kalau

		aku ngelakuin <i>self injury</i> pun udah ngerasa ya udah gak bisa lagi dan mau cari yang lebih, jadi cari cara lain yang nyakitin diri gitu... tujuan aku minum obat tu karena pengen nyakitin diri sih soalnya kan abis minum obat bawaannya pengen tidur... tapi minum obat itu aku lakuin kalau aku bosan ngelakuin <i>self injury</i> barulah minum obat gitu sih...
203.	P	Oke baik, pertanyaannya cukup segini dulu ya kak kalau misalkan ada pertanyaan tambahan nanti akan aku hubungi kakak lagi gak papa kan kak?
204.	I	Iyaa gak papa
205.	P	Oke baik.. makasih banyak ya kak atas waktunya udah mau menjawab beberapa pertanyaan dari aku
206.	I	Iyaa sama-sama
207.	P	Oke baik dicukupkan untuk hari ini ya kak... sehat-sehat terus assalamualaikum
208.	I	Waalaiikumsalam

***INFORMED  
CONSENT***

*Informed Consent*

Lembar Penjelasan Penelitian

Perkenalkan nama saya Sasha Fanani Salsabila, saya merupakan mahasiswa Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (skripsi) untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi individu yang melakukan perilaku *self injury*. Berkaitan dengan hal tersebut, maka peneliti ingin melihat bagaimana regulasi emosi individu yang melakukan perilaku *self injury*. Sebanyak empat orang yang pernah melakukan perilaku *self injury* sekurang-kurangnya selama 12 bulan terakhir dan berumur antara 18-25 tahun akan diikutsertakan sebagai responden dalam penelitian ini.

Jika anda pernah melakukan perilaku *self injury* sekurang-kurangnya selama 12 bulan terakhir dan berusia antara 18-25 tahun, oleh karena itu anda diminta kesediaanya untuk ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Proses pengambilan data dalam penelitian ini melalui wawancara dan tes psikologi, pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan secara umum berkaitan dengan profil diri dan perilaku *self injury* yang pernah anda lakukan. Dalam pengambilan data ini, keterangan secara mendalam serta menyeluruh menjadi tujuan penelitian. Oleh karena itu, ketersediaan waktu anda sangat diharapkan.

Pada proses wawancara, anda akan diminta untuk menceritakan hal-hal yang diajukan dalam wawancara tersebut. Cerita yang akan disampaikan memungkinkan anda untuk mengalami atau merasakan kembali pengalaman-pengalaman emosional, yang mana hal ini kemudian dapat menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan-perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan bagi anda. Jika hal itu terjadi peneliti akan berusaha untuk menenangkan anda kembali. Namun, jika keadaan tidak memungkinkan, maka peneliti akan menghentikan penelitian dan menanyakan kesediaan anda kembali untuk melanjutkan penelitian dilain waktu.

Anda bebas untuk menolak ikut serta dalam penelitian ini dan bila anda telah memutuskan untuk ikut, anda juga bebas untuk mengundurkan diri setiap saat jika memang ingin. Keseluruhan data dalam penelitian ini akan diolah hanya untuk kepentingan penelitian dan saya akan menjamin kerahasiaannya. Anda diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini, bila sewaktu-waktu anda membutuhkan keterangan lebih lanjut anda dapat menghubungi saya.

## **LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI**

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “Regulasi emosi individu yang melakukan perilaku *self injury* (Studi kasus individu yang melakukan perilaku *self injury*)”. Saya menyatakan keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. walaupun demikian, berbagai informasi lengkap lainnya seperti nama asli, alamat lengkap, nomor kontak, serta informasi lengkap lainnya hanya saya ijin untuk diketahui oleh peneliti.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara serta tes psikologi pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati kemudian antara saya dan peneliti. Dalam melakukan wawancara saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Semarang, 19 Januari 2023

