

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Creswell, J. (1998). *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Traditions*. London: SAGE Publications.
- Davison, Johnson, Kring, & Neale. (2013). *Abnormal Psychology* (Twelfth Edition ed.). California: University Of California- Los Angeles.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dodds, A. (1993). *Rehabilitating Blind and Visually Impaired People: A psychological approach*. German: Springer Science Business Media.
- Dodds, A. (1993). *Rehabilitating Blind and Visually Impaired People: A psychological approach*. London: Chapman & Hall.
- Erviana , T. (2019). Perbedaan Penerimaan Diri Penyandang Disabilitas Netra Sejak Lahir Dan Setelah Lahir Di Upt Ppsdn Penganthi Temanggung. 1-101.
- Fathoni, R. (2020, Maret 31). *Melawan Stigma: Biografi Helen Keller*. Retrieved from Wawasan Sejarah: <https://wawasansejarah.com/biografi-helen-keller/>
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gierveld, D., & Tilburg, V. (2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional and Social Loneliness. *Research on Aging*, 28(5).
- Gogate, P., Gilbert , C., & Zin, A. (2011). Severe Visual Impairment and Blindness in Infants: Causes and Opportunities for Control. *MEAJO*, 18(2), 109-114.
- Gunawan, A., Rusyidi, B., & Meilany, L. (2015). Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Atlet Paralimpik Pelajar Tuna Netra Berprestasi Di Kota Bandung. *Prosiding KS*, 3(3).
- Haber, A., & Runyon, R. (1984). *Psychology of Adjustment*. Homewood, Illinois: The Dorsey Press.
- Hakim , T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

- Harahap, Y. (2019). Dukungan Keluarga Dalam Menimbulkan Kepercayaan Diri Penyandang Tunanetra Di Kelurahan Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara.
- Harimukthi, M., & Dewi, M. (2014). Eksplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 64-77.
- Hayes, N. (2000). *Doing Psychological Research*. USA: Philadelphia.
- Heatherton, T., & Wyland, C. (1998). *Assessing Self-Esteem*.
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hidayati, F., & Pribadi, T. (2014). Pengembangan Media Audio Characteristics of Organism Song Eduaton (Chose) pada Pembelajaran IPA Biologi di SMPLB-A (Tunanetra). *Jurnal Biologi*, 156-163.
- humas.fku. (2022, Januari 20). *Indonesia Menempati Urutan Tertinggi Kedua Gangguan Penglihatan di Dunia*. Retrieved from Universitas Gadjad Mada Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan: <https://fkkmk.ugm.ac.id/indonesia-menempati-urutan-tertinggi-kedua-gangguan-penglihatan-di-dunia/#:~:text=Indonesia%20Menempati%20Urutan%20Tertinggi%20Kedua%20Gangguan%20Penglihatan%20di%20Dunia,-humas.fku&text=FK%2DKMK%20UGM.%20Indonesia%20merupakan,kedu>
- Hurlock, E. (2013). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (kelima ed.). Jakarta: Erlangga.
- Irene, & Nugroho, B. (2021). Penyesuaian Diri Tiga Penyandang Disabilitas Netra Selama Masa Perkuliahan Di Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(1), 23-38.
- Kahija, Y. (2017). *Penelitian Fenomenologis*. Yogyakarta: Penerbit PT Kansius.
- Kemp, N. (1981). Social Psychological Aspects of Blindness: A Review. *Current Psychological Reviews*, 69-89.
- Lake, T. (1986). *Kesepian*. Jakarta: Arcan.
- Lazarus, R., & dkk. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and social psychology*, 50(5).

