

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9-15.
- American Psychological Association. (2007). *APA Dictionary of Psychology*, 2<sup>nd</sup> edition. American Psychological Association.
- Arkins, B., Tyrrell, M., Herlihy, E., Crowley, B., & Lynch, R. (2013). Assessing the reasons for deliberate self-harm in young people. *Mental Health Practice*, 16(7).
- Asyafina, N., & Salam, N. E. (2022). Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13930-13936.
- Bam, V. B., Oppong, G. A., & Ibitoye, M. B. (2014). Stress and coping mechanisms of nursing students during clinical practice in Ghana. *Journal of Science and Technology (Ghana)*, 34(2), 50-59.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17, 125-143.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). *Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory*. The handbook of stress and health: A guide to research and practice, 349-364.
- Briggs, S., Lemma, A., & Crouch, W. (2008). *Relating to self-harm and suicide: psychoanalytic perspectives on practice, theory, and prevention*. Routledge.
- Brown, S. A., Williams, K., & Collins, A. (2007). Past and Recent Deliberate Self-Harm: Emotion and Coping Strategy Differences. *Journal Of Clinical Psychology*, 63(9), 791–803.
- Calderon, C., Gomez, D., Carmona-Bayonas, A., Hernandez, R., Ghanem, I., Gil Raga, M., Ostios Garcia, L., Garcia Carrasco, M., Lopez de Ceballos, M. H., Ferreira, E., & Jimenez-Fonseca, P. (2021). Social support, coping strategies and sociodemographic factors in women with breast cancer. *Clinical & translational oncology: official publication of the Federation of Spanish Oncology Societies and of the National Cancer Institute of Mexico*, 23(9), 1955–1960.
- Camara M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out?. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(2), 123-136.
- R. C., Holden, R. R., Cacador, B., Fragata, A. S., & Baleizao, C. (2018). Self-criticism, intensity of perceived negative life events, and distress:



Results from a two-wave study. *Personality and Individual Differences*, 124, 145-149.

Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. H. (2018). Age differences in stress and coping: Problem-focused strategies mediate the relationship between age and positive affect. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(4), 347-363.

Creswell. (2007). *Qualitative inquiry and Research*. Sage Publication.

Creswell, J. W. & Vicki L. Plano Clark. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. SAGE Publications.

Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2018). *Psikologi Abnormal*, 9<sup>th</sup> edition. PT Rajagrafindo Persada.

Dyer, K. F., Dorahy, M. J., Shannon, M., & Corry, M. (2013). Trauma typology as a risk factor for aggression and self-harm in a complex PTSD population: The mediating role of alterations in self-perception. *Journal of Trauma & Dissociation*, 14(1), 56-68.

Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 10(5), 319-327.

Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm (DSA): Sebuah Kajian Fenomenologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 342-348.

Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality*, 7<sup>th</sup> edition. McGraw Hill.

Fernandes, S. L., Safeekh, A. T., Chandini, S., & Shetty, S. (2020). Deliberate self-harm: A perspective. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 8(1), 75-78.

Fortune, S., Sinclair, J., & Hawton, K. (2008). Help-seeking before and after episodes of self-harm: a descriptive study in school pupils in England. *BMC public health*, 8, 1-13.

Fox, C., & Hawton, K. (2004) *Deliberate self-harm in adolescence*. Jessica Kingsley Publishers.

Gardner, F. (2001). *Self-Harm: A psychotherapeutic approach*. Brunner-Routledge.

Glazebrook, K., Townsend, E., & Sayal, K. (2016). Do coping strategies mediate the relationship between parental attachment and self-harm in young people?. *Archives of suicide research*, 20(2), 205-218.

L. (2006). Risk factors for deliberate self-harm among female college students: The role and interaction of childhood maltreatment, emotional



inexpressivity, and affect intensity/reactivity. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(2), 238-250.

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2012). Exploring the relationship between posttraumatic stress disorder and deliberate self-harm: The moderating roles of borderline and avoidant personality disorders. *Psychiatry research*, 199(1), 19-23.

Guerreiro, D. F., Cruz, D., Frasuilh, D., Santos, J. C., Figueira, Maria L., & Sampaio, D. (2013). Association Between Deliberate Self-Harm and Coping in Adolescents: A Critical Review of the Last 10 Years' Literature. *Archives of Suicide Research*, 17, 91–105.

Hallab, L., & Covic, T. (2010). Deliberate self-harm: The interplay between attachment and stress. *Behaviour Change*, 27(2), 93-103.

Hawton, K. (2004). Deliberate self-harm. *Psychiatric Problems In General Medicine*.

Hawton, K., Kingsbury, S., Steinhardt, K., James, A. and Fagg, J. (1999) Repetition of deliberate self-harm by adolescents: *The role of psychological factors*. *Journal of Adolescence* 22, 369–78.

Hawton, K., Rodham, K., & Evans, E. (2006). By their own young hand: Deliberate self-harm and suicidal ideas in adolescents. *Jessica Kingsley Publishers*.

Hooley, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K., & Mineka, S. (2017). *Abnormal Psychology*, 17<sup>th</sup> ed. Pearson.

Jannah, S. R., Yuliadi, I., & Scarvanovi, B. W. (2022). The mediating effect of self-criticism on college students' emotion dysregulation and intention to self-harm. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 65-76.

Kementrian Kesehatan RI. (2023, Oktober 12). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. SehatNegeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>.

Kim, M. S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The sport psychologist*, 17(4), 406-425.

Lauw, M., How, C. H., & Loh, C. (2015). Deliberate self-harm in adolescents. *Singapore Med J*, 56(6), 306-309.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company



R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.

- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan*.
- MacFarlane, A., & O'Reilly-de Brún, M. (2012). Using a theory-driven conceptual framework in qualitative health research. *Qualitative health research, 22(5)*, 607-618.
- Maitland, L. L. (2010). *AP psychology*. The McGraw-Hill Companies.
- Mangnall, J., & Yurkovich, E. (2008). A Literature Review of Deliberate Self-Harm. *Perspectives in Psychiatric Care, 44(3)*.
- Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P., & Sales-Galán, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research, 122*, 479-489.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., McAuliffe, C., Keeley, H., Perry, I. J., & Arensman, E. (2013). Mediating effects of coping style on associations between mental health factors and self-harm among adolescents. *Crisis, 34(4)*, 242–250.
- Nielsen, M. B., & Knardahl, S. (2014). Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology, 55(2)*, 142-150.
- Nolen-Hoeksema, S. (2020). *Abnormal Psychology, 8<sup>th</sup> edition*. McGraw Hill Education.
- Nurendah, G., Maslihah, S., & Zakariyya, F. (2022) An Analysis of Self-Harm Behaviors among Undergraduate Students of Indonesia University of Education. *International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality*.
- Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran coping strategies pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective, 2(1)*, 01-11.
- Ogden, Jane. (2007). *Health psychology: a textbook, 4<sup>th</sup> edition*. McGraw-Hill.
- Olfson, M., Wall, M., Wang, S., Crystal, S., Bridge, J. A., Liu, S. M., & Blanco, C. (2018). Suicide after deliberate self-harm in adolescents and young adults. *Pediatrics, 141(4)*.
- Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M., & Galecki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: A preliminary study. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research, 19(1050)*.
- , A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2020). Adverse Childhood Experience dan Deliberate Self-Harm pada Remaja di Indonesia. *Jurnal kologi Integratif, 9(1)*.



- Rasmussen, S., Hawton, K., Philpott-Morgan, S., & O'Connor, R. C. (2016). Why do adolescents self-harm? An investigation of motives in a community sample. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 37(3), 176–183.
- Paul, E., & Ortin, A. (2019). Psychopathological mechanisms of early neglect and abuse on suicidal ideation and self-harm in middle childhood. *European child & adolescent psychiatry*, 28(10), 1311-1319.
- Rees, J., & Langdon, P. E. (2016). The Relationship Between Problem-Solving Ability and Self-Harm Amongst People with Mild Intellectual Disabilities. *Journal of applied research in intellectual disabilities*, 29(4), 387-393.
- Rowe, S. L., French, R. S., Henderson, C., Ougrin, D., Slade, M., & Moran, P. (2014). Help-seeking behaviour and adolescent self-harm: a systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(12), 1083-1095.
- RSJD Dr. Amino Gondohutomo. (2023, Maret 14). *Fenomena self-harm dikalangan remaja*. <https://rs-amino.jatengprov.go.id/fenomena-self-harm-dikalangan-anak-muda/>
- Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., & Hidayat, R. (2022). Kerentanan Self Harm Pada Remaja di Era Modernisasi. *In Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28-33.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions*, 7<sup>th</sup> edition. John Wiley & Sons, Inc.
- Setiyani, A., & Keliat, B. A. (2021). An improvement in ability of adolescent drug users to solve problems through problem-solving therapy. *Enfermería Clínica*, 31, 400-404.
- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widianoro, F. X. (2021). Self-Harm dan Depresi pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 795-802.
- Singtakaew, A., & Chaimongkol, N. (2021). Deliberate self-harm among adolescents: A structural equation modelling analysis. *International journal of mental health nursing*, 30(6), 1649-1663.
- Stänicke, L. I. (2021). The punished self, the unknown self, and the harmed self—toward a more nuanced understanding of self-harm among adolescent girls. *Adolescents' Lived Experience of Self-Harming*, 12, 543303.
- Stephenson, E., King, D. B., & DeLongis, A. (2016). *Coping process*. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Academic Press.



son, E., & DeLongis, A. (2020). Coping strategies. *The Wiley encyclopedia of health psychology*, 55-60.

l. (2014). *Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Suratmini, D., Wardani, I. Y., Nasution, R. A., & Panjaitan, R. U. (2022). Relationship between Self-Stigma and Self-Harm Behaviour among Adolescent in Rehabilitation Units. *Age*, 21, 2-16.
- Sutton, J. (2007). *Healing the hurt within: understand self-injury and self-harm, and heal the emotional wounds*, 3<sup>rd</sup> edition. How To Book.
- Tristania, O. C., & Hanurawan, F. (2022). The Correlation Between Emotional Dysregulation and Deliberate Self-harm Among College Students in Malang. *International Conference of Psychology*.
- Veague, H. B., & Collins, C. (2009). *Cutting and Self-harm*. Infobase Publishing.
- Wade, C., Travis, C., & Garry, M. (2014). *Psikologi*, 11<sup>th</sup> edition. Penerbit Erlangga.
- World Health Organization. (2017). *Mental Health Status of Adolescents in South-East Asia: Evidence for Action*. World Health Organization.
- Youmi, T. F. (2020). Dinamika Psikologis Remaja yang Melakukan Self-harm di Makassar. *Skripsi, Universitas Hasanuddin*.
- Yunika, W. T. (2022). Hubungan Kekerasan Verbal dengan Self-acceptance dan Self-harm pada Dewasa Awal. *Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada*.