Peneliti



**Sasha Fanani Salsabila**

Responden



**SF**

## **LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI**

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “Regulasi emosi individu yang melakukan perilaku *self injury* (Studi kasus individu yang melakukan perilaku *self injury*)”. Saya menyatakan keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenalkan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. walaupun demikian, berbagai informasi lengkap lainnya seperti nama jelas, alamat lengkap, nomor kontak, serta informasi lengkap lainnya hanya saya ijin untuk diketahui oleh peneliti.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara serta tes psikologi pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati kemudian antara saya dan peneliti. Dalam melakukan wawancara saya juga memperkenalkan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Semarang, 23 Januari 2023

Peneliti



**Sasha Fanani Salsabila**

Responden



**UI**

## **LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI**

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “Regulasi emosi individu yang melakukan perilaku *self injury* (Studi kasus individu yang melakukan perilaku *self injury*)”. Saya menyatakan keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenalkan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. walaupun demikian, berbagai informasi lengkap lainnya seperti nama jelas, alamat lengkap, nomor kontak, serta informasi lengkap lainnya hanya saya ijin untuk diketahui oleh peneliti.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara serta tes psikologi pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati kemudian antara saya dan peneliti. Dalam melakukan wawancara saya juga memperkenalkan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Semarang, 28 Januari 2023

Peneliti



**Sasha Fanani Salsabila**

Responden



**TA**

## **LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI**

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “Regulasi emosi individu yang melakukan perilaku *self injury* (Studi kasus individu yang melakukan perilaku *self injury*)”. Saya menyatakan keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenalkan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. walaupun demikian, berbagai informasi lengkap lainnya seperti nama jelas, alamat lengkap, nomor kontak, serta informasi lengkap lainnya hanya saya ijin untuk diketahui oleh peneliti.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara serta tes psikologi pada waktu dan tempat yang akan kami sepakati kemudian antara saya dan peneliti. Dalam melakukan wawancara saya juga memperkenalkan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Semarang, 05 Februari 2023

Peneliti



**Sasha Fanani Salsabila**

Responden



**SS**

# ***TES PSIKOLOGI***

### Tes EPPS SF

**EDWARD'S PERSONAL PREFERENCE SCHEDULE**

NAMA	SF	L/P	NOMOR PEMERIKSAAN
TEMPAT & TGL LAHIR	Pati, 17 Oktober 2001		TGL PEMERIKSAAN
PENDIDIKAN	SI Mahasiswaa		SUKU BANGSA

BAGIAN DI HANYA UNTUK PEMERIKSA

NEED	F	C	S	SS
Ach	8	8	16	0
Def	5	4	9	--
Ord	8	6	14	-
Exh	7	4	11	+
Aut	11	9	20	+++
Aff	7	5	12	-
Int	7	9	16	0
Suc	5	12	17	++
Dom	5	4	9	-
Aba	11	10	21	+
Nur	9	10	12	0
Chg	8	8	16	0
End	7	8	15	-
Het	1	5	4	0
Agg	7	7	14	++

CONS 12

### Tes EPPS UI

**EDWARD'S PERSONAL PREFERENCE SCHEDULE**

NAMA	UI	L/P	NOMOR PEMERIKSAAN
TEMPAT & TGL LAHIR	1 Januari 2001		TGL PEMERIKSAAN
PENDIDIKAN	SD		SUKU BANGSA

BAGIAN DI HANYA UNTUK PEMERIKSA

NEED	F	C	S	SS
Ach	5	4	9	--
Def	8	3	11	-
Ord	9	8	17	0
Exh	8	7	15	++
Aut	7	7	14	++
Aff	3	2	5	---
Int	8	9	17	+
Suc	8	11	19	++
Dom	3	5	8	--
Aba	13	11	24	+
Nur	10	9	14	0
Chg	5	5	10	-
End	11	11	22	+
Het	1	0	1	-
Agg	5	10	19	+++

