

**REGULASI EMOSI PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
YANG MELAKUKAN *SELF-INJURY***

SKRIPSI



**YASYA ALMIRA
200620050**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH
ACEH UTARA
2025**

REGULASI EMOSI PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN *SELF-INJURY*

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh sebagai Pemenuhan
Sebagian dari Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:
YASYA ALMIRA
200620050

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH
ACEH UTARA
2025

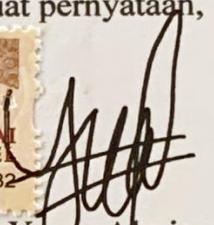
HALAMAN PERYATAAN ORISINALITAS

Bersama dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Regulasi Emosi Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Melakukan *Self Injury*” sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain, pemalsuan data dan saya tidak melakukan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Jika kemudian hari saya terbukti melanggar etika tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi serta konsekuensi berupa pencabutan gelar sarjana yang telah saya peroleh.

Releut, 7 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,




Yasya Almira

200620050

HALAMAN PENGESAHAN

REGULASI EMOSI PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN *SELF INJURY*

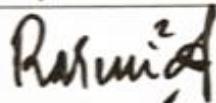
YASYA ALMIRA
200620050

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
pada Tanggal: 7 Agustus 2025

Dewan Penguji terdiri dari:

Pembimbing

1. Nursan Junita, B.HSc.,MA., Psikolog
NIP. 197306032006042001
2. Rahmia Dewi, S. Psi., M.Psi
NIP. 197806102024212001



Penguji

1. Ella Suzanna, S.Psi., MHSc
NIP. 198107142008122001
2. Yara Andita Anastasya, S.Psi., M.Psi,
Psikolog
NIP. 199103012019032020



MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

Q.S AL-Baqarah: 286

“Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu.”

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir kedunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya.”

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury* melalui aspek regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data ini dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yakni *purposive sampling*, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek berjumlah empat orang perempuan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun yang melakukan *self injury*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan menyakiti diri sendiri pada perempuan dewasa awal bukan hanya karena dorongan tiba-tiba tetapi hasil dari kesulitan mengelola emosi. Subjek kesulitan menyadari dan mengenali perasaan yang di alami tetapi belum punya cara yang sehat untuk memproses emosi di dalam diri, dan memilih menyelesaikan semuanya sendiri tanpa meminta bantuan orang lain. Hasil dari penelitian yang dilakukan ialah regulasi emosi pada keempat subjek memiliki hasil yang negatif karena subjek belum sepenuhnya bisa memahami gambaran regulasi emosi yang dirasakan. Dengan demikian, Subjek menunjukkan regulasi emosi yang kurang sehat sebagai akibat dari beban emosional yang masih belum terselesaikan sepenuhnya. Subjek mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Selain itu, pola pengelolaan emosi yang digunakan oleh subjek bervariasi, mulai dari strategi yang tidak sehat seperti menyakiti diri sendiri, hingga upaya-upaya tertentu yang menunjukkan adanya proses regulasi emosi yang lebih adaptif, meskipun belum berjalan secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada subjek belum berkembang secara utuh dan masih dipengaruhi oleh pengalaman emosional yang belum diolah dengan baik.

Kata kunci : Perempuan Dewasa Awal, Regulasi Emosi, *Self Injury*

ABSTRACT

This study aims to explore the emotional regulation in young adult women who engage in self-injury, focusing on the aspects of emotional regulation. This research employs a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation, using purposive sampling, where participants were selected based on criteria that aligned with the study's objectives. The subjects consisted of four young adult women aged 18-25 who engage in self-injury. The findings of the study show that self-injury in young adult women is not merely a sudden impulse but rather a result of difficulties in managing emotions. The subjects struggled to recognize and acknowledge their feelings but lacked healthy ways to process the emotions within themselves, opting instead to deal with everything on their own without seeking help from others. The results of the research indicate that emotional regulation in the four subjects was negative, as they had not fully understood the emotional regulation they were experiencing. As a result, the subjects exhibited unhealthy emotional regulation due to unresolved emotional burdens. They faced challenges in identifying, understanding, and expressing emotions accurately. Moreover, the emotional management strategies used by the subjects varied, ranging from unhealthy behaviors such as self-injury to certain efforts that reflected a more adaptive emotional regulation process, although not yet functioning optimally. This suggests that the emotional regulation abilities of the subjects have not fully developed and are still influenced by unresolved emotional experiences.

Keywords: Early adult female, Emotional Regulation, Self-Injury

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahi Rabbil'alamin. Puji syukur saya ucapkan kepada Tuhan Allah SWT, atas rahmat serta karunia yang senantiasa diberikan-Nya, yang menjadikan penulis dapat menuntaskan penulisan skripsi ini. Pertolongan serta petunjuk-Nya ada dalam bentuk kasih sayang kepada penulis dalam menggapai kesuksesan untuk menuntaskan penulisan karya ini. Penulisan skripsi ini bertujuan memenuhi syarat tugas akhir dan mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Universitas Malikussaleh.

Akhirnya hanya ucapan syukur yang dapat penulis ucapkan. Serta tidak lupa, peneliti ingin mengutarakan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Herman Fithra, S.T., M.T., IPM., ASEAN. Eng sebagai Rektor Universitas Malikussaleh.
2. Bapak dr. Muhammad Sayuti, Sp.B (K) BD sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.
3. Bapak Riza Musni, S.Kp., M.Kes sebagai Ketua Jurusan Psikologi Universitas Malikussaleh.
4. Ibu Ella Suzanna, S.Psi., M.HSc sebagai Sekretaris Jurusan Psikologi Universitas Malikussaleh, dan selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan dalam seminar dan skripsi.
5. Ibu Nursan Junita, BHSc., MA., Psikolog sebagai Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh, selaku Dosen Pembimbing Akademik, dan selaku Dosen Pembimbing skripsi I yang sudah berkenan membimbing dan memberikan dukungan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Rahmia Dewi, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi II yang telah menyediakan waktu untuk membimbing dan memberikan dukungan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Yara Andita Anastasya, S. Psi., M. Psi, Piskolog selaku Dosen Penguji II yang meluangkan waktu dan memberikan masukan dalam seminar dan skripsi.

8. Seluruh Ibu dan Bapak dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
9. Ayahanda tercinta, Bapak Syahbuddin. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana Psikologi. Kini, gadis kecilmu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi lagi.
10. Pintu surgaku, Ibunda Siswayati, S.Pd. yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta do'a terbaik. Anak perempuan satu-satunya yang selama ini bahunya harus setegar karang di lautan dan menjadi harapan terbesar saat ini mampu menyelesaikan pendidikannya sampai sarjana Psikologi.
11. Teruntuk sahabat seperjuangan, Atina, Alifa, Dinda, Kristi, Bila, Alda, Mona, Reza, Icha, Salsa, Nisa, Syuaiba, Fadil, Arya, Irfan, dan Buge. Terimakasih atas segala dukungan, motivasi, pengalaman, waktu dan ilmu yang dijalani bersama selama perkuliahan.
12. Seluruh responden dalam penelitian ini karena memberikan waktu luang, pengalaman dan pandangannya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
13. Dan terakhir kepada diri penulis sendiri, Yasya Almira. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai. Walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan belum berhasil, namun sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini kamu telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri.

Reuleut, 07 Agustus 2025

Yasya Almira

DAFTAR ISI

HALAMAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	.ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Keaslian Penelitian	5
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Manfaat Teoritis	8
1.5.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Regulasi Emosi	10
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi	10
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi	11
2.1.3 Faktor-Faktor Regulasi Emosi.....	12
2.2 <i>Self Injury</i>	13
2.3 Perempuan Dewasa Awal	14
2.4 Kerangka Berpikir	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Desain Penelitian	16
3.2 Definisi Operasional	16
3.3 Subjek Penelitian	16

3.4	Lokasi Penelitian	17
3.5	Teknik Pengumpulan Data	17
3.6	Teknik Analisa Data	18
3.7	Teknik Keabsahan Data.....	19
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	21
4.1	Orientsai Kancah Penelitian	21
4.1.1	Tempat Penelitian	21
4.1.2	Subjek Penelitian	21
4.2	Hasil Penelitian.....	21
4.2.1	Profil Subjek	21
4.2.2	Display Data	27
4.2.3	Hasil Penelitian.....	28
4.3	Pembahasan	43
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1	Kesimpulan.....	54
5.2	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57	
LAMPIRAN.....	61	

DAFTAR GAMBAR

Lampiran Gambar 5.1 Subjek ADA.....	299
Lampiran Gambar 5.2 Subjek ADA.....	299
Lampiran Gambar 5.3 Subjek ADA.....	300
Lampiran Gambar 5.4 Subjek PKS	301
Lampiran Gambar 5.5 Subjek PKS	301
Lampiran Gambar 5.6 Subjek PKS	302
Lampiran Gambar 5.7 Subjek AA	303
Lampiran Gambar 5.8 Subjek AA	303
Lampiran Gambar 5.9 Subjek AA	304
Lampiran Gambar 5.10 Subjek CA.....	305
Lampiran Gambar 5.11 Subjek CA.....	305
Lampiran Gambar 5.12 Subjek CA.....	306

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gambaran Profile Subjek	24
Tabel 4.2 Keterangan Waktu dan Wawancara Subjek.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	62
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	66
Lampiran 3 Verbatim	68
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	298
Lampiran 5 Dokumentasi.....	299

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perempuan dewasa adalah periode transisi dari remaja ke masa dewasa, dengan rentang usia 18-25 tahun dimana mereka diharapkan mampu menyeimbangkan karir dan kehidupan berkeluarga serta bertanggung jawab atas berbagai masalah yang seringkali rumit dan memerlukan waktu untuk diselesaikan (Santrock, 2011). Putri (2019) mengatakan bahwa pada masa dewasa awal ini individu mencapai puncak dari perkembangan fisik, kognitif, dan emosionalnya, individu tersebut akan banyak menemui permasalahan dalam hidup dan permasalahan tersebut harus bisa diselesaikan dengan baik.

Menurut Putri dan Rahmasari (2021) dewasa awal mengalami berbagai tekanan dan stress yang disebabkan dari permasalahan hidup tersebut termasuk tekanan dari hubungan interpersonal seperti masalah keluarga, percintaan, pekerjaan juga masalah intrapersonal seperti takut gagal, pemikiran dan cemas yang berlebihan yang dapat menyebabkan munculnya ketegangan emosi yang tak terkendali. Sukaesih (2017) mengatakan, intensitas ketegangan ini bergantung pada kemampuan individu dalam menangani masalah, proses penyesuaian diri menjadi orang dewasa seringkali sulit karena banyak orang muda kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai masalah yang akan dihadapi.

Walgit (2004) mengatakan ketegangan emosi yang dirasakan berbentuk kurangnya kendali akan emosi yang dirasakan, ketidakmampuan untuk mencerna dan menerima dengan baik kondisi dirinya dan banyak jenis emosi yang dirasakan

antara lain bahagia, sedih, kecewa, marah, dan lainnya emosi negatif yang muncul akibat permasalahan-permasalahan yang dialami. Berbagai macam emosi yang muncul yang diakibatkan oleh tekanan yang di dapat, maka perempuan pada masa dewasa awal membutuhkan kemampuan untuk meregulasi emosi-emosi tersebut dengan tepat (Ngahu, 2021).

Gross (2007) menyebutkan bahwa regulasi emosi ialah bentuk upaya yang dilakukan oleh individu dalam melakukan pengelolaan atau mengatur emosi yang dirasakan, menekan, menambahkan, atau memperlambat emosi yang akan memberikan dampak secara emosional baik secara sadar atau tidak, kemampuan untuk melakukan proses regulasi emosi ini terlihat dari upaya seseorang dalam melakukan pengendalian emosi dan melalui cara berpikir dengan objektif dan matang. Kemampuan individu dalam meregulasi emosi dapat terlihat ketika individu bereaksi terhadap suatu situasi tertentu atau ketika individu dihadapkan dengan suatu permasalahan, dimana individu mampu mengontrol emosinya, tidak berlarut-larut dalam emosinya dan juga tidak memberikan respon emosi secara berlebihan (Chaplin, 2006).

Regulasi emosi menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang terkait dengan usahanya untuk berfungsi secara normal di kehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat merespon sesuai dan fleksibel (Thompson, 2001). Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu melakukan coping emosi yang adaptif dan melakukannya dengan baik, berbeda halnya dengan individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah mereka akan kesulitan dalam mengatur perasaanya (Roberton, 2012)

Menurut Estefan dan Wijaya (2014) terdapat individu yang mengekspresikan emosinya dengan cara yang tidak tepat, salah satunya yaitu melalui tindakan menyakiti diri sendiri dimana rasa sakit fisik yang dihasilkan dari aktivitas melukai diri sendiri dianggap tidak begitu berarti dibandingkan dengan rasa sakit psikologis yang dialami, individu yang melakukan tindakan ini dikenal sebagai pelaku *self-injury*. Seorang individu melakukan perilaku atau tindakan *self injury* dikarenakan ketidakmampuan diri dalam mengungkapkan masalah yang dihadapi dengan menggunakan kata-kata sekaligus untuk melepaskan segala emosi negatif yang dirasakan oleh individu (Rukmana, 2021)

Dalam DSM-V-TR (APA, 2013) kategori *self injury* termasuk kedalam istilah *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) yang didefinisikan sebagai melukai diri sendiri dengan sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri yang bertujuan untuk meredakan pikiran negatif. Individu yang melakukan NSSI merasakan kelegaan emosi setelah melukai diri meskipun hanya bertahan sementara dan diikuti oleh rasa bersalah atau kesedihan. Simptom dari *self injury* menurut DSM-V yaitu keterlibatan dalam perilaku melukai diri sendiri secara berulang, keterampilan penanganan emosi yang buruk sehingga individu kesulitan dalam mengelola emosi dengan cara yang sehat (APA, 2013)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Indrawati (2021) melaksanakan riset pada subjek yang tinggal di daerah Sleman, Yogyakarta. mengatakan bahwa regulasi emosi pada individu terbentuk karena kondisi lingkungan yang ada dan memicu perilaku NSSI, seperti kekerasan dalam keluarga dan pengalaman menjadi korban bullying yang terjadi disekolah.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti telah melakukan wawancara awal pada subjek terkait regulasi emosi pada individu yang melakukan *self injury*, berikut hasil wawancara awal terhadap subjek AGP, TS dan ADA yang mengatakan bahwa :

“awalnya kalau lagi ada masalah ngabarin temen bilang kalau aku mau cerita tapi lebih sering cerita ke pasangan sih. terus supaya aku gak ngelakuin hal yang nyayat itu diajak keluar jalan-jalan sama doi karena pikirannya ga tenang, kadang kalau udah sendiri kepikiran lagi supaya ga nyayat di bawa tidur aja tapi sehabis itu rasanya ga nahan lagi terus gada cara lain selain nyayat. waktu itu juga ada ribut dirumah jadi papa ngelampiasinnya ke aku, pas aku masuk kamar aku kunci pintu terus aku tusuk-tusuk tanganku pake jarum pentul” (AGP, 20 September 2023)

“sebelumnya kalau lagi ada masalah itu aku lebih sering keluar aja, sok kayak nyibukin diri atau kayak ngajak temen buat main-main,mereka juga paham kalau aku lagi ada masalah, kadang kalau selesai main pulangnya ke kos kawan begadang disitu, intinya harus ada temen yang bareng sama aku supaya aku ga ngelakuin barcode itu, pernah kejadian tengah malam karena lagi sendiri terus ovt ngingat kejadian masa lalu jadinya punya rasa nyesal tersendiri gitu pernah ada dimasa itu terus langsung barcode jadi rasa perih di hati berkang karena rasanya udah pindah ke tangan sama paha” (TS, 22 September 2023)

”kalo ADA ada masalah palingan merokok di kos kak, tapi kalau memang udah berat bisa sekalian minum kopi americano double shot, sebenarnya udah lama kayak gitu tapi gak pernah nampak di publik aja. tapi kalau itu juga ga mempan baru aku nyayat, tapi pernah waktu itu dapat kabar dari orang yang ga dikenal ngeWhatsApp ADA ngasitau kalau papa ternyata punya anak dari perempuan lain kak, disitu perasaan ni rasanya marah terus pengen nangis jadinya ga ada pikir panjang langsung sayat tangan ” (ADA, 2 juni 2024)

Berdasarkan hasil wawancara awal diatas mengungkapkan adanya masalah regulasi emosi yang ditandai dengan penghayatan yang salah terhadap masalah yang mereka hadapi, sehingga menimbulkan reaksi emosional berlebih, seperti

rasa sedih, marah dan kecewa. Subjek memberikan penghayatan pada masalahnya berupa rasa sakit fisik yang diperoleh dari melukai dirinya sendiri.

Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas bahwa perempuan dewasa awal yang melakukan *self-injury* sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, belum banyak yang mengetahui bagaimana regulasi emosi tertentu seperti kemarahan, atau perasaan hampa secara langsung berkontribusi pada perilaku *self-injury* (Arinda dan Mansur, 2020)

Dapat disimpulkan bahwa fase dewasa awal merupakan periode kritis di mana individu harus mengembangkan keterampilan regulasi emosi untuk menghadapi tekanan dan tantangan emosional (Pradipta, 2024). Ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara efektif salah satunya dapat menyebabkan perilaku *self-injury* sebagai upaya untuk meredakan rasa sakit emosional pada individu tersebut (Putri dan Rahmasari, 2021). Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk melihat lebih jauh bagaimana proses mengenai regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*.

1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu oleh Putri dan Rahmasari (2021) dengan judul "Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan *Self injury*". Penelitian ini berusaha mengetahui bagaimana gambaran dinamika dari pemberlakuan disregulasi emosi yang dialami oleh perempuan usia dewasa awal yang berperilaku *self injury* serta apa saja faktor yang berdampak pada disregulasi emosi. Penelitian ini menerapkan jenis kualitatif. Hasil merumuskan subjek melakukan *self injury* dalam usaha meregulasi emosi. Adapun perbedaan yang

dimiliki yakni bagaimana mengelola dan mengatur emosi pada individu serta usia subjek yang diteliti, di mana penelitian yang akan dilakukan mencakup rentang usia lebih luas untuk memberikan pandangan yang lebih beragam tentang aspek-aspek regulasi emosi.

Hasil riset oleh Margaretha (2019) dengan judul “Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku *Self Injury*”. Penelitian ini menerapkan jenis metode kualitatif. Subjek yakni satu orang dengan tiga informan. Teknik pengumpulan data menerapkan wawancara serta observasi dan penggunaan skala karakteristik untuk subjek. Hasil penelitian mengindikasikan bahwasanya subjek sudah menghayati secara unik terhadap masalah yang terjadi padanya. Subjek menganggap permasalahan adalah bersifat menyakitkan serta solusi yang dia pilih justru mendatangkan masalah baru. Subjek memberikan goresan luka fisik pada tubuh untuk meredakan perasaan sakit hati. Hal ini menjadikan subjek mengalami fase terakhir perubahan respon yakni berperilaku *self injury*. Pola asuh yang *permisif* juga memicu adanya perilaku *self injury*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah menggunakan pendekatan fenomenologi dan menggunakan variabel regulasi emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu (2023) dengan judul “Kecenderungan Perilaku *Self-Harm* pada Remaja di Kota Lhokseumawe Ditinjau dari Jenis Kelamin”. Metode yang diterapkan yakni kuantitatif dengan metode survei. Subjek yang dipakai yakni 392 remaja usia 12-18 tahun, terdiri dari 145 laki-laki dan 247 perempuan. Data dikumpulkan melalui kuesioner berdasarkan teori Bunclark & Stone (2017) yang telah diuji validitas (0,324–0,600) dan

reliabilitasnya (0,873). Hasil menunjukkan 34,2% remaja tergolong berisiko tinggi melakukan *self-harm*, sementara 47,4% tergolong berisiko rendah. Tidak ditemukan perbedaan signifikan antara laki-laki (29,0%) dan perempuan (36,7%) pada kategori risiko tinggi. Pada kategori rendah, perempuan 42,7% dan laki-laki 55,9%. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah menggunakan metode kualitatif dengan subjek perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*.

Hasil riset oleh Dewi (2020) dengan judul “Pengaruh Kepribadian Narsistik Terhadap Perilaku *Nonsuicidal Self-Injury* Pada Remaja *Broken Home*”. Penelitian ini berupaya melihat pengaruh dari kepribadian narsistik dengan tindakan *non-suicidal self-injury* pada remaja *broken home*. Hasil mengindikasikan bahwasanya kepribadian narsistik berdampak signifikan terhadap tindakan NSSI. Adapun perbedaan dengan penelitian ini yakni karakteristik subjek remaja yang narsistik sedangkan peneliti yang akan dilakukan adalah perempuan dewasa awal yang bertujuan untuk menggali pengalaman emosional secara mendalam dan memperoleh pemahaman mengenai proses regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang terlibat dalam *self injury*.

Hasil riset oleh Maidah (2013) yang berjudul “*Self Injury* Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku *Self Injury*)”. Tujuan dilakukannya penelitian ini yakni melihat bagaimana gambaran tindakan *self injury* mencakup latar belakang, dinamika, tindakan, penyebab, dampak dan ciri pelaku. Responden sebanyak satu orang serta tiga informan. Hasil berkesimpulan bahwasanya pada tindakan *self injury* latar belakang keluarga serta lingkungan berdampak dalam

membentuk kepribadian yang berkaitan dengan tindakan *self injury* yakni jenis kepribadian introvert, rendah diri, mindset yang tertutup atau kaku dan kesulitan dalam menyampaikan perasaan. Adapun perbedaan peneliti sebelumnya dilakukan dengan pemakaian alat tes psikologi (DAP, BAUM serta HTP) sedangkan penelitian yang akan dilakukan tanpa penggunaan alat tes psikologi sehingga pendekatannya akan lebih sederhana dan berfokus pada wawancara dan observasi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, Adapun rumusan masalah yang dibahas adalah “Bagaimana gambaran aspek dari regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran aspek dari regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Sebagai sumber/referensi dalam melakukan studi berikutnya terutama tentang regulasi emosi terhadap perempuan dewasa awal dengan perilaku *self injury*. Selain itu hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi pengembangan keilmuan pada ranah Psikologi Klinis, Psikologi Sosial, Psikologi Konseling dan Kesehatan Mental.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Subjek atau pelaku *self injury* mampu memahami diri sendiri serta mengetahui upaya yang lebih baik dalam melakukan regulasi emosi. Sehingga dapat mengurangi atau menghentikan perilaku *self injury*.

b. Bagi Keluarga

Bagi keluarga dapat membangun hubungan seperti komunikasi yang lebih efektif, keluarga partisipan dapat menyediakan perasaan aman serta nyaman kepada partisipan dan menjadikan mereka dapat terbuka masalah yang dialami dan meredakan dan menekan beban yang dirasakan. Selain keluarga, khususnya orang tua juga dapat membagikan pengetahuan dan cara pada anak-anak untuk dapat meregulasi emosi secara positif.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1 Definisi Regulasi Emosi

Gross (2007) regulasi emosi merupakan sebuah proses yang dilakukan dengan cara otomatis atau dikontrol sadar atau tidak sadar dalam menjaga, menguatkan, menekan serta memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Seseorang yang mempunyai regulasi emosi menjaga serta memberikan peningkatan pada emosi yang dirasakan.

Thompson (1994) Regulasi emosi yakni kemampuan setiap individu dalam mengelola emosi serta perilaku menjadi upaya pertanggung jawaban untuk memberikan pengawasan, evaluasi serta modifikasi dari respon emosi yang intensif guna meraih tujuan.

Sementara itu, Menurut GreenBerg (2002) Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengukur, memecahkan, mengolah serta mengungkapkan emosi untuk mewujudkan keseimbangan emosional.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwasanya regulasi emosi menjadi kontrol yang mencakup kemampuan mengatur emosi, merasakan emosi dan pengaturan respon emosi secara otomatis atau dikontrol agar dapat bertahan dalam situasi tidak menyenangkan. Menurut Gross (2007) regulasi emosi ialah bentuk strategi dengan sadar ataupun tidak dalam menjaga, menguatkan atau menekan mengurangi aspek yang muncul dari respon emosi yakni adanya pengalaman emosi serta tindakan. Regulasi emosi menjadi wujud kontrol individu atas emosi yang dirasakan.

2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Gross (2007) bahwa regulasi emosi memiliki 3 aspek yang diaplikasikan dalam regulasi emosi dalam melihat kapabilitas regulasi emosi antara lain:

- 1. Kemampuan mengatur emosi**

Kemampuan seseorang dalam menyelesaikan permasalahan, memberikan cara dalam menekan emosi negatif serta menenangkan diri sesudah munculnya emosi yang berlebihan. Kemampuan ini tidak dipengaruhi oleh emosi negatif dan membuat pelaku masih dapat berpikir serta bertindak dengan baik.

- 2. Kemampuan merasakan emosi**

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi membantu individu mengatur reaksi fisik, tingkah laku, dan nada suara, sehingga mereka tidak mengalami emosi berlebihan dan dapat memberikan respon yang baik dan tepat.

- 3. Kemampuan menerima respon emosi**

Kemampuan seseorang dalam menerima peristiwa yang memunculkan emosi negatif melibatkan sikap penerimaan terhadap perasaan yang muncul, seperti marah, sedih, atau kecewa. Individu yang memiliki kemampuan ini dapat menghadapi emosi tanpa merasa malu atau tertekan, memahami bahwa emosi tersebut adalah bagian alami dari pengalaman manusia.

Merujuk pada penjelasan di atas diketahui bahwasanya setiap individu pasti tidak bisa langsung meregulasi emosi dengan baik. Akan ada proses yang dilewati oleh setiap individu untuk bisa meregulasi emosi, bahkan regulasi emosi

tidak dijalankan sekali waktu dan menjadikan individu memerlukan waktu serta proses pengelolaan emosi.

2.1.3 Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Merujuk pada (Gross, 2007) mengatakan bahwa regulasi emosi dibedakan kedalam dua yakni faktor intrinsik serta ekstrinsik. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Faktor Intrinsik

1. Usia

Usia dinilai sebagai kurun waktu sejak adanya individu serta dapat dinilai dengan satuan waktu secara kronologis, individu normal diketahui dari derajat perkembangan anatomis serta fisiologis. Semakin tinggi usia seseorang maka semakin baik kemampuan meregulasi emosi seseorang.

2. Tempramen

Karakteristik seseorang yang ada sejak lahir serta relatif berada dalam diri seseorang. Perbedaan temperamen dari seseorang memperlihatkan perbedaan kapabilitas untuk mengatur reaksi emosi dengan keadaan. Sistem saraf serta fisiologis juga berhubungan dengan regulasi emosi.

Kematangan sistem saraf akan berdampak pada regulasi emosi dalam kondisi gelisah, motorik serta emosi.

b. Faktor Ekstrinsik

1. Dukungan Keluarga

Merupakan dukungan yang disediakan orang lain terhadap seseorang sangat penting dalam memberi kenyamanan ketika merasa tertekan, dukungan saat merasakan kecemasan serta ketenangan perasaan.

2. Dukungan Sosial

Merupakan sumber yang berasal dari orang lain terhadap individu yang dapat berdampak pada kemakmuran seseorang, dukungan yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis ketika merasakan tertekan. Hubungan yang supotif mampu meredakan efek depresi dan menekan stres.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor intrinsik seperti usia dan temperamen, yang berkaitan dengan perkembangan fisik serta karakter bawaan dalam mengelola emosi, dan faktor ekstrinsik seperti dukungan keluarga dan dukungan sosial, yang memberikan rasa aman, ketenangan, serta membantu mengurangi stres dan depresi.

2.2 *Self Injury*

Menurut *DSM-V* *self-injury* tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri yang bertujuan untuk mengurangi emosional yang berlebihan.

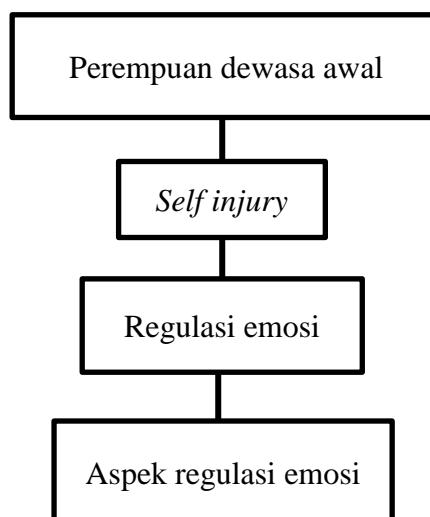
American Psychiatric Association (2013) Nonsuicidal self-injury (NSSI) ialah perilaku atau tindakan melukai diri secara sengaja (contoh: menyayat, menusuk, membakar,) yang membuat munculnya darah, memar, serta sakit yang membuat tubuh luka atau rusak yang ringan tanpa adanya niat untuk bunuh diri sehingga dapat diartikan bahwa *self injury* adalah tindakan menyakiti diri yang bersifat sengaja sebagai media pelampiasan emosi atau perasaan sakit yang sulit dijelaskan dengan kata namun tidak berniat bunuh diri dan meskipun

memunculkan perasaan lega secara sementara. Simptom dari *self injury* yakni individu menunjukkan keterbatasan dalam kemampuan regulasi emosinya sehingga perilaku melukai diri menjadi coping yang sering digunakan dan berdampak negatif pada individu.

2.3 Perempuan Dewasa Awal

Dewasa awal menurut Santrock (2011) fase dewasa awal dinilai sebagai masa pergantian individu dari remaja ke masa dewasa di usia antara 18-25 tahun, Dimana di usia ini ialah puncak masa dewasa. Terdapat sejumlah ciri masa ini menjadi sebuah masa penyesuaian diri dengan gaya hidup baru serta mempunyai kebebasan dalam hidup.

2.4 Kerangka Berpikir



Berdasarkan kerangka konseptual diatas dapat diketahui yaitu dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa peneliti akan meneliti perempuan dewasa awal yang berperilaku *self injury*. Setiap individu termasuk pelaku akan selalu mempunyai berbagai masalah maupun pengalaman hidup. Pengalaman-

pengalaman ini dipenuhi oleh beragam emosi, baik positif atau negatif. Individu yang menerima pengalaman hidup namun secara tidak tepat seperti para pelaku menjadi bentuk dari adanya masalah pada cara mengatur emosinya.

Menurut Gross (2007), proses rangkaian ini diawali dari munculnya keadaan eksternal atau internal dari seseorang, pelaku akan merespon kejadian ini dengan respon emosi, Gross mengartikan regulasi emosi adalah upaya pengelolaan emosi secara ideal individu.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi adalah suatu kajian yang bertujuan untuk memberikan wawasan tentang makna pengalaman banyak individu terkait dengan suatu konsep tertentu (Herdiansyah, 2015). Alasan peneliti menggunakan pendekatan ini untuk mendapatkan data yang lengkap serta informasi yang jelas mengenai fenomena dan tentang apa yang dialami oleh individu dalam kehidupan, yang tersembunyi di dalam aspek psikologis sehingga dapat memahami pengalaman hidup dari subjek.

3.2 Definisi Operasional

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan mengelola emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self-injury* dalam mengatur perasaan yang timbul saat menghadapi suatu permasalahan, seperti keluarga, tekanan ekonomi, maupun ingatan traumatis di masa lalu.

3.3 Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek dengan jumlah 4 orang, Teknik pengambilan sampel yang digunakan yakni *purposive sampling*, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun karakteristik subjek yang diteliti yakni

1. perempuan dewasa awal
2. usia 18-25 tahun
3. melakukan *self injury* lebih dari satu kali.

3.4 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di daerah kota Lhokseumawe, pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan atas adanya fenomena yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai perilaku *self injury* pada perempuan dewasa awal. Peneliti memilih kota ini karena ingin menggali lebih dalam bagaimana regulasi emosi yang terjadi pada individu yang melakukan *self injury* di wilayah ini.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data (Sugiyono,2013) yang digunakan antara lain:

a. Wawancara

Wawancara sebagai metode pengumpulan data di mana seorang peneliti memperoleh informasi dari individu atau kelompok melalui pertanyaan. Dalam konteks ini, wawancara dianggap sebagai cara untuk mendapatkan data dengan berinteraksi secara langsung dengan responden, memungkinkan peneliti untuk mendalami pemahaman. Jenis-jenis wawancara yaitu:

1. Wawancara Terstruktur, pertanyaan telah dipersiapkan sebelumnya, dan pewawancara mengikuti urutan yang telah ditentukan.
2. Wawancara tidak terstruktur, pewawancara memiliki kebebasan untuk mengajukan pertanyaan tanpa skrip terperinci, memungkinkan respons yang lebih bebas.
3. Wawancara semi-struktur, kombinasi antara pertanyaan terstruktur dan tidak terstruktur, memberikan kerangka kerja sementara memungkinkan fleksibilitas.

Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur adalah

wawancara yang memuat daftar pertanyaan terbuka dan masih berada dalam tema serta daftar pertanyaan dibuat dan dijadikan paduan wawancara (Sugiyono, 2013).

b. Observasi

Observasi secara singkat dapat diartikan sebagai penelitian yang mengobservasi keadaan dari bahan yang diamati. Terdapat dua teknik observasi yaitu observasi partisipan serta non partisipan. Teknik observasi yang dipakai yakni jenis observasi non partisipan, yakni peneliti menempatkan diri menjadi orang luar dari kelompok penelitian (Sugiyono, 2013).

c. Dokumentasi

Dokumentasi menurut Sugiyono (2013) merupakan pelengkap dari penggunaan metode wawancara. Observasi dalam penelitian kualitatif, dokumentasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berupa wawancara foto dan bukti pesan *whatsapp*.

3.6 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data model interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (Miles & Huberman, 1994). Terdapat tiga langkah dalam teknik analisis data model interaktif yaitu:

1. Tahap Reduksi Data

Reduksi data adalah suatu bentuk analisis yang mempertajam, memilah, memfokuskan, membuang dan mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhir dapat ditarik dan diverifikasi. Reduksi data

dalam penelitian ini berupa hasil dari rekaman wawancara yang diformat dalam bentuk verbatim dan hasil observasi yang diformat dalam bentuk tabel hasil observasi.

2. Tahap Display

Data Display data adalah mendesain tampilan, menentukan baris dan kolom matriks untuk data kualitatif, memutuskan data mana yang akan di masukkan ke dalam kategori, mencakup berbagai jenis matriks, grafik, diagram dan jaringan yang dirancang untuk mengumpulkan informasi terorganisir menjadi bentuk yang mudah diakses dan ringkas sehingga analisis dapat melihat apa yang terjadi dan menarik kesimpulan atau melanjutkan ke langkah analisis berikutnya.

3. Tahap Kesimpulan/Verifikasi

Kesimpulan/verifikasi adalah tahapan terakhir, dalam tahap ini peneliti mulai memutuskan apa yang dimaksud dengan memperhatikan keteraturan, pola, penjelasan, kemungkinan konfigurasi, alur sebab akibat dan proposisi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif Miles dan Huberman dengan tiga langkah yaitu tahap reduksi data, tahap display data dan tahap kesimpulan/verifikasi (Miles & Huberman, 1994).

3.7 Teknik Keabsahan Data

Merujuk pada Sugiyono (2013) terdapat tiga triangulasi keabsahan data yang dapat digunakan yaitu:

- a. Triangulasi teknik, untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan

memeriksa data kepada sumber serupa namun dengan teknik berlainan. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, atau dokumentasi, bila dengan data kredibilitas tersebut terdapat data yang berbeda-beda, peneliti menjalankan diskusi lanjutan dengan sumber data atau yang lain dalam menjamin kelengkapan dan kebenaran data.

- b. Triangulasi sumber, untuk pengujian kredibilitas data melalui pengecekan data melalui sumber yang berbeda,

- c. Triangulasi waktu, waktu juga kerap berdampak pada kredibilitas data. Menjalankan kredibilitas data dengan memeriksa antar waktu atau atau situasi yang berlainan. Misalnya dengan bertanya kembali pada pertemuan selanjutnya hingga menghasilkan kepastian datanya.

Berdasarkan triangulasi diatas yang digunakan peneliti menguji keabsahan data dengan teknik triangulasi waktu. Jika hasil berbeda, maka peneliti harus melakukan secara berulang sampai menemukan kepastian dari data tersebut.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Orientasi Kancah Penelitian

4.1.1 Tempat Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di beberapa tempat dikota Lhokseumawe seperti Lancang Garam, Cunda, Bukit Indah, dan Blangpulo. pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan atas adanya fenomena yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai perilaku *self injury* pada perempuan dewasa awal. Peneliti memilih kota ini karena ingin menggali lebih dalam bagaimana regulasi emosi yang terjadi pada individu yang melakukan *self injury* di wilayah ini.

4.1.2 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian berjumlah 4 orang perempuan yang melakukan *self injury*. Selama wawancara berlangsung keempatnya cukup kooperatif dan menjawab atau menjelaskan fenomena yang mereka alami dengan baik. Subjek penelitian berjumlah empat orang perempuan yang melakukan *self injury* yaitu ADA, PKS, AA dan CA

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Profil Subjek

1. Subjek ADA

Subjek dengan inisial ADA merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang saat ini sedang menempuh pendidikan di Universitas Malikussaleh dengan program studi Teknik Sipil, ADA merupakan mahasiswi perantauan yang berasal dari Banten, dan kini berdomisili sementara di kota Lhokseumawe untuk keperluan pendidikan. Dalam struktur keluarganya, ADA adalah anak pertama

dari empat bersaudara dengan latar belakang dimana kedua orang tuanya telah bercerai, Awal mula perilaku penyayatan yang dialami ketika ADA bosan dirumah karena orangtuanya bertengkar, adanya *pembullying* disekolah, tetapi yang ADA lakukan adalah memasak atau *baking* dan tidak sengaja tangannya tergores pisau hingga berdarah yang membuat perasaannya menjadi lega atau merasakan sesuatu yang tidak terekspresikan dengan rasa sakit yang nyata, jadi rasa sakit batin itu terekspresi lewat sakit yang di tubuh. Sejak kejadian tersebut ADA kemudian mengulangi tindakan penyayatan sebagai cara melepaskan emosi ketika terjadi pertengkaran orang tuanya dan pengalaman *bullying* di sekolahnya. Situasi ini menjadi bagian dalam latar belakang subjek yang memenuhi emosional serta proses regulasi emosi yang di milikinya sebagai perempuan dewasa awal. Namun kini ADA jarang melakukan perilaku tersebut dengan cara menyibukkan diri dengan aktivitas di kampusnya, namun ketika permasalahan yang besar muncul ADA memilih untuk mengalihkannya dengan hal positif terlebih dahulu daripada langsung melakukan penyayatan.

2. Subjek PKS

Subjek dengan inisial PKS merupakan seorang perempuan berusia 23 tahun yang saat ini sedang menempuh pendidikan di Universitas Malikussaleh dengan program studi Arsitektur, PKS merupakan mahasiswi yang berasal dari Lhokseumawe. Dalam struktur keluarganya, PKS adalah anak pertama dari dua bersaudara dengan latar belakang perceraian orang tua, kondisi ini memengaruhi regulasi emosinya sebagai perempuan dewasa awal terutama karena PKS merasa memikul beban sebagai anak pertama. Awal mula perilaku penyayatan yang

dialami PKS bermula ketika mengikuti orang yang lebih dulu melakukan tindakan tersebut. Menurut pengakuannya, menyayat diri lebih efektif dibandingkan berbicara dengan teman atau anggota keluarga. Namun kini PKS telah menghentikan perilaku tersebut dengan cara memberi dorongan positif pada dirinya sendiri setiap emosi mulai muncul sehingga PKS mampu mengatasi untuk tidak melakukan perilaku penyayatan.

3. Subjek AA

Subjek dengan inisial AA merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang saat ini sedang menempuh pendidikan di Universitas Malikussaleh dengan program studi Teknik Sipil, AA merupakan mahasiswi perantauan yang berasal dari Padang dan kini berdomisili sementara di kota Lhokseumawe untuk keperluan pendidikan. Dalam struktur keluarganya, AA merupakan anak pertama dari empat bersaudara dengan latar belakang *broken home* yang turut memengaruhi emosional dalam kehidupannya. Sebagai anak pertama AA merasa memiliki tanggung jawab besar terhadap keluarganya khususnya dalam perekonomian, namun kondisi yang masih menjalani pendidikan membuat AA merasa belum mampu memberikan kontribusi yang di harapkan. Sehingga situasi ini menjadi bagian regulasi emosi yang di alaminya sebagai perempuan dalam perkembangan dewasa awal. Awal mula perilaku yang dialami AA ketika AA mengendarai sepeda motor dan mengalami kecelakaan yang membuatnya menyadari bahwa rasa sakit fisik dapat mengalihkan emosi yang dirasakan sehingga AA melakukan penyayatan di kemudian hari dikamar mandi sekolahnya. Namun kini AA tidak lagi melakukan perilaku tersebut dengan cara membuat

puisi dan mengerjakan tugas kuliahnya serta memikirkan keluarganya, karena itulah AA mampu mengatasi untuk tidak melakukan perilaku penyayatan lagi. Tetapi sesekali saat masalah keluarga muncul yang AA lakukan untuk meredakan emosionalnya yaitu dengan memukul tangannya ke dinding.

4. Subjek CA

Subjek dengan inisial CA merupakan seorang perempuan berusia 22 tahun, yang saat ini sedang menempuh pendidikan di Universitas Malikussaleh dengan program studi Hukum. CA merupakan mahasiswi perantauan yang berasal dari Jambi dan kini berdomisili sementara di Lhokseumawe untuk keperluan pendidikan. Dalam struktur keluarganya, CA merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dan berasal dari keluarga harmonis yang secara umum memberikan lingkungan tumbuh kembang yang stabil. Meskipun berasal dari latar belakang yang harmonis, CA pernah mengalami hubungan interpersonal bersifat *toxic* yang kemudian meninggalkan trauma emosional. Pengalaman negatif tersebut menjadi salah satu penyebab yang memengaruhi regulasi emosionalnya. Ketertarikannya pada perilaku perilaku penyayatan bermula ketika CA menjenguk seorang teman dirumah sakit yang juga melakukan perilaku tersebut, awalnya CA menganggapnya berlebihan tetapi dipenuhi rasa penasaran CA melakukan penyayatan dan merasakan ketenangan sementara. Namun kini CA sudah menghentikan kebiasaan itu dengan cara melakukan aktivitas seperti lari atau gym.

Tabel 4.1*Gambaran profil subjek*

No	Nama	Asal	Usia (th)	pendidikan	Awal mula melakukan self injury	Bentuknya
1	ADA	Banten	21	Sedang menempuh S1	SMP	Penyayatan dan memukul kepala
2	PKS	Lhokseumawe	23	Sedang menempuh S1	Awal masuk kuliah	penyayatan
3	AA	Padang	21	Sedang menempuh S1	SMA kelas 11	Membentur kan tangan ke dinding dan penyayatan
4	CA	Jambi	22	Sedang menempuh S1	SMP kelas 8	Penyayatan dan menjambak rambut

Berdasarkan tabel diatas, empat subjek masih menempuh pendidikan di Universitas Malikussaleh. Peneliti mewawancara keempat subjek masing-masing sebanyak tiga kali wawancara. Waktu wawancara untuk setiap subjek adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2*Keterangan waktu dan wawancara subjek*

Subjek	Hari/Tanggal	WIB	Min/dtk
ADA	Sabtu/ 25-1-2025	20.20	42:27
ADA	Senin/ 27-1-2025	16.40	45:14
ADA	Selasa/ 4-2-2025	16.50	12:22

Subjek	Hari/Tanggal	WIB	Min/dtk
PKS	Senin/ 17-2-2025	17.25	44:33
PKS	Minggu/ 16-3-2025	16.35	28:57
PKS	Selasa/ 25-3-2025	21.05	20:38

Subjek	Hari/Tanggal	WIB	Min/dtk
AA	Sabtu/ 22-2-2025	15.46	32:41
AA	Rabu/ 5-3-2025	11.35	43:48
AA	Rabu/ 12-3-2025	21.15	11:55

Subjek	Hari/Tanggal	WIB	Min/dtk
CA	Minggu/ 23-2-2025	17.16	30:57
CA	Rabu/ 19-3-2025	13.07	23:02
CA	Kamis/ 20-3-2025	14.40	22:19

4.2.2 Display Data



4.2.3 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menjelaskan terkait dengan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*. Hasil penelitian ini di dapat dari wawancara secara mendalam dari subjek yang didukung triangulasi waktu. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury* berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi. Berdasarkan hasil wawancara dari keempat subjek, penelitian mengenai regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Aspek-aspek regulasi emosi

1. Kemampuan Mengatur Emosi

Kemampuan mengatur emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosi yang muncul dalam dirinya sehingga dapat menyesuaikan diri dengan apa yang di rasakan dan bagaimana seseorang mengekspresikan emosi tersebut. Berikut hasil penelitian yang telah peneliti lakukan:

a. Tidak memperlihatkan emosinya didepan orang lain

Tidak memperlihatkan emosinya di depan orang lain dalam mengatur emosi menunjukkan bahwa ketiga subjek menahan atau menyembunyikan perasaan yang di alami agar tidak terlihat oleh orang lain. Ini biasanya digunakan untuk menjaga situasi tetap terkendali dan menghindari konflik tertentu. Namun, meskipun emosinya tidak di perlihatkan perasaan tersebut tetap dirasakan di dalam dirinya. Hal ini terlihat dari pernyataan bahwa subjek tidak

memperlakukan emosinya didepan orang lain.

- Menyimpan emosi yang di rasakan

Subjek ADA, PKS, AA tidak mengungkapkan perasaan yang sebenarnya agar orang lain tidak mengetahui apa yang subjek rasakan

“Engga ada, karna ga ada yang tau juga yang kayak aku bilang kalo di luar tetap jadi D yang biasa mereka kenal, tapi kalo didalam kamar dah beda kayak pe rasa sakit tapi sakit yang gatau orang tiba-tiba udah parah kek gitu karna di depan ga keliatan aku lagi sakit” (ADA,W1,211)

“Enggak, kakak orangnya jarang cerita. Kalo kakak ada keluhan sendiri lebih diam lebih tenang kek gitu tapi gak komunikasi sama orang lebih pengen sendiri aja kek gitu” (PKS,W2,30)

“Engga kak kalau saya kalau misalnya ada masalah gitu kan memang harus di luapin ya saya kadang nulis puisi trus kadang juga kayak di bawa sholat atau kek gitu aja sih kak hal-hal yang positif aja di bawa” (AA,W1,24)

b. Mengalihkan dengan bermain *handphone*

Ketiga subjek mengalihkan dengan bermain *handphone* melalui media sosial ketika emosi muncul. Seperti melihat postingan atau membaca komentar, hal ini dilakukan agar emosi yang di rasakan tidak terlalu mendominasi pikirannya sehingga membantu proses regulasi emosi.

- Pelarian melalui media sosial

Subjek PKS, AA, CA mengalihkan pikiran dari emosi yang muncul dengan bermain *handphone* untuk membantu menenangkan diri dan mencegah emosi yang berlebihan.

“Kek sedih aja paling ya main game, scroll tiktok sampe tenang aja dah” (PKS,W1,170)

“Yang pertama kayak oh ini di tiktok kan ada pilihan bagian pencarian gitu kak abistu kayak cari kata-kata yang menurut saya tu kek sesuai gitu sih kak, kek ada opsi misalkan kita searching kan nah itu kalo misalnya udah dengan kata-kata itu nangis, lega sih kak pernah tu pernah sekali gitu” (AA,W2, 52)

“yaudah kek misal kan kesel ni yaudah bawa tidur atau kek scroll-scroll tiktok atau dengar lagu kek gitu, ga ada yang kayak marah kali dengan orang atau denghan apapun ga ada maksudnya kek memuncak tu ga ada” (CA,W2, 24)

c. Penarikan diri dari hubungan sosial

Penarikan diri dari hubungan sosial saat mengatur emosi merujuk pada kedua subjek yang memilih untuk menjauh atau menghindari interaksi dari orang lain untuk sementara waktu, dengan tujuan menenangkan diri dan mengendalikan emosinya.

- Cenderung menarik diri dari lingkungan kampus, kos, dan keluarga
- Subjek ADA dan AA cenderung menarik diri dari lingkungan perkuliahan, tempat tinggal, maupun keluarga. Hal ini dilakukan untuk menenangkan diri atau karena menghindari suatu konflik yang sedang dialami

“Aaa itulah lebih sendirian dan gak mau ketemu orang, gak bales chat, kayak emang aaa trus kayak menarik diri dari kehidupan sosial yang dibilang kalo ngampus pun ngampus pulang ga ada hubungan sama teman, ga ada crita-cerita atau kayak duduk abis ngampus langsung pulang dan pasti bakalan susah buat di hubungi” (ADA, W1, 71)

“Kalo saya pasti kayaknya kalo misalnya lagi dalam kondisi itu saya gak dekat sama orang sih kak kayak lebih memilih untuk sendiri dulu” (AA, W1, 20)

d. Melakukan tindakan positif untuk mengatasi emosi

Melakukan tindakan positif untuk mengatasi emosi merujuk pada keempat subjek yang berusaha menenangkan diri dengan cara yang

baik, seperti melakukan hal yang di sukai agar emosinya tidak semakin buruk.

- Menyibukkan diri dengan aktivitas membaca buku

Subjek ADA menyibukkan diri dengan aktivitas positif seperti membaca buku agar pikirannya teralihkan dan emosinya lebih terkontrol. Hal ini dapat membantu menjaga suasana tetap stabil dan mencegah munculnya perasaan negatif berlebihan.

“Aaa biasanya diem aja atau kayak baca buku, baca buku cukup efektif meskipun gak selalu tapi cukup efektif” (ADA, W1, 113)

- Melakukan aktivitas seperti jalan-jalan

Subjek PKS menyibukkan diri dengan aktivitas positif seperti jalan-jalan agar pikirannya teralihkan dan emosinya lebih terkontrol. Hal ini dapat membantu menjaga suasana tetap stabil dan mencegah munculnya perasaan negatif berlebihan.

“Ya jalan-jalan cari angin misalnya langsung di detik itu ya diajak keluar kek gitu, jalan-jalan aja tapi cari angin kek gitu lebih tenang” (PKS, W1, 32)

- Melakukan aktivitas seperti membuat puisi

Subjek AA, menyibukkan diri dengan aktivitas positif seperti membuat puisi agar pikirannya teralihkan dan emosinya lebih terkontrol. Hal ini dapat membantu menjaga suasana tetap stabil dan mencegah munculnya perasaan negatif berlebihan.

“Untuk kepikiran untuk ngelakuin ada cuman pas kepikiran itu saya langsung bikin puisi aja bikin puisi atau apa gitu kak ngelakuin hal lain lah pokonya menyibukkan diri aja” (AA, W1, 296)

- Menyibukkan diri dengan aktivitas merapikan kamar

“Kalo misalkan C lagi lagi apa kak lagi suntuk atau lagi gak pas kan beberes kos kak tengah-tengah malam kek tu sengaja C berantakin kos ni, pindah posisi sini pindah posisi sana pokok malam berasin kos, ni malam tadi gak selesai nitik malam lanjut lagi. Gak ada aktivitas lain ga ada palingan tu atau beli coklat kek gitu atau beli kopi itu la kalo misalnya nenangin” (CA, W2, 38)

e. Memiliki rasa tanggung jawab terhadap adiknya

Memiliki rasa tanggung jawab terhadap adiknya merujuk pada kedua subjek yang merasa berkewajiban untuk menjaga, merawat dan membantu adiknya dalam berbagai hal, misalnya menahan amarah atau bersikap sabar dan memberikan contoh yang baik untuk adiknya.

- Menjadi contoh yang baik dengan tidak memperlihatkan masalah yang sedang di hadapi

Subjek ADA, AA, tidak memperlihatkan kesulitan atau tekanan yang di alami agar adiknya tidak ikut merasa khawatir atau terbebani karena suatu permasalahan yang sedang di hadapi

“Aku juga belum nemu tapi sepanjang ini aku Cuma bisa hmm ngekeep semuanya sendiri aja karna kalo aku cerita ke mama itu mungkin bakalan nambah rasa sakit mama karna kan namanya mama ibu ga bisa ngeliat anaknya sakit dan kalo aku cerita ke mama soal rasa sakitku keknya rasa sakit mama juga besar deh, jadi cukup mama yang jadiin aku temen, aku jadi orang tua buat adek-adekku , ya tentangku yak u keep sendiri” (ADA, W2, 52)

“Bisa bilang, A bilangan ga ada kalo misalnya niat kita emang pendidikan untuk ilmu itu rezekinya itu ada aja nanti tu tenang ajalah lagian eee anti pas kau masuk kuliah aku semester 7 pun udah bisa sambil kerja bisa ku biayai kuliah kau gitu sih cara A menguatkan dia, A juga gamau la dia terlalu ber eee kek terlalu merasa terbebani sama masalah rumah tu A gak mau” (AA, W3, 34)

2. Kemampuan Merasakan Emosi

Kemampuan merasakan emosi adalah kemampuan seseorang dalam

mengendalikan emosi membantu individu mengatur reaksi fisik, tingkah laku, dan nada suara, sehingga mereka tidak mengalami emosi berlebihan dan dapat memberikan respon yang baik dan tepat.

a. Peka terhadap perasaan

Keempat subjek mampu menyadari, memahami apa yang dirasakan baik itu senang, takut, sedih, marah maupun kecewa. Dengan kepekaan ini, mereka bisa mengenali sumber emosinya dan menyesuaikan perasaan yang muncul.

- Menyadari sedang dalam kondisi emosional yang buruk

Subjek ADA, PKS, AA, CA memahami bahwa sedang merasa tidak nyaman. Seperti sedih, marah, kecewa, takut atau tertekan.

“Sedih, marah, kecewa pastinya terus lebih banyak marah sih, kecewa” (ADA, W1, 31)

“Enggak paling emm ketakutan sendiri ada kalo misalnya tengok orang yang udah natap kakak lama-lama risih kek gitu, hm pernah diikutin juga pas pulang malam tu takut juga” (PKS, W3, 100)

“Menggebu-gebu, kayak panik trus kayak gak bisa mikir lagi kek kacau aja gitu rasanya kak kayak saya tu kadang kalau misalnya lagi beraktivitas tu jadi gak konsen perasaan tu kek berasa kayak gak enak gitu lo kak” (AA, W1, 18)

“Misal lagi capek ni kan lagi capek dengan aktivitas kuliah terus banyak tugas atau lagi nyusun skripsi tu kan emosi sendiri tapi tu kek gak ada yang buat marah tu ga ada tapi tu kek ish kesel kali lo kek gitu jadi gak bisa terkendali emang emosi itu kak” (CA, W2, 12)

b. Menyayat diri untuk melepaskan emosi

Menyayat diri untuk melepaskan emosi merujuk pada keempat subjek yang melukai tubuh mereka sendiri sebagai cara meredakan rasa sakit emosional yang tidak tertahankan. Tindakan ini biasanya

muncul karena merasa tidak sanggup menghadapi tekanan batin.

- Sakit fisik ketika melihat tangan terluka/kondisi berdarah

Subjek ADA, PKS, AA, CA tidak sanggup menghadapi tekanan emosional yang di rasakan sehingga memilih melukai diri sebagai cara untuk menyalurkan rasa sakit batin

“Ada sedikit rasa lega tapi bener-bener sedikit itu, setiap goresannya, sakitnya, itu satisfying apalagi kalau misalkan cutting trus mandi trus itu kan sakit banget ya itu malah ngebaut tambah satu kepuasan sendiri gitu” (ADA, W3, 48)

“Kakak kan awalnya tu kan ikut-ikut orang abistu kan lama-lama nyaman, nyaman nya tu karna eee kakak buat itu tu bikin reda rasa sakit hati kek gitu maunya sama kawan atau sama keluarga atau permasalahan apapun tu kakak kan sayat tangan daripada kakak marah-marah ke orang daripada kakak eee nyakin orang kakak lebih baik nyakin diri sendiri” (PKS, W3, 20)

“Hm kayak di satu titik kalo misalnya kayak gak tau lagi jalan keluarnya apa kak misalnya kan mau nyari duit misalnya ni nah tapi gak dapat-dapat udah buntu kak udah terlalu gak sanggup lagi itu kak gatau lagi mau ngapain itu dah gaktau kek dah tapi harus dapat gitu kak yang mau di cari tu harus dapat cuman dah buntu jalannya itu kek ngerasanya kayak udah gak sanggup aja gitu kak udah coba sayat gitu kak kek mengalihkan gitu kak sakit kali pokonya ga bisa di jelasin sakitnya kek mana” (AA, W2, 82)\

“Hm kekmana ya ceritanya kak, malam tu kejadiannya gak pernah sayat-sayat tu pagi atau apa sore atau malam itu pikiran itu emang dah capek seharian beraktivitas di luar kek gitu kan, dah gitu capek kekmana lagi ya mo cerita sama siapa pun juga mulut diri kita ni gak ada faedahnya terus gak ada feedbacknya kek cerita-cerita oiyaudah lah kek ni kek ni kek ni gak masuk sama kita an yaudah lebih baik sayat-sayat dah sayat-sayat tu tenang gitu” (CA, W3, 8)

c. Terjadi perubahan fisik saat menghadapi situasi emosional yang sulit

Perubahan fisik pada kedua subjek saat menghadapi situasi emosional yang sulit dapat berupa berkurangnya nafsu makan dan penurunan berat badan. Hal ini terjadi karena adanya tekanan

emosional sehingga menjadi kehilangan minat terhadap makanan.

- Nafsu makan dan berat badan menurun

Subjek ADA, PKS sempat kehilangan nafsu makan sehingga asupan makanannya berkurang dan akhirnya berat badannya juga turun. Hal ini terjadi saat subjek merasakan adanya tekanan emosional yang muncul

“Iya, turun jauh banget karna sama sekali nafsu makan dan ga peduli kalo sakit perut. Kek bangun dari kasur aja tu kayak aku ga bisa jelasin detailnya sih tapi bangun-bangun dari kasur tu berat” (ADA, W2, 112)

“Dulu kakak 52 sekarang 45 47 gak naik-naik lagi” (PKS, W2, 136)

d. Terjadinya konflik orang tua

Terjadinya konflik orang tua kedua subjek karena adanya pertengkaran, perbedaan pendapat, atau ketegangan diantara kedua orang tua yang menimbulkan suasana tidak harmonis dalam keluarga

- Adanya perselingkuhan oleh salah satu orang tuanya

Subjek ADA, AA menghadapi situasi dimana orang tuanya berselingkuh, yang pada akhirnya memicu konflik yang menyebabkan perpecahan dalam keluarga. Hal ini membuat hubungan keluarga menjadi renggang.

“Waktu kelas 2 sd itu papah ketauan selingkuh sama temen kampusnya, jadi waktu itu papa lagi ngambil eee sarjana ekonomi di salah satu universitas swasta di tempatku trus ketauan ternyata papa selingkuh sama temen kampusnya dan disitu mama papa ribut cukup besar banget sampe eee jari mama tu patah dan sampe skarang bisa dibilang cacat mungkin karna itu trus eee mama juga sering kena tampar bahkan ada salah satu gigi mama di gi apa yaa dib belakang gigi taring itu patah gara-gara di tampar sama mama eh ditampar sama papa mama kena tembok depan eee waktu itu aku cuma

berdua sama adekku, karna yang ketiga keempat tu belum lahir, ee dan disitu mama sempet ada ngajakin kami bunuh diri juga sih, minum pemutih pakaian cuman aku nolak trus ditengah-tengah kerunyaman itu adek D minta kencing yauda aku anterin adekku pas balik lagi ternyata mama udah minum pemutihnya itu, udah berbusa gitu” (ADA, W2, 24)

“Banyak, tapi ni kakak jamin gak kalo ini rahasia? Sedikit aja ya kak ya jadi nenek A ni ngejodohin ayah A posisi ayah ni ayah A masih nikah ni kak masih nikah sama bunda A. Dia ngejodohin ayah A ni ke dia tu punya menantu orang kaya sama orang punya butik di Bukit Tinggi, A liatlah betina ni betina ni A liat A cari tau dapat kebetulan eee dia itu tinggalnya ga jauh dari sekolah smp A lama, hm A kan 2 kali pindah smp nah smp yang lama ni Padang di kota Padang nah dia kebetulan rumahnya tu gak jauh dari situ, A pernah ngelabruk dia nah disitu lah kayak betul-betul gak bener aja kak” (AA, W2, 236)

e. Tidak mampu memenuhi harapan orang tua

Tidak mampu memenuhi harapan orang tua merujuk pada ketiga subjek yang belum mencapai standar atau keinginan yang di tetapkan oleh orang tuanya, misalnya dalam hal prestasi, perilaku, atau pilihan hidup. Hal ini dapat menimbulkan rasa tertekan atau merasa bersalah.

- Memiliki pilihan yang berbeda dari keinginan orang tuanya

Subjek ADA, PKS, AA memiliki pilihan yang berbeda dari keinginan orang tuanya sehingga subjek merasa belum berhasil dalam memenuhi harapan yang di tetapkan orang tuanya.

“Ya namanya mba masih kuliah mau ngasi apa? Mba bisa apa? Mba cuma berusaha buat bangga sama papa dari cara mba kuliah, mba gak buat masalah disini, mba kuliah dengan baik, nilai mba juga baik, Cuma itu ga cukup buat papa dibilang.” (ADA, W1, 267)

“Kalo dirumah dari hobi misalnya kakak hobinya nari tapi gak di dukung, dukungnya di hobi lain kakak hm di dukungnya tu di nyanyi kakak bisa dua-duanya tapi kakak lebih ke tari kek gitu tapi lebih di dukung tu di nyanyi kek kuliah kakak gak suka arsitek kakak gak suka teknik kakak sukanya medis tapi apa yang kakak pengen tu gak di dukung gitu apa yang kakak capai tu misalnya kakak jadi

duta wisata kakak jadi duta wisata tu orang tua gak bangga, gak bangga dengan kakak pencapaiannya itu tapi kakak bangga karna kakak menurut kakak kakak dua kali kan ikut duta wisata yang pertama itu kakak gagal dari mental pas yang kedua itu kakak coba bangkit kek gitu udah K aku harus bisa tunjuin kalo aku tu bisa bangkit jangan sampe orang selalu remehin aku gitu bistu akhirnya kakak menang kek gitu kakak menang juara tiga wakil dua itu di peringkat ke tiga kan itu dah tinggi jadi kakak ngerasa bangga kek gitu di Lhokseumawe lo aku bisa di Aceh Utara ni aku bisa jadi peringkat ke tiga tapi orang tua ku aja gak bangga sama diri aku kek gitu" (PKS, W1, 90)

"Tembok, karna itu tu kak gini kak sedikit ya kak ya, A geram awalnya kayak A kan ada di tagih uang SPP cuman ayah A bilang gausa sekolah dulu berenti aja dulu A gak mau berenti sekolah kak di tengah jalan kek gitu kak eee karna A emang kalo sekolah tu betul-betul fokus, gak mau A cuman gara-gara itu geram kak karna kenapa kayak ayah itu tu nyuruhnya berenti sekolah aja gitu kak disitu lah yang A mukul kak" (AA, W2, 164)

f. Ledakan emosi verbal

Ledakan emosi verbal terjadi ketika ketiga subjek mengekspresikan amarah melalui kata-kata yang keras, nada tinggi, atau ucapan menyakitkan, biasanya karena tidak sanggup lagi dalam mengendalikan perasaannya.

- Intonasi suara yang meninggi, berteriak, bicara ketus dan kasar
- Subjek PKS, AA, CA mengalami ledakan emosi verbal, yaitu mengekspresikan melalui kata-kata keras, nada tinggi, atau ucapan kasar. Hal ini merujuk bahwa subjek kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tertekan

"Kek orang gila sih kek mo maki tapi gak bisa maki, kakak orangnya ga enakan ya paling emm apa yang di kepala kakak keluar semua kakak ga mikir orang lagi sakit hati atau gak ko anjing la ko kimaklah ko suka-suka ko ajalah kek gitu kek gitu" (PKS, W1, 76)

"Tiba-tiba muncul gitu marah-marah pasti kak kek marah aja langsung apasih apapun orang yang gak salah ya A marah aja trus nanti kalo misalnya udah sekitar seenit atau apa barulah berusaha

untuk mengalihkan itu kak, lama gak bisa langsung di alihkan gitu gak” (AA, W2, 66)

“C lebih banyak mendem kak daripada marah-marah tapi raut muka gak bisa di bohongin tapi kalo emang the real sakit hati keluar kata-kata anjing la kau kek tu emang the real tapi gak maki-maki eh kau kek ni gak palingan alah anjing la kau dah tapi dengan suara gede trus pergi dari tempat tu kalo emang muak sama orang tu, trus tipe orang kalo misal gak pas dengan misal orang ni bawa kawan yang memang gak suka kita emang gak suka lebih biak gausa datang, gausa diajak kalo C kek gitu dari pada kita emosi tapi orang itu kan gak ganggu kita tapi emang gak suka dengan orang ni kek emang kek pernah yang buat hati kita sakit lebih baik gausa ngajak aku kek tu lebih baik yaudah ko sama ko aja apalagi kek masa cemburu-cemburu sama kawan kek lebih baik gausa aku juga ga ambil kawan kau yaudah kawan kau bekawan kek gitu orangnya” (CA, W1, 76)

3. Kemampuan Menerima Respon Emosi

Kemampuan menerima respon emosi adalah kemampuan seseorang dalam menerima peristiwa yang memunculkan emosi negatif melibatkan sikap penerimaan terhadap perasaan yang muncul, Individu yang memiliki kemampuan ini dapat menghadapi emosi tanpa merasa malu atau tertekan, memahami bahwa emosi tersebut adalah bagian alami dari pengalaman manusia.

a. Perilaku dewasa muncul karena konflik dalam rumah tangga orang tuanya

Ketiga subjek terpaksa bersikap lebih matang dari usianya akibat sering menyaksikan pertengkarannya atau suatu masalah di keluarga. Situasi ini membuat anak merasa harus mengambil tanggung jawab lebih besar atau berperilaku seperti orang dewasa agar mampu menghadapi tekanan dirumah.