# LAMPIRAN



## LAMPIRAN SCREENING SUBJEK

### *Self-Harm Inventory (SHI) versi Indonesia*

Nama :  
Jenis kelamin :  
Umur :

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memilih salah satu opsi jawaban ya/tidak.  
Pada kolom yang dipilih diberi tanda centang (√)

No.	Item Soal	Ya	Tidak
Pernahkah kamu dengan sengaja:			
1.	Overdosis		
2.	Mengiris dirimu sendiri dengan sengaja		
3.	Membakar dirimu dengan sengaja		
4.	Memukul diri sendiri		
5.	Membenturkan kepalamu dengan sengaja		
6.	Meminum alkohol		
7.	Menyetir secara ceroboh dengan sengaja		
8.	Mencakar dirimu sendiri dengan sengaja		
9.	Tidak mengobati lukamu		
10.	Membuat kondisi penyakit medis memburuk dengan sengaja, contohnya tidak menuruti anjuran pengobatan		
11.	Tidak memilih-milih bersetubuh dengan siapa saja, contohnya punya banyak pasangan seksual (Jika iya, berapa banyak)		
12.	Memposisikan dirimu dalam hubungan yang ditolak		
	Menyalahgunakan resep pengobatan		
	Menjauhkan diri dari Tuhan sebagai hukuman		



15.	Terlibat hubungan yang menyiksa pasangannya secara emosional/psikis (Jika iya, berapa kali pernah melakukannya)		
16.	Terlibat hubungan yang menyiksa pasangan secara seksual (Jika iya, berapa kali pernah melakukannya)		
17.	Keluar dari pekerjaan dengan sengaja		
18.	Melakukan percobaan bunuh diri		
19.	Membuat diri terluka dengan sengaja		
20.	Menyiksa diri dengan pemikiran yang mengalahkan diri sendiri (tidak memihak diri sendiri)		
21.	Membuat diri kelaparan untuk menyakiti diri sendiri		
22.	Memaksakan mengkonsumsi obat pencahar/obat cuci perut untuk menyakiti diri sendiri		



## LEMBAR GUIDELINE INTERVIEW

### Tujuan Penelitian:

Mengeksplorasi dinamika *coping strategy* pada pelaku *deliberate self-harm* (DSH):

1. Untuk mengetahui dan memahami bagaimana proses terbentuknya *coping strategy* pada pelaku *deliberate self-harm* (DSH)
2. Untuk mengetahui bagaimana keterlibatan faktor-faktor yang memengaruhi *coping strategy* pada pelaku *deliberate self-harm* (DSH)

### Subjek Penelitian:

Individu pelaku *deliberate self-harm* (DSH) dengan rentang usia 18-25 tahun

<b>Opening</b>	
<b>Perkenalan, penjelasan maksud/tujuan, dan building rapport</b>	<p>Assalamualaikum Wr. Wb. dan Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam. Perkenalkan saya Annurul Athiyah Adsari. Mahasiswi Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.</p> <p>Pada kesempatan kali ini saya ingin meminta kesediaan anda untuk menjadi narasumber dalam penelitian yang saya lakukan. Apakah anda bersedia menjadi narasumber dari penelitian saya?</p> <p>Sebelum itu, saya berterima kasih karena anda telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi narasumber dari penelitian ini. Wawancara ini akan menanyakan terkait proses dan pengalaman anda saat dihadapkan pada masalah dan memutuskan memilih melakukan perilaku <i>deliberate self-harm</i>.</p> <p>Saya harap dalam proses wawancara ini anda dapat terbuka menceritakan proses yang anda alami. Semua informasi yang anda berikan tentunya akan dijaga kerahasiaan sebagaimana mestinya dan hanya digunakan untuk kepentingan tugas akhir saya.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bagaimana kabar anda hari ini?</li><li>2. Apa kesibukan anda akhir-akhir ini?</li></ol>



	<p>3. Bagaimana perasaan anda saat ini? <b>(pertanyaan terbuka)</b></p>
<p><b>Persiapan wawancara dan pengisian informed consent</b></p>	<p>Baik, apakah sesi wawancaranya sudah bisa kita mulai? Sebelum itu, anda perlu terlebih dahulu mengisi <i>informed consent</i> berikut (memberikan <i>informed consent</i>).</p> <p>Saya juga meminta izin menggunakan alat perekam selama proses wawancara hanya untuk keperluan pengolahan data penelitian ini, apakah boleh?</p> <p>Sebelum memulai wawancara, apakah ada yang anda ingin tanyakan terlebih dahulu?</p>
<p><b>Inti Wawancara</b></p>	
<p><b>Anamnesa</b> (Memastikan subjek melakukan DSH)</p>	<p>Pertama-tama, bisakah anda menceritakan masalah yang menurut anda berat untuk dihadapi belakangan ini?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang anda lakukan saat dihadapkan pada masalah tersebut? Mengapa anda memutuskan melakukan hal tersebut? (Jika subjek mengarahkan pada perilaku DSH)</li> <li>2. Setelah dihadapkan pada masalah tersebut, kapan anda pertama kali mencoba melakukan perilaku <i>deliberate self-harm</i> tersebut?</li> <li>3. Bentuk <i>deliberate self-harm</i> apa yang sering anda lakukan?</li> <li>4. Adakah situasi lain yang juga memicu anda melakukan perilaku <i>deliberate self-harm</i>? Mengapa demikian?</li> </ol>
<p><b>Proses coping strategy</b></p>	<p>Oke, mari kita menarik cerita ke belakang, bisakah anda menceritakan kembali secara kronologi awal saat anda dihadapkan pada masalah tersebut?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang pertama kali anda pikirkan ketika berada pada situasi tersebut?</li> <li>2. Bagaimana respons awal anda saat dihadapkan pada masalah tersebut?</li> <li>3. Kemudian, bagaimana anda memandang atau menilai situasi tersebut menjadi sebuah masalah?</li> </ol>



	<p>(Jika jawaban mengarahkan pada kondisi <i>stressful</i>, 'mengapa anda mengatakan bahwa situasi tersebut sebagai pemicu stres bagi anda?')</p> <p>4. Apa upaya yang pertama kali muncul dibenak/pikiran anda untuk mengatasi masalah? Apakah upaya tersebut tetap anda lakukan?</p> <p>5. <u>Jika iya</u>, mengapa anda memilih upaya tersebut sebagai upaya untuk mengatasi masalah? <u>Jika tidak</u>, apa upaya lain yang anda lakukan untuk mengatasi masalah?</p> <p>(Jika jawaban mengarah pada perilaku DSH, 'mengapa anda memilih <i>deliberate self-harm</i> sebagai upaya untuk mengatasi masalah?')</p>
<p><b>Faktor-faktor yang memengaruhi coping strategy</b></p>	<p><b>Health and energy</b></p> <p>1. Menurut anda, skala dari 1 sampai 5 seberapa penting peran kesehatan fisik anda dalam menghadapi masalah yang anda alami? Mengapa demikian?</p> <p>2. Bagaimana perasaan anda ketika berada dalam situasi tersebut?</p> <p>3. Apakah terdapat perubahan yang terjadi pada diri anda (secara psikologis) seiring masalah tersebut terjadi pada kehidupan anda? Jika iya, bisakah anda menceritakannya?</p> <p>(Jika jawaban mengarah perilaku DSH 'bagaimana perasaan anda saat melakukan <i>deliberate self-harm</i>? Mengapa rasa sakit dari <i>deliberate self-harm</i> tersebut dapat membantu anda untuk mengatasi masalah?')</p>
	<p><b>Positive belief</b></p> <p>1. Saat dihadapkan pada masalah, dari skala 1 sampai 5 seberapa yakin anda dapat mengatasi masalah tersebut? Mengapa demikian? (mencangkup upaya apa yang dilakukan)</p>



2. Bagaimana anda memandang diri anda saat mengalami masalah tersebut?
3. Apa yang muncul di pikiran anda saat mengalami masalah tersebut?
4. Secara spiritual, bagaimana anda memandang keterlibatan Tuhan dalam masalah yang anda hadapi?
5. Adakah nilai-nilai diri atau kepercayaan (yang diperoleh dari keluarga/masyarakat) yang anda dipercayai dapat membantu menghadapi masalah? Apa saja dan mengapa demikian?

***Problem-solving skills***

1. Apakah terdapat upaya antisipasi dalam mengatasi masalah tersebut? Jika iya, bisakah anda ceritakan upaya antisipasi tersebut?
2. Apakah selama proses mengatasi masalah terdapat hambatan yang mengganggu aktivitas sehari-hari anda? Jika iya, bisakah anda ceritakan hambatan tersebut?
3. Bagaimana respons dan perasaan anda ketika masalah tersebut tidak kunjung selesai?

Oke, sekarang mohon anda menuliskan apa saja kejadian atau situasi-situasi masalah di sepanjang perjalanan kehidupan anda. Setelah itu, lingkari situasi masalah yang berhasil anda hadapi dan berikan tanda silang pada situasi masalah yang gagal anda hadapi. (memberikan kertas kosong)

4. Berdasarkan yang telah anda tuliskan, bisakah anda menceritakan upaya yang anda lakukan sehingga berhasil menghadapi masalah tersebut? dan menurut anda mengapa situasi masalah yang diberikan tanda silang tersebut gagal untuk anda hadapi?