CONS 15

## Tes EPPS TA

EDWARD'S PERSONAL PREFERENCE SCHEDULE			
NAMA	L / P	NOMOR PEMERIKSAAN	
TEMPAT & TGL. LAHIR	Tempoang, 22 Juni 2003	TGL. PEMERIKSAAN	28 Januari 2023
PENDIDIKAN	SMA	SUKU BANGSA	Indoneca

BAGIAN INI HANYA UNTUK PEMERIKSA

NEED	r	c	s	ss
Ach	3	8	16	0
Def	2	2	4	--
Ord	7	6	13	-
Exh	8	4	12	+
Aut	4	6	10	+
Aff	5	9	9	--
Int	8	9	17	+
Suc	9	10	19	++
Dom	6	7	13	0
Aba	3	13	22	+
Nur	12	11	23	+
Chg	10	8	18	+
End	10	12	22	+
Het	0	0	0	-
Agg	7	6	13	+

✓	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓	✓
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

CONS	13
------	----

## Tes EPPS SS

EDWARD'S PERSONAL PREFERENCE SCHEDULE			
NAMA	L / P	NOMOR PEMERIKSAAN	
TEMPAT & TGL. LAHIR	Jakarta, 05 November 2001	TGL. PEMERIKSAAN	01 Februari 2023
PENDIDIKAN	Widyaiswari Si Akuntansi	SUKU BANGSA	

BAGIAN INI HANYA UNTUK PEMERIKSA

NEED	r	c	s	ss
Ach	8	6	14	0
Def	5	5	10	-
Ord	10	11	21	+
Exh	6	7	13	+
Aut	6	8	14	++
Aff	6	7	13	-
Int	9	11	20	+
Suc	4	5	9	0
Dom	8	10	18	+
Aba	3	10	18	0
Nur	11	12	23	+
Chg	3	3	6	--
End	8	8	16	-
Het	2	0	2	-
Agg	5	9	19	+

✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

CONS	15
------	----

## Tes SPM SF

Nomor \_\_\_\_\_

Nama SF (U)

Pendidikan formal di Smpd Poltek

Pekerjaan dan Jabatan Karyawan

TABUN	BELAN	TANGGAL
TES 2021	3	22
LAHIR 2007	10	17
USIA 21		

RS = 40  
 SS = 12  
 GOLONGAN = 2

### RAVEN'S STANDARD PROGRESSIVE MATRICES

SET A	SET B	SET C	SET D	SET E
1 4	1 2	1 8	1 3	1 7
2 5	2 6	2 1	2 4	2 6
3 1	3 1	3 3	3 3	3 8
4 2	4 2	4 6	4 7	4 2
5 6	5 1	5 7	5 8	5 1
6 3	6 3	6 4	6 6	6 5
7 6	7 5	7 5	7 5	7 5
8 2	8 6	8 2	8 4	8 1
9 1	9 3	9 7	9 1	9 3
10 3	10 3	10 8	10 5	10 2
11 4	11 6	11 1	11 5	11 2
12 1	12 5	12 2	12 6	12 3
13 10	13 8	13 11	13 8	

ANALISIS :

## Tes SPM UI

Nomor \_\_\_\_\_

Nama UI (U)

Pendidikan formal SD

Pekerjaan dan Jabatan PEJ

TABUN	BELAN	TANGGAL
TES 2021	03	10
LAHIR 1999	01	01
USIA 19	03	

RS = 27  
 SS = 5  
 GOLONGAN = (Grade 1)

### RAVEN'S STANDARD PROGRESSIVE MATRICES

SET A	SET B	SET C	SET D	SET E
1 4	1 2	1 8	1 3	1 1
2 5	2 6	2 2	2 6	2 6
3 1	3 1	3 3	3 4	3 2
4 2	4 2	4 3	4 1	4 5
5 6	5 1	5 3	5 8	5 1
6 3	6 3	6 1	6 2	6 5
7 6	7 1	7 9	7 6	7 8
8 2	8 9	8 6	8 3	8 5
9 1	9 1	9 2	9 3	9 7
10 3	10 6	10 1	10 6	10 4
11 4	11 2	11 5	11 2	11 3
12 5	12 2	12 7	12 7	12 3
13 6	13 3	13 2	13 9	