- Memahami perilaku dan permasalahan orang tuanya

Subjek ADA, AA dapat memahami perilaku serta permasalahan orang tuanya yang menunjukkan bahwa subjek dapat mengenali sikap, kebiasaan, dan persoalan yang sedang dihadapi oleh orang tuanya

“Ada, capek karna kadang tu apa yang mereka ngomong tu terlalu menyalahkan satu pihak, jadi mama terlalu menyalahkan papa, papa terlalu menyalahkan mama. Kan namanya gimana pun bener kata orang sih mau gimana pun kan mereka dua-duanya orang tua tetep ga terima kalau mama nyalahkan papa banget dan ga sangat amat gak terima kalo papa nyalahin mama” (ADA, W1, 105)

“Ada pas orang tua bilang kek gini maaf ya kak ya emm bunda belum ada rezeki untuk ngirim kakak uang nanti la bunda carikan rezeki lebih ya do’ain aja rezeki kita ada yang berlebih kek gitu kak itu kek ngerasa kayak bersalah gitu kayak semuanya kayak A tu merasa A tu bebani orang tua aja gitu lo kak, situ rasanya ga enak kali” (AA, W2, 34)

b. Pengalaman masa lalu mempengaruhi emosional

Pengalaman masa lalu ketiga subjek dapat mempengaruhi kondisi emosional karena peristiwa yang pernah dialami, baik menyenangkan maupun yang menyakitkan. Hal ini membuat emosi tertentu muncul kembali ketika menghadapi pengalaman serupa.

- Pengalaman traumatis masa lampau

Subjek ADA, PKS, CA pernah mengalami peristiwa yang menyakitkan secara emosional di waktu sebelumnya, seperti kekerasan fisik atau kekerasan seksual. Hal ini meninggalkan luka batin yang memengaruhi perasaan, cara berpikir, dan perilaku di masa sekarang

“Mama. Aaa sebenarnya ga inget banyak sih yang tentang kelas 2 sd ini karna itu kejadiannya udah lama juga tapi yang paling aku

inget tu waktu kelas 3 sma sebelum papa sama mama akhirnya divorce, mama tu di tampar dari berdiri ampe tiduran ampe sujud gitu ampe hampir pingsan dan itu di tampar depan aku, trus eee papa juga ada ni disaat papa sama mama ni udah gak udah gak serumah tapi belum yang divorce secara resmi itu papa tiba-tiba datang aku gatau posisinya mama lagi ngapain karna waktu tu dirumah cuma ada aku sama mama, aku ada dikamar lagi main hp papa dateng trus ribut sama mama aaa tiba-tiba papah ke kamar trus berusaha buat ngerebut hp aku sedangkan disaat itu aku tu lagi cerita sama salah satu temen terdeket aku, aku cuma punya dua temen deket dan aku lagi cerita salah satunya. Kalau papa tau aku cerita mungkin aku bakal dihajar juga disaat itu karna aku berusaha buat keep hpnya aaa tanganku juga penuh cakaran waktu itu dari papah. Bener-bener aaa D tu takut. Aku takut banget sama papa gatau kenapa aku takut tapi yang pasti aku takut aku juga gemeteran tapi akhirnya papa emang gak berhasil buat ngambil hpnya karna mama dateng, tapi sejak saat itu sampe sekarang aku ga berani buat liat muka papa. Karna kalo aku liat papa atau denger bahkan cuma denger suaranya aja itu bisa buat aku panik" (ADA, W2, 64)

"Emm semuanya ke situ sih kek emm intinya tu kenapa kakak ngerasa kakak ngerasa kayak orang tu gak bersyukur ada kakak di dunia ni makanya kakak sering ngelakukan pembunuhan bunuh diri, percobaan pembunuhan diri, sering jadi kadang itu cuman sebenarnya bentuk gak bersyukur aja sebenarnya salah satu tu kakak ada mikir juga sebenarnya K ko tu gak bersyukur aja kek gitu kalo lagi bersyukur sebenarnya gak sampe kek gini tapi kalo kita mikir emm awal mula jadi kek gini tu karna masa kecil pernah liat orang tua berantam hebat kek gitu trus liat eee apa ya orang tua yang bahas abang kakak kan punya abang yang beda mamak kan disitu mulai darisitu dari kecil trus sebenarnya kakak tu gak ada kekurangan waktu kecil gadak gadak yang di jahatin ga ada tetap ada kasih sayang orang tua ada cuman karna udah pernah tengok hal yang seharusnya anak kecil tu gak liat tu itu kebawa sampe sekarang luka nya tu dari kecil tu kakak pernah hampir teng pernah tengok mamak kakak ni yang yang mukul papa kakak karna ulah mamaknya tu mamak tiri kan mamak tiri kakak darisitu trus perdebatan antara eee anak kandung kan kami sama-sama anak kandung tapi perdebatan sebenarnya anak ini kek gini anak ini kek gini kek gitu tu kakak semua kerekam kek gak perbandingan cuman kakak lebih liat mamak kakak tu sakit kek gitu tapi eee papa kakak tu juga sakit gitu jadi kek kita namanya anak kecil kenapa ya kenapa ya gitu sampek sekarang sampe sekarang kakak mikir kakak gak mo nikah kakak takut sama laki-laki trus kakak juga pernah eee waktu sma kan karna kakak emm anaknya polos kan lugu ni jadi kakak selalu baik sama orang memang banyak yang suka sama kakak karna fisik belum-bultur kenal karna fisik awalnya trus banyak juga perempuan yang iri karna fisik juga jadi kakak ngerasa aku gak minta di lahirin lo untuk jadi cantik jadi kelen gak perlu iri sama aku kek gitu kelen kalo iri orang tu suka sama aku karna akupun

juga ga suka aku cuma baik aja kek gitu, aku cuma baik aku tu kan cuma menghargai cowo-cowo tu tapi cowo-cowo tu ngambil eee ngambil kesempatan dari hal kebaikan kakak tu jadinya kakak tu hampir di perkosa kek gitu di bawa kerumahnya kakak hampir di perkosa kakak di lempar sana lempar sini kakak pernah demi, kakak di perkosa itu waktu sma. Dari pertemanan kalo dari pertemanan tu kenapa kakak banyak kakak udah gak per banyak gak percaya lagi sama kawan-kawan kakak karna kawan kakak tu kadang eee baiknya tu cuman di depan rata-rata, trus kakak orangnya tu gak banyak omong jadi orang tu kurang exited sama kakak dan kakak juga gak peduli gitu kakak gak peduli mereka kayak alah ma K alah sama K kan kek gitu dia kebanyakan, bukan sama gara-gara cowok jadi kakak banyak kek emm mikir alah untung sih aku gak bekawan ma ko kek gitu karna ko cantik dah doh gak usah foto ma K K cantik kali kek gitu jadi kek aku gak minta lo di lahirin jadi cantik kan bekawan sama aku terima aja aku apa adanya kek gitu trus sampe sekarang sampe kuliah pernah juga digituin, karna eee menurut kakak jadi orang cantik tu gak selamanya tu beruntung kek gitu, karna tu juga luka karna orang cuma liat tu dari depan gak liat dari dalam gak liat dari apa yang kenyataannya gitu. Jadi trus pas kakak pacaran kakak sering di selingkuhin sering di jahatin sama cowok, jahatnya tu mungkin karna hati kakak terlalu lembut jadi pas kakak di hantam kek gitu bikin oh kenapa ya cowok tu kek gitu kenapa ya dia gak pernah bersyukur punya aku kek gitu maunya apa, trus kakak juga banyak beban jadinya tu ke beban semua kan? Ke beban semua jadi kakak bersandar sama dia ni yang terakhir, bersandar sama dia, nyaman ke dia, semua-semua tu diri kakak ni jadi anak kecilnya tu ke dia tapi dia gak nerima semua tu. jadi kakak maunya kakak tu hancur lagi kek apasih aku harus ngapain di dunia ni cobak? Kek gitu tapi kakak sering hampir yaudahlah aku mati aja gitu hehe aku mati aja mau dijalan kek gitu juga, dijalan hm dah lah aku tabrak diri aku aja kalo aku meninggal dijalan ni kekmana ya orang-orang cari aku gak ya kawan-kawan aku cari gak ya, orang yang sayang aku cari aku gak ya kek gitu" (PKS, W3, 82)

” Masalah cowok juga, jadi kayak ibaratkan gapapa kan cerita? Kan dulu C pernah dekat maksudnya bukan dekat sih semester-semester 1 tu ibaratkan ada pernah pelecehan kak tapi gak sampe kayak kearah intim maksudnya kek eee sedangkan C kakak tau kan kak kan cerita sama mantan C dulu gak cerita tapi ke orang lain peernah dekat cowok main michat gitu, kenal lah sama cowok barista gak gak usah lah sebut inisial, inisialnya sebutlah B lah namanya, adek emang kek tipe mungkin lagi puber-pubernya kesitukan dekat lah sama cowok ni diajak lah naik motor ni kan kak trus ke arah Darsa tu kan ada dulu dekat dokter apa namanya ya pokonya Darsa trus tu eee gaktau lah abang tu bilang kek ni nginap aja yok? Enggak lah masih pikir orang tua kalo misalnya ngelakuin apa hal-hal yang kek ngerusak masa depan masih mikir orang tua kak kek apapun kan trus dating waktu magrib tu emang sore dari jam setengah 5 magrib jadi emang duduk la adek di rooftop atas kan

trus ngomong ngomong ngomong kan kak ini abang ni kok langsung kesini padahal baru kenal lo kak baru kenal, emang C tipe kek syok kek gitu la tapi C dah tau kan kalo nanti kan tiba-tiba di luarkan kek gitu kan, syok pegang la paha, dipegang ini, di apa-apain, apasih C bilang dorong abang tu kan apasih bang jangan kek gitu, di ciumnya cut kek dipaksa kek tu kek emang di peluk gakmau trus ditariknya mo di tarik ke kamar kan kak gakmau gakmau, trus dia ada kasi minum C kan ga C minum karna takut obat tidur C masih berpikir kesitu kan kak, dah C mo pulang dulu la san mau kerja kelompok abis itu gak mau lagi dekat kek emang dah di rencanain semua semua jadi darisitu takut, cobalah C cerinya emang the real takut gada yang tau satupun, kawan pun gatau, tapi kakak jangan cerita ya?” (CA, W1, 152)

c. Berusaha tidak mengungkapkan kondisi sebenarnya kepada orang lain

Keempat subjek memilih untuk menyembunyikan rasa kesedihan, kekhawatiran, maupun masalah pribadi mereka. Hal ini biasanya dilakukan agar tidak membebani orang lain.

- Merasa bisa menyelesaikan masalahnya sendiri

Subjek ADA, AA, CA meyakini mampu mengatasi permasalahan yang sedang di alami. Hal ini muncul karena adanya keinginan mandiri atau ketidaknyamanan untuk berbagi masalah dengan orang lain sehingga memilih menanggung dan menyelesaikan beban emosionalnya secara pribadi

“Mau sehancur apapun dalemnya aku ga akan keliatan hancur di depan, jadi mau kekmana lagi posisi yang lagi pusing masalah rumah kekgitu iluar tetep ketawa tetep ngobrol tanpa ada keliatan mana lagi gak baik-baik aja, makanya jarang ada orang yang tau kalo aku lagi gak baik-baik aja” (ADA,W1,75)

“Mengelola perasaan? Ya di sabarkan aja kek mana ya A gak pande cara menjelaskan kak, kekmana ya mengelola oh ini sih A tu kalau A sebenarnya ada juga la pasti kek kepengen cerita sama orang segala macem kan cuman A menganggap kalo misalnya A cerita berarti A membuka aib sendiri disitu sih kak yang bikin A tu gak cerita, jadi A tahan-tahan aja kek gitu kak. A tu mengalihkan

perasaan tu kek tenang aja kekmana caranya tu tenang itu aja sih kak berusaha untuk menguatkan diri la, menguatkan diri dengan diri sendiri kek gitu la kak, A gak pande menjelaskan kekmana ya soal perasaan tu susah kali untuk menjelaskannya” (AA, W3, 10)

“Engga kak, kadang sulit sih kadang kek butuh orang ntuk cerita cuman orang tu ngerti gak si posisi aku?, orang tu paham gak ya apa yang aku alamin kek gitu kak, tapi kadang mikir ah ga usahlah pasti orang gak paham orang pun banyak masalah bukan kita aja jadi kalo kita mau cerita ma oran takut nambah masalah ke orang gitu, nambah orang nanti berpikir kenapa C kek ni kasian nanti hidupnya kek gitu” (CA, W2, 148)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada keempat subjek selama tiga kali pertemuan menunjukkan adanya gerakan tangan yang tampak seperti menggenggam, menggerakkan postur tangan dan ada juga yang memegang benda yang berada disekitar seperti pulpen, kertas maupun tisu gerakan ini muncul secara berulang pada masing-masing subjek. Selain itu keempat subjek juga menunjukkan pergerakan mata yang tidak fokus dengan pandangan yang cenderung mengarah ke kanan dan ke kiri secara bergantian, namun sesekali keempat subjek memfokuskan pandangannya ke peneliti saat menjawab pertanyaan yang diajukan.

4.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap keempat subjek, adapun uraian pembahasan ini berfokus pada rumusan masalah dalam penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran aspek dari regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa keempat subjek menunjukkan gambaran regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan sebuah proses yang dilakukan secara sadar

maupun tidak sadar oleh individu, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mempertahankan, meningkatkan atau menurunkan emosinya menyesuaikan dengan tuntutan situasi dan kebutuhannya, regulasi emosi ini mencakup tiga aspek yaitu kemampuan mengatur emosi, kemampuan merasakan emosi, dan kemampuan menerima respon emosi (Gross, 2007).

berdasarkan hasil wawancara aspek-aspek regulasi emosi dapat dilihat bahwa keempat subjek memiliki gambaran regulasi emosi. Hal ini ditunjukkan dari cara subjek dalam mengatur emosi ketika menghadapi situasi yang muncul, kemampuan merasakan emosinya serta kesiapan dalam menerima respon emosionalnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Putri dan Rahmasari (2021) dewasa awal yang mengalami berbagai tekanan dan stress yang disebabkan oleh permasalahan hidup termasuk tekanan dari hubungan seperti masalah keluarga, percintaan, pekerjaan juga masalah intrapersonal seperti takut gagal, pemikiran dan cemas yang berlebihan yang dapat menyebabkan munculnya ketegangan emosi yang tak terkendali.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan mengatur emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*, yang pertama adalah tidak memperlihatkan emosinya di depan orang lain dengan menunjukkan variasi cara yang positif maupun cara yang kurang sehat dalam menata keseimbangan emosional sehari-hari, cara ini melibatkan upaya sadar menahan ekspresi wajah, suara, atau gestur tubuh yang mencerminkan emosi, sehingga muncul kesan stabil dan terkendali meski pengalaman emosionalnya tetap ada di dalam diri (Gross, 2015). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti dan

Andayani (2020) menegaskan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan menekan ekspresi emosional tanpa disertai mekanisme penyaluran yang sehat cenderung mengalami peningkatan menekan emosinya tanpa penyaluran yang sehat akan semakin memperkuat pola penekanan tersebut.

Pada aspek kemampuan mengatur emosi yang kedua adalah pengalihan dengan bermain ponsel terutama *scrolling* media sosial merupakan hal biasa yang di lakukan dikalangan individu untuk mengalihkan perhatian dari perasaan negatif ke hal lain yang lebih mudah di akses, Aktivitas ini sering memberikan efek penenang sementara karena dianggap mampu dalam menahan pikiran dari suatu tekanan yang di hadapi, ini menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial sebagai pelarian emosional sering kali hanya menunda pemprosesan emosi yang sebenarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muna (2023) mengemukakan bahwa kepribadian mahasiswa yang mengakses media sosial di Universitas Malikussaleh mencakup keseluruhan pikiran, perasaan dan tingkah laku, kesadaran dan ketidaksadaran. Oleh karna itu penting untuk memahami pola coping mahasiswa, termasuk kecenderungan menggunakan media sosial sebagai pelarian emosional

Pada aspek kemampuan mengatur emosi yang ketiga adalah penarikan diri dari hubungan sosial seperti mengurangi interaksi dengan teman, keluarga, atau kampus yang dapat memberi ruang bagi mereka untuk menenangkan diri dalam jangka pendek untuk memberikan ruang aman bagi pikiran dan perasaan, dan memungkinkan individu menenangkan diri tanpa tekanan ekspektasi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Izzati, Wijayanti dan Hakim

(2025) mengemukakan bahwa pelaku *self-harm* cenderung memiliki masalah dalam interaksi sosial, termasuk lebih memilih berdiam diri di kamar daripada berinteraksi dengan orangtua dan saudaranya, sehingga waktu berkualitas bersama keluarga berkurang. Saat berkumpul bersama teman sebaya, mereka cenderung sibuk dengan ponsel daripada saling berinteraksi. Hal tersebut karena merasa tidak percaya diri dan gelisah saat berinteraksi secara langsung karena takut akan penolakan atau ketidakpahaman dari orang lain. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam pengungkapan diri ketika berinteraksi sosial.

Pada aspek kemampuan mengatur emosi yang keempat adalah menyibukkan diri yang dapat dilakukan dengan cara merapikan kamar sebagai salah satu upaya untuk mengalihkan energi atau perhatian dari emosi negatif ke aktivitas fisik yang membantu mengurangi tekanan yang dihadapi oleh individu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maisuun dan Darmawanti (2023) mengemukakan bahwa pengangguran perempuan cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. Individu cenderung menggunakan pengalihan emosinya dengan melakukan aktivitas seperti bermain sosial media, tidur, membaca buku, atau menonton acara favorit untuk mendapatkan ketenangan sebagai bentuk pengalihan.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan mengatur emosi yang kelima adalah rasa tanggung jawab terhadap adik sering memotivasi mereka untuk menahan ekspresi masalah pribadi agar tidak membebani keluarga. Ketika anak atau dewasa muda terus menerus menjadi contoh tangguh dan menahan rasa sakitnya sendiri, mereka dapat menginternalisasi stres secara berlebihan sebuah

dinamika yang dalam jangka panjang justru meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana dan Dian (2020) menemukan bahwa remaja putri yang menjalankan peran sebagai “orang tua kedua” bagi adiknya menunjukkan gejala psikosomatik seperti gangguan tidur dan penurunan motivasi akademik sebagai akibat dari ketidakmampuan untuk mencerahkan beban emosional. Fitriana menekankan pentingnya modulasi beban tanggung jawab ini melalui intervensi keluarga yang mendukung komunikasi terbuka, sehingga subjek tidak lagi merasa harus selalu “kuat” demi adiknya, melainkan dapat berbagi kesulitan tanpa merasa melemahkan figur panutan.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan merasakan emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury* yang pertama adalah kesadaran individu terhadap kondisi emosional yang buruk, misalnya menyadari perasaan sedih, marah atau tertekan. Kesadaran emosional merupakan tahap pertama dalam kerangka regulasi emosi, di mana individu harus mampu mengidentifikasi emosi mereka sebelum dapat memilih strategi pengelolaan yang tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023) yang mengemukakan bahwa individu kebingungan dalam pengambilan keputusan terutama saat menghadapi situasi sulit, disertai perasaan cemas, takut, sedih, dan tekanan emosional yang mengganggu keseharian. Intensitas dan manifestasi gejala tersebut berbeda antar individu mulai dari ketidakpastian ringan dan berkurangnya motivasi hingga rasa tertekan yang memengaruhi konsentrasi dan aktivitas akademik menunjukkan adanya proses transisi psikososial yang

memerlukan pemahaman dan strategi coping yang adaptif. Pemikiran dan perasaan negatif yang mungkin muncul akibat lingkungan dan kondisi keluarga yang sulit.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan merasakan emosi yang kedua adalah keputusan untuk menyayat diri sendiri, dimana rasa sakit fisik mengalihkan fokus dari tekanan emosional yang tidak tertahankan. Penderitaan fisik ini memicu perasaan lega, menciptakan sensasi lega seketika yang membantu meredam perasaan stres, kesedihan, atau kecemasan yang mereka rasakan efek yang meski sementara, dapat memperkuat kecenderungan untuk mengulangi perilaku *self-injury*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh Rahmah (2025) mengemukakan bahwa individu yang terlibat dalam NSSI cenderung memiliki ambang rasa sakit yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan NSSI sehingga individu merasa bahwa NSSI adalah cara yang tepat sebagai penyelesaian masalah yang sedang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan merasakan emosi yang ketiga adalah adanya perubahan fisik yang nyata akibat tekanan psikologi yang dialami, salah satunya adalah berkurangnya nafsu makan dan penurunan berat badan. Dalam kondisi seperti ini, individu cenderung kehilangan minat terhadap makanan bahkan terhadap makanan favoritnya karena tubuh dan otak fokus pada upaya mengatasi ancaman emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh Tjandrarini (2015) pada remaja dan dewasa muda di Jabodetabek yang memperlihatkan pola serupa yakni responden mengalami beban emosional berat baik karena masalah akademik, keluarga, maupun

hubungan interpersonal melaporkan penurunan asupan makanan hingga 40% selama periode stres, yang secara signifikan berkontribusi pada penurunan berat badan rata-rata 5–7 kg dalam tiga bulan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketika mekanisme regulasi emosi adaptif belum terbentuk, respons fisik ini dapat menjadi indikator awal maladaptasi emosional yang memerlukan intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan merasakan emosi yang keempat yakni ketika menghadapi konflik yang timbul akibat perselingkuhan orang tua yang menimbulkan guncangan emosional yang sangat dalam bagi perempuan dewasa awal, karena rumah tangga yang selama ini menjadi sumber rasa aman tiba-tiba berubah menjadi ruang ketidakpastian dan ketidakpercayaan. Ketika individu menyadari bahwa salah satu orang tua mengkhianati komitmen pernikahan, muncul percampuran perasaan marah, kecewa, malu, dan takut kehilangan figur yang semestinya memberi dukungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh Simanhate (2022) menemukan bahwa regulasi emosi pada aspek mengevaluasi emosi yang paling berperan dalam meningkatkan forgiveness adalah ketika wanita bercerai mampu untuk mengelola emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Sebagaimana didapatkan pada penelitian ini, individu mampu mengelola amarah mereka untuk tidak diluapkan begitu saja dan lebih memilih untuk menahan emosi negatif yang mereka alami.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan merasakan emosi

yang kelima adalah ketidakmampuan dalam memenuhi harapan orang tua dimana individu cenderung memiliki pilihan hidup yang berbeda dari apa yang diinginkan orang tuanya, ketegangan antara keinginan individu dan harapan keluarga menciptakan beban psikologis yang sulit diungkapkan secara verbal. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan kekecewaan atau kemarahan terhadap orang tua, akibat nilai budaya yang menuntut penghormatan tinggi kepada orang tua juga membuat emosi negatif menjadi terpendam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh Aulia, Fitri dan Fitriyana (2025) mengemukakan bahwa mahasiswa sering mengalami dilema emosional saat ingin menyampaikan keinginan kepada orang tua, terutama dalam konteks konflik *double approach-avoidance*. Penyelesaian konflik yang digunakan sangat memengaruhi kualitas hubungan keluarga dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan komunikasi asertif dan peran konseling keluarga dalam membentuk pola komunikasi yang sehat antara mahasiswa dan orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan merasakan emosi yang terakhir adalah perempuan dewasa awal yang melakukan *self-injury* terkadang mengekspresikan ledakan emosi secara verbal melalui intonasi suara yang meninggi, teriakan, serta tutur kata yang ketus dan kasar. Ini mencerminkan upaya penyaluran dorongan emosi yang intens karena mereka merasa kesulitan mengelola perasaan negatif yang mendalam dan kecenderungan untuk meledakkan emosi secara verbal yang berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan identifikasi dan pemahaman emosi dasar dimana mereka yang belum

terlatih mengenali sinyal emosional internalnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh Santosa dan Rahmawati (2018) menunjukkan bahwa sering kali individu enggan mengekspresikan emosi negatif secara langsung kepada orang tua atau lingkungan terdekatnya. Akibatnya emosional hingga titik jenuh, lalu meledak dalam bentuk verbal kasar sebagai pelepasan darurat karena ledakan ini sering terjadi pada momen konflik internal atau ketika individu merasa terisolasi secara emosional.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan menerima respon emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury* yang pertama adalah ketika individu terpaksa mengambil peran dewasa dalam keluarga akibat konflik rumah tangga orang tua. Kesadaran mendalam tentang permasalahan dan perilaku orang tua misalnya perselingkuhan, pertengkaran berkepanjangan, atau ketidakmampuan orang tua mengelola stress mengakibatkan beban emosional yang dipikul sejak dini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cantika dan Subroto (2024) yang mengemukakan bahwa perceraian biasanya diambil sebagai solusi terakhir ketika hubungan suami istri tidak dapat dipertahankan. Namun, keputusan ini tidak hanya memengaruhi pasangan, tetapi juga anak-anak dalam keluarga tersebut. Anak-anak sering menjadi pihak yang paling rentan terkena dampaknya karena keterbatasan kemampuan mereka dalam memahami dan mengatasi perubahan besar dalam dinamika keluarga pengalaman kekerasan yang lebih berat dan dukungan sosial yang kurang memadai memperburuk intensitas kecemasan, sedangkan dukungan sosial yang baik membantu partisipan mengembangkan mekanisme coping yang lebih adaptif.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan menerima respon emosi yang kedua adalah pengalaman traumatis di masa lampau yang secara signifikan membentuk pola respon emosional pada perempuan dewasa awal yang melakukan self-injury. kenangan kekerasan emosional atau fisik, maupun penelantaran yang belum terselesaikan memicu reaktivitas emosional yang berlebihan dan kesulitan menenangkan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2018) mengemukakan bahwa mereka yang menyaksikan KDRT pada masa kanak-kanak umumnya menunjukkan jejak trauma emosional yang mendalam, adanya konflik dan kekerasan dilingkungan keluarga sejak dini mengganggu rasa aman sehingga pola ikatan yang terbentuk cenderung bersifat tidak aman. Kondisi yang tidak aman ini kemudian berdampak pada proses pembentukan kepribadian. Anak-anak dengan pengalaman KDRT sering kali mengembangkan strategi pertahanan berupa penarikan diri, kesulitan mempercayai orang lain, atau kecenderungan mencari perhatian berlebihan sebagai kompensasi kebutuhan emosionalnya.

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek kemampuan menerima respon emosi yang terakhir adalah bahwa perempuan dewasa awal yang melakukan *self-injury* sering kali memilih menjaga jarak emosional dengan lingkungan sekitar dengan cara tidak mengungkapkan kondisi sesungguhnya karena individu tersebut meyakini dapat menyelesaikan masalah sendiri tanpa melibatkan orang lain. Namun, upaya menyelesaikan masalah secara menyendiri justru menimbulkan isolasi emosional dan mempersempit peluang mendapatkan dukungan sosial yang mendasar untuk regulasi emosi positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Wibowo (2020) mengungkap bahwa perempuan dewasa awal dengan kecenderungan yang ekstrem

memiliki tingkat kecemasan dan depresi lebih tinggi, karena tanpa ruang untuk mengekspresikan kesulitan, perasaan stres mengendap dan akhirnya terelakkan melalui tindakan *self-injury* sebagai bentuk pertolongan diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan saat ini tidak lepas dari kekurangan dan keterbatasan yakni keterbatasan dalam penelitian ini ialah banyaknya ketidaksediaan menjadi subjek dalam penelitian dan peneliti kurang membangun *building rapport* dengan subjek penelitian pada saat melakukan wawancara serta peneliti tidak mengkombinasikan triangulasi waktu dengan triangulasi lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada subjek muncul dalam tiga aspek utama. Pertama, kemampuan mengatur emosi masih sangat terbatas, strategi seperti menahan ungkapan perasaan, mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain, atau menarik diri dari interaksi sosial ternyata bersifat sementara dan justru menimbulkan peningkatan tekanan hingga *self-injury* dipilih sebagai pelampiasan akhir. Kedua, dalam hal kemampuan merasakan emosi, subjek cenderung hanya menyadari tanda-tanda fisik stress, misalnya perubahan pola makan tanpa bisa mengenali atau memahami emosi yang mendasarinya. Konflik keluarga termasuk perselingkuhan dan ekspektasi orang tua, ketidakmampuan memahami emosi yang mendalam justru memperkuat konflik batin hingga adanya ledakan verbal atau isolasi diri menjadi bentuk yang lebih mudah dipahami dibandingkan rasa sakit batin. Ketiga, subjek menunjukkan berperan sebagai orang dewasa dalam keluarga dengan menyerap ketegangan dan konflik orang tua, entah itu perselisihan rumah tangga atau tekanan finansial karena sudah berulang kali mengatasi krisis keluarga sendiri, subjek mengembangkan keyakinan kuat bahwa mengungkapkan kesulitan pribadi hanya akan menambah beban orang lain. Hasilnya, setiap kali keraguan emosional muncul subjek mulai dari rasa sedih yang mendalam hingga kekhawatiran yang menyesakkan sehingga subjek memilih menutup diri depan teman dan keluarga.

Secara keseluruhan, tindakan menyakiti diri sendiri pada perempuan dewasa awal bukan hanya karena dorongan tiba-tiba tetapi hasil dari kesulitan mengelola emosi. Subjek kesulitan menyadari dan mengenali perasaan yang di alami tetapi belum punya cara yang sehat untuk memproses emosi di dalam diri, dan memilih menyelesaikan semuanya sendiri tanpa meminta bantuan orang lain. Hasil dari penelitian yang dilakukan ialah regulasi emosi pada keempat subjek memiliki hasil yang kurang baik karena subjek belum sepenuhnya bisa memahami gambaran regulasi emosi yang dirasakan. Terakhir, penting juga membangun ruang yang sehat dalam keluarga bagaimana tetap peduli dan membantu orang tua tanpa harus menanggung seluruh beban konflik rumah tangga.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh saran yang tepat untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut

1. Untuk pelaku *self injury*, terutama perempuan yang mengalami dorongan untuk menyakiti diri disarankan untuk mencari dukungan sosial dan tidak menanggung beban secara sendirian, strategi ini mendorong regulasi emosi yang lebih positif. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik atau kreatif dianggap efektif untuk meredakan tekanan yang muncul. Dengan saling berbagi pengalaman dan menerapkan strategi secara konsisten, individu berpeluang menggantikan perilaku menyakiti diri dengan cara yang lebih sehat dan membangun harapan untuk pulih.
2. Untuk keluarga, dianjurkan berperan aktif seperti menciptakan suasana yang hangat dan penuh empati, membangun lingkungan rumah yang mendukung

seperti menjauhkan benda-benda yang berbahaya dan mengisi ruangan dengan benda positif seperti foto keluarga atau pajangan lainnya.

3. Dukungan sosial, diperlukan pembentukan relasi sosial yang hangat dan terbuka seperti teman sabaya dan lingkungan yang sehat dapat menciptakan ruang aman bagi pelaku untuk berbagi pengalaman secara terbuka tanpa takut dihakimi.
4. Universitas Malikussaleh, dianjurkan menyediakan layanan konseling yang mudah di akses oleh mahasiswa/I misalnya klinik psikologi kampus atau ruang konsultasi daring agar mahasiswa/I merasa terbantu saat mengalami tekanan emosional.
5. Peneliti berikutnya dianjurkan untuk memperluas cakupan variabel dengan memasukkan faktor-faktor lain yang dapat membantu melihat perubahan perilaku *self injury* dari waktu ke waktu, peneliti juga dapat membangun *builing rapport* agar responden merasa nyaman dan lebih terbuka

DAFTAR PUSTAKA

- Al Muna, H., & Junita, N. (2023). Gambaran kepribadian mahasiswa yang mengakses TikTok. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 475–483. <https://doi.org/10.2910/insight.v1i3.12690>
- American Psychiatric Association*. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Arinda & Mansur (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Aulia, M. P., Fitri, W. N., & Fitriyana, A. Q. Z. (2025). Dilema mahasiswa menyampaikan keinginan pada orang tua: Studi konflik double approach-avoidance dan resolusi. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(5), 496–498. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i5.300>
- Cantika, K., & Subroto, U. (2024). Dampak perceraian orangtua akibat KDRT terhadap kecemasan anak perempuan dewasa awal. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10 (4).
- Chaplin, P. (2006). Kamus lengkap psikologi. Raja Grafindo Persada.
- Conterio, K. Lader, W. 1998. Bodily Harm. Hyperion
- Damayanti, A (2018). Pengaruh trauma masa kanak terhadap kelekatan dewasa pada dewasa awal yang pernah menyaksikan KDRT ditinjau dari kepribadian.
- Dewi, D. S. C. (2020). Pengaruh Kepribadian Narsistik Terhadap Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja Broken Home (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Estefan, G., Duriana, Y., Fakultas, W., Universitas, P., Unggul, E., Arjuna, J., Tomang, T., & Jeruk, K. (2014). GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA PELAKU SELF INJURY. *Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury*. *Jurnal Psikologi*, 12, 26. <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2019/09/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Fitriana, R. N., Fitriana, S., & Primaningrum, D. (2020). Dampak perceraian terhadap regulasi emosi siswa SMK. Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU), 4. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Greenberg, L.S. (2002). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings.
- Gross, Ja. J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. Guilford Press.

- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Herdiansyah, H. (2015). Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi. Jakarta: Salemba Humanika
- Humairah, A. P., Apriliani, D., Akbar, M. Z., Yarni, S. S., & Fadhila, M. (2024). Perkembangan emosi pada remaja Muslim pasca-perceraian orang tua. *Jurnal Studia Insania*, 12 (1), 1–12. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.9858>
- Indrawati, H. F. (2020). Proses Regulasi Emosi pada Perilaku Nonsuicidal Self-Injury - Repository Universitas Surabaya. <http://digilib.ubaya.ac.id/pustaka.php/260455>
- Indrawati, H. F. (2021). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 22–29. <https://media.neliti.com/media/publications/126264-ID-kelekatan-aman-religiusitas-dan-kematang.pdf>
- Junita, N., Simanhate, R. A., Hafnidar, & Muna, Z. (2022). Regulasi emosi dan pemaafan pada wanita bercerai di Aceh Tengah. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 124–131
- Izzati, A. J. S., Wijayanti, I., & Hakim, L. (2025). Remaja, stigma, dan resistensi sosial: Studi sosiologis tentang perilaku *self-harm* di Kota Mataram. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 20(1), 78–93. <https://doi.org/10.30598/populis.20.1.78-93>
- Latumahina, J., & Dewi, Z. L. (2023). Gambaran state, trait, ekspresi, dan kontrol marah pada individu emerging adulthood yang melakukan non-suicidal *self-injury*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 12(2), 82–97.
- Lestari, P., & Wibowo, T. (2020). Self reliance ekstrem dan kesehatan mental pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(3), 150–16
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- Maisuun, & Darmawanti. (2023). Gambaran strategi coping pada pengangguran perempuan dewasa awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 80–102.
- Margaretha, A. A. (2019). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Experientia*, 7(2), 12–20. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Miles, M. B., & Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Nasir, & Sukmawati. (2023). Analysis of Research Data Quantitative and Qualitative

- Ngahu. (2021). REGULASI EMOSI PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MASIH MELAJANG Oleh. Retrieved December 5, 2024, from <https://usm.ac.id/F11A/2017/F.131.17.0004/F.131.17.0004-15-File20210225104940.pdf>
- Novianti, A., & Andayani, S. (2020). *Self injury* dan regulasi emosi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 22–31
- Pasaribu, R. S., Iramadhani, D., & Junita, N. (2023). Kecenderungan perilaku self-harm pada remaja di kota Lhokseumawe ditinjau dari jenis kelamin. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–8. <http://dx.doi.org/>
- Pradipta, E. S. (2024). Gambaran regulasi emosi mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. *UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG*.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self injury. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 152–161. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41524%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id>
- Putri, D. I. R., Hafnidar, & Julistia, R. (2023). Gambaran quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir prodi Psikologi. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 324–341. <https://doi.org/>
- Rahmah, B. (2025). Perilaku NSSI (non-suicidal self-injury) pada mahasiswa dari keluarga broken home. *Repository Universitas Malikussaleh. Unimal.ac.id* <https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/10376>
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Rukmana, B. (2021). Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru - Repository Universitas Islam Riau. *Uir.ac.id*. <http://repository.uir.ac.id/8775/1/168110180.pdf>
- Salsabila, I. T. (2022). Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 8.5.2017, 2003–2005. <https://repository.unissula.ac.id/26981/>
- Santosa, D., & Rahmawati, I. (2018). Ledakan emosi dan harmonisasi hubungan keluarga dalam budaya kolektivistik. *Jurnal Ilmu Kejiwaan*, 12(1), 45–59

- Santrock,w, J. (2011). Life-Span Development Masa Perkembangan-Hidup Edisi 13 Jilid 11. Erlangga.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Alfabeta
- Sukaesih, T. (2017). Pendidikan Keimanan Bagi Usia Dewasa Awal Menurut Perspektif Islam. *IAIN Raden Intan Lampung*, 1–28..
- Thompson, R. A. (1994). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Tjandrarini, D. (2015). Pengaruh stres akademik terhadap pola makan remaja dan dewasa muda di Jabodetabek. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 87–96
- Walgit (2004). Bimbingan dan Konseling Perkawinan. Andi Offset

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH
FAKULTAS KEDOKTERAN
JURUSAN PSIKOLOGI**
 Jln. Cot Teungku Nie-Reuleut Kecamatan Muara Batu-Aceh Utara
 Kampus Utama Reuleut, Gedung Psikologi
 Laman : <http://www.unimal.ac.id> Email : psikologi.fk@unimal.ac.id

INFORMED CONSENT
(pernyataan persetujuan subjek)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **ADA**
 Umur : **21** tahun
 Pekerjaan : **Mahasiswa**

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul "Regulasi Emosi Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Melakukan Self Injury" yang dilakukan oleh saudari YASYA ALMIRA selaku mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya bersedia memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan diri saya dan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka diluar kelompok.
4. Saya menjalankan dan menjaga asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan
5. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara berupa tulisan rekaman percakapan selama proses wawancara berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
6. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses wawancara ini dari awal hingga selesai.

Lhokseumawe, 23 Januari 2025


 (**ADA**)


KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH
FAKULTAS KEDOKTERAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jln. Cot Teungku Nie-Reuleut Kecamatan Muara Batu-Aceh Utara
Kampus Utama Reuleut, Gedung Psikologi
Laman : <http://www.unimal.ac.id> Email : psikologi.fk@unimal.ac.id

INFORMED CONSENT
(pernyataan persetujuan subjek)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama **PKS**
Umur **32 tahun**
Pekerjaan **Mahasiswa**

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul "Regulasi Emosi Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Melakukan Self Injury" yang dilakukan oleh saudari **YASYA ALMIRA** selaku mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung
2. Saya bersedia memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan diri saya dan masalah yang saya hadapi
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan secara terbuka diluar kelompok
4. Saya menjalankan dan menjaga asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan
5. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara berupa tulisan rekaman percakapan selama proses wawancara berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan
6. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses wawancara ini dari awal hingga selesai.

Lhokseumawe, 17 Februari 2025

()
PKS

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH
FAKULTAS KEDOKTERAN
JURUSAN PSIKOLOGI**
Jln. Cot Teungku Nie-Reuleut Kecamatan Muara Batu-Acch Utara
Kampus Utama Reuleut, Gedung Psikologi
Laman : <http://www.unimal.ac.id> Email : psikologi.fk@unimal.ac.id

INFORMED CONSENT
(pernyataan persetujuan subjek)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama **AA**
Umur **21 th**
Pekerjaan **Mahasiswa/ Mahasiswa**

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul "Regulasi Emosi Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Melakukan *Self Injury*" yang dilakukan oleh saudari YASYA ALMIRA selaku mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya bersedia memberikan informasi yang sejuru-jurnya berkaitan dengan diri saya dan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka diluar kelompok.
4. Saya menjalankan dan menjaga atas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan
5. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara berupa tulisan rekaman percakapan selama proses wawancara berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiankan
6. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses wawancara ini dari awal hingga selesai.

Lhokseumawe, *22 Februari* 2025

(*[Signature]*)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH
FAKULTAS KEDOKTERAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jln. Cot Teungku Nie-Reuleut Kecamatan Muara Batu-Aceh Utara
Kampus Utama Reuleut, Gedung Psikologi
Laman : <http://www.unimal.ac.id> Email : psikologi.fk@unimal.ac.id

INFORMED CONSENT
(pernyataan persetujuan subjek)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : CA
Umur : 21
Pekerjaan : Mahasiswa

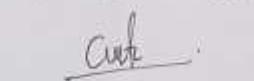
Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul "Regulasi Emosi Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Melakukan Self Injury " yang dilakukan oleh saudari YASYA ALMIRA selaku mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya bersedia memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan diri saya dan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka diluar kelompok.
4. Saya menjalankan dan menjaga asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan
5. Saya menyentujui adanya perekaman proses wawancara berupa tulisan rekaman percakapan selama proses wawancara berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
6. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama

Dalam menandatangani lembar ini, TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses wawancara ini dari awal hingga selesai.

Lhokseumawe, 23 Februari 2025


(CA)

Lampiran 2. Pedoman Wawancara

No	Aspek-Aspek Regulasi Emosi	Indikator	Pertanyaan
1.	Kemampuan mengatur emosi	<p>Kemampuan seseorang dalam menyelesaikan permasalahan, memberikan cara dalam menekan emosi negatif serta menenangkan diri sesudah munculnya emosi yang berlebihan. Kemampuan ini tidak dipengaruhi oleh emosi negatif dan membuat pelaku masih dapat berfikir serta bertindak dengan baik.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika kamu menghadapi masalah, perasaan seperti apa yang biasanya muncul? 2. Hal apa yang biasanya kamu lakukan untuk mengatasi situasi ketika emosimu merasa tidak stabil? 3. Cara apa yang kamu gunakan untuk mengola emosi kamu ketika menghadapi masalah? Dan apakah cara tersebut membantu kamu? 4. Emosi seperti apa yang sulit kendalikan? Dan mengapa emosi tersebut sulit dikendalikan?
2.	Kemampuan merasakan emosi	<p>Kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi membantu individu mengatur reaksi fisik, tingkah laku, dan nada suara, sehingga mereka tidak</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bisa kamu jelaskan bagaimana cara kamu merasakan perubahan fisik saat menghadapi situasi emosional yang sulit? 2. Ketika kamu merasakan emosi, tingkah laku seperti apa yang muncul? 3. Bagaimana cara kamu mengontrol intonasi suara sekalipun dalam keadaan marah/cemas? 4. Menurut kamu di saat apa kamu merasakan emosi yang berlebihan?

		<p>mengalami emosi berlebihan dan dapat memberikan respon yang baik dan tepat</p>	<p>5. Apa yang menjadi pemicu dalam perubahan suasana hati kamu secara tiba-tiba?</p> <p>6. Hal apa yang kamu lakukan untuk mengontrol emosi tersebut?</p> <p>7. Bisa di ceritakan saat melakukan penyayatan apa yang kamu rasakan?</p>
3.	Kemampuan menerima respon emosi	<p>Kemampuan seseorang dalam menerima peristiwa yang memunculkan emosi negatif melibatkan sikap penerimaan terhadap perasaan yang muncul, seperti marah, sedih, atau kecewa. Individu yang memiliki kemampuan ini dapat menghadapi emosi tanpa merasa malu atau tertekan, memahami bahwa emosi tersebut adalah bagian alami dari pengalaman manusia.</p>	<p>1. situasi-situasi tertentu apa yang memicu perasaan marah atau sedih pada diri kamu? Bisakah kamu ceritakan lebih lanjut?</p> <p>2. Lalu bagaimana kamu menghadapi situasi tertentu tersebut?</p> <p>3. Hal apa yang biasa kamu lakukan untuk mengatur emosi saat berada di situasi tersebut?</p> <p>4. Bagaimana cara kamu ketika mengatasi perasaan negatif yang muncul?</p> <p>5. Apa yang membantu kamu untuk bisa menerima perasaan negatif bagian alami dari hidup?</p> <p>6. Apa yang biasanya kamu lakukan ketika emosi negatif mulai muncul dalam diri kamu?</p> <p>7. Jika ada cara lain yang bisa membantu menyalurkan emosi selain melukai diri, apakah kamu tertarik mencobanya?</p> <p>8. Perubahan seperti apa yang dirasakan setelah kamu melakukan itu?</p> <p>9. Kepuasan seperti apa yang kamu rasakan setelah melakukan itu?</p>

Lampiran 3. Verbatim

Verbatim Wawancara Subjek (ADA)

Wawancara ke : 1

Nama : ADA

Usia : 21 Tahun

Hari/tanggal : Kamis, 23 Januari 2025

Tempat : Mula Coffe

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	Peneliti	Hm baik, Assalamualaikum wr.wb			
2	Subjek	Waalaikumsalam wr.wb			
3	Peneliti	Ee perkenalkan nama saya Yasya Almira, saya mahasiswa dari Psikologi eee Universitas Malikussaleh yang sedang melakukan penelitian, sebelumnya saya ingin bertanya kembali apakah eee saudari bersedia untuk saya wawancara?			
4	subjek	bersedia			
5	Peneliti	Nah berikut ada ee <i>informed consent</i> yang bisa ee di isi untuk persetujuan wawancara, bisa di baca dulu dan di isi			
6	subjek	Baik terimakasih (subjek mengisi <i>informed consent</i>)			
7	Peneliti	Silahkan tanda tangan disini sama tanggal hari ini aja			
8	subjek	Tanggal berapa ini?			
9	Peneliti	Ini isi tanggal sama			
10	subjek	Tanggal berapa ya? 23?			
11	peneliti	23			
12	peneliti	Ee baik terimakasih jadi eee kita langsung			

		saja ke pertanyaan pertama, eee belakangan ini emm apa yang terjadi sama diri kamu?			
13	Subjek	Bingung gimana ya? Yang terjadi agak susah tidur, terus eee kayanya panik di tem.. apasih di ling.. di tempat yang banyak orang tuh lebih sering kerasa aja lebih banyak tremor gitu			
14	peneliti	Kerasa seperti apa itu?			
15	subjek	Ya tremor <i>panic attack</i> di lingkungan yang banyak orang, kayak misalkan ket ketemu kalau misalkan ke kampus terus disitu banyak orang itu lebih sering tremor aja lebih sering panik bahkan gabisa kalau dikelas gabisa duduk dibelakang, karna kalau dibelakang tuh merasa terhimpit dan merasa <i>judging</i> gitu lo kak, jadi lebih sering didepan. Karena kalau dibelakang panik beneran deh	<ul style="list-style-type: none"> - Mengalami <i>panic attack</i> di lingkungan ramai - Merasa tidak nyaman di situasi tertentu - Merasa di perhatikan/dinilai orang lain 	<p>Peka terhadap perasaan</p> <p>Kemampuan merasakan emosi</p>	
16	peneliti	Terus kalau eee misalnya ni kamu ada.. ada masalah kekgitu, suatu masalah itu perasaan seperti apa yang muncul?			
17	subjek	Awal masalah tuh pertama pasti ga bisa nangis,			
18	peneliti	Hm			
19	subjek	Tapi kayak sesek, berat, hampa, ada hal yang bikin sesek dada tapi gatau apa, biasa kaya gitu			
20	peneliti	Hm kalau misalnya lagi aaa dalam keadaan seperti itu biasanya tu kearah mana permasalahannya?			

21	subjek	D cuma ke arah keluarga aja ga ada yang lain, ga ke arah cowo tu jarang biasanya sih	<ul style="list-style-type: none"> - Sumber masalah berasal dari keluarga - Masalah dengan pasangan jarang jadi pemicu 		
22	peneliti	Kenapa emang kalau boleh tau dengan keluarga kamu?			
23	subjek	Aaa papa sama mama <i>divorce</i> udah sekitar 2000 berapa ya? Pokonya beberapa tahun yang lalu, dan kebetulan papa sama mama itu <i>divorce</i> pas D ulang tahun jadi tu jadi kayak yang bikin ga suka di hari ulang tahun juga. Trus papa tu berkali-kali selingkuh bukan sekali dua kali udah dari kecil banget, bahkan papa juga KDRT sama mama sama D tapi sama adek-adek D nggak, Cuma mama sama D aja.	<ul style="list-style-type: none"> - Perceraian orang tua - KDRT - Orangtua laki-laki berselingkuh 	Pengalaman/trauma masa lalu	Kemampuan merasakan emosi
24	peneliti	Alasannya?			
25	subjek	Karena papa ketuanan selingkuh			
26	peneliti	Yang soal adik yang gak di apa-apain itu, ga di pukulin			
27	subjek	Gak tau ya tapi memang papa cuma bisa ngelampiasinnya maksudnya ke mama sama ke D aja, mungkin karna D itu bisa dibilang anak yang papa gamau.			
28	peneliti	Itu adek adik kandung?			
29	subjek	Adik kandung semua 3, tapi memang dari perlakuan papa secara biasa aja itu juga agak membedakan D aja			
30	Peneliti	Terus pas waktu kejadian kayak gitu dirumah aa perasaan apa yang muncul?			

31	subjek	Sedih, marah, kecewa pastinya terus lebih banyak marah sih, kecewa.	Rasa sedih, marah dan kecewa	Peka terhadap perasaan	Kemampuan merasakan emosi
32	peneliti	Terus pas waktu em ada lagi dimasalah kayak gitu kalau misalnya emosinya gak stabil, kira-kira apa yang kamu lakuin?			
33	subjek	Cenderung narik diri dari kehidupan sosial ni, maksudnya itu yang kayak gak mau ketemu orang, selalu dikamar, eee trus ada <i>cutting</i> juga kak, terus ee tapi D ga bisa nunjukin sedih D didepan mamah ma adek-adek D karena D tu memposisikan diri sebagai temennya mamah dan orang tuanya adek D, jadi ya mana ya dituntut buat ga keliatan sedih mau sesedih apapun, karna kalau memang mau sedih mau nangis banget D cenderung bakalan pergi malem-malem bawa motor gatau kemana keliling aja	<ul style="list-style-type: none"> - Menarik diri dari kehidupan sosial - Melakukan penyayatan - Merasa bertanggung jawab atas peran dalam keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> - Penarikan diri saat mengalami emosi negatif - Perilaku dewasa muncul karena situasi tertentu 	Kemampuan mengatur emosi
34	peneliti	Ituu..			
35	subjek	Sambil nangis			
36	peneliti	Sendirian?			
37	subjek	Sendirian, mau sek pergi sendirian, atau pergi minum kopi sendirian kek gitu	Pergi minum kopi sendirian		
38	peneliti	Hm biasanya kalau misal lagi kayak aa lagi ga stabil emosinya itu aa kekmana cara menghadapi emosi itu?			
39	subjek	<i>Cutting</i> mungkin, karna setiap lukain diri ada kelegaan	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penyayatan - Merasakan kelegaan setelah menyakiti diri 	<ul style="list-style-type: none"> - Tindakan dalam mengatasi emosi - Menyayat sebagai cara 	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan merasakan emosi - Kemampuan menerima respon

				melepaskan emosi	emosi
40	peneliti	Se sebelum kepikiran untuk melakukan <i>cutting</i> itu..			
41	subjek	Udah <i>cutting</i> dari smp lupa ahah	Melakukan penyayatan sejak smp		
42	peneliti	Udah <i>cutting</i> dari smp			
43	subjek	Dan sempat itu kak ada mungkin du dua tiga tahun ke minum obat dari psikiater, tapi kebetulan kak cuma ada tiga kalo ga salah	Upaya mencari bantuan profesional		
44	peneliti	Oo sempat? Sempat ke psikiater			
45	subjek	Dan udah ada diagnosa sih juga			
46	peneliti	Hm dari psikiaternya?			
47	subjek	Iya			
48	peneliti	Aa cara itu kira-kira membantu kamu nggak? Soal <i>cutting</i> itu?			
49	subjek	Nggak se itu kayak cuman sementara aja sih rasa sakitnya, rasa sedihnya, rasa kecewanya itu tetep ada. Cuman memang gak bisa buat ekspresiin diri aja	Perasaan sakit, sedih dan kecewa	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi
50	peneliti	Kira-kira situasi seperti apa yang memang aa sulit dikendalikan gitu?			
51	subjek	Kecewa, marah, tapi yang marah yang karna kecewa ya bukan yang kayak kesel sama sesuatu marah gitu enggak, itu biasa aja	Perasaan emosi yang saling berkaitan	Sulit untuk mengendalikan emosi	Kemampuan merasakan emosi
52	peneliti	Kenapa kira-kira emosi itu sulit dikendalikan? Emosi yang kecewa itu yang marah			

53	subjek	Terbiasa buat di pendem mungkin kak, jadi gak bisa emm mengekspresikan secara baik.	Terbiasa menyimpan emosi yang di rasakan	Memendam perasaan emosi	Kemampuan mengatur emosi
54	peneliti	Itu kalo misalkan ada masalah kayak gitu ee ada cerita-cerita ke orang terdekat gak?			
55	subjek	Bakal cerita tapi gak disaat masalah itu ada, jadi kayak se dua minggu kemudian atau sebulan kemudian itu baru bisa cerita karna kalo misal masalah itu ada bukan mau cerita tapi lebih mintak ruang buat sendiri			
56	peneliti	Kalau misal mau cerita gitu biasa sering cerita kesiapa?			
57	subjek	Aa ada satu temen namanya I temen dari smp deket banget itu sama dia doang kalo ga sama cowo kalau ada cowo, tapi biasanya gak bisa seterbuka itu sih kak tetap ada sesuatu yang gak bisa di ceritain aja			
58	peneliti	Maksudnya kayak di filter lagi ya omongannya gitu?			
59	subjek	Iya kek apa yang bisa di ceritain apa yang gak bisa di ceritain			
60	peneliti	Tapi mereka tau ga kalo misalnya kamu tu ada sesuatu kek gitu aa misalnya kan kamu gak cerita ke semua hal-hal kek gitu kan? Aa ada gak mereka kek menggali kek gitu?			
61	subjek	Enggak, mereka lebih ke ketika aku bilang kayak aku lagi gak baik-baik aja trus mereka tu ga menuntut untuk cerita saat itu			

		karena ngerti aku pasti ga akan bisa cerita paling cuma kek aaa aku chat ka I ni misalkan T gue cape banget kekgini gini trus I cuma bilang kayak oh yauda ayuk nongkrong kek ayuk minum kopi ayo gini ayo kesini gitu, tapi gak menuntut untuk cerita kak			
62	peneliti	Yang penting pergi aja?			
63	subjek	E yang penting lo tenang udah, masalah lu cerita apa enggak tu urusan lo			
64	peneliti	Terus ee bisa di jelaskan gak kekmana ee merasakan perubahan fisik kekgitu? dari yang baik-baik aja jadi ke eee emosi yang ada masalah kek gitu?			
65	subjek	Aaa lebih ke aku kan ada bipolar jadi kadang setiap episode tu ngaruh ke napsu makan	Adanya permasalahan mempengaruhi nafsu makan	Terjadi perubahan fisik saat menghadapi situasi emosional yang sulit	Kemampuan merasakan emosi
66	peneliti	Maksudnya tu?			
67	subjek	Kayak ada yang bisa disaat aku kayak ga pernah kenyang tapi ada juga disaat yang kayak aku gabisa makan 3 hari bener-bener ga makan paling cuman minum tapi tetap ga makan karna gak laper gak ngerasa laper ga ngerasa haus	Kehilangan nafsu makan dalam kondisi emosional tertentu		
68	peneliti	Itu bisa lebih dari 3hari?			
69	subjek	Aaa D kalo lebih dari 3 hari tuh lemes, jadi mau gak mau nafsu gak nafsu harus makan	Subjek merasa lemas karena nafsu makannya menurun	Perubahan fisik saat menghadapi situasi emosional yang	Kemampuan merasakan emosi

				sulit	
70	peneliti	Terus kalau misalnya lagi ngerasa emosi ni yang kek dibilang kek marah tadi kecewa trus kayak aaa tingkah laku yang kekmana yang biasanya muncul?			
71	subjek	Aaa itulah lebih sendirian dan gak mau ketemu orang, gak bales chat, kayak emang aaa trus yang kayak menarik diri dari kehidupan sosial yang dibilang tadi kalo ngampus pun ngampus pulang ga ada hubungan sama temen, ga ada cerita-cerita atau kayak duduk abis ngampus langsung pulang aja dan pasti bakalan susah buat di hubungin	Penarikan diri dari hubungan sosial	Cenderung menarik diri dari lingkungan kampus, kos, dan keluarga	Kemampuan mengatur emosi
72	peneliti	Itu ngaruh kesiapapun?			
73	subjek	Iya, siapapun.			
74	peneliti	Jadi memang mau sendirian aja gitu ya? Tapi kalau misal aa kamu ni misal ada memang temen yang mau diajak ngobrol kek gitu itu trus itu posisi nya tu lagi emosi kek gitu, itu kekmana eee apa namanya ee ngontrol intonasi suara gitu? Apakah memang aa kalau misalnya cerita kayak aa apakah kayak membentak apa keras suaranya kek gitu			
75	subjek	Mau sehancur apapun dalemnya aku gak akan keliatan hancur di depan, jadi mau kekmana lagi posisi yang misalkan lagi pusing masalah rumah kek gitu diluar tetep ketawa tetep ngobrol tanpa ada keliatan mana lagi gak baik-baik aja, makanya	Memilih menutupi masalah yang di rasakan	Menyimpan emosi yang di rasakan	Kemampuan mengatur emosi

		jarang ada orang yang tau kalo aku lagi gak baik-baik aja		
76	peneliti	Oo berarti kamu kalo didepan orang-orang kek memanipulasi lah ya?		
77	subjek	Iya hahah, karena gak bisa kak buat keliatan sedih di depan orang, nangis aja susah		
78	peneliti	Hmm berarti banyak diam		
79	subjek	Banyak diem kalau lagi ada masalah		
80	peneliti	Aa terus aa disaat kayak mana yang kamu ini ngerasa emosinya tu berlebihan?		
81	subjek	Pertama kayak <i>no reason</i> aja kadang-kadang		
82	peneliti	Maksudnya?		
83	subjek	Aku gatau ya ini ada korelasinya atau enggak tapi aku punya fase depresi pastinya, jadi tapi ada satu lagi yang aku rasain, ada masa transisi yang kalah sama depresif ni yang aku gaktau ini tu perasaannya gimana, jadi kalau pas di fase maniak kak kalau ada masalah apapun oke-oke aja tapi kalo di fase depresif ini walaupun ga da masalah aku tu ngerasa aku tu sendirian sebanyak apapun orang yang peduli sama aku, aku tetap ngerasa sendirian apalagi kalau misalkan di fase ini ada masalah rumah itu bakal ga bangun-bangun tidurnya.	<ul style="list-style-type: none"> - Perubahan fase emosional - Perasaan terisolasi dari lingkungan sekitar - Gangguan tidur 	Kemampuan merasakan emosi
84	peneliti	Emang kalau misalnya dirumah tu masalahnya apa-apa aja? kan tadi katanya..		