- Lestari, P. (2019). Penerimaan Diri Positif Anak Tunanetra di SLB Negeri 1 Bantul. *Jurnal Widia Ortodidaktika*, 8(5), 518-527.
- Liedya, L., Tarigan, S., Marpaung, W., Justio, E., & Novina, T. (2020). Kecemasan Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial pada Remaja Penyandang Tunanetra. *Psikoislamika*, 17(1), 28-35.
- Lilienfeld, S., Lynn, S., Namy, L., & Woolf, N. (2010). *Psychology : A Framework for Everyday Thinking*. Boston: Pearson Education.
- Lubis, N. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Malhotra, N. (2005). *Riset pemasaran: Pendekatan terapan*. Jakarta: PT Indeks.
- Mambela, S. (2018). Tinjauan Umum Masalah Psikologis Dan Masalah Sosial Individu Penyandang Tunanetra. *Jurnal Buana Pendidikan*, 14(25), 65-73.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Moleong, L. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mungunsong, F. (2009). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Nietzel, M., Speltz, M., McCauley, E., & Bernstein, D. (1998). *Abnormal Psychology*. Boston: Allyn & Bacon.
- Nisa, M. (2021). Konseling Individual Untuk Menumbuhkan Self-Acceptance pada Anak Tunanetra dengan Teknik Rational Emotive Therapy. *Skripsi*.
- Nurhayati, E. (2011). *Psikologi Pendidikan Inovatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pandji, D., & Wardhani, W. (2013). *Sudahkah Kita Ramah Anak Special Needs*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Peplau, L., & Perlman, D. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of mental health*, 571-581.
- Portugali, J. (1996). *The Construction of Cognitive Maps*. Netherland: Kluwer Academic.

- Powerwandi, E. (2017). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Rahma, R. (2015). Kesejahteraan Psikologi Penyandang Tunanetra (Studi pada Mahasiswa Tunanetra Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(7), 1-13.
- Rasyidah, A. (2015). Kepercayaan Diri Pada Tunanetra (Studi Kasus Pengguna Ilmu Getaran Perguruan Pancak Silat Beladiri Tangan Kosong Merpatih Putih). *Jurnal Indegenous*, 13(1), 51-59.
- RI, P. K. (2019). *Info Datin Glukoma 2019 pdf*. Kementrian Kesehatan RI.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everyting , or Is It Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salmah, S. (2019). Persepsi Masyarakat Terhadap Anak Penyandang Disabilitas (Studi Kasus Di Desa Sumberjo Kecamatan Binjai kabupaten Langkat).
- Santoso, S., & Erawan, E. (2016). Coping Stress Penyandang Tunanetra Late-Blind. *Jurnal Experientia*, 4(1), 23-40.
- Santrock, J. (2010). *Life-Span Development* (13 ed.). (S. G. B., Trans.) New York: The McGraw-Hill Companies.
- Sarwono, S. (1999). *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sattler, J. (2002). *Assesment of Children: Behavioral and Clinical Application* (4 ed.). USA: San Diego.
- Schinazi, V. (2007). Psychosocial implication of blindness and low-vision. *The Bartlett Centre of Advanced Spatial Analysis Working Paper*, 114, 1-13.
- Schneiders, A. (1960). *Personal Adjdsment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston.
- Sheerer, E. (1949). An Analysis of The Relationship Between Acceptance of ad Respect for Self and Acceptance of and Respect For Others in Ten Counseling Cases. *Journal of Counsulting Psychology*, 13(3), 169-175.

- Smart, A. (2010). *Anak Cacat Bukan Kiamat : Metode Pembelajaran dan Terapi untuk Anak berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia Bandung.
- Soekanto, S. (2002). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Somantri, S. (2007). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Refika Aditma.
- Stevlink, S., Malcolm, E., & Fear, N. (2015). Visual Impairment, Coping Strategies And Impact On Daily Life: A Qualitative Study Among Working-Age UK Ex-Service Personnel. *BMC Public Health*, 15(1118), 1-7. doi:DOI 10.1186/s12889-015-2455-1
- Steven, C., & Sawitri, D. (2016). Bersyukur Ditengah Sedih dan Senangku: (Studi Kualitatif Well-Being Pada Mahasiswa Tunanetra). *Jurnal Empati*, 5(3), 439-442.
- Suharmini, T. (2009). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Kanwa Publisher.
- Supartinah, T. (1995). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Surakarta: UNS Press.
- Swestilangen, R., & Syafiq, M. (2021). Strategi Mengatasi Kesepian pada Pria Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. *Journal of Psychological Perspective*, 3(2), 97-104.
- Tassin, J. (1999). *Integrating Self-Concept Theory Into a Model of Loneliness*. Illinois Wesleyan University.
- Utomo, & Muniroh, N. (2020). *Keterampilan Orientasi Mobilitas (OM) Bagi Tunanetra*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center.
- Walgito, B. (2007). *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wangge, B., & Hartini, N. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja pasca Perceraian Orangtua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 1-6.
- Widjaya, A. (2012). *Seluk-Beluk Tunanetra dan Strategi Pembelajarannya*. Yogyakarta: JAVALITERA.