	<p>(Jika subjek mengatakan tidak ada situasi berhasil/gagal dari dirinya, arahkan untuk menuliskan pengalaman orang lain yang menurutnya berhasil &amp; gagal)</p> <p>(Mengungkapkan emosi positif yang terlibat)</p> <p>5. Saat melakukan upaya mengatasi masalah dan diaktivitas sehari-hari anda, apakah ada hal yang anda gemari/sukai? Bisakah anda menceritakannya? Dan apakah kegemaran tersebut juga menjadi upaya anda untuk meminimalisir perasaan stres yang anda rasakan?</p>
	<p><b>Social support</b></p> <p>1. Saat mendapatkan masalah tersebut, adakah orang di sekitar/kerabat anda yang mengetahui masalah anda? Pernahkah anda meminta bantuannya untuk membantu anda dalam mengatasi masalah?</p> <p>2. Siapakah pihak yang paling mendukung anda selama menghadapi masalah tersebut?</p> <p><u>Jika ada</u>, dukungan seperti apa yang biasanya ia berikan? Bagaimana perasaan anda setelah mendapatkan dukungan dari pihak tersebut?</p> <p><u>Jika tidak ada</u>, adakah alasan tersendiri mengapa anda tidak menyampaikan masalah tersebut kepada kerabat terdekat anda? Berdasarkan penghayatan anda, apa penilaian/respons yang mungkin diberikan oleh orang lain terhadap masalah tersebut?</p> <p>3. Dari skala 1 sampai 5, seberapa pentingkah peran orang di sekitar anda terhadap penyelesaian masalah yang dihadapi? Mengapa demikian?</p>
	<p><b>Social skills</b></p> <p>1. Saat berada pada masalah tersebut, bagaimana cara anda tetap mampu berinteraksi/beradaptasi di lingkungan sosial?</p>



	<p>2. Bisakah anda menceritakan bagaimana sehingga anda dapat kembali menjalani aktivitas sehari-hari?</p> <p>3. Saat berada pada masalah tersebut, siapakah pihak tempat anda bercerita/berkeluh kesah? Mengapa demikian?</p> <p><b>Material resources</b></p> <p>1. Biasanya, dimana anda mencari tahu informasi mengenai upaya untuk mengelola rasa stres saat dihadapkan pada masalah?</p> <p>2. Sejauh ini, apakah anda cukup tahu informasi untuk mengakses bantuan dari psikolog/psikiater?</p> <p><u>Jika iya</u>, sejauh mana anda sudah menggunakan bantuan dari psikolog/psikiater? Mengapa anda akhirnya memilih bantuan dari psikolog/psikiater untuk membantu anda mengatasi masalah?</p> <p><u>Jika tidak</u>, apa hambatan/kendala dalam menggunakan bantuan dari psikolog/psikiater tersebut?</p>
<b>Closing</b>	
<p><b>Ucapan terima kasih dan mengakhiri wawancara</b></p>	<p>Baik, sesi wawancara kali ini telah selesai. Saya kembali mengucapkan banyak terima kasih atas waktu dan kesediaannya untuk menjadi narasumber dari penelitian ini. Informasi yang telah anda berikan sebelumnya akan saya manfaatkan sebaik mungkin pada tugas akhir saya dan tentunya bersifat rahasia.</p> <p>Saya juga ingin menanyakan kesediaan anda untuk melakukan wawancara kembali apabila terdapat informasi yang ingin saya konfirmasi lebih lanjut, apakah boleh?</p> <p>Baik, sekian dari wawancara ini. Saya juga mohon maaf jika ada perkataan dan perbuatan yang kurang berkenan selama sesi wawancara ini.</p>



**Pertanyaan tambahan yang berkaitan dengan fungsi *deliberate self-harm* (DSH)**

1. Mengapa anda memilih *deliberate self-harm* sebagai bentuk penyelesaian masalah anda?
2. Bagaimana perasaan anda sebelum dan setelah melakukan *deliberate self-harm*? Mengapa demikian?
3. Secara spesifik, menurut anda apa perubahan yang signifikan dari beban yang dirasakan pada diri anda setelah melakukan *deliberate self-harm*?
4. Ketika anda sedang melakukan *deliberate self-harm*, apa yang ingin anda sampaikan kepada diri anda dan orang di sekitar/terdekat anda?



Optimized using  
trial version  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

## LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) PARTISIPAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Pekerjaan :

Menyatakan **bersedia** untuk menjadi responden pada penelitian yang berjudul "**Dinamika *Coping Strategy* pada Individu Pelaku *Deliberate Self-Harm (DSH)***". Saya menyatakan 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 hasil wawancara sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Peneliti juga 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,

2024



( )

## LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) SUBJEK AM

### LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) PARTISIPAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : A [REDACTED]  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 21 tahun  
Pekerjaan : Mahasiswa

Menyatakan **bersedia** untuk menjadi responden pada penelitian yang berjudul "**Dinamika Coping Strategy pada Individu Pelaku Deliberate Self-Harm (DSH)**". Saya menyatakan 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 hasil wawancara sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Peneliti juga 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, 22 Maret 2024

( A [REDACTED] )



## LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) SUBJEK YY

### LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) PARTISIPAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Y [REDACTED]  
Jenis Kelamin : PEREMPUAN  
Usia : 21  
Pekerjaan : Mahasiswa

Menyatakan **bersedia** untuk menjadi responden pada penelitian yang berjudul "**Dinamika Coping Strategy pada Individu Pelaku Deliberate Self-Harm (DSH)**". Saya menyatakan 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 hasil wawancara sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Peneliti juga 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 Maret 2024

  
( Y [REDACTED] )



## LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) SUBJEK FH

### LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) PARTISIPAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : F [REDACTED] H [REDACTED]  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Usia : 23 Tahun  
Pekerjaan : Mahasiswa

Menyatakan **bersedia** untuk menjadi responden pada penelitian yang berjudul "**Dinamika Coping Strategy pada Individu Pelaku Deliberate Self-Harm (DSH)**". Saya menyatakan 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 hasil wawancara sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Peneliti juga 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, 15 Mei 2024



( F [REDACTED] )



## LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) *SIGNIFICANT OTHER* SUBJEK AM

### LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) *SIGNIFICANT OTHER*

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : ██████████

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 22 Tahun

Pekerjaan : Mahasiswi

Menyatakan **bersedia** untuk menjadi *significant other* dari subjek penelitian pada penelitian yang berjudul "**Dinamika Coping Strategy pada Individu Pelaku Deliberate Self-Harm (DSH)**". Saya menyatakan 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 hasil wawancara sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Peneliti juga 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, 26 April 2024



██████████



## LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) *SIGNIFICANT OTHER* SUBJEK YY

### LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) *SIGNIFICANT OTHER*

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : ██████████  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 26 Tahun  
Pekerjaan : Karyawan Swasta

Menyatakan **bersedia** untuk menjadi *significant other* dari subjek penelitian pada penelitian yang berjudul "**Dinamika Coping Strategy pada Individu Pelaku *Deliberate Self-Harm (DSH)***". Saya menyatakan 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 hasil wawancara sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Peneliti juga 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 April 2024

  
(██████████)



**LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT) SIGNIFICANT OTHER  
SUBJEK FH**

**LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT) SIGNIFICANT OTHER**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : XXXXXXXXXX  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Usia : 25 Tahun  
Pekerjaan : Karyawan Swasta

Menyatakan **bersedia** untuk menjadi *significant other* dari subjek penelitian pada penelitian yang berjudul "**Dinamika Coping Strategy pada Individu Pelaku *Deliberate Self-Harm* (DSH)**". Saya menyatakan 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 hasil wawancara sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Peneliti juga 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 Juni 2024

  
( XXXXXXXXXX )



## LAMPIRAN REKAPITULASI DINAMIKA COPING STRATEGY SUBJEK AM

Aspek	Tema	Pernyataan
<b>Proses Coping Strategy</b>	<b>Pengamatan Stimulus</b>	<p><b><u>Pernyataan Subjek AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Temanku screenshot-kan bilang apa maksudnya ini, baru-baru sekali bangun tidur itu baru kagetka setahuku tidak ada pacarnya selain saya jadi kubilang dia selingkuhika ini” (AM, Pos. 134)</li> <li>• “Saya follow-ki baru dia accept-ka sebentar sekali baru itu sorotannya full sama pacarku jadi kutahumi bilang lamami memang sama ini” (AM, Pos. 134)</li> <li>• “Ketemuka bertiga (pacar AM), (selingkuhan pacar AM), saya. Terus disitu bicaraka sama (selingkuhan pacar AM)” (AM, Pos. 141)</li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other AM</u></b></p> <p>“Masalah percintaan yang diselinguhi ki. itu didapat dari instagramnya ini selingkuhannya pacarnya adel yang buatki (subjek AM) merasa bilang apakah kurangku?”</p>
	<b>Mengidentifikasi dan Mengevaluasi Stimulus</b>	<p><b><u>Pernyataan Subjek AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Tidak pernahji putus sama mantannya tapi mengakunya tidak ada pacarnya. Baru kan itu satu tahunmi pacaran...trus adami anaknya tapi dia bilang kalau di aborsiki jadi tidak menyangka ka juga baru itu pas saya tahu kukira dia mau pilihka karena saya juga sejauh itu ma berdua.” (AM, Pos. 134)</li> <li>• “Karena satu kesalahan sekaliji na tinggalkan ka toh, terus mengemis-ngemis ma, tolo memang, mengemis-ngemisma ke dia bilang ‘masih mauka kesempatan’ tapi nda mauki” (AM, Pos. 48)</li> <li>• “(pacar AM) bilang ke saya ‘mauki pale berdua (selingkuhan pacar AM)?’ trus kubilang ‘nda mauja, ambilmi pale (selingkuhan pacar AM)’ jadi putusma” (AM, Pos. 141)</li> <li>• “Terus selama ini memang kalau ke saya ki toh kayak mau tidak mauji begitu tapi saya tetapkan berusaha, pasti bisaka ini sama...Mungkin sayami mengalah karena kalian sejauh itumi baru dikenalmi sama keluarganya jadi kayak minder duluanma mau terus perjuangkan” (AM, Pos. 146)</li> <li>• “Tidak ku sukanya mi itu ditinggalkan na sakit sekali hatiku pas ditinggalkan ka” (AM, Pos. 172)</li> </ul>