85	subjek	Papa ribut sama mama trus			
86	Peneliti	ooo			
87	subjek	Langganan ketemu selingkuhan papa hehe			
88	peneliti	Terus ee pas waktu orang tua lagi ribut kekmana D aa menanggapi dirumah itu?			
89	subjek	Pertama D bakalan aaa bawa adik D ketempat paling aman dirumah, yang gak terlalu kedengeran mereka ributnya meskipun masih tetep kedengeran tapi ngamanin adek-adek dulu abis itu bakal ke arena ribut itu hehe buat jagain mama takutnya di apa-apain papa karna mama itu jarinya bengkok gini gini nih jentiknya ga bisa lagi gini gara-gara rebutan hp sama papa, akhirnya patah tangannya, dipatah karna kan jadi tek patah itu waktu sd D terus waktu sd mama di depan mata D itu berusaha buat bunuh diri pakek negak <i>bylean</i> jadi sampe sekarang D ga bisa nyium <i>bylean</i> kak. Jadi kalo nyium bau <i>bylean</i> pasti langsung panik	<ul style="list-style-type: none"> - Trauma kekerasan fisik - Rasa panik terkait bau <i>bylean</i> - Melindungi ibu sebagai prioritas pertama 	Dampak trauma jangka panjang	Kemampuan merasakan emosi
90	peneliti	Sekarang dengan kamu sama papa gimana?			
91	subjek	Cenderung untuk menghindari interaksi, paling cuman buat minta uang paling gitu, karna udah coba kak buat ngomong baik-baik aa memposisikan sebagai dua orang yang dewasa tapi gabisa, papa selalu menganggap aku di pi pihak mama, padahal aku tengah-tengah karna aku tau yang salah itu juga mereka berdua kan, komunikasi mereka juga jelek makanya	<ul style="list-style-type: none"> - Menghindari dari masalah yang berulang - Ketidakmampuan dalam memperbaiki hubungan 	Menghindari dari lingkungan toxic serta komunikasi yang buruk	Kemampuan mengatur emosi

		aku ga memihak salah satunya, dan akhirnya aku memilih buat pergi jauh kesini. Kabur lah			
92	peneliti	Jadi kalau misalnya aa kamu ini ada disini, aa orang rumah masih tetap berantem?			
93	subjek	Masih tetap berantem, biasanya kan mama sama papa kan udah pisah rumah dong udah sejak itu papa sama selingkuhannya yang sekarang istrinya itu tetep berantemnya melalui anak. Mama sama papa udah ga komunikasi tapi berantemnya melalui anaknya, mama ngomong kek gini-gini ke aku trus papa ngomong gini-gini ke aku gitu			
94	peneliti	Jadi anak ini sebagai perantara			
95	subjek	Iya kekgitu bilangin tuh ke mama kamu gini gini gini gini gini			
96	peneliti	Trus cara kamu menyikapi ee dari kedua orang tua ini kekmana?			
97	subjek	Ya udah di sampein tapi dengan bahasa yang lebih alus, dan di filter juga apa yang perlu sampein atau enggak gitu, gak semuanya karna kalo semuanya pasti ngebuat pertengkaran lagi, trus papah ni gatau ya suka banget ngefitnah mama dan adek-adek tu ke orang-orang kampong jadi mama itu dibenci sama orang kampung.			
98	peneliti	Fitnah yang kayakmana?			
99	subjek	Kayak ee mama kadang eh adekku kadang kan di apelin nih sama cowonya malam			

		minggu la ke rumah itu ke orang-orang kampung tu kayak bilang liatin bilang kayak ya mesum gitu-gitu lah, itu bapaknya sendiri lo yang bilang kayak gitu ke orang kampung, trus bilang mama tu ada cowok padahal mama ga ada cowok, sendiri mama sampe sekarang, trus masih cemburu papa sama mama kalau deket sama cowo lain			
100	peneliti	Tapi di sisi lain memang papa kamu dah			
101	subjek	Udah sama istrinya			
102	peneliti	Berarti masih suka memantau			
103	subjek	Iya dan papa sempat bilang gini sama mama, eee kalau mama mau papa bakal tinggaalin ni cow ee ni cewe buat balik ke mama tapi ya mama gamau dong			
104	peneliti	Karna takut anak-anaknya jadi sasaran? Trus kan ini misal kamu komunikasi ni kan sebagai perantara kan D ee itu pas waktu dah dari yang ee dari papa kamu dari mama kamu tu nyatu ke di itu kan? Maksudnya kan jadi perantara ni, itu kayak ada yang emosi-emosi gak?			
105	subjek	Ada, capek karna kadang tu apa yang mereka ngomong tu terlalu menyalahkan satu pihak, jadi mama terlalu menyalahkan papa, papa terlalu menyalahkan mama. Kan namanya gimana pun bener kata orang sih mau gimana pun kan mereka juga dua-duanya orang tua tetep ga terima kalau mama nyalahkan papa banget dan gak	<ul style="list-style-type: none"> - Beban emosi karena konflik orang tua - Perasaan tidak nyaman sebagai anak 	Memahami perilaku dan permasalahan orang tuanya	Kemampuan menerima respon emosi

		sangat amat gak terima kalo papa nyalahin mama.			
106	peneliti	Jadi kalau misalnya udah jadi perantara kayak gitu ee kamu ada gak kayak menurut kamu sendiri kalau misalnya jangan jangan kayak gini jangan kayak gitu, itu ada?			
107	subjek	Adaa, kayak aaa bilangin ke papa juga kayak jangan terlalu apa namanya apalagi papa tu bahasanya sangat-sangat ga bagus ya kalopun kami maki tapi sarkastik, ga ada memang kata makian kak tapi memang kata-katanya tu sangat nusuk gitu	Kekerasan verbal		
108	peneliti	Itu bilangin untuk ke mama kamu atau kamu?			
109	subjek	Ke semua nya, ke aku kadang ke mama tapi kebanyakan ke aku kayaknya, padahal aku bakal berusaha banget buat pake bahasa yang sangat sopan sama papa ga kayak adekku yang jadi counternya papa.			
110	peneliti	Terus aaa kira-kira tu aa apa yang jadi pemicu sama suasana hati kamu gitu pas waktu lagi ada masalah secara tiba-tiba kek gitu?			
111	subjek	Cuman masalah keluarga yang bisa bikin aku gak baik-baik aja dan perasaanku sendiri tentang yang episode tadi, selain itu biasanya ga ada sih mau sama cowo itu enjoy-enjoy aja sih	Masalah keluarga dan fase internal yang mempengaruhi emosi	Masalah keluarga dan internal sebagai pemicu utama	Kemampuan menerima respon emosi
112	peneliti	Trus misalnya tu kek suasana tu kan lagi berubah ni, trus aa biasanya yang di lakuin itu apa untuk ngontrol emosi yang terjadi			

		saat itu juga?			
113	subjek	Aaa biasanya diem aja atau kayak baca buku, baca buku cukup efektif meskipun gak selalu tapi cukup efektif	Membaca buku sebagai pengalihan emosi	Menyibukkan diri dengan aktivitas positif	Kemampuan mengatur emosi
114	peneliti	Trus kalau misalnya selain baca-baca buku ada alternatif lain gitu?			
115	Subjek	Paling ujung <i>cutting</i> sih tapi se bisa mungkin untuk nggak paling kek ngerokok mungkin			
116	peneliti	Nah berarti kan aaa cutting itu kan paling atas lah gitu kan? Kalo misalnya kek aa apa tadi? Merokok? Aaa itu sejak kapan yang merokok itu?			
117	subjek	Sebenarnya sejak kel sejak bisa dibilang lulus sekolah tapi ya masih kelas 3 tau gasi masa-masa setelah kelas 3 tapi belum lulus banget gitu			
118	peneliti	Tigaaa?			
119	subjek	Sma			
120	peneliti	ooo			
121	subjek	Tapi sempet berenti di taun 2020 sampe 2023 baru mulai			
122	peneliti	Tapi orang tua tau kamu merokok?			
123	subjek	Gatau cuman adekku aja yang tau			
124	peneliti	Ooo trus kalok misalnya memang gak efektif gitu dengan cara merokok itu apalagi yang ada gak hal-lain kekgitu? yang untuk berusaha supaya enggak nge <i>cutting</i> gitu?			
125	subjek	Pukul kepala	Perilaku menyakiti diri		

126	peneliti	Pukul kepala? Itu termasuk juga hampir-hampir kan? Itu efektif?			
127	subjek	Enggak jugak tapi hidungku ada trauma kak, jadi tulang sebelah sini nya patah, udah lama gara-gara pukulan terlalu keras dan terlalu sering kalo kata psikiater waktu itu.	Luka fisik akibat kekerasan dirumah	Kekerasan fisik sebagai penyebab trauma fisik	Kemampuan merasakan emosi
128	peneliti	Itu pas yang waktu mau udah kata semua-semua gak bisa kan itu melakukan <i>cutting</i> ? Itu bisa di ceritain gak kekmana penyayatan yang di rasain kek gitu?			
129	subjek	Lega, man kayak aaa <i>cutting</i> tu kadang bisa pake silet, pecahan kaca, atau mungkin yang paling gampang jarum pentul, karena kebetulan aku ga di bolehin sama temen-temenku buat nyimpen silet	Alat yang di gunakan untuk menyakiti diri		
130	peneliti	Temen-temen tau?			
131	subjek	Tau, tapi teman-temen yang deket banget gitu lo keliatan aja kan kemaren, iya pas goresan demi goresan itu ada hal yang melegakan disetiap rasa sakitnya loh kak.			
132	peneliti	Itu kapan aa awal mula ngelakuin <i>cutting-cutting</i> ?			
133	subjek	Smp kelas 2 apa 3 mungkin karna sd sd sampe smp tu korban <i>bully</i> kak	Korban <i>bullying</i> sejak kecil	Pengalaman/trauma masa lalu	
134	peneliti	Kenapa bisa berpikir untuk meng <i>cutting</i> gitu?			
135	subjek	Awalnya ga sengaja, tapi dan di posisi itu memang lagi brisik banget suntuk banget kek dirumah papa mama ribut, di sekolah	- Tindakan menyakiti diri bermula secara tidak sengaja		- Kemampuan merasakan emosi - Kemampuan menerima

		di <i>bully</i> , ga ada tempat lari trus emm kadang buat <i>self healing</i> tu masak, <i>baking</i> sih kek buat-buat kue, cemilan gak yang masak buat lauk tu gak tapi buat yang cemilan gitu trus ga sengaja kepotong, nah awalnya dari situ	<ul style="list-style-type: none"> - Masalah keluarga - <i>Bullying</i> di lingkungan sekolah - Melakukan hobi sebagai peralihan emosi 		respon emosi
136	peneliti	Apanya yang kepotong?			
137	subjek	Tangannya kepotong pisau, dan gak tau kek ngeliat darah yang keluar tu lega aja ada sesuatu yang gak bisa terekspresikan terekspresikan sama rasa sakit yang nyata, jadi sakit di perasaan itu ekspresinya lewat sakit yang ada di tubuh gitu			
138	peneliti	Berarti awal mulanya karna gak sengaja			
139	subjek	Trus lama-lama kan ga mungkin tu kena pisau terus nyoba di lengan lega, makin sering dan yang paling parah tu 2020 pas mama sama papa <i>ngedivorce</i> itu tangan kanan kiri penuh semua			
140	peneliti	Tapi orang-orang tau kalo kamu tu tangan kanan kiri tu udah kena <i>cutting</i> ?			
141	subjek	Biasanya kalo lagi kayak gitu selalu pake lengan panjang, jadi bahkan orang rumah pun ga akan sadar			
142	peneliti	Trus yang aa model-model <i>cutting-cutting</i> gitu masih berlanjut sampe sekarang?			
143	subjek	Masih			
144	peneliti	Kapan terakhir kali <i>ngecutting</i> ?			
145	subjek	Kapan ya? Kemaren itu yang D kasitau, kapan ya? Mungkin bulan bulan kemaren			

		yang waktu anak papa lahir karna itu sakit banget sumpah			
146	peneliti	Itu tau darimana kalo misalnya aaa anak papa itu lahir?			
147	subjek	Pertama tau dari mama aa ngasitau trus papa ganti <i>wallpaper</i> nya pake anaknya abis itu istrinya yang gatau diri itu buat instagram buat anaknya ngefollow aku emang udh gitu lah			
148	peneliti	Trus kamu kekmana responnya pas waktu udah tau?			
149	subjek	Di depan orang si sok <i>cool</i> kak tapi di malam-malamnya nangis sendirian			
150	peneliti	Itu ada kayak aa kekmana perasaannya pas waktu udah nangis tu kayak mikirnya apa gitu?			
151	subjek	Penuh, berisik kepalanya aa sakit juga karna anak ini bisa dibilang disambut dengan baik sama papa, kenapa waktu pap waktu mama hamil aku malah papa berusaha keras buat gugurin aku dan setelah aku lahir pun papa bilang sama mama buat urus aja anak kamu sendiri kan itu kamu yang mau. Dan dari kecil sampe sekarang papa tu selalu ngebedain prilakunya ke aku sama ke adek-adekku	Figure ayah yang tidak pernah memperlakukan anak secara setara		
152	peneliti	Yang anak papa yang baru lahir ini itu anak pertama?			
153	subjek	Anak pertama papa sama istrinya tapi anak kedua dari istrinya jadi istrinya bawa satu			

		anak dari pernikahan sebelumnya			
154	peneliti	Trus aa respon kamu pas udah tau kalo misalnya papa ini punya anak baru kek gitu kekmana responnya?			
155	subjek	Ya itu kalo di dep			
156	peneliti	Apakah emang aa kayak masih papa kenapa bisa kek gini kenapa bisa kek gini?			
157	subjek	Enggak, lebih di pendem sendiri aja perasaannya, lagian buat apa juga kak orang lain tau orang lain tau perasaan aku			
158	peneliti	Aaa kan <i>wallpaper</i> nya kan di rubah tu,			
159	subjek	hm			
160	peneliti	Itu ada-ada nanya gak itu ada komunikasi atau enggak?			
161	subjek	Enggak, pura-pura ga liat aja			
162	peneliti	Jadi pas posisinya memang gak komunikasi			
163	subjek	Komunikasi, kayak komunikasi pun kayak cuma kayak yang tadi ku bilang cuman aa minta uang bulanan aja atau kan aku harian jadi setiap hari pasti harus ngechat papa buat minta uang, yauda cuma buat kayak gitu aja, karna setiap aku coba buat aa diskusi tentang gausa jauh deh diskusi tentang kuliah itu pasti responnya jelek bahkan aku berusaha keras kak buat nilaiku bagus tapi papaku juga berusaha keras buat aa gausa ngejar nilai kek gitu-trus yang kayak aa bilangin tu mba kamu gausa ngejer nilai yang terlalu sempurna kayak	Tidak ada ruang diskusi sehat dengan figure ayah		

		gitu-gitu, malah di jatuhi gitu lo kak bukannya di dukung atau gimana trus dibilang kayak nilai itu ga berguna trus sempet juga bilang kayak anak smp juga bisa kegitu			
164	peneliti	Jadi sampe sekarang itu komunikasinya cuman kayak sekedar aaa minta uang bulanan?			
165	subjek	Iya sama paling komunikasi tentang kuliah aja kayak mba mau KP gitu-gitu			
166	peneliti	Trus respon dari papa kamu gimana?			
167	subjek	Ya. Cuma di jawab ya			
168	peneliti	Itu gadak aa respon apa-apa lagi?			
169	subjek	Gada, Cuma di jawab ya			
170	peneliti	Tapi pernah gak aa ada di situasi yang kayak aa tiba-tiba kali kegitu di chat kalau misalnya papa tu marah gitu padahal sebenarnya kamu juga gatau tu karna apa?			
171	subjek	Sering sih, biasanya kayak aa gara-gara masalah dirumah trus papah tiba-tiba marah-marah ke aku ngechat bilangin tuh mama kamu atau bilangin tuh ke adek kamu kegitu padahal aku gak tau apa-apa disini dan adek-adekku dan mama pun sebenarnya nu nutupin biar aku tu gak tau masalah rumah cuman papa ku bilang haus validasi yauda kegitu jadi bilang ke aku bilangin adek kamu tu			
172	peneliti	Itu bisa di ceritain lebih lebih lanjut gak yang soal validasi tu?			

173	subjek	Papa tu selalu membesar-besarkan masalah yang ada tapi dia itu gamau ngebahas kesalahannya dia dan papa tu bilang sama semuaaa orang aaa kalo masih ngebiayain kami ya bener masih ngebiayain kami tapi nominal yang dikasi tau ke orang-orang ini sama nominal yang papa kasi ke kami itu beda			
174	peneliti	Oo ga sesuai			
175	Subjek	Iya ga sesuai, ga sesuai kenyataannya ga sebesar itu			
176	peneliti	Trus aa kalau misalnya ni lagi ke <i>trigger</i> la gitu kan aa itu kek kekmana ngatur emosi waktu keadaan lagi diluar, dikos gitu?			
177	subjek	Kalo diluar sebisa mungkin cari tempat tersepi yang bisa di raih, yang bisa dijangkau			
178	peneliti	Misalnya?			
179	subjek	Yaa tergantung situasinya kak kayak misalkan lagi rame-rame cari tempat yang sepi dari orang aja kayak misalkan lagi di kelas keluar kelas misalnya siap kelas jadi cari yang ta depan tangga, tangga atau kek pojok-pojokan kekgitu kalo yang di cafe cari cafe-cafe yang emang sepi gitu, jarang mau ditengah-tengah keramaian aja	Cenderung menjauh dari keramaian		
180	peneliti	Trus kalau misalnya posisi kamu ni memang lagi perasaan ini lagi gak baik-baik aja gitu, kekmana cara ngatasin perasaan negatif-negatif yang ada di pikiran kamu gitu?			

181	subjek	dengerin			
182	peneliti	Selain duduk-duduk gitu			
183	subjek	Dengerin lagu, baca buku,			
184	peneliti	Itu dikos?			
185	subjek	Di kos, tidur, minum obat tidur ehh minum paracetamol keknya			
186	peneliti	Supaya?			
187	subjek	tidur			
188	peneliti	Hal itu efektif?			
189	subjek	Enggak, kek ga harus satu kek harus dua tiga minumnya gitu			
190	peneliti	Itu sampe sekarang?			
191	subjek	Sampe sekarang, tapi gak se ekstrim yang dulu. Kalo dulu kan bisa tidur pake obat tidur dari psikiater sekarang kan memang udah enggak jadi pakek cara lama pakek paracetamol lah atau pake obat-obat yang bisa buat tidur	Perubahan penggunaan obat bebas menggantikan resep psikiater	Ketergantungan pada obat untuk tidur	
192	peneliti	Itu nanti aa misal ganti tidurnya berkepanjangan apa memang..			
193	subjek	Memang biasanya bangun minum lagi tidur bangun minum lagi tidur kekgitu, kalo memang lagi bener-bener ga pap ga baik-baik aja			
194	peneliti	Itu emang menutup diri kali dari siapapun?			
195	subjek	Berusaha buat gak di diajak ngomong atau kayak menghindari kehidupan sosial aja			
196	peneliti	Semisal kalo aa mama mu telfon atau nge wa kekgitu?			
197	subjek	Mama jarang wa, mama juga jarang telfon.			

		Emang jarang buat komunikasi sama orang rumah aja			
198	peneliti	Semisal pas waktu lagi keadaan gak baik-baik aja tu aa orang rumah itu ngabarngabarin kek gitu itu bakal dibales atau gak dibales kek gitu?			
199	subjek	Maksudnya ga di kalo memang lagi ga baik-baik aja dan memang kondisinya lagi memang dari ke orang-orang ma bahkan mama nelfon pun ga ku angkat.			
200	peneliti	Kalau semisalnya keadaan ini agak membaik itu nanti kekmana bilang ke orang rumah? Yang telfon yang gak diangkat?			
201	subjek	Sibuk, sibuk mata kuliah, mba lagi ngerjain tugas atau kayak kemarin abis gini-gini kek gitu ngarang aja sih, bilang aja sibuk			
202	peneliti	Percaya orang tua?			
203	subjek	Percaya la itu			
204	peneliti	Trus aaa apa yang membantu aaa D untuk nerima perasaan negatif itu? Yang kayak itu kan perasaan negatif itu kan aaa bagian dari hidup gitu kekmana cara menerima perasaan itu?			
205	subjek	<i>Let it flow</i> aja			
206	peneliti	Hmm?			
207	subjek	<i>Let it flow</i> aja, karna ga selamanya perasaan itu trus-trusan gak baik-baik aja, pasti ada hal yang kek yaudahlah kekgitu	Menerima dan memberi ruang pada diri sendiri	Pemahaman bahwa perasaan buruk bukan permanen	Kemampuan menerima respon emosi
208	peneliti	Pasrah?			

209	subjek	Iyhhh, kek yaudah lah jalanin aja kek gitu gak berusaha buat ngelawan rasa ga enak itu karna kalo di lawan gak enakan bakal lebih lama. Kalo di pikirin terus-terusan itu bakalan tetep kerasa sedih terus	Menghentikan pemikiran berlebihan sebagai cara meredakan emosi		Kemampuan menerima respon emosi
210	peneliti	Kira-kira kalau kamu nerapin diri kek gitu orang terdekatmu tau gak kalau misalnya ni aaa D ilang pasti ada sesuatu itu orang itu ada yang kayak nyepam atau datengin ke kos?			
211	subjek	Enggak ada, karna ga ada yang tau juga ga yang kayak aku bilang kalo di luar tetap jadi D yang biasa mereka kenal, tapi kalo di dalam kamar dah beda sama kayak perasa sakit tapi sakit yang gatau orang tiba-tiba udah parah kek gitu. karna di depan pasti ga keliatan aku lagi sakit	Tidak memperlihatkan emosinya didepan orang lain	Meyimpan emosi yang di rasakan	Kemampuan mengatur emosi
212	peneliti	Biasanya aaa kalo lagi emosi kayak emosi-emosi yang negatif itu udah mulai muncul itu aaa kekmana? Maksudnya kayak yang biasa di lakuin selain menghilang, selain rokok?			
213	subjek	Ga ada cuma itu aja sih			
214	peneliti	Ngerokok sampe sekarang?			
215	subjek	Sampe sekarang			
216	peneliti	Hmm kalau misalnya aaa ada cara lain ni yang bisa yang nurun emosi ni selain ga ngelukain diri, ada alternatif lain gak?			
217	subjek	Biasanya nyoret-nyoret, tertarik sih			
218	peneliti	Nyoret-nyoret apa?			

219	subjek	Coret-coret kertas dengan bentuk yang gak beraturan kek yaudah nyoret-nyoret aja sampe perasaannya lebih tenang, karna dulu psikiaterku nyuruh kekgitu, coret-coret aja kalo memang perasaan lagi gak baik-baik aja kek bentuk pokonya coret-coret aja	Mencoret-coret sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari perasaan negatif	Tindakan dalam mengatasi emosi	Kemampuan mengatur emosi
220	peneliti	hmmm			
221	subjek	Ga usah berbentuk pun coret-coret aja dan itu sedikit agak ee membantu kalo perasaanya gak sekacau itu			
222	peneliti	Aa kan semisal ini udah kayak yang kamu bilang tadi kayak minum kopi, yang merokok yang ee menghilang dari siapapun dan juga aa apa tu yang coret-coret tu...			
223	subjek	<i>cutting</i>			
224	peneliti	Eee itu ada yang kayak se perubahan gak gitu lebih efektif yang mana gitu dari yang semua-semua itu?			
225	Subjek	Sebenarnya kalo di bilang efektif ga ada yang efektif karna perasaannya tetep sakit teep muncul kekgitu jadi cuma bisa di sembuhin sama waktu aja sih Cuma memang perlu waktu aja.			
226	peneliti	Kira-kira perlu berapa lama?			
227	subjek	Tergantung masalahnya gimana, apa yang di rasain dan seberapa sakit yang di rasain. Aku sebelum kuliah pernah menghilang bener-bener hilang waktu mama sama papa lagi berantem-berantemnya itu dua bulan			

		yang ampe bener-bener di cariin temen-temen			
228	peneliti	Itu perginya kemana?			
229	subjek	Gak pergi dikamar aja			
230	peneliti	Tapi di cariin?			
231	subjek	Cariin, kayak karna chat ga pernah dibales			
232	peneliti	Orang rumah gaktau kalau misalnya kamu itu ada di rumah?			
233	subjek	Tau, mereka tau aku selalu dikamar memang dari dulu selalu dikamar, tapi aaa cuman bedanya tu aku bakal keluar kalo aku lagi biasa aja baru keluar, sesekali buat ngobrol-ngobrol kalo memang lagi ga baik-baik aja itu keluar cuma ke kamar mandi atau kayak makan udah itu aja			
234	peneliti	Memang ga ada ngobrol? Kalau misalnya memang aa semua-semuanya gak efektif baru itu memang kepikir untuk mengcutting gitu?			
235	subjek	<i>Cutting</i> tapi kek aku nyoba buat bunuh diri tu udah 3 kali kalo ga salah	Percobaan bunuh diri berulang		
236	peneliti	Kenapa? bisa di ceritain?			
237	subjek	Capek kak, tapi ga akan keliatan juga kalau misalkan gak tau dalemnya mungkin ga akan keliatan kalo waktu itu aku coba buat bunuh diri. Karna kebetulan selalu gagal, yauda la gimana lagi.			
238	peneliti	Kenapa bisa sampe berpikir untuk bunuh diri?			
239	subjek	Gatau. Kayak banyak aja tekanan dan			

		ngerasa kalo ga sanggup aja			
240	peneliti	Itu eee dengan pemikiran yang itu kira-kira kekmana kok bisa ke bunuh diri apa kayak minum gitu?			
241	subjek	Aaa nyilet nya agak lebih dalem			
242	peneliti	Di bagian?			
243	subjek	Disini (menunjukkan bagian nadi tangan), terus sempet mau nabrakin diri ke truk dan itu bener-bener satu meter lagi buat nabrak ke truk kak, Cuma langsung berubah pikiran karna kalau mau mati mati aja sendiri gausa nyusahin orang kan kalo misalkan nabrakin diri ke truk, truknya salah kasian kan juga punya anak istri, takut di penjara kalau misalkan meninggal trus kalo ga meninggal gara-gara kayak tabrak truk aku jadi ga punya salah satu bagian tubuh apa itu ga bakalan lebih stres	Pemberontakan batin antara ingin mengakhiri hidup dan mempertimbangkan akibatnya	Rasa takut terhadap konsekuensi dan kesulitan yang lebih besar	
244	peneliti	Trus itu kan dah dua?			
245	subjek	Yang ketiga itu hampir buat minum obat pembunuh serangga, lupa sih merk nya apa tapi buat bunuh serangga gitu	Upaya lain bunuh diri melalui racun		
246	peneliti	Itu kapan tu yang terakhir pemikiran itu?			
247	subjek	Bukan terakhir itu yang pertama itu waktu antara lulus smp mau sma,			
248	peneliti	ooo			
249	subjek	Karna ngerasa kayaknya kehidupan sekolah itu juga ga bagus trus dirumah juga papa sama mama selalu ribut			
250	peneliti	Jadi kalau misalnya yang untuk sekarang			

		itu aaa misalnya lagi ada masalah lebih pilih kemana gitu?			
251	subjek	Menyendiri aja			
252	peneliti	Menyendiri?			
253	subjek	Kalo ga, pantai diem bengong sendirian			
254	peneliti	Aaa kan kamu bilang titik tertingginya tu <i>cutting</i> itu aa setelah melakukan itu aa apa yang di rasain?			
255	subjek	Ada sedikit kelegaan sejurnya setiap keluar darah, setiap kegores sakitnya itu, ya ga bisa dijelasin tapi aku memang agak lega aja			
256	peneliti	Kayak perasaan seperti apa gitu yang liat yang di rasain abis ngelakuin itu?			
257	subjek	Kurang tau sih kek gimana gak bisa di ekspresikan tapi kek ada hal yang lega aja, setiap sakitnya itu kak kayak bisa ekspresiin kayak rasa sedih itu gak segampang kebanyakan orang. Kadang aku tu kesusahan buat ekpesiin apa yang aku rasain, rasa sakit yang aku rasain, jadi itu di konfensikan ke rasa sakit yang ada di fisik gitu.			
258	peneliti	Dalam bulan ini ada ngelakuin?			
259	subjek	Bulan lalu, kalo bulan ini gak			
260	peneliti	Bulan lalu ke <i>trigger</i> gara-gara?			
261	subjek	Papa punya anak baru. Sama ada beberapa aaa rebut dirumah.			
262	peneliti	Kalo boleh di ceritain perihal apa?			
263	subjek	Perihal aa papa bilang kek gini sama adek	Reaksi emosional terhadap		

		<p>jadi waktu itu adekku main kerumah papa dan di rumah papa tu di komplek yang ada kolam berenang yang buat penghuninya, itu adekku gamau ni diajak adek yang paling kecil gamau diajak renang trus adek aku yang paling besar dibilang gini sama yaudah kamu sama dia aja tuh, dia ini yang di maksud adeknya eh adeknya istrinya papa, trus si istrinya papa ini bilang lah ke papa mungkin yakan dipanggil dia trus papa tu bilang kekgingi ma adekku "kamu kalo ga suka sama T kan namanya T, kamu kalo ga suka sama T gausa di tunjukin kesini ini rumah papa bukan rumah kamu, kalo kamu memang ga suka sama T diluar aja jangan kesini karna ini lingkungan papa bukan kamu trus ada beberapa yang kata-kata yang kasar deh gitu, trus aku bilang ke papa jangan bilang kayak gitu sama adekku,aku ini posisinya sebagai kakak ya ga terima kalo adekku di bilang kayak gitu tapi papa malah merembet ke banyak hal terakhir ribut sama papa.</p>	<p>konflik antara orang tua dan anak</p>		
264	peneliti	Jadi yang eee yang ributnya tu malah kemana-mana gitu?			
265	subjek	Iya malah kemana-mana merembet ke banyak masalah, trus bahkan bilang kayak emang kamu udah ngasi apa aja sama papah?			
266	peneliti	Trus responmu dibilang kekgitu?			
267	subjek	Ya namanya mba masih kuliah mau ngasi	Tidak mampu untuk	Memiliki pilihan	Kemampuan merasakan

		apa? mba bisa apa? Mba cuma berusaha buat bangga sama papa dari cara mba kuliah, mba gak buat masalah disini, mba kuliah dengan baik, nilai mba juga baik, cuma itu ga cukup buat papa dibilang	memenuhi harapan orang tua	yang berbeda dari keinginan orang tuanya	emosi
268	peneliti	Berarti ni ee dalam bulan ini komunikasi sama orang rumah kekmana? Keduanya?			
269	subjek	Kalo mama masih oke tah kalo papa ya udah biasa aja sih			
270	peneliti	Oke baiklah ee pertemuan untuk pertemuan pertama ini kita ee sudahi dulu ee nanti ee selanjutnya kita aka nada pertemuan kedua, nanti akan di kabarin lagi, hm terimakasih ya D? Assalamualaikum wr.wb			
271	subjek	Sama-sama waalaikumsalam wr.wb			

Verbatim Wawancara Subjek (PKS)

Wawancara ke : 1

Nama : PKS

Usia : 22 tahun

Hari/tanggal : Senin, 17 Februari 2025

Tempat : Minisoccer

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Assalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			
3	peneliti	Perkenalkan nama saya Yasya Almira dari prodi Psikologi Universitas Malikussaleh, jadi saya sedang melakukan penelitian emm jadi emm saya ingin bertanya dulu pada kakak ee apakah bersedia menjadi			

		subjek saya?			
4	subjek	bersedia			
5	peneliti	Silahkan ini ada surat persetujuan, silahkan dibaca dulu			
6	subjek	Ini buat nama?			
7	peneliti	iya			
8	subjek	Sekarang?			
9	peneliti	Iya boleh kak, makasih ya kak, sebelumnya apa kabar kak hari ini?			
10	subjek	Hehehe baik			
11	peneliti	Kira-kira ada yang lagi di pikirin gak?			
12	subjek	Ada			
13	peneliti	Masalah?			
14	subjek	Hmm mungkin sedikit masalah			
15	peneliti	Perihal apa kalo boleh tau?			
16	subjek	Perihal emm diri sendiri, sama hubungan, sama hubungan ini juga pasangan sama perihal kuliah juga	Ketidakpastian tentang peran diri dalam relasi		
17	peneliti	Lebih dominan mana diantara itu?			
18	subjek	Diri sendiri			
19	peneliti	Kenapa sama diri kakak?			
20	subjek	Kayak susah berdamai aja sama diri sendiri kek gitu dengan permasalahan-permasalahan yang ada kek gitu dari kecil atau dari dulu trauma-trauma jadi trauma aaa gitu jadi tu eee bikin susah berdamai (terjeda karena subjek melayani costumer)	Merasa kesulitan untuk berdamai dengan diri sendiri dan trauma yang dialami sejak masa kecil	Pengalaman/ trauma masa lalu	Kemampuan merasakan emosi
21	peneliti	Jadi kak kenapa ada rasa trauma itu? Awal-awalnya kenapa bisa?			
22	subjek	Emmm dari keluarga mungkin kalo kakak	- Menyaksikan	- Pengalaman/ trauma masa	Kemampuan

		<p>kan kakak sebenarnya ee ada ada abang beda mamak dari situ muncul kayak trauma-trauma kecil waktu sering liat orang tua berantam kek gitu, jadi dari situ sampe besar tu kayak liat cowok tu kadang-kadang kesel kek gitu trus kayak ee sering ngerasa lebih ke kurang mencintai diri sendiri sih karna kata orang ni kalok lebih lebih sayang ke orang gitu kadang gak perhatiin diri sendiri sampek rupanya dah luka duluan gitu, dah luka duluan kek gitu kan jadi eee itu lah muncul trauma sampek gak bisa berdamai sama diri sendiri, dari hubungan juga kek gitu banyak yang kakak harapin tu itu semuanya gak kejadian kek gitu gak terjadi dari harapan-harapan itu lah yang bikin kakak kecewa, kecewa nya mungkin munculnya dari kakak waktu kecil itu jadi kebawa kek gitu dari pertemanan jugak iya kek gitu dari yang misalnya kita kakak tipe orang yang apa-apa itu dipendem dan di pikirin gitu kan ada tipe orang yang langsung gak suka langsung bilang kek gitu kakak enggak, kakak walaupun ada yang nyakin kakak diem aja kek gitu kakak pendam itu</p>	<p>pertengkarannya orang tua sejak kecil</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kesulitan menerima diri dan masa lalu dan pengalaman buruk yang terus terbawa - Cenderung memendam emosi daripada mengungkapkan menyebabkan tekanan yang berkepanjangan 	<p>lalu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perasaan yang muncul 	merasakan emosi
23	peneliti	Tapi gak ngeluapin kek gitu?			
24	subjek	Gak ngeluapin, meledaknya nanti lah pas udah misal kakak ada masalah ni udah <i>problem</i> masalah hubungan yang sepele			

		misalnya disitu yang bikin kita meledak, meledaknya karna apa? Karna misalnya kita udah kecewa sama orang udah sedih duluan gitu yang kita harapin dari pasangan kita harapan itu la kok orang-orang gitu semua ya? kek gitu, jadi gadak yang ngerasa gak di perhatiin kek gitu tapi banyak yang bilang kan ko cantek K kan ko cantek banyak yang suka, bukan permasalahan cantik atau banyak yang suka, tapi beda-beda pikiran orang gitu			
25	peneliti	Trus kalo misalnya pas lagi ada masalah itu muncul kekmana cara kakak ngadepin masalah itu?			
26	subjek	Kadang nangis, nangis aja diam kek gitu sampe tenang aja sih			
27	peneliti	Itu lama ga kira-kira?			
28	subjek	Lama, lama tu kakak orangnya bukan tipe yang suka banyak ngomong kek gitu kalo misalnya kakak sedih kakak nangis sampe tenang tapi kakak eee kalo misalnya ada pasangan ni masih kan masih pacaran kakak pengennya di temenin tapi gausa ditanyain kenapa sampe tenang, udah kek gitu aja tapi paling kalo misalnya lagi pengen nyakinin diri ya nyakinin diri kek gitu itu dah tenang abistu tidur kek gitu kek aneh kalo kita bilang kek ee suka aja kalo dah berdarah udah tenang kek gitu daripada kakak nyakinin orang jadi kakak	Tidak banyak bicara saat emosi muncul, lebih nyaman di temani tanpa harus ditanya tentang perasaannya	Memendam perasaan emosi	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan mengatur emosi - Kemampuan merasakan emosi

		lebih mending kakak sakit sendiri dari pada nyakin orang lain gitu			
29	peneliti	Selain melakukan hal yang kek gitu tadi selain nangis selain kek apa tu?			
30	subjek	Hmmm jalan-jalan sih, jalan-jalan			
31	peneliti	Itu lebih bisa efektif itu?			
32	subjek	Ya jalan-jalan cari angin misalnya langsung di detik itu ya diajak keluar kek gitu, jalan-jalan aja tapi cari angin kek gitu lebih tenang	Alternative lain yang dilakukan ketika ada masalah	Menyibukkan diri dengan aktivitas positif	Kemampuan mengatir emosi
33	peneliti	Biasanya yang kakak lakuin itu pas waktu lagi emosinya gak stabil kek gitu ee hal apa yang dilakuin kek gitu?			
34	subjek	Emm kekmana ya			
35	peneliti	Kayak mengelola emosinya			
36	subjek	diam, kakak diam			
37	peneliti	Kalo misalnya di tanya sama orang kek gitu?			
38	subjek	Gak jawab, kadang gak mau jawab kadang emosi kok kak misalnya orang paksa kakak tanya kek gitu kan emosi meledak tu mau dia tanya hal sepele ni dia tanya meledak tu			
39	peneliti	Karna orang gatau apa-apa ya?			
40	subjek	Iya banyak orang bilang kakak orangnya gak bisa di tebak nampak lagi ada masalah pun gak nampak kadang, kadang-kadang nampak			
41	peneliti	Trus waktu pas lagi ada masalah kek gitu emosi apa yang kira-kira susah di			

		kendaliin kek gitu?			
42	subjek	Emosi sulit <i>mood, mood</i> nya tu kakak <i>mood swing</i> orangnya, kakak kalo marah diam selalu diam kakak jarang merepet kalo misalnya kakak marah kali ni, yaudah kakak diemin orang siapapun tu	Saat merasakan emosi subjek memilih untuk diam dan tidak mengungkapkan perasaan tersebut kepada orang lain	Memendam perasaan emosi	Kemampuan mengatur emosi
43	peneliti	Marah kali nya pas waktu kek udah ga bisa di tahan kek gitu?			
44	subjek	Hm teriak sih kadang, teriak, maki kek tu, kek gitu tapi makinya maki lembut gada yang takot dan kakak kan karna tipe pendiam ya jadi kalau misalnya udah meledak kali tu kakak ngomong tu bikin sakit hati orang, karna kan kakak suka pendam pas keluarin tu uneg-unegnya semua keluar kek tu	Cenderung mengalami luapan besar ketika tak lagi mampu menahan emosi yang dirasakan		
45	peneliti	Tapi kek ada perasaan nyesel gak udah ngeluapin itu?			
46	subjek	Nyesel, kek napa ya aku harus sakit hati gak ya kek gitu itu gak mikir lagi diri sendiri padahal diri sendiri kan yang lebih sakit?			
47	peneliti	Kenapa kak emosi itu susah di kendaliin?			
48	subjek	Itu yang gak tau, padahal sampe sekarang selalu mikir itu kenapa ya diri aku? Aku sendiri gak paham sama diri aku kek gitu nggak ada nemu tujuannya itu apa kek gitu karna <i>moodswing</i> nya tu harus kek gini sampe orang kadang kesel nengok aku sendiri kek gitu, itu lah penyebab	Merasa kesulitan dengan perubahan mood secara tiba-tiba karena tidak menemukan tujuan atau kedamaian	Sulit mengendalikan emosi	Kemampuan merasakan emosi

		emm dari hubungan kakak pun yang gak setara kek gitu karna kakak kek belom nemu belom damai sih jadi kakak belum cinta sama diri sendiri masih benci kek gitu			
49	peneliti	Kenapa susah untuk menerima diri sendiri kak?			
50	subjek	Karna menurut kakak eee kekmana ya kakak selalu nyalahin diri sendiri atas apa pun misalnya gini ni dia buat kesalahan cuma kakak di selingkuhin kakak di selingkuhin eee karna selingkuhin itu kan kakak jadinya trauma dari trauma itu kita nyakinin orang lain lagi walaupun dia balik lagi ni ke kakak sampe sekarang yang kakak jalanin itu dia balik lagi ke kakak tapi trauma nya itu masih ada gitu itu yang bikin kakak benci diri kakak sendiri pas kakak mau terima dia nanti keinget lagi jadi kek mikir kenapa si K harus dengan trauma aku yang akhirnya aku gabisa nerima orang lain kek gitu, kenapa gak sembuh? Susah kali sembuhin kek gitu	Merasakan kesulitan untuk melupakan trauma dalam hubungan yang berpengaruh pada kepercayaan diri dalam hubungan	Pengalaman/ trauma masa lalu	Kemampuan merasakan emosi
51	peneliti	Dulu-dulu emang apa yang di lakuin sama yang hubungan yang lalu-lalu itu?			
52	subjek	Kakak selalu kayak gak di hargain, orang pacaran sama kakak tu liat fisik aja. mungkin karna diliat emang pertama kakak cantik tu kan dari situ orang suka kakak sama kakak tapi pas-pas misalnya kita namanya perempuan kita <i>moodswing</i> kita			

		kakak bucin orangnya kadang mungkin dia gak cukup dengan itu kek gitu jadi dia mungkin cari yang lebih dari kakak kan tu.			
53	peneliti	Jadi itu kek kebawa sampe sekarang kekgitu ya?			
54	subjek	Hm sampe sekarang kita kan trauma kek gitu kan gitulah			
55	peneliti	Trus pas waktu misalnya lagi lagi emosi kek-kek gitu itu bisa kayak bikin kakak kepikiran gak sampe sakit kek gitu?			
56	subjek	Emm ada lambung sih biasanya, kumat lambungnya trus kakak sekarang lebih ke <i>gerd</i> kek gemeteran gitu tangannya sekarang			
57	peneliti	Sampe sekarang?			
58	subjek	Hm sampe sekarang juga kakak udah jarang sayat-sayat kan paling kalau misalnya udah muncul ni traumanya kakak lemesin diri trus jatuhnya naik asam lambung jantungnya cepet tu gemeteran sendiri tapi tu dengan kakak kakak tu bisa ngehandel sendiri kek tenangin diri sendiri kek udah K udah K gitu tenang diam-diam tenang kek gitu kuat kuat kek gitu sih buat diri sendiri jadi gak percaya lagi orang bakal sembuhin kita walaupun kakak kakak orangnya berharap ada yang bisa sembuhin kekgitu sebelumnya tu karna orang sebenarnya tapi itu ga ada itu yang bikin kakak kadang-kadang ckk kesel kek gitu palak dan benci sama diri		Penanganan secara mandiri	

		kakak kenapa sih harus berharap sama orang kek gitu paham kan?			
59	peneliti	Tapi yang perasaan itu ada kakak luapin ke pasangan kakak?			
60	subjek	Ada tapi kakak dulu waktu masih parah-parahnya sayat-sayat tu tapi kan kek mo gila gitu kakak jambak-jambak rambut juga dirumah eee itu sempat dia gak terima kek gitu tu lah beda-beda orang yang punya mental mental yang <i>mental healthnya</i> kurang jadi kadang dia ga nerima dia gak mau kek gitu dia sampe bilang gak bisa sembuhin kek gitu kan tapi sekarang dia bilang mau sembuhin kek gitu jadi dulu dia hampir gak terima tapi sekarang hampir menerima tapi masih agak ngejudge sedikit			
61	peneliti	Contohnya?			
62	subjek	Kayak kenapa sih harus kek gitu? Kenapa sih harus kek gitu alah kalo kalo misalnya sakit tu jangan di rasa-rasa kek gitu kek kekmana ya kita rasa-rasa namanya kita tiba-tiba tu kek gitu kan? Kita kadang traumanya tu karna dia kek gitu tapi dia gak bisa paham itu apa yang kita rasa tu rasa pengen bunuh diri tu tu dia gak paham kek gitu			
63	peneliti	Kakak gak ada ngejelasin perasaan itu gitu sama dia?			
64	subjek	Pernah, pernah ngerasain tapi dia menentang itu dia bilang kalo kalo aku tu	Mencoba mengekspresikan		

		<p>gini dia gausa dipikirin tapi ku bilang lagi itu beda-beda manusia kek gitu ada orang yang tipe pemikir kek gitu itu juga tergantung sama umur sama juga anak perempuan pertama jadi bebannya lebih besar daripada dia kek gitu karna kek kita ga sejalan pemikirannya tu gak sejalan lebih dewasa kakak daripada dia. Jadi kalo kakak luapin apapun semuanya aku sakit lo ini aku kek gini lo aku butuh sembuh lo aku mo ke psikolog lo kek gitu itu ga bakal sampek ke kepala dia karna kita beda pemikiran nya gitu</p>	<p>emosionalnya namun merasa tidak di pahami oleh lingkungan</p>		
65	peneliti	Dia nanggepinnya yang lain kek gitu ya?			
66	subjek	<p>Iya kek gitu karna kan kita namanya orang <i>mentalilness</i> kek gitu <i>mental healthnya</i> tu ga bagus kek gitu kan seharusnya ke psikolog gitu kan? Kakak pernah mau ke psikolog dulu waktu parah-parahnya tu tapi takut keluarga tau kek gitu karna kan salah satu faktor nya juga dari keluarga kan? Awalnya itu dari keluarga pertemanan trus jadi muncul traumanya tu dari hubungan ke hubungan juga kek gitu kehubungan sama orang kakak sering <i>insecure</i> jadinya gak percaya diri gak pede semua- semua kek gitu jadi dari yang orang liat udah la K ko cantik apalagi kek kurang bersyukur kan jadinya? Tapi tiap orang tu pasti gak tau apa aja yang di pikir, kadang orang juga kek kakak</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengalami krisis kepercayaan diri akibat trauma dan penilaian sosial yang di terima - Merasa keberadaannya hanya pada penampilan fisik, bukan nilai atau karakter yang di milikinya 	<p>Respon emosional terhadap situasi sosial</p>	<p>Kemampuan menerima respon emosi</p>

		misalnya di kampus kakak tipe orang yang sensitif, cepat masuk ke hati gitu orang ngirainnya kakak pake fisik kakak tu untuk minta tolong sama orang kek gitu tapi orang eee tolong kakak tu karna kakak baik kek gitu dia bilang alah kan ko cantik pasti mau di bantu tu pasti kita orang yang eee berhadapan dengan itu pasti mikir kenapa sih aku bukan di lahirin untuk cantik lo kek gitu aku juga mau di hargai kek gitu lebih sering sakitnya gitu			
67	peneliti	Itu yang sama yang sekarang?			
68	subjek	Masih tapi gak pacaran lagi			
69	peneliti	Cuman kayak masih kontekan?			
70	subjek	Iya sering berhubungan aja tapi gak ada hubungan, hts lah karna kalo balikan pun sama aja kek gitu ga ada yang berubah karna kakak sendiri belum sembuh belum damai sama diri sendiri jadi sama aja aja hubungannya tu gak rata			
71	peneliti	Dia ngerti perihal itu? Emang gak kakak jelasin?			
72	subjek	Dah di jelasin tapi dia memang gak paham aja itu			
73	peneliti	Jadi kak pas waktu eee kakak lagi ngerasa emosi-emosinya gitu itu kayak tingkah laku yang kayak mana yang muncul?			
74	subjek	Tingkah laku kakak?			
75	peneliti	Iya, pas lagi emosi-emosinya kek gitu			
76	subjek	Kek orang gila sih kek mo maki tapi gak	Ledakan emosi yang	Ledakan emosi verbal	Kemampuan

		bisa maki kakak orangnya ga enakan ya paling emm apa yang di kepala kakak keluar semua kakak gak mikir orang lagi sakit hati atau gak ko anjing la ko kimaklah ko suka-suka ko ajalah kek gitu kek gitu	tidak tertahan dan mengeluarkan kata-kata kasar sebagai bentuk pelampiasan		merasakan emosi
77	peneliti	Itu yang kek berarti marah-marah kek gitu ya?			
78	subjek	Marah tapi gak lama			
79	peneliti	Itu kekmana cara kakak ngontrol intonasi suaranya tu? Kan lagi marah ni			
80	subjek	Tapi jarang sih kakak maki kakak lebih ke kalo lagi emosi-emosinya tu kakak diam, diam nangis, nangis nya teriak gitu karna gak bisa kakak luapin ngomong kakak gak pande ngomong	Keterbatasan dalam kemampuan menyampaikan emosi secara langsung, lebih memilih diam atau menangis	Kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal	Kemampuan merasakan emosi
81	peneliti	Nanti nangis kek gitu ya?			
82	subjek	Iya nangis sampe tenang kek gitu kek gitu			
83	peneliti	Berarti kek kadang-kadang intonasi suara tu memang kadang-kadang marah sama orang kek gitu ya?			
84	subjek	Tapi lebih ke nangis sambil bicara sih, gak pernah nangis yang bicara tapi nangis tapi sambil teriak suaranya agak teriak dikit intonasinya lebih tinggi emm trus diam udah puas ngomong diam	Menunjukkan bahwa emosi dapat mempengaruhi intonasi suara	Bicara dengan intonasi tinggi saat emosi	Kemampuan merasakan emosi
85	peneliti	Trus ada mikir hal-hal lain gak?			
86	subjek	Ada kek mikir seharusnya aku ga usah di lahirin aja ya kek gitu			

87	peneliti	Kenapa berpikir kayak gitu?			
88	subjek	Hehe kek kakak ngerasa di selama kakak seb udah sebesar ini ya banyak hal-hal yang kakak punya tu gak di hargai kek gitu lebih gak di hargai aku ada aku ada lo disini tapi gak di hargai	Munculnya rasa kecewa karena keberadaan diri tidak di akui oleh lingkungan	Peka terhadap perasaan	Kemampuan merasakan emosi
89	peneliti	Contoh kecilnya apa kak?			
90	subjek	Kalo dirumah dari hobi misalnya kakak hobinya nari tapi gak di dukung, dukungnya di hobi lain kakak hm di dukungnya tu di nyanyi kakak bisa dua-duanya tapi kakak lebih ke tari kek gitu tapi lebih di dukung tu di nyanyi kek kuliah kakak gak suka arsitek kakak gak suka teknik kakak sukanya medis tapi apa yang kakak pengen tu gak di dukung gitu apa yang kakak capai tu misalnya kakak jadi duta wisata kakak jadi duta wisata tu orang tua gak bangga, gak bangga dengan kakak pencapaiannya itu tapi kakak bangga karna kakak menurut kakak kakak dua kali kan ikut duta wisata yang pertama itu kakak gagal dari mental pas yang kedua itu kakak coba bangkit kek gitu udah K aku harus bisa tunjuin kalo aku tu bisa bangkit jangan sampe orang selalu remehin aku gitu bistu akhirnya kakak menang kek gitu kakak menang juara tiga wakil dua itu di peringkat ke tiga kan itu dah tinggi jadi kakak ngerasa bangga kek gitu di Lhokseumawe lo aku bisa di Aceh	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa tidak di mengerti oleh keluarga dalam hal pribadi - Merasa tertekan karena harus menjalani sesuatu yang bukan pilihannya sendiri - Keinginan untuk di hargai tidak terpenuhi walaupun sudah berjuang 	Tidak mampu memenuhi harapan orang tua	Kemampuan merasakan emosi

		Utara ni aku bisa jadi peringkat ke tiga tapi orang tua ku aja gak bangga sama diri aku kek gitu			
91	peneliti	Emang pas waktu acara itu gak dateng orang rumah?			
92	subjek	Datang, datang tapi gak <i>happy</i> kek gitu karna orang tua kan pengennya tu kakak cepet kuliah kek gitu tapi pikiran kakak tu kuliah tetap kuliah prestasi tetap prestasi sama-sama di kejar karirnya tapi gak di apresiasi, dari hubungan juga kakak kurang di apresiasi			
93	peneliti	Contohnya kekmana tu kak?			
94	subjek	Contohnya kayak eee kakak lebih sering kekmana ya apa yang kakak suka tu lebih sering di ejek gitu bukan di ejek gimana sih kurang di dukung ya kurang di dukung emm kek yauda b aja dia kek gak <i>exited</i> dengan diri kakak karna mungkin perasaannya lebih tinggi kakak daripada dia, lebih besar cinta kakak ke dia dari pada dia jadi dia kurang <i>exited</i> apapun tentang kakak			
95	peneliti	Tapi kakak selalu exited gitu?			
96	subjek	hm			
97	peneliti	Ini udah kejadian yang kek yang kayak gitu tu ee yang si cowok ini gak kayak apa namanya kita bilang modelannya ngobrol lebih kek gitu masih tau kek maksudnya timbal balik dari yang kakak ceritain?			

98	subjek	Dia bukan tipe orang yang dewasa, misalnya kalo kita bicara sama orang yang lebih tua misalnya pasti kita di nasehatin apapun yang kita buat misalnya kita gak senang pasti itu di nasehatin kan? Kalo ini enggak, sama-sama emosi			
99	peneliti	Sama yang ini berapa lama kak?			
100	subjek	Seumuran, 6 tahun jalan 6 tahun ni			
101	peneliti	Weh lama juga ya dari sma?			
102	subjek	lama			
103	peneliti	Tapi sempat punya kek putus kek gitu?			
104	subjek	Sempat kalo putusin pas dia selingkuh kakak putusin trus di kejar lagi balik lagi trus dia buat lagi tu abistu kakak udah gakmau lagi balikan ini terakhir putus karna kek gitu lagi sampek ini kami hts kan seharusnya dia bilang komitmen tapi dia masih melakukan hal itu jadi gakmau balik lagi kan itu muncul trauma kita untuk ngejalani hubungan itu kek gitu			
105	peneliti	Jadi pas waktu tau kekmana tu kakak bilang ma cowo itu?			
106	subjek	Dulu nangis sekarang kek udah diem aja kek gitu udah biasa aja			
107	peneliti	Trus kak pas waktu eee kekmana kakak ngerasain emosi yang berlebihan kek gitu yang udah <i>ngestuck</i> kali pas waktu saat kapan itu masalah yang mana?			
108	subjek	Kek mana ya kayak gak tau sih biasanya nangis kek gitu			

109	peneliti	Yang udah kek susah kali kek gitu			
110	subjek	nangis			
111	peneliti	Itu nangisnya sampe lama atau sampe mata sembab kali gitu?			
112	subjek	Lama sampe gada bisa napas lagi			
113	peneliti	Itu tapi orang tua tau kak yang kakak nangis?			
114	subjek	Karna kakak nangisnya bukan dirumah kadang tengah malam kalo dirumah pun tengah malam, di kantor pernah kemaren baru-baru ini aja sampe kakak ga bisa luapin lagi kan gak bisa ke bendung lagi nangis			
115	peneliti	Itu gara-gara apa?			
116	subjek	Gara-gara dia juga kemaren, gara-gara dia mungkin permasalahannya sama diri kakak sendiri mungkin kakak belum berdamai sama diri sendiri belum sembuh jadi kakak menganggap semua orang tu eee kayak gak menghargai aku kek gitu, terlalu pesimis terlalu kek mikir selalu <i>overthinking</i> padahal tu gak kejadian kek gitu	Menunjukkan pola pikir negatif yang terus berulang		
117	peneliti	Oh mikirin hal-hal yang gak seharusnya kejadian..			
118	subjek	Ketakutan sendiri karna trauma itu jadi kek muak kek gitu semua			
119	peneliti	Selain nangis gitu kak ada yang lain yang di lakuin?			
120	subjek	Enggak, kadang enggak kalo dulu sayat-	Munculnya pikiran saat		

		sayat kan kalo sekarang gak paling pas mo pulang aja kek pengen tabrak diri aja kek gitu	sendirian		
121	peneliti	Dijalan kek gitu?			
122	subjek	Iya sepanjang jalan tu mikir seharusnya tu ketabrak aja gak si kalo aku bunuh diri orang sayat-sayat masih kecarian aku gak ya kek gitu apa aku bunuh diri aja kek gitu	Menunjukkan adanya ide bunuh diri sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang berat	Pikiran sesaat untuk mengakhiri hidup	
123	peneliti	Trus kakak gada berpikir panjang kayak misalnya udah soal kek itu kejadian kakak ga mikir nanti kedepan-kedepannya kekmana kalo misalnya orang rumah gak ada kakak kek gitu? Gada mikir kek gitu?			
124	subjek	Karna sangking gaktau lagi gitu			
125	peneliti	Berarti sama aja lah kak ada niatan untuk bunuh diri?			
126	subjek	Ada makanya lebih bagus jangan tinggalin kakak sendiri kalo lagi kek gitu tapi kakak pasti maksa untuk tinggal sendiri kadang tunggu misalnya lagi kerja kek gitu tunggu tenang aja baru pulang karna kalo lagi gak tenang kakak pengen bunuh diri gitu emang gak sayat-sayat tapi dengan hal lain selain sayat kakak juga potong rambut	Permasalahan emosi antara butuh dukungan dan menyendiri saat emosi tidak stabil	Kesulitan mengekspresikan emosi	Kemampuan merasakan emosi
127	peneliti	Berarti itu eee dia potong rambut dulu kalo itu gak mempan baru kesitu gitu ke sayat itu?			
128	subjek	Sayat dulu biasanya, siap sayat baru kalo ga mempan juga potong rambut			

129	peneliti	Apa kak yang jadi pemicu perubahan <i>moodswing</i> kakak tu secara tiba-tiba gitu?			
130	subjek	Hm kalo misalnya hari ini kakak ngerasa kakak bodoh kek gitu eee nangis aja sih rasanya kek gak di ngertiin kek gitu apalagi kita ngomong tu kadang orang gak paham gak sepem gak sepemikiran jawabannya apa yang kita pengen misalnya kita pengen jawabannya jawaban dia tu pas kita curhat tu ni kek gini dia harus jawabnya kek gini			
131	peneliti	Ngasi solusi?			
132	subjek	Heeh, tapi solusinya tu berbanding terbalik bentrok la sama pikiran kita kek gitu itu ke <i>moodswing</i> kek nanti sedih nanti happy <i>lagi</i>			
133	peneliti	Sering ngobrol sama pasangan atau kek ke kawan atau kek ke orang rumah kak?			
134	subjek	Gak ngomong, kakak pendam			
135	peneliti	Semisal kayak udah maksudnya kan dari cowok ni kan gak dapet solusi ada niat cerita ke kawan kek gitu?			
136	subjek	Kadang ada kadang enggak			
137	peneliti	Kalo misalnya lagi emosi-emosi yang sedih kek gitu kak terus kek yang ada rasa-rasa trauma itu muncul itu eee apa yang kakak lakuin kek gitu kekmana cara ngontrol-ngontrolnya gitu selain kayak diem gitu?			
138	subjek	Emm nonton sih, nonton drama kek gitu di	Pelarian melalui media	Mengalihkan dengan bermain	Kemampuan

		hp atau di laptop	hiburan	handphone	mengatur emosi
139	peneliti	Pernah gak kakak kalau misalnya lagi ada masalah tu kek berdiam diri aja dikamar yang gak keluar-keluar?			
140	subjek	Gak ngomong, kakak nonton aja diam kek gitu tapi kakak juga gamau balesin orang misal siapa yang ngechat kakak gak bales	Kecenderungan untuk menarik diri sebagai cara meredakan emosi	Penarikan diri dari hubungan sosial	Kemampuan mengatur emosi
141	peneliti	Owh memang <i>me time</i> gitu ya?			
142	subjek	Orang diem aja kekgitu			
143	peneliti	Kalo orang rumah?			
144	subjek	Seperlunya aja ngomong			
145	peneliti	Kakak memang di rumah orangnya diem jugak?			
146	subjek	Jarang ngomong kalo ngomong tu seperlunya aja kek gitu sangking gak pedulinya			
147	peneliti	Kalo misalnya eee situasi-situasi yang kekmana kak yang bikin kakak ini marah, sedih rasa trauma itu kek kecewa sama diri kakak sendiri tu ee muncul kek gitu apa yang jadi pemicunya?			
148	subjek	Pemicunya karna kadang kita gak di ngertiin, kita capek kakak tipe orang yang lebih ngertiin orang lain misal kakak lagi capek ni tapi kakak mau eee sempatin waktu untuk jumpa misalnya jumpa sama cowok kakak tapi pas jumpa itu kadang dia cuek kek gitu, kek gitu jadi kita sedih bawaannya kadang eee kalo misalnya dia bilang gak sempat padahal tu sempat	Merasa lebih banyak memberi dalam suatu hubungan namun tidak mendapatkan timbal balik yang seimbang		

		untuk datang ke tempat kakak atau kan kita lagi berantam apa salahnya kalo dia dateng aja gitu untuk minta maaf tapi itu gada itu sih bikin kek kenapa sih harus berharap dah tau manusia itu gak bisa kita harapin harusnya kita tau itu tapi masih kita lakuin			
149	peneliti	Tapi kakak ga dateng juga ketempat dia kek gitu?			
150	subjek	Pernah, pernah kakak dia kan dia kan polisi dia dinasnya tu di Lhoksukon jadi dia disana pernah waktu kakak dia ketauan terakhir kali sama kakak pas kakak lagi mo ngerjain skripsi kan itu buka wa web nah dia baru aja sambungin wa web dia ke laptop kakak jadi dia lupa <i>log out</i> kakak baca, baca semua chat-chat nya kakak baca semua disitu kakak lagi <i>mood</i> buat skripsi bayangan aja tu kecewanya kekmana tapi kakak gak nangis kakak kek diem aja kakak diam trus chat dia macem-macem kakak bilang ooo ini gini gini gini dah panjang dah puas kakak nangisnya tu cuman sebentar udah diam besok paginya kakak bilang aku kesana ya kek gitu kaka jumpai dia kakak maki bukan maki yang emosi cuman kek tau ga sih sakitnya tu kekmana kau tau ga si aku bertahan disini tu selama apa kek gitu tau gak sih cara menghargai orang			
151	peneliti	Kan lumayan juga jalannya itu kan?			

		Sendiri kesana?			
152	subjek	Sendiri itu juga bikin tenang siap tu kakak tenang			
153	peneliti	Trus respon dia pas waktu kakak datengin itu?			
154	subjek	Diem aja dia mungkin dia gak espek ke kakak maksud senekad itu tapi kakak lebih gila daripada dia kek gitu banyak orang yang gak tau sisi gila kakak kalo misalnya kakak udah udah emosi kali ni kakak bakal datengin dia kek gitu emosi memang udah udah kekmana cara biar aku tenang tapi aku gak boleh nyakinin diri			
155	peneliti	Tapi selama perjalanan ketemu dia gada yang dipikirin sambil bawa kendaraan?			
156	subjek	Ada kepirir kek aku harus apa ya aku harus apa ya tapi aku masih emosi kek gitu, kau harus tau diri gitu, kakak kek gitu ngomongnya dengan nada kek gitu ngomongnya tenang tapi nyakinin kata-katanya, trus sampe dia nyesek maaf maaf kek gitu janji gak ngulangin kekgitu kekgitu			
157	peneliti	Trus kekmana kakak ngadepin masalah situasi-situasi yang kek gitu? Yang tertentu? Ataupun masalah yang lain-lain lah			
158	subjek	Gada sih kakak lebih menyendiri menyendiri aja sih gak pengen diganggu lebih karna kakak kan orangnya diam kek paling kalo memang udah emosi yang	Emosi tidak di luapkan dengan teriakan tetapi disampaikan dengan kata-kata tenang namun		

		<p>kesel sampe kakak gak aku gak boleh nyakin diri gak boleh K kek gitu nyakin tapi siap nyakin tu aku gak puas kek gitu aku harus datengin dia, makin dia harus bilang ke dia aku sakit lo aku sakit kek gitu tapi nada kakak ga pernah tinggi kalo misalnya kakak udah emosi kali emang kalo dah benci kali sama dia kakak ga pernah maki teriak-teriak gak. Kakak orangnya tenang, <i>flat</i>, tapi nadanya tu nusuk kek gitu</p>	<p>menyakitkan secara halus</p>		
159	peneliti	<p>Emm keren keren keren, trus eee kekmana cara kakak ngatasi perasaan negatif yang muncul? Emm misal kayak emm lagi hening-heningnya di kamar kek gitu trus kakak tu ngingat ulang masalah-masalah yang soal diri kakak soal kayak eee orang rumah tadi sama hubungan itu kan pasti kan kek apa lagi posisinya udah tengah malem kek gitu itu kekmana kakak cara ngadepin emosi negatif itu?</p>			
160	subjek	<p>Paling kalo misalnya curhat sih curhat sih misalnya kakak lagi berantem sama dia tapi itu kan kita jadinya sedih kan ingat-ingat dia kek gitu kakak cerita tapi di chat kek gitu kenapa sih harus kek gini kenapa sih harus kek gitu kek gitu aja</p>			
161	peneliti	Trus responnya?			
162	subjek	Kadang di respon kadang ya b aja kek gitu kakak tu gak yang kek mana kek mana lagi kakak yang udah luapin kek cerpenlah			

		gitu			
163	peneliti	Yang penting dia tau perasaan kakak kek gitu ya? Apa yang bantu kakak untuk bisa menerima perasaan itu kak perasaan negatif itu?			
164	subjek	Kek maksudnya?			
165	peneliti	Misal keknya ni dah perasaan kek kita ni lagi ada perasaan trauma teringat-tingat kejadian lalu kek gitu itu kekmana kita bisa nerima kakak bisa nerima yang trauma itu rasa sedih itu?			
166	subjek	Ya dengan cara coba damai aja sih, coba damai aja gitu kayak perbaiki kayak misalnya pernah mikir kek gitu tengah malem tapi mikirnya tu udah la besok pagi itu mikirnya gak usah gimana-gimana di kantor <i>lost energy</i> ni tu la K kan ko kadang tersinggung di kantor misalnya terlalu <i>happy-happy</i> kali kek gitu tapi gak bisa karna besok paginya kita berubah lagi gitu			
167	peneliti	Tergantung <i>mood</i> gitu ya kak? Tapi kalo misalnya lagi posisi-posisi kerja kek gini bisa di ini..			
168	subjek	Bisa, diam aja kek gitu masuknya lagi gak <i>mood</i> ya gak <i>mood</i> diam juga kakak selalu diam			
169	peneliti	Kalo misalnya yang emosi negatif itu muncul kek tiba-tiba terlintas di pikiran kakak tu kekmana kakak nanggepinnya kek sekilas gitu teringat?			