Yuwono, I., & Mirnawati. (2021). *Aksesibilitas Bagi Penyandang Tunanetra di Lingkungan Lahan Basah*. Yogyakarta: Deepublish.

Zulfa, A. (2010). *Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Tunanetra (di Bina Cacat Netra Budi Mulya Malang)*.

LAMPIRAN

LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) PARTISIPAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Pekerjaan :
Alamat :

Menyatakan **bersedia** untuk menjadi responden pada penelitian yang berjudul *Pengalaman Subjektif Tunanetra Terhadap Kendala-Kendala Psikologis dan Cara Penanganannya*. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara **sukarela** atau **tanpa paksaan** dari pihak manapun.

Sebagai partisipan dalam penelitian ini, saya memahami, menyadari, dan menyetujui bahwa:

1. Saya akan diminta untuk menyampaikan informasi sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
2. Saya akan berlaku sopan dan santun selama kegiatan tersebut berlangsung.
3. Identitas yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disebar kepada khalayak luas.
4. Peneliti akan menggunakan alat bantu seperti perekam suara maupun video untuk memudahkan observasi dan menghindari kesalahan, atau adanya informasi yang tidak lengkap yang akan digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh.
5. Saya memiliki hak bila sewaktu-waktu ingin membatalkan partisipasi dalam penelitian.

Makassar,

2022

Partisipan

LEMBAR INFORMED CONCENT SUBJEK

Informed Consent Subjek AA

LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) PARTISIPAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : ██████████
Usia : 27 tahun
Jenis Kelamin : L
Pekerjaan : siswa
Alamat : Jl. Kapten Pierre Tandean


Menyatakan **bersedia** untuk menjadi responden pada penelitian yang berjudul *Pengalaman Subjektif Tunanetra Terhadap Kendala-Kendala Psikologis dan Cara Penanganannya*. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara **sukarela** atau **tanpa paksaan** dari pihak manapun.

Sebagai partisipan dalam penelitian ini, saya memahami, menyadari, dan menyetujui bahwa:

1. Saya akan diminta untuk menyampaikan informasi sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
2. Saya akan berlaku sopan dan santun selama kegiatan tersebut berlangsung.
3. Identitas yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disebar kepada khalayak luas.
4. Peneliti akan menggunakan alat bantu seperti perekam suara maupun video untuk memudahkan observasi dan menghindari kesalahan, atau adanya informasi yang tidak lengkap yang akan digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh.
5. Saya memiliki hak bila sewaktu-waktu ingin membatalkan partisipasi dalam penelitian.

Makassar, 24 September 2022

Partisipan


██████████
(.....)

Informed Consent Subjek NAY

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT) PARTISIPAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]
Usia : 23 tahun
Jenis Kelamin : P
Pekerjaan : Siswa
Alamat : Jl. Kapten Perse Tandem

Menyatakan **bersedia** untuk menjadi responden pada penelitian yang berjudul *Pengalaman Subjektif Tunanetra Terhadap Kendala-Kendala Psikologis dan Cara Penanganannya*. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara **sukarela** atau **tanpa paksaan** dari pihak manapun.

Sebagai partisipan dalam penelitian ini, saya memahami, menyadari, dan menyetujui bahwa:

1. Saya akan diminta untuk menyampaikan informasi sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
2. Saya akan berlaku sopan dan santun selama kegiatan tersebut berlangsung.
3. Identitas yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disebar kepada khalayak luas.
4. Peneliti akan menggunakan alat bantu seperti perekam suara maupun video untuk memudahkan observasi dan menghindari kesalahan, atau adanya informasi yang tidak lengkap yang akan digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh.
5. Saya memiliki hak bila sewaktu-waktu ingin membatalkan partisipasi dalam penelitian.

Makassar, 29 September 2022


Partisipan

[REDACTED]
(.....)