ANALISIS :

## Tes SPM TA

194720-30-05

Nomor \_\_\_\_\_  
 Nama TA \_\_\_\_\_ LP  
 Pendidikan formal SI  
 Pekerjaan dan Jabatan : Mahasiswa

Tahun	Bulan	Tanggal
2021	05	21
LAHIR	05	22
USIA	08	

RS = 42  
 SS = 50  
 GOLONGAN = III

Rata-rata

### RAVEN'S STANDARD PROGRESSIVE MATRICES

SET A	SET B	SET C	SET D	SET E
1 4	1 2	1 8	1 3	1 7
2 5	2 6	2 2	2 4	2 6
3 1	3 1	3 3	3 4	3 8
4 2	4 2	4 4	4 7	4 2
5 6	5 1	5 7	5 8	5 1
6 3	6 3	6 8	6 6	6 4
7 6	7 5	7 5	7 5	7 1
8 2	8 6	8 7	8 4	8 2
9 1	9 4	9 7	9 3	9 1
10 1	10 3	10 8	10 2	10 5
11 3	11 4	11 1	11 6	11 3
12 1	12 7	12 3	12 8	12 5

ANALISIS

7

## Tes SPM SS

194720-30-05

Nomor \_\_\_\_\_  
 Nama SS \_\_\_\_\_ LP  
 Pendidikan formal \_\_\_\_\_  
 Pekerjaan dan Jabatan \_\_\_\_\_

Tahun	Bulan	Tanggal
2021	03	20
LAHIR	11	05
USIA	09	

RS = 60  
 SS = 12  
 GOLONGAN = IV

Rata-rata

### RAVEN'S STANDARD PROGRESSIVE MATRICES

SET A	SET B	SET C	SET D	SET E
1 4	1 2	1 8	1 3	1 3 x
2 5	2 6	2 2	2 4	2 6
3 1	3 1	3 3	3 3	3 8
4 2	4 2	4 8	4 7	4 2
5 6	5 1	5 7	5 8	5 1
6 3	6 3	6 4	6 6	6 5
7 6	7 6 x	7 5	7 5	7 1
8 2	8 6	8 4 x	8 4	8 6
9 1	9 4	9 7	9 3 x	9 3
10 3	10 3	10 6	10 2	10 8 x
11 4	11 4	11 1	11 3 x	11 3 x
12 5	12 5	12 3 x	12 1 x	12 3 x

ANALISIS

8

**Nota Pembelian Alat Tes**



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sasha Fanani Salsabila

Tempat, Tanggal Lahir : Sungai Lala, 19 November 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jln. Jend. Sudirman No.07 Sungai Lala. Kec.  
Sungai Lala, Kab. Indragiri Hulu, Riau

Email : [sashafananisalsabila19@gmail.com](mailto:sashafananisalsabila19@gmail.com)

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 1 Sungai Lala (2007-2013)
2. MTs Nurul Falah Air Molek (2013-2016)
3. SMA Negeri 1 Sungai Lala (2016-2019)
4. UIN Walisongo Semarang (2019-2023)

Riwayat Organisasi :

1. HMJ Psikologi (2019-2020)
2. DEMA Fakultas Psikologi dan Kesehatan (2020-2021)
3. UKM Momento (2019-2022)

Riwayat Magang dan Kerja :

1. *Content writer team* in Paradigma Self Development Center (2022)
2. Biro Psikologi Psikocare
3. Divisi Asesmen di WHPDC

Semarang, 30 Mei 2023

Penulis,



**Sasha Fanani Salsabila**

NIM : 1907016162