170	subjek	Kek sedih aja paling ya main game, scroll tiktok sampe tenang aja dah	Aktivitas digital sebagai bentuk pelarian emosional yang bersifat sementara	Mengalihkan dengan bermain <i>handphone</i>	Kemampuan mengatur emosi
171	peneliti	Itu memang kakak kalo lagi ada masalah emang gak cerita-cerita ke kawan kek gitu?			
172	subjek	Jarang			
173	peneliti	Atau gak kek kawan kakak tanya-tanya kekmana kek gitu? Kekmana sama ini sama ini gitu gada?			
174	subjek	Kadang ada, kalo lagi pengen cerita cerita kalo gak gak kadang menurut kakak kita cerita tu gak nemuin solusi			
175	peneliti	Tapi sekedar luapkan dah cukup itu kak?			
176	subjek	Hm kadang kalo cerita butuh saran ada juga kekgitu kakak harus telfon orang ni malam ini biar gak bunuh diri ada juga kakak telfon siapapun itu kakak langsung chat kek gitu tolong tolong chat aku aku gakmau bunuh diri kek tu	Perasaan negatif dan kesulitan menghadapi diri sendiri		
177	peneliti	Tapi itu udah ngelakuin yang sayat-sayat itu kak?			
178	subjek	Belum, belum misalnya kakak chat kek gitu kakak belum ngelakuin sayat			
179	peneliti	Emm kalo misalnya yang eee pengen kakak ni yang luapkan emosi tu kayak selain lukain diri kek gitu ada kalo misalnya ada opsi lain kakak mau nyoba? Misalnya ni kakak lagi cerita sama kawan			

		trus kakak ada dikasi solusi kek yaudah kita ini aja kita ini aja kek gitu itu ada kakak tertarik kira-kira?			
180	subjek	Ada, misalnya kek tadi kan kakak ajak yok yok yok kita mau kemana jangan yang sedih sedih itu gada, pergi gitu nenangin diri			
181	peneliti	Itu efektif kak?			
182	subjek	Bikin tenang aja walaupun nanti dirumah sedih lagi setidaknya kita jalanin hari itu adalah <i>happy</i> nya sedikit sedikit tenang daripada di rumah dibiarin makin di biarin mungkin makin di buat			
183	peneliti	Oh tapi misalnya ini misalnya <i>hangout</i> sama kawan ni malem-malem kek gitu nongki itu pas waktu balik kerumah sama lagi perasaannya?			
184	subjek	Sama balik lagi dia gak bikin kita tenang			
185	peneliti	Kek bikin nafas panjang gak sih kek kek tu? Balik lagi ke realita kek gitu ya?			
186	subjek	Heeh			
187	peneliti	Trus eee trus tadi kakak bilang kalo misalnya lagi ada masalah misalnya sedih nangis yakan trus kalo misalnya apa nonton semisal lah yang itu gak efektif baru kakak nyayat kek gitu?			
188	subjek	hmm			
189	peneliti	Nyayat nya dimana kak kalo boleh tau?			
190	subjek	Disini, bekasnya kek ni			
191	peneliti	Udah gak ini kali ya? Cuman di tangan itu			

		ya yang kanan?			
192	subjek	Ga ada, kiri slalu			
193	peneliti	Kira-kira kak perubahan yang kekmana kak yang kakak rasain?			
194	subjek	Perubahan yang kekmana maksudnya?			
195	peneliti	Yang udah kan ini dah sayat-sayat ni eee abis udah nyayat tu kekmana perasaan kakak?			
196	subjek	Tenang aja gatau kek lebih tenang aja kek gitu, puas lebih lega gitu dah			
197	peneliti	Yang soal potong rambut itu kak?			
198	subjek	Potong rambut itu itu gada perasaan tenang si sebenarnya bias aja cuman gatau sih pengen aja tapi ngasal itu tapi kadang gak pernah dulu rambut kakak selalu panjang sekarang selalu segini segini nanti potong lagi gitu			
199	peneliti	Karna memang masalah tadi kek gitu itu efektif kak kalo misalnya kan masih segini trus kakak gunting dikit kek gitu itu efektif untuk nganuin rasa-rasa kakak gitu? Itu potong sendiri atau pergi..			
200	subjek	Sendiri, siap nangis biasanya dah nangis ni dah langsung puas dengan nangisnya, potong udah kek buang sial kek gitu			
201	peneliti	Tapi kek ngerasa <i>better</i> kek gitu habis nangis?			
202	subjek	Sedikit			
203	peneliti	Potong rambut kek gitu?			
204	subjek	Tapi <i>better</i> sayat daripada potong rambut	Penyayatan menjadi cara		

			untuk merasakan kendali emosi		
205	peneliti	Berarti gini lah ya berarti kayak nangis nonton trus potong rambut yang masalah bunuh diri itu kak? Itu yang pas waktu <i>chaos</i> yang kekmana?			
206	subjek	Emm sama aja sih sebenarnya kek lebih gak dingertiin perasaannya kek gitu itu lah aku gak pernah gak pernah di hargai di dunia itu trus aku gak pernah bahagiain orang sih kepikiran kek gitu ya aku gak aku gak seistimewa ini di dunia ini tapi aku gak minta di lahirin ya mending mati aja kek gitu	Merasa tidak memiliki tempat atau nilai dalam kehidupan sosialnya		
207	peneliti	Tapi kakak lebih dominan cerita ke pasangan atau kawan dekat gitu?			
208	subjek	Gak dua-dua, kakak jarang cerita karna dah tau endingnya pasti aku gak dapat solusi			
209	peneliti	Tapi untuk sekedar meluapkan isi hati gitu?			
210	subjek	Kadang ada kalau misalkan lagi kesel sama sesuatu kek gitu kek gitu			
211	peneliti	Tapi kakak lebih seneng di dengerin atau di kasi solusi gitu?			
212	subjek	Di dengerin			
213	peneliti	Kalo lagi misalnya <i>chaos</i> kek gitu?			
214	subjek	Di dengerin tapi solusinya hm kekmana ya? kadang egois kadang harus sesuai sama apa yang di pikiran kita gitu tapi kan			

		gak boleh juga			
215	peneliti	Perspektif orang kan beda-beda, kadang baik untuk dia kadang belum baik untuk kita			
216	subjek	Karna kan kita pas emosi tu kita ceritainnya itu yang hal buruknya kek gitu gaktau yang pas masa-masa senangnya pas <i>happy</i> nya pas nyamannya itu kan orang gaktau jadi karna kita gak semua bisa menerima solusi dia			
217	peneliti	Tapi yang lain kayak kok misalnya kawan-kawan dekat ini tau keadaan kakak kekmana?			
218	subjek	Tau, tau			
219	peneliti	Orang ni ada ngasi solusi atau gak?			
220	subjek	Ada, misalnya udah gak dengan sayat lagi kalo memang udah emosi ajak aja jalan-jalan atau kemana, nangis-nangis trus kek gitu karna itu sekarang yang kakak lakuin kan kakak hari ni lagi sedih kan mending diajak keluar gitu diajak kelaut kek gitu, cerita kek gitu			
221	peneliti	Kenapa?			
222	subjek	Ya karna permasalahan yang sama kek gitu, masalah tu trus di ulang-ulang kakak belum damai sama diri sendiri jadi slalu keulang itu tu aja kek gitu ngerasa diri sendiri tu bodoh kek gitu		Pengalaman/ trauma masa lalu	
223	peneliti	Itu yang eee masalah tu yang hubungan tadi?			

224	subjek	Heeh			
225	peneliti	Kenapa kayak mau gitu mengulang yang sama gitu?			
226	subjek	Gak gak tau pula			
227	peneliti	Ada gak apa kayak penyelesaian dalam masalah kakak itu?			
228	subjek	belum			
229	peneliti	Itu yang paling berat tu yang mana kak?			
230	subjek	Kan ini permasalahan dah lama gitu dah lama trus dia kadang gak ngerti kita tu sakit tapi masih yang di lakukan itu hal-hal yang berulang dia tu cuma minta maaf apalagi dia tiap hari minta maaf tapi minta maafnya tu bakal di ulang			
231	peneliti	Dia minta maaf kayak ketuanan gitu gak si?			
232	subjek	Kek hmmm kakak kan cepet tersinggung yauda dia yang minta maaf kek gitu, maaf ya karna kakak sedih maaf ya gitu gak berubah-berubah jadi maaf menurut kakak untuk apa minta maaf masih di ulang kek tu? Yaudah mending kalo kakak pengen dia tu jawabannya yaudah ko sakitin aku sekarang sakitin sampe abis gitu jangan di seret-seret sakitnya, tapi dia masih di ambang-ambang dia trus lanjut atau gak dia masih mau sama kakak dia masih rumahnya tu kakak tapi dia masih mau yang main-main juga kek gitu			
233	peneliti	Gak bisa lah ya			
234	subjek	Makanya tu dia belum nemuin solusi tu			

		dia pun masih pulangnya ke kakak kek gitu			
235	peneliti	Tapi kenapa dari kakak kayak masih menerima dia gitu apa karna hubungan kalian udah lama kali gitu?			
236	subjek	Itu lah yang di bilang rasanya gak setara, perempuan itu kalo cinta tu bodoh			
237	peneliti	Kakak ada kepikiran gak kalo misalnya ni balik lagi sama beliau ini, sama gak kejadiannya atau kek malah lebih parah atau dia berubah kek gitu			
238	subjek	Berubah pikiran ni kalo aku balikan ini kalo sama lagi sama aja kan? Trus kalo aku sampe nikah sama dia kalo misalnya dia gitu aku harus ngapain ya? Ada tu kepikiran aja, terlintas kek gitu			
239	peneliti	Pikir panjang gitu ya?			
240	subjek	Itu karna itu la perbedaannya, kakak pemikiran kakak tu lebih dewasa dan lebih jauh sam kalo dia gak itu yang bikin kami bentrok makanya mau kakak cerita apapun itu, beda pemikirannya solusinya tu berbeda sama pemikiran kakak			
241	peneliti	Kalo misal pas kakak tu dia selingkuh gitu kak kakak ada sampe cari tau instagramnya kek gitu? Ada pernah kek di chating gak sama kek cukup tau aja ini orangnya kek gitu? Trus respon dia apa?			
242	subjek	Ga ada jadi mau kek mana? Mo ngapain dia?			

243	peneliti	Gak manatau kan?			
244	subjek	Pernah kakak tau jumpa dia tau kakak kakak tau dia			
245	peneliti	Di tempat yang sama? Itu posisinya masih pacaran?			
246	subjek	Heeh, yaudah kakak senyum aja kek gitu			
247	peneliti	Masih pacaran juga?			
248	subjek	Enggak, baru-baru ini yang ketauan ini, awalnya masih gak langsung gemeteran sendiri kan karna cuma kalo kek gitu benci rasanya kek mo marah tapi kalo kakak marah pun gak gak menyelesaikan masalah			
249	peneliti	Bukan siapa-siapa juga kan?			
250	subjek	Heeh, yaudah diem aja ngapain aku lebih berkualitas kek gitu			
251	peneliti	Tapi cewe itu tau?			
252	subjek	Tau, tau sampe sekarang dia tau semua orang tu tau pacar kakak siapa karna kan dah enam tahun juga kakak kan banyak yang kenal pas buat snap tu orang tau			
253	peneliti	Oh jadi kalo misalnya ada kawan pun kalo kawan kakak di satu tempat tu nanti kek ngasitaun gitu ya kayak cowokmu disini kek gitu? Kan kadang kek gitu modelannya kita gak ada cari tau tapi ada aja informasi. Jadi kak eee keknya untuk pertemuan satu ini kita sudahi dulu ya? Eee nanti kalo misalnya ada pertemuan kedua Yasya kabarin kakak lagi			

254	subjek	oke			
255	peneliti	Makasih ya kak, Assalamualaikum wr.wb			
256	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

Verbatim Wawancara Subjek (AA)

Wawancara ke : 1

Usia : 21 tahun

Hari/tanggal : Sabtu, 22 Februari 2025

Tempat : Star Coffe

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Assalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			
3	peneliti	Perkenalkan nama kakak Yasya Almira mahasiswi dari prodi Psikologi Universitas Malikussaleh yang sedang melakukan penelitian, eee sebelumnya saya bertanya kembali apakah saudari bersedia men eee menjadi subjek saya?			
4	subjek	Bersedia kak			
5	peneliti	Berikut ada eee lembar persetujuan <i>informant consent</i> silahkan di baca dulu dan silahkan di buat			
6	subjek	Ini di tanda tangani kak?			
7	peneliti	Iya, terima kasih sebelumnya. Apa kabar hari ini?			
8	subjek	Alhamdulillah baik kak			
9	peneliti	Em ada yang lagi di pikirin gak?			
10	subjek	Kalau untuk sekarang <i>fine-fine</i> aja sih kak			
11	peneliti	Kalo yang waktu-waktu belakangan-belakangan itu?			
12	subjek	Kalau yang belakang-belakangan itu kalo untuk sekarang sih ga ada kepikiran ya tapi kalo misalnya beberapa waktu yang lalu kemungkinan ada			
13	peneliti	Soal apa itu?			

14	subjek	Ya misalnya kan sampe sekarang kan masih masalah keluarga kemaren kan emm masih ada sampe sekarang kak jadi ya mesih kek kepikiran jugak kak			
15	peneliti	Kekmana yang di pikirin itu?			
16	subjek	Kalau untuk masalahnya mungkin saya privasi cuman kalo misalnya yang di pikirin tu jalan keluar gimana supaya masalah yang saya hadapi itu cepat selesai			
17	peneliti	Em kalau misal lagi menghadapi masalah gitu kayak perasaan apa yang biasanya muncul?			
18	subjek	Menggebu-gебу, kayak panik trus kayak gak bisa mikir lagi kek kacau aja gitu rasanya kak kayak saya tu kadang kalau misalnya lagi beraktivitas tu jadi gak konsen perasaan tu kek berasa kayak gak enak gitu lo kak	Kesulitan konsentrasi akibat perasaan tidak enak yang dirasakan	Peka tethadap perasaan	Kemampuan merasakan emosi
19	peneliti	Trus kalo emm misalnya situasi nya itu kan lagi gak stabil tu kekmana cara ngatasi situasi itu kayak tempat orang-orang rame kek gitu?			
20	subjek	Kalo saya pasti kayaknya kalo misalnya lagi dalam kondisi itu saya gak dekat sama orang sih kak kayak lebih memilih untuk sendiri dulu	Memilih untuk menjauh dari orang lain	cenderung menarik diri dari lingkungan sosial	Kemampuan mengatur emosi
21	peneliti	Emang cara itu efektif?			
22	subjek	Setidaknya saya gak ngerusak suasana orang aja kak			
23	peneliti	Kamu kalo lagi ada masalah gitu gak cerita ke temen deket atau..			
24	subjek	Enggak kak kalau saya kalau misalnya ada masalah gitu kan memang harus di luapin ya saya kadang nulis puisi trus kadang juga kayak di bawa sholat atau kek gitu aja sih kak hal-hal yang lebih positif aja di bawa	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis dan ibadah sebagai cara mengatasi emosi - Tindakan dalam mengatasi emosi 	Menyimpan emosi yang dirasakan	Kemampuan mengatur emosi
25	peneliti	Berarti eee gak banyak kayak cerita gitu ya ke kawan-			

		kawan, kalo orang tua juga gak cerita?			
26	subjek	Enggak kak			
27	peneliti	Itu emosi apa yang sulit di kendaliin?			
28	subjek	Kalo misalnya emosi saya tu kayak bawaannya pas lagi kepikiran aja kak ya bawaannya itu kayak marah gitu kak jadi kalau misalnya walaupun orang yang gatau apa-apa trus dia menurut saya dia itu mengganggu saya walaupun sebenarnya tu kalo misalnya kita lebih ke dalam keadaan normal itu gak mengganggu cuman kalo saya dalam posisi lagi kepikiran banyak tu saya pasti marah kak, saya ngeluapkan emosi saya tu marah ke orang itu jadinya	Pelampiasan emosi yang tidak terarah		
29	peneliti	Kenapa susah untuk di kendaliin?			
30	subjek	Gatau kak kayak gampang aja gitu marah jadinya kayak lagi perasaan lagi kacau ngapain di ganggu kek gitu kak eee rasanya gitu gak bisa di jelasin perasaannya kekmana			
31	peneliti	Tapi orang itu tau kalo kamu lagi ada problem?			
32	subjek	Enggak gaktau makanya lebih bagus kek menjauh aja	Mengontrol emosi dengan menarik diri sementara waktu	Tindakan dalam mengatasi emosi	Kemampuan mengatur emosi
33	peneliti	Biasanya kalo misalnya lagi ngerasain masalah kek gitu ada kek perubahan fisik gak kayak yang karna kepikiran trus jadi pusing jadi demam itu?			
34	subjek	Sakit kepala sih kak sakit kepala tu sampe ke mata kadang kak	Mengalami kelelahan emosional yang mempengaruhi fisik	Perubahan fisik saat menghadapi situasi emosional yang sulit	Kemampuan merasakan emosi
35	peneliti	Kekmana maksudnya?			
36	subjek	Kalo misalnya kepikiran trus kayak perasaan di dada	Emosi yang	Peka terhadap	Kemampuan

		tu kayak nyesek gitu trus kepala tu sakit kak rasanya kek berat gitu rasa kepala tu sakitnya tu sampe ke mata slalu kek gitu kak	menumpuk dapat menimbulkan respon fisik dari tekanan sakit yang dirasakan	perasaan	merasakan emosi
37	peneliti	Emm kek jadi berat gitu ya?			
38	subjek	Iya			
39	peneliti	Trus kalo misalnya lagi emosi kek gitu tingkah laku yang kekmana muncul?			
40	subjek	Meledak-ledak sih kak kayak marah nya tu kek bener betul marahnya di luapin kali marahnya kesana kak			
41	peneliti	Ke siapa ini?			
42	subjek	Ke orang yang saya marahin itu			
43	peneliti	Tapi dia gak tau gitu?			
44	subjek	Enggak dia kayak bingung aja gitu kenapa kek gitu kek gitu			
45	peneliti	Emm biasa kok lagi emosi kek gitu cara ngontrol intonasi suaranya kekmana? Apakah tetap kayak eee bentak-bentak besar suara atau..			
46	subjek	Iya bentak-bentak suara gak bisa ngontrol apapun kayak yauda marah aja gitu kak emosi sampe kalo ngomong tu kayak hah hah gitu kak aaa kadang kalo ngomong tuh kayak gak bisa	Intonasi suara yang meninggi	Ledakan emosi verbal	Kemampuan merasakan emosi
47	peneliti	Misalnya kayak apa?			
48	subjek	Kalo misalnya ngon kekmana ya kalo marahnya tu kek rasa mo nangis marahnya tu kak, iya kek air mata tu bisa keluar kalo kalau itu tu kepikiran semuanya gitu kak			
49	peneliti	Tapi pernah kejadian kek gitu?			
50	subjek	Pernah			
51	peneliti	Sampe nangis kek gitu itu pas waktu disaat apa yang			

		ngerasain emosi yang berlebihan kali tu?			
52	subjek	Itu la kak kek ke kayak lagi keinget masalah-masalah itu kak masalah misalnya lagi kek bener-bener ada tambahan masalah baru gitu kan kak trus kepikiran kali misalnya kek lagi duduk kek gini trus ada sikap kawan yang saya rasa mengganggu trus yaudah marah aja kek gitu			
53	peneliti	Em jadi ini lebih ke problem masalah rumah lah ya?			
54	subjek	Heeh			
55	peneliti	Bisa di ceritain gak? Boleh di ceritain?			
56	subjek	Kalau misalnya kalau terlalu dalam kayaknya gak ya kak cuman kalo misalnya eee masalah ekonomi kak, saya punya adek 2 di sekolah kan ee yang satu umur 5 tahun, tahun ini bulan September ini nanti 6 tahun yang satu lagi SMA kelas 2 eee kan kalo di kampung saya tu <i>sorry</i> ya kak			
57	peneliti	gapapa			
58	subjek	Gak bisa kalo bahas yang kek gitu			
59	peneliti	Gapapa ga ada yang tau ni			
60	subjek	Kalo misalnya adek saya kalo di kampung saya tu kan eee plosok ya kak jadi kalo misalnya kualitas negeri disana maaf buruk kak kualitas negeri disana, jadi adek saya tu agak jauh sedikit di swasta yang swasta paling murah disitu kak SPP nya 200 sebulan itu orang tua gak eee akhir-akhir itu tu gak bisa bayar jadi adek saya gak bisa ujian disitu lah kak yang kek kekmana gitu caranya gitu kak. Itu yang sering kepikiran kali kayak kadang gak makan kek gitu kak	Masalah ekonomi di keluarga		
61	peneliti	Kalo disini?			
62	subjek	Dirumah juga ga ada, sama kak kalo saya disini gak	Tidak ingin	Menyembunyikan	Kemampuan

		makan dirumah juga enggak. Kayak selama saya disini apa-apa tu kayak saya harus usahain sendiri cari uang saya sendiri saya gak pernah di kirim dan saya juga gamau kalo di kirimin uang kak karna saya tau susahnya disana kekmana kan kalo misalnya saya lagi ada rezeki disini atau orang lagi lagi bayar uang ngajar gitu kak saya kirim ke rumah kek gitu kak	membebani keluarga	emosi negatif ke lingkungan rumah	mengatur
63	peneliti	Emm berarti ada la pendapatan selama bekerja ini lah ya?			
64	subjek	Ada cuman susah kak namanya kan kalo misalnya orang kan jarang kak yang mau belajar bayar-bayar kek gitu jarang kak paling kalau misal sama kawan yang minta tolong aja kek gitu kan kak jarang yang mau ngasih-ngasih kek gitu kak			
65	peneliti	Gak nyoba untuk kayak yang diluar gitu?			
66	subjek	Udah kak tapi udah stop gara-gara eee kemarin tu kerjanya di babalaundry di krukuh aa disitu kerja cuman bosnya tu gak mau kalo saya sambil kuliah apalagi kan masih semester 4 ee semester 4 kan masih sibuk-sibuknya kuliah kan dari pagi sampe sore jadi bosnya gak mau kalo saya <i>part time</i> apalagi kan malam gak mau kak			
67	peneliti	Jadi eee dengan keadaan orang rumah kek gitu kekmana kamu bilang ke orang rumah?			
68	subjek	Saya cuma nguatin orang tua aja sih kak untuk sabar di situasi kek gini	Mengutamakan keluarga sehingga mengesampingkan perasaan sendiri		
69	peneliti	Orang tua masih lengkap?			
70	subjek	Masih kak			

71	peneliti	Alhamdulillah, trus eee kira-kira apa ni yang menjadi pemicu perubahan suasana hati yang secara tiba-tiba gitu?			
72	subjek	Abis nelfon orang tua kak kan saya anak pertama kak orang tua tu apalagi mama kalo telfon tu slalu kek nangis cerita gitu gak bisa	Perilaku dewasa muncul karena konflik dalam rumah tangga orang tuanya	Memahami perilaku dan permasalahan orang tuanya	Kemampuan menerima respon emosi
73	peneliti	Itu obrolin soal apa?			
74	subjek	Mama sering cerita ke saya kak, misalnya kayak apa yang ada dirumah kayak masalah apa yang ada dirumah itu mama cerita ke saya jadi kek kepikiran kak			
75	peneliti	Kamu anak pertama?			
76	subjek	Iya			
77	peneliti	Apa tanggapan dari yang eee orang rumah itu misalnya telfon?			
78	subjek	Ya saya kalo misalnya orang kalo orang rumah telfon mereka anggap saya disini tu kek biasa aja kek gitu kak orang tua gak pernah tau apa yang saya rasain orang tua gak tau kak	Ada keterbatasan dalam mengungkapkan perasaan kepada keluarga	Tidak mengungkapkan kondisi sebenarnya	Kemampuan menerima respon emosi
79	peneliti	Memang kamu ga cerita juga ya?			
80	subjek	Ya memang gak pernah cerita juga			
81	peneliti	Kenapa gak kayak sekedar ngobrol masalah kuliah gitu?			
82	subjek	Kalo misalnya cerita pasti cerita yang seru-serunya aja kak kayak tadi di kuliah eee doseinya eee bangga kek kek gitu aja kak yang seneng-senengnya aja yang di ceritain kerumah gak pernah ceritain yang sedih-sedihnya kerumah	Hanya menceritakan hal-hal yang menyenangkan kepada keluarga	Menyembunyikan emosi negatif dari lingkungan rumah	Kemampuan mengatur emosi

83	peneliti	Jadi kalo misalnya eee sejak saat itu orang rumah memang di larang untuk ngirim uang gitu kemari?			
84	subjek	Iya mama pun kayak misalnya eee lagi ngirim misalnya kan kak saya kirim balik kan saya bilang gausa karna AA disini juga aman gitu kak			
85	peneliti	Kek masih ada pegangan gitu?			
86	subjek	Iya kek masih ada pegangan juga abis gajian atau abis dapet rezeki bilang kek gitu slalu kak			
87	peneliti	Berarti kan itu kek ada rasa sedih gitu kan?			
88	subjek	Pasti lah kak			
89	peneliti	Trus tu kekmana cara ngontrol emosi sedih itu?			
90	subjek	Sering ngontrol emosi sedih pas?			
91	peneliti	Yang waktu lagi ada di telfon kek gitu atau masalah-masalah lain-lain?			
92	subjek	Kalo misalnya rasa-rasanya suaranya tu berubah dah mau nangis saya bilang bentar ya bentar ya matiin dulu nanti di telfon lagi kek gitu kak			
93	peneliti	Itu nangisnya itu lama?			
94	subjek	Gak lama sih kak sampe ngerasa reda aja sampe ngerasa kayak udah kek gitu baru telfon orang tua lagi sampe reda aja, paling 10 atau 15 menit udah reda			
95	peneliti	Tapi masih ada rasa-rasa kayak..			
96	subjek	Iya masih sedih-sedih aa masih ada			
97	peneliti	Trus eee biasanya kek situasi tertentu yang kekmana yang bisa bikin kamu sedih, kamu marah, bisa di ceritain lebih lanjut?			
98	subjek	Eee situasi yang kayak saya tu kayak ngerasa udah buntu kak gaktau mau ngapain lagi, kayak misalnya ada masalah ni kak trus saya bingung saya gak tau mau ngelakuin apa saya kek gak punya kuasa gitu	Kesedihan muncul saat memikirkan masalah yang tidak bisa di kendalikan	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi

		untuk menyelesaikan masalah itu disitu si kak yang yang memicu kesedihannya tu pas saya lagi pikirin itu			
99	peneliti	Selain dari itu ga ada?			
100	subjek	Gak sih			
101	peneliti	Kalo masalah dikampus gada?			
102	subjek	Masalah di kampus sama aja kak semua itu pasti latar belakangnya tu karna ekonomi entah kadang orang beli buku atau kadang ada bakar-bakar saya gak ikut kek gitu aja sih kak			
103	peneliti	Tapi orang-orang itu ngerti kekmana kamu?			
104	subjek	Enggak makanya ngapain cerita sama orang-orang gak ngerti juga kan orang itu juga pengen tau aja itu aja			
105	peneliti	Oh bukan ada rasa peduli gitu ya?			
106	subjek	Saya rasa enggak orang juga pasti fokus sama masalahnya masing-masing kan?			
107	peneliti	Tapi kamu gada niat mencoba untuk menceritakan kamu, keluarga kamu gimana sama kawan-kawan dekat, sama pasangan?			
108	subjek	Enggak, saya rasa tu kalau misalnya di posisi saya sekarang pasangan saya itu cuma pacar bukan suami saya pun kalo kawan-kawan tu eee orang tu pasti mikir kek lebih mentingin eee masalah mereka sendiri tanpa peduli sama masalah saya cuma pengen tau aja jadi untuk apa saya cerita? Ga ada kelegaan juga di diri saya jadinya kak			
109	peneliti	Oh berarti memang eee diluapkannya gak dengan cara itu lah ya?			
110	subjek	heeh			
111	peneliti	Trus kekmana menghadapi situasi tertentu itu?			
112	subjek	Situasi tertentu gimana kak?			

113	peneliti	Yang kayak lagi sedih itu tadi			
114	subjek	Saya saya kalo misalnya lagi sedihnya tu pas lagi gak di kampus mungkin saya nulis-nulis puisi kak di hp, kakak mau liat boleh, bentar kak ya			
115	peneliti	Oh boleh-boleh, karya nya gak di abadiin gitu?			
116	subjek	Ada beberapa yang udah di masukin ke lomba trus eee kalo misalnya ada lomba-lomba puisi juga sering ikut sih kak cuman lagi banyaknya di laptop gak disini			
117	peneliti	Ini puisi-puisi yang soal-soal apa ni?			
118	subjek	Ya ada yang soal lagi sedih kek-kek gitu sih kak			
119	peneliti	Emm tapi lebih dominan ke hidup gitu ya?			
120	subjek	Iya kak			
121	peneliti	Hm berarti kalo ngatur-ngaturnya tu luapin nya tu ke puisi?			
122	subjek	Iya			
123	peneliti	Trus kalo misalnya kamu ni lagi posisinya ni eee lagi sedih atau marah gitu di hati kamu ni karna ada sesuatu itu kamu perlihatkan ke kawan-kawan atau ke yang lain gak?			
124	subjek	Kalau misalnya sedih kek gitu sih kadang saya gak melihat untuk memperlihatkan cuman mereka kalo ngeliat saya diam trus kayak tiba-tiba marah tu pasti ada nanya kak cuma ga ada niat untuk memperlihatkan cuman orang itu aja yang nampak			
125	peneliti	Hm berarti ngatur emosinya tu kayak biasa-biasa aja gitu?			
126	subjek	iya			
127	peneliti	Trus kalo misalnya lagi posisinya ni lagi rame ni keadaanya lagi rame eee kekmana cara kamu ngatasin perasaan negatif yang tiba-tiba muncul? Misalnya kek			

		kamu lagi kek ngerjain tugas atau lagi rame-rame kek gitu sama kawan-kawan trus kamu tiba-tiba teringat masalah yang belum selesai ni di kepala kamu itu kek mana cara kamu nanggepin emosi negatif itu?			
128	subjek	Kalo misalnya emang nangis ya nangis aja kak gak bisa nahan saya gak bisa nahan emosi kak gatau kenapa			
129	peneliti	Jadi cara meluapkannya tu kek memang ngobrol- ngobrol kek tu?			
130	subjek	Kadang kalo misalnya eee kayak mengalihkan gitu kak kadang saya ajak temen cerita ajak teman main kek kek gitu sih kak tiba-tiba kayak harus ngajak orang gitu kak supaya saya tu kek lupa sama masalah itu kak	Sosialisasi sebagai bentuk pertahanan diri untuk mengurangi pikiran negatif	Respon emosional terhadap situasi sosial	Kemampuan mengatur emosi
131	peneliti	Tapi itu efektif?			
132	subjek	Kadang efektif tapi kalau misalnya udah berat kali saya pulang			
133	peneliti	Pulang ke?			
134	subjek	Pulang ke kos, langsung pulang aja nanti balik lagi bilang kek gitu			
135	peneliti	Berarti eee kalo misalnya apa jangan tinggal sendiri gitu lah ya?			
136	subjek	Heeh			
137	peneliti	Trus eee apa yang membantu kamu tu untuk menerima perasaan negatif dari diri kamu tu?			
138	subjek	Kalo misalnya untuk menerima perasaan negatif dari diri saya kadang masih kalo saya tu ngerasa kayak saya tu gak sendiri aja kak kan saya bertiga adek kakak nah adek saya tu punya nasib yang sama kek saya jadi saya gak gak merasa sendiri kayak lebih	Menjadi contoh yang baik dengan tidak memperlihatkan masalah yang sedang dihadapi	Memiliki rasa bertanggung jawab terhadap adiknya	Kemampuan mengatur emosi

		nenangin aja kak kek lebih yaudah gapapa jalanin aja dulu terima aja semua nya dulu karna kan saya kan juga harus berjuang untuk adek-adek saya kak. Karna kan yang merasain tu bukan saya sendiri adek-adek saya tu juga			
139	peneliti	Trus kalo misalnya kamu nenangin adek-adek kamu kalo kamu siapa yang nenangin?			
140	subjek	Gaktau heheh			
141	peneliti	Orang rumah emm berarti lebih cerita banyak ke kamu atau yang kedua?			
142	subjek	Ke adek-adek saya tu gak pernah cerita kak sama sekali gak mau cerita orang tua saya kak			
143	peneliti	Jadi mereka tu taunya yang nampak-nampak aja gitu ya? Tapi isi-isi dalamnya kamu?			
144	subjek	Iya			
145	peneliti	Kamu pas waktu lagi dirumah ada problem gitu kamu kira-kira ada ngasi solusi gitu?			
146	subjek	Ada kak kalo solusi saya di rumah saya yang paling kuat emosinya kak jadi kalo misalnya eee ada ribut kalau misalnya ni ayah sama bunda saya yang ini kak yang kayak udah udah gitu kak			
147	peneliti	Maksudnya lagi berantem?			
148	subjek	Aaa pasti ada kak kalo masalah itu pasti ada berantem, jadi kayak saya tu harus beraniin diri aja untuk ngeudahin geredain orang tua lagi berantem itu kak harus bisa aja gitu kak	Berani orangtua melerai yang bertengkar	Perilaku dewasa muncul karena konflik dalam rumah tangga orang tuanya	Kemampuan mengatur emosi
149	peneliti	Itu orang tua berantem karna apa kalo boleh tau?			
150	subjek	Kadang kan kalo masalah ekonomi kan kak ga ada misalnya ga ada beras trus ayah kayak ayah juga udah			

		pusing tu kan kak trus nanti bunda kayak kekmana kekmana kekmana jadi ayah tambah pusing kak kalo kek gitu tu			
151	peneliti	Orang tua kerja?			
152	subjek	Ayah saya sekarang udah gak kerja kak karna sering sakit kan eee mamak saya jual kelapa itu pun kemaren abis di makan orang kede			
153	peneliti	Itu tau dari mana?			
154	subjek	Orang tua telfon tadi pagi kak			
155	peneliti	Oh tadi pagi? Oh baru aja berarti kejadiannya?			
156	subjek	Kemaren kak			
157	peneliti	Ohhh jadi kekmana tu kamu kok misalnya kamu lagi sedih kek gitu di telfon orang tua tau?			
158	subjek	Kalo misalnya sedih mungkin tau ya kak ya cuman kan kalau apa yang saya rasain orang tua gaktau kayak orang tua pasti tau la kalo anaknya lagi sedih kan? Cuman in ee lengkapnya tu orang tua gak tau kak, saya gak cerita juga kayak sedih aja bersabar aja ya bunda pasti ada lah saling menggeletar-menggeletar gitu pasti adalah suaranya orang tua pasti tau kok kalo misalnya saya lagi sedih cuman kalo misalnya orang tua nanya kenapa-kenapa tu saya gak mau jawab	Menahan kesedihan sebagai bentuk perlindungan pada keluarga	Menahan emosi demi melindungi perasaan orang tua	Kemampuan mengatur emosi
159	peneliti	Emm berarti kayak begitu dapet telfon begitu angkat telfon langsung baru kek buyar gitu ya?			
160	subjek	Iya			
161	peneliti	Di kos ada temen atau sendiri?			
162	subjek	Ada temen kos cuman dia jarang dikos			
163	peneliti	Ohh makanya lah bisa..			
164	subjek	Iya			
165	peneliti	Trus eee kamu kan tadi bilang kamu kalo misalnya			

		ada sesuatu misalnya lagi main-main sama kawan nanti tiba-tiba pulang ke kos kek gitu kamu bilang itu eee selain itu ada gak cara lain yang bisa nyalurkan emosi kek selain kek lukain diri kamu?			
166	subjek	Ga ada sih kak kalo untuk sekarang untuk lukain tu dah gada lagi kak, kayak ada niat cuma gamau lagi			
167	peneliti	Berarti eee tertarik nyoba hal-hal yang lain kek gitu?			
168	subjek	Iya kayak bukan tertarik sih kayak maksain diri aja harus ke yang positif di alihkan, gak mau lagi yang kek kek gitu kak			
169	peneliti	Terakhir kapan?			
170	subjek	Dah lama karna saya gak cuma nyayat-nyayat aja kak			
171	peneliti	Jadi apa tu?			
172	subjek	Nyayat-nyayat tu jarang kadang kalau mukul-mukul saya suka, kek kek gini kak ni kan			
173	peneliti	Mukul apa tu?			
174	subjek	Kadang mukul-mukul tembok eee atau mukul-mukul apa aja yang bisa di pukul kaca bebas yang penting rasanya tu ilang kek gitu kak, rasanya tu pindah kek gitu kak fokus sakit nya tu pindah gitu aja kak	Pemindahan luka emosional ke rasa sakit fisik	Menyayat diri sebagai cara melepaskan emosi	Kemampuan merasakan emosi
175	peneliti	Ini pas yang tumbuk-tumbuk sampe berdarah?			
176	subjek	Iya ini berdarah ini sobek			
177	peneliti	Jadi eee selain sebelum kepikiran lakuin kek tumbuk-tumbuk tembok itu, itu ada hal-hal lain?			
178	subjek	Awalnya aja kak ya saya bilang ya awalnya itu saya mengalihkan kesitu tu gara-gara lagi sedih bawa motor kecelakaan nah kecelakaan tu pas kecelakaan tu saya sadar sakit saya tu kayak ngerasa yang saya rasain tu saya lupa gitu kak ilang rasa yang yang sedih apa sampe di pikir nya itu ilang, malah saya mikir ini	Kecelakaan menjadi pemicu sebagai cara mengalihkan perasaan secara tidak sengaja		

		tangan saya sakit itu aja kak jadi oh A mikir kan kayak oh ternyata misalnya sakitnya di pindahkan ternyata lebih ini ya lebih lebih tenang ya kek gitu semenjak itu lah kak yang mulai-mulai kek gitu kak			
179	peneliti	Itu kapan kejadian kecelakaan itu?			
180	subjek	SM SMA kelas 1, iya kelas 1			
181	peneliti	Itu juga masalah ekonomi juga?			
182	subjek	Iya sama, selalu masalah ekonomi ga ada masalah lain			
183	peneliti	Eee sehabis dari kecelakaan itu kan masalah itu pasti ada terus gitu kan? Eee sebelum kamu ngelakuin yang tembok-tembok itu ada hal-hal lain gak yang kayak entah mendengarkan musik atau eee kayak jalan-jalan?			
184	subjek	Ga ada, saya kalo dengerin musik malah makin kebawa suasana sedih kak gak bisa, jadi saya rasa kayak itu tu memperburuk keadaan saya aja, kalo misalnya jalan-jalan saya gak bisa jalan-jalan karna sekolah abisitu langsung kerja itu aja jadi gak bisa jalan-jalan			
185	peneliti	Emm berarti memang yang kalo buat-buat ini puisi tadi?			
186	subjek	Itu semenjak saya ikut di SMA ikut juara itu kak ada juara eee baca puisi, nah pas itu tu saya kayak buat puisi tu ya yaudah kayak buat aja gitu kak cuman kalo misalnya untuk mengalihkan emosi tu pertamanya gak kepikiran itu tu bisa jadi di alihkan kesitu, nah jadi saya coba lah pas itu saya udah di Aceh kak saya coba waktu itu ada ikut lomba juga di Malikussaleh eee yang apain di relet nah semenjak itu kak baru saya buat-buat puisi trus kayak coba deh kalo misalkan pas			

		masalah kek gini coba lah buat puisi gini gini gini kek gitu aja sih kak			
187	peneliti	Berarti eee maksud kakak tu gini, eee misal ni kamu lagi ada problem, tapi kamu tu kayak buat cara eee supaya kamu tu gak ke pukul-pukul tembok kek gitu berarti yang efektif nya tu buat puisi?			
188	subjek	Iya			
189	peneliti	Kalo misalnya sehabis buat puisi tapi kamu tetep juga ngelakuin rasa eee gak ada keringanannya?			
190	subjek	Gak pernah sih kak sejauh ini kalo gak ada keringanannya, selalu bikin tenang kak karna kan kayak kakak bilang tadi kenapa gak cerita karna itu kan bisa meringankan meredakan, nah kalo menurut saya meredakan saya itu. Jadi kalo setiap saya buat itu ya reda aja kak			
191	peneliti	Emm, berarti kayak pas waktu kamu ada ngelakuin yang pukul tembok itu, itu ada kayak perubahan yang di rasain tu yang kek mana?			
192	subjek	Lebih tenang aja sih kak			
193	peneliti	Tenang?			
194	subjek	heeh			
195	peneliti	Itu lebih efektif mana pas pukul-pukul sama buat puisi?			
196	subjek	Buat puisi			
197	peneliti	Buat puisi? Kira-kira kepuasan yang kayak mana yang kamu rasain setelah ngelakuin kayak tumbuk-tumbuk itu?			
198	subjek	Kepuasannya rasa sakit yang yang di dada tu ilang, itu aja sih yang bikin saya puas			
199	peneliti	Itu pernah ga eee sampe kepikiran kek gitu sampe			

		memang gak tidur?			
200	subjek	Oh sering			
201	peneliti	Sering?			
202	subjek	Heeh sering			
203	peneliti	Itu masalah yang waktu kapan?			
204	subjek	Setiap ada masalah kek gitu pasti kak eee yang iya setiap ada masalah pasti kek gitu gak bisa tidur kalo gak ketemuin solusinya itu kak kecuali ketiduran ya			
205	peneliti	Tapi pernah sampe selama apa gak tidur?			
206	subjek	Sehari, seharian semalam gitu kak			
207	peneliti	Kalau soal makan gimana?			
208	subjek	Kalau makan saya kalo makan gak bisa bilang ya banyak atau gak nya karna saya kan masalahnya ekonomi kak kadang ada makan kadang gak kalo misalkan misalnya sampe ga makan gak mungkin karna kan di orang rumah aja susah nyari makan, masa saya buang-buang makan jadi gak ada hubungannya sama makan sih kak			
209	peneliti	Kalo misalnya di kos tu gak teratur juga kamu ya?			
210	subjek	Kalau makannya ya? enggak			
211	peneliti	Berarti kan kamu ni ada ada kawan ni yang kamu kawan kos, itu memang kamu juga gak cerita permasalahan kamu tu kek aku dirumah kek gini			
212	subjek	Enggak lah kak, saya rasa kalo cerita itu aib, cerita..			
213	peneliti	Kenapa?			
214	subjek	Yakan ini masalah keluarga, apapun masalah keluarga kan itu privasi keluarga jadi ya kalo saya cerita sama orang lain Nampak kali buruk keluarga saya gitu kak, gak mau.			
215	peneliti	Jadi kayak ngerasa malu kek gitu?			

216	subjek	Iya malu pasti karna kan kawan kos saya ni kan anak ni dia sering cerita tentang keluarganya yang harmonis lah yang ya yang bagus-bagusnya la kalo yang di ceritain masa saya tiba-tiba ceritain buruknya, malu sendiri lah saya jadinya kak			
217	peneliti	Tapi eee mana tau nanti dari kawan itu ada solusinya?			
218	subjek	Saya rasa dia bukan tipe orang yang ngasi solusi sih kak			
219	peneliti	Cukup mendengarkan kek gitu?			
220	subjek	Iya, dan saya pun kalo dengar saya misalnya ada cerita trus responnya gak memuaskan saya sakit hati karna kayak ish kek gitu la			
221	peneliti	Maksudnya gak kayak yang seperti kamu mau?			
222	subjek	Heeh, iya			
223	peneliti	Kalo menurut kamu yang kamu mau tu yang kek mana misalnya?			
224	subjek	Ya dia tu kayak cerita juga gitu kak dia itu <i>exited</i> untuk dengerin saya cerita gitu kak trus dia cerita juga itu la yang saya mau kak bukan kayak oiya? Sabar ya? Kek gitu ga suka, ga suka malah emosi saya gitu kak			
225	peneliti	Pernah?			
226	subjek	Pernah pasti cerita tentang misalnya kek tadi di kampus kan kesel lah kenapa doseinya tadi gak gak ngasi nilai kok gak aa gini gini tu tu rasanya, trus ceritanya oiya sabar ya tu muak kali dengarnya kak			
227	peneliti	Trus eee deket ni hubungan sama ini?			
228	subjek	Sama cowo ini?			
229	peneliti	Enggak, sama yang kawan kos?			
230	subjek	Kawan kos deket dia yang banyak cerita ke saya, saya gak cerita sih dia malahan yang banyak cerita			

231	peneliti	Tapi selama kamu dikos ada pernah niat untuk ini?			
232	subjek	Ga ada karna yang pertama kesempatan untuk kesempatan kek gitu ga ada, pasti di liat orang pasti kan kalo di kos kan? Yang kedua saya takutnya kak kan disini ni kak masalahnya, jadi kalo dekat nadi sikit mati ni kan kak? Eee trus saya takutnya adek saya sendiri itu aja gakmau saya gak mau mati dulu karna adek saya nanti kekmana gitu aja kak	Tanggung jawab terhadap adik sebagai alasan untuk bertahan		
233	peneliti	Oh sempat berpikir kek gitu? Dulu eee awal-awal nyayat-nyayat itu pake apa?			
234	subjek	Pake silet, pake silet	Alat yang digunakan untuk menyakiti diri		
235	peneliti	Kenapa? Maksudnya itu apa ada waktu yang pake silet itu?			
236	subjek	Itu pertama kali nyilet itu di kamar mandi sekolah sih kak, di kamar mandi sekolah pas disitu tu kan sedih kayak gak bisa ngeluapin mo nangis di kelas malu, saya ke kamar mandi nah di kamar mandi itu saya ada nampak eee silet tapi dah patah gitu kak	Situasi tekanan emosional dengan keterbatasan ruang yang memicu perilaku <i>self injury</i>	Menyayat diri untuk melepaskan emosi	Kemampuan merasakan emosi
237	peneliti	Setengah?			
238	subjek	Heeh setengah kek gitu trus teringat la saya kecelakaan kan jadi luka eee kayak lega sedikit itu saya coba juga disitu sih kak awalnya			
239	peneliti	Itu dimana? Disini memang semua?			
240	subjek	Enggak waktu itu saya gak berani disana karna tipis ya kak, saya coba disini			
241	peneliti	Biar gak nampak orang?			
242	subjek	Iya disini gak nampak orang			
243	peneliti	Itu modelnya kek panjang gini atau gini?			
244	subjek	Saya gak berani awalnya kak jadi ke gini sedikit aja			

		manjang kek gini kek gini			
245	peneliti	Ooo tapi memang gak ketuan? Sama orang rumah juga ga ketuan?			
246	subjek	Enggak karna kan disini kak, saya dirumah pake panjang-panjang terus gak pernah pake pendek			
247	peneliti	Itu kalo eee setelah dari situ masih ada juga berkelanjutan nyayat-nyayat kan? Itu pake silet juga gak?			
248	subjek	Ada yang pake silet ada yang pake <i>cutter</i> ada yang pake pena	Penggunaan benda-benda lain untuk menyalurkan emosi yang tidak terkontrol		
249	peneliti	Pake pena?			
250	subjek	Pena ini 0,5 itu di giniin kan aja itu kan luka-luka juga, pena tapi yang udah abis tinta nya kak itu bisa kak misalnya kayak pena 0,5 yang kenko itu di giniin kan tu kalo...			
251	peneliti	Ini?			
252	subjek	Iya gitu heeh iya tu iya pena itu kak isinya			
253	peneliti	Berarti kamu tu tekan-tekan..			
254	subjek	Iya tekan kali.. maaf ya kak			
255	peneliti	Iya, baru tau kakak bisa			
256	subjek	Bisa kak			
257	peneliti	Kenapa bisa kepikiran di ujung pake ni?			
258	subjek	Karna ga ada benda lain kan?			
259	peneliti	Itu waktu kapan tu?			
260	subjek	Sama, itu tu saya mulai-mulai SMA kak pas full tu kegiatan SMA kelas 1 sampe kelas 3 full pas di SMA itu karna waktu SMP juga ada sih masa-masa keluarga kek gitu kak cuman saya gak mikirin karna kan belum			

		mungkin belum bisa mikir atau gimana gitu kak, pas SMA baru lah kayak kek kan udah beranjak dewasa barulah terbuka juga pikirannya dewasa disitu kak dengan cara berpikirnya			
261	peneliti	(terjeda adzan), jadi kita lanjutkan eee yang permasalahan yang di ujung pulpen itu itu dimana ngelakuinnya?			
262	subjek	Itu di kelas			
263	peneliti	Itu gak takut ketuanan guru atau murid-murid lain?			
264	subjek	Enggak, enggak gak takut ngapain takut ya ngapain karna waktu itu lagi musim-musimnya kek gitu kak untuk gaul-gaul sama orang itu			
265	peneliti	Fomo?			
266	subjek	Haa			
267	peneliti	Jadi kamu ikut-ikutan?			
268	subjek	Enggak saya duluan keknya kak gak tau kalo itu viral			
269	peneliti	Emm jadi karna dah tau orang lain kayak gitu pake ini juga?			
270	subjek	Enggak sih pake silet orang itu gatau beli dimana			
271	peneliti	Ooo yang model-model abis berdarah di foto?			
272	subjek	Iya, ha iya kek gitu			
273	peneliti	Oh narsis ya?			
274	subjek	Heeh			
275	peneliti	Kok kamu ada kek gitu?			
276	subjek	Saya gak si saya kelas 1 kan itu viral-viralnya jadi kek kek pertengahan-pertengahan kelas 2 keknya, lupa. Pertengahan kelas 2 keknya			
277	peneliti	Berarti dulu tu dari awal kelas 1 tu sampe tahun-tahun berikutnya tu ada ngelakuin..			
278	subjek	Ada ada			

279	peneliti	Tapi itu eee lebih efektif?			
280	subjek	Waktu itu ya? iya			
281	peneliti	Ada kepikiran hal-hal lain gak pas waktu kek misalnya kek sayat ni dah berdarah dah keluar dah tenang dah lepas satu masalah kek kek gitu?			
282	subjek	Ga ada, ga ada sih. Maksudnya?			
283	peneliti	Itu kamu ngelakuin kek gitu eee pas waktu emosinya tu emang..			
284	subjek	Iya lagi memuncak, iya			
285	peneliti	Ada ngelakuin pernah ngelakuin dirumah?			
286	subjek	Dirumah? Enggak. Kalo sempat di rumah kena pukul saya boleh kak sedangkan waktu itu sempat pernah ketauuan kan kak ada bekas-bekas pasti ada la nampak ditanya-tanya orang tua kena marah saya habis-habisan kak gara-gara dibilang ikut-ikutan orang itu padahal saya luan			
287	peneliti	Tapi sampe sekarang orang tua tau tu kamu pernah ngelakuin itu? Itu alasannya apa itu waktu itu?			
288	subjek	Ke orang tua? Ikut-ikut kawan aja			
289	peneliti	Bilangnya kek gitu?			
290	subjek	Heeh			
291	peneliti	Makanya di marahin?			
292	subjek	Iya di marahin itu pas ketauannya kelas 3 karna kan kelas 1 kelas 2 kan saya ini, saya di sekolah saya tu ada <i>boarding school</i> jadi saya kan dari jalur prestasi jadi ikut <i>boarding school</i> jadi kek jarang pulang kerumah, kayak pulang tu cuman minggu kadang pulang, kan rumah saya kan sekitar 20 menit dah sampe kerumah jadi kan saya ikut <i>boarding school</i> jadi jarang merhatiin juga orang itu paling pulang tu			

		cuman tukar baju, ngambil baju baru gitu aja sih kak			
293	peneliti	Berarti memang ga ada terbuka juga ke orang tua ya?			
294	subjek	Enggak			
295	peneliti	Emmm, trus eee kira-kira tu kalo untuk disini ada lagi kayak lagi ada masalah gitu ada kepikir untuk..			
296	subjek	Untuk kepikiran untuk ngelakuin ada cuman pas kepikiran itu saya langsung bikin puisi aja bikin puisi atau apa gitu kak ngelakuin hal yang lain lah pokonya menyibukkan diri aja	Menyibukkan diri dengan aktivitas untuk mengalihkan pikiran negatif	Menyibukkan diri dengan aktivitas positif	Kemampuan merasakan emosi
297	peneliti	Emm berarti kalo cara tu dah tenang dah ga ngelakuin lah ya?			
298	subjek	Enggak			
299	peneliti	Tapi kalo misalnya memang lebih memuncak lagi ga ada kurangnya baru kek gitu? Tumbuk-tumbuk kek gitu?			
300	subjek	Enggaklah gak gak pernah sama sekali kan karna menurut saya itu tu udah paling efektif, karna kan selain emang efektif kan otomatis kan kalo misalnya saya ada masalah ekonomi yang bermasalah di ekonomi kek gini kan saya lebih milih mentingin kayak apa yang bisa saya lakuin dan itu ngasilin duit kak, kayak puisi ni saya ngasilin duit dari situ, yaudah jadi kayak tenang lah kan kak abis buat itu kita cari lomba kita masukkan dapat duit kan lebih tenang lagi kak jadi kek gaada lagi yang ke itu keknya gak lagi sih kak			
301	peneliti	Ada nyoba untuk eee apa nyari-nyari perlombaan yang di luar-luar gitu?			
302	subjek	Ada			
303	peneliti	Selain di kampus?			

304	subjek	Selain di kampus ada, saya jarang sih ikut yang di kampus, eee <i>online</i> yang bisa seringnya kak			
305	peneliti	Eee itu pengumumannya kekmana tu?			
306	subjek	Eee kan kita eee ada link, kita masukkan ke link nya nanti ada grup dikasi nya kak grup wa kita gabung ke grup itu nanti pengumuman menangnya tu di grup wa itu kak			
307	peneliti	Tapi Alhamdulillah menang?			
308	subjek	Kadang menang kadang gak sih kak karna kan <i>online</i> nya banyak gitu kan			
309	peneliti	Tapi memang udah cukup <i>gentle</i> sih kamu udah berani nyoba yang ribuan peserta kek gitu			
310	subjek	heheh			
311	peneliti	Eee mungkin saya rasa cukup untuk pertemuan pertama kemungkinan kita akan ada pertemuan kedua yah?			
312	subjek	Iya, tapi kalo minggu depan jangan sap jum'at sabtu minggu ya kak			
313	peneliti	Boleh			
314	subjek	Soalnya ada penelitian			
315	peneliti	Nanti menyesuaikan di kamu aja ya			
316	subjek	Iya kak			
317	peneliti	Makasi ya atas waktunya, Assalamualaikum wr.wb			
318	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

Verbatim Wawancara Subjek (CA)

Wawancara Ke : 1

Nama : CA

Usia : 21 tahun

Hari/tanggal : Minggu, 22 Februari 2025

Tempat : Kos Subjek

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Assalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			
3	peneliti	Perkenalkan nama saya Yasya Almira dari prodi Psikologi Universitas Malikussaleh yang sedang melakukan penelitian, sebelumnya saya izin bertanya dulu apakah saudari bersedia menjadi subjek saya?			
4	subjek	Bersedia			
5	peneliti	Nah berikut ada eee surat persetujuan silahkan di baca dan di isi, terimakasih. Eee jadi sebelum kita melakukan pertanyaan pertama tu apa kabar hari ini?			
6	subjek	Alhamdulillah baik kak			
7	peneliti	Ada gak yang lagi dipikirin?			
8	subjek	Emm gadak			
9	peneliti	Yang jadi yang berat-berat gitu?			
10	subjek	Kayak ngurus skripsi ini kak			
11	peneliti	Kenapa sama skripsinya?			
12	subjek	Takut kayak merasa diri tu kekmana kak ya dibilang, bisa gak ya ngelakuin ini? Padahal kita tu emang bisa cuman kek ada ngerasa takut ada ngerasa gagal gitu kak			
13	peneliti	Kira-kira ada masalah yang lain gak yang memang berat di pikirin gitu?			
14	subjek	Tentang masa depan, orang tua, tentang diri sendiri takut gagal			

15	peneliti	Lebih dominan kemanap?			
16	subjek	Diri sendiri kalo misalnya masalah orang tua tu yaudah orang tua dukung tapi gak maksa-maksa kali tapi kalo masalah diri sendiri tu kek ngatur emosi itu kak kan kadang-kadang kita gak emosi tiba-tiba emosi tiba-tiba badmood padahal di hari-hari itu memang baik kek tu tiba-tiba gak ada yang ganggu ni tiba-tiba ish jijik kali aku nengok orang tu kek tu	Perubahan mood tiba-tiba tanpa alasan		
17	peneliti	Pas waktu lagi ada masalah tu perasaan seperti apa yang biasanya muncul?			
18	subjek	Nangis, emosi, ngerasa diri ini gak pantas kek tu kak			
19	peneliti	Trus biasanya apa yang dilakuin pas waktu situasi emosinya gak stabil?			
20	subjek	Kalo misalnya lagi banyak masalah, kalo emang lagi sedang-sedang aja nangis, trus kadang-kadang buat nonton atau makan tapi kalo lagi berat sayat-sayat	Perasaan ketika menghadapi masalah	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi
21	peneliti	Em selain yang itu kekmana cara itunya kayak membantu gitu?			
22	subjek	Palingan kalo misalnya lagi emang gak ada jalan keluar mungkin sebagian orang kan menganggap kan sayat-sayat tu bodoh tapi dengan bagi CA kan sayat-sayat tu kek yaudah tenang kek berdarah udah tu yaudah udah kek tu trus kalo emang lagi dekat sama Allah yaudah sholat berdzikir kek tu kak	-Merasa tidak ada jalan keluar -Pendekatan spiritual untuk menenangkan diri		
23	peneliti	Kalo misalnya lagi eee emosi kali tu kalo lagi ada masalah itu kan susah untuk di kendaliin, itu caranya kekmana tu susah kali di kendaliin?			
24	subjek	Kan kadang kan bawa duduk, kek merenung gitu kak merenung napa sih aku harus kek gini? Tarik napas atau kek apa ngatur napas lah kek gitu kak			

25	peneliti	Em ada lagi yang lain?			
26	subjek	Bawa sholat			
27	peneliti	Hm itu kalo misalnya lagi eee ada emosi-emosi kek gitu yang susah di kendaliin ada perubahan fisik gak kayak kepikiran sampe bisa sakit gitu?			
28	subjek	Ada kak kepikiran, makan trus tu nangis terus, tengah-tengah malem tu gada apa-apa nangis kepikiran eh kenapa aku kek ni dahtu gak bisa tidur ntik ujung-ujungnya masuk rumah sakit			
29	peneliti	Itu eee ada ngasitau ke orang rumah atau kawan-kawan?			
30	subjek	Gada, kadang-kadang yaudah pas dah gak sanggup lagi baru telpon kawan atau apa oi aku gak sanggup lagi ni dah muntah-muntah memang dah <i>the real</i> lemas baru bawa rumah sakit, nanti pas dah di infus dapet ruangan baru telpon orang tua dengan alasan telat makan padahal banyak pikiran			
31	peneliti	Cuman cerita kek gitu aja?			
32	subjek	iya			
33	peneliti	Trus respon orang tua?			
34	subjek	Pasti orang tua tu kan tau lah kalo anaknya banyak pikiran, trus orang tua tu juga bilang jaga kesehatan nak dia ngomong kamu jauh dari orang tua dia ngomong pasti orang tua sedih kak trus juga pasti orang tua walaupun kita bohong kita bilang telat makan pasti orang tua tau anaknya batinnya kekmana, apalagi terutama mamak			
35	peneliti	Ada pernah ngasitau kekmana pikirannya disini?			
36	subjek	Palingan tentang kuliah kalo tentang yang lain ya kayak takut aja nanti jadi beban pikiran orang tua kak kalo untuk sayat-sayat tu gak tau orang rumah, emang <i>the real</i> ya gitu lah			
37	peneliti	Tapi waktu lagi ngerasain emosi tingkah laku apa yang			

		muncul?			
38	subjek	Emm pengennya tu teriak, nangis, kalo misalkan ada nampak kayak apa ya? Pentul gitu yaudah langsung ke tangan tapi tanpa rasa sakit misalkan nanti kan dah darah ni yaudah berenti	Keinginan berteriak dan menangis sebagai perasaan mendalam	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi
39	peneliti	Itu permasalahan apa tu yang bikin sayat-sayat itu?			
40	subjek	Kadang-kadang dari dulu cowok gitu, merasa kek <i>toxic</i> kek tu terus masalah keluarga walaupun kita bilang harmonis yakan tapi kan pasti ada sesuatu yang masa kecil kita itu yang mengulang-ngulang ntah orang tua kita berantem depan anaknya kan kita gaktau kan kak dari apa trus tu masalah ekonomi juga kadang-kadang waktukan hemat-hemat la kak kek ni kek ni kita trus dah hemat jadi kan kek tentang masa depan disuruh tanya kapan ini kapan itu jadi tu disitu semuanya, tentang cowo tentang kawan, pernah juga kek ngalamin bukan <i>bully</i> sih kek jatuhnya masal gara-gara masalah cowok eee kita yang di limbasin bawa-bawa kawan gitu sampe di bentak-bentak itu yang buat kek kayak kena di mental	- Ingatan masa kecil terus mengulang - Adanya konflik orang tua - Masalah pertemanan yang berdampak pada kondisi mental	Pengalaman/ trauma masa lalu	Kemampuan merasakan emosi
41	peneliti	Jadi itu ada perkataan kek gitu?			
42	subjek	Iya perkataan ish kau ni cewek gak bener ish kau ni cewek kek ni kek ni emang <i>the real</i> kek sakit lo kalo di ingat-ingat tu buat trauma kek gak percaya sama bekawan-bekawan gitu kak, makanya bekawan tu sekarang tu seadanya aja	Sulit percaya dengan teman akibat pengalaman yang buruk		
43	peneliti	Trus respon nanggepin itu kekmana?			
44	subjek	Respon C? ya mungkin emang dari C juga intropesi mungkin aku ada salah kata atau apa gitu kan kak, lebih banyak intropesi diri dulu mungkin orang kek ni mungkin aku ada nytinggung hati orang tapi kalo merasa emang gak ada salah yaudah kayak kenapa sih harus jahat sama aku nangis nanti ujung-ujungnya	Merasa pernah menyinggung perasaan orang lain		Kemampuan merasakan emosi

45	peneliti	Trus kok lagi emang lagi keadaan marah, sedih, semua-semua gitu campur aduk, itu intonasi suaranya berubah kalo untuk ngomong sama orang?			
46	subjek	Berubah, kayak lebih kek eh ko kenapa gitu pasti kek tahan ilang suara atau kek emang gak kan biasanya C tipe orang kan suaranya gede, tapi tiba-tiba kek diem kek gapapa gitu, pelan aja suaranya kek emang <i>the real</i> cewe-cewe kalem gitu padahal kan memang aslinya			
47	peneliti	Tapi ada kadang meledak-meledak gak?			
48	subjek	Ada, ngomong tipe orang kek misal lebih susah ngatur emosi padahal orang itu gak salah tapi nadanya emang gede, apasih kau kek gitu emang kesel ketu sama orang tapi bukan orang tu penyebab kesalnya			
49	peneliti	Tapi ada cerita gak kalo misalnya sama orang gitu kok misalnya ni aku lagi kesel gara-gara ini..			
50	subjek	Ada, kadang-kadang maap ya kalo misalnya aku banyak ngomong misalnya kan ada rapat gitu tiba-tiba merengut atau kek emang gak pas kalo misalnya orang kek tu bilang maap ya lagi gak pas ni lagi suasana hatinya emang lagi gak baik-baik aja trus bilang ke orang kek ni maap ya kalo kemungkinan ada perkataan aku yang menyinggung kek gitu			
51	peneliti	Tapi mereka ngerti?			
52	subjek	Ngerti, sebagian ada yang ngerti sebagian ada yang alah lebay kali ngerti <i>mood-mood</i> kau gitu			
53	peneliti	Dari yang sebelum permasalahan itu kayak emosi apa yang berlebihan?			
54	subjek	Marah, berlebihan la padahal kek hal sepele bisa meledak-meledak emosinya,			
55	peneliti	Itu kenapa?			
56	subjek	Kadang ada sesuatu yang di pendem gitu kak dari diri	Merasa tidak nyaman	Berusaha tidak	Kemampuan

		sendiri emang gak bisa di ungkapkan kepada siapapun kadang lagi sholat pun kepikir emang gak bisa di ungkapin gitu, kebanyakan mendem juga gak bisa cerita mau sama siapapun kek cuman diri sendiri la yang ngomong kenapa ya kek gini aku ngelakuin kek gini gini gini	membuka diri pada orang lain	mengungkapkan kondisi sebenarnya kepada orang lain	menerima respon emosi
57	peneliti	Tapi tu yang untuk jangka berpikir kek gitu lama atau gak?			
58	subjek	Lama			
59	peneliti	Ada sampe kayak nangis gitu?			
60	subjek	Ada, sampe kepikir nangis ada gitu nangis, diem kek tu			
61	peneliti	Nangis nya tu kayak jadi ganggu untuk tidur gak si?			
62	subjek	Iya la, kek misal tidur ni sambil nangis tidur nanti tekejut ni nangis lagi tapi nangisnya bukan eee gak nangisnya emang gada suara emang kek sampe sesak	Perasaan tertekan namun sulit untuk menyalurkan emosi tersebut	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi
63	peneliti	Itu sampe kepala pusing berat?			
64	subjek	Pusing kak			
65	peneliti	Trus eee kira-kira apa yang jadi pemicu eee perubahan suasana hati tu secara tiba-tiba kayak apa?			
66	subjek	Kayak apa ya? Kadang-kadang baik-baik aja tapi suasana hati ni emang kek tepikir yang gak pantes di pikir kak, bisa gak ya aku kek gini, bisa gak ya kek sebelum bimbingan ngerasa kek gak pantes tapi tiba-tiba oh bisa rupanya aku kek tiba-tiba gak tau kak tiba-tiba secara tiba-tiba misalnya lagi enak ni nengok orang ni misal tu tiba-tiba gak pas nengok orang ni karna tau udah cerita-cerita orang nanti tiba-tiba gak mood kek tu			
67	peneliti	Jadi itu yang kek tiba-tiba nya tu kadang ngerasa sedih gak kecewa atau marah?			
68	subjek	Marah, banyaan marah dengan sedih kalo kecewa dah banyak masalah jadi kek rasanya <i>flat</i> aja gitu tapi kalo marah	Bersikap hati-hati terhadap hubungan	Respon emosional terhadap situasi	Kemampuan mengatur emosi

		yaudah marah emang <i>the real</i> kek gak mo ngomong cuman kek ngomong kotor ada kek ish anjing la kok kek gini, emang kalo lagi gak pas itu apalagi dengan sama orang yang emang <i>the real</i> kita gak suka kek gitu mungkin dah buat kita luka dan kita kek langsung <i>cut off</i> gitu kak tipe-tipe orang kalo sekali ko ganggu aku dah buat sakit hati aku gak mo lagi aku kek tu, bekawan-bekawan tapi untuk dekat lagi gak gitu, em apalagi kek di manfaatin sama kawan dah tau jadi dari situ yaudah sekedarnya aja bekawan bukan berarti gak mau bekawan gak berarti apa mengcut off orang tu bukan berarti ngajak musuhan tapi kita harus jaga diri kita takut nanti emosi lagi, makanya sekarang tu apa-apa yaudah kalo emang gak penting gak keluar kek tu daripada nanti kepikiran oh orang ni gak ngajak aku padahal kek emang kita tu emang susah keluar kek tu	sosial	sosial	
69	peneliti	Emm trus pas waktu ada eee emosi yang kayak marah sama sedih tadi apa yang di lakuin pas untuk ngontrol emosi supaya gak terlalu kelewatan gitu?			
70	subjek	Kadang masuk kamar mandi basahin kepala mandi gitu kak biar tenang kan pikirannya dingin memang basahin aja kepala ni mandi mandi mandi dah tapi bukan mandi pake sabun emang kayak di keran gitu kan diem tu kan dah tenang tarik napas dah tu pake baju minum air putih			
71	peneliti	Itu efektif?			
72	subjek	Efektif, kalo ga tu makan atau beli yang pedes-pedes itu nanti ujung-ujungnya sakit perut ntik ujung-ujungnya tidur tapi efektif tu masuk kalo mislanya lagi marah kali ni kan kak emang gak bisa lagi kek mo ninju siapapun gak bisa yaudah lah lari ke kamar mandi nangis tanpa suara siram air jadi kan tenang ni pikiran sambil menung tu ntah 5 menit ntah berapa menit udah tu, ntik kalo dah lega tarik napas			

		mikir oh udah cukup dah walaupun sedikit la masih ada emosinya			
73	peneliti	Emm trus ada gak yang eee apa tu namanya yang memicu perasaan marah sama sedihnya itu, bisa di ceritain?			
74	subjek	Maksudnya?			
75	peneliti	Yang bikin meledak-meledak kali kek gitu sampe ee misalnya ni lagi emosi kek lagi marah-marah kali ni trus sedih jadi pikiran kan campur aduk dalam diri kita itu eee kayak yang tertentu-tertentunya tu udah tau kita kek gitu di tambah lagi sama orang yang bikin kesel jadi kek meledak-meledak kek gitu, itu orang itu kena semprot gak kira-kira?			
76	subjek	C lebih banyak mendem kak daripada marah-marah tapi raut muka gak bisa di bohongin tapi kalo emang <i>the real</i> sakit hati keluar kata-kata anjing la kau kek tu emang <i>the real</i> tapi gak maki-maki eh kau kek ni gak palingan alah anjing la kau dah tapi dengan suara gede trus pergi dari tempat tu kalo emang muak sama orang tu, trus tipe orang kalo misal gak pas dengan misal orang ni bawa kawan yang memang gak suka kita emang gak suka lebih biar gausa datang, gausa diajak kalo C kek gitu dari pada kita emosi tapi orang itu kan gak ganggu kita tapi emang gak suka dengan orang ni kek emang kek pernah yang buat hati kita sakit lebih baik gausa ngajak aku kek tu lebih baik yaudah ko sama ko aja apalagi kek masa cemburu-cemburu sama kawan kek lebih baik gausa aku juga ga ambil kawan kau yaudah kawan kau bekawan kek gitu orangnya	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih memilih tidak memaksakan diri untuk akrab ketika hati tidak merasa nyaman - Intonasi suara yang meninggi 	Ledakan emosi verbal	Kemampuan merasakan emosi
77	peneliti	Emm trus kekmana cara-cara ngadepin situasi itu?			
78	subjek	Ngadepin situasi tu kek yaudah lebih baik kek misalnya ni kita lagi nongkrong, emosi langsung tiba-tiba yaudah cari atau main hp tau kak scroll-scroll cari apa gitu trus kalo gak pas juga balik ke kos dah, dengan cara pun harus balik ke	Saat emosi muncul subjek memilih untuk mengalihkan perhatiannya		Kemampuan merasakan emosi

		kos tenangin diri dah gak. Pokonya jangan di lingkungan orang yang buat emosi			
79	Peneliti	Emm nanti bisa jadi itu ya? Trus ee kalo misal ni lagi kek ni kan sendiri trus tiba-tiba kek kepikiran ee ada muncul ni perasaan negatif secara tiba-tiba kayak teringat masa-masa lalu kek kek gitu itu kekmana ngatasin perasaan itu?			
80	subjek	Pertama tu masih kek menung dulu kak eh astafirullahalazim atau istigfar kadang kan kalo gak tu yaudah nangis trus keingat-ingat nangis nangis trus buka tiktok cara kayak apa nenangin pikiran atau dengan dzikir kalo misalnya gak pas juga kak yaudah nangis kalo gak sayat-sayat walaupun itu masalahnya udah berlalu misal dah 10 tahun atau 2 tahun lah kita anggap tapi kembali lagi trus muncul lagi sakit hati sedih kali kek ehm kok aku kek gini ya dah di didik kek ni tapi muncul lagi pengen sayat-sayat yaudah terjadilah sayat-sayat tu	<ul style="list-style-type: none"> - Trauma yang muncul saat merasa sendiri - Penyayatan muncul ketika pendekatan spiritual sudah tidak cukup 	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi
81	peneliti	Itu bisa di ceritain kek awal mula sayat-sayat itu?			
82	subjek	Asal mula tu pertama tu kan jenguk kawan kawan jadi tu kan pas waktu dirumah sakit tu nengok dia sayat-sayat kek tu trus terlintas ih alay kali anak ni tapi makin lambat kita tengok oh anak ni oke oke aja dengan sayat-sayat gak <i>oversharing</i> kalo <i>oversharing</i> ma orang pasti mikir ah lebay kali pun cerita-cerita keknya ntik dah cerita ke b dengan nambah-nambah bumbu ini bumbu itu kan jadi ntik jelek naman itu dah sayat-sayat tu lah kita kek tenang sayat-sayat tu kak, kalo menurut C tu dengan sayat-sayat tu jalan yang gak eee gak ngeganggu orang yang gak <i>oversharing</i> jadi yaudah kita aja yang ngerasain sakitnya tapi kalo dah liat darah yaudah tenang walaupun perih sedikit dah tapi mikir juga kedepan kalo aku kek ni kek ni ada juga pikir positifnya tapi kalo untuk janji gak ngelauin itu lagi gak bisa kak	Awal mula melakukan penyayatan		

83	peneliti	Emm itu awalnya ngelakuin itu pas waktu ada masalah apa?			
84	subjek	Masalah kawan juga, kek tiba-tiba tu emang terlalu pemikiran orang trus masalah cowo juga kek terlalu di posesifin terlalu pemikiran anaknya banyak pikiran negatif kalo aku kek ni aku di tinggalin lo sedangkan kita sama dia ni emang bergantung, kek apa apa eh aku makan sama dia kalo gak ada dia siapa lagi kawan aku sedangkan kawan-kawan aku dah punya cowok kek gitu yaudah dari situ lah kek muncul lah percintaan, sebenarnya bodoh juga kalo kita bilang mikir maunya kita tapi dengan perkataan kasar tu kek buat eh aku dirumah gak pernah di katain kasar kek tu tapi mikir kok cowokku kasar sama aku dari situ lah kek dah lah lebih baik aku nyakinin diri aku tapi bukan beranggapan sayat-sayat nyakinin diri ni gak dengan lampiasin ke diri aku, aku gak nyakinin dia biar aja aku yang sakit gapapa gitu	- Ketergantungan pada pasangan dengan rasa takut di tinggalkan - Penyayatan di lakukan sebagai cara untuk menanggung rasa sakit dalam hubungan		
85	peneliti	Itu awal sayat-sayat tu pake apa?			
86	subjek	Pake pentol, pertama tu ada pake cutter, luka			
87	peneliti	Dimana tu?			
88	subjek	Disini tapi dah ilang bekasnya gak terlalu dalam, ga ada lagi			
89	peneliti	Itu yang pertama kali pake cutter?			
90	subjek	Ya, pertama kali pake cutter, sikit aja gak dalam kali, keluar darahnya titik-titik gitu disitu mikir kalo ada bebekas nanti mamak aku tau nanti di pikir mamak aku kenapa-kenapa, tapi kalo kita liat sekilas-sekilas nengok pasti ada kak, tapi gak jadi kek bekas kek orang gak tapi kalo emang mau sayat-sayat tu mikir lagi kalo pake cutter bebekas jadi keloid lebih baik aku pake pentol tajam gitu			
91	peneliti	Tapi eee kalo misalnya sebelum kepikiran untuk ngelakuin itu, itu ada alternative lain gak sebelum...			
92	subjek	Alternative lain sebelum sayat-sayat tu palingan minum	- Efek alkohol		Kemampuan

		alcohol, itu buat tenang jadi kan kita tu kan ngelantur- ngelantur ngomongnya jadi kita tu kan kek yaudah ntik ujung-ujungnya tidur kan efeknya tu kek ngantuk yaudah, sebelum sayat-sayat tu itu dulu C ngelakuin waktu waktu di Jawa pas PMM itu gak suruhan orang itu gak memang dari diri sendiri nengok di <i>goggle</i> nengok di ini oh ni bisa ni biar aku gak apa pa, tapi mikir juga kek setiap dari minum tu pasti kita sakit kek sakit asam lambung kan minuman itu asem	<p>dianggap menenangkan karena membuat rasa ngantuk dan lupa sesaat</p> <p>- Adanya keinginan antara untuk tenang dan dampak fisik yang di rasakan</p>		merasakan emosi
93	peneliti	Trus yang lain itu ada lagi?			
94	subjek	Ga ada, Cuma kek minum kalo gak bentur-benturin kepala ke dinding bukan memang udah stress kali			
95	peneliti	Oh berarti tingkatannya tu kayak pertama nangis tu ya			
96	subjek	Kalo ga mempan nangis dah bentur-brntur kepala atau gak jambak-jambak rambut lah kak adek suka narik-narik rambut kek ni			
97	peneliti	Oh kek rontok gitu ya?			
98	subjek	iya			
99	peneliti	Trus kalo misalnya itu juga ga ngaruh baru ke mabok tadi?			
100	subjek	Mabok tadi kak, misal dah mabok gak mempan juga tapi kebanyakan mabok mempan sih cuman membayangkan 30 40 hari gak diterima sholat jadi percuma juga kak kan lebih baik kek sayat-sayat tenang dengan sayat-sayat tu			
101	peneliti	Tapi belakangan ini ada minum?			
102	subjek	Gada Alhamdulillah, terakhir September tahun lalu, mikir juga dah mau puasa trus untuk minum lagi keknya bisa janji gak minum lagi tpi kalo untuk sayat-sayat keknya gak bisa			
103	peneliti	Trus pas waktu pas lagi dah selesai minum-minum tu besoknya tu dah tenang?			