- *"First love-ku jadi berat sekali kurasa kemarin karena saya takut sekaligus ditinggalkan baru dia kek mudahji kurasa membuang, na buang-buang orang, mudahji meninggalkan orang"* (AM, Pos. 48)
- *"Pas ku ditinggalka itu merasa kayak, sampah banget ma ini sudah ma di apa-apai baru tidak tanggung jawabji baru dia tinggalkan ja...kalau begitu posisinya salahka juga karena tidak bisaka melawan tapi tidak bisaka memang melawan, kayak dilecehkan ka tapi tidak bisa, tidak tahuka caranya menolak"* (AM, Pos. 142)
- *"Kurasa merasa terbodohi sekaligus sama mereka berdua. Sama-samaji kelakuannya yang bodoh-bodohika. Kayak kurasa sama jko berdua kau bodoh-bodohika"* (AM, Pos. 164)
- *"Saya salahkan diri ku sendiri karena kayak mungkin banyak kurangku jadi tidak mau sama saya"* (AM, Pos. 132)
- *"Jadi selaluka merasa banyak kayaknya kurangku, jelekka, jadi makanya selingkuh ki"* (AM, Pos. 180)
- *"Saya takut sekaligus ditinggalkan karena beberapa kali ma, kan meninggalmi juga tanteku, nenekku, bapakku meninggalmi jadi kalau ditinggalkan ka lagi merasa kayak kurasa diriku 'pantaska kah ditinggalkan?' kalau dikasi begituka lagi"* (AM, Pos. 48)
- *"Ada sebenarnya memang masalah keluargaku yang itu masalah keluargaku dibohongika juga jadi pasku dibohongi kemarin sama mantanku sakit sekali, kayak merasa banyak mungkin kekuranganku jadi diperlakukan begituka, dibohongika, merasa tidak berhargaka karena selalu dibohongi"* (AM, Pos. 52)
- *"Bapak angkatku meninggalmi, inimi yang pas meninggal berat sekali sampai sekarang kayak seandainya masih adaki tidak seberat ini kayaknya"* (AM, Pos. 252)

#### **Pernyataan Significant Other AM**

- *"Masalah percintaan yang diselingkuhi ki...buatki merasa bilang apakah kurangku?"*
- *"Kemarin itu sempatki na cerita tentang masalah keluarganya yang ada satu fakta yang baru na tau kalau ternyata diangkatki sama om tantenya, dan itu kek jadimi pertanyaan dirinya siapa ka pale sebenarnya? Jadi akhirnya kek merasai mungkin toh kak bilang ahh merasa ma nda penting, nda dianggap ada"*
- *"Salah satu masalahnya juga kak biasa insecure ki"*



### Menentukan Strategi

#### **Pernyataan Subjek AM**

- *"Awalnya menangis saja, menangis sambil berteriak di kamar" (AM, Pos. 58)*
- *"Langsung gemetar badanku baru tidak bisaka, ambil minum tidak bisaka bangun" (AM, Pos. 162)*
- *"Sakit sekali kayak tidak bisaka bernafas baru sakitki sampai di kepalaku, sampai asam lambungku" (AM, Pos. 166)*
- *"Kemarin itu, nda berjalan baik ki kayaknya otakku. Nda bisaka memang berpikir jernih jadi memilihka untuk self-harm karena mauka kurasa kasi pindah sakitnya, mau betulanka kasih pindah itu tapi tidak bisaji memang tetapi di situ sakit" (AM, Pos. 186)*
- *"Menangis, pukul kepala sampai pusing sama ituji mencakar, ku cakar diriku karena mauka kasi pindahki rasa sakit dari dalam diri" (AM, Pos. 54)*
- *"Redaki sedikit iya tapi sebentar sakitki lagi jadi haruski ku cakar, pokoknya haruski sampainya sakit tanganku" (AM, Pos. 66)*
- *"Tapi setiap ku cakarki sebentar sekali pindah rasa sakitnya, sakitki lagi baru menangisma lagi sampai berjam-jam" (AM, Pos. 168)*
- *"Nda ku tahuki mauka apa, mauka cerita juga..masa kucerita aibku. Baru kalau kucerita ke teman-teman ku nanti ditinggal kan ka, sama siapa, na saya orang yang takut sekaligus ditinggalkan" (AM, Pos. 172)*
- *"Dengan self-harm ka justru ku tambah lagi sakitnya tapi tidak bisaka cerita kemana-mana jadi mungkin itu satu-satunya di otakku" (AM, Pos. 186)*
- *"Ku pikir haruska move on, tidak bolehka berlarut-larut karena sudahmi juga ku habiskan berapa bulan ka ini" (AM, Pos. 296)*

#### **Pernyataan Significant Other AM**

- *"Bisanya kak kalau kan dia overthinking bangetki juga jadi kalau adami masalah keluarga ini, temanmi ini, semua jadi satu akhirnya kayak pelariannya ke itu (self-harm)"*
- *"Dia kayak di tiap sela-sela marahnya ada lagi pikiran logis di kepalanya, itu kayak dia bilang betulji begitu tindakanku kah"*
- *"Pertama pasti kalau masalahnya terlalu berat sampe-sampe nda bisami na sikapi itu masalah, na tangisi baru na cerita"*

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Biasa sholat kak, jalan-jalan, masak, makan. intinya hal-hal yang na suka lah kak itu jadi pelariannya”</i></li> </ul>
<p><b>Faktor-Faktor yang Memengaruhi Coping Strategy</b></p>	<p><b>Health and Energy</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Seberapa pentingnya pasti 4, seandainya tidak sakit fisikku pasti masih bisaja sedikit berfikir baik-baik atau biasa mungkin keluar beli makanan yang enak supaya naikki kembali moodku tapi pas itu nda bisaka, biar minum nda bisa, nda ada enak turun di leherku”</i> (AM, Pos. 178)</li> <li>• <i>“5, sakit sekali... sakitnya toh kayak waktu meninggalki bapakku begitu rasa sakitnya, sakit kehilangan yang kayak nda bisama sama-sama, rasa sakit di tinggalkan, rasa sakit dibohongi. Kalau mauku ulangi lagi rasa sakitnya nda mauma iya”</i> (AM, Pos. 174-176)</li> <li>• <i>“Sakit sekali kayak tidak bisaka bernafas baru sakitki sampai di kepalaku, sampai asam lambungku”</i> (AM, Pos. 166)</li> <li>• <i>“Setelah masalah ini masih seringka menangis tiba-tiba”</i> (AM, Pos. 180)</li> <li>• <i>“Satu bulan itu berat sekali kurasa hari-hariku, kek panjang sekali. Loyo teruska pergi kampus, karena nda bisaka makan, baru nda bisaka tidur, setiap malam itu kek bangun tidurka satu jam, bangun lagi, tidur, bangun, begitu”</i> (AM, Pos. 48)</li> <li>• <i>“Terus lama-lama nda bisa mka bangun dari tempat tidur, nda bisaka makan, ee tidak kurasa lapar, haus saja nda kurasa, pelupa ka, kulupa mandi, kulupa ada tugasku”</i> (AM, Pos. 22)</li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Nda terlalu semangatki toh kak kalau di kelas”</i></li> <li>• <i>“Mulai dari kan dia itu kalau overthinking sampai nda bisa tidur otomatis itu terlihat dari fisiknya dulu, perubahan berat badan yang drastis sampai kayak mata panda itukan fisiknya kak, secara mental iya mungkin itu dia juga sering pelupa”</i></li> <li>• <i>“Perubahan spesifiknya kak kayak itu dia jadi kurang tidurnya akhirnya berdampak pada kesehariannya terutama sering linglung, sering mudah capek, selalu diam”</i></li> </ul>
	<p><b>Positive Belief</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“2 kayaknya, tidak bisaka atasi”</i> (AM, Pos. 196)</li> <li>• <i>“Haruska apa ini setelah di tinggalka, bagaimana caraku lanjutkanki hidupku, masih adaji yang mau sama perempuan seperti saya”</i> (AM, Pos. 142)</li> </ul>





		<ul style="list-style-type: none"><li>• “Kurasa tidak bisama lanjutki pendidikan ku, tidak bisami kulanjut hidupku karena merasa bersalah sama diriku sendiri. Merasa bersalahka sama orang tuaku yang di kasi sekolahka baik-baik tapi saya begitu kelakuanku” (AM, Pos. 160)</li><li>• “Kayak orang yang tidak bisa sekalimi ku lanjut hidupku...sempatka berpikir, apakah ku mintami mati? Tapi setengah-setengahki, takutka mati tapi kalau ku lanjutki hidupku kayak tidak bisaka juga” (AM, Pos. 202-204)</li><li>• “Kalau di posisi yang sekarang 3,5 lah, bisami” (AM, Pos. 198)</li><li>• “Harusnya tidak ku lakukan ji iya karena pasti bisaja lalui” (AM, Pos. 76)</li><li>• “Sangat penting keterlibatannya tuhan, karena seandainya kemarin tidak beriman ka, tidak ada kepercayaanku pasti memilihka untuk ku akhiri hidupku tapi karena masih takut ja azabnya di akhirat jadi memilihka untuk tidak” (AM, Pos. 208)</li></ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “Pusingkki karena nda yakinki bisa kayak makanya kayak kentaraji kek bilangka nda selesai ini ada lagi ini, bagaimanami ini jadi kek kalutmi, capekmi ada semuami lah kak”</li><li>• “Dia kembali mampu itu karena (subjek AM) yakin peran tuhan”</li></ul>
	<p><b>Problem-Solving Skills</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “Awalnya menangisji saja, menangis sambil berteriak di kamar” (AM, Pos. 58)</li><li>• “Kemarin itu, nda berjalan baik ki kayaknya otakku. Nda bisaka memang berpikir jernih jadi memilihka untuk self-harm karena mauka kurasa kasi pindah sakitnya, mau betulanka kasih pindah itu tidak bisaji memang tetapi di situ sakit. Dengan self-harm ka justru ku tambah lagi sakitnya tapi tidak bisaka cerita kemana-mana jadi mungkin itu satu-satunya di otakku” (AM, Pos. 186)</li><li>• “Selama ini suka ka dengar musik sama memasak...iya dengan itu meminimalisir, sangat membantu kalau dengarka musik teralihkan ki rasa sakitku” (AM, Pos. 256-258)</li><li>• “Kalau sedihka langsungka menangis biar banyak orang, na tauji semua orang kalau cengengka toh jadi nda pernah saya tahan perasaanku kalau mauka menangis. Kalau kemarin-kemarin kan stres sekaligus karena sendirija di rumah sekarang bertigaka jadi ada yang liati kalau sedihka baru dia ajakma keluar. Jadi teralihkan mi” (AM, Pos. 220)</li><li>• “Kalau sekarang ini sholatka baik-baik” (AM, 220)</li></ul>