Informed Consent Subjek AB

LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) PARTISIPAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : 
Usia : 46 Tahun
Jenis Kelamin : L
Pekerjaan : Juru Pijat
Alamat : Jl. Parimring dalam

Menyatakan **bersedia** untuk menjadi responden pada penelitian yang berjudul *Pengalaman Subjektif Tunanetra Terhadap Kendala-Kendala Psikologis dan Cara Penanganannya*. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara **sukarela** atau **tanpa paksaan** dari pihak manapun.


Sebagai partisipan dalam penelitian ini, saya memahami, menyadari, dan menyetujui bahwa:

1. Saya akan diminta untuk menyampaikan informasi sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
2. Saya akan berlaku sopan dan santun selama kegiatan tersebut berlangsung.
3. Identitas yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disebar kepada khalayak luas.
4. Peneliti akan menggunakan alat bantu seperti perekam suara maupun video untuk memudahkan observasi dan menghindari kesalahan, atau adanya informasi yang tidak lengkap yang akan digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh.
5. Saya memiliki hak bila sewaktu-waktu ingin membatalkan partisipasi dalam penelitian.

Makassar, 4/ November 2022

Partisipan




(.....)

LEMBAR *GUIDELINE INTERVIEW* INFORMAN

Pelaksanaan wawancara

Hari/Tanggal :

Waktu :

A. Identitas Subjek

1. Nama (Inisial):
2. Usia :
3. JK :
4. Pendidikan :
5. Suku :

B. Pertanyaan Umum

1. Kapan/Sudah berapa lama Anda mengalami kebutaan?
2. Bagaimana Anda bisa mengalami kebutaan?
3. Bisa Anda ceritakan perasaan Anda saat pertama kali mengalami kebutaan?
4. Apa saja yang menjadi hambatan psikologis yang Anda alami selama ini?
5. Bagaimana cara Anda menangani hambatan-hambatan psikologis tersebut?
(ditanyakan cara penanganannya tiap jenis hambatannya)

C. Pertanyaan Tambahan

6. Apa kabar
7. Bagaimana kegiatannya hari ini
8. Ceritakan tentang diri Anda
9. Ceritakan dukungan keluarga yang Anda dapatkan
10. Bagaimana keluarga Anda lainnya memahami terkait kebutaan Anda
11. Bagaimana lingkungan sekolah Anda memahami terkait kebutaan Anda
12. Bagaimana tetangga Anda memahami terkait kebutaan Anda
13. Aktivitas apa yang sekarang Anda kerjakan atau jalani
14. Bagaimana aktivitas tersebut membuat Anda menjadi lebih baik
15. Apakah ada kegiatan lainnya yang membuat Anda merasa nyaman dengan keadaan Anda saat ini
16. Apakah Anda merasa percaya diri dengan keadaan Anda saat ini?
17. Bagaimana proses pada diri Anda sehingga mampu menjadi percaya diri dengan keadaan Anda?
18. Bagaimana Anda menggambarkan rasa kepercayaan diri yang Anda rasakan?
19. Saat pertama kali mengalami kebutaan low vision/total, apakah Anda menerima diri Anda bahwa Anda mengalami kebutaan?

20. Apakah saat ini Anda telah menerima diri Anda?
21. Bagaimana proses yang Anda jalani sehingga mampu menerima diri Anda saat ini?
22. Bagaimana Anda menggambarkan rasa penerimaan diri Anda saat ini?
23. Saat Anda pertama kali mengalami kebutaan apakah ada harapan yang Anda harapkan ingin melihat kembali?
24. Bisakah Anda ceritakan seperti apa harapan yang Anda harapkan?
25. Apakah Anda mengalami kesulitan tidur saat pertama kali mengalami kebutaan?
26. Bisa Anda ceritakan apa yang Anda lakukan saat kesulitan tertidur?

Pertanyaan tambahan untuk subjek NAY

27. Apa alasan kakak mengurung diri di rumah?
28. Apa alasan kakak tidak mau bertemu dengan teman-teman sekolah?
29. Bisakah Anda ceritakan apa yang membuat Anda sekarang sudah tidak ke pikiran bunuh diri lagi?