104	subjek	Dah, gak terpikir-pikir lagi kek yaudah kek aku ngapain ya kek tadi gitu kek kau dah ngelarang juga tapi emang kemauan sendiri bukan paksaan ke orang maksain harus minum enggak emang dari diri sendiri mau, dan juga beranggapan bukan beraeti minum aku anak nakal atau apa gak tu bisa nenangin pikirannya sendiri			
105	peneliti	Tapi ada ngomong gak si sama orang-orang kalo misalnya kamu lagi ada masalah gitu?			
106	subjek	Gada tapi orang tau oh ini anak ada masalah, eee kayak ni tau kan kak kek minum			
107	peneliti	Emm berarti modelnya pas waktu itu karna lagi di luar aja lah ya?			
108	subjek	Tapi kalo selama di Aceh gak ada minum-minum, di luar aja			
109	peneliti	Emm trus kira-kira itu dari sekian banyaknya coba-cobaan itu mana yang lebih efektif untuk..			
110	subjek	Sayat-sayat			
111	peneliti	Kenapa bisa kayak berpikir sayat-sayat tu?			
112	subjek	Karna dulu mikir orang lain lain tapi mikir dengan sayat-sayat dia oke oke aja ga ada bermasalah sama siapapun, ga ada <i>oversharing</i> sama siapapun, semenjak dia <i>oversharing</i> banyak cerita jelek semenjak dia ngaku sayat-sayat ga ada pun dengar cerita-cerita kek ni yang tau cuma orang tertentu yaudah berarti dia lagi banyak masalah			
113	peneliti	Tapi gak dominan langsung keceritain inti-intinya kek gitu?			
114	subjek	Enggak			
115	peneliti	Yang penting kek sekedar tau aja?			
116	subjek	Tau kalo ko gak baik-baik aja tapi orang-orang beranggapan sayat-sayat caper tapi C beranggapan orang yang sayat-sayat tu kayak yaudah oh berarti dia lagi ada masalah di lampiasin diri atau mentalnya gitu			

117	peneliti	Emm trus perubahan yang kekmana yang di rasain pas waktu abis ngelakuin itu?			
118	subjek	Tenang, walaupun perih-perih tenang kek kan ada C Alhamdulillah ya Allah gak ganggu orang gak ngap-ngapain orang gak <i>oversharing</i> jadi kita beranggapan kita aja yang tau, pernah juga masukin ke <i>closefriend</i> di tanya sama kawan ni anak psikologi di nasehatin Alhamdulillah juga ada berubah tapi kalo ngomongnya yang jangan ngelakuin lagi nanti takutnya kebawa sampe ko nikah kek ni kek ni tapi untuk janji gak ngelakuin tu gak bisa tu tapi kalo untuk hal-hal lain masih bisa, masih bisa teratasin	Memilih untuk tertutup setelah mengalami masalah	Ketakutan akan <i>oversharing</i> dan respon sosial	Kemampuan menerima respon emosi
119	peneliti	Em tapi eee tahun ini belum ada? Ada kepikiran untuk itu?			
120	subjek	Ni lagi berusaha <i>positive think positive</i> kan kak karna mau skripsi gak mungkin kan kita ngelakuin hal-hal kek gitu takut di liat sama dosen atau apa kan nanti dipikir apa yaudah berusaha untuk nyari ketenangan kalo misalnya mau kek gitu janji untuk gak ngelakuin itu gak bisa tapi janji gak sayat-sayat lagi bisa kek tu janji untuk ga ngelakuin gak bisa tapi bisa ngelakuin gak tau la kapan ngelakuinnya yang dia tapi berusaha untuk jangan sampe lah lagi karna lagi mo fokus untuk skripsi	Tidak berani janji penuh untuk berhenti tetapi ada keinginan untuk mengontrol emosi		Kemampuan mengatur emosi
121	peneliti	Trus itu kepuasan yang kek mana yang di rasain pas udah baik nyayat-nyata itu?			
122	subjek	Apanya kak?			
123	peneliti	Kepuasannya kekmana?			
124	subjek	Kepuasannya kek yaudah ah yaudah berarti dengan sayat-sayat ni tenang tapi kita mikirnya kan gak semua masakah tu dengan sayat-sayat tu selesai tapi kek yaudah gada lagi masalah enggak tapi ada masalah kek tu dah tenang ah gak payah juga curhat-curhat sama orang gitu			

125	peneliti	Kalo misalnya kalo lagi ada problem trus nyoba eee alternative yang lain tertarik gak kira-kira untuk nyoba?			
126	subjek	Apa kak?			
127	peneliti	Gada kepikiran hal-hal lain mungkin?			
128	subjek	Ada pernah kek tu misalkan dah capek ni sayat-sayat kak, pernah nge gym jogging kek tu sendirian jogging kak kearun itu tenang tapi balik dari situ capek nangis tidur kek tu alternative lain nya palingan kek diajak nongkrong kek diajak hal-hal yang jangan sampe kesitu, misal kek mau ngelakuin itu tapi dah capek dengan sayat-sayat itu jogging atau nge gym kemarin sempat kek gitu nge gym beberapa kali trus tenang pikiran fresh pengen kek oh aku pengen badan aku kek ni kek ni cuman gak efektif karna jauh kali kan? Tapi untuk lari jogging suka, olahraga suka kek main tenis, atau main bulu tangkis suka jadi kan kita kalo dah main kek tu jadi kan gak kepikiran lagi kek tu lah alternativenya mau di coba kan, ni kan lagi fokus tuk ujian misalkan kan lagi banyak masalah keluarga, ekonomi, atau kekmana kan rencana misal lagi skripsi kalo ada orang yang ngajak bulu tangkis itu lah alternative yang mau jogging-jogging kek tu, pasti gak bakal ngelakuin sih kalo dah kek gitu kecuali kayak emang <i>the real</i> gak ada kawan, ga ada opsi baru bisa ngelakuin tapi kalo dah lagi fokus skripsi ni kak emang kayak tenang trus tu pengen kek sehatin badan kek tu jangan sampe masuk rumah sakit lagi kek tu dah capek, dah berapa kali masuk rumah sakit kami sini, arun 2 kali, sakinah 4 3 kali, kesrem 4 kali rumah sakit abby sekali, kalo lagi capek kadang-kadang minum obat juga kadang	Aktivitas fisik digunakan sebagai pengalihan emosi negatif	Tindakan dalam mengatasi emosi	Kemampuan mengatur emosi
129	peneliti	Obat apa tu?			
130	subjek	Paracetamol biar tidur kalo gak antimo biar tidur			

131	peneliti	Oh itu ngaruh?			
132	subjek	Ngaruh, obat antimo yang kecil yang 2 minum tapi detak jantung kuat kek dugdug kek gitu, udah lemas tidur, kalo lagi capek minum obat tidur kak antimo kan antimo kan bisa buat ngantuk kan, paracetamol sebenarnya yang 500 itu tu bisa buat ngantuk tergantung orang C misalnya minum paracetamol kalo misalnya lagi demam tidur langsung tiba-tiba kek ngantuk bener-bener tidur	Obat bebas di gunakan untuk menenangkan dan memicu tidur	Penggunaan obat tidur ringan untuk menghindari emosi	
133	peneliti	Emm berarti itu efektif juga?			
134	subjek	Efektif kalo bagi tubuh C kak ngerespon kali kok misalkan udah minum obat tidur, kalo misalkan lagi capek kan, dah gak sanggup lagi mo sayat-sayat ni emang <i>the real</i> capek di tubuh ni emang dah letih kali batin ni dah minum paracetamol atau antimo tidur ntik bangun bangun emang puyeng kak			
135	peneliti	Tapi itu tidurnya jangka waktunya lama gak?			
136	subjek	Lama kali kak, misalkan pag misal tidur malam ntah jam 11 kebangun			
137	peneliti	Jam 11?			
138	subjek	Pag siang, walaupun bising pun bante lagi tidur, walaupun kaget lanjut lagi tidur, tapi Alhamdulillah sih tidur pagi kita ada permasalahan ngelakuin dengan hal-hal positif aja minta			
139	peneliti	Itulah yang jogging-jogging tu			
140	subjek	Iya jogging			
141	peneliti	Ajak kawan-kawan yang lain mau pasti			
142	subjek	Intinya kalo sendiri pun gak masalah kek gitu			
143	peneliti	Tapi gada kayak ngajak kawan-kawan yang lain?			
144	subjek	Gada, kek ayok jogging orang tu gak mau kadang mikir gini kalo misalkan kita tu ngeganggu waktu orang kak misalkan ni emm ku ajak kawan gak ya? Cemburu gak kawan dia tapi			

		kan selalu kek gitu karna dah ngalamin kawan-kawan yang cemburu kek ni, kek sekarang tu dah besar ngapain cemburu-cemburu kek gitu mau dia gak milih sama itu yaudah, kita intropeksi diri oh mungkin ada diri aku intropeksi diri aku mungkin ada sesuatu yang buat orang ni gak nyaman bekawan aku atau candaan aku atau apa selalu intropeksi diri gak pernah nyalahin orang lain oh orang ni gak mau bekawan sama aku apalagi sampe-sampe di manfaatin orang, oh berarti emang aku terlalu baik untuk untuk dia berarti ga usah bekawan lagi kek tu			
145	peneliti	Trus eee waktu apa namanya yang ngepod ini dah lama?			
146	subjek	Semester semester 3 semester 4 pas PMM berenti gada ngepod palingan ngerokok			
147	peneliti	Ngerokok?			
148	subjek	Heeh			
149	peneliti	Kek beli satu bungkus?			
150	subjek	Satu bungkus tapi gak ngerokok yang pas pus pas pus gak palingan 2 batang dah 2 dah gak sampe 1 pernah 1 hari sebungkus karna emang <i>the real capek</i>			
151	peneliti	Itu masalah apa tu sampe 1 bungkus?			
152	subjek	Masalah cowok juga, jadi kayak ibaratkan gapapa kan cerita? Kan dulu C pernah dekat maksudnya bukan dekat sih semester-semester 1 tu ibaratkan ada pernah pelecehan kak tapi gak sampe kayak kearah intim maksudnya kek eee sedangkan C kakak tau kan kak kan cerita sama mantan C dulu gak cerita tapi ke orang lain pernah dekat cowok main michat gitu, kenal lah sama cowok barista gak gak usah lah sebut inisial, inisialnya sebutlah B lah namanya, adek emang kek tipe mungkin lagi puber-pubernya kesitukan dekat lah sama cowok ni diajak lah naik motor ni kan kak trus ke arah	<ul style="list-style-type: none"> - Berkenalan dengan lawan jenis yang baru dikenal melalui aplikasi - Terjadi pelecehan fisik - Tidak ada yang tahu peristiwa tersebut sehingga menjadi luka batin 	<p>Pengalaman traumatis masa lampau</p>	Kemampuan merasakan emosi

		Darsa tu kan ada dulu dekat dokter apa namanya ya pokonya Darsa trus tu eee gaktau lah abang tu bilang kek ni nginap aja yok? Enggak lah masih pikir orang tua kalo misalnya ngelakuin apa hal-hal yang kek ngerusak masa depan masih mikir orang tua kak kek apapun kan trus dating waktu magrib tu emang sore dari jam setengah 5 magrib jadi emang duduk la adek di <i>rooftop</i> atas kan trus ngomong ngomong ngomong kan kak ini abang ni kok langsung kesini padahal baru kenal lo kak baru kenal, emang C tipe kek syok kek gitu la tapi C dah tau kan kalo nanti kan tiba-tiba di luarkan kek gitu kan, syok pegang la paha, dipegang ini, di apa-apain, apasih C bilang dorong abang tu kan apasih bang jangan kek gitu, di ciumnya cut kek dipaksa kek tu kek emang di peluk gakmau trus ditariknya mo di tarik ke kamar kan kak gakmau gakmau, trus dia ada kasi minum C kan ga C minum karna takut obat tidur C masih berpikir kesitu kan kak, dah C mo pulang dulu la san mau kerja kelompok abis itu gak mau lagi dekat kek emang dah di rencanain semua-semua jadi darisitu takut, cobalah C cerinya emang <i>the real</i> takut gada yang tau satupun, kawan pun gatau, tapi kakak jangan cerita ya?	tersendiri		
153	peneliti	iya			
154	subjek	Sumpah kak emang <i>the real</i> syok kali lo kak, karna emang gak pernah kek tu C juga			
155	peneliti	Itu di rooftop apa rumahnya?			
156	subjek	Bukan rumah kak di Darsa alah apa itu namanya yang sekarang udah jadi dokter gigi, dekat petshop pokok deretan sshh alah pokok di kota kak di dekat KO, pokok di Darsa la kaka da sekarang tu ada jadi dokter gigi, disitulah			
157	peneliti	Depan bunda?			
158	subjek	Iya depan bunda pokok deretan sana lagi kak ke arah ke			

		deket jomblang			
159	peneliti	Hm, situ? Itu di tempat dia?			
160	subjek	Iya tempat dia kerja			
161	peneliti	ohh			
162	subjek	Sampe dimatiin dia lampu bawah, kalo misalkan C minum mungkin dah habis kak tapi tu C emang <i>the real</i> itu yang buat C pertama kali takut kan kak kenal ma cowok disitulah, itu emang nangis balik tu kak			
163	peneliti	Itu balik sendiri?			
164	subjek	Iya balik sendiri emang kek <i>the real</i> di lecehkan kan itu kan dah masuk pelecehan lo di pegang-pegang alat-alat kita sampe ke paha di elus-elusnya kek ni C emang gak nyaman tipe mo sama siapapun gak nyaman walaupun sama cowok sendiri pun gada, padahal cowok sendiri pun gada berani ngerangkul ni apapun gak pegang-pegang payudara			
165	peneliti	Iya sih berarti emang <i>the real</i> abis darisitu hilang kontak lah ya?			
166	subjek	Gak, <i>lost contact</i> trus disitu lah pikiran kacau darisitu lah gakmau lagi main-main kek tu			
167	peneliti	Itu kekmana tu respon yang kek..			
168	subjek	Sampe sekarang kak masih tremor kalo membayangkan itu, emm itu ngerasa diri ni udah kotor dah berani di pegang-pegang kek tu			
169	peneliti	Waktu pas yang setelah kejadian itu kan berarti malam kan? Itu pas pulang ke kos kekmana tu emosinya tu?			
170	subjek	Emosi kali kak sumpah kek anjing sampek jambak trus di tanya ibu kos ngapa C? gapapa buk sakit perut dengan alasan kek tu gakmau makan 2 hari, mang gak napsu kek pengen sampe meg-megang ish anjing aku dah di pegang-pegang badan aku nangis tu kak, hm kenapa C kata ibu,			

		gapapa buk lagi sakit perut dengan alasan kek tu karna dah ngerasakan			
171	peneliti	Trus dari pihak sana ada minta maaf?			
172	subjek	Gada, emang <i>the real</i> cowok gak bener kak, karna orang gaktau dia tu kak, bukan orang sini			
173	peneliti	Emm memang kerja sini?			
174	subjek	heeh			
175	peneliti	Trus tu itu kan katanya gak maka 2 hari itu gak ngelakuin sayat-sayat gitu atau merokok gitu?			
176	subjek	Enggak, ngerokok beli 2 batang	Salah satu bentuk pelarian saat emosi tidak stabil	Merokok sebagai bentuk pelepasan emosi sementara	Kemampuan merasakan emosi
177	peneliti	Rokok apa biasa?			
178	subjek	Esse double, yang ada rasa-rasa kek tu, ibukos bilang bau asap apa ni? Gada bu bilang kek tu			
179	peneliti	Jadi juga gada cerita ke kawan-kawan ya?			
180	subjek	Gada kak, emang <i>the real</i> kakak. Kalo kawan-kawan main gada, mantan C siapapun gada yang tau, karna takut kak mikirnya gini nanti di pikir eh bisa ni cewek ni di pakek pasti kan cowok mikirnya kek gitu dah di pegang-pegang cowok lain, emang cewek gak baik di ceritain la kak gada cerita kek ih, sampe sekarang kadang kepikir ish anjir la kalo misalkan aku minum dah			
181	peneliti	Kenapa kayak gak berani mengungkapkan itu? Ke kayak misalnya eee ke kawan dekat kek gitu?			
182	subjek	Gak berani nanti dah dipikir ih C ni cewe murahan dah mau di kek main-main michat kek tu, karna gabut juga main michat tu bukan karna apa karna nengok tampang abang ni ganteng trus <i>storynya</i> tu kop islami kak gada buat-buat apa-apa dah berapa kali juga kan ngajak jalan juga ya paling itu			

		jalan keluar gak ketemuin dia tempat kerja dengan embel-embel mau gak ini nanti abang masakin ini abang chef atau apa kan.			
183	peneliti	Sempat <i>move</i> ke wa?			
184	subjek	Heeh, dah hampir lama			
185	peneliti	Dekatnya kapan tu?			
186	subjek	Seminggu ntah sebulan, dekatnya gara-gara kek yaudah tapi gak chatan gak chatannya gak sering-sering kek gak intens kak			
187	peneliti	Tapi ngeri juga ya, kira-kira apa kabar dia tu ya?			
188	subjek	Gaktau dah lama kali, kalo tebayang-bayang muka dia kek anjirlah emang <i>the real cowo-cowo hyper</i> kali			
190	peneliti	Emm sekarang masih gitu gak kira-kira?			
191	subjek	Enggak, gak lagi			
192	peneliti	Hm jadi eee ini untuk pertemuan pertama kita sudahi dulu ya? Kemungkinan ada bakalan ada ketemuan kedua, saya sudahi ya C? assalamualaikum wr.wb			
193	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

Verbatim Wawancara Subjek (ADA)

Wawancara ke: 2

Nama : ADA

Usia : 21 Tahun

Hari/tanggal : 27 Januari 2025

Tempat : Mula Coffe

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Baik asaalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			
3	peneliti	Hmm kembali lagi untuk diwawancara kedua kita, aa sebelumnya kakak mo nanya eee kamu apa kabar hari			

		ini?			
4	subjek	Aaa baik hari ini			
5	peneliti	Ada yang di pikir-pikirin nggak?			
6	subjek	Ga ada si keknya untuk hari ini			
7	peneliti	Atau kayak soal-soal yang lalu-lalu? Ada masih yang mau di ceritain?			
8	subjek	Aaa di tanya aja deh biar nanti cerita ngalir gitu			
9	peneliti	Yang kemarin itu kan kita bahas soal papa kamu, ni ada komunikasi sama papa?			
10	subjek	Aaa paling cuma minta uang aja sih tapi belum dibalas			
11	peneliti	Kok bisa ga di balas itu?			
12	subjek	Aaa udah seminggu ini belum di balas sama papa			
13	peneliti	Atau karna memang ada sesuatu?			
14	subjek	Ga ada, papa memang sering gitu sih sering gabales chat, menghilang aja itu			
15	peneliti	Trus mama kamu gimana?			
16	Subjek	Belum ada komunikasi sama mama hari ini tapi kemaren waktu nelfon mama baik-baik aja			
17	peneliti	Ga ada cerita-cerita soal-soal masalah dirumah gitu?			
18	subjek	Dirumah paling cuman soal papah yang aaa lagi susah buat ngasi nafkah aja sih			
19	peneliti	Trus respon kamu gimana?			
20	subjek	Ya biasa aja karna dah biasa			
21	peneliti	Kemarin itu kan kita ada bahas soal papa kamu yang melakukan KDRT, itu bisa di ceritain lebih lanjut gak?			
22	subjek	Hmmm banyak sih, papa tu sering KDRT kalau ketauan selingkuh biasanya dan an papa selingkuhnya ga cuman satu kali dua kali ya mang dah sering,	Menunjukkan pola kekerasan dalam rumah tangga yang berulang	Pengalaman/trauma masa lalu	

		cuman yang paling aku inget tu ada dua kejadian yang cukup parah waktu kelas dua sd sama terakhir kelas tiga sma kemaren			
23	peneliti	Bisa di ceritain?			
24	subjek	<p>Waktu kelas 2 sd itu papah ketauan selingkuh sama temen kampusnya, jadi waktu itu papa lagi ngambil eee sarjana ekonomi di salah satu universitas swasta di tempatku trus ketauan ternyata papa selingkuh sama temen kampusnya dan disitu mama papa ribut cukup besar banget sampe eee jari mama tu patah dan sampe skarang bisa dibilang cacat mungkin karna itu trus eee mama juga sering kena tampar bahkan ada salah satu gigi mama di gi apa yaa dib belakang gigi taring itu patah gara-gara di tampar sama mama eh ditampar sama papa mama kena tembok depan eee waktu itu aku cuma berdua sama adekku, karna yang ketiga keempat tu belum lahir, ee dan disitu mama sempet ada ngajakin kami bunuh diri juga sih, minum pemutih pakaian cuman aku nolak trus ditengah-tengah kerunyaman itu adek D minta kencing yauda aku anterin adekku pas balik lagi ternyata mama udah minum pemutihnya itu, udah berbusa gitu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - KDRT yang berulang menyebabkan luka fisik serius - Anak menjadi saksi kekerasan orang tua sejak kecil - Adanya perselingkuhan oleh salah satu orang tuanya 	Terjadinya konflik orang tua/ keluarga	Kemampuan merasakan emosi
25	peneliti	Trus respon kamu pas waktu tau mama udah ter mulutnya udah berbusa itu?			
26	subjek	Panik langsung ke warung beli susu buat netralin mama tapi gara-gara itu sampe sekarang aku gabisa nyium obat pemutih itu karna langsung apa yah tremor takut dan gak jarang kalo nyium terlalu lama bisa sampe sesek nafas			
27	peneliti	Jadi setelah yang aa di netralisir itu kekmana keadaan mama kamu?			

28	subjek	Mama memang gak jadi meninggal, tapi tu mulutnya bau pemutih tu hampir seminggu dan itu bener-bener mamah kurus banget waktu itu dan banyak ngelamun trus aaa ada satu malem itu hujan deres banget papa di jemput sama keluarganya.			
29	peneliti	Kenapa di jemput?			
30	subjek	Karna keluarga papa ngebel papa sebenarnya			
31	peneliti	Yang soal minum pemutih itu, itu papa kamu tau?			
32	subjek	Tau, papa ada di depan kamar			
33	peneliti	Respon papa menanggapi yang istrinya tergeletak itu?			
34	subjek	Ya panik juga aaa langsung nyuruh beli susu itu tu papa yang nyuruh			
35	peneliti	Berarti masih ada rasa bersalahnya juga?			
36	subjek	Dibilang ngerasa bersalah mungkin gak. Tapi lebih ke gamau disalahi karna meninggal kan kalo mama meninggal berarti itu salahnya papa, papa cuman melindungi dirinya sendiri aja sih kalo menurut aku			
37	peneliti	Nah saat yang waktu kejadian itu kan pasti adanya emosi kan? Itu kira-kira sewaktu lagi keadaan kek gitu itu emosi apa yang muncul terhadap papa gitu?			
38	subjek	Waktu itu masih terlalu kecil buat paham semua disaat kalo disitu sebetulnya cuman ada rasa takut karna dan panik, takut dan panik karna gimana ya anak kelas 2 sd harus jaga mamahnya dan harus jaga adeknya juga, disitu panik takut bingung	Emosi yang muncul saat di hadapkan pada kejadian yang seharusnya belum punya tanggung jawab sebesar itu	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi
39	peneliti	Trus aa kira-kira kekmana cara ngatasi perasaan itu waktu masih sekecil itu?			
40	subjek	Gatau sih aku lupa yang jelas waktu tu gak yang aa kerasa banget tapi kerasanya setelah udh gede udah			

		ada ngerti semua dan itu malah munculnya rasa sakitnya yang lebih parah dibanding yang waktu itu dan			
41	peneliti	Sakit yang seperti apa?			
42	subjek	Dada tu sering sesek kayak aaa apa ya kayak berat gitu lo kayak ada yang menekan gitu, trus aaa dan kejadian itu tuh sering banget masuk mimpi. Tiba-tiba aja sih masuk mimpiin kejadian yang sama tapi herannya aku bahkan gak bisa inget hari setelahnya atau hari sebelumnya jadi kek banyak aaa <i>pict of memory</i> yang waktu kecil itu ga bisa aku inget sampe sekarang	Kehilangan sebagian memori akibat trauma masa lalu		Kemampuan menerima respon emosi
43	peneliti	Kalau menanggapi perihal yang lalu-lalu itu-itu ada cerita ke mama kamu?			
44	subjek	Ga ada			
45	peneliti	Atau kebalikannya?			
46	subjek	Mama sering cerita tapi aku ga pernah ceritain perasaanku ke mama			
47	peneliti	Kenapa gamau bercerita?			
48	subjek	Buat apa?			
49	peneliti	Ya mana tau bisa meluapkan emosi kek gitu yang di pendam selama ini			
50	subjek	Enggak. Karna mungkin itu bukan penyesal.. penyelesaian yang baik sih			
51	peneliti	Jadi menurut kamu penyelesaian yang baik itu seperti apa?			
52	subjek	Aku juga belum nemu tapi sepanjang ini aku cuma bisa hmm ngekeep semuanya sendiri aja karna kalo aku cerita ke mama itu mungkin bakalan nambah rasa sakit mama karna kan namanya mama ibu ga bisa	- Mengambil peran dewasa sebagai teman dan orangtua ke adiknya	Perilaku dewasa muncul karena situasi tertentu	Kemampuan mengatur emosi

		ngeliat anaknya sakit dan kalo aku cerita ke mama soal rasa sakitku keknya rasa sakit mama juga besar deh, jadi cukup mama yang jadiin aku temen ku jadi orng tua buat adek-adekku ya tentangku ya aku <i>keep</i> sendiri	- Tidak memperlihatkan masalah yang dihadapi kepada orang lain		
53	peneliti	Gadak pengen tuk cerita ke orang-orang lain gitu? Kek temen gitu? Atau siapa?			
54	subjek	Mungkin buat beberapa orang yang deket sama aku tau cerita-cerita itu tapi itu keknya ga sampe lima orang deh. Karna memang susah buat cerita secara detail selain karna harus nahan rasa sakitnya trus nahan sedihnya juga ga keluar aja, susah buat percaya sama orang lain karna ga semua orang itu empati, mereka cuma mau tau			
55	peneliti	Kepo? Jadi yang ee kayak situasi-situasi apa yang bisa memicu perasaan marah atau sedih?			
56	subjek	Cuman soal keluarga sih kalo ada masalah dirumah trus yang kayak aa papa yang ngomong kasar sama adek-adekku, yang eee papa juga sering fitnah keluarga orang rumah jadi kek orang rumah tuh aaa disukain sama orang-orang sekitar rumah trus aaa kayak mungkin yang kemaren anak papa lahir ntah kenapa itu tu maksudnya sakit aja			
57	peneliti	Trus kekmana aaa kamu menghadapi situasi tertentu itu?			
58	subjek	Paling cuman <i>let it flow</i> aja biar waktu aja yang apa ya buat baikin perasaan karna gak bisa di tahan juga paling nangis tapi yang kemaren waktu papa lahir anaknya tuh sempet <i>cutting</i> karna memang gaktau sedih aja dan ga bisa nahan buat <i>cutting</i> gitu	Menerima emosi yang di lepaskan lewat tindakan menyakiti diri	Menyayat diri sebagai cara melepaskan emosi	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan merasakan emosi - Kemampuan menerima respon emosi

59	peneliti	Itu sedih yang semacam apa gitu?			
60	subjek	Sedih yang kayak gimana ya ga bisa D jelasinnya. Sedih iri karna papa menyambut anaknya itu dengan baik trus sedih karna anak tu punya sosok papah yang baik sedangkan aku papahnya di ambil	<ul style="list-style-type: none"> - Perasaan sedih dan iri yang muncul - Adanya rasa kehilangan terhadap figure ayah 	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi
61	peneliti	Trus ada lagi?			
62	subjek	Trus papa juga aaa sering mungkin KDRT nya salah satunya kek sering rebutan hp			
63	peneliti	Sama?			
64	subjek	Mama. Aaa sebenarnya ga inget banyak sih yang tentang kelas 2 sd ini karna itu kejadiannya udah lama juga tapi yang paling aku inget tu waktu kelas 3 sma sebelum papa sama mama akhirnya <i>divorce</i> , mama tu di tampar dari berdiri ampe tiduran ampe sujud gitu ampe hampir pingsan dan itu di tampar depan aku, trus eee papa juga ada ni disaat papa sama mama ni udah gak udah gak serumah tapi belum yang <i>divorce</i> secara resmi itu papa tiba-tiba datang aku gatau posisinya mama lagi ngapain karna waktu tu dirumah cuma ada aku sama mama, aku ada dikamar lagi main hp papa dateng trus ribut sama mama aaa tiba-tiba papah ke kamar trus berusaha buat ngerebut hp aku sedangkan disaat itu aku tu lagi cerita sama salah satu temen terdeket aku, aku cuma punya dua temen deket dan aku lagi cerita salah satunya. Kalau papa tau aku cerita mungkin aku bakal dihajar juga disaat itu karna aku berusaha buat <i>keep</i> hpnya aaa tanganku juga penuh cakaran waktu itu dari papah. Bener-bener aaa D tu takut. Aku takut banget sama papa gatau kenapa aku takut tapi yang pasti aku takut aku juga gemeteran	<ul style="list-style-type: none"> - Menyaksikan langsung kekerasan fisik dari ayah - Rasa takut dan panik akibat pengalaman trauma terhadap ayahnya 	Traumatis masa lampau	Kemampuan menerima respon emosi

		tapi akhirnya papa emang gak berhasil buat ngambil hpnya karna mama dateng, tapi sejak saat itu sampe sekarang aku ga berani buat liat muka papa. Karna kalo aku liat papa atau denger bahkan cuma denger suaranya aja itu bisa buat aku panik			
65	peneliti	Jadi selama ini komunikasi?			
66	subjek	Cuma dari chat, aku ga pernah berani buat telfon papa atau bahkan natap muka papa			
67	peneliti	Cuma sekedar chat aja? atau papa ga pernah telfon kamu gitu?			
68	subjek	Iya papa ga pernah telfon tapi kayak sempet beberapa kali telfon masalah kuliah sama papa itu bener-bener setelah papa nelpon padahal cuman kadang cuman 2 menit dan itu keknya memang aku kuliah cuma pernah dua kali dan itu paling gak sampe 5 menit tapi setelahnya itu bener-bener langsung lemes, lemes, tremor, trus penuh dadanya sesak	Percakapan memicu singkat reaksi emosional		Kemampuan merasakan emosi
69	peneliti	Kenapa bisa ke <i>distrack</i> sama yang itu? Ke <i>trigger</i> sama yang..			
70	subjek	Aku juga gatau tapi sejak kejadian papa ngambil hp aku tu aku jadi takut papa dan papa juga waktu itu sempet bilang kalau ee emang gak secara cara apa ya bicara langsung bilang secara tersurat bilang kayak papah gamau jadi wali kamu itu enggak tapi papa bilangnya kek gini aku masih inget banget kata-kata ini papah ga bisa selamanya samping kamu, jadi nanti kalo kamu nikah kamu nikah sendiri ya dan itu yang ngebuat aku gamau nikah tapi gaada orang yang tau kalo emm itu alasannya cuma mama doang yang tau			
71	peneliti	Itu kapan papa ngomong kayak gitu?			

72	subjek	Setelah ngerebut hp aku, gagalkan? Trus papa bilang kegitu aku tau waktu itu papa emosi tapi secara dengan papa bilang kegitu secara ga langsung papa mutusin buat gak jadi wali aku kan.			
73	peneliti	Dari sma itu? Sampe sekarang? Trus yang soal rasa-rasa yang aa takut tadi emosi takut yang sedih takut itu tadi itu kekmana cara-cara ngontrolnya itu?			
74	subjek	Kalo cara ngontrolnya kurang tau karna biasanya aku cuman nangis mungkin sambil pukul-pukul kepala, tolak dada ke tembok, luapin semuanya abis itu bakalan tidur karna kecapean	Pelampiasan fisik terhadap tekanan emosional	Tindakan dalam mengatasi emosi	Kemampuan merasakan emosi
75	peneliti	Itu pukul tembok yang memang tangan atau kepala ke tembok?			
76	subjek	Dua-duanya, kadang tangan nonjok tembok atau kadang ngebenturin kepala ke tembok apapun yang penting gak berusaha buat <i>cutting</i> karna <i>cutting</i> tu keliatan bekasnya, aku malu.			
77	peneliti	Trus kalo misalnya menurut kamu tangan di pukul ke tembok emang gak?			
78	subjek	Paling merah, memar, tapi kan bisa dibilang ini karna kejedot atau karna apa gitu			
79	peneliti	Itu efektif?			
80	subjek	Gak jugak karna perasaan itu tetap ada dan aku gak bisa ngendaliin itu karna itu diluar kendali aku			
81	peneliti	Trus kan tadi katanya begitu udah ngelakuin itu semua kan istirahat tidur kegitu itu trus begitu bangun..			
82	subjek	Nangis lagi			
83	peneliti	Nangis lagi?			
84	subjek	Aku pernah nangis mungkin sekitaran aaa 30 jam <i>non stop</i> paling cuma ketiduran trus ketiduran sejam dua			

		jam bangun nangis lagi			
85	peneliti	Keadaan kepala kamu gimana? Kan nangis terus-terusan gak berat gitu?			
86	subjek	Berat banget kepalanya, cuman cuman itu yang bisa ku lakuin			
87	peneliti	Gak nyoba buat kayak telfon temen gitu sekedar cerita gitu?			
88	subjek	Aku gabisa kalau cerita kalo masalahnya lagi aku alamin gak bakalan keluar			
89	peneliti	Tapi kamu tetap bakalan cerita?			
90	subjek	Bakal cerita ketika masalahnya udah kelar dan sama orang yang memang bener-bener aku percaya aja tapi tu jarang banget kadang aku lebih milih buat gak cerita <i>keep</i> aja semua mereka juga punya masalah aku takut masalah aku tu ngebuat mereka kepikiran karna yakan mereka jauh mereka temen sma aku jadi takutnya mereka khawatir jauh disini aku ada masalah			
91	peneliti	Trus semisal ini untuk aaa apa ngobrol sama temen gitu itu dari mereka ada ngasi saran, solusi, atau apa?			
92	subjek	Enggak karna mereka tau aku cuman cukup didengarin aja aku gak perlu saran karna aku udah punya aa udah punya rencana atau kayak memang udah ada solusinya cuma aku perlu didengarin aja makanya mereka ga pernah kasi saran			
93	peneliti	Hmmm terus ada hal-hal lain gak?			
94	subjek	Aaa mungkin banyak kata-kata papa dan beberapa fakta yang baru aku tau waktu kelas 3 itu kayak ternyata alasan kenapa papa selama ini bedain aku karna papa gakmau aku papa berusaha buat gugurin aku tu bener-bener kuat banget tekad nya aku salut sih			

		sebenarnya			
95	peneliti	Atau mungkin eee mama kamu gada cerita kalo papa bisa berpikir seperti itu?			
96	subjek	<p>Enggak, mama berusaha untuk aku ga benci papa, karna mau gimanapun itu papahku kata mama jadi se bisa mungkin aku tu gak boleh benci papa sama mama tapi aku tau tu dari mulut papa sendiri. Dan dari mulut ade mama karna kan ade mama jadi saksinya waktu itu kayak papah cari nanas muda sampe kehutan-hutan cuman buat gugurin aku trus aaa taburin campurin obat gitu ke dalam apa ya minuman cola gitu buat diminum biar akhirnya mama keguguran cuman mama tekad mama buat lahirin aku jauh lebih kuat dibandingkan rekad papa buat bunuh aku sampe mamah bilang kek gini daripada aku meninggal lebih baik mama sama aku meninggal jadi mama mau nusuk perutnya mama waktu itu ribut besar sama papa. Eee sampe akhirnya aku lahir dan papa bilang kekgini waktu itu urus aja tu anak kamu sendiri, kan kamu yang mau dia hidup jadi papah ga pernah gendong, nerima aku, sampe aku umur 8 bulan papa gak pernah liat aku. Aku tau ini dari adek mamah dan mamah sendiri yang akhirnya cerita abis itu didalam mobil waktu aku mau ketemu selingkuhan papa itu papa bilang kamu tuh sama kayak mama kamu, dikit-dikit mau bunuh diri, dikit-dikit mau bunuh diri nah kata-kata itu yang eh setelah itu ada kek gini mamah kamu tuh mau bunuh diri waktu hamil kamu nah waktu itu tuh aku nanya sama mama kenapa mama mau bunuh diri pas hamil aku? Baru diceritain karna papa mau gugurin aku, abis itu di hari</p>			

		terakhir yang sebelum aku mutusin buat akhirnya gak konsul lagi papa di telfon bilang papa malu punya anak gila kayak aku, jadi aku mutusin buat buat konsul lagi karna aku gak mau papahku malu, aku cuman pengen papahku bangga loh			
97	peneliti	Trus respon papa dibilang kayak gitu?			
98	subjek	Di bilang gimana?			
99	peneliti	Yang dibilang soal perihal yang mau ketemuan sama selingkuhan itu? itukan sama papa			
100	subjek	Jadi waktu itu di hari ketauan mama sama papa ribut besar sampe akhirnya aku bilang mbak mau ketemu sama cewe itu			
101	peneliti	Beneran diajak?			
102	subjek	Beneran diajak sorenya dan cuma aku sama adekku yang paling kecil yang diajak. Aku nanya kayak kenapa harus papa? Eee apa tante tau kalo papa punya anak istri? Trus dia jawab tau, aku cuma bisa tanya kenapa? Kenapa harus papa? Kalau memang tau kenapa? Dia dengan muka yang gak bersalah yang sambil senyum-senyum malu dia bilang karna cinta cinta emang ga salah tapi cara mereka yang salah			
103	Peneliti	Trus pas begitu tau pernyataan itu kekmana tu?			
104	subjek	Tapi bener kek kek di tikam la kayak di tikam berkali-kali sakit tapi gak keliatan sakitnya			
105	peneliti	Hmmm trus tu pas begitu pulang aaa ada cerita sama mama atau gimana?			
106	subjek	Enggak. Yang kayak aku bilang aku lebih banyak mendem semuanya dibandingkan harus cerita			
107	peneliti	Tapi mama kamu gada nanya perihal itu?			
108	subjek	Ada cuman ya ku jawab se sederhana mungkin, gak			

		sedetail itu. Paling cuman bilang lokasinya, orangnya gimana gitu-gitu aja. tapi kalo sampe percakapan apa papa ngapain itu enggak			
109	peneliti	Bisa dijelasin gak kekmana cara aaa merasakan kek perubahan fisik saat menghadapi emosional yang sulit itu?			
110	subjek	Aaa beratku bb ku yang tadinya 55 jadi 48.	Penurunan berat badan		
111	peneliti	Turun drastis gitu ya?			
112	subjek	Iya, turun jauh banget karna sama sekali ga nafsu makan dan ga peduli kalo sakit perut. Kek bangun dari kasur aja tu kayak aku gabisa jelasin detailnya sih tapi bangun dari kasur tu berat	Kehilangan nafsu makan	Terjadi perubahan fisik saat menghadapi situasi emosional yang sulit	Kemampuan merasakan emosi
113	peneliti	Jadi memang dikamar terus?			
114	subjek	Dikamar terus			
115	peneliti	Itu emosi kekmana yang sulit di kendalikan?			
116	subjek	Marah, kecewa sama takut			
117	peneliti	Kenapa rasa itu sulit dikendalikan?			
118	subjek	Karna aku gak bisa kendaliin aja kayak susah buatku tapi kalau untuk manipulasi kek biar gak keliatan aku lagi kayak gitu mungkin bisa tapi untuk kendaliin bener-bener ngendaliin dari dalem tu aku gabisa			
119	peneliti	Kenapa?			
120	subjek	Mungkin karna belum nemu metode yang tepat atau kayak aku belum mengenal lebih dalem diriku sendiri jadi aku gak bisa ngendaliinnya			
121	peneliti	Tapi ada kepikiran gak mau ngelakuin sesuatu?			
122	subjek	Aaa untuk sekarang belum ada sih, aku kalo semisalkan ngerasain-ngerasain emosi negatif kegitu gitu lebih milih <i>distrack</i> ke ngerjain tugas ato belajar	Alternative lain saat merasakan emosi negatif yang muncul		Kemampuan merasakan emosi

		baca buku			
123	peneliti	Itu bisa?			
124	subjek	Emang gak efektif banget tapi bisa menekan buat aaa beberapa saat karna kalau udah kayak emm baca buku ato belajar aku bakal fokus yang sampek bisa nih lagi di tempat rame aku lagi belajar aku bisa ga denger suara orang-orang sekitar kek hening langsung gitu lo aku gatau gimana caranya tapi memang kekgitu			
125	peneliti	Sampe sekarang?			
126	subjek	Sampe sekarang			
127	peneliti	Jadi sebenarnya bisa diluar tapi fokusnya ke diri sendiri aja gitu?			
128	subjek	iya			
129	peneliti	Jadi mau serame apapun orang kalo misalnya lagi keadaan kekgitu?			
130	subjek	Bisa fokus kalo misalkan lagi belajar tapi setelahnya kalo orang yang memang terlalu rame aku bakalan <i>panic attack</i> karna aaa aku gak bisa di tempat rame	Tempat ramai memicu rasa panik		Kemampuan merasakan emosi
131	peneliti	Kenapa bisa ada rasa <i>panic attack</i> itu?			
132	subjek	Sd smp itu aku di <i>bully</i> kak, di sd aku di <i>bully</i> karna aaa kalau kata psikolog anak yang aku datengin waktu kelas 3 sd eee mama tu cukup melek soal ini jadi ketika ada hal yang ga baik di anaknya tu biasanya langsug ke dokter, jadi waktu kelas 3 sd aku dibawa ke psikolog anak karna aku gabisa baca ga bisa nginget banyak hal ternyata katanya ada disleksia jadi karna itu aku bodooh	Adanya <i>bullying</i> karena adanya gangguan belajar	<i>Bullying</i> karena perbedaan kemampuan belajar	
133	peneliti	Tapi ee itu memang di diagnosa seperti itu?			
134	subjek	Iya di diagnosa ini ya kayak akhirnya diajari metode yang tepat buat ngajarin aku sampe akhirnya aku kelas			

		4 sd baru bisa baca, dan metode itu memang tepat buat aku, sampe akhirnya aku bisa baca tapi tu ee aku tu tetep bodoh jadi karna sd ku cukup mungkin kompetitif orangnya jadi mereka ngejauhin aku, bahkan kayak aa temen sebangku ku ngebayar temenku yang lain buat mukul aku setiap aku ulang tahun, aku gatau kenapa mereka benci aku tapi yang jelas mereka menganggap aku bodoh dan ga patut buat temenin			
135	peneliti	Jadi selama sekolah itu gada temen?			
136	subjek	Ga ada. Aku baru punya temen waktu sma trus waktu smp aku di <i>bully</i> itu bener-bener lebih parah deh waktu sd karna aku culun, aku padahal disitu udah berusaha keras buat belajar biar ga di <i>bully</i> lagi kak. Jadi dari <i>ranking</i> 12 sampe ke <i>ranking</i> 2 dalam satu semester aja tapi mereka nge <i>bully</i> aku karna penampilanku			
137	peneliti	Kenapa emang penampilan kamu?			
138	subjek	Culun, jelek, gak terawat, berantakan, karna siapa mo ngurus? Mama berantem terus sama papa			
139	peneliti	Jadi sewaktu pas aa mama sama papa ini berantem memang kamu ga ada niatan untuk aa pergi kerumah nenek atau ke tempat lain?			
140	subjek	Gak, kalo kek gitu papa sama mama ga punya penengah dong kak			
141	peneliti	Sama kayak kamu ngajak adek-adek kamu gitu?			
142	subjek	Aku bakal ngajak adek-adekku setelah menengahi mama sama papa, aku slalu jadi penengah mama sama papa memang sejak bahkan sejak waktu tk			
143	Peneliti	Itu pas waktu penengah di aa diruangan yang			

		berantem itu, itu kekmana cara maksudnya cara menengahinya itu?			
144	subjek	Gimana ya aku cuman ngelindungi mama dari pukulan papa atau kayak aaa kadang kalo papa udah terlalu terlalu buas mungkin aku ga punya kata-kata yang pas buat itu. Terlalu buas buat mukulin mama aku cuman bisa jadi tameng buat mama dan buat ngamanin adek-adekku yang lain aku ngamanin mereka ke ruangan yang jauh di arena itu trus aku masuk untuk ngelindungin mamah sama berusaha buat nenangin papa			
145	peneliti	Tapi papa tetep ngelakuin atau?			
146	subjek	Tetep ngelakuin makanya aku bilang papa tu cuman KDRT sama aku sama mama			
147	peneliti	Trus sewaktu misalnya yang lagi ributnya itu kayak udah selesai udah dah ada hening-heningnya itu adek-adek ada nanyain?			
148	subjek	Biasanya kalo udah hening aku langsung bawa adek aku keluar, seenggaknya walaupun gak banyak ngebantu tapi itu bisa nge <i>distrack</i> mereka dari rasa gak enak karna sejak kecil aku ngerasin perasaan gak enak itu kak. Aku gamau adekku ngerasin hal yang sama.			
149	peneliti	Tapi soal mereka yang diajak keluar-keluar itu ada memang bertanya gitu?			
150	subjek	Ada nanya, aku cuma bilang udah gausa bukan urusan kamu kekgitu			
151	peneliti	Trus dia gada respon apa-apa?			
152	subjek	Ga ada aku suruh main perosotan ke taman atau lari-larian gitu namanya anak kecilkan gampang buat di			

		<i>distrack</i>			
153	peneliti	Tapi kan aaa itu waktu tu juga posisinya pasti masih emosi gitu kan? Itu abis itu kan aa gak secepat itu juga jadi kan langsung ke adek-adek ni, itu intonasi suaranya itu kekmana? Pas lagi emosi tapi intonasi suara kamu ke adek-adek tu kekmana?			
154	subjek	Biasanya gak bakalan gak tinggi sih cuman agak lebih datar aja			
155	peneliti	Kenapa?			
156	subjek	Iya kayak kakak tau mayat hidup gak si? Datar gak ada ekspresi tapi aku tetep berusaha buat senyum kalo misalkan ngomong sama adek-adekku kalo memang lagi kekgitu mungkin sesekali ada kelepasan kalo mereka nakal gitu jadi marah tapi aku berusaha buat turunin intonasi aku karna mereka dah punya banyak tekanan kak, mama sama papa ribut masa aku harus marahin mereka.			
157	peneliti	Jadi selama ini mama ada cerita-cerita lagi gak?			
158	subjek	Ada. Kayak ee papa yang buat berusaha ribut sama mama, trus aaa papa yang cemburu, masih cemburu kalo mama dideketin cowo, papa bahkan ngatain mama cewe ga bener karna deket sama cowo lain padahal kan udah ga ada hubungan, hak mama dong mau deket sama siapa aja			
159	peneliti	Tapi pas udah tau kalo misalnya lagi mama lagi dideketin kayak gitu?			
160	subjek	Marah, bahkan papa pernah gugat rumah			
161	peneliti	Gugat rumah yang kekmana?			
162	subjek	Rumah yang mama tempatin sekarang yang adek-adek tempatin itu rumah turun temurun dari keluarga			

		mama, tapi karna papa merasa dia yang benerin rumah itu papa yang renovasi rumah itu pake hasil kerja keras papa, jadi papa merasa papa punya hak dirumah itu. Dan papa nyuruh mama keluar dari rumah itu padahal di sertifikat rumahnya itu jelas-jelas rumahnya itu tertulis atas nama mama sama adek mama			
163	peneliti	Trus respon kamu pas waktu papa bilang kekigita kekmana?			
164	subjek	Aku stress banget, sedih, kayak ga habis pikir aja gitu rumah yang di pake sama anak-anak istrinya itu masa mau di gugat? Lucu ga sih?			
165	peneliti	Itu kelanjutan sampe sekarang? Soal rumah itu?			
166	subjek	Udah enggak, karna mau gimana pun juga papa bakal kalah karna papa ga punya bukti apapun tentang kepemilikan rumah itu			
167	peneliti	Rumah yang saat sampe sekarang ini?			
168	subjek	iya			
169	peneliti	Trus itu mama cerita sama kamu?			
170	subjek	Cerita, eee sebenarnya awalnya adek aku yang cerita mama sama papa ribut lagi			
171	peneliti	Adek yang?			
172	subjek	Yang kedua yang paling besar setelah itu aku tanya sama mama baru mama cerita			
173	peneliti	Cerita yang kekmana?			
174	subjek	Cerita yang kayak papa mau nge klaim rumah ini kek gitu kalo mau tetep tinggal disitu mama harus bayar sekian juta sekian puluh juta			
175	peneliti	Trus respon kamu?			
176	subjek	Ya aku marah tapi aku gabisa marah sama mereka aku			

		gatau ya aku marah tapi aku gaktau harus marah sama siapa.			
177	peneliti	Hmm itu gada hmm gada ngechat papa? Aa rumah itu kek papa apaan si kekgitu?			
178	subjek	Ga ada kalo soal itu karna menurutku kalo masalah yang kayak gitu perlunya di selesain sama mama sama papa anak ga usah ikut campur kecuali kalo papa kasar atau kata-kata papa ga pantes itu baru aku bisa ikut campur			
179	peneliti	Kalo boleh tau titik terendah kamu ni pas waktu apa? Kejadian apa gitu?			
180	subjek	Waktu papa sama mama <i>divorce</i> di hari ulang tahunku aku sendiri yang nganter mama ke pengadilan agama aku yang bawa motor jadi kayak saat itu kayak aku mengantarkan kehancuran gitu lo kayak disisi lain kayak ini kah kado dari orang tua itu?	Anak terlibat langsung dalam proses perceraian	Perasaan tidak nyaman sebagai anak	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan merasakan emosi - Kemampuan menerima respon emosi
181	peneliti	Tapi kamu gak memperlihatkan itu ke dekat orang tua?			
182	subjek	Enggak udah apa ya ga mau nambah beban pikiran mama aja sih			Kemampuan mengatur emosi
183	peneliti	Tapi di sisi lain perasaannya seperti apa?			
184	subjek	Hancur kak mau segimanapun berantakannya rumah rasanya tetep ga akan siap kalo berantakannya itu kayak aaa punya keluarga masing-masing kalo misalkan mama udah punya suami nih papa udah punya keluarga trus aku harus pulang kemana? Aku tau mama pasti nerima aku cuman rasanya bakalan canggung ga si sama orang lain? Karna eee walaupun papa ngerasa kalo aku tu selalu ngebelia mama aku tu ga akan nerima siapapun orang baru itu, aku gak			

		nerima istri papa sekarang aku juga ga akan nerima siapapun suami mama yang nanti, tapi aku ga bakal nunjukin kalo aku gk terima, tapi aku juga ga akan terlalu deket sama keduanya			
185	peneliti	Kenapa perasaan itu gak di salurkan? Maksudnya kek cerita ke mama?			
186	subjek	Karna mereka berhak bahagia untuk kehidupan mereka masing-masing, karna mama juga udah terlalu banyak nyimpen hal-hal sakit jadi emm egois rasanya kalo aku eee menahan mama untuk cari kebahagiaan			
187	peneliti	Tapi untuk saat ini?			
188	subjek	Saat ini mama cuma deket-deket aja tapi kalo untuk nikah kayaknya mama eee lebih selektif lagi cari calon.			
189	peneliti	Terus aa ada perasaan-perasaan lain gak yang tiba-tiba muncul gitu?			
190	subjek	Aku sering ngerasa ngerasa gak punya perasaan aja kak kayak aku gak ngerasa sedih aku juga ga ngerasa seneng kayak hampa aja	Kebingungan terhadap apa yang dirasa	Perasaan yang muncul	
191	peneliti	Kenapa?			
192	subjek	Aku juga gatau, aku juga gatau alesannya tapi sering kali gak ngerasain apa-apa. Tapi rasanya aneh, aneh karna ga ngerasain apa-apa, gimana ya aku kalo jelasin detailnya tapi ga ngerasain apa-apa aja aku ga ngerasain sedih aku ga ngerasain marah aku ga ngerasain apapun tapi sepi, kosong kayak di ruangan yang putih aja kedap suara trus sendirian kek gitu aja		Sulit mengekspresikan diri	
193	peneliti	Aaa kenapa kamu lebih sering kayak aa diem gitu dibandingkan diskusi sama perihal apa yang kamu alamin kek gitu? mana tau mama kamu bisa kayak			

		ngasi solusi atau apa gitu? Emang gak mau nyoba?			
194	subjek	Em karna aaa rasa sakit mama tu lebih besar			
195	peneliti	Mama sering cerita banyak ke kamu?			
196	subjek	Sering, sering cerita, apapun yang mama rasain itu cerita sama aku karna yang aku bilang aku berusaha buat jadi temen mama karna mama ga punya keluarga jadi mama tempat cerita, tempat curhat, tempat sakit itu sama aku dan adek-adekku pun sama jadi aku cuman memposisikan diri sebagai temennya mama dan orangtuanya adek-adekku aja			
197	peneliti	Aaa jadi sewaktu yang mama cerita ni soal keadaan disana gitu, itu reaksimu gimana? Apa sedih?			
198	subjek	Aku berusaha seacuh mungkin, maksudnya bukan acuh yang gak dengerin mama ya tapi maksudnya kayak ga menunjukkan ekspresi apa perasaan apapun sampe mama tu telponnya baru kalo kalo memang sakit di aku aku bakal nangis tapi ga di depan mama ga didepan orang lain juga			
199	peneliti	Jadi tetap bakalan nangis?			
200	subjek	Iya tapi setelah sendiri setelah kayak telfon mama gitu			
201	peneliti	Itu sedihnya berlarut-larut atau?			
202	subjek	Tergantung rasa sakitnya tapi belakangan ini aku mulai bisa kontrol sedih itu sih kak kayak aku sedih tapi ga akan lama, mungkin terbiasa dengan rasa sedih itu udah biasa sakit	Mulai menerima dan mengontrol perasaan yang muncul	Tindakan dalam mengatasi emosi	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan mengatur emosi - Kemampuan menerima respon emosi
203	peneliti	Maksudnya dibiarin gitu aja gitu rasanya?			
204	subjek	iya			
205	peneliti	Kok bisa gitu?			
206	subjek	Aku juga gatau tapi kalo sedih nangis setelah nangis			

		ya balik lagi kayak aku bilang aku bakal jadi kek mayat hidup aja kalo lagi sendirian kalau ada orang ya biasa aja bakal senyum-senyum, seneng-seneng, ketawa-ketawa tapi ya memang hampa dalam hatinya			
207	peneliti	Kekmana cara ngatur emosinya itu?			
208	subjek	Aku juga gatau tapi memang kayak otomatis gitu loh aku gatau gak aku gak kontrol tapi itu memang keliatan otomatis aja makanya aku ga suka kalo ad orang tiba-tiba masuk kos ku karna eee bisa jadi saat itu aku lagi gak baik-baik aja dan tuk berusaha kontrol dari yang sedih banget jadi yang biasa aja tuh kayak gimana ya aku memang bisa tapi ekspresiku ga mungkin bohong kayak eee kawanku satu lagi tiba-tiba ke kos ku aku lagi nangis, aku bakalan keliatan seneng didepan mereka kek keliatan biasa aja tapi kan aku bekas air mata ada mata sembab kekgitu gak <i>ready</i> buat ketemu orang banyak aja			
209	peneliti	Tapi waktu itu temen tau?			
210	subjek	nggak			
211	peneliti	Tapi dia ada dikos?			
212	subjek	Dia tiba-tiba aja dateng kek eee dia ada apa ya ada kelas kek kayak gap kelas gitu kak dia masuk jam 8 keluar jam 10 nah nanti masuk lagi jam 11 kekgitu jadi dia ke kosku karna kos dia agak jauh dan aku gatau karna dia aku lupa dia ngabarin atau nggak tapi yang jelas aku gak pegang hp waktu itu			
213	peneliti	Tapi dia tetap tau kalo kamu ni lagi gak baik-baik aja?			
214	subjek	Nggak kami ketawa, aku ketawa tu aku bilang gapapa abis nonton drakor aku bilang kekgitu			
215	peneliti	Trus gada nanya-nanya lagi?			