		<ul style="list-style-type: none"><li>• “Capek sekaligus, capekka. Biasa kalau sholatka berdoa ka kubilang kapanpi ini selesai rasa sakitnya capek sekalimi mauka kasi selesai ki” (AM, Pos. 226)</li></ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “Bisanya kak kalau kan dia overthinking bangetki juga jadi kalau adami masalah keluarga ini, temanmi ini, semua jadi satu akhirnya kayak pelariannya ke itu (self-harm)”</li><li>• “Kalau dia lagi emosi pasti ahh ini mo dulu ambilmi ini kayak maksudnya dia bertindakki kalau marah pasti ujung-ujungnya salahki, salah bertindak”</li><li>• “Biasa sholat kak, jalan-jalan, masak, makan. intinya hal-hal yang na suka lah kak itu jadi pelariannya”</li></ul>
	<b>Social Skills</b>	<p><b><u>Pernyataan Subjek AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “Pas itu kurasa kayak tidak mauma ketemu besok, kurasa takutka juga ketemu orang, takutka di tanya. Apalagi kalau ku lihatki itu mantanku yang kemarin, tidak bisaka” (AM, Pos. 64)</li><li>• “Menghambat karena patah hatika harusnya cepatja selesaikan proposal terus banyak alfa ku di mata kuliah karena sakit hatika. Pernahka bahkan menghilang seminggu tidak ada yang bisa hubungika karena kalau datangki sakitnya nda mauka ketemu orang, nda bisa ka” (AM, Pos. 222)</li><li>• “Kemarin itu ku paksa diriku, tidak mungkinka karena sakit hati juga tidak pergika bimbingan. Ku paksaki meskipun loyo sekaligus pergi kampus. Baru kentaraki itu saya, langsung ji dikentari orang kalau sedihka karena muka ku tidak bisaji memang bohong kalau sedihka jadi selalu ja ditanya orang, kenapako. Bisa kubilang, belum pa memang makan jadi loyo” (AM, Pos. 294)</li></ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “Nda terlalu semangatki toh kak kalau di kelas”</li><li>• “Bukan ki tim yang selalu menunda tapi dengan adanya itu masalah makin kek ahh sebentarpi deh sebentarpi deh jadi kayak sering ngalor ngidul sampe akhirnya itu mengganggu produktifitasnya”</li><li>• “Akhirnya na jalani kembali aktivitasnya meskipun perluki break yang cukup lama, perluki waktu yang cukup lama untuk oke jalanmi”</li></ul>



### Social Support

#### Pernyataan Subjek AM

- “Kalau keluargaku, 2. Tidak penting-penting amatji, nda pernahji mereka membantu” (AM, Pos. 288)
- “Keluargaku kayaknya tidak di pahamika deh, mungkin karena beda sendiri pemikiranku saya sendiri jadi nda bisa cerita lebih banyak karena nda ku suka kalau cerita ka baru dia bilang ‘kemarin itu saya begini, begini’ adu nasib ki atau kayak di judge ka bilang saya salahka atau tidak berusahaka atau dia bilang harusko lebih kuat lagi berusaha, harusko lebih giat lagi ini ini. Nda ku suka saya kalau bicaraka sama mamaku baru dia bilang begitu. Baru selalu dia anggap dirinya benar itu mamaku jadi nda mauka” (AM, Pos. 290)
- “Mama ku iya, tapi sayang yang kadang juga...kan kalau diingat-ingat ki kayak waktuku kecil. Sakit hatika. Waktu kecil itu, na beda-bedakan sekalika baru sukaki biar banyak orang dia marahi ja, dia pukul ja. Bapakku juga itu dia pukulja. Jadi malu-malu sekalika sampai sekarang ku ingatki. Malu-malunya ku ingat. Baru itu yang dibeda-bedakan itu selalu di marahi biar banyak orang. Sakit hati sekalika, kalau kan dulu gemuk sekalika baru biasa di bilangika ‘berhenti-berhenti mko makan, sepertimi karung badanmu, hidungmu kayakmi tomat besarnya’. Jadi sakit hatika deh kalau saya ingatki” (AM, Pos. 274-276)
- “Ini insecure-an, bagaimana pun usahaku tidak insecure, tidak bisaka, pasti insecure ka. Selalu ada kupikir kurang di diriku...masih ku tunggu orang tuaku jujur sendiri ke saya karena ternyata selama 21 tahun ini bohongki bilangki anaknya ka padahal kenapa harus bohong begitu harusnya dia tanyaka supaya tau dirika atau supaya ke saudaraku ka atau ke bapakku ka. Kan masih hidupji bapak kandungku” (AM, Pos. 250)
- “Kalau teman-temanku, mereka 5. Mereka ji yang lebih membantu” (AM, Pos. 288)
- “Mereka mungkin karena satu generasiki, trus yang di lalui juga itu kayak mirip-miripji trus ada teruski di kehidupanku toh, ketemuka hampir setiap hari. Jadi mungkin lebih dia pahami ka, lebih bisaka dia mengerti mungkin karena selalu ki ada di keseharianku. Dia saksikan ki begitu yang ku alami jadi lebih pahamki kalau di posisiku” (AM, Pos. 292)
- “IC selaluka dia chatka, dia telfonka bilang ‘mauko makan apa, mauko kemana’ terus ada kalimatnya IC yang dia bilang ‘kalau tidak kau tinggalki, saya tinggalkanku’ baru saya lebih mauka di tinggal sama mantanku dibanding ditinggal sama IC karena IC itu satu-satunya temanku di jurusan, fakultas. Kalau tidak adami IC mau bagaimanaka, lagian juga lebih

		<p><i>duluanka kenal sama IC dibanding mantanku. Lebih banyak kontribusinya IC dihidupku, lebih banyak bantuannya. Ku sayang sekali IC” (AM, Pos. 270)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Selaluka merasa berharga, ternyata masih adaji inginkan ka. Lebih dia inginkan ka, karena kadang juga kan orang tuaku ini begitumi toh kalau om tante ji, adami lagi anak kandungnya pasti dia beda-bedakan ka. Jadi biasa juga merasa tidak diinginkan ja di keluargaku. Jadi kalau IC chatka baru dia khawatirkan ka, merasa berhargaka lagi. Merasa oh adaji sayangka di dunia ini” (AM, Pos. 272)</i></li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Belumpi lega kalau belumpi na cerita jadi salah satunya untuk menyelesaikan masalahnya mungkin adalah dengan cerita”</i></li> <li>• <i>“Kak bantuannya kek ku kasih ruang untuk bercerita bilang cobako cerita atau nda kalau semisal dia mau kemana kemana ayo”</i></li> <li>• <i>“Respon awalnya kalau ku tahu masalahnya yaa cobako pake secara logis pikir ini masalahmu mungkin itu bahkan pake pendekatan rohani ka, spiritual kayak mungkin tuhan mauko na liat ini, makanya ini ini ini jadi berusaha respon awalaku kak berusaha kasih tenangki, kasih pandangan secara logis”</i></li> <li>• <i>“Nda terlalu dekat tapi kategori masih bisa menyampaikan ke orang tua”</i></li> <li>• <i>“Mandangnya mungkin karena orang tua sama kita beda generasi sampe mungkin pemahaman soal mental health ke orang tua itu nda terlalu anu ya begitu kak”</i></li> </ul>
	<p><b>Material Resources</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek AM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Kemarin itu di sarankan ka IC karena kalau cerita di IC ja terus pasti tidak bisaki kasi saran yang bagus. Mungkin kalau ke psikiater ka ada saran yang lebih membantu lagi ternyata di resepkan obat” (AM, Pos. 312)</i></li> <li>• <i>“Malas ja saja kemarin, tidak mauja...perasaanku bilang janganmi deh, ndaji itu baik-baik ja” (AM, Pos. 313-316)</i></li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other AM</u></b></p> <p><i>“Dia itu pernah memang konsul ke psikolog nda tau di Halodoc atau dimana intinya kek di online tapi kayaknya itu hari nda na lanjutki bilangki ndaji itu”</i></p>