Pertanyaan Lanjutan untuk subjek 1 Ahmad (AA)

30. Bagaimana cara mengatasi kendala susah berjalan sendiri saat pertama kali mengalami kebutaan?
31. Bagaimana bentuk keputusan yang di rasakan?
32. Bagaimana mengatasi rasa putus asa yang dirasakan?
33. Bagaimana mengatasi rasa penyesalan yang dirasakan akibat kebutaannya?
34. Bagaimana mengatasi kebiasaan melamun yang sering dilakukan saat pertama kali mengalami kebutaan?
35. Bagaimana mengatasi rasa kecewa yang dirasakan
36. Bagaimana mengatasi perasaan depresi yang Anda rasakan?
37. Bagaimana cara mengatasi kebiasaan jarang makan?
38. Bisa ceritakan mengapa Anda jarang makan?
39. Bagaimana cara Anda mengatasi rasa ingin bunuh diri?
40. Bagaimana Anda mengatasi perasaan ketidakpercayaan dirinya?
41. Bagaimana Anda dapat mengatasi perasaan minder/malu?
42. Mengapa Anda hampir tiap hari menangis?
43. Bagaimana cara Anda mengatasi kemarahan yang Anda rasakan?
44. Bagaimana cara Anda mengatasi kebiasaan nangis yang Anda alami saat pertama kali mengalami kebutaan?
45. Bagaimana bentuk kemarahan kita saat pertama kali mengalami kebutaan?
46. Apa yang kita lakukan sehingga perasaan marah dan nangis itu hilang?
47. Bagaimana interaksi kita saat pertama kali mengalami kebutaan?
48. Bagaimana cara mengatasi interaksinya?

49. Sekarang bagaimana interaksita?

Pertanyaan lanjutan subjek 2 NAY

50. Bagaimana Anda mengatasi rasa kesepian yang Anda rasakan?
51. Bagaimana Anda mengatasi rasa bosan?
52. Bagaimana Anda sehingga perasaan takut ditinggalkan dapat tidak dirasakan lagi?
53. bagaimana Anda mengatasi sehingga mampu menerima dirinya?
54. bagaimana Anda mengatasi perasaan depresinya?
55. Bagaimana Anda mengatasi perasaan cemas yang dirasakan?
56. Bagaimana Anda mengatasi perasaan ingin bunuh diri yang dirasakan?
57. Bagaimana Anda mengatasi kesulitan tidur?
58. Bagaimana Anda mengatasi ketidak percayaan dirinya sehingga menjadi lebih percaya diri?
59. Bagaimana Anda mengatasi sehingga tidak mengurung diri lagi?
60. Bagaimana Anda mengatasi perasaan mindernya?
61. Bagaimana Anda dapat mengatasi sehingga mampu bertemu dengan teman-teman?
62. Bagaimana Anda mengatasi perasaan menangis terus-menerus yang Anda alami?
63. Mengapa kakak ingin mandiri?
64. Apakah kakak sebelumnya tidak mandiri? Bisa diceritakan ketidak mandiriannya? Sekarang bagaimana?
65. Bagaimana interaksi sosial kakak awal pertama mengalami kebutaan?
66. Bagaimana interaksinya sekarang?
67. Apa yang kakak lakukan sehingga mampu berkomunikasi?

Pertanyaan lanjutan untuk subjek 3 AB

68. Apakah saat Anda pertama kali mengalami kebutaan Anda sering menangis? Bisa diceritakan mengapa Anda menangis?
69. Apakah saat Anda pertama kali mengalami kebutaan Anda sering marah? Bisa diceritakan mengapa Anda marah?
70. Bagaimana Anda dapat menerima dirinya dengan keadaan yang dirasakan saat ini?
71. Bagaimana Anda dapat mengatasi rasa sakit hati yang Anda rasakan?
72. Bagaimana Anda mengatasi rasa keputusasaan yang Anda rasakan?
73. Bagaimana Anda mengatasi rasa kecewa yang Anda rasakan?
74. Bagaimana Anda mengatasi sehingga perasaan depresi perlahan-lahan menghilang?
75. Bagaimana Anda mengatasi rasa ingin bunuh dirinya?

76. Bagaimana Anda mengatasi rasa ketidakpercayaan dirinya?
77. Bagaimana Anda mengatasi rasa perasaan tidak berguna?
78. Bagaimana Anda mengatasi perasaan merasa seperti sampah?