216	subjek	Karna waktu itu aku lagi ga nunjukin apa-apa aku tu ketawa dibilang kamarkan berantakan aku ga nyalain lampu jadi gelap sunyi berantakan kegitu trus dia bilang kamarmu kek orang depresi jadi udah kami ngakak aja berdua			
217	peneliti	Tapi memang dia gada <i>feeling</i> apa-apa?			
218	subjek	Ga ada			
219	peneliti	Atau memang kamu gak cerita?			
220	subjek	Nggak karna ga masuk teman deket ku sih keknya, mungkin deket cuman ga sedeket itu sampe aku bisa cerita sama dia			
221	peneliti	Emm baik mungkin sepertinya cuman itu dulu yang kita bahas ya D, kemungkinan nanti kalo misalnya ada sesuatu-sesuatu lagi kabarin aja ya?			
222	subjek	Oke kak			
223	peneliti	Kemungkinan nanti kita ada pertemuan selanjutnya			
224	subjek	iya			
225	peneliti	Trimakasih D atas kesediaan waktunya, assalamualaikum wr.wb			
226	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

Verbatim Wawancara Subjek (PKS)

Wawancara Ke : 2

Nama : PKS

Usia : 22 tahun

Hari/tanggal : Minggu, 16 Maret 2025

Tempat : Minisoccer

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Baik, assalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

3	peneliti	Eee kembali lagi di pertemuan kita yang ke dua kak, apa kabar hari ini?			
4	subjek	Heheh Alhamdulillah baik			
5	peneliti	Ada yang di rasa-rasa gak akhir-akhir ini?			
6	subjek	Emm gada sih <i>flat</i> aja, <i>flat-flat</i> aja			
7	peneliti	Yang eee kemarin-kemarin yang terakhir kali kita ketemu sampe sekarang itu kekmana perasaannya akhir-akhir ini?			
8	subjek	Emm lumayan membaik sih, membaik-memb baik aja ga ada yang gimana-gimana			
9	peneliti	Itu ada kapan terakhir eee kek ngerasa marah gitu?			
10	subjek	Kapan ya? Emm mungkin dalam minggu-minggu pertama tu kedua gitu puasa			
11	peneliti	Gara-gara apa?			
12	subjek	Biasa cekcok hubungan cuman			
13	peneliti	Oh masih soal kemarin itu?			
14	subjek	Heeh, tapi gak yang terlalu gimana-gimana lagi belum ada yang marah yang marah brutal tu enggak			
15	peneliti	Tapi lebih dominan kemana?			
16	subjek	Ke lebih tenang karna udah capek, hm kayaknya udah lebih banyak belajar juga sih kek alah ngapain sih nangis lagi kek tu, paling beban pikiran aja beban pikiran kuliah sama emm disuruh cari kerja yang betul kek gitu karna kakak kan anak pertama jadi suruh sekolahin adek-adek gitu	<ul style="list-style-type: none"> - Pembelajaran dari pengalaman - Rasa tanggung jawab sebagai anak pertama 	Peran dan rasa tanggung jawab sebagai anak pertama	Kemampuan menerima respon emosi
17	peneliti	Jadi orang rumah tau kakak kerja disini? Setuju?			
18	subjek	Setuju maksudnya disuruh cari kerja yang lebih ini lagi kek gitu, diatas			
19	peneliti	Tapi kan kuliah belum selesai?			
20	subjek	Heeh makanya kan udah dua tahun kan udah belum tamat, makanya kepikiran itu juga			

21	peneliti	Itu kekmana kak kek gambaran ekspresi kakak yang kepikiran kek gitu ngadepin itu?			
22	subjek	Kalo kakak sih orangnya lebih tenang kayak memang banyak pikiran maksudnya ya paling lampiasinnya nanti lebih emosi ke orang aja ngomongnya atau lebih malas ngomong kek gitu	Menyembunyikan perasaan	Memendam perasaan emosi	Kemampuan mengatur emosi
23	peneliti	Belakangan ini ada yang kek gitu?			
24	subjek	Selama bulan puasa ni gak banyak ngomong gitu kok biasa kan eee lebih meluapkan emosi kan karna beban itu kalo sekarang lebih ke lebih tenang kek gitu mikir kek oh harus tenang kek gitu mikir sampe kek mana ya leb kalo kita mikir tenang tu eee jadinya gak yang pikirannya tu gak yang kecampur kali kek gitu kita tau oh kita harus pelan-pelan ni tujuannya kemana dulu			
25	peneliti	Berarti masih bisa di kontrol ya?			
26	subjek	Heeh			
27	peneliti	Itu eee ada cerita-cerita gitu kak misalnya ada problem yang kek bertubi-tubi kek gitu?			
28	subjek	Ada			
29	peneliti	Misalnya kayak misalnya kakak tadi bilang eee bingung ni yang mana dulu pelan-pelan di kerjain satu-satu, itu eee ada cerita ke orang kek gitu?			
30	subjek	Enggak, kakak orangnya jarang cerita. Kalo kakak ada keluhan sendiri lebih diam lebih tenang kek gitu tapi gak komunikasi sama orang lebih pengen sendiri aja kek gitu	Tidak mengungkapkan perasaan	Memendam perasaan emosi	Kemampuan mengatur emosi
31	peneliti	Trus kalo misalnya ni kakak lagi kerja gitu kak tapi lagi ada problem gitu?			
32	subjek	Coba profesional, gakbanyak omong emang tapi ngomong secukupnya aja kok penting-penting aja			
33	peneliti	Tapi rekan-rekan kerja tau juga kalo misalnya kakak lagi..			

34	subjek	Kadang tau kadang gak, kadang keliatan dari muka kakak kan yang diam aja kek gitu karna kan kakak judes keliatannya kan? Kek gitu			
35	peneliti	Apa kak yang biasanya kakak lakuin gitu ada gak yang berubah dalam diri kakak pas waktu misal ni kan kakak ada hubungan yang kakak bilang kek HTS yang kek ada masalah kek gitu itu ada perubahan dari diri kakak sebelumnya gak?			
36	subjek	Ada banyak, banyak kali kalo dulu kan kakak orangnya jarang cerita gitu trus kakak anak pertama bebannya lebih berat jadi pas kakak nemu pacar kakak suka ngandelin dia kek gitu jadi dulu pas kalo misalnya tu gak sesuai ekspetasi misalnya dia ngasi harapan tapi harapan itu gak terpenuhi kan eee trus sedih tu kayak marah-marah kek gitu sekarang kek yaudah kek gitu aku aku dia dia gitu	<ul style="list-style-type: none"> - Menyimpan perasaan - Beban tanggung jawab keluarga - Kekecewaan akibat ekspetasi dan menerima kenyataan 		<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan merasakan emosi - Kemampuan menerima respon emosi
37	peneliti	Tapi dia gada ngeh sama kakak gitu?			
38	subjek	Ngeh dia, tapi ya kakak bilang itu trus kakak juga gak mau yang ngapain sih aku gila karna orang lain kek gitu hehe			
39	peneliti	Tapi pernah gak sih kak kek ngerasa bingung sama diri sendiri gitu?			
40	subjek	pernah			
41	peneliti	Kenapa? Bisa di ceritain tu?			
42	subjek	Kalo itu lebih ke karir sih karna emm beban dari keluarga sendiri jadi kalo aku harus kekmana ya kek gitu apalagi sekarang kan eee mamak kakak lagi bentar-bentar nanyain alah ni papa dah mo gak kerja lagi gitu kan udah mo habis kontrak kekmana kek gitu, kan kakak sebagai anak pertama makanya di tanya harus eee cari kerja yang bener-bener eee apa yang bagus kek gitu yang sesuai dan cukup	<ul style="list-style-type: none"> - Tuntutan dari orang tua - Menahan perasaan yang dirasakan 	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki pilihan yang berbeda dari keinginan orang tuanya 	Kemampuan merasakan emosi

		untuk adek-adek juga kek gitu, itu yang selalu kakak pikirin sekarang. Jadi kek kekmana ya ke beban sih kepikiran aja tapi diam aja gak cerita sama siapa-siapa			
43	peneliti	Tapi kakak ada ngeluh gitu sama orang rumah soal yang kek kerjaan ini kenapa gak untuk mengutarakan gitu?			
44	subjek	Kakak dirumah tu kakak yang paling dingin orangnya gak banyak ngomong gak banyak cerita, kalo di tanya baru yaudah jawab seadanya kek gitu			
45	peneliti	Ada tantangan tersendiri gak sih kak bagi kakak untuk kayak emm lagi ada masalah tapi gak cerita ke orang gitu?			
46	subjek	Ada, kalo misalnya kalo dulu kan kakak sering sayat-sayat tangan itu bagian dari itu juga ke kawan-kawan juga eee lebih ke kekmana ya stress sendiri sebenarnya jadi paling kakak ngelakuin hal apa yang kakak mau aja daripada kakak stress marahin orang jadi kakak kayak cat rambut la potong rambut la kek gitu dengar lagu sendiri atau gak ngomong sama orang habisin waktu nonton kek gitu kek gitu jangan ngomong sama orang gitu tapi ngomong sama orang emosi			
47	peneliti	Itu termasuk ke kelakuan yang biasa di lakuin pas waktu ada perasaan marah?			
48	subjek	Heeh			
49	peneliti	Itu jangka waktunya lama kak?			
50	subjek	Paling kalo gak sehari paling beberapa jam kek gitu			
51	peneliti	Tergantung?			
52	subjek	Heeh			
53	peneliti	Yang bisa balikin mood kakak itu apa?			
54	subjek	Kakak sendiri sebenarnya			
55	peneliti	Yang kekmana gitu?			
56	subjek	Kekmana ya kalo diri sendiri udah K harus tenang kek gitu	Kekecewaan	Perasaan yang muncul	Kemampuan

		udah la itu pasti bisa lewat nanti mood sendiri kek tu, diri sendiri sebenarnya sadarin karna kan kakak pernah berharap sama cowok kakak tapi itu gak sesuai ekspetasi karna gak semua orang bisa ngertiin kita kan jadi kek yaudah la K apalagi yang mau di harapin kek gitu, diri sendiri sebenarnya, tapi kadang gak nampak kan kek kita lagi ngerasa ih aku pengen manja lah kek gitu tapi gak bisa kek gitu	terhadap ekspektasi yang tidak tercapai		merasakan emosi
57	peneliti	Kenapa eee bilang gak bisa itu kak?			
58	subjek	Karna emm apa yang mau di manjain susah juga			
59	peneliti	Manatau kayak dai chat-chatingan kek gitu atau sekedar ngobrol?			
60	subjek	Enggak, gak pernah kek gitu tapi tanggapannya gak sesuai jadi mending gak lagi berharap			
61	peneliti	Kek dia gak ngerti gitu?			
62	subjek	Heeh, kek gitu ya nangis aja nangis, nangisnya pun dah ga lama lagi kok dulu kan lama kan paling semalam kek gitu sekarang gak nangis cuman beberapa menit 5 menit kek gitu udah selesai, biasa lagi.			
63	peneliti	Kakak pernah gak kek ngerasa susah kali kontrol rasa emosi kek gitu trus yang emosinya tu kayak marah trus kayak stress gitu?			
64	subjek	Pernah, kakak luapinya chat dia chat gapapa gak di respon tapi kakak ngetik aja sampe kakak puas ngetik-ngetik semua dah gitu aja selesai			
65	peneliti	Trus dia ada respon kak?			
66	subjek	Kadang respon kadang responnya baik gitu nanti bikin kita baik lagi kek tu kadang kalo dalam ngetik itu mikir kan alah nanti kalo aku ngetik panjang kek gini aku berharap gini lagi nanti responnya gak bagus kan, sekarang alah			

		ngapain pikir kek gitu yang penting aku lega aja dulu			
67	peneliti	Cara-cara ngadepin eee kontrol emosi yang susah itu selain yang chat dia tu ada yang lain gak kak? Opsi yang lain?			
68	subjek	Keluar nongkong ma kawan			
69	peneliti	Itu mood nya bisa balik?			
70	subjek	Heeh			
71	peneliti	Tapi pas setelah pulang?			
72	subjek	Balik lagi, balik lagi tapi gak ngomong diem aja sampe ngerasa lebih baiknya			
73	peneliti	Ada gak kak kek orang-orang yang di sekitar kakak tu yang eee mempengaruhi emosi-emosi kakak itu kek dari orang tua, teman atau pacar kakak?			
74	subjek	Emosi yang kekmana?			
75	peneliti	Eee maksudnya kayak yang bikin kakak marah, kesal kek gitu orang-orang terdekat kakak			
76	subjek	Emm dari pasangan ada dari kawan ada dari keluarga ada			
77	peneliti	Itu beda-beda semua?			
78	subjek	Beda-beda, kayak lebih mungkin tekanan ke diri sendiri kadang kakak orangnya lebih lebih kekmana ya cepet cepet kepikiran orangnya mau dia ngomong sedikit aja tu kakak bakal kepikiran gitu			
79	peneliti	Misalnya sakit hati gitu yang bikin kakak kesinggung gitu?			
80	subjek	Hm kakak orangnya sensitif			
81	peneliti	Contohnya kekmana kak?			
82	subjek	Kek misalnya ni apa ya eee oh kemarin tu kayak kek mamak kakak pernah bilang, bilang apa ya kan kakak pernah jadi duta ni kakak ikut duta wisata itu karna biar mau tengok kemampuan kakak kalo kakak pengen sembuh kek gitu karna gakmau yang sayat tangan asik nangis dirumah kek orang bodoh kan orang susah juga kek gitu	Ketidakpuasan yang dihadapi dalam hubungan dengan orang terdekat	<ul style="list-style-type: none"> - Upaya untuk memenuhi harapan orang tua yang tidak pernah cukup - Tidak mengungkapkan kondisi 	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan merasakan emosi - Kemampuan menerima respon emosi

		mau bekawan susah mau pacaran susah atau kek cari kerja kan susah nge stuck ke diri sendiri kan, jadi kakak berusaha kayak udah la kel aku harus berubah kek gitu kek gitu jadi aku ikut duta wisata tu biar aku bisa gak ya mental nya kek gitu, kakak dua kali dua kali kakak daftar yang dulu yang pertama tu gak lewat yang kedua ni lewat, kemarin lewat trus tu gak ada apresiasi apa-apa dari orang tua karna eee dibilang waktu apa ya pernah kakak mo hadirin acara duta tu itu kan nambah relasi sebenarnya, kek dibilang alah mama kan gada suruh ikut-ikut itu kan mama kan suruhnya kuliah kek gitu gadak emm gadak urusannya sama mamak tu gadak mama suruh-suruh tu kek gitu , itu kakak tersinggung kenapa tersinggung karna orang tua kita kan gak tau seberapa berusahanya aku tu untuk maju kek gitu udah nge stuck waktu kecil kek gitu udah nge stuck di yang ke pikiran eee keluarga kek gitu jadi aku hubungan jadi pas aku ikut tu aku pengen mau keluar dari zona aku aku mau bahagia juga kek gitu tapi kenapa gak di apresiasi kek gitu gada yang di dukung apa yang mau aku kek gitu, jadi kakak cuman emm itu la kakak jawab kek yaudah kuliah-kuliah hobi ya hobi gitu tapi kakak emang gak mau dengar kakak tetap jalani tapi nangis		sebenarnya	
83	peneliti	Kalo misalnya sama pasangan gitu kak?			
84	subjek	Kalo sama pasangan dia kalo cowo kakak tu tipe orang yang gak pande gak pande romantis tapi dia baik kalo misalnya kakak ngeluh soal itu tapi tanggapannya baik kek gitu karna bisa nenangin, kadang kadang bikin ini juga bikin emosi juga			
85	peneliti	Kalo misalnya di kawan kakak tu?			
86	subjek	Kawan kakak em kawan yang.. kakak pernah percaya sama kawan yang smp sma udah dekat kali rupanya dia			

		bohongin kakak dia jadiin kekmana ya dia pura-pura jadi akun <i>fake</i> dan dia jadi cowok untuk pacaran sama kakak padahal dia cewek tapi kakak disitu kakak mulai kecewa trus kayak eee dia kadang masih ngomongin kakak ke kawannya ni soalnya dia udah dekat kali kek gitu ada kayak anak kembar, kami masih kami pun sekolah pun di panggil nama tu salah-salah gitu jadi mulai dari situ kakak kecewa sampe sekarang gak terlalu dekat kali, jadi sekarang kakak kok percaya sama orang pun makanya kakak milih lebih gak cerita, jarang.			
87	peneliti	Jadi disitu awal mulanya?			
88	subjek	Heeh			
89	peneliti	Itu si kawan itu kenapa bisa ngelakuin itu ke kakak karna iri gitu?			
90	subjek	Gaktau kek mana, sampe sekarang gak pernah tanya, males.			
91	peneliti	Tapi masih ada hubungan?			
92	subjek	Masih, masih bekawan pas kakak kan asrama satu kamar juga masih sering jalan berdua tapi gak yang kek dulu dekat kali apa-apa cerita tu gak			
93	peneliti	Berarti kalo misalnya cerita pun seperlunya aja gitu?			
94	subjek	Heeh seperlunya aja paling kalo misalnya sekarang di kantor kan tengokla orang ni kalo misalnya kadang gak sanggup lagi kakak cerita aja sama orang ni			
95	peneliti	Tapi eee ada gak kak mikir misalnya ni kakak jalan sama yang ini nanti di suatu saat dia bakal kayak ngulah lagi gitu kawan kakak ni?			
96	subjek	Kawan?			
97	peneliti	Heeh kayak ngelakuin lagi			
98	subjek	Gada kakak pikir lagi karna kakak dah bodo amat, karna			

		dah biasa trus dia pun dah jarang disini, dia baik orangnya cuman mungkin iseng aja			
99	peneliti	Trus kekmana kak dukungan-dukungan ini eee diantara kayak orang tua, kawan sama pasangan kakak tu mendukung kakak pas waktu kakak tu lagi berada lagi masa-masa sulit kek gitu?			
100	subjek	Ga ada sih, ga ada dukungan, gak karna kan kakak orangnya jarang cerita apalagi sama mamak sama orang tua kakak gak pernah cerita pas kakak sedih pas kakak eee terpuruk gitu ga pernah cerita, jadi paling kok cerita sama pasangan pun kadang gak ngomong, gak pernah cerita nangis malam itu sampe tenang aja	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak mendapat dukungan - Menyimpan emosi sendiri - Hambatan komunikasi 		
101	peneliti	Tapi itu bisa bikin tidur?			
102	subjek	Bikin apa?			
103	peneliti	Tidur, bisa bikin sampe tidur gitu?			
104	subjek	Nggak, gak tidur gitu. Kalo kakak dah mulai kumat istilahnya banyak pikiran kakak ga tidur, gak tidur sampe pagi, kek sampe pagi kakak ga tidur			
105	peneliti	Tapi berat ga sih kak kepala?			
106	subjek	Berat, berat kalo sampe di pikirin paling tidurnya pagi kek gitu berat, berat kakak dulu sampe kemasukan karna kebanyakan pikirannya kek indigo			
107	peneliti	Hah? Dirumah? Disekolah?			
108	subjek	Kakak keturunan juga emm keturunan apa namanya? Indigo, indigo kakak keturunan indigo tu eee bisa liat gitu bisa turun dari mamak kan dari smp awalnya kek gitu dari masa-masa kemasukan trus awal kemasukannya tu gara-gara liat itu lah kan bestu karna udah sering kemasukan trus kakak kepikiran juga kakak cepet kepikiran orangnya,			

		karna dari situ kan sama ustadz nya dibilang dia gak boleh banayak pikiran gitu kakak pernah hampir di <i>CT Scan</i> kepalanya karna kan kenapa anak ni dia gak gak kemasukan lagi tapi kepalanya berat kek gitu kakak bilang kan dibilang lah ni <i>CT scan</i> ke rumah sakit Cut Mutia kek gitu karna kakak ngerasa dulu ya ni sebelum sebaik sekarang, kalo dulu tu hampir gila kek gitu emang berat kali kepala gak tau mikir yang mana karna di satu sisi kayak emm kakak anak pertama trus di keluarga gitu kek kadang kakak cekcok sama kakak masalah abang kakak yang beda mamak gitu kek kemarin kek gitu lah, jadi waktu nikah banyak cobaannya kek gitu kakak dari kecil dah liat tu ya jadi itu juga berdampak ke arah kakak gak pengen nikah, takut muncul gitu			
109	peneliti	Tapi kakak ada niat untuk pergi ke psikolog gitu kak?			
110	subjek	Nggak, pernah mau coba tapi gak berani			
111	peneliti	Kenapa?			
112	subjek	Males, dulu waktu parah-parah kali kek gitu ada di suruh sampe di saran-saran sama kawan kan karna kadang-kadang ada buat snap kok misalnya lagi buat snap kek gitu kan kan tangannya berdarah-darah tapi snapnya itu untuk beberapa orang aja, disuruh ke psikolog kek gitu, kalo aku ke psikolog coba aja lebih tenang kek gitu soalnya mau pernah kek gitu cuman kan kok abistu mikir lagi kalo orang tua tau kan bakal sedih anaknya kek gitu, dia tau cuman kek dahlah harus bisa sembuh-sembuh aja sampe sekarang membaik			
113	peneliti	Tapi orang tua tau apa yang dulu kakak yang sampe ke di rujuk ke RS gitu?			
114	subjek	Tau, tau tapi itu gak di bawa karna mamak kakak kan takut kan gak dibawa takut, takut la di bilang macem-macem			

115	peneliti	Gaklah maksudnya kan untuk anaknya sendiri kek gitu biar tau gitu			
116	subjek	Gak, disuruh istirahat gitu			
117	peneliti	Maksudnya kek ada konsumsi obat gitu?			
118	subjek	Enggak, ga ada			
119	peneliti	Trus kak kek sejauh mana kakak rasa tu paham sama perasaan emosi kakak sendiri sama diri kakak?			
120	subjek	Kalo di bayangin dulu sama sekarang tu banyak kali perubahan, dulu emang emang betul-betul kek orang gila mikir kekmana yak ok aku dah jalan kek orang gila kek gitu kek gitu karna emang sampe ngestuck gak bisa mikir lagi kek dah ujian ujian sekolah aja kakak sampe pening gak bisa mikir, beda memang udah full kali kepalanya kan, kalo sekarang kakak mungkin karna lebih milih legowo kek gitu udah lah apa ya yang harus di pikirin gitu makin kita pikirin makin kita yang gila orang orang mana open kan kita yang gila kek gitu kan tapi kek gak udah lah kel apalagi yang mau di harapin, harus mencoba jadi lebih baik kek gitu kalo memang udah ngerasa emosi kadang cerita sama kawan ni disini gitu kan karna kakak keluar emm pulangnya lama kek gitu duduk sama kawan-kawan emang jarang cerita sih sebenarnya apalagi sama cowokkan, memang jarang kali dah cerita, paling kalo misal kakak ni dah stress ni ngajak dia jalan aja kek gitu tapi gak cerita kakak kenapa			
121	peneliti	Tapi kawan-kawan kakak tau kalo kakak lagi kenapa-kenapa?			
122	subjek	Kadang tau kadang gak, dia tipe yang gak open			
123	peneliti	Jadi dulu-dulu tu kak yang waktu pas kakak ngestuck kali atau di keluarin kemana pikirannya tu itu kekmana kok			

		bisa langsung legowo-legowo kek gitu?			
124	subjek	Karna ngerasa diri sendiri sih banyak ketinggalan emm kayak terhambat semuanya dari sekolah, dari karir, dari hobi semua terhambat karna itu trus cepet sakit trus eee dah cepet sakit trus kek orang mikirnya kok kita alah sakit kali kepala ni tu kek tu, trus sering juga sering juga di ejek-ejekin sama kawan-kawan kek gak yang kek gini kel kek gak yang kek gini kel kek gitu dari kampus dulu kek gitu			
125	peneliti	trus kak apa yang membantu kakak untuk memahami diri kakak jadi sampe lebih baik sekarang?			
126	subjek	Emm banyak ngajak baca quotes sih kek quotes yang bikin semangat diri kek gitu			
127	peneliti	Dari-dari tiktok kek gitu?			
128	subjek	Dari tiktok ada dari ig ada kek gitu lebih ke kekmana ya eee renungi sendiri juga			
129	peneliti	Tapi sanggup ya gak cerita gitu ke yang lain gitu? Jadinya kek jadi hanyut gitu aja?			
130	subjek	Heeh, nangis paling paling ke bawa-bawa aja kek tu kek alah kek tu			
131	peneliti	Tapi lama gak sih kak itu?			
132	subjek	Lama			
133	peneliti	Nangis sampe yang kek itu ngaruh ke berat badan gak?			
134	subjek	Iya ngaruh			
135	peneliti	Yang sampe dari berapa keberapa?			
136	subjek	Dulu kakak 52 sekarang 45 47 gak naik-naik lagi	Penurunan berat badan	Terjadi perubahan fisik saat menghadapi situasi emosional yang sulit	Kemampuan merasakan emosi
137	peneliti	Emm itu berarti masih ada kayak yang di pikirin-pikirin kek gitu?			

138	subjek	Kayaknya ya, keknya gak tau sih keknya iya			
139	peneliti	Trus ada gak kak pengalaman yang ngajarin kakak sesuatu tentang memahami emosi kakak itu pengalaman yang apa gitu yang bikin kakak jadi lebih baik?			
140	subjek	Emm gak tau sih apa, tiba-tiba aja berubah kek gini lebih coba berani dari mulainya tu dari pas cowok kakak kan sering spm sekolah polisi kan itu kakak di tinggalin sama dia emm tu ngerasa kosong sebenarnya trus kayak emm trus kayak apa ya lebih kebuka diri sendiri ke hobi pas kakak tes duta wisata kakak coba disitu haru belajar sih kel harus berubah kek gitu dari situ mulai-mulai ikut jumpa sama orang berani ngomong dari situ kakak mulai berubahnya			
141	peneliti	Kan kakak ada cenderung eee apa namanya kek cenderung memilih gak kek emosi tu gak cerita ke orang lain, itu apa alasannya kak kenapa gak cerita kek gitu?			
142	subjek	Karna kakak dulu pernah banyak cerita ke orang kadang karna pasti sama cewek jadi kok cerita sama orang tu kadang dia eee adu nasib kek gitu, kakak ada juga kawan dekat di kampus kakak cerita ke dia nanti dia malah adu nasib, dia cerita balik kesedihan dia, kadang kan mikir kok jadinya aku yang curhat kok aku yang jadi nasehatin dia kek gitu jadi kek gada jalan keluar, pernah kemarin eee belum lama ini sih yang kakak udah nge stuck kali kan, kakak telfon cowok gak telfon dia yang telfon pas kakak chat sebenarnya gak pernah jumpa cuman kenal sebatas kenal di ig sebenarnya, dengan cerita sama cowok lebih enak kok dari kakak karna kan pemikiran kita lebih dewasa eee beda-beda pemikiran cewek sama cewek cowok sama cowok kek gitu jadi lebih enak dengarnya kek gitu pas dia nasehatin udah la kel kek gitu coba ikutin aja isi hatimu			

		kek gitu jangan yang terlalu berat kalo memang udah ini gausah kek gitu tapi kalo misal memang maksimal ya harus nanggung resikonya kek gitu, ada juga dengarin dari orang-orang kek gitu. Sebagian ada juga yang cewek tapi lebih jarang-jarang cerita karna dah tau kan kadang nanti dia adu nasib kek gitu males aja daripada dengar lagi makin stress mending diem aja			
143	peneliti	Tapi kakak sebenarnya kalo cerita eee kayak siapapun la kayak kita ni kakak tu pengen di dengar atau di kasi solusi gitu?			
144	subjek	Di dengar, di dengar aja			
145	peneliti	Kenapa alasannya?			
146	subjek	Emm kalau sekarang di dengar aja, kadang kalo di kasi solusi kadang kalo misal kakak minta solusi minta solusi tapi kalo misalnya lagi gak pengen karna kadang solusinya dapet pikiran sendiri gitu aku masih pengennya ini tapi solusi aku kek gini kek gitu			
147	peneliti	Tapi ada ga kak kakak mikir kayak yang misalnya ni pikiran kakak a tapi yang dibilang orang tu b gitu tapi kakak mencoba mengsinkronkan diantara dua ini itu nyambung ga di kakak itu? Kek oh ini ada baiknya juga ya dia ngomong kek gini gitu			
148	subjek	Ada, kadang-kadang bisa jadi lebih baik ntik mikir lagi harus kek gini ya aku tetap jalani tapi yaudah harus kek gini gitu			
149	peneliti	Jadi soal yang hubungan itu masih kek kemarin-kemarin juga kak?			
150	subjek	Maksudnya masih jalanin aja gak tapi terlalu kepikiran yang berat kek kemarin, legowo aja			
151	peneliti	Kalo komunikasi masih kayak itu?			

152	subjek	Bagus, komunikasi bagus			
153	peneliti	Tapi kalo ini udah gak yang aneh-aneh gitu kak?			
154	subjek	Enggak			
155	peneliti	Kalo orang rumah tau kakak sama ini?			
156	subjek	Tau dari sma tapi dia tau, memang satu keluarga			
157	peneliti	Oh kakak juga udah tau keluarganya tu?			
158	subjek	Iya cuman ini lebih ke diri kakak kalo tentang hubungan lebih ke diri kakak kalo kakak mo mikir mikirnya tu bikin stress tapi kalo kita jalanin aja yaudah legowo, karna kakak kepikiran kan misal namanya kita ceweknya gitu harus tau kan kadang kalo kita mikir gitu kita banyak berharap jadi makin banyak sakit hati, itu sekarang lebih berat aja itu aja sih			
159	peneliti	Ini ada gak kak yang eee gak pernah kakak bilang sama orang tapi kayak kakak tu pengen kali cerita sama orang masalah-masalah yang memang inti kali dari permasalahan itu?			
160	subjek	Kadang ada kadang kepikiran juga aku mo cerita apa sebenarnya masalah ini ribet kadang-kadang dah gak ngerti lagi, mungkin kan tertimbun trus kan kek mau dari mana juga ya			
161	peneliti	Tapi ga ada nyoba untuk memang cerita biar agak enakan kek gitu?			
162	subjek	Kadang ada kadang enggak, kalo pengen cerita ceita kalo gak enggak			
163	peneliti	Ohh berarti kalo misalkan bisa di kontrol gak usah cerita kek gitu?			
164	subjek	Heeh			
165	peneliti	Jadi kakak kalo misalnya cerita tu lebih dominan ke pasangan atau ke kawan-kawan kakak yang rekan-rekan			

		kerja itu atau emang nongkrong-nongkrong?			
166	subjek	Ke pasangan, kadang-kadang ke pasangan sih lebih banyak ke pasangan kalo misalnya eee yang hal-hal positif masih bisa cerita lebih banyak ke pasangan			
167	peneliti	Tapi kan kakak tau kalo misalnya dia pasti responnya gak kayak yang kita mau gitu kak?			
168	subjek	Yaudah hehe pengen yaudah cerita aja gitu tapi biarin dulu gak usah respon kekmana-kekmana atau dah dengar aja dulu			
169	peneliti	Dia ada marah gak kalo kok misalnya kakak ni sering kayak chat panjang-panjang kek tu			
170	subjek	Gak pernah marah			
171	peneliti	Oke mungkin eee kita cukupin aja pertemuan kedua ini kak			
172	subjek	Boleh			
173	peneliti	Iya kemungkinan ada pertemuan ketiga ya? Emm nanti di kabarin lagi, Assalamualaikum wr.wb			
174	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

Verbatim Wawancara Subjek (AA)

Wawancara ke : 2

Usia : 21 tahun

Hari/tanggal : Rabu, 5 Maret 2025

Tempat : Gedung GKU

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Asaalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikum salam wr.wb			
3	peneliti	Kembali lagi di pertemuan kita yang ke dua, eee apa kabar hari ini?			
4	subjek	Alhamdulillah baik kak			
5	peneliti	Ada yang lagi di rasa-rasain gak?			

6	subjek	Eee kalo untuk beberapa waktu yang lalu masih ada			
7	peneliti	Perihal apa itu?			
8	subjek	Eee masih karna kadang kepikiran beberapa hal mengenai masalah-masalah yang dulu-dulu tu masih sering kepikiran sampe sekarang kak			
9	peneliti	Tentang apa itu?			
10	subjek	Tentang masalah keluarga itu kak			
11	peneliti	Bisa di ceritain lebih lanjut?			
12	subjek	Kalo untuk cerita lebih lanjutnya kayak misalnya eee kan masalah yang di puncak awalnya kan masalah ekonomi kak, nah masalah ekonomi ni tu sampe sekarang kalo misalnya eee kayak sibuk-sibuk kuliah sekarang ni kan eee kan otomatis itu juga kan per bersangkut paut dengan ekonomi kak nah jadi kadang kalo misalnya ada tugas atau apa yang perlu mengeluarkan duit tu kadang kepikiran kesitu kak mau cari duitnya dimana apalagi di tambah kalo misalnya minta ke orang tua juga kita kan tau masalah dirumah tu kayak gimana kak, nah jadi ya pastinya ya disisi lain mikirin nyari duitnya dimana, selain kesitu juga keinget kayak masalah dirumah tu kalo misalnya tu kita punya masalah ekonomi gitu kak	<ul style="list-style-type: none"> - Masalah ekonomi sebagai sumber utama - Hambatan akademik karena keterbatasan ekonomi - Adanya rasa bersalah jika meminta bantuan - Pikiran tentang kondisi keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak mengungkapkan kondisi sebenarnya - Menyembunyikan emosi negatif ke lingkungan rumah 	Kemampuan merasakan emosi
13	peneliti	Jadi itu dah eee perasaannya itu kekmana?			
14	subjek	Rasanya gelisah aja kak kayak gelisah trus pusing aja gitu mau nyari kemana itu pusing kek campur aduk gitu kak	Reaksi emosional yang muncul		Kemampuan merasakan emosi
15	peneliti	Ada cerita sama orang rumah perihal biaya itu?			
16	subjek	Ga pernah kak			
17	peneliti	Kenapa?			
18	subjek	Paling kalo misalnya pas telfon tu orang tua tanya			

		kan gimana ada gak eee hari ini yang harus pengeluaran uang trus A cuma bilang kayak ada cuman udah aman gitu aja sih kak			
19	peneliti	Memang gak kasitau?			
20	subjek	Enggak , bilangnya dah aman aja karna kan orang tua kan taunya di rumah kan kerja disini juga lancar			
21	peneliti	Trus ada lagi gak yang bikin kamu sedih gitu?			
22	subjek	Kalo di pikir sedih ini tu juga sebenarnya berdampak buruk ke pertemanan sih kak menurut A ya			
23	peneliti	Kenapa?			
24	subjek	Karna kan eee otomatis kalo misalnya A tau kondisi A yang kayak bisa-bisa meledak walaupun orang tua gak ada salah kan otomatis A juga harus menjauhkan diri dari orang-orang, jadi kan kayak itu merusak pertemanan gak si kak jadinya? Jadi kayak dah jauhin gitu aturannya akrab sekarang dah jauh gara-gara kita harus menghindari supaya kita gak marah-marah sama orang itu tanpa sebab			
25	peneliti	Itu sampe sekarang?			
26	subjek	Iya tapi eee kalo misalnya ketemu kawan tu dijalan ya kayak <i>fine-fine</i> aja cuman kalau misalnya untuk akrab yang kayak duduk atau apa tu udah jarang sih kak, karna menghindari itu tadi			
27	peneliti	Ada gak eee kayak kejadian-kejadian yang lalu yang kira-kira tu kamu tu kek keinget gitu sekilas sampe sekarang?			
28	subjek	Oh ada, nah kemarin itu disuruh download aplikasi, harga se eee enam aplikasi nah satu aplikasi itu ada yang 300 ribuan nah yang lainnya cuman 20 20 ribu gitu dan itu tu jadikan tugas wajib waktunya cuma			

		seminggu, disitu tu kayak sebanyak itu hampir sejuta mau cari dimana gitu kak kayak ish bingung kali gitu kak kayak bingung kali jadi kayak mau ngadu ke siapa gatau mau cari duitnya secepat itu dalam waktu seminggu juga gatau kemana, jadi kayak teringat gitu kak masalah oh aku tu kek punya masalah ekonomi kekmana ya kayak bingung gitu kak gara-gara tugas itu tu jadi keinget juga masalah dirumah jadinya kak			
29	peneliti	Itu kamu eee ada ngeluapkan itu gak ke orang rumah?			
30	subjek	Paling kalau misalnya meluapkan pas telfonan tu cuman bilang kayak duh kekmana ya bun banyak kali pengeluaran kek gitu kan, pusing kali tapi paling bunda bilang kayak aman udah aman kan gitu gitu kan yaudah aman kok bun bilang kek gitu aja sih kak			
31	peneliti	Tapi orang rumah gak ngirim kek gitu?			
32	subjek	Kekmana ya kak mo ngirim adek disana 2 yang mo di tanggung sekolah 2 2 nya, motor ga ada otomatis setiap hari sampe harus nyari uang ojek karna kan jarak sekolahnya kan jauh kak ojek aja sehari 30 ribu otomatis kayak kalo A pun kebih bagus bunda utama kan yang dirumah dulu sih kak, kekmana mau ngirim kan uang gak cukup			
33	peneliti	Ada gak hal-hal yang bikin kamu sedih kek gitu?			
34	subjek	Ada pas orang tua bilang kek gini maaf ya kak ya emm bunda belum ada rezeki untuk ngirim kakak uang nanti la bunda carikan rezeki lebih ya doa-doain aja rezeki kita ada yang berlebih kek gitu kak itu kek ngerasa kayak bersalah gitu kayak semuanya kayak A tu merasa A tu bebani orang tua aja gitu lo kak, situ rasanya ga enak kali	<ul style="list-style-type: none"> - Pernyataan orang tua tentang keterbatasan ekonomi - Rasa bersalah sebagai anak terhadap kondisi 	Memahami perilaku dan permasalahan orang tuanya	Kemampuan menerima respon emosi

			ekonomi orang tua		
35	peneliti	Trus pernah ada gak yang emosi-emosi kayak marah gitu yang tiba-tiba ngelanda diri kamu yang maksudnya tu kayak eee kamu ni kek lagi biasa aja gitu tapi tiba-tiba kamu keinget masa lalu kek gitu yang bikin kamu marah?			
36	subjek	Oh ada cuman pas tugas itu kemarin la kak jadi kawan tu nanya kan eee A kek mana ko belum juga download aplikasinya lagi kan waktunya udah besok katanya kek gitu kan kak trus kek tiba-tiba apasih sibuk aja urusan orang kek gitu langsung A lo kak karna kan otomatis kan itu kan ngingetin A tentang keuangan juga kan tentang masalah dirumah juga otomatis marah aja baru kemarin kali kejadiannya kak			
37	peneliti	Jadi ni kekmana yang itu dah selesai?			
38	subjek	Tugas itu? Besok la terakhir masih kurang ni kurang 100 200 lagi la			
39	peneliti	Abisuu eee kamu ada pernah kepikiran belakangan ini untuk kayak eee nyakinin diri kamu lagi?			
40	subjek	Ada sih kak kayak pengen coba hal-hal yang kek gitu lagi sih kak, kek karna nyesek kali kak di dada gitu kak			
41	peneliti	Ada gak cara-cara lain sebelum kamu ngelakuin itu kayak supaya gak ngelakuin itu ada gak?			
42	subjek	Nyoba kalo misalnya supaya gak ngelakuin itu paling ya itu la kak nulis-nulis atau ngelakuin hal-hal yang bikin sibuk aja sih kak kek misalkan kayak lagi banyak tugas ni langsung gas ke tugas aja padahal lagi malas kali kek gitu aja sih kak	Upaya melakukan aktivitas produktif	Tindakan dalam mengatasi emosi	Kemampuan meringatur emosi

43	peneliti	Tapi pas sewaktu lagi ada tugas gitu itu kekmana?			
44	subjek	Kalo lagi ada tugas gitu kak langsung alihkan ke tugas karna eee waktu buat tugas tu kan gak bisa fokus kedua hal yang berbeda gitu kak misalkan kalo kita nugas kan yaudah ke tugas aja gitu pikirnya kita jadi kek teralihkan gitu kak jadi gada lagi pikiran-pikiran untuk kek gitu kak			
45	peneliti	Jadi eee selain itu hal apa yang bisa di lakuin untuk ngatur emosi pas waktu di situasi kek gitu?			
46	subjek	Coret-coret juga bisa sih			
47	peneliti	Coret-coret apa?			
48	subjek	Aaa coret-coret kertas juga bisa pokonya apapun yang mengalihkan pikiran la kak atau ngajak orang ngobrol-ngobrol lain kek gitu sih kak eh langsung apa gitu bisa mengalihkan la kak apapun	Melakukan aktivitas fisik atau mencari interaksi sosial untuk meredakan emosi		Kemampuan mengatur emosi
49	peneliti	Kalau semisalnya itu ga efektif juga untuk diri kamu gitu?			
50	subjek	Kalo ga efektif juga sejauh ini apapun yang di lakukan efektif kak jadi gak pernah ngelakukan apapun yang gak efektif belum pernah			
51	peneliti	Trus kamu kekmana tu cara ngatasin perasaan negatif yang muncul dalam diri kamu?			
52	subjek	Yang pertama kayak oh ini di tiktok kan ada pilihan bagian pencarian gitu kak abistu kayak cari kata-kata yang menurut saya tu kek sesuai gitu sih kak, kek ada opsi misalkan kita <i>searching</i> kan nah itu kalo misalnya udah dengan kata-kata itu nangis, lega sih kak pernah tu pernah sekali kek gitu	<ul style="list-style-type: none"> - Alternative lain yang digunakan saat merasakan emosi negatif - Pelarian melalui media sosial 	Mengalihkan dengan bermain <i>handphone</i>	Kemampuan mengatur emosi
53	peneliti	Yang relate gitu?			

54	subjek	Iya yang <i>relate</i> gitu			
55	peneliti	Trus eee apa yang ngebantuin kamu tu bisa nerima perasaan negatif itu bagian dari hidup manusia?			
56	subjek	Yang bisa membantu menerima itu semua kak karna merasa kalo gak sendiri kak karna kan punya adek juga nah kami itu kan sama yang kami hadapi itu sama jadi dengan merasa gak sendiri aja sih kak punya teman yang nasib nya sama gitu kak			
57	peneliti	Tapi kamu gak cerita sama kawan-kawan gak cerita sama orang rumah tapi kamu cerita gak sama adek kamu gitu?			
58	subjek	Kalo yang kedua kadang dia kan sering cerita kak terus paling A cuma bilang iya aku juga ngerasa kek gitu kok sabar aja la kek gitu aja sih kak			
59	peneliti	Saling nguatin gitu?			
60	subjek	Iya			
61	peneliti	Yang hal-hal yang lebih intensnya lagi?			
62	subjek	Gak terlalu dalam kak gak pernah sih			
63	peneliti	Yang bikin sedih yang waktu cerita tapi chat gitu nangis gitu?			
64	subjek	Ada sih cuman gak di nampakin aja, berusaha untuk gak nampakin ke dia karna kan dia dirumah kan lebih banyak lagi tekanannya kak pasti kan karna ngeliat secara langsung			
65	peneliti	Biasanya kalau eee kek emosi negatif nya muncul gitu itu apa yang di lakuin?			
66	subjek	Tiba-tiba muncul gitu marah-marah pasti kak kek marah aja langsung apasih apapun yang orang gak salah ya A marah aja trus nanti kalo misalnya udah sekitar semenit atau apa barulah berusaha untuk	Ledakan emosi verbal lalu usaha mengontrol diri	Ledakan emosi verbal	Kemampuan merasakan emosi

		mengalihkan itu kak, lama gak bisa langsung di alihkan gitu gak			
67	peneliti	Truss eee biasanya kalo misalnya lagi marah-marah yang kayak tiba-tiba kek-kek gitu kamu ada inisiatif untuk eee memendam atau cerita gitu?			
68	subjek	Mendem, leb lebih milih mendem kak			
69	peneliti	Trus kalo boleh tau bisa gak ceritain soal yang eee nyayat itu kan awalnya dari awal mula kecelakaan kek gitu kan eee setelah itu kejadian itu ada lagi gitu?			
70	subjek	Kejadian sayat-sayat itu? Pas setelah kecelakaan trus ya itu yaudah kek gitu aja sih kak kalo misalnya waktu sma tu nyayat itu kalo misalnya udah kering baru bisa sayat lagi sih kak			
71	peneliti	Itu dalam waktu dekat berarti?			
72	subjek	Iya, dari yang mulai nya kek tu dah gak berair lagi nah itu sayatnya tapi di tempat lain kek lebih ke atasnya pokonya gak yang bekas luka yang lama			
73	peneliti	Tapi kan itu eee keringnya lama gak sih?			
74	subjek	Gak terlalu kok karna sayat itu kan gak sampe dalem kali kak cuma kayak gesek-gesek gini aja gak dalam ini kan tipis kak, dia emang masih sakit masih kayak bekas luka tu memang luka baru cuman kan udah kering gada airnya lagi maksudnya tu kayak udah darahnya tu dah kering pokonya dah hampir nutup gitu lah kak nah itu baru sayat lagi diatasnya itu tu gak yang dalam kayak di dalam kan sampe banyak darah tu enggak kak cuman di saya kasi kek lecet-lecet gitu aja kak gak yang sampe dalem-dalem kali gak	Menormalisasikan penyayatan sebagai bentuk pelampiasan	Menyayat diri untuk melepaskan emosi	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan merasakan emosi - Kemampuan menerima respon emosi
75	peneliti	Itu pake apa?			

76	subjek	Silet	Alat yang digunakan saat melakukan penyayatan		
77	peneliti	Silet? Waktu itu siletnya memang kamu simpan atau kayak mana?			
78	subjek	Gak di simpan karna di buang gitu aja kak karna gak kepikiran kalo pertama kali tu gak kepikiran kalo untuk ngelakuin itu lagi, cuman kalo misalnya dah gak dapat dah gada nampak silet tu pake pena gitu sih kak			
79	peneliti	Tapi pernah ga kamu ngerasa kayak eee banyak kali beban masalah kamu ini sampe kamu nyayat lagi kek gitu?			
80	subjek	Hm pernah			
81	peneliti	Itu yang kekmana tu?			
82	subjek	Hm kayak di satu titik kalo misalnya kayak gaktau lagi jalan keluarnya apa kak misalnya kan mau nyari duit misalnya ni nah tapi gak dapat-dapat udah buntu kak udah terlalu gak sanggup lagi itu kak gatau lagi mau ngapain itu dah gaktau kek dah tapi harus dapat gitu kak yang mau di cari tu harus dapat cuman dah buntu jalannya itu kek ngerasanya kayak udah gak sanggup aja gitu kak udah coba sayat gitu kak kek mengalihkan gitu kak sakit kali pokonya ga bisa di jelasin sakitnya kek mana	Meredakan rasa sakit emosional yang tidak tertahanan sehingga melakukan penyayatan	Menyayat diri untuk melepaskan emosi	Kemampuan merasakan emosi
83	peneliti	Tapi dengan sayat itu ada perubahan gak yang kamu rasain?			
84	subjek	Ada lebih tenang, karna kan sakitnya yang di rasain itu sesak disini tu kepindah kak sakitnya kan lebih fokus kesitu kak, lebih tenang jadinya gak terlalu	Memindahkan rasa sakit emosional ke rasa sakit fisik	Tindakan dalam mengatasi emosi	Kemampuan merasakan emosi

		mikirin masalah itu jadinya kek berkurang gitu	sebagai bentuk pengalihan		
85	peneliti	Itu kapan tu saat kapan?			
86	subjek	Setiap ada masalah setiap sayat selalu kek gitu lo kak			
87	peneliti	Itu dirumah?			
88	subjek	Dirumah gak pernah karna dirumah tu sibuk kak, A pun jarang dirumah			
89	peneliti	Jadi yang ngelakuin itu dimana?			
90	subjek	Disekolah, dikamar mandi			
91	peneliti	Itu tau kalo misalnya kawan-kawan kamu nyayat kek gitu?			
92	subjek	Ada yang tau 1 orang kak kawan sebangku			
93	peneliti	Apa yang dia tanya?			
94	subjek	Kau kenapa sih sampe kek gitu katanya itu tu berlebihan tau ndak katanya kek gitu kak, kan menurut kau A bilang kek gitu kan kau gak ngalamin A bilang, Cuma dia masih sering tanya-tanya gitu sih kenapa sih kenapa sih mau ikut trend ya kek gitu dia marah			
95	peneliti	Tapi dia tau posisi kamu tu lagi gak baik-baik aja?			
96	subjek	Mungkin tau karna kan rumahnya deketan kak mungkin kan ada biasalah kan kalo di kampung tu cerita-cerita pasti da la bahas-bahas itu mungkin dia tau			
97	peneliti	Tapi kamu gak cerita?			
98	subjek	Enggak, gak cerita			
99	peneliti	Kan dia dah tau ni kalo misalnya kamu nyayat kenapa ga ada niat nyoba untuk cerita ke dia kalo misalnya aku lagi mikirin ini masalah ini kek gitu?			
100	subjek	Gak lah kak, aib kak kalo cerita keluarga di			

		sampaikan walaupun tetangga dekat walaupun dia teman dari kecil tapi gak mau			
101	peneliti	Kenapa bisa sampe berpikiran kalo bahwasannya itu aib?			
102	subjek	Masalah keluarga itu aib kak ya memang aib aja gitu kak, gak seharusnya orang lain tau apa apapun tentang masalah keluarga itu orang lain gak usah tau karna kewajiban kita juga jaga nama baik keluarga kan kalo misalnya yang A pikirin kalo misalnya orang lain tau tentang masalah keluarga A kayak setiap dia pas pasan sama A atau lagi lagi liat A trus dia kayak mengerutu dalam hati oh kayak gitu ya keluarga dia kek gitu gakmau, buruk kali ya keluarganya			
103	peneliti	Kalo misalnya eee kamu mau cerita sama kawan tapi bukan ke ranah keluarga kamu gitu itu ada?			
104	subjek	Cerita oh ada pasti ada kayak kadang misalnya kan lagi kumpul trus dia bahas cowoknya nah itu A ceritain juga oiya cowo aku kmarin juga pergi kesana kek menurut A gak aib tapi kalo mislanya masalah-masalah yang A hadapin yang sama cowok A itu A gak cerita karna aib juga apapun masalah A gamau orang lain tau			
105	Peneliti	Em cowok kamu tau kalo kamu sayat-sayat?			
106	subjek	Enggak, gatau A emang tu pas sayat-sayat itu kenal dia belum kenal dia maksudnya			
107	peneliti	Tapi kamu gada cerita kalo misalnya kamu eee aku ni sebenarnya kayak ini aku sebenarnya kayak gini?			
108	subjek	enggak			
109	peneliti	Jadi?			

110	subjek	Jadi kalo A sama cowo A tu eee prinsip sama cowo A tu batas kami saling tau tu cuman pas kami pertama kali kenal aja kak, jadi masalah ke belakang tu kami A simpan sendiri jadi disimpan sendiri gitu kak			
111	peneliti	Gak saling bertanya gitu ya?			
112	subjek	Enggak emang udah takutnya kalo misalnya A cerita yang masa lalu dia kepikiran gitu juga A, kami udah perjanjian kek gitu sih kak di awal, masa lalu dia yaudah masa lalu dia gitu kak			
113	peneliti	Tapi pernah terintas gak si kalo misalnya itu bakal ada di omongin gitu?			
114	subjek	Terlintas bakal di omongin di suatu saat nanti?			
115	peneliti	heeh			
116	subjek	Yaudah kal misalnya memang ketahuannya tu tanpa di sengaja A ujung-ujungnya cerita kayak chat kita kemarin A ga sengaja titip hp trus dia ngiranya kakak itu cowo trus di baca chatnya dari awal nah itu tu dia kan ada kan kita bahas-bahas kek gitu kan cuman A yaudah dia tau bolehnya sampe situ aja gitu kak A gak ceritain lebih lanjut, yaudah kan udah tau kan yang di chat tu yaudah itu aja kan udah perjanjian dari awal kalo gak gak usah tau semua nya A bilang kek gitu			
117	peneliti	Tapi dia tau kok ni cewek?			
118	subjek	Em dah tau			
119	peneliti	Dah di jelasin?			
120	subjek	Udah			
121	peneliti	Trus eee abistu bisa gak nyeritain kayak pas waktu nyayat-nyayat itu apa yang kamu rasain kek gitu?			

122	subjek	Pertamanya takut sih pas lagi nyayat itu ya pertamanya takut kak kek sakit gak ya sakit gak ya cuman kan kayak A pikir lagi masalahnya kek gini kek gini pas jatuh kemarin tu lega, coba kek tutup mata di giniin aja langsung oh langsung beda gitu lo rasanya kak cuman waktu pertama kali nyayat tu A gak nyayat yang banyak-banyak gitu lo kak cuman kek 1 2 3 gitu aja gak banyak-banyak karna masih takut-takut, cuman pas ngerasain itu enak pas ada masalah lagi tiba-tiba kepikiran ni kok enak kak jadi coba lagi	Pengalaman pertama melakukan penyayatan dan munculnya rasa lega		Kemampuan merasakan emosi
123	peneliti	Tapi kamu pernah ngerasa gak kalo mislanya kamu udah ngelakuin penyayatan ni tapi walaupun udah kering tapi kamu masih ada sesak di hati kek gitu?			
124	subjek	Gak pernah, ga pernah karena kak masalah itu tu udah kering itu masalah itu muncul terus masalah tu gak putus-putus lo kak gak ada gak ada putus-putusnya masalah tu gitu aja sih kak			
125	peneliti	Jadi eee udah tau emang masalah tu terus menyambung-menyambung gitu emosi apa yang muncul?			
126	subjek	Emosi yang muncul kek mana ya A gak tau kekmana ngejelaskan soal perasaan nya kak cuman pas itu marah A itu sesak sesak napas lo kak kek A aja kalo nangis tu kak kalo misalkan kepikiran masalah nangis itu air mata tu dah gada lagi lo kak rasanya kek rasa sesak dada kek gitu lo kak, A takut orang dengar	Emosi yang memunculkan reaksi fisik dan ketakutan diekspresikan karena terdengar orang lain		
127	peneliti	Trus eee pas waktu udah perasaan yang campur aduk campur aduk kek gitu itu juga memang mendem gitu ya?			

128	subjek	Iya tapi sakitnya luar biasa kali kak sampe sampe gak tau mau ngapain itu gatau kak misalnya mau makan pun kayak bingung mau ngapain lagi udah gampang lupa di buatnya lo kak			
129	peneliti	Kek ling lung?			
130	subjek	Iya kek ling lung kek gitu la, apa yang di lakuin itu gatau			
131	peneliti	Eee kenapa ya kamu sanggup gitu bisa untuk ga ngobrolin sesuatu masalah yang kamu pendem jadi kayak orang-orang taunya kamu ni yaudah biasa-biasa aja padahal kamu aslinya kayak eee hancur kek gitu tapi kenapa kamu gak coba untuk eee ni kan udah pasangan ni kenapa ga nyoba untuk cerita kalo misalnya kamu ni lagi ada masa kesulitan di bagian ini di bagian itu kek gitu gitu?			
132	subjek	Kalo misalnya A gak mau cerita ke orang tu atau mencoba untuk cerita sama orang tu kan ada dimungkin itu pengaruh didikan juga ya kak karna dari A kecil itu kami tu gak pernah yang kek diajarin kayak eee hari ini tu kenapa gak pernah kak kek pulang sekolahkan hari ini ada ada masalah apa di sekolah tu gak pernah kak			
133	peneliti	Jadi pulang sekolah gada nanya kek gitu?			
134	subjek	Enggak kayak ada cuman ada tugas gak kek gitu aja jadi A ceritakan tu sekitar-sekitaran yang penting yang menurut A tu kek tugas atau kek gitu aja sih gak pernah yang mendalam tu gak pernah di tanyain, dari situ A gak nah kalo misalnya A cerita ke pasangan A belum siap sih mungkin kalo misalnya nanti A dah punya suami mungkin baru A bisa cerita yang tapi menurut A tu masalah keluarga ya kak bukan			

		masalah yang kayak yang menurut A tu yang juga gak terlalu aib gitu lo kak yang gak seharusnya di ceritain			
135	peneliti	Tapi menurut kamu ada baiknya kalo misalnya punya suami itu sebelum menikah atau sesudah menikah untuk tau kamu yang seperti apa itu?			
136	subjek	Sebelum menikah, eee tapi udah rencana untuk menikah gitu sih kak, iya takutnya gak terima kan jadi bisa di batalkan kek gitu kak, kalo itu A dah mikir dari jauh-jauh hari sih kak, bentar ya kak kayaknya ada telepon			
137	peneliti	iya			
138	subjek	Trus kak?			
139	peneliti	Trus biasanya kalo misalnya kamu lagi ada problem kek gitu memang yang masalah yang bersambung-sambung kek gitu itu pas pasti kan ngerasain emosi yang campur-campur kan?			
140	subjek	iya			
141	peneliti	Nah itu kek tingkah laku yang kekmana yang muncul?			
142	subjek	Gak nyambung, tingkah laku yang gak nyambung			
143	peneliti	Maksudnya?			
144	subjek	Yang misalnya kek A lagi mikir masalah itu tingkah laku yang A lakuin tu kek orang gak nyambung kak diajak ngomong tu A gak nyambung apa yang di bilang orang gak itu yang A bilang gitu, yang A maksud gak itu itu kak gak nyambung, kekmana ya A adek ngomong nanya a nah A jawabnya z gitu kak ga jelas, itu sih kak yang nampak kali	Perasaan bingung mengganggu komunikasi dengan jawaban yang tidak sesuai dan kesulitan menyampaikan pikiran yang jelas		
145	peneliti	Tapi lawan bicara tau kalo kamu lagi kenapa-kenapa?			

146	subjek	gitu ni kek ish kenapa sih gak jelas kek gitu aja sih kak gak tau ya gak pernah nanya lebih lanjut, trus kak?			
147	peneliti	Trus eee kalo pas waktu yang lagi ngelakuin penyayatan itu perubahan apa yang biasa waktu kamu udah ngerasa yang ini?			
148	subjek	Perubahan yang di rasakan ya itu kak cuma tenang gitu aja kayak ga ada kayak seolah-olah gada apa-apa lagi itu aja kak	Perasaan tenang		Kemampuan menerima respon emosi
149	peneliti	Tapi itu bersifat lama?			
150	subjek	Iya lama sampe sakitnya hilang kan sakitnya sebenarnya kalo terlalu kecil kek gitu kak gak lama			
151	peneliti	Selain melakukan yang sayat-sayat tu ada lain yang di lakuin gak?			
152	subjek	Ada, kayak mukul-mukul nah itu sih yang paling eee paling berefektif lama tu yang mukul sih kak bukan yang sayat-sayat, lebih lama yang mukul-mukul itu karna sakinya tu lebih jauh lebih lama gitu kak	Melakukan tindakan fisik yang lain untuk mengalihkan rasa sakit emosional	Tindakan dalam mengatasi emosi	Kemampuan merasakan emosi
153	peneliti	Pukul-pukul tembok itu?			
154	subjek	Iya tembok kan kaca pernah			
155	peneliti	Kacanya sampe pecah?			
156	subjek	iya			
157	peneliti	Tapi itu ngelakuin itu dimana tu yang mukul-mukul tembok?			
158	subjek	Dirumah eee waktu disuruh eee kan orang tua kan jualannya eee lumayan jauh ya kak nah jadi disuruh ngambil es batu pulang nah disitu sih kak nyobanya			
159	peneliti	Itu bisa di ceritain gak awalnya kekmana kok bisa sampe mukul tembok kek gitu?			
160	subjek	Kalo untuk ya itu kan ada masalah kak tapi cuman			

		untuk masalah khusus nya A gak bisa cerita			
161	peneliti	Maksudnya yang awalnya itu?			
162	subjek	Awalnya itu gara-gara SPP, bayar SPP ga ada uang nya			
163	peneliti	Jadi kayak maksudnya eee dari awalnya kayak kamu tiba-tiba kepikiran untuk melakukan pukul-pukul itu, pukul-pukul tembok atau kaca yang pertama?			
164	subjek	Tembok, karna itu tu kak gini kak sedikit ya kak ya, A geram awalnya kayak A kan ada di tagih uang SPP cuman ayah A bilang gausah sekolah dulu berenti aja dulu A gak mau berenti sekolah kak di tengah jalan kek gitu kak eee karna A emang kalo sekolah tu A betul-betul fokus gakmau A cuman gara-gara itu geram kak karna kenapa kayak ayah itu tu nyuruhnya berenti sekolah aja gitu kak disitulah yang A mukul kak	Memiliki pilihan yang berbeda dari keinginan orang tuanya	Tidak mampu memenuhi harapan orang tua	Kemampuan merasakan emosi
165	peneliti	Waktu itu yang disuruh putus sekolah tu kelas berapa?			
166	subjek	Kelas 3			
167	peneliti	Nanggung ya?			
168	subjek	Iya makanya A gak mau			
169	peneliti	Waktu itu SPP nya berapa?			
170	subjek	200 eee A pembangunan yang bayar SPP gak bayar, pembangunan. Pembangunan 3 juta harus di angsur setiap kelas 1 sejuta kelas 2 sejuta kelas 3 sejuta nah kelas 3 itu sejuta yang harus di bayar ga ada uangnya SPP A gratis karna kan A masuknya kan prestasi gratis			
171	peneliti	Trus kan itu perasaannya marah tu barulah kayak..			
172	subjek	Mukul aja kaki h kayak marah gitu kak ke ayah itu			

		marah kek geram kali ke ayah tu			
173	peneliti	Trus eee itu apa yang kamu rasain pas udah mukul tembok?			
174	subjek	Lega aja kak	Perasaan yang timbul setelah melakukan kekerasan pada fisik		
175	peneliti	Kek disini-sini, di tulang-tulang			
176	subjek	Sakit sakit kak cuman yang A utamakan tu kan kekmana perasaan A tu teralih kak bukan gimana perasaan A hilang cuman kan perasaan A teralih bukan hilang, teralih kesini jadi kek A ngerasain lega aja jadi sakitnya itu fokus kesini sakit sakit cuman A punya perasaan nyaman diperasaan tu nyaman gitu kak	Rasa sakit fisik tidak ditujukan untuk menghilangkan emosi tetapi menjadi sarana pengalihan		Kemampuan merasakan emosi Kemampuan
177	peneliti	Itu waktu tu luka gak?			
178	subjek	Luka kak cuman merah-merah disini aja kak			
179	peneliti	Lebam?			
180	subjek	Heeh lebam-lebam merah gitulah kak disini			
181	peneliti	Berarti lumayan juga ya			
182	subjek	Iya, mungkin iya gatau juga ya			
183	peneliti	Tapi eee yang soal mukul di kaca tu?			
184	subjek	Itu kan di sekolah kak			
185	peneliti	Kaca sekolah? Misal kaca-kaca kek gini?			
186	subjek	Enggak kaca cermin cermin			
187	peneliti	Emm tapi orang lain tau kan itu di sekolah posisinya?			
188	subjek	A bilang gak sengaja kak			
189	peneliti	Padahal?			
190	subjek	sengaja			
191	peneliti	Maksudnya karna apa itu yang di sekolah?			