LAMPIRAN REKAPITULASI DINAMIKA COPING STRATEGY SUBJEK YY

Aspek	Tema	Pernyataan
<p style="text-align: center;"><b>Proses Coping Strategy</b></p>	<p><b>Pengamatan Stimulus</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Nah pernah suatu hari mulaika merasa kenapa ini maceku berubahki, terus ku selidiki sendiri, paceku belumpi tau, adekku belum ku tanya... Terus selidiki sendiri...kayak ada ji saja firasatku bilang kayaknya ini lain-lain deh” (YY, Pos. 120)</li> <li>• “Begitu dia kasi bicaraka sama mamaku disitumi menangis ka sendiri karena ku tanyaki dulu bilang ‘ma sama siapaki disitu’ trus dia bilangmi ‘sama ibu ini, ibu ini’ baru saya bilang ‘betulanki, sudah saya telfonki’ trus dia bilang ‘kenapako mau urus-urusi urusannya mama, tidak usahko urusi urusannya mama” (YY, Pos. 120)</li> <li>• “Ku tauji maceku ini dari kecilka selalu memang selingkuh karena paceku kerja di daerah, terus dari kecil itu selaluka simpanki sendiri. Kan waktu kecilki nda bisaki apa-apa, nah begitu pas ku tau yang 2 tahun lalu itu merasaka bilang besarma bisama speak up, tau ma yang mana yang benar, yang mana yang salah” (YY, Pos. 120)</li> <li>• “Jadi disitu pertama kali ka apa di kayak pokoknya menangis-menangiska disitu bilangka ‘ma sadarki tua mki, ingatki itu bapak kerja di daerah untuk kita disini’...Kukira setelah ku tegur itu toh, berhentimi ternyata semakin berkelanjutan. Dapatka fotonya berdua di HP-nya baku peluk, trus disitu tambah bilangka astaga tidak nyangka ka sampai begini begitu karena ini orang ku kenalji ini semua dan kutau ini laki-laki ada istrinya” (YY, Pos. 120)</li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other YY</u></b></p> <p>“Dia ceritakan tentang masalah keluarganya yang dia tau kalau ternyata mamanya dekat sama orang lain trus nda percayami”</p>
	<p><b>Mengidentifikasi dan mengevaluasi Stimulus</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Semenjak itu ku taumi kayak selingkuhki begitu ini maceku seringki pagi-pagi itu keluarmi dari rumah trus dia mau pulangny tengah malam pi, jadi jarang sekalimi waktuku sama dia...seiring berjalannya waktu selaluka bertengkar sama maceku” (YY, Pos. 120)</li> <li>• “Nah trus tiba-tiba kembali mi ini maceku dari kantor, di teriaki ka... kagetka toh karena ini paceku juga tidak bilang-bilangi kalau melaporkki. Trus masukma disitu kubilang inimi</li> </ul>





*pertengkaran yang paling hebatku... marahmi, dia bilang-bilangima disitu 'mama itu menyesal sekali pertahankanko, menyesal sekali lahirkan ko' kayak yang tertekan sekalimi disitu bahasanya maceku, 'kau itu percuma jko di lahirkan' pokoknya disalahkan ma semuanya, semuami yang buruk-buruk dia bilangika 'saya sumpah-sumpahiko nanti hidupmu tidak berjalan lancar, hancur' kayak begitu" (YY, Pos. 120)*

- *"Itu bikin kecewa sekaligus sama maceku karena masalahnya bukan saya yang salah, bahkan saya sebagai anaknya tapi dia lebih bela itu laki-laki jadi disitu kayak kecewa sekali ma" (YY, Pos. 120)*
- *"Pas bertengkar itu, pertama itu pasti muak sekalima sama itu masalah...merasa ma tidak pantas ma hidup kayak berdasarkan apa yang semua dibilang-bilangi ka maceku toh itu memicu pikiranku untuk berpikir, ya untuk apaka pale ada kalau tidak diharapkan ja sebenarnya, tidak adami juga gunaku karena dia bilang-bilangika" (YY, Pos. 145)*
- *"Paceku juga ternyata di daerah itu ada keluarganya. Sudahmi setelah nda percayaka sama maceku, tidak percaya ma juga sama paceku pokoknya kayak tidak punya ka keluarga kurasa. Itumi kenapa selalu ka merasa sendiri dan setiap masalahku kayak kalau sendirian ma kurasa sayami yang salah begitu. Selalu ja berpikiran saya yang salah" (YY, Pos. 121)*
- *"Sedih ka, kan masalah keluarga ku ingatki dulu waktuku kecil begini. Pasti diingat ki masa-masa kecil yang masih dibahagiakan dan disayang sama orang tua" (YY, Pos. 167)*
- *"Di sayami dikirim itu uang bulanan sama adekku... maceku ini sibuk ji juga 'minta ko uang di bapakmu, kenapa kah nda ada uangmu', tertekanka kenapa ka disuruh terus minta uang, kenapa ini yang harusnya bukan saya yang urus ini uang-uang buat rumah, beli bumbu, beli sayur, beli ikan" (YY, Pos. 143)*
- *"Bahkan kuliah ka ini paceku yang mau kasi kuliah ka, maceku bilang 'kau kuliah bikin habis-habis uang' kayak begitu mulai dari situ saja kayak ku jalani kuliahku dengan tekanan karena di anggapja habis-habiskan uang buat kuliah" (YY, Pos. 145)*
- *"Karena banyak sekali masalahnya toh kayak selaluka memang begitu, kecil ji ini masalah tapi langsungki pikiranku terbebani sekali dan overthinking ka juga sampai bikin stres ka yang seharusnya itu masalah tidak sampai ji kesitu kayak tidak harus kupikirkan ki, tapi cemaska nanti begini, nanti begini makanya cepat sekaligus stres" (YY, Pos. 149)*



**Menentukan Strategi**

**Pernyataan Significant Other YY**

- “Kemarin-kemarin kan mungkin merasa kayak rumah itu di bagi dia dirumahnya ini dia lebih mungkin merasakan kehangatan yang dulu-dulu ketimbang yang sekarang”
- “Waktu pada saat dia ceritakan dia ini sih lebih sedih, lebih ke sedih kalau pada saat dia menceritakan dia mengingat lagi”

**Pernyataan Subjek YY**

- “Jadi disitu pertama kali ka apa di kayak pokoknya menangis-menangiska” (YY, Pos. 120)
- “Menangis itu otomatis sekalimi kalau berpikirka banyak sekali pikiranku, tidak tauma harus apa jadi menangis ma” (YY, Pos. 153)
- “Waktu itu putus asa ma, maceku di ruang tamu, saya di kamar. Saya tumbuk-tumbuk mi itu kepalaku di tembok itu antara keadaan sadar tidak sadar” (YY, Pos. 129)
- “Disitumi pertama kali otomatiska ku tumbukmi saja kepalaku di tembok, kayak capek sekalimi ini isi kepalaku, banyak sekalimi. Jadi disitumi pertama kali ku bentur-benturkan kepalaku dan bahkan tidak adaji rasanya, sakit apa pi lagi harus ku rasa yang lebih sakit daripada ini begitu” (YY, Pos. 120)
- “Semenjak itu kayak memang sering sekali ka merasa sendiri, trus putus asa kayak edd mauka apa lagi...biasa ku salahkan mi diriku sendiri baru kalau jengkel sekali ma itu pokoknya kayak haruska sakiti diriku, ku cakar diriku sendiri, ka pukul tembok, ku cubit diriku, ku pukul diriku. Kayak merasaja diriku yang salah” (YY, Pos. 57)
- “Kalau sakit sekalimi kepala ku, biarka tidak makan tetapja mau minumki. supaya tidurka lama-lama” (YY, Pos. 71)
- “Tidak ku tauki, ituji mau ja saja lampiaskan ki sama diriku sendiri karena tidak tauma mau kemana, haruska apa, kayak menurutku kalau sudahmi ku sakiti diriku sendiri, adami ketenangan sedikit” (YY, Pos. 79)
- “Pemikiranaku juga bilang kayak haruska sesakit apa kah begitu, sampai kayak sakit sekali mi kurasa ini sudah mi, cukup mi” (YY, Pos. 175)
- “Seiring dengan berjalannya waktu kalau kondisi sekarang maceku mulai mi dia perhatikan ka, mulai mka kembali memaafkan dari saran-sarannya teman-temanku juga biar bagaimana tetapji orang tuamu...tapi tetap ji tertanam dan tetap ji masih ada sakit hatiku di dalam sekali kayak begitu” (YY, Pos. 213)

		<p><b><u>Pernyataan Significant Other YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Kalau saya perhatikan sih dia kayak melampiaskannya disitu self-harmnya, maksudnya dia kalau eee dia sudah terbebani mi, dia itu tidak meluapkan sama orang yang bikin dia marah itu... dia kek satu kali bicara misalnya kek bicara keras, sudah itu sudah diam. Nahh dibalik diamnya itu dia sakitimi dirinya”</li> <li>• “Dia kalau menceritakan secara langsung itu, dia menangis dulu, habis menangis sambil menceritakan nahh baru dia minta diajak pergi jalan. Setelah itu dibawa pergi jalan, sudah bagus moodnya itu, pulang sudah ceria mi”</li> </ul>
<p><b>Faktor-Faktor yang Memengaruhi Coping Strategy</b></p>	<p><b>Health and Energy</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Pentingki kesehatan dalam menghadapi masalah, apa di, kayaknya lebih penting kesehatan mental kalau fisik selama masih hidup jki masih bisa jki jalan kayaknya aman-aman ji” (YY, Pos. 159)</li> <li>• “Kalau dihadapkan ma masalah toh lemas langsung kurasa” (YY, Pos. 161)</li> <li>• “Sakit sekali kepalaku pokoknya kalau banyak pikiranku toh, itumi pernahka minum paramex nda ku tau berapa gara-gara sakit sekalimi kepalaku kayak mau mi pecah ini kepalaku. Bilangka “apa mi lagi kupikir ini” sangking banyaknya itu” (YY, Pos. 163)</li> <li>• “Itumi sih yang kalau dengarka orang teriak atau dibentak mudah ka tersinggung, kenapa ka di bentak padahal bisa ji bicara baik-baik trus gampang sekali ka menangis yang ini orang baginya itu tidak menyinggung ji saya tapi tersinggungka. Menangisma lagi, ku pikir sendiri” (YY, Pos. 169)</li> <li>• “Biasa kalau kupikir teruski cepat sekali kayak sakit dadaku, sakit kepalaku. Merasa ka itu hambatan karena kalau sakit kepalaku menghambatki aktivitasku” (YY, Pos. 201)</li> <li>• “Pas terjadi itu masalah, kan seringka bertengkar...ada beberapa kali tidak masuk ka kuliah” (YY, Pos. 171)</li> <li>• “Nda tauka kenapa sering sekali kayak sebenarnya mauka lakukan ki, tidak sinkronki ini apa yang ku lakukan sama yang ku pikirkan. Kadang juga kayak ku larangki diriku padahal sebenarnya mauka” (YY, Pos. 213)</li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Dari fisik lebih sering sakit-sakit sih sebenarnya lebih banyak timbul penyakitnya kayak kemarin-kemarin misal lebih sering sakit kepalanya”</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Dia lebih banyak ini lebih banyak ketawa pokoknya ceria tapi setelah ini masalahnya mungkin lebih sensitif”</i></li> </ul>
	<b>Positive Belief</b>	<p><b><u>Pernyataan Subjek YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Tidak percayama sama diriku yang mulai tidak bisaka selesaikan masalahnya maceku, semenjak itu kayak tidak percayama lagi sama diriku bisaka selesaikan satu masalah sendirian. Menurutku, berat sekalimi semenjak itu juga mudah sekalima menyerah”</i> (YY, Pos. 187)</li> <li>• <i>“Capek sekaligus sama maceku, kenapa tidak selesai-selesai ini sudah mi ku biarkan mi saja dan kembali lagi kubilang menurutku itu masalah terselesaikan karena waktu ji”</i> (YY, Pos. 203)</li> <li>• <i>“Waktu itu sempat ka bilang ‘kenapa sih Tuhan sejahat ini sama saya, kenapa Tuhan pilihka untuk hadapi masalah seberat ini’ bukan ka orang yang rajin sekali sholat tapi waktu itu memang sempat ja berpikir kayaknya kurang ka deh cerita ke Tuhan...Setelah itu ada ji kayak kelegaan dan seiring berjalannya waktu kalau percaya jki sama Tuhan pasti percaya jki selesai ji itu masalah”</i> (YY, Pos. 195)</li> <li>• <i>“Kembali ki lagi ke Tuhan karena tidak adami lagi siapa-siapa yang bisa harap di dunia ini”</i> (YY, Pos. 199)</li> <li>• <i>“Percaya ja sama ungkapan kalau sesudah hujan pasti ada pelangi begitu, percaya ja saja pasti ada kebahagiaan yang menanti dari beratnya masalah ini”</i> (YY, Pos. 197)</li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Dia masih butuh ini diyakinkan bahwa apa yang terjadi di sekelilingnya itu tidak mesti untuk dibawa stres... misal kayak bertengkar dengan orang tuanya bisa dibicarakan dengan baik-baik. Ini (subjek YY) sebenarnya perluji mengontrol emosinya”</i></li> <li>• <i>“Kalau cerita kenapa itu Tuhan di’ tidak bisa adil sama dirinya sendiri, dia selalu bandingkan dirinya dengan orang lain...bilang ihh kenapa ini temanku begini? Kenapa Tuhan itu tidak adil? Dimana keadilan? Dia biasa begitu”</i></li> </ul>
	<b>Problem-Solving Skills</b>	<p><b><u>Pernyataan Subjek YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Tidak ku tauki, ituji mau ja saja lampiaskan ki sama diriku sendiri karena tidak tauma mau kemana, haruska apa”</i> (YY, Pos. 79)</li> </ul>





- *"Menangis pa toh baru ada mi masalahku, ada mi banyak pikiran ku, overthinking ma, menangis ka sendiri itu kayak amarahku tertuangkan ki ke itu self-harmnya"* (YY, Pos. 181)
- *"Disitumi pertama kali otomatis ka tumbukmi saja kepalaku di tembok, kayak capek sekalimi ini isi kepalaku, banyak sekalimi"* (YY, Pos. 120)
- *"Kayak refleks ka pukul tembok supaya ku sakiti diriku, ku cakar diriku, ku tekankan saja itu kuku ku, ku cubit diriku, ku pukul diriku"* (YY, Pos. 179)
- *"Kalau mumet ka juga ceritaka di temanku, bilang kenapa begini-begini"* (YY, Pos. 219)
- *"Hobi lain apa di, main game, tidur, ituji...dia alihkan ji saja pikiran beratku jadi main ma dulu walaupun disitu merasa ka kuluapkan mi itu semuanya, kayak kalah ji juga itu game. Sudahnya itu kalah game, mumet ja lagi karena kalah ka"* (YY, Pos. 223-225)
- *"Kalau masalah keluarga itu tertanammi kurasa di kepalaku kayak ku ingat terusmi biarka mau ke mana, jalan kemana, healing kemana, tetapji terpikirkan. menurutku healing itu kayak melegakan sementara ji, cerita juga melegakan sementara"* (YY, Pos. 213)
- *"Kuliah kan tauka targetku dan mauka. Dari awal kuliah, mau ka sarjana, mau ka cepat-cepat kerja supaya terselesaikan ki sisanya masalahku karena otomatis kalau kerja ka punyaka uang, bisa ka beli rumah sendiri, tidak di rumah itu ka. Kayak begituka, ada pemikiranku yang kesitu jadi merasa ka pasti haruska selesaikan ini masalah kuliah, bagaimana pun itu dibanding-bandingkan sama orang pasti bisa ja selesai begitu. Tauka setiap orang beda-beda prosesnya"* (YY, Pos. 217)
- *"Mulai mka kembali memaafkan dari saran-sarannya teman-temanku juga biar bagaimana tetapji orang tuamu...kalau menurutku membaik mi tapi tetap ji tertanam dan tetap ji masih ada sakit hatiku di dalam sekali kayak begitu"* (YY, Pos. 213)

#### **Pernyataan Significant Other YY**

- *"Kalau saya perhatikan sih dia kayak melampiaskannya disitu self-harmnya, maksudnya dia kalau eee dia sudah terbebani mi"*
- *"Dia kalau menceritakan secara langsung itu, dia menangis dulu, habis menangis sambil menceritakan nahh baru dia minta diajak pergi jalan. Setelah itu dibawa pergi jalan, sudah bagus moodnya itu, pulang sudah ceria mi"*
- *"Harus dia hadapi sendiri kalau menurut saya sih karena bagaimana pun itu kalau selama dia masih berada di lingkungan itu yaa masalahnya itu akan terus berulang"*

	<p style="text-align: center;"><b>Social Skills</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Kayak ka pakai topeng, menyembunyikan yang sebenarnya ini dalam kepalaku mumet sekali tapi tanyami saja teman-temanku pasti selalu ka kelihatan paling ceria, kelihatan paling selalu bikin ketawa orang kalau di circleku toh begituka dan berusaha ja saja pertahankan ki karakterku yang biasanya, berusaha baik-baik saja” (YY, Pos. 253)</li> <li>• “Ku jalani ji saja kayak lebih berusaha ma lagi pikirki bilang yang lalu biarmi berlalu...kayak dari beratnya masalah-masalah yang kuhadapi sekarang pasti insyaAllah ada-ada ji itu, begitu ji ku jalani, ada-ada ji” (YY, Pos. 217)</li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Kalau di teman-temannya dia lebih ceriaji, ini dia kayak lebih tertekan dirumahnya makanya dia lebih memilih untuk diam tapi kalau ketika dia keluar dari rumahnya, dia lebih happy, dia senang karena yang saya lihat juga kalau saya sama teman-temannya dia kayak ketawa-ketawaji”</li> <li>• “Dia kalau dia kalau sudah ada di dalam rumah itu dia lebih cenderung memilih untuk berdiam diri di kamar”</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Social Support</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Sudahmi setelah nda percayaka sama maceku, tidak percaya ma juga sama paceku pokoknya kayak tidak punya ka keluarga kurasa. Itumi kenapa selalu ka merasa sendiri dan setiap masalahku kayak kalau sendirian ma kurasa sayami yang salah begitu” (YY, Pos. 121)</li> <li>• “Adekku merasa ka sama-sama ka hadapi ini masalah tapi yaa sering jki juga bertengkar, namanya adek kakak toh tapi tetap ku sayang ji adekku, adekku ji kayaknya tegurka kalau berkelahika sama maceku...pasti kayak lebih dia bela ka, cerita-cerita kecil sama adekku” (YY, Pos. 235-239)</li> <li>• “Adaji tanteku dia bilang ‘sudahmi, janganko begitu, istigfarko’” (YY, Pos. 103)</li> <li>• “5, penting itu karena kapan ka merasa sendirian, merasa ma tidak bisa ka selesaikan masalahku tapi selagi masih ada orang yang bisa ku temani cerita, ada orang yang mau temani ka jalan, merasa ja masih ada dukungka di dunia ini, merasa ja tidak sendirian ka. Takut sekali ka merasa sendirian karena hampa tidak enak sekali” (YY, Pos. 243)</li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Kakakku ji kayaknya karena kalau sudah ka marah sama diriku sendiri, ku tanya ki kalau sudah ka lagi pukul diriku. Ku tanyaki begitu, cerita ka sedetail-detailnya ke dia” (YY, Pos. 245)</li> <li>• “Pokoknya mulai dari menanggapi ceritaku, menyemangati, membelikan ini itu, membawa saya jalan-jalan ke sana ke sini. Pokoknya berusaha dia hilangkan ini beban pikiranku” (YY, Pos. 237)</li> <li>• “Di circle-ku itu pas berlangsung itu masalah dia ku temani cerita juga... dan dia bilang ‘sudahmi, sabar ko, kuatko’...kalau cari ka tempat dan itu memang sempatka pergi bermalam dirumahnya, cerita menangis kayak seru ji saja” (YY, Pos. 255-259)</li> <li>• “Perasaanmu senang ka karena secara masih berpikir ka masih ada ji orang yang sayangka di dunia ini. Kayak bilang makasih banget karena masih ada ji dia, biasa berpikirka kalau tidak ada dia siapa mi lagi ku temani” (YY, Pos. 241)</li> <li>• “Kayak ada ji kelegaan kalau masih ada ji yang sayang ka, masih ada ji orang mau peduli ka karena nda dapat ma kepedulian di keluargaku. Itumi kakakku temanku ji tapi kayak rumah ku mi, tempat ku cerita, pertama ada apa-apaku di dia ka cerita, dapat ka sesuatu di dia ka cerita karena nda dapat ka itu di mace paceku” (YY, Pos. 153)</li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Saya cuman kasih nasehatji, lebih ke kasih nasehat terus lebih yaa lebih sering sama lah...kayak pergi mall kah, pergi makan yang manis-manis sama, biasanya lebih ke itu”</li> <li>• “Kalau saya sih lebih kayak menenangkan saja cuman kan kalau dari kitanya sudah menenangkan kembali ke dianya lagi, dia mau mendengarkan apa tidak”</li> <li>• “Kalau yang saya lihat dia lebih ini, merasa sendiri. Kemarin-kemarin kan mungkin merasa kayak rumah itu di bagi dia dirumahnya ini dia lebih mungkin merasakan kehangatan yang dulu-dulu ketimbang yang sekarang”</li> <li>• “Saya lebih ke perhatian...Jadi kayak bagaimana yaa begitulah tapi kek ke kasihan”</li> </ul>
<p><b>Material Resources</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek YY</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Nomor satu karena nda ku tau, trus nomor dua sepengetahuan ku itu mahal, trus kadang kayak ragu ka mau cerita ke orang memang, kayak orang baru” (YY, Pos. 270-271)</li> <li>• “Kayak ada itu biasa yang di tiktok, apa namanya di, pokoknya yang di ceritakan ki masalah-masalah mental ta toh trus kayak ada kalimat-kalimat penyemangatnya begitu” (YY, Pos. 263)</li> </ul>