192	subjek	Kalau yang untuk di sekolah A gak bisa cerita kak			
193	peneliti	Sedikit gitu?			
194	subjek	Saya rasa enggak karna tu masalah orang tua jadi A gak mau cerita, maaf ya kak ya, hubungan antara orang tua jadi A gak boleh cerita			
195	peneliti	Itu ke soal eee ayah sama bunda kek gitu masalah SPP?			
196	subjek	Enggak, masalah orang tua yang kebetulan A tau			
197	peneliti	Maksudnya eee kayak ada perbincangan orang tua kek gitu tapi kamu tau?			
198	subjek	Bukan perbincangan sih kak emang dah salah kak, kalo perbincangan bukan omongan tu bukan			
199	peneliti	Jadi kamu tau darimana kalo misalnya orang rumah ini ada problem?			
200	subjek	Tau karna gimana ya kalo misalnya A bilang pun langsung tau juga kakak ni masalahnya			
201	peneliti	Kek sedikit banyak kan ini juga gada yang tau kakak juga bakal gak bilang ini			
202	subjek	A gak bisa kok kek gitu			
203	peneliti	Tapi sebenarnya kalo kamu mau nangis, nangis aja sih gapapa kek kemarin kan lagi ga ada orang juga			
204	subjek	Jangan kak ntar lagi udah masuk mk. Kek mana ya kalo cerita kak pokonya orang tua hubungan orang tua tu ada lagi ada masalah gitu kak			
205	peneliti	Berantemnya tu berantem sampe mau pisah kek gitu? Maksudnya kayak kamu kan sebagai anak pertama ni juga kayak masalah orang tua tu apa emang kamu memang dengar atau emang kamu di kasi tau kek kek gitu?			
206	subjek	Eeee pertamanya cari tau sih kak kek ada yang beda			

		gitu kak jadi A cari tau gitu kak			
207	peneliti	Dirumah?			
208	subjek	heeh			
209	peneliti	Ada yang beda gitu? Maksudnya kayak gak masak kek gitu atau gak berbincang-bincang?			
210	subjek	Masalahnya tu asalnya lebih ke ayah sih kak			
211	peneliti	Kenapa ayah?			
212	subjek	Kekmana ya kak gak bisa kasi tau A kak			
213	peneliti	Kemarin itu kan dibilang eee ayah gak kerja karna sering sakit			
214	subjek	Iya sekarang-sekarang ni aja itu baru sakitnya			
215	peneliti	Jadi dulu kerja? Sempat kerja?			
216	subjek	Dulu sempat kerja bantuin jualan, cuman disitu ayah ni kayak bunda aja yang kerja gitu kak			
217	peneliti	Maksudnya ayah kek malas?			
218	subjek	Iya ayah tu keluarganya orang kaya kak jadi dia terbiasa hidup enak, terbiasa menerima gitu kak, dia pas masa-masa gitu aja cuma eee waktu dari A sd sampe A eh dari A kecil sampe A smp itu ada juga sih kak masa-masa jaya ayah tu karna dia punya proyek kan kak, disitu masih ada cuman tambah lama dia itu dah terbiasa nerima uang gitu kak dari orang dia kan kontraktor kak dulu, jadi kalo misalnya dia tu cuman ngecek dapat duit banyak gitu begitu ngecek dapat duit banyak nah pas perusahaan dia bangkrut tu kan otomatis dia itu kan terbiasa nerima uang gitu kak, terima uang enak tanpa ngapa-ngapain dirumah dia pun juga kek gitu juga gitu kak, dirumah dia maksudnya tu di orang tua dia tu sering ngasi duit sama orang tuanya gitu kak trus pas semuanya abis			

		ya dia tu tetap nge stuck di kehidupan dia yang itu			
219	peneliti	Jadi maksudnya belum nerima keadaan yang sekarang?			
220	subjek	Iya			
221	peneliti	Tapi eee orang tua dari nenek dari ayah itu, itu suka sama bunda?			
222	subjek	Enggak, kejam kurang ajar			
223	peneliti	Mungkin dari perkara disitu juga lah ya yang jadi pemicu?			
224	subjek	Karna bunda ni orang susah kak jadi dia gak suka punya menantu orang suka eee orang susah			
225	peneliti	Tapi kan sebenarnya tau dari awal kalo misalnya ni bunda ni orangnya sederhana sedangkan ayah ni orangnya berada			
226	subjek	Ayah sama bunda tu tipe yang suka merantau kak, jadi eee pas naik baru kenal 3 bulan tanpa pacaran orang tu mutusin untuk menikah aja kak di Batam, jadi ngubungin orang tua izin menikah tapi kalo misalnya ayah A ketempat bunda A dia datang ketempat bunda A tu orang tua bunda A, cuman ayah A ni belum kenalkan bunda A ke orang tua dia kak			
227	peneliti	Kenapa kayak gitu?			
228	subjek	Karna ayah juga awalnya gak cocok sama orang tua dia, jadi ayah gak cocok sama orang tua dia			
229	peneliti	Berarti ayah kamu dulu eee memang merjuangin bunda ya?			
230	subjek	Heeh, iya			
231	peneliti	Tapi eee untuk sekarang bunda kayak ada kesel atau marah gak si sama ayah kamu ee soal karna malas-malasan itu?			

232	subjek	Ada la kak, ada kak ada			
233	peneliti	Trus kan kamu mau nyari tau tadi abis itu rupanya ada yang janggal emang?			
234	subjek	Emang ada yang janggal			
235	peneliti	Ada yang ada bukti..			
236	subjek	Banyak, tapi ni kakak jamin gak kalo ini rahasia? Sedikit aja ya kak ya jadi nenek A ni ngejedohin ayah A posisi ni ayah A masih nikah ni kak masih nikah sama bunda A dia ngejodohin ayah A ni ke dia tu punya menantu orang kaya sama orang punya butik di Bukit Tinggi, A liatlah betina ni betina ni A liat A cari tau dapat kebetulan eee dia itu tinggalnya gajauh dari sekolah smp A lama, hm A kan 2 kali pindah smp nah smp yang lama ni Padang di kota Padang nah dia kebetulan rumahnya tu gak jauh dari situ, A pernah ngelabruk dia nah disitu lah kayak betul-betul gak bener aja kak	Terjadinya konflik orang tua/ keluarga	Adanya perselingkuhan oleh salah satu orang tuanya	Kemampuan merasakan emosi
237	peneliti	Tapi pas waktu eee ngelabruk tu kamu dah yakin memang ini orangnya?			
238	subjek	Iya emang yakin yakin kali			
239	peneliti	Kekmana kamu kek tau gak sih sebetulnya ayah ku masih punya istri kek gitu?			
240	subjek	Tau la dia kak dia tu emang dia tu janda, janda kaya. A langsung marah aja kak karna eee oke kalo misalnya jujur dia di jodoh-jodohkan merasa di jodohin sama oma A tu cuma dia kek biasa aja gapapa tapi dia ni emang gatal, emang dasarnya tu gatal iya nelfon-nelfon segala macam ayah A emang gak ngerespon ke apa cuma kek merespon kalo misalkan disuruh oma A aja sih kak, tapi A benci liat			

		dia kak pernah ngelabruk jambak-jambak tu pernah			
241	peneliti	Tapi bunda pernah cerita soal itu gak sih sama kamu kan kamu dah tau?			
242	subjek	Kalo bunda gak pernah cerita soal itu kak, kalo soal betina tu gak pernah			
243	peneliti	Tapi eee menurut kamu bunda tu tau gak kalo misalnya soal-soal itu			
244	subjek	Ih tau la kak, tau karna kan pulang dari situ kan A kena marah kak			
245	peneliti	Pulang ngelabruk itu?			
246	subjek	heeh			
247	peneliti	Sama siapa kena marah?			
248	subjek	Sama ayah sama bunda kena marah ngapain ikut campur katanya A gak terima kalo bunda A di sakitin kek gitu kak			
249	peneliti	Tapi kamu ngelawan orang tua gak kalo sewaktu udah tau kek gitu?			
250	subjek	Diem aja sih abistu pigi aja kek gitu kak, diem aja dia marah-marah yaudah biarin aja			
251	peneliti	Tapi kamu ada kayak ngomong kayak ya aku gak suka kalo misalnya ni kek ni kek gini?			
252	subjek	Enggak, yaudah diem aja A rasa juga orang itu udah tau kalo A kek gitu pasti karna gak suka			
253	peneliti	Eee pas waktu modelnya ngelabruk ibu ini apa yang kamu omongin sama ibu itu?			
254	subjek	Mulutnya kasar sih kak gitu aja A bilang maaf ya kak ya emang A bilang kayak janda lonte kek kek gitu			
255	peneliti	Itu kamu sendiri datengin? Tapi datengnya di tempat butiknya itu?			
256	subjek	Iya, bukan di butiknya kak deket rumah dia			

257	peneliti	Oh jadi ini kek apa yang kamu bilang sama eh kan kamu bilang kek gitu respon ibuk itu?			
258	subjek	Ya ibuk itu langsung nelfon ayah itu lah makanya A pulang langsung kena marah kak, dibilangnya anak kau kesini			
259	peneliti	Berarti dirumah pun selagi kamu jalan pulang keknya ayah sama bunda ngomongin itu ya mungkin?			
260	subjek	Iya			
261	peneliti	Tapi adek-adek tau soal itu?			
262	subjek	Adek yang kedua tau, adek yang ketiga kan masih bayi kak gak mungkin			
263	peneliti	Itu yang nomor 2 tu?			
264	subjek	Yang nomor 2 tu dia orangnya kayak bodo amatan sih kak kek yaudah kek gitu aja kak cuman pasti ada rasa sedih pasti adalah cuman udah lama kejadiannya baru cerita dia kek gitu tipenya kak			
265	peneliti	Berarti dia emm modelnya kayak mendem dulu ya kalo misalnya udah nanti udah enakan			
266	subjek	Baru dia cerita			
267	peneliti	Kamu gak kek gitu?			
268	subjek	Enggak, dia kalo adek yang kedua tu dia tipenya eee dia tu tunggu selesai masalah dulu baru dia cerita kak jadi seolah-olah masalah tu lucu kan kenangan tu lucu menurut dia			
269	peneliti	Kek damai lah ya?			
270	subjek	Heeh, dah berdamai baru dia cerita			
271	peneliti	Tapi tu sampe sekarang gak yang ibu ini?			
272	subjek	Gak, udah gak			
273	peneliti	Kapan itu terakhir berhubungan ayah sama ibu itu?			
274	subjek	Gatau ya kak ya tapi A rasa dah gak dah mati pun ibu			

		itu kak kekmana mau berhubungan lagi?			
275	peneliti	Oiya? Kamu tau darimana ibu itu dah gada?			
276	subjek	Pasti tau la kak kalo dah gada dari oma, waktu tu disuruh ziarah kesana waktu libur semester 1			
277	peneliti	Oma yang nyuruh kamu yang kesana?			
278	subjek	Iya eh enggak eee nyuruh ayah sama bunda pergi ziarah tempat ibu itu kata dia kek gitu			
279	peneliti	Trus pergi?			
280	subjek	Enggak ada yang pergi			
281	peneliti	Tapi eee ayah kamu ada gak perihal kek gitu?			
282	subjek	Ada cuman ayah A tu tipenya tu lebih takut ke ibu kak lebih takut ke mamaknya gitu kak			
283	peneliti	Kayak masih di setir?			
284	subjek	Iya di setir cuman dia tu eee kayaknya bingung ya kak antara pilih yang mana tu bingung kita kan gatau kan posisi laki-laki tu kekmana			
285	peneliti	Tapi eee kalo misalnya lebaran-lebaran gitu kekmana jadi kamu?			
286	subjek	Kalo lebaran ya pergi kerumah tu cuman ayah sama adek yang nomor 3 yang bayi yang kecil karna gatau apa-apa tu kalo A sama adek A yang kedua udah gak mengharapkan mijak kaki kerumah dia kak, bunda A juga ga A bolehin untuk pergi kesana			
287	peneliti	Itu sejak kapan itu?			
289	subjek	Udah lama sih, dari smp juga dari A ngerti la sd smp tu A dah ngerti kan kak kalo misalnya dia kek gitu kak jadi emang gak mau sampe sekarang A gak mau kerumah dia			
290	peneliti	Kalo misalnya kayak oma sakit kek gitu gada?			
291	subjek	Kak bahkan pas opa A meninggal aja A gak pergi lo			

		kak bayangkan opa meninggal opa kandung meninggal A gak pergi lo			
292	peneliti	Tu kapan tu meninggalnya?			
294	subjek	Meninggalnya lib pas A nunggu-nunggu pergi ke Aceh, gatau A kapan tu pokonya eee pas A mau masuk kuliah ni nunggu-nunggu pergi ke Aceh lagi libur sma yang panjang gitu kak			
295	peneliti	Tapi apa oma kamu ada gak ngomong yang aneh-aneh gitu sama orang lain perihal bunda kamu kek gitu?			
296	subjek	Ada cuman bunda gak ambil pusing kak, gak peduli karna semua orang dah tau sifat dia kekmana ngapain lagi di perduliin			
297	peneliti	Tapi kalo udah tau kek gitu bunda sama kamu ada gak sih ngomong-ngomong perihal yang kek gitu?			
298	subjek	Bunda tu kak bunda A tu tipe yang gak mau membahas kejahatan ke orang-orang gak mau, dia gak menggosip payah dia di ajak gossip, dia kek yaudahlah biarin aja kek gitu nanti ada juga perhitungan di akhirat kek kek gitu aja bunda itu kak			
299	peneliti	Tapi sebenarnya bunda sayang kan sama oma?			
300	subjek	Sayang, bunda A tu gak pernah ngelawan lo kak, bahkan bahkan lagi buka puasa bersama bunda A gak bawa apa-apa diajak buka puasa bersama sama di usir bunda A diem aja lo kak iya bu iya pergi ya kata dia gapapa maaf ya kek gitu aja bunda tu orangnya kek gitu lo kak karna dia tau mungkin surga suami nya disitu apa kekmana la kan			
301	peneliti	Trus yang kalo lebaran itu berarti sama sekali memang gak ada dateng kerumah?			

302	subjek	Enggak, enggak			
303	peneliti	Acara-acara yang lain gitu maksudnya kek ada sodara ni?			
304	subjek	Kalo adek A mungkin ada sesekali tu ada kak kalo A gak pernah sama sekali karna A gak pernah gak suka aja			
305	peneliti	Ada gak kayak ngasitau ke orang rumah kalo misalnya ini gak bisa kesini bun nanti kek gini lagi			
306	subjek	Iya memang gak pernah suruh-suruh ngapain aja sih kak cetus ngomongnya kadang marah ga suka			
307	peneliti	Trus yang di bilang bunda yang marah tu			
308	subjek	Bunda A juga tau sih paling bunda tu cuma wa maaf ya bu gak bisa pergi eee karna kalo pergi nanti kelahi sama A gitu aja sih			
309	peneliti	Kelahi sama?			
310	subjek	A			
311	peneliti	Trus respon eee oma kamu kekmana tu?			
312	subjek	Eh iya emang gak usah pergi ngapain pergi kesini kek gitu kak ya maaf ya bu kek gitu katanya			
313	peneliti	Tapi sama eee ayah berapa keluarga?			
314	subjek	Ayah? Adek kakaknya bertujuh			
315	peneliti	Tapi cuman sama bunda yang kek gitu?			
316	subjek	Bunda sama eee anak ke berapa bapak tu ya anak kedua apak tu sama istri dia, istri dia tu juga di gitukan			
317	peneliti	Karna perkara kek gitu juga?			
318	subjek	iya			
319	peneliti	Berarti nenek eh oma tinggal sendiri gitu?			
320	subjek	Enggak, dia anaknya masih ada tinggal disitu kak anak-anaknya baru nikah kan anak bungsunya ada 2			

		orang itu kan baru nikah sih			
321	peneliti	Berapa keluarga ya dirumah tu?			
322	subjek	3 kepala keluarga			
323	peneliti	Itu yang sama anak kandung yang nomor 2 kek gitu juga?			
324	subjek	Iya			
325	peneliti	Dapet orang yang sederhana juga kek gitu?			
326	subjek	Malah tetangga dempet rumah sama dia lagi keluarga nya			
327	peneliti	Dulu opa apa kerjanya?			
328	subjek	Bengkel las, buka bengkel mobil gitu kak bengkel mobilnya ada trus bengkel las nya juga ada			
329	peneliti	Kalo oma ada kerja?			
330	subjek	Enggak, kalo oma gak pernah kerja, kek IRT gitu aja sih kak gak pernah kerja			
331	peneliti	Jadi pas waktu eee karna ayah ini dulunya selalu menerima pemasukan gitu sekali pas memang kek ginin oma ada ngedukung gak?			
332	subjek	Ada cuman mendukungnya tu lebih mendukung iya cuman bisa di bilang cuma 30% sisanya menuntut kerja kek apa kek gitu aja kak			
333	peneliti	Kalo misalnya tu itu bunda gak yang di salahin yang kek gitu?			
334	subjek	Iya katanya bunda tu gak membawa rezeki untuk anaknya padahal kak ayah tu selama 20 tahun menikah ni kan bunda kok yang lebih sering ini, karna ayah kerja uangnya di kasi ke mamaknya, makan dirumah bunda A kerja itu la makan dirumah sama-sama			
335	peneliti	Oh maksudnya ayah menafkahi gak menafkahi kek			

		gitu?			
336	subjek	Menafkahai cuman misalnya gaji 10 juta ni, 8 juta kesana 8 juta tu di tempat masuk ke bank orang tu sedangkan rumah kami di tarik eee di gadekan ke bank jadi orang itu yang menggadaikan, kurang ajar kan? Emang tunggu mati aja itu ntah dalam hati kak			
337	peneliti	Jadi yang soal ayah kamu ni ngasi uang kesitu ketempat oma itu bunda tau?			
338	subjek	Tau la kak, eh ada yang tau ada yang gak, ayah tu sering diam-diam kalo ketauan baru ribut jadinya sih kak			
339	peneliti	Udah tau maksudnya finansial di rumah kan..			
340	subjek	Kurang			
341	peneliti	Tapi malah kesana			
342	subjek	Heeh			
343	peneliti	Jadi respon ayah kek gitu kekmana?			
344	subjek	Yaudah dia merasa dirinya bener aja kak			
345	peneliti	Tapi belakangan ini masih perihal itu juga permasalahannya?			
346	subjek	Sekarang apa yang mau dikasi sama dia? Ga ada			
347	peneliti	Tapi eee oma ga ada ngebantu-ngebantu kayak ngirim-ngirim ke ayah			
348	subjek	Mana ada, ayah sekarang tinggal dirumah oma tu, males dia mungkin dirumah kan			
349	peneliti	Jadi bunda?			
350	subjek	Ya bunda berjuang sendiri la kak untuk adek-adek dia itu tinggal dirumah itu			
351	peneliti	Dirumah cuman ada bunda sama...			
352	subjek	Bertiga sama adek			
353	peneliti	Kok macem gitu ya maksudnya itu kamu tu bunda			

		yang cerita? Kok misalnya ayah disana kek gitu?			
354	subjek	Ayah disana itu oma telpon disuruh kesana dia takut anaknya gak makan jadi dibawa anak nya aja, itu dia emang dajjal kak tau kan			
355	peneliti	Gak maksudnya kayak..			
356	subjek	Untungnya kak bunda eh oma tu dapat bunda A menantunya kayak anak kedua tu istrinya pernah mau di gorok leher oma tu karna sakit hati dengan perkataan dia			
357	peneliti	Emosian kek gitu ya?			
358	subjek	Iya dah palak sebetulnya emosinya itu kak			
359	peneliti	Berarti memang sering di kata-katain ya?			
360	subjek	iya			
361	peneliti	Trus kalo misalnya yang udah tau kek kek gitu tu ada gak sih yang maksudnya kayak eee beraeti kakak ipar ayah ni sama bunda kamu ni ada ini gak solid gak?			
362	subjek	Bunda A ni sama siapapun solid bahkan sama yang kaya pun dia solid-solid aja			
363	peneliti	Yang sama yang kakak ipar ayah yang ini?			
364	subjek	Adek ipar, ayah A anak pertama kak, solidnya tu kayak cuman kalo ada masalah kak udah sabar ya saling menguatkan kek gitu aja sabar ya gausa kita ketempat ibu kita pergi main aja yok kita-kita aja kek gitu aja sih kak			
365	peneliti	Oh berdua gitu tapi ee adek iparnya ini ska ngadu ke bunda kalo misalnya ini kek gini kek gini?			
366	subjek	Enggak			
367	peneliti	Itu suaminya kekmana tu ya?			
368	subjek	Su suaminya ni kebetulan suami ni dia beruntung dapat suami tu karna suami nya mihak ke dia,			

		suaminya tu yang betul-betul bagus la gitu kak, ayah A aja yang kek gitu karna ayah A ni anak kesayangan			
369	peneliti	Biasa di prioritasin ya karna udah memang betul kek gitu?			
370	subjek	Heeh			
371	peneliti	Jadi kemungkinan untuk pertemuan 2 kita selesaikan dulu ya, kemungkinan nanti ada pertemuan ke tiga			
372	subjek	Iya, makasih ya			
373	peneliti	Saya sudahi, assalamualaikum wr.wb			
374	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

Verbatim Wawancara Subjek (CA)

Wawancara Ke : 2

Nama : CA

Usia : 21 tahun

Hari/tanggal : Rabu, 19 Maret 2025

Tempat : Kos Subjek

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Baik, assalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			
3	peneliti	Kembali lagi di pertemuan kita yang kedua eee sebelumnya apa kabar hari ini?			
4	subjek	Alhamdulillah baik kak			
5	peneliti	Ada yang di rasa-rasain gak hari ini?			
6	subjek	Ga ada, plong aja gitu cuman capek tu kadang-kadang apa ya balik ini kak kek kadang-kadang capek tu mikir balik kerumah, hm pengen balik kerumah cuman kek yaudah			
7	peneliti	Gak eee apa namanya kenapa gak mau balik?			
8	subjek	Karna banjir arah yang dekat jalan yang mau ke			

		rumah C banjir walaupun naik pesawat eee ni kan naik pesawat dari sini eh dari medan ke Jakarta dari Jakarta ke Jambi, Jambi kerumah C tu 5 jam atau 6 jam lagi daerah situ banjir jadi sama juga			
9	peneliti	Trus eee kemarin itu kan kita bahas soal-soal yang kayak kontrol emosi kan jadi kek eee yang mau kakak tanya tu pernah gak kayak ngerasa eee kesulitan gitu untuk ngatur emosi?			
10	subjek	Pernah kak			
11	peneliti	Itu bisa di ceritain kek mana itu terjadi?			
12	subjek	Misal lagi capek ni kan lagi capek dengan aktivitas kuliah terus banyak tugas atau lagi nyusun skripsi tu kan emosi sendiri tapi tu kek gak ada yang buat marah tu ga ada tapi tu kek ish kesel kali lo kek gitu jadi gak bisa terkendali emang emosi itu kak	Emosi muncul dari kelelahan fisik tanpa adanya pemicu eksternal	Peka terhadap perasaan	Kemampuan merasakan emosi
13	peneliti	Kesel karna capek?			
14	subjek	Capek, capek sendiri jadi letih tubuh ni kan jadi kita emosi sendiri tu palak ma orang			
15	peneliti	Emm tapi pernah orang pernah kena semprot gitu gak sih?			
16	subjek	Pernah, udah lah sibuk kali kau kek tu			
17	peneliti	Trus eee biasanya kalo lagi eee emosi kek kesel marah capek kek gitu itu eee kek mana cara yang biasa di gunain supaya gak ngerasa itu supaya kek ilang rasa-rasa itu?			
18	subjek	Bawa tidur			
19	peneliti	Itu efektif?			
20	subjek	Itu seharian tidur, gak mau di ganggu mode pesawat. Tapi tidurnya gak sampe berjam maksudnya tu kek 2 jam kek tu dah tidur ntik	melakukan kegiatan sebagai peralihan emosi		

		bangun tidur minum air putih biasanya sebelum tidur minum air putih kek tu makanya adek sering tarok air putih disitu dah tidur ntik bangun tidur minum air putih maksudnya lagi puasa kan			
21	peneliti	Emm trus pernah gak merasa eee dalam situasi yang kayak emosi tu kayak marah, yang sama kesel, stress yang memuncak lah sampai puncaknya kek gitu?			
22	subjek	Ga ada, maksudnya kayak sesuai aja kak pernah kek memuncak itu ga ada			
23	peneliti	Jadi yang kek mana?			
24	subjek	Yaudah ke misal kan kesel ni yaudah dengan bawa tidur atau kek scroll-scroll tiktok atau dengar lagu kek gitu, ga ada yang kayak marah kali dengan orang atau dengan apapun ga ada maksudnya kek memuncak tu ga ada	Mengalihkan emosi negatif melalui aktivitas ringan seperti tidur, scrolling media sosial ataupun mendengarkan musik	Mengalihkan dengan bermain <i>handphone</i>	Kemampuan mengatur emosi
25	peneliti	Tapi kalau komunikasi sama orang pas waktu di keadaan yang lagi kek gitu?			
26	subjek	Waktu itu gak mau balas kadang-kadang <i>read</i> aja, misalnya tu kan di chat tapi kalo misalkan ketemu langsung kek yaudah diemin aja tengokin, tapi dengan raut muka emang masam prengat prengut la ibaratkan			
27	peneliti	Tapi orang itu tau ya?			
28	subjek	Tau cut ni lagi gak pas atau gak mood			
29	peneliti	Jadi cara ngadepinnya tu kayak emm memang sendiri kek gitu?			
30	subjek	Sendiri makanya lebih suka kos sendiri daripada ada kawan karna emang gak pas, misal kita lagi gak			

		pas tu ntik kawan tu dah sakit hati atau apa kak			
31	peneliti	Tapi pernah gak sih kok misalnya lagi kek gitu eee cerita sama orang kalo misalnya ee nanti dulu ya aku lagi gak pas?			
32	subjek	Ada, misalkan kalo apa ayo kesini atau we yok laut, gak la luan aja aku lagi gak pas atau aku lagi gak mood dah pulang adek luan			
33	peneliti	Orang tu ga nanya alasannya kenapa-kenapa?			
34	subjek	Ga ada, orang tu kalo misalnya tau C tu orangnya badmood-an			
35	peneliti	Trus ada gak rutinitas tertentu yang untuk menjaga emosi tu tetap stabil?			
36	subjek	Apa ya?			
37	peneliti	Rutinitasnya kek gitu			
38	subjek	Kalo misalkan C lagi lagi apa kak lagi suntuk atau lagi gak pas kan beres-beres kos kak tengah-tengah malam kek tu sengaja C berantakin kos ni, pindah posisi sini pindah posisi sana pokok malam beresin kos, ni malam tadi gak selesai ntik malam lanjut lagi. Gak ada aktivitas lain ga ada palingan tu atau beli coklat kek gitu atau beli kopi itu la kalo misalnya nenangin	<ul style="list-style-type: none"> - Merapikan kos, memindahkan barang atau aktivitas fisik lain dimalam hari sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional - Mengonsumsi coklat atau kopi sebagai bentuk pelarian sementara 	Menyibukkan diri dengan aktivitas positif	Kemampuan mengatur emosi
39	peneliti	Trus pernah nyoba untuk ngubah cara berpikir gak untuk ngadepin yang situasi emosinya gitu?			
40	subjek	Misalkan lagi gak lagi negatif pikirannya kan kak, nge chat kawan kek tu yok kemana yok ajak duduk atau apa tapi kalo misalkan malam-malam yaudah	Menghubungi teman untuk duduk atau mengobrol saat pikiran		

		cari kayak kesibukan tu kek liat tiktok atau buat tiktok dah tu kan nanti ilang pikirannya sendiri kak, misalnya lagi negatif-negatif ni pikiran liat tiktok atau cari-cari apa ya apa tu namanya di tiktok tu kalo misalkan kita nyari	sedang negatif		
41	peneliti	Quotes gitu?			
42	subjek	Iya quotes kek gitu dah, baca-baca			
43	peneliti	Itu sejauh mana tu efektifnya?			
44	subjek	Kadang-kadang eee efektif kak kadang-kadang gak gitu, better la 50 50 kalo lagi pas otak nyambung kalo misal lagi gak pas di otak ni ah gak sesuai ni kadang-kadang merasa murung sendiri dengan kata-kata kek tu apalagi anak perempuan sendiri gitu			
45	peneliti	Eee ada gak yang lebih efektif dari itu dari yang liat-liat quotes?			
46	subjek	Ga ada			
47	peneliti	Ga ada? Itu eee bisa di ceritain gak kek situasi yang kalo misalnya kamu tu lagi marah lagi stress kek gitu, misalnya ya lagi keadaan kek bimbingan kek kek gitu?			
48	subjek	Kalo misalnya lagi bimbingan stress kan kak, pertama tu dah bangun dari bangun tidur siap-siap eh bukan siap-siap sih liat hp lu eee nanti bimbingan tapi pas detik-detik bimbingan tu gak tau ya ngerasa takut ih nanti di tanya bapak ini gak bisa jawab trus kita dapat ni jawabannya misalnya kan mau bimbingan kan, tapi gk sesuai sama bapak tu eh apa maksudnya dah lah gakmau lagi aku bimbingan capek merasa kek tu, terakhir 2 minggu adek diemin skripsi gak adek apa-apain, pas	<ul style="list-style-type: none"> - Ketakutan menghadapi dosen pembimbing - Rasa lapar, emosi, dan stress akademik membuat perasaan jadi lebih sulit dikendalikan - Mengalihkan diri dengan tidur atau scroll media sosial 	Kemampuan mengatur emosi	

		bimbingan lagi tanya ma bapak tu apa rumusan masalah kamu dah adek ceritain ini-ini kenapa kek ni kek ni kata bapak tu gak sesuai dengan judul kamu dah diam kita kan gak bisa jawab lo kayak sempro emang di bantanya jadi gak bisa jawab yaudah diem disitu kek sedih kesel emosi terpuncak itu dimana puasa jadi itu la kak capek nahan lapar, capek nahan emosi yaudah cari aktivitas yang kayak yaudah tidur kalo gak tu scroll-scroll tiktok dah kek tu			
49	peneliti	Em kek gitu cara ngadepin itu?			
50	subjek	Iya.. ngadepinnya scroll tiktok nanti tidur, sholat, tidur lagi kek tu bangun tidur bangun tidur kek tu			
51	peneliti	Sehabis kalo misalnya ada bimbingan kek gitu ada gak sih kek cerita sama kawan..			
52	subjek	Gada cerita			
53	peneliti	Gada perihal-perihal yang kek gitu?			
54	subjek	Ga ada, yaudah kek ngadepin sendiri kek tu kan tanggung jawab untuk sendiri jadi gak perlulah cerita-cerita ke orang ntik orang kan ada juga ada nilai ah lebay kali ya aku aja dosenanya kek ni kek ni pokonya kek tu kan di banding-bandingkan lebih baik kek yaudah apapun kita rasain dosenanya kek gitu yaudah kita sendiri la			
55	peneliti	Emm itu kan misal kalo siap bimbingan ada keluh kesah kek kek gitu?			
56	subjek	Gada kalo cerita sama cowo C aja malah aku belum kek gini aku belum kek gitu dah			
57	peneliti	Kek malah jadi adu nasib?			
58	subjek	Heeh, Cuma diri sendiri la kak yang tau cuma diri			

		sendiri gada orang lain, mau cowo kita se effort sebucin apa tapi diri sendiri pokok prinsip itu la diri sendiri gak bisa ngandalkan cowok sendiri atau kawan kek tu			
59	peneliti	Biasanya pas waktu marah atau stress kek gitu itu ada konsekuensi yang di alami gak pas waktu ee situasi kek gitu?			
60	subjek	Maksudnya?			
61	peneliti	Misal adek lagi keadaan marah, stress berat kek gitu itu ada kayak dampak yang eee dialami gak setelah merasakan hal itu?			
62	subjek	Palingan cemas kak, cemas tu kek ni kan kita dah bimbingan misalkan dah bimbingan kan trus kesal ni marah pasti nanti ish pasti aku gak bisa ni merasa kek gagal dahlah sampe sini ajalah kek ni pun kek ilang semangat gitu kak padahal kita dah effort kali kan dah gak payah emang gak begadang buatnya kek kapan lagi waktu senggang buat gak mau begadang-begadang nanti mikir nanti misal di tempat bapak tu kek gitu dah lah	Perasaan khawatir dan tidak percaya diri setelah menghadapi dosen pembimbing		
63	peneliti	Itu eee cara ngadepin yang kek gitu lama gak sih?			
64	subjek	Lama, <i>overthinkingnya</i> tidur kan ish tapi posisi kita tu di bawah alam sadar ish nanti kena marah bapak ni ya Allah ya Allah tebangun ntit kan ih ya Allah belum bimbingan kek tu sering kali kak			
65	peneliti	Kayak di kejar waktu gitu?			
66	subjek	Iya, ih belum rupanya bimbingan kek memang belum bimbingan kek tu kadang-kadang mau presentasi juga kek tu padahal kita dah tau lo kak udah tau apa yang mau kita jawab ni samlikum			

		orang ni ntik pas itu ya Allah belum rupanya presentasi itu sering kali tebangan kek tu lagi tidur siang lagi tidur kapanpun tebangan aja ih belum sempro rupanya aku kan kadang-kadang ngerasa diri ni lagi lagi seminar padahal ga lagi bimbingan kek gitu ish sumpah			
67	peneliti	Itu karna terlalu kepikiran gak si?			
68	subjek	Ih sumpah tu kek kalo misalnya C ntah kekmana mampus la gak bisa jawab aku diam la C bilang kek gitu di bante kan kek sempro yang penting aku sempro kek tu			
69	peneliti	Emm trus eee pernah ini gak kayak eee misalnya ni ada problem yang kira-kira gak sanggup di tahan sendiri ini ada niat untuk cerita-cerita kepasangan atau orang tua atau temen?			
70	subjek	Palingan ke orang tua kak, cerita kan misalkan misal cerita masalah kawan ntik ma kakak ni ni ni ni kek tu yaudah gak usah bahas dah trus gak usah balas kekmana dia buat kakak yaudah jalanin aja ke enjoy aja hidup ni jalanin aja tu pasti ke orang tua dulu kak asal cerita yang kek masalah kuliah kek apa tapi kalo misalnya masalahnya kek emang gak bisa di ceritain yaudah mendem kak karna gak mau cerita sama orang, kek masalah yang adek ceritain itu yang waktu itu yaudah itu cerita sama cowo adek gak cerita gaktau mau cerita sama siapa pun	- Pilihan untuk menceritakan masalah umum atau ringan kepada orang tua		
71	peneliti	Trus kalo misalnya ke kawan-kawan kek tu?			
72	subjek	Gak ada, dah trauma cerita-cerita ma orang ntik di bilangnya <i>oversharing</i> dari cerita a ke cerita b lebih baik gausa cerita kak, gak perlu orang tau masalah kita tambah orang tau masalah subtemaq kita tambah	Pengalaman negatif yang muncul saat berbagi cerita	Ketakutan akan <i>oversharing</i> dan respon sosial	Kemampuan menerima respon emosi

		senang la dia			
73	peneliti	Berarti kayak nyesel lah ya kalo udah ngungkapin rasa emosi itu ya?			
74	subjek	Iya misal-misal udah cerita ma cowok kita sama kawan kita ooo kek tu kan aku sih biasa aja di banding-bandingin jadi kek lebih baik gausah cerita tutup dah kuta aja yang rasain nanti ilang sendiri itu cerita tu			
75	peneliti	Trus pernah nyoba gak eee beberapa saran untuk ngolah rasa emosi itu, rasa marah itu?			
76	subjek	Maksudnya?			
77	peneliti	Kek maksudnya misalnya kamu lagi memang kek marah tadi lah marah stress, kecewa, maksudnya campur aduk emosinya ni itu pernah nyoba cara gak supaya jauh dari pikiran itu?			
78	subjek	Misalkan lagi marah ni cara ngilangin tu kek yaudah ngajak orang keluar gitu kak ngajak orang keluar nanti kan ilang sendiri tu walaupun balik ke kos kepikir lagi nanti tapi dengan cara lain scroll tiktok atau dengan hp kalo gak bawa sholat, nangis kek tu dah tidur nanti pas bangun tidur tu oh berarti aku gak boleh kek gitu	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajak teman untuk keluar sebagai cara mengalihkan perasaan - Aktivitas seperti scroll media sosial atau tidur untuk meredakan perasaan 		
79	peneliti	Emm sadarnya lama juga gitu ya?			
80	subjek	Lama sadarnya, ntah bawa kemana dulu keliling-keliling beli eskrim ntah apa-apa pokonya yang buat mood la nanti kan kelamaan tu ilang marahnya kek tu makan permen			
81	peneliti	Ada gak sih dukungan dari eee orang rumah, kawan atau pasangan C?			
82	subjek	Ada kawan kak, dia sebaya kakak dia apa-apa kek			

		kakak sendiri la jadi C dulu kan tinggal di Jambi tu mamak kan gak punya apa-apa jadi diangkat sama nenek dia, almarhumah nenek dia kan ha jadi mamak dia tu dengan mamak C tu dah emang kayak kakak adek kek tu kan ibaratnya tapi gak terlalu-terlalu dekat lagi sekarang tapi karna ada problem yang dibilang nenek tapi C sama dia deket kali cerita apapun sampe dia bilang orang yang banyak masalah aja dek ga ada sayat-sayat kakak dulu sayat-sayat juga tapi dia dengan kek sensitive la kan cari aktivitas lain atau nongkrong gak papa dia bilang ma orang kek mo nongkrong minum kopi penting ko jangan sayat-sayat kek tu dia selalu nasehatin dah kek kakak sendiri, dia dengan dia C cerita tapi kok misalnya kayak C alami C gak bisa cerita karna kek takutnya nanti di pikir C rusak kali atau apa yaudah cerita kak yang sabar ya kakak lagi kerja ntik kita cerita vn panjang kali dia vn trus ntik dia kasi tips sama dia ini kek gitu C pikir C jawab lama lo kak mau ngerjain ini tapi dari dia kek ayoklah kapan lagi adek mau ngajukan judul dia mau bantu kak, kak adek gak bisa ngerapihin ini yaudah ntik kakak bantu C, sama cowo C sekarang juga jangan sampe macam-macam jangan sampe ngasi pap ini ngasi pap itu ko pikir masa depan jangan sampek kau lakuin kedua kali, iya adek bilang kek tu			
83	peneliti	Oh berarti orang itu tau waktu tu C kekmananya dulu tu?			
84	subjek	Tau tapi nggak kakak yang satu ini kak N dia udah tamat kak jurusan hukum juga di Jambi, dengan dia,			

		tapi di Jambi gak pernah jumpa maksudnya emang orang sibuk emang ikut acara ini ikut acara itu emang pintar disitu la dia bilang kita jangan bandingkan proses kita proses orang nanti orang ni dah wisuda orang ni dah sempro kakak C cumlaud lo bukan sompong ga ada pun dapat kerja susah kali lo dia kak sampe nangis kek di buruk-burukin sama keluarga dia kek gitu dia cerita sama C kek masalah cowo dia kek ni ntik dia cerita ma C, cowok dia polisi kan cuman tu agak-agak melenceng otaknya, putus tapi baik kali tapi dia hobi bungkus-bungkus cewek ma kakak ni dia bilang gada dia minta-minta cuam disitu dia kek pasti gak bakalan minta pasti bakalan tu kak kami bilang kek tu lebih baik yaudah putus pacaran lagi sekarang sama cowok yang kek amburadul gak amburadul tapi cowok ni kek mengerti dia kek misalnya lagi susah itu dia di bantu kek tu tapi cowok ni baik gitu kan ngerti la, karna dia la kak C cerita misalnya lagi emang situasi emang memuncak gak bisa cerita sama siapa-siapa sama dia C cerita emang kayak dah nganggap tapi gak oversharing ceritanya cukup berapa kata gitu gak mau terlalu oversharing memang dari ini kek nanti dah gak mau terlalu panjang-panjang kali cerita gak			
85	peneliti	Berarti kayak yang mendasar tu gak tau tapi inti-intinya itu?			
86	subjek	Iya kak adek lagi ngalamin kek gini kekmana la kak ya yaudah coba cerita dari awal kek tu hm dah tu cerita tapi gak semua cerita nanti kek ni kek ni dah ntik di cerita di filter la dikit			

87	peneliti	Itu pernah ngerasa kesulitan gak si pas waktu eee nerapin emosi supaya gak emosi kek gitu?			
88	subjek	Susah			
89	peneliti	Itu biasa kek mana tu susahnya?			
90	subjek	Susahnya kek misal gak ada masalah ni gak ada masalah kak tiba-tiba jengkel sendiri ma cowok sendiri gaktau apa yang buat palak kek semalam aku mau datang kawan aku sempro dia butuh audiens yaudah motor sama aku semalam kan keluar sama dia yaudah aku bangun pagi di bangun jam 12 dia bangun kak sedangkan kawan adek jam 8:30 dah siap butuh audiens nya kawan C yaudah la C ku jemput atau kekmana gak bisa aku harus tunggu cowok aku dulu nanti di pikirnya aku bohong yaudah aku pergi ma kawan aku rupanya dah dah ada audiens kan kak yaudahlah C lanjut tidur, C spam-spam palak sendiri ma dia padahal dia dah minta-minta maaf udah la kami C blok kek gitu kesel jengkel sendiri gak tau apa yang buat marah tu gada misla bangun tidur kesel ma cowok sendiri padahal dia gada ngelakuin apa-apa sama kawan juga kek gitu			
91	peneliti	Mungkin karna yang soal itu ada udah di janjiin gak si makanya jadi kesel?			
92	subjek	Iya karna di janjiin bangun pagi, maksudnya adek tu gak bisa di janjiin nanti kita beli ini ya gak bisa di janjiin sama orang rumah mau siapapun nggak, misalnya kalo di ingkarin nanti aku tidur kos ko ya tapi gak gak jadi mau tidur di kos kak C sendiri kalo misalkan adek maen-maen disitu yaudah dating sempro dia kasi gift dah pulang gitu padahal dulu			

		kek ni kalo la kak ma dia bertiga kami bekawan gara-gara punya kawan ini kawan itu dah gak mau lagi adek ajak-ajak orang, kalo mo tidur di kos tidur kalo gak gak			
93	peneliti	Tapi masih kek biasa aja gitu ya? Welcome-welcome aja lah ya kalo orang ini datang?			
94	subjek	Heeh			
95	peneliti	Tu waktu sulit ngatur emosi tu itu ngaruh ke fisik gak?			
96	subjek	Maksudnya?			
97	peneliti	Kayak eee gangguan sakit kepala gitu gangguan tidur?			
98	subjek	Disini sering sakit di bawah mata ni trus kebelakang	Adanya keluhan fisik		
99	peneliti	Disini gak sih?			
100	subjek	Iya segini di bawah ni sakit sampe ke belakang, sakit kali kak sumpah kek mo nangis			
101	peneliti	Tapi kan beray sebelah kek gitu jadi serba salah gak si?			
102	subjek	Iya jadi gak bisa kemana-mana yaudah di kos aja kek tu ada waktu apa tu emang lagi sakit kepala banyak pikiran mau balik tapi kek ini mau balik tapi duit kek ini mau ini cowok kek ini dah tidor dah puas hati ya Allah sakit kali mata ni nyut-nyut kali dalam mata ni gak bisa sembuh gak mau keluar dah bawa tidor trus maksaa dah tidor	Perasaan tidak stabil karena berbagai tekanan		Kemampuan merasakan emosi
103	peneliti	Berarti lebih banyak eee ke arah tidur gitu ya?			
104	subjek	Karna tidur C lebih banyak daripada kalo misalnya kadang gak sanggup lagi yaudah sayat-sayat, misal gak sanggup lagi ngapa-ngapain yaudah C sayat-sayat tapi mau C cari positif kan biar gak sayat-			

		sayat jangan sayat-sayat lagi la karna banyak kan nanti takutnya pas punya suami anak kita nanti di lampiasin ke anak takutnya kek tu jadi C kekmana cara ubah			
105	peneliti	Jadi belajar supaya gak kek gitu?			
106	subjek	Ya gak kek gitu, lagi cari tips kadang-kadang ada di tiktok cari itu kalo ga sama kak N tu dia tu dulu parah kak sayat-sayatnya banyak kali sampe dalam			
107	peneliti	Emm dia ada cerita juga soal sayat-sayat tu?			
108	subjek	Ada dia cerita trus di kasi tips walaupun kakak kek ni C pikir la kedepannya C juga punya anak atau kekmana kan kedepan kita jugabakal punya keluarga gak mungkin C slalu kek ni kek tu kak dah			
109	peneliti	Emm tu berarti kalo menurut eee C tu apa yang perlu di lakuin yang supaya gak kek gitu?			
110	subjek	Cari hal yang positif kak, karna ni kan misalnya masih puasa, siap puasa pengen nge gym lagi atau lari tu la kak tu bisa tu keknya bagi diri C gak kesana kek tu tapi kan pikiran kita tu capek berkeringat nanti kan makan buah atau apa kek tu	Mengarahkan pikiran ke aktivitas yang berdampak positif		Kemampuan mengatur emosi
111	peneliti	Karna letih tadi bisa lupa gitu ya?			
112	subjek	Ha bisa lupa, jadi kan dulu kek gitu kak nge gym kek tu ke kota capek-capek lupa ga ada bahas-bahas sayat tu C buang cutter-cutter tu C buang pentol-pentol, 1 la C sisain untuk jilbab abistu gada, emang efektif kalo bagi C kayak olahraga atau yoga kek kan ada tu yang yoga untuk tenangin diri kek tu makanya kek tu tapi ga ada disini masalahnya, nanti kita buat hehe			
113	peneliti	Trus eee ada gak harapan di diri kamu tu supaya			

		kamu tu gak ngelakuin hal itu lagi?			
114	subjek	harapan kek misal misalnya udah ngelakuin ini aku harus keluar dari zona ini gak nyaman untuk sayat-sayat itu aku gak kek C tu ngasi surprise ke diri C kek tu kan dah gitu	Adanya keinginan untuk tidak lagi melakukan penyayatan dan menggambarkan <i>self reward</i> sebagai dorongan perubahan positif		
115	peneliti	Itu hal-hal yang seperti apa tu dengan diri sendiri?			
116	subjek	Misalnya dari apa aja kan misalnya C tu gak perlu yang mewah-mewah kalo misalnya ni misalnya aku dah gak ngelakuin ini aku mau ganti case ganti case hp atau kek mau belajar nyoba ini la warna yang aku suka kek warna pink dah beli jilbab gitu surprise nya hal-hal kecil, oh aku dah bisa kek ni kek misal dah cat-cat gini oh aku dah bisa ni ntik beli kopi yaudah beli kopi			
117	peneliti	Kek <i>self reward</i> gitu?			
118	subjek	Ha kek <i>self reward</i> gitu kak			
119	peneliti	Tapi itu misalnya udah ngelakuin itu, itu ada cerita ke orang gak kek..			
120	subjek	Enggak, ga ada kak. Gada cerita-cerita kak dah mulai sekarang tu gak ada lagi pikiran ya kek eh aku ada alamin ini ga ada			
121	peneliti	Kayak eee kita apresiasi diri kita kek gitu?			
122	subjek	Iya apresiasi diri kita sendiri kak gak perlu apresiasi dari orang lain			
123	peneliti	Emm kenapa gak butuh?			
124	subjek	Karna kek yaudah ngapain jugak kita yang jalanin ngapain pulak harus butuh dari orang kek gitu kan			

		gak kita alamin gak perlu la jadi orang kek tu. bukan gak butuh orang bukan, butuh masih butuh orang ni cuman dah lah cukup kita-kita aja trus nanti ditanya kenapa gak keluar ini ini			
125	peneliti	Itu eee kalo misalnya C lagi ada sesuatu yang menurut C senang kek gitu itu dapat dukungan dari orang-orang sekitar?			
126	subjek	Dari cowok kan ada cowok sendiri kan bagus la kalo kamu ke gitu yang gak murung lagi			
127	peneliti	Emm trus kalo misalnya lagi emosi gitu lebih cenderung kayak cerita ke dia atau memang di pendem gitu?			
128	subjek	Pendem, jarang cerita ma dia paling ya aku lagi kesel kenapa sini cerita kayak yaudah sabar atau kek gini paling titik itu aja karna emang tipe cowoknya kek gitu jadi kita gak bisa harus berubah liat dari diri dia sendiri kalo mau ngerubah yaudah kalo mo sama siapa C tadi C gak cerita, sama kakak aja C kecuali yang kemarin kan			
129	peneliti	Kalo gak ditanya gak..			
130	subjek	Gak mo jawab, jarang mau balas wa orang kak cowok sendiri aja kadang kek gitu lama kali balas yaudah la kalo gak mau chat telpon aja gitu katanya			
131	peneliti	Em itu kekmana cara kamu ngatasin perasaan yang sulit kali kek gitu selain tidur?			
132	subjek	Nangis			
133	peneliti	Jadi kek tahap-tahapannya itu kayak nangis tidur apa kek mana?			
134	subjek	Pertama tu kek kesel kan, ngutuk-ngutuk sendiri ish kenapa hidup aku kek gini ya Allah ya Allah orang	- Ungkapan kekecewaan terhadap situasi hidup		

		lain dah bisa sempro orang lain sedih nanti netesin air mata nangis nangis nangis, dengan minum air putih kek tu kalo ga nge pod, kenapa ya orang kek ni padahal aku gak kek tu	yang sedang di alami - Menunjukkan adanya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain		
135	peneliti	Tapi eee setelah itu ada pikiran positif ga sih kalo oh mungkin aku belum waktunya disini			
136	subjek	Ada kak, Kalimat-kalimat penenangnya kek tu kadang-kadang kan scroll tiktok nyari kalimat untuk motivasi diri sendiri kek tu			
137	peneliti	Oh berarti emang kayak inisiatif gak cerita gitu ya kok misalnya biasa-biasa aja tu gak cerita gitu ya tiba-tiba langsung kek tu ya?			
138	subjek	Tiba-tiba langsung sayat-sayat heheh tapi kalo kecil-kecil kalo kita tengok di perhatiin ada ada dek gosok-gosok sssttt	Perilaku menyayat yang dilakukan secara spontan	Tindakan dalam mengatasi emosi	Kemampuan merasakan emosi
139	peneliti	Bekasnya pun gak bisa ilang gak sih?			
140	subjek	Iya sih berbekas-bekas berdarah-darah iya kak			
141	peneliti	Kemarin pake apa tu?			
142	subjek	Pake pentol adek tajamin gosok gosok gosok ke dinding kan tajam dia			
143	peneliti	Hm itu dalem?			
144	subjek	Enggak			
145	peneliti	Yang penting kayak ada baret-baret sikit?			
146	subjek	Haaa ada baret-baret sikit yang penting tenang dulu kalo yang lama kalo dah lama sampe dalam kali kak	Menunjukkan bahwa perilaku ini pernah dilakukan lebih parah dimasa lalu		
147	peneliti	Emm tapi kamu gak ngerasa kesulitan ngelola			

		emosi tu sendirian?			
148	subjek	Enggak kak, kadang sulit sih kadang kek butuh orang ntuk cerita cuman orang tu ngerti gak si posisi aku, orang tu paham gak ya apa yang ku alamin kek gitu kak, tapi kadang mikir ah ga usah lah pasti orang gak paham orang pun banyak masalah bukan kita aja jadi kalo kita mau cerita ma orang takut nambah masalah ke orang gitu, nambah orang nanti berpikir kenapa C kek ni kasian nanti hidupnya kek gitu	Adanya kecenderungan mengesampingkan masalah pribadi karena merasa orang lain juga punya beban sendiri	Berusaha tidak mengungkapkan kondisi sebenarnya kepada orang lain	Kemampuan menerima respon emosi
149	peneliti	Itu pikiran kamu aja gak sih yang kayak ngerasa..			
150	subjek	Iya kak pikiran sendiri ngamatin kek gitu padahal bisa-bisa aja tapi gak mau cerita ma orang mau sama siapapun			
151	peneliti	Kek seenggaknya orang itu tau gitu kayak eee kita ni lagi kek gini gitu, maksudnya kita ga usah kasi saran atau apa gitu cukup di dengerin gitu?			
152	subjek	Iya kadang-kadang butuh juga kadang-kadang kek gak lah gak usah la C cerita			
153	peneliti	Emm jadi mungkin untuk pertemuan kedua ini kita selesaikan dulu ya?			
154	subjek	Iya kak			
155	peneliti	Kemungkinan kita ada eee pertemuan yang ke tiga, eee saya akhiri Assalamualaikum wr.wb			
156	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

Verbatim Wawancara Subjek (ADA)

Wawancara ke : 3

Nama : ADA

Usia : 21 Tahun

Hari/tanggal : 4 Februari 2025

Tempat : Mula Coffe

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Assalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			
3	peneliti	Emm kembali lagi di pertemuan kita yang ketiga, ee sebelumnya apa kabar hari ini ADA?			
4	subjek	Hari ini baik, cukup baik dibanding yang kemaren			
5	peneliti	Emang kenapa sama yang kemaren?			
6	subjek	Kemaren dari sejak hari jum'at mungkin ee intensitas paniknya lebih sering gitu lo kak, tapi tanpa ada <i>trigger</i> jadi tiba-tiba aja lagi masak panik, panik ee tremor sesek napas gitu-gitu aja		Rasa cemas muncul secara tiba-tiba	
7	peneliti	Kenapa bisa maksudnya kekmana tu?			
8	subjek	Iya tiba-tiba aja tanpa <i>trigger</i> kak, jadi lagi masak trus tiba-tiba <i>panic attack</i> kayak gitu, gemeteran, sesek napas trus kayak malem-malem mau tidur trus tiba-tiba panik tapi gak ada apa-apa, ga ada <i>trigger</i> tapi tiba-tiba kayak gitu aja	Rasa panik yang muncul tanpa pemicu yang jelas	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi
9	peneliti	Pas waktu ada merasakan hal seperti itu kekmana respon respon tubuh itu?			
10	subjek	Eee kayak ada yang neken dada trus sesek napas trus tremor gitu kek biasa <i>panic attack</i> gitu aja tapi tanpa <i>trigger</i> ga lagi ngapa-ngapain gak lagi mikirin apa-apa panik dan itu sehari bisa beberapa kali	Serangan panik berulang bahkan jika tidak ada pemicu langsung	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi

11	peneliti	Jadi pas waktu dalam keadaan kayak gitu apa yang di lakuin?			
12	subjek	Berusaha nenangin diri biasanya kayak ee <i>butterfly hug</i> kek meluk diri sendiri trus kek ngelus-ngeleusin ee pundak kek gitu-gitu aja sih			
13	peneliti	Ga ada cerita ke temen soal yang trigger-trigger itu?			
14	subjek	Enggak			
15	peneliti	Belakangan ini ada hal-hal lain gak gitu?			
16	subjek	Ee udah sih cuma gitu aja kalo belakangan ini, paling kayak mungkin dari beberapa bulan yang lalu tu jadi lebih sering panas gitu tenguknya kalo misalkan lagi stres atau lagi sedih tenguknya sama kek sampe apa ya tangan bagian belakang, lengan gitu-gitu panas kek gimana ya panasnya kek pake <i>freshcare</i> rasatu badan tu tapi gak pake tapi tiba-tiba kek panas aja	Reaksi fisik terhadap ketegangan dan kecemasan, tubuh merespon dengan sensasi ketegangan pada bagian tertentu	Perubahan fisik saat menghadapi situasi emosional yang sulit	Kemampuan merasakan emosi
17	peneliti	Itu sejak kapan ada mulai rasa-rasa yang..			
18	subjek	Udah lama, cuman intensitasnya lebih sering aja jadinya setiap-setiap sedih atau mungkin lagi ga enak gitu hatinya sering kekgitu			
19	peneliti	Awal mula kok bisa kek gitu?			
20	subjek	Kalo awal mula keknya gaktau sih, tiba-tiba aja gitu kak, kayak misalnya lagi stres, atau lagi banyak pikiran, tu tiba-tiba panas tenguknya atau kayak.. yang paling sering tu nyeri sebadan-badan padahal gak ngapa-ngapain tapi nyeri sebadan-badan, nyerinya tu yang kayak ampe ngilu ke tulang gitu			
21	peneliti	Terus sewaktu kayak nyeri-nyeri tulang atau kek			

		memang badan panas tu itu ada kayak ngabarin orang rumah?			
22	subjek	Enggak ada			
23	peneliti	Trus cara apa supaya kayak bisa rileks lagi gitu badannya?			
24	subjek	Kalo kalo nyeri-nyeri badan tu paling peregangan aja kayak semua di apa di kretekin gitu tapi kalo nyeri ee panas gitu yaudah aja paling ee kayak di basuh sama air tapi tetep panas			
25	peneliti	Selain itu ada hal-hal yang mau di ceritain lagi gak?			
26	subjek	Ee kayaknya bingung deh coba kakak tanya aja deh			
27	peneliti	Ya gapapa kayak cerita-cerita yang kamu ingat-ingat aja gitu			
28	subjek	Eee mungkin aku jadiin <i>self-harm</i> yang kek <i>cutting</i> gitu <i>last option</i> sih kak, jadi sebelum itu bener-bener yang kayak ampe buntu banget buat sampe ngelakuin itu sebelum-sebelumnya mungkin kalo lagi stres aku banyak minum kopi, ampe kadang ee sakit perut lambung kek mual gitu atau kayak gak makan gitu atau mungkin yang kayak ngerokok trus pokonya ngelakuin banyak cara biar ga <i>cutting</i> tapi kalo memang semua hal itu udah gak berguna lagi ya paling <i>cutting</i> tapi tu berusaha buat gak sih	<ul style="list-style-type: none"> - Menunjukkan bahwa menyakiti diri adalah opsi terakhir sebagai cara dilakukan untuk meredakan emosi - Penggunaan metode lain yang berdampak pada tubuh sebagai bentuk pelampiasan emosional 		
29	peneliti	Kalo itu maksudnya mulai bertahap? Kayak dalam			

		satu hari itu gitu? Misalnya kayak yang bilang merokok trus yang minum bistu langsung cutting kekgitu apa kekmana?			
30	subjek	Enggak, berusaha cari hal lain buat ngedistraksi rasa sakitnya sampe mungkin dititik yang udah kalut banget baru <i>cutting</i> dan itu jarang karna sejurnya aku kadang malu kalo <i>cutting</i> malu karna kayak bekasnya di liat orang, trus kayak gak mau dikasiani sama orang kayak gitu. Kan kalo semisalkan kita ngelakuin hal-hal lain kayak mungkin bentur-benturin kepala atau pukul-pukul kepala atau gimana-gimana itu kan ga ada bekasnya jadi gak gak ada orang yang tau kalo kita kenapa-kenapa tu tapi kalo <i>cutting</i> itu kan bisa diliat sama orang dan itu malu kalo aku sendiri ya kak aku pribadi malu gatau kenapa malu tapi malu aja takunya dipandang yang kasian gitu aku gak suka di pandang kasian kayak gitu			
31	peneliti	Jadi se bisa mungkin gak melakukan hal itu lah ya?			
32	subjek	Iya kecuali yang memang udah kalut banget dan udah sakit banget iya. Pokonya <i>last option</i>			
33	peneliti	Biasanya kalo <i>cutting-cutting</i> kek gitu pake apa?			
34	subjek	Eee <i>cutter</i> atau pake jarum pentul yang paling sering dan paling gampang dapet atau kayak pisau dapur kadang-kadang	Alat yang digunakan saat melakukan penyayatan		
35	peneliti	Itu pas ee melakukan adegan itu-itu kapan? Apakah kayak siang hari malam gitu?			
36	subjek	Ga ada waktu tertentu sih kak dimana emang kalutnya emang disitu tapi sebelumnya pasti di coba buat hal lain dulu distraksi yang lain dulu tapi memang kebanyakan malem mungkin karna lebih			

		sepi sendiri dan makin ga enak kali ya perasaannya			
37	peneliti	Itu maksudnya melakukan kayak di kos atau dirumah kek gitu?			
38	subjek	Kalo sekarang kan ee ada dikos jadi mungkin dikos tapi kalo dirumah tu biasanya dikamar			
39	peneliti	Memang ga ada juga cerita-cerita gitu?			
40	subjek	Enggak ada			
41	peneliti	Memang langsung melakukan?			
42	subjek	Iya, ga ada nyoba buat cerita sama orang biar ngerasa lebih lega gitu tu gak karna pertama memang ga gampang buat cerita ya kak trus yang kedua juga ee apa ya gak semua orang peduli maksudnya ee gimana ya ngerasa ngerasa kayak udah gada yang peduli sama lo udah udah lo pendem sendiri aja kek gitu			
43	peneliti	Trus kalo misalnya ee ada cara lain ni yang bisa menyalurkan emosi supaya ga ngelukain diri itu tertarik gak untuk cobain?			
44	subjek	Tertarik kak			
45	peneliti	Ada minta saran sama temen-temen atau apa kek gitu untuk melakukan hal-hal yang baru?			
46	subjek	Mungkin kalo temen-temen gak ya karna kan aku ga cerita sama temen-temen tapi nyoba nya tu kayak distraksi nyibukin diri kayak eee mungkin ikut-ikut kepanitiaan gitu atau kayak eee tiba-tiba pergi kemana gitu ke kafe atau kemana sendirian, sendirian atau yang kayak ee apa hehhh kayak hm mungkin baca buku gitu-gitu deh tapi yang paling sering kadang-kadang coret-coret buku	Menyibukkan diri dengan mengikuti kegiatan kepanitiaan, bepergian sendiri atau membaca buku serta mencoret buku	Pengalihan fokus dengan melakukan kegiatan sosial	Kemampuan mengatur emosi
47	peneliti	Kan tadi paling akhir tu <i>cutting</i> kek gitu kan? Itu ee			

		setelah melakukan <i>cutting</i> itu apa yang di rasain?			
48	subjek	Ada sedikit rasa lega tapi bener-bener sedikit itu, setiap goresannya, sakitnya, itu <i>satisfying</i> apalagi kalau misalkan <i>cutting</i> trus mandi trus itu kan sakit banget ya itu malah ngebuat tambah satu kepuasan sendiri gitu	Sensasi fisik saat melakukan penyayatan	Menyayat diri untuk melepaskan emosi	Kemampuan merasakan emosi
49	peneliti	Tapi ada ee apa efektif kekgitu yang dibilang sedikit itu?			
50	subjek	Iya cukup efektif tapi kan itu gak bisa terus-terusan kek gitu juga			
51	peneliti	Hm apa kalau misalnya ini kan rasanya ni kurang maksudnya kayak apa kita bilang ya ee memang kurang untuk mengobati kekgitu itu tu modelannya itu bakalan ada nyayat lagi?			
52	subjek	Eee coba buat distraksi gak lagi tapi kalo memang balik lagi kalo dah buntu banget ya ada kemungkinan nyayat lagi	Adanya upaya untuk menghindari penyayatan		Kemampuan menerima respon emosi
53	peneliti	Biasanya kalo sering sayat-sayat gitu dimana?			
54	subjek	Tangan sebelah kiri atau kalo memang bener-bener yang kayak gamau keliatan orang di paha			
55	peneliti	Tapi lebih sering?			
56	subjek	Ditangan kiri			
57	peneliti	Bisa di tengok?			
58	subjek	Hm?			
59	peneliti	Bisa di kasi liat?			
60	subjek	Bisa-bisa nanti fotonya aku kirim			
61	peneliti	Itu kapan?			
62	subjek	Emm mungkin 2 bulan lalu			
63	peneliti	Itu ada rasa rasa-rasa kayakmana pas waktu dah selesai nyayat-nyayat itu?			

64	subjek	Ee masih tetep nangis tetep sedih tapi ee rasa sakit di gak di hati yang gak bisa aku keluarin bisa terimplementasi sama sakit di fisik			
65	peneliti	Itu ada meringankan beban pikiran kamu gak?			
66	subjek	Ada sedikit tapi gak berlangsung lama juga pasti balik lagi sama kayak mungkin ee kayak apa ya yang kecuali narkoba, itu kan cuman ngeringinan sebentar doang kan kak nanti setelah efeknya hilang itu bakal ngerasain sakit lagi kan rasain gitu lagi sama kek gitu cuman sayangnya ee itu juga bikin kecanduan juga makanya berusaha untuk gak gitu			
67	peneliti	Trus pas waktu ee setelah melakukan itu kek kepuasan seperti apa gitu yang di rasain abis sayat-sayat kekgitu?			
68	subjek	Aku gabisa jelasin sih tapi memang yang kayak ada kayak misalkan gimana ya oh misalkan kek gini kita laper kita makan setelah makan kenyang tapi kita gabisa kan ngejelasin kenyang itu kayak gimana? Kekgitu lah			
69	peneliti	Tapi kayak rasa-rasa yang..			
70	subjek	Melegakan gitu-gitu kayak kita tu haus banget trus kita minum itu hausnya ilang tapi pasti sementara kan? Kekgitu juga yang aku rasain pas <i>cutting</i>			
71	peneliti	Itu dalam waktu dekat kira-kira bakal ada ngelakuin sayat-sayat lagi?			
72	subjek	Berusaha untuk enggak tapi kita gatau kedepannya gimana tapi aku usahain buat nggak	Ketidakpastian akan usaha untuk pulih		
73	peneliti	Tergantung problem?			
74	subjek	iya			

75	peneliti	Ee sepertinya wawancaranya ni untuk pertemuan ketiga ni kita sudahi dulu, ee nanti kalo misalnya ada yang memang mau dibahas lagi kabarin ya?			
76	subjek	Iya kak			
77	peneliti	Makasih ADA atas kesediaan waktunya, assalamualaikum wr.wb			
78	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

Verbatim Wawancara Subjek (PKS)

Wawancara Ke : 3

Nama : PKS

Usia : 22 tahun

Hari/tanggal : Selasa, 25 Maret 2025

Tempat : Minisoccer

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Baik, assalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			
3	peneliti	Emm apa kabar kak hari ini?			
4	subjek	Alhamdulillah baik			
5	peneliti	Eee ada yang di pikirin belakangan ini?			
6	subjek	Adalah sama kek biasa hehehe			
7	peneliti	Tapi lebih ke?			
8	subjek	Ke.. ke diri sendiri			
9	peneliti	Masih belum ini itu kak yang di rasain gitu kak			
10	subjek	Kekmana ya bilangnya, emm kayak gak cinta ke diri sendiri gak suka kek orang yang kurang terima kek gitu tu la mungkin belum jumpa orang-orang yang bersyukur punya kita gitu, gitu sih sedih aja cuman gak bisa nangis juga			

11	peneliti	Kek <i>flat</i> gitu aja?			
12	subjek	Heeh			
13	peneliti	Yang itu yang soal yang hubungan yang kemarin itu?			
14	subjek	Hubungan kemaren makin memburuk keknya hehehe mungkin karna kakak kan terlalu kek alah maklumi lah maklumi lah kan trus dia kekmana ya kalo misalnya kakak dah ngeluh dia ketus kek gitu			
15	peneliti	Jadi darisitu muncul kayak berantem kek gitu?			
16	subjek	Berantam? Berantamnya kekmana ya kayak kakak lagi nyalahin diri sendiri jadi kenapa sih aku aku harus kayak yang kan ini eee karna belum belum damai sama diri sendiri jadi salahinnya orang terlalu bersandar ke orang kek gitu ya kek gitu			
17	peneliti	Kemarin itu kan kita ada sempat bahas soal yang eee sayat-sayat itu kan kak			
18	subjek	heeh			
19	peneliti	Itu bisa kakak ceritain kak kek awal mula kakak ngelakuin sayat-sayat itu?			
20	subjek	Kakak kan awalnya tu kan ikut-ikut orang abistu kan lama-lama nyaman, nyaman nya tu karna eee kakak buat itu tu bikin reda rasa sakit hati kek gitu maunya sama kawan atau sama keluarga atau permasalahan apapun tu kakak kan sayat tangan daripada kakak marah-marah ke orang daripada kakak eee nyakin tin orang kakak lebih baik nyakin tin diri sendiri	Awal mula melakukan penyayatan	Menyayat diri untuk melepaskan emosi	Kemampuan merasakan emosi
21	peneliti	Itu ada situasi tertentu kak yang bikin kakak ngelakuin itu?			
22	subjek	Ada, kek semalam hampir, semalam hampir cuman mikir lagi kan alah nanti ni dah mo lebaran nanti di ejek lagi tangan dah jelek lagi kek tu, kek tu sih masih			

		ada kepikiran sekarang ya masih ada kepikir kek gitu kalo mau			
23	peneliti	Itu karna apa tu sampe mau sayat-sayat?			
24	subjek	Karna kalo semalam sih karna berantam kan sama cowok kakak tu bukan berantam yang gimana-mana cuman kakak juga lagi pms sebenarnya kayak dia tu bar dia baru kenal kakak yang cewek yang lama kek gitu jadi dia belum tau sifat cewe kan kalo badmood gitu kan namanya kita cewek eee apalagi kakak ya perempuan pertama kakak tu semuanya tu luapinya ke dia kek tu bersandar ke dia kek cerita ngeluh badmoodnya kakak tu ke dia, tapi namanya badmood tu namanya kita perempuan kan pasti badmoodnya tu cuman ntuk di sayang-sayang kan hehe di rayu-rayu kek gitu kan, kalo dia enggak dia di ketusin dia gak open dia buang muka kek gitu jadi menurut kakak apa ya kalo aku tu gak di terima kek gitu dah kakak dah pernah di selingkuhin dah pernah pokonya banyak lagi dia ngomong dia tu bikin sakit hati kakak jadi meledak la semalam karna kita lagi haid juga kan namanya pms, bukan yang gimana-gimana gak banyak juga kakak ngomong kek oiyaudah cari aja perempuan lain sana kakak bilang mau baca Al-Qur'an pun memang perempuan sama laki-laki tu di ciptain beda-beda perasaannya kan? Tu semalam kakak cuman biar kakak gak sayat tangan tu kakak tidur aja sih matiin hp tidur, nonton kek tu, tidur seharian pokonya kemaren tu			
25	peneliti	Tu caranya supaya gak ngelakuin itu?			
26	subjek	Heeh			
27	peneliti	Tapi eee itu udah mendingan atau masih kepikiran			

		untuk pengen ngelakuin lagi gitu kak?			
28	subjek	Enggak, mendingan udah mendingan, dia mendingan kalo misalnya eee gak banyak kali interaksi ke orang karna kan sebagian orang misalnya kita tu lagi gak pas tu nanti paling suruh lagi alah kurang iman kurang ini kurang itu kalo misalnya kita mentalnya gak bagus kan gak boleh dibilang kek gitu, makin di tinggalin makin imannya makin di buat kek tu			
29	peneliti	Pas waktu dulu kakak ngelakuin yang penyayatan itu kekmana yang kakak rasain setelah melakukan itu?			
30	subjek	Lega			
31	peneliti	Itu sifatnya sementara atau kayak mana?			
32	subjek	Emm gak gak sementara.. (subjek kedatangan tamu). Emm gak sementara sih kalo misalnya itu kalo misalnya kakak pengen lagi nanti kakak timpa lagi			
33	peneliti	Itu ada rasa-rasa kayak malu trus atau kayak kayak enak gitu kak?			
34	subjek	Enak			
35	peneliti	Ga ada kek perasaan malu kalo misalnya ntit nampak orang kek gitu?			
36	subjek	Emm pernah nampak orang tapi kek alah biarin aja gada rasa bersalah			
37	peneliti	Tapi tu bikin tenang gitu?			
38	subjek	Heeh			
39	peneliti	Sama yang dulu kakak bilang yang potong-potong rambut gitu kak?			
40	subjek	Lebih tenang sayat daripada potong rambut, kalo potong rambut kek sama aja kek gitu, kalo dah liat darah dah berenti	- Melakukan penyayatan memberi rasa lega dibandingkan dengan alternative lain		Kemampuan merasakan emosi

			- Perasaan lega muncul setelah melihat darah		
41	peneliti	Kira-kira sayat-sayat ini termasuk dalam pola hidup kakak gak?			
42	subjek	Pola hidup maksudnya?			
43	peneliti	Misalnya kayak eee kalo misalnya ada masalah keknya aku lebih baik kesini dulu ke arah sayat dulu gitu, jadi kayak misalnya setiap hari ada permasalahan kalo misalnya gak nemu jalan keluar pasti ngelakuin itu?			
44	subjek	Heeh			
45	peneliti	Itu jadi termasuk ke pola keseharian hidup kakak gitu?			
46	subjek	Dulu, kalo sekarang masih mikir jangan K jangan lagi kek tu, kan dah lama enggak kan abistu mikir kek gitu kek udah karna berusaha sembuh sendiri tu kek udahlah K udah cukup kek gitu, udah berusaha ko sejauh ini kek gitu jangan buat lagi ini mikir harus cantik harus cantik kek gitu harus cantik walaupun kita hancur didalam tapi orang liat di luar tu harus cantik kek gitu apa si pasti tenangin sendiri kek gitu jadi gak jadi			
47	peneliti	Dulu seberapa sering kak kek gitu?			
48	subjek	Dah kering buat lagi			
49	peneliti	Itu karna ngerasa belum belum cukup kek gitu atau kekmana?			
50	subjek	Banyak sekali sayat tu sampe sini semua ni kan banyak kan gini gini gini			
51	peneliti	Tapi kan itu masih ada bekasnya?			
52	subjek	Masih bebekas gak ilang heheh kayak bekas operasi,			

		ini kan gak keloid makanya dia ilang kalo keloid dia muncul kek tu timbul-timbul tu kalo misalnya kakak dah itu lagi kalo ni dah gak			
53	peneliti	Itu pakek apa kak sayat-sayat?			
54	subjek	Pentol			
55	peneliti	Pentol?			
56	subjek	Pentol pernah, emm <i>cutter</i> pernah karna kan kakak anak arsitek jadi ada <i>cutter</i>	Alat yang digunakan saat melakukan penyayatan		
57	peneliti	Itu di kampus berarti?			
58	subjek	Dikamar			
59	peneliti	Yang pake pisau itu?			
60	subjek	Di kam dikamar (subjek kedatangan tamu)			
61	peneliti	Trus kak ee kalo misalnya kalo kakak bisa ngungkapin apa yang kakak rasain itu ke orang kakak ada ngelakuin itu?			
62	subjek	Ngelakuin itu, kakak jarang ungkapin ke orang kakak buat tu			
63	peneliti	Tapi dengan yang dah buat kek gitu kek tenang sekilas atau kek macem kek gak jadi apa-apa?			
64	subjek	Tidur, siap kek sayat-sayat ni pasti lemas	Kelelahan fisik setelah melakukan penyayatan	Perubahan fisik saat menghadapi situasi emosional yang sulit	Kemampuan merasakan emosi
65	peneliti	Emm energinya dah abis semua?			
66	subjek	Heeh karna kan sambil itu nangis, nangis tu kan abis energi trus liat darah lagi, kakak sebenarnya orangnya takut darah tapi gaktau tiba-tiba gak takut lagi, pernah kemaren tu gara-gara dah sering kali sayat trus kan sering kali loat darah sampe sekarang takut liat darah, tapi kalo sayat sendiri gak takut agak lain gaktau			

		heheh			
67	peneliti	Trus pernah gak kak kek ada rasa-rasa kesulitan gitu untuk membuka diri soal penyayatan ini di diri kakak ke orang lain?			
68	subjek	Ada, ada karna kan orang gak semuanya ngira oh kasian oh ni banyak yang juga di bicarain kek gitu banyak juga yang di ejek kek gitu. Gak semuanya tu kan terbuka soal tu jadi kakak gada cerita apa-apa paling cerita kenapa gapapa kek tu aja			
69	peneliti	Jadi misalnya cerita pas waktu orang gak sengaja nampak aja gitu?			
70	subjek	Heeh			
71	peneliti	Tapi menurut kakak kok waktu orang itu nanya kenapa gitu itu orang itu peduli atau cuman kepo gitu kak?			
72	subjek	Kepo pasti kepo, emm ada yang pernah peduli waktu di kampus dia memang suka sama kakak tapi pas kakak buat itu sambil mk ni sambil mk kakak sayat-sayat abistu dia liat juga coba tengok tangan ko kek tu			
73	peneliti	Tapi pas waktu dikampus kan gak ketauan sama kawan-kawan yang lain gitu?			
74	subjek	Gak nampak kalo kek gini pun gak nampak misalnya pake pentol juga gitu			
75	peneliti	Dulu waktu itu problemnya apa?			
76	subjek	Sama sih kakak intinya kakak tu gak pernah berdamai sama diri sendiri, belum terima kenyataan dulu lebih parah kalo sekarang dah sikit-sikit karna kan diliatin orang sayat-sayat kek gitu lebih terbuka aja pikirannya	<ul style="list-style-type: none"> - Ketidakberdayaan menerima masa lalu - Kesadaran sosial mulai terbentuk 		
77	peneliti	Trus ada nyoba untuk mengurangi gak kak, ngurangin yang sayat-sayat ini?			
78	subjek	Ada			

79	peneliti	Trus ada hal lain gak kak yang kakak bilang soal yang sayat-sayat ni? Yang belum pernah tebilang lah selama kita proses wawancara?			
80	subjek	Heheh apa ya emm gaktau sih			
81	peneliti	Kemarin tu kan karna kayak soal hubungan trus karna orang tua soal diri sendiri			
82	subjek	Emm semuanya ke situ sih kek emm intinya tu kenapa kakak ngerasa kakak ngerasa kayak orang tu gak bersyukur ada kakak di dunia ni makanya kakak sering ngelakukan pembunuhan bunuh diri, percobaan pembunuhan diri, sering jadi kadang itu cuman sebenarnya bentuk gak bersyukur aja sebenarnya salah satu tu kakak ada mikir juga sebenarnya K ko tu gak bersyukur aja kek gitu kalo lagi bersyukur sebenarnya gak sampe kek gini tapi kalo kita mikir emm awal mula jadi kek gini tu karna masa kecil pernah liat orang tua berantam hebat kek gitu trus liat eee apa ya orang tua yang bahas abang kakak kan punya abang yang beda mamak kan disitu mulai darisitu dari kecil trus sebenarnya kakak tu gak ada kekurangan waktu kecil gadak gadak yang di jahatin ga ada tetap ada kasih sayang orang tua ada cuman karna udah pernah tengok hal yang seharusnya anak kecil tu gak liat tu itu kebawa sampe sekarang luka nya tu dari kecil tu kakak pernah hampir teng pernah tengok mamak kakak ni yang yang mukul papa kakak karna ulah mamaknya tu mamak tiri kan mamak tiri kakak dari situ trus perdebatan antara eee anak kandung kan kami sama-sama anak kandung tapi perdebatan sebenarnya anak ini kek gini anak ini kek gini kek gitu tu kakak semua kerekam kek gak perbandingan cuman kakak lebih liat	<ul style="list-style-type: none"> - Rasa tidak diinginkan - Munculnya rasa ingin bunuh diri - Adanya trauma masa kecil - Adanya rasa takut menikah - Pengalaman kekerasan seksual - Pengalaman dikhianati teman - Keterikatan emosional sebagai pelarian 	<ul style="list-style-type: none"> - Pengalaman pelecehan seksual yang membentuk rasa takut dan trauma - Pengalaman/trauma masa lalu 	Kemampuan menerima respon emosi

	<p>mamak kakak tu sakit kek gitu tapi eee papa kakak tu juga sakit gitu jadi kek kita namanya anak kecil kenapa ya kenapa ya gitu sampek sekarang sampe sekarang kakak mikir kakak gak mo nikah kakak takut sama laki-laki trus kakak juga pernah eee waktu sma kan karna kakak emm anaknya polos kan lugu ni jadi kakak selalu baik sama orang memang banyak yang suka sama kakak karna fisik belum-belum kenal karna fisik awalnya trus banyak juga perempuan yang iri karna fisik juga jadi kakak ngerasa aku gak minta di lahirin lo untuk jadi cantik jadi kelen gak perlu iri sama aku kek gitu kelen kalo iri orang tu suka sama aku karna akupun juga ga suka aku cuma baik aja kek gitu, aku cuma baik aku tu kan cuma menghargai cowo-cowo tu tapi cowo-cowo tu ngambil eee ngambil kesempatan dari hal kebaikan kakak tu jadinya kakak tu hampir di perkosa kek gitu di bawa kerumahnya kakak hampir di perkosa kakak di lempar sana lempar sini kakak pernah demi, kakak di perkosa itu waktu sma. Dari pertemanan kalo dari pertemanan tu kenapa kakak banyak kakak udah gak per banyak gak percaya lagi sama kawan-kawan kakak karna kawan kakak tu kadang eee baiknya tu cuman di depan rata-rata, trus kakak orangnya tu gak banyak omong jadi orang tu kurang <i>excited</i> sama kakak dan kakak juga gak peduli gitu kakak gak peduli mereka kayak alah ma K alah sama K kan kek gitu dia kebanyakan, bukan sama gara-gara cowok jadi kakak banyak kek emm mikir alah untung sih aku gak bekawan ma ko kek gitu karna ko cantik dah doh gak usah foto ma K K cantik kali kek gitu jadi kek aku gak minta lo di lahirin jadi cantik</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		kan bekawan sama aku terima aja aku apa adanya kek gitu trus sampe sekarang sampe kuliah pernah juga digituin, karna eee menurut kakak jadi orang cantik tu gak selamanya tu beruntung kek gitu, karna tu juga luka karna orang cuma liat tu dari depan gak liat dari dalam gak liat dari apa yang kenyataannya gitu. Jadi trus pas kakak pacaran kakak sering di selingkuhin sering di jahatin sama cowok, jahatnya tu mungkin karna hati kakak terlalu lembut jadi pas kakak di hantam kek gitu bikin oh kenapa ya cowok tu kek gitu kenapa ya dia gak pernah bersyukur punya aku kek gitu maunya apa, trus kakak juga banyak beban jadinya tu ke beban semua kan? Ke beban semua jadi kakak bersandar sama dia ni yang terakhir, bersandar sama dia, nyaman ke dia, semua-semuanya tu diri kakak ni jadi anak kecilnya tu ke dia tapi dia gak nerima semua tu. jadi kakak maunya kakak tu hancur lagi kek apasih aku harus ngapain di dunia ni cobak? Kek gitu tapi kakak sering hampir yaudahlah aku mati aja gitu hehe aku mati aja mau dijalan kek gitu juga, dijalan hm dah lah aku tabrak diri aku aja kalo aku meninggal dijalan ni kekmana ya orang-orang cari aku gak ya kawan-kawan aku cari gak ya, orang yang sayang aku cari aku gak ya kek gitu			
83	peneliti	Itu yang kawan kakak maksudnya kawan kakak yang bilang kemarin itu ya? Yang akun <i>fake</i> itu?			
84	subjek	Dari smp, dari sd malah			
85	peneliti	Dari sd tu maksudnya perihal yang sempat hampir di ini itu kakak ada kayak cepu gitu ke siapa kek gitu?			
86	subjek	Ada, ada mamak kakak langsung tau hari tu juga, tau ketauan, ketauannya karna baca hp kayak karna hp			

		karna kakak ada karna kemaren tu kan kakak di asrama jadi pake hp kecil jadi waktu kakak keluar maen-maen ma kawan hp kecil tu tinggal dirumah jadi dibaca lah semua chatnya sama cowok tu karna cowok tu kek ngancam-ngancam trus ngancemnya tu kek eee mohon-mohon biar aku biayain sekolah biar aku ini sama ku aja kek gitu gitu itu ketauan trus emm orang pertama kakak ceritain tu si cowok kakak sekarang			
87	peneliti	Tanggapan dia perihal itu kak?			
88	subjek	Dia emm marah, marah dia dia sebenarnya dia sayang sama kakak tapi dia gak bisa ungkapin dia gak bisa tapi dengan perlakuan kek tu sampe eee kayak kalo misalnya ada yang nyakin kakak dia bakal kek pukul orang itu jdi kemarin tu dia cari-cari orang tu			
89	peneliti	Emm tapi ibaratnya dia kayak belum bisa eee kayak tapi kan sebenarnya dia perhatian juga dengan kakak			
90	subjek	Perhatian cuma berbeda gitu kan?			
91	Peneliti	Apa?			
92	subjek	Peduli, perbedan di kami tu kakak anak perempuan yang egonya besar trus keras kepala trus ngerasa eee banyak beban kalo dia anak kedua, anak kedua yang gak punya pendirian, kakak tu punya prinsip dia tu gak punya prinsip jadi dia jalan sesuai sama kepala dia jadi kalo misalnya kakak punya tujuan sama dia dia gak punya, dia belum ada itu semua, Jadi bentrok.			
93	peneliti	Jadi respon kakak yang udah punya niatan kek gitu masih tetap <i>stay</i> ?			
94	subjek	Iya masih tetap stay kayak berusaha yakin karna dia kadang-kadang yakin kadang-kadang dia eee bikin tenang kek gitu makanya kakak yakin lagi kek gitu			

		tapi ya kadang nanti ulang lagi kek gitu ya kek gitu kek gitu			
95	peneliti	Jadi 50 50 lah ya?			
96	subjek	Heeh heheh makanya kakak gak banyak cari cowo lagi kan, males ngulang lagi nanti harus tau lagi ceritanya, dia dah tau semua dah tau semua kakak semalam bilang maaf ya kalo misalnya nanti kalo kamu misalnya sama dia kambuh takut sama cowok karna trauma tu kan, kek gitu gapapa gapapa kek gitu. Sampe sekarang trauma gara-gara emm yag hampir diperkosa tu sampe sekarang kan maksudnya kakak sendiri tu trus banyak cowok di luar tu kakak gemeteran sendiri pasti			
97	peneliti	Emm ada rasa takut gitu ya?			
98	subjek	Heeh			
99	peneliti	Tapi selama ini kek aman-aman aja setelah habis dari kejadian tu gada yang kejadian serupa gitu kak?			
100	subjek	Enggak paling emm ketakutan sendiri ada kalo misalnya tengok orang yang udah natap kakak lama-lama risih kek gitu, hm pernah di ikutin juga pas pulang malam tu takut juga	Adanya pengalaman dan rasa cemas saat di awasi	Peka terhadap perasaan	Kemampuan merasakan emosi
101	peneliti	Ada lagi gak kak yang mau di kasi tau?			
102	subjek	Ga ada sih			
103	peneliti	Gada? Yaudah berarti wawancara ketiga kita cukupin aja ya kak untuk hari ini? Makasih ya kak atas kesediaan waktunya			
104	subjek	Iya			
105	peneliti	Assalamualaikum wr.wb			
106	subjek	waalaikumsalam			

Verbatim Wawancara Subjek (AA)**Wawancara ke : 3****Usia : 21 tahun****Hari/tanggal : Rabu, 12 Maret 2025****Tempat : Kos Subjek**

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Assalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			
3	peneliti	Kembali lagi di pertemuan kita yang ke tiga, emm sebelum kita masuk ke pembahasan, apa kabar hari ini?			
4	subjek	Alhamdulillah baik kak			
5	peneliti	Ada yang di pikir-pikirin gak?			
6	subjek	Sejauh ini ga ada sih, ada cuman ga ribet lah biasa aja			
7	peneliti	Emm waktu yang pertemuan sebelumnya kan kita membahas soal yang kayak eee ngontrol emosi itu kan, em kan kamu kan bilangnya katanya kalo misalnya lagi ada problem-problem kek gitu gak cerita ke siapapun			
8	subjek	Iya			
9	peneliti	Itu bisa di jelaskan gak kekmana cara kamu tu ngelola perasaan tanpa cerita atau berbagi masalah dengan orang lain tu kekmana?			
10	subjek	Mengelola perasaan? Ya di sabar kan aja kek mana ya A gak pande cara menjelaskan kak, kekmana ya mengelola oh ini sih A tu kalau A sebenarnya ada juga la pasti kek kepengen cerita sama orang segala macem kan cuman A menganggap kalo misalnya A cerita berarti A membuka aib sendiri disitu sih kak yang bikin A tu gak cerita, jadi A tahan-tahan aja kek	- Memilih untuk tidak membagikan masalah karena khawatir dianggap membuka aib atau takut dinilai orang lain	Berusaha tidak mengungkapkan kondisi sebenarnya kepada orang lain	Kemampuan menerima respon emosi

		gitu kak, A tu mengalihkan perasaan tu kek tenang aja kekmana caranya tu tenang itu aja sih kak berusaha untuk menguatkan diri la, menguatkan diri dengan diri sendiri kek gitu la kak, A gak pande menjelaskan kekmana ya karna soal perasaan tu susah kali untuk menjelaskannya	- Usaha untuk mengalihkan atau menenangkan perasaan sendiri		
11	peneliti	Di utarakan?			
12	subjek	Iya susah kali mengutarakan			
13	peneliti	Trus kan udah dari pemikiran yang kek gitu kan berarti cenderung untuk emm ngelola emosi tu dengan cara gak melibatkan yang lain kek gitu kan itu alasannya itu apa?			
14	subjek	Untuk tidak melibatkan orang lain? Yang pertama masalah gak selesai pun dengan cara kita cerita, yang ke dua itu kan masalah A ni kan lebih ke keluarga kan situ berarti A buka aib A sendiri A gak mau, karna menurt A itu privasi			
15	peneliti	Atau sekedar kayak eee di dengerin atau sekedar minta solusi kek gitu gada?			
16	subjek	Ga ada karna orang tu kekmana ya dia gak pernah mengalami jadi apa yang mau dikasinya solusi?			
17	peneliti	Maksudnya kan dia dari cerita kita ada kayak oh bagusan kek gini oh bagusan kek gitu			
18	subjek	Kadang kak eee kalo misalnya menurut A sendiri ya A juga ada cerita cuma bukan tentang ini gitu kak tentang eee ntah tentang A sama cowo A cerita kek gitu karna menurut A tu bukan aib jadi pas A cerita tu A rasa kayak yang pertama oke dia ngasi saran nih solusi dan gak semua solusi dia tu bisa kita pakai, kayak kadang misalnya oh kek gini aja tapi kita gak			

		bisa ngelakuin itu gitu kak jadi yang ada tambah beban pikiran kita aja itu sih kak			
19	peneliti	Tapi dengan yang kayak udah cerita yang masalah pasangan kek gitu better gak pas waktu dia daripada di pendem abistu di ceritain kek gitu itu lebih enak yang mana?			
20	subjek	Lebih enak di pendam, kalo di ceritain itu nambah pikiran A karna dengan saran-saran dia dengan omong-omongan dia tu A mikir lagi gitu kak takut <i>double</i> mikirnya jadinya, misalnya nih A cerita trus di kasinya saran oh gini gini aja jadi A mikirnya antara cari solusi diri sendiri sama solusi dia A pikir jadi tambah 2 kan yang A pikirin jadinya ribet	Memilih memendam masalah karena saran dari orang lain justru menambah beban pikirannya		
21	peneliti	Tu kekmana cara eee ngatasin kek perasaan sulit di kendaliin gitu tapi gak mau orang lain tu tau gak mau melibatkan orang lain yang sulit di kendaliin?			
22	subjek	Kalo sulit di kendaliin maksudnya kekmana ya A tu udah terbiasa kek gitu jadi udah ga ada yang A rasakan kalo yang di pendam tu sulit di kendalikan karna kalo misalnya kecuali nih misalnya A tu emang dah sering cerita sama orang A pendam nah itu baru susah, ini A memang apa udah sering kek gitu dah selalu kek gitu malah jadi apa yang bikin sulit tu ga ada sih, yang bikin sulit apa jadinya orang udah biasa kek gitu			
23	peneliti	Maksudnya kek masalah-masalah rumah lah kan yang paling banyak tu kan rumah itu yang perasaan yang muncul kek gitu yang memang susah kali di kendaliin sampe kayak marah kek gitu			
24	subjek	Nangis, nangis yaudah kak A kalo misalnya udah menurut A udah over yaudah A nangis aja gitu kak ya			

		marah-marah aja kek gitu kak cuman A tu kadang marahnya tu sama nangis tu gak bisa di kontrol, kek A tu gak bisa kontrol tertahan tahan tu gak bisa kadang telepasnya nangis aja kalo misalnya paling di tanya kenapa nangis ga ada ga ada gitu aja sih kak			
25	peneliti	Trus kan kayak keselnya kamu ni lagi problem-problem kek gitu kan pasti ada kek merasa tertekan kayak kecewa kek gitu kan itu kekmana kamu ngatasin perasaan-perasaan itu apalagi kayak eee kamu tu tau pas waktu udah kayak gitu tu berat untuk di pendam sendiri rasa itu?			
26	subjek	Maksudnya cara A ngontrol perasaan kek gitu?			
27	peneliti	Ngatasin perasaan kayak merasa tertekan, kecewa			
28	subjek	Kekmana ya kak A tu biasanya diem jadi A yaudah kek gitu aja sih kak kayak A tu setiap A merasa kek kecewa, marah tanpa harus cerita ke orang lain itu A merasa kalo A tu gak sendiri itu aja sih kak, jadi kek untuk mengalihkannya A tu misalnya lah kita bilang meng sugesti diri sendiri ya ha meng sugesti diri sendiri tu kalau A tu sadar kalo misalnya masalah A tu gak seberapa dengan masalah orang di luar sana, lagian A bertiga menghadapi masalah yang sama tu bertiga sama adek-adek A jadi A gak merasa sendiri sih jadi untuk pendam diri sendiri tu menurut A aman-aman aja gitu aja sih kak, jadi walaupun marah ataupun kecewa ya A berusaha eee meng sugesti diri A tu kalo misalnya tu yaudah gapapa gitu aja sih kak	Berusaha menenangkan diri dengan menyadari bahwa masalahnya tidak sebesar orang lain		Kemampuan menerima respon emosi
29	peneliti	Em trus kalo kan itu kan bertiga katanya kan?			
30	subjek	Iya			
31	peneliti	Kalo misalnya dah tau permasalahan bertiga ini kalian itu ada cerita-cerita gak dengan lingkungan kalian			

		bertiga ni masalah rumah pasti kan?			
32	subjek	Iya berdua sih kalo cerita karna adek yang satu lagi tu gak ngerti apa-apa kan 4 tahun, ada sih sesekali kayak misalnya adek ngadu yang kedua itu ngadu kan kak eee kok kek gini kali ya kak itu ada lah, kekmana ya kak bisa gak ya aku kuliah kak kek kek gitu aja sih kak karna kan kalo mislanya kita kek gini kak kek gitu sih kata dia			
33	peneliti	Trus respon kamu gitu?			
34	subjek	Bisa bilang, A bilangkan ga ada kalo misalnya niat kita emang pendidikan untuk ilmu itu rezekinya itu ada aja nanti tu tenang ajalah lagian eee nanti pas kau masuk kuliah aku semester 7 pun udah bisa sambil kerja bisa ku biayai kuliah kau gitu sih cara A menguatkan dia, A juga gamau la dia terlalu ber eee kek terlalu merasa terbebani sama masalah rumah tu A gak mau	Menjadi contoh yang baik dengan tidak memperlihatkan masalah yang sengang di hadapi	Memiliki rasa tanggung jawab terhadap adiknya	Kemampuan mengatur emosi
35	peneliti	Trus eee pas waktu memang kamu diem kek gitu misalnya lagi ada masalah tapi diem itu efektif gak?			
36	subjek	Lebih efektif banget banget			
37	peneliti	Itu diemnya tu kek sampe jangka panjang gitu			
38	subjek	Lebih efektif nya jangka panjang, jangka panjang kali kak yaudah kayak misalnya ada masalah ni yaudah A duduk aja disini kadang-kadang duduk yaudah tengok aja ntah apa yang bisa di tengok sambil mikir tu ya enak sih kak			
39	peneliti	Jadi soal yang sayat-sayat tu pukul-pukul tembok tu kek mana?			
40	subjek	A itu dah betul-betul sekarang ni betul-betul untuk menghindari kali kak, karna A taulah itu mengancam	- Perasaan tanggung jawab terhadap adik		

		nyawa A kali sedangkan A kek udah di umur segini tu emang dah awal bisa di bilang awal-awal tahap A dewasa kali la kak yang A harus mikirin adek A juga jadi kek mana ya A tu gak mau lagi lah kek-kek gitu kak, untuk betul-betul menghindari kali kak memang sampe sekarang kalo misalnya emosi mentok-mentok A mukul aja kak udah itu aja trus itu dah ga bisa tahan lagi barulah	menjadi motivasi untuk bertahan - Saat emosi muncul lebih memilih untuk mengekspresikannya dengan cara memukul		
41	peneliti	Sampe berdarah?			
42	subjek	Engga			
43	peneliti	Lebih ke memar gitu aja?			
44	subjek	Merah gitu aja, merah dah tu bedenyut-deniyut gitu aja disini, terakhir kali oiya terakhir kali A kek gitu yang mukul itu waktu tu A ada pulang cuma 2 minggu pulang kerumah waktu libur semester semester ini A ada pulang 2 minggu, 2 atau 3 minggu la hampir-hampir 3 minggu tu pulang disitu A ada masalah kak masalah keluarga yang baru A tau nah A nungguin bunda A pulang untuk nanyain kebenarannya tu kekmana, di tanya tunggu tunggu gak sabar lagi gak tahan lagi A marah A pukul-pukul, bunda A kan punya apa namanya tu meja laundry tu kak bunda A kan buka laundry kan itu jebol tok tok tok tok kek gitu kak selagi nunggu bunda A pulang. Dada tu sesak kali tu itu ada			
45	peneliti	Itu yang perihal rumah?			
46	subjek	Ada masalah rumah			
47	peneliti	Orang tua juga?			
48	subjek	Heeh			
49	peneliti	Trus eee ada gak tantangan yang di hadapi pas waktu			

		eee ngelawan emosi tu? Tantangan yang kayak kan kamu lagi ada masalah ni			
50	subjek	Tantangannya kalo kek mana ya A kalo di hubungan kalo bercerita nya A gak gak tau karna emang udah terbiasa kek gitu, jadi apa yang jadi tantangan, mungkin mentok-mentok cerita tu kadang A juga pengen lah ngeluh ke adek A kak kek mana ya dek kek kek gitu pengen juga cuman takut kepikiran kesitu sih A yang menurut A tu menjadi tantangan di diri A itu sih kak kek mana cerita ke adek A sendiri			
51	peneliti	Kan tadi adek yang cerita kek gitu kan?			
52	subjek	Iya			
53	peneliti	Tapi kenapa kamu gak kayak menceritakan itu ke adek kamu kan adek kamu juga ngerti permasalahan yang ada di rumah kek gitu?			
54	subjek	A rasa gak semua A bilang A bahas ke adek A karna nanti tu bakal bikin dia makin kepikiran cuman okelah kakak bilang tadi tantangan sulit untuk gak cerita ke orang ya, kan A ada keinginan untuk bercerita kek gitu kak cuman A masih tahan kek mana ya nanti kalo dia kepikiran kah atau nanti dia terbebani tu lah kak yang bikin A ragu untuk cerita ke dia, bahkan memutuskan untuk gak cerita	Memiliki dorongan untuk bercerita tetapi menahannya karena khawatir membebani orang lain	Berusaha tidak mengungkapkan kondisi sebenarnya kepada orang lain	Kemampuan menerima respon emosi
55	peneliti	Tapi setelah memang memutuskan emang gak cerita jadi kayak seiring berjalannya waktu memang kayak yaudah lupa kek gitu ya?			
56	subjek	Iya			
57	peneliti	Yaudah bagusnya gak usah dibilang?			
58	subjek	Iya gak usah dibilang ntar juga udah lupa sendiri, tapi kadang teringat lagi karna dia yang ngungkit karna	Cenderung tidak secara aktif		

		kan ujung-ujungnya dia bakal ngomong juga tu kak kemarin tu gini gini kak kata dia gitu kan ha dah ke ingat lagi baru lah disitu A bisa sharing pokonya dia yang mulai duluan lah baru A bisa tapi gak semuanya juga	membagikan perasaannya kecuali jika orang lain terlebih dahulu membuka topik		
59	peneliti	Itu dari telfon?			
60	subjek	Chat, dia gak pernah mau telfonan			
61	peneliti	Emm yaudah mungkin cukup aja untuk pertemuan kita yang ke tiga ini			
62	subjek	Iya kak			
63	peneliti	Eee terimakasih atas waktunya saya sudahi assalamualaikum wr.wb			
64	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

Verbatim Wawancara Subjek (CA)

Wawancara Ke :

Nama : CA

Usia : 21 tahun

Hari/tanggal : Kamis, 20 Maret 2025

Tempat : Kos Subjek

No	Pelaku	Verbatim	Coding	Sub Tema	Tema
1	peneliti	Baik, assalamualaikum wr.wb			
2	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			
3	peneliti	Kembali lagi di pertemuan kita yang ke tiga, apa kabar hari ini?			
4	subjek	Alhamdulillah sedikit baik kak			
5	peneliti	Emm dari yang sebelum-sebelumnya emang kenapa?			
6	subjek	Emm susah untuk apa ngontrol emosi trus ada ngalamin suatu tu kek masih sayat-sayat gitu			
7	peneliti	Emm itu bisa di ceritain gak apa yang pertama kali			

		ngedorong kamu tu untuk ngelakuin sayat-sayat itu?			
8	subjek	Hm kekmana ya ceritanya kak, malam tu kejadiannya gak pernah sayat-sayat tu pagi atau apa sore atau malam itu pikiran itu emang dah capek seharian beraktivitas di luar kek gitu kan, dah gitu capek kekmana lagi ya mo cerita sama siapa pun juga mulut diri kita ni gak ada faedahnya terus gak ada <i>feedbacknya</i> kek cerita-cerita oiyaudah lah kek ni kek ni kek ni gak masuk sama kita an yaudah lebih baik sayat-sayat dah sayat-sayat tu tenang gitu	Melakukan penyayatan ketika berada di titik lelah emosional sebagai pelampiasan	Menyayat diri untuk melepaskan emosi	Kemampuan merasakan emosi
9	peneliti	Itu ada situasi tertentu gak yang bisa memicu perilaku seperti itu?			
10	subjek	Misalnya lagi marah-marah, lagi berantem ma orang lagi gak pas sama orang rumah ga pas nya bukan begado apa misalnya gak sesuai sama kemauan kita, apalagi sama cowok kita misalnya gak sesuai sama kita di janjiin sesuatu gak terjadi selalu di php-php in			
11	peneliti	Emm tapi sebelum melakukan itu ada hal lain gak yang supaya bisa mencegah kita tu gak ngelakuin itu?			
12	subjek	Kadang main hp kak atau kayak misal lagi jenuh kan main hp tu tidur sendiri atau nangis, tidur adek sendiri tu kak. Kalo misalnya gak ada piiran ntuk sayat-sayat kadang-kadang tu tercetus tu yang ntuk gada kawan cerita ah sayat-sayat ajalah lagian pun diri aku juga kok buka diri orang lain kek tu selalu berpikiran kek tu			
13	peneliti	Emm trus kenapa gak cerita gitu soal kayak ni aku lagi emosi ni..			
14	subjek	Gak bisa cerita ma orang			
15	peneliti	Maksudnya sekedar tau kek gitu, sekedar meluapkan			
16	subjek	Ga ada kak, karna mikir kayak eh ngapain orang ngasitau masalah ku kadang-kadang juga pasti punya masalah,			

		punya pikiran, punya problem punya ini, jadi kek yaudah tanggung jawab kita sendiri gak perlu tanggung jawab orang lain tu tau cerita kita gitu kalo misalnya kita cerita.			
17	peneliti	Ni kapan terakhir sayat-sayat?			
18	subjek	Kapan ya? 25 februari			
19	peneliti	Itu gara-gara apa kalo boleh di ceritain?			
20	subjek	Gak ada tempat cerita juga, kadang-kadang pengen cerita kan trus cowok sendiri ni kita ibaratkan kita emang egois atau apa kan dan tipe C orangnya khawatiran kek gitu, misalnya kek bukber yakan yaudah bukber trus ujantibatiba bentar dia ngomong kan, ngapa bentar rupanya di tinggal tidur kita dah capek spam-spam trus tiba-tiba dia marah ma kita padahal kita khawatir tapi dibilang kita berisik kali atau apa kek gitu disitu sakit kali hati kak, dia bilang kan dia bukber dah kan trus tu siapa cewek yang gak khawatir gak dikasi kabar gitu maksudnya ujan disini lo kalo misalnya aku gada kabar atau hpku mati yaudah tiba-tiba dia dikos dari jam berapa jam setengah 1ntah setengah 2, di tinggal tidur gak ada ngomong jadi jengkel sendiri lo itu yang buat pemicu trus juga capek dia bilang kek ni pengen ini ngerti karna seharian gada jumpa kek tu kan jadi sibuk yaudah			
21	peneliti	Langsung gitu? Tu kan permasalahannya selalu ke pasangan itu gada kayak cerita ke kawan kek aku lagi berantem ni kek tu?			
22	subjek	Gada, gak pernah cerita kalo misalnya berantem makanya lagi gak pas aja, misalnya lagi keluar sama kawan-kawan kenapa kek ni gak pas aja sama cowokku orang tu nanya kenapa			
23	peneliti	Emm trus eee waktu ngelakuin sayat-sayat itu kek mana perasaan C?			

24	subjek	Campur aduk, marah, emosi, sedih, jengkel, gelisah, cemas semua campur aduk tapi tiap dah ngelakuin itu kek plong gitu kek dah kita dah cerita apa-apa sharing sama orang kek nganggap tu dah sayat-sayat dah plong jadi tu tenang pikiran kita gada lagi rasa-rasa cemas tu gada, cuman cemas tu yaudah takut ni gak mo ilang kek tu	Perasaan yang muncul secara tidak stabil menimbulkan perilaku <i>self injury</i>		Kemampuan merasakan emosi
25	peneliti	Emm trus eee kayak pake apa waktu ngelakuin itu?			
26	subjek	Pake pentol tajam, sekali beset aja set dah set set set gak berulang kali gak			
27	peneliti	Berarti kayak di tekan gitu?			
28	subjek	Iya di tekan			
29	peneliti	Itu ada rasa penyesalan kek gitu gak?			
30	subjek	Nyesal ada kak kek misal kek bodoh aku ngelakuin kek gini, orang aja di luar sana gak kek ini kek gini, selalu bandingin orang yang di bawah kita tapi pasti orang tu lebih banyak masalah daripada aku kek gitu kan. Bisa kok orang itu ngadepin apa ngandelin diri dia sendiri tanpa sayat-sayat ni lah mau cari tips supaya gak sayat-sayat lagi ngatur cari cara positif kayak nge gym atau lari atau jogging la kek tu kak, pengen kek yoga kek menyendiri kek gitu	- Timbulnya perasaan bersalah - Membandingkan diri dengan orang lain - Rasa ingin mencari alternatif yang lebih positif	Perasaan yang muncul	Kemampuan merasakan emosi
31	peneliti	Itu pas waktu dah ngelakuin itu, itu kayak ada rasa malu juga gak sih?			
32	subjek	Enggak			
33	peneliti	Gada rasa malu?			
34	subjek	Enggak, kecuali tau ma orang iya malu ngapain harus-harus kek tu lebay kali			
35	peneliti	Tapi itu buat tenang atau kekmana?			
36	subjek	Tenang kak dah di bilang kan siap kita sayat-sayat tu kalo bagi diri C mungkin dah bagi orang lain gak tau ya, kek	- Perasaan tenang setelah melakukan		Kemampuan menerima respon

		kita dah oversharing ma orang trus dapat solusi dapat tips dapat semua-semua jadi kek alah dah lah kek nak marah kek sayat-sayat tu mau orang bilang ih lebay kali gak percaya sama tuhan gini gini harus ke psikiater gak perlu kata adek bilang karma ntik ujung-ujungnya oversharing juga nanti sama orang kan, lebih baik ngapain kek gitu tu lah lagi nyari tips tanpa ke psikiater ke psikologi harus bahas yang sayat-sayat kalo bisa jangan la lagi cukup la tanggal 25 februari eh 25 apa 28 februari tu C yang terakhir jangan sampe sayat-sayat	penyayatan - adanya rasa takut berbagi secara berlebihan - penolakan terhadap bantuan profesional		emosi
37	peneliti	Emm itu negasin ke diri sendiri?			
38	subjek	Iya negasin ke diri sendiri gak perlu orang lain kek dia ngeliat C sayat-sayat dia gak liat diri sendiri emang kek kalo di bilang janji harus janji jangan ngelakuin kalo kemarin-kemarin kan kalo janji belum tau lah pasti tapi harus lah harus, jangan sampek kek tu			
39	peneliti	Seandainya kalo misalnya ada suatu permasalahan yang gak bisa kamu kontrol lagi dalam diri kamu, itu bisa jadi pemicu gak?			
40	subjek	Bisa kak, tapi harus cari cara kalo misalnya ni lagi lagi gak pas emang lagi capek semua atau apa harus cari cara jangan sampek sayat-sayat jangan sampe sayat-sayat harus jernihkan pikiran jangan sampe negatif lagi, udah dari diri C emang pengen berubah harus keluar dari zona yang gak baik tu	Adanya dorongan internal untuk berhenti melakukan penyayatan		Kemampuan mengatur emosi
41	peneliti	Trus eee waktu sayat-sayat itu bisa jadi kayak eee suatu pola kek dalam hidup C gak sih?			
42	subjek	Iya			
43	peneliti	Kayak merasa oh ini sikit-sikit kalo pun masih tahan gausah lah dulu..			

44	subjek	Iya ada juga C berpikiran kek gitu dalam belakangan ini ada juga, kan kalo misalkan capek larinya kesitu kak gak bisa oversharing yaudah sayat-sayat walaupun dibilang gada masalah misal lagi capek ni ah lebih baik aku sayat-sayat aja kek ngerasa tenang kek gitu tapi berusaha jangan sampe jangan sampe, buat tidur paksa tidur kalo gak minum obat tidur kek C bilang minum antimo biar jangan sampe sayat-sayat biarlah lebih baik tidur tu la C nyari tips kekmana ya dari diri C nya gak perlu ada dorongan dari dukungan orang gak perlu harus dari diri C kalo gak dari diri C dari diri siapa lagi kek tu. berpikir positif dulu jangan sampe lagi	<i>Self injury</i> sebagai pelampiasan emosi negatif dan obat tidur digunakan sebagai mengalihkan emosi		
45	peneliti	Karna yang paham sama kita ya diri kita sendiri kek gitu?			
46	subjek	Iya			
47	peneliti	Trus eee seberapa sering C ngerasa itu eee untuk terdorong ngelakuin itu seberapa sering?			
48	subjek	Sering tu gak sering-sering kali kak misalnya kalo emang lagi ada masalah aja kalo misalnya ga ada masalah yaudah kek orang normal aja kek oh aku gak pernah sayat-sayat gak beranggapan gak pernah sayat-sayat gitu			
49	peneliti	Emm tapi kan bekas masih ada			
50	subjek	Bekas ada tapi berusaha ngilangin kek pakek lulur atau apa biar ilang tapi kalo misalkan lagi sendiri ni kan apasih aku bodoh kali sayat-sayat padahal orang-orang di sana pasti berpikir orang luar sana banyak masalah, gak punya tempat cerita, gak punya apa tu pokonya kek ekonomi gak emang gak ada di bilang kek gitu gak ada dia ngelakuin kek gitu ga ada dia ngelakuin kek gitu , fisik dia kan kita dah sempurna berarti kita kan nyakinin diri kita tu sama juga nyakiyin fisik kita sendiri kek gitu mikir gitu			
51	peneliti	Berarti kalo misalnya memang ada permasalahan yang			

		menurut C ini besar kali gak bisa C talangin sendiri C bakal ngelakuin hal itu lagi?			
52	subjek	Ya takut ngelakuin lagi tapi C janji jangan sampe kesitu lagi harus cari atau cerita la ke orang yang kek C bilang kek kak N trus cerita ke dia sampe sayat-sayat lagi atau nangis ke dia kek gitu			
53	peneliti	Emm itu ee better?			
54	subjek	Better kalo misalnya dia dengerin kalo dari diri C kan kak kalo cerita ke dia emang kek better kek kakak sendiri gitu di buat walaupun C anak pertama dia anak pertama tapi dia ngerti lo kak kekmana posisi mungkin gini dia ngalamin juga atau kekmana kan, harus ngerti paham yaudah dek sabar kekni kekni apa yang C rasain lagi sekarang gitu, cerita-cerita-cerita ntik diem sendirinya kalo C capek udah ambil air putih bersih-bersih muka lu bawa tidur dek matiin hp bilang ma cowok jangan di ganggu dulu lagi kek ni gitu, dikasi tip ama dia jadi kek yaudah positif pikiran kita sama dia misal lagi banyak kali masalah gaktau cerita ntik cerita ke dia			
55	peneliti	Berarti juga dia ngasi solusi gitu ya?			
56	subjek	Heeh ngasi solusi, solusinya pun emang yang pas untuk kita kek gitu			
57	peneliti	Emm, pernah ada rasa kesulitan gak untuk buka diri tentang sayat-sayat ini ke orang?			
58	subjek	Sulit em apa maksudnya berat			
59	peneliti	Eee sulit cerita ke..			
60	subjek	Sulit kak sulit kali karna orang kan sebagian paham yaudah ngasi solusi tapi kalo misalnya orang gak paham ko kek jauh dari tuhan lo bodoh ko kek kek tu sayat-sayat kek tu	Menggambarkan rasa takut untuk membuka diri karena adanya penilaian negatif	Respon emosi terhadap situasi sosial	Kemampuan merasakan emosi

			terhadap perilaku <i>self injury</i>		
61	peneliti	Emm tapi orang-orang itu kan taunya C nyayatkan karna gak sengaja nampak kan?			
62	subjek	Iya gak sengaja nampak			
63	peneliti	Tapi C ada cerita gak misalnya kok oh aku nyayat karna ini, oh aku karna ini, tapi mereka tu nanya ga sih?			
64	subjek	Nanya, apa yang buat ko sayat-sayat? Cowok? Ini? Ini? Palingan kek tu untuk apa ga ada apapun gada papa kok, lagi ada problem dikit aja palingan dari diri C problem dikit aja kek tu, gak pernah cerita masalah			
65	peneliti	Tapi mereka ada kek mengkaji lebih dalam gak si?			
66	subjek	Ga ada			
67	peneliti	Cuma sekedar kepo aja?			
68	subjek	Pengen tau, tu lah dari M mungkin tau kan C kek gitu kan dah lah dek paok kali kau kek kek gitu coba lah cari hal lain yang positif la kek gitu			
69	peneliti	Trus respon C apa?			
70	subjek	Ga apa sakit gak kok kek ni, bilang aja kek tu trus terang sakit ngapain gak cerita-cerita ma orang oversharing bilang lebih baik aku aja sendiri yang ngerasain			
71	peneliti	Tapi kalo sadar sakit gak sih rasanya?			
72	subjek	Sakit kak, mandi aja perih kak walaupun kita bilang gak berdarahkan ni kan kulit kita kan dibilang tipis, perih	Sakit fisik yang terjadi akibat melakukan penyayatan seperti perih saat mandi meskipun tidak berdarah	Tindakan dalam mengatasi emosi	Kemampuan merasakan emosi
73	peneliti	Kek emang masih nampak sih bekasnya			
74	subjek	Nampak ni bekas gelap sayat-sayat			

75	peneliti	Banyak juga ya			
76	subjek	Iya kan kak? Ih iya ya			
77	peneliti	Itu nyayat-nyayat tu selalu di tangan kiri?			
78	subjek	Di kiri kak gak pernah kanan			
79	peneliti	Emm banyak tu			
80	subjek	Tenampak tangannya, makanya C harus ngerubah kan kita kan gaktau kek ni kan nampak juga ma orang-orang walaupun orang-orang apalagi yang sering sayat-sayat pasti tau			
81	peneliti	Tapi pernah ada gak sih ketemu sama orang, kawan kek gitu yang dia ngelakuin kek gitu?			
82	subjek	Iya kek tu kek ada kan adek kan nanya enak C kek gitu enak tapi usahakan jangan kek gitu lagi la nanti takutnya ketergantungan selalu dia nasehatin kek gitu			
83	peneliti	Tapi dia ngelakuin hal kek gitu juga?			
84	subjek	Ngelakuin hal itu juiga sama-sama bodoh menasehati			
85	peneliti	Oh mungkin dia kek gitu karna lagi sadar			
86	subjek	Iya lagi sadar mungkin gak sadar gas trus C apalagi			
87	peneliti	Tapi karna udah sesama yang sayat kek gitu itu...			
88	subjek	Tapi dia udah berubah kak kek gitu cuman nemuin cowok dengan pasangannya mungkin nyakinin dia gak lagi bersih kali tangan dia emang gada lagi			
89	peneliti	Dah lama gak itu ya? Ohh..			
90	subjek	Dah tu la dari situ positif, tu lah kemarin dia ngantar punya kawan C kan, dah la C jangan kek gitu lagi bodoh, ya mungkin karena apa belum ngerti tapi kan kita duluan yang keluar dari zona tu, pelan-pelan aja gak perlu buru-buru dah tenang dengerin kali jangan sayat-sayat nanti rusak sering kali dia bilang gitu gak bisa emang perasaan itu gak bisa pelan-pelan, kau cari hal-hal positif kek			

		jogging kek kau buat artikel atau bisa lo C dengan baca-baca buku kek atau baca-baca novel yang bisa hilangka pikiran tu jangan sensitive kek tu			
91	peneliti	Emm itu yang kakak yang di hukum ini?			
92	subjek	Heeh, yang di hukum banyak kak yang kek gitu sayat-sayat sampe berdarah ih dalam kali dia			
93	peneliti	Emang C gak berdarah?			
94	subjek	Berdarah maksudnya punya dia paling banyak, banyak sih punya dia tapi C paling banyak segini, dari sini ke sini dalam ni C dalam lagi kakak tu. oh dah lah kak berdarah kali kak huhhh			
95	peneliti	Itu pernah buat..			
96	subjek	Dah lama kali ishh tapi enak nengoknya gak tau la dari diri C itu emang enak nengoknya, misalnya lagi suntuk kan ih enak kali anjir kek ni			
97	peneliti	Oh itu waktu tu problemnya apa tu?			
98	subjek	Gamon sama cowok, sama mantan C lama trus kan dah sempat ngelakuin vcs tu kan takut ntik kesebar atau apa gitu takut kali C bukan kepalang			
99	peneliti	Tapi tu itu kan dah lama rasa takutnya tu masih ada?			
100	subjek	Masih ada masih sekarang takut			
101	peneliti	Tapi dia dia ni pernah ngancem gak?			
102	subjek	Enggak gak pernah tapi gaktau ya kalo misalnya anaknya nekad-nekad an butuh duit butuh apa yakan? Apalagi dia orang anu krukuh			
103	peneliti	Oh itu beda sama yang abang-abang yang itu ya?			
104	subjek	Iya			
105	peneliti	Emm itu pernah nyoba untuk berenti atau mengurangi penyayatan gak?			
106	subjek	Lagi cari kak lagi cari tip harus bisa berenti, gak gak perlu	Janji pada diri sendiri		Kemampuan

		orang bilang ayok C berenti gak bisa emang dari diri C harus janji karna kalo marah kan gak bisa kak kalo gak ngelakuin gak janji pasti bakal tapi kalo sekarang janji jangan sampe ngelakuin itu lagi	terhadap usaha untuk berubah dalam mengendalikan emosi		mengatur emosi
107	peneliti	Ada tantangan gak sih?			
108	subjek	Banyak kali tantangannya kak, misalnya lagi banyak pikiran apa ya cara bikin cara apalagi ya harus keluar ni jangan sampe sayat-sayat cari aktivitas lainnya nanti lagi di cari kan kak lagi di buat apa ni doa-doa kek gini kan kek mana cara menghilangkan pikiran kotor, doa jangan di persulit kek gitu la caranya	Pengalihan emosi dengan melakukan aktivitas lain seperti do'a	Tindakan dalam mengatasi emosi	Kemampuan mengatur emosi
109	peneliti	Itu efektif?			
110	subjek	Kadang-kadang efektif lo kak kadang misalnya doa di jauhkan kan ada doa apa ni doa nabi yunus kek tu kan kak biar di permudah itu menurut adek efektif kali lo kak			
111	peneliti	Kek seribu dinar kek kek gitu ya?			
112	subjek	Hem istigfar atau ayat kursi ya Allah emoga hari ini lebih baik dari sebelumnya bangun tidur ni kan adek dah niat ya Allah semoga hari ini belum sadar semua kan kak ya Allah semoga hari ini lebih baik daripada sebelumnya jangan sampe C sayat-sayat lagi aku berjanji ya Allah gak bakal nyakinin diri aku lagi kek tu biasa janji			
113	peneliti	Jadi udah ada..			
114	subjek	Dah ada niat kak oh eh aku dah bangun tidur dah niat tapi hampir sayat-sayat pernah kek gitu kak kemaren-kemaren lagi enak aku sayat-sayat tapi ni mau sehat kek kek gitu			
115	peneliti	Berarti dulu sama sekarang itu pemikirannya Alhamdulillah udah berbeda ya?			
116	subjek	Alhamdulillah iya, apalagi dah di umur sekarang 21 mau 22 kan maksudnya kek positif karna punya adek 2 kita			

		lagi gak mungkin kita jadi contoh ih kakak aku sayat-sayat nanti pasti adek aku ikut-ikut sayat kita kan gak tau juga kedepannya nanti adek C masih mikir adek-adek			
117	peneliti	Emm orang rumah juga, trus kalo ada hal lain gak yang terkait pengalaman-pengalaman yang soal sayat-sayat ini yang belum C ceritai?			
118	subjek	Ga ada			
119	peneliti	Memang udah semua itu?			
120	subjek	Heeh			
121	peneliti	Itu yang kemarin awalnya gara-gara apa?			
122	subjek	Yang itu			
123	peneliti	Oh itu sama yang..			
124	subjek	Anak hukum eh anak manajemen, ada adek ceritain tentang adek itu			
125	peneliti	Oh yang itu anak manajemen, anak 21 juga?			
126	subjek	Heeh, ibaratkan la kan kak kalo misalnya C gak bisa kita bilang salah cowok kadang-kadang dari diri kita juga mau karna takut kehilangan juga kak karna dah lama beranggapan udah sama sama dia trus dia lagi ngerti			
127	peneliti	Bergantungan ya?			
128	subjek	Iya bergantungan			
129	peneliti	Emm jadi kek kalo misalnya udah bergantung kek gitu..			
130	subjek	Apapun yang di minta pertama tu mancing-mancing aja jadi awak yang bodoh ni yaudah mungkin lah dia tanda sayang, dulu pikirnya dari situ dari tanda sayang tanda sayang gitu kan			
131	peneliti	Emm tapi ada kepikiran ga kalo misalnya dia pernah sebelum C atau sesudah C pasti dia kek gitu lagi			
132	subjek	Ga ada, ga ada berpikiran kek gitu, di pikir alah mungkin dia sama aku aja atau kek oh mungkin sama cewek lain ga			

		ada berarti dia sayang sama aku gak mungkin dia putusin aku kek gitu			
133	peneliti	Tapi buktinya? Gak maksud kakak kalo misalnya dia kan sesudah atau sebelum sama C dia ngelakuin hal yang sama gak soal itu?			
134	subjek	Pasti, pasti ngelakuin dan juga dia tipe cowok yang hyper kek harus kek megang apapun harus memang kek gitu, atas motor juga pegang-pegang			
135	peneliti	Bukan <i>physical touch</i> tapi yang berlebihan kek gitu ya?			
136	subjek	Berlebihan kali maksudnya tu berlebihan gak tau tempat megang-megang maksudnya dia ats motor megang ini nanti pegang pantat ish			
137	peneliti	Jadi kek kita risih kek gitu?			
138	subjek	Kita kalo di posisi kek gitu kan kak mau teriak mau apapun pasti kek kekmana ya sula su sulit kali mau ngomongnya			
139	peneliti	Tapi kan posisi masih pacaran			
140	subjek	Iya kek kalo misalnya kita kayak di pegang-pegang kek gitu sama orang yang gak pasti kita tu mat bilang mati bukan mati kek kaku semua lo kak pas waktu itu			
141	peneliti	Kek <i>speechless</i> gitu dengan kelakuan dia?			
142	subjek	Iya kek kek diem aja kek orang bodoh kek tu la kita ngomong sendiri kenapa? Gapapa adek bilang, padahal dia gak berpikir ngapainkan anak orang			
143	peneliti	Tapi dia gak mikirin keadaan sekitar kalo misalnya dijalan kek gitu ada orang?			
144	subjek	Dia diem lagi ada tempat sepi baru kek gitu, C ada mikir karna dia punya adek cewek tapi kalo memang mantan adek dia gak punya adek cewek jadi dia bebas ngelakuin semua cewek oh ini kan 3 adek ceweknya			

145	peneliti	Tapi bisa jadi kearah yang lain gak si ininya maksudnya bukan kearah karna dia gak punya adek cewek tapi dia kena ke yang lain, tapi habis setelah itu tu C yang putusin?			
146	subjek	Iya, tebuka pikiran pas PMM C mutusin karna kek..			
147	peneliti	Alasannya apa tu untuk putus?			
148	subjek	Karna emang udah <i>toxic</i> kak, <i>toxic</i> tu kek nganggap dia keras C juga keras gitu kan trus C juga kasar omongannya kalo emang gitu ko ko gitu anjing atau apa			
149	peneliti	Maki-maki kek gitu ya?			
150	subjek	Maki			
151	peneliti	C sama pacar juga kotor kek gitu ya?			
152	subjek	Kalo C capek kan kak selalu di curigain juga dibuat macam-macam ya namanya PMM kan kak mau satu kamar tu kalo emang kita gak buat apa-apa ngapain juga kan kak di pikir C ngapa-ngapain, pokonya ada malam tu C banyak kali yang ngasi gift kan kak orang tu kan yang waktu PMM tu itu emang dibilang gudang tapi tu ada layar tancap kami nonton pake infokus yang lain tu main uno main apalah anak PMM jadi C live sama kawan-kawan C di belakang kan ada kasur emang ada tempat tidur tilam kek tu kak yang gede yang mau nonton di buat sama ibuk tu jadikan gak boring kalian mau ngelakuin kegiatan apa ibuk tu jugak ada disitu lo kak jam 3 emang kan, emang kan berpikiran orang-orang Aceh kan kalo jam-jam 3 tu cewek ngapain live ig kan, C pake pashmina memang jilbab ke belakangin gini baju C panjang juga kan trus kawannya masuk, oh paleh kek ngomong mantan si A ntah apa rusak kali dia check in check in masuk dia kak kek gini kau ya di belakang aku C telpon bukan kek gitu aku lagi live posisinya udh putus tapi dia maki-maki kan			

		C minta putus tapi dia gak mau putus jadi kek gitu dia sampe orang tu taunya C murahan			
153	peneliti	Tapi tu eee...			
154	subjek	Jadi C kek ngerasa padahalaku tu murahan sama kau lo ibaratkan kek gitu			
155	peneliti	Tapi ada ungkapin itu gak ke dia?			
156	subjek	Ada C bilang ma orang-orang tau kak sama kau lo aku baru kek gini tapi kau bilang aku murahan emang kau murahan kau aja mau di kek gituin apa lagi sama cew sama cowok lain kau sama aku aja mau, ishh sakit kali kak kalo di ingat-ingat ssshhh			
157	peneliti	Itu yang bikin jadi sayat-sayat kek gitu?			
158	subjek	Sayat-sayat trus kepikiran takutnya nanti trus mamak dah percaya sama dia orang baik-baik kek tu la, sukaknya video call tapi dia kek gitu			
159	peneliti	Tapi karna dah putus ni tau gak sih orang rumah?			
160	subjek	Mamak tau putusnya baik-baik, C ngomongnya sama dia gak cocok mak gitu gitu, karna emang dari awal mamak juga gak yakin dia orang baik-baik kak, kan orang tua pasti tau lo kak			
161	peneliti	Iya ya dari cara dia interaksi kan			
162	subjek	Video call ni bertiga gak pake baju lo kak, misal ini handuk gak pake baju tapi depan mamak C kek gitu video call kan ibaratkan ga ada etika kek gitu kak, kan cowok C sekarang mau pake baju mau apa gak mau kak tetap video call bentar-bentar lagi pakek baju nanti video call nya gak pernah dia mau nunjuk-nunjuk in punya dia C giniin yok lah mandi kami bilang, aku tengok kamu mandi gitu kan ngapain kamu kek gitu sama cowok lain aja kalo kamu kek gitu kalo ke ngomong kek gitu, oh mati gak bole aku,			

		C bilang juga ntar pake baju mau video call, udah pake trus baju mu nanti aja video call kek tu kak padahal C dah selalu mincing mungkin emang dia ga ada berpikiran kek gitu kan, C kak hati-hati juga			
163	peneliti	Tapi misalnya kalo C mincing kalo misal di iyain takut gak sih?			
164	subjek	Iya trus takut tu anjir misalnya ke pancing ni			
165	peneliti	Karna biasanya perempuan kek gitu juga kan? Bilang kek yok lah yok lah kek gitu tapi..			
166	subjek	Nanti masuk dia iyain mampos			
167	peneliti	Ha itu lah, itu la yang jadi bisa jadi pemicu, emm kayaknya sekian aja untuk pertemuan kita yang ke tiga, ee kalo misalnya ada apa-apa bisa cerita lagi			
168	subjek	Iya kak			
169	peneliti	Eee saya akhiri Assalamualaikum wr.wb			
170	subjek	Waalaikumsalam wr.wb			

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MALIKUSSALEH
FAKULTAS KEDOKTERAN

JURUSAN PSIKOLOGI

Jln. Cot Teungku Nie-Reuleut Kecamatan Muara Batu-Aceh Utara
Kampus Utama Reuleut, Gedung Psikologi
Laman : <http://www.unimal.ac.id> Email : psikologi@unimal.ac.id

SURAT PERNYATAAN IZIN PENELITIAN

Nomor 76/UN45.2.6.1.2/PT.01/2025

Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul: "*Regulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self Injury*" oleh Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh yang tersebut dibawah ini:

Nama : Yasya Almira

NIM : 200620050

Tempat/tanggal lahir : Langsa/2 Juni 2002

Prog. Studi/Fakultas : Psikologi/Kedokteran

Alamat : Batuphat Barat, Muara Satu, Kota Lhokseumawe

Dengan ini kami menyatakan bahwa mahasiswa tersebut diberikan izin untuk melaksanakan penelitian sepanjang yang bersangkutan memenuhi ketentuan yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan izin penelitian ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Reuleut, 12 Februari 2025

Ketua Jurusan Psikologi



Tembusan:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh (sebagai laporan)
2. Arsip

Lampiran 5. Dokumentasi**Gambar Lampiran 5.1 Subjek ADA****Gambar Lampiran 5.2 Subjek ADA**

Gambar Lampiran 5.3 Subjek ADA

Gambar Lampiran 5.4 Subjek PKS



Gambar Lampiran 5.5 Subjek PKS



Gambar Lampiran 5.6 Subjek PKS

Gambar Lampiran 5.7 Subjek AA



Gambar Lampiran 5.8 Subjek AA



Gambar Lampiran 5.9 Subjek AA

Gambar Lampiran 5.10 Subjek CA



Gambar Lampiran 5.11 Subjek CA



Gambar Lampiran 5.12 Subjek CA