		<p><b><u>Pernyataan Significant Other YY</u></b></p> <p><i>“Dia kayak kan kita sering main-main sama toh bilang ihh bemana di’ kalau pergimi periksa ini sakitku? Dimana? Jadi bilang pigimi cuman dia merasa kayak takut-takut begitu apalagi kalau ketemu psikolog itu takut, kayak semua mungkin bagi dia kan privasi yang kayak masalahnya dengan orang tuanya. dia mungkin takutnya disitu”</i></p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## LAMPIRAN REKAPITULASI DINAMIKA COPING STRATEGY SUBJEK FH

Aspek	Tema	Pernyataan
<b>Proses Coping Strategy</b>	<b>Pengamatan Stimulus</b>	<p><b><u>Pernyataan Subjek FH</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Awalnya yang betul-betul dari ada masalah di rumah...orang tuaku lagi kurang bagus hubungannya kek diam-diaman” (FH, Pos. 91)</li> <li>• “Bapakku itu pergi trus janjinya pulang jam berapa itu cuman agak lewat dan akhirnya ibuku kayak nanya ‘darimana?’ mungkin karena capek nda di jawabki. Nah itu biasanya karena kendala hal-hal kecil begitu, cuman kan memang bapakku itu bukan orang yang biasa ngobrol... Nah waktu itu ada tugas nda tau kemana trus janjinya kalau tidak salah perginya 3 hari, cuman ternyata pas pulang itu lebih dua hari tiga harian, jadi akhirnya semingguanki di luar. Nah itu susah dihubungi, susah di ini, susah di itu. Pas pulang marah maceku. Bapakku juga mungkin capek waktu itu jadi nda ditanggapi begitu” (FH, Pos. 93)</li> <li>• “Awalnya kan lagi kumpul ngobrol-ngobrol bertemu beberapa orang, tiga empat orang mungkin trus ada salah paham, ada kata-kataku yang nda berkenan di hatinya jadi mungkin tersinggung. Masalahnya waktu itu nda ku begitu sadarki kalau apa yang kubilang menyinggung, nah mulai dari itu kejadian mulai lebih seringki diam. Saya chat tidak dibalas begitu jadi agak canggung hubungannya” (FH, Pos. 103)</li> </ul>
	<b>Mengidentifikasi dan mengevaluasi Stimulus</b>	<p><b><u>Pernyataan Subjek FH</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Biasanya saya yang diminta buat kayak sampaikan pesannya bapak ke ibu trus ibu ke bapak. Jadi kayak kalau lagi marah-marah bapak atau ibu semuanya lari ke saya dulu baru disampaikan bapak mau bilang ini ke ibu, disampaikan ke saya dulu kayak begitu. Itu awalnya dan mungkin kalau yang saya rasa itukan bukan yang pertama kali, sudah berapa kali tapi sering sekali” (FH, Pos. 91)</li> <li>• “Saya juga kan lagi di makassar waktu itu jadi ndabisaka bantu ngobrol, tengah bapakku sama ibuku waktu itu makanya ndatauka harus apa, kudengarji ceritanya maceku” (FH, Pos. 115)</li> <li>• “Waktu itu betul-betul ndada pikiran untuk apa bisaku bikin karena bingung jadi kudengarji saja ceritanya, ku terima sampai menangis-menangis orang disana, saya juga...ndada caraku waktu itu untuk selesaikan masalahnya selain ku temani ji ngobrol ibuku...betul-betul berat,</li> </ul>





kerasa sekali perasaanya itu ibuku. Pas itu dia nangis jadi saya nda tau harus ngapain, berusaha untuk tenangkan ki, nanti dibantu buat ngobrol, dibantu buat begitu. Itu sih kukasi ji kayak saran mungkin kalau bapak sudah lebih enak ngobrol saja pelan-pelan” FH, Pos. 119)

- “Ku anggapki sebagai masalah karena itu agak lamaki masalahnya dan diceritanya samaji modelnya masih nda baku bicara walaupun bicara seperlunya sekenanya. Awalnya kupikir kayak mungkin bisanya selesai waktu di teleponpertama tapi di telepondua ketiga mulaika rasa kayak harusnya ada ka di waktu itu untuk selesaikan...sekarang betul-betul nda bisa apa-apa orang tuaku disana, saya disini nah itu yang jadi bikinka harusnya bisaka bantu tapi ini nda bisa. Mungkin karena pikiran itu awalnya yang bikinka jadi lebih banyak kepikiran soal bagaimana rumah sekarang, bagaimana sudahmi bicara bapak sama ibu. Dari awalnya kayaknya dari pikrian-pikiran ku ji yang nda dapat jawaban dari pertanyaan dari itu jadi makin numpuk makin numpuk akhirnya jadi kayak berat sendiri” (FH, Pos. 117)
- “Setelah dia nda balas-balas, bukan nda balas sih cuman lambat sekali balas chatku dan chatnya berasa kayak ada masalah disini nah itu yang pertama kali kurasa” (FH, Pos. 121)
- “Bingungka waktu itu yang betul-betul kan biasanya kalau ada masalah ceritaka sama itu temanku...cuman kan waktu itu lagi ada masalah yang keluarga nda bisaka cerita ke dia karena lagi ada masalah sama dia bingungka betul-betul bingung” (FH, Pos. 107)
- “Pas mulai begitu, ndatau harus apa karena kan mauka cerita ke orang tuaku jarangka memang cerita ke mereka soal apa yang kualami disini, di tambah mereka banyak cerita soal itu masalah di rumah dan tambah lagi masalah sama temanku jadi nda bisaka cerita ke dia kalau ada masalah di rumah. Akhirnya itu terus yang mutar-mutar nda tauka harus cerita ke mana, nda tauka harus bagaimana dan akhirnya lebih banyak ka diam waktu itu” (FH, Pos. 107)
- “Masalah yang cukup berat kurasa itu, masalah dirumah, dan kebetulan juga karena ada skripsi itu yang bkin ka jadi semua kayak numpuk satu kali di waktu yang sama jadi itu yang kurasa beran dan agak susah buat diselesaikan begitu karena tiba-tiba banyak, tiba-tiba tumpang tindih, tiba-tiba susah begitu buat diselesaikan” (FH, Pos. 29)

#### **Pernyataan Significant Other FH**

- “Orang tuanya itu biasa push ki untuk selesaikan kuliahnya segera, itu yang biasa buatki merasa kurang nyaman bahkan sampai stress tertekan dengan situasi itu. trus karena orang

		<p><i>tuanya kan ada di pulau lain di kampungki nda adaki di makassar jadi dia tidak tau bagaimana prosesnya. ada juga kayaknya masalahnya sama temannya tapi berlarut-larutki masalahnya ditambah dengan tadi yang masalah orang tua”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Selalu terpengaruh dengan pikiran-pikiran aneh karena terlalu banyak dia pikir toh”</i></li> </ul>
	<p><b>Menentukan Strategi</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek FH</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Waktu itu betul-betul ndada pikiran untuk apa bisaku bikin karena bingung jadi kudengarji saja ceritanya, ku terima sampai menangis-menangis ibuku, saya juga. Cuman kan nda menangis sampai terdengarki waktu itu” (FH, Pos. 119)</i></li> <li>• <i>“Jadi akhirnya memilihka untuk garuk-garuk lagi, sebenarnya agak dibilang sadar nda sadar sih, nda terlalu sadarkan waktu itu karena betul-betul sambil nangis, sambil marah jadi apa yang kuliati itu yang ku bikin apa yang terlintas, apa yang bikin jadi begitu sih” (FH, Pos. 125)</i></li> <li>• <i>“Kayak pukul tembok itu merasa ja kan nda bisaka marah ke orang ini masalahnya langsung ke orangnya, nda bisaka marah ke bapakku, nda bisaka marah ke temanku...jadi kupilihki lampiaskan emosi dengan pukul tembok karena tembokkan nda membalas begitu dan nda merasa bersalah ka kalau kumarahi dan ku pukul karena ya sudah tembok. Ketimbang haruska marahi orang yang bersangkutan karena kalau kumarahi pasti masalah pertama nda selesai, muncul lagi masalah baru dan begitu terus berulang-ulang jadi itu kenapa kupilih untuk bikin rasa sakit baru” (FH, Pos. 136)</i></li> <li>• <i>“Sebenarnya nda punya opsi lain waktu itu sejujurnya waktuku lagi tidak punyaka teman cerita, nda punya tempat untuk mengadu, nda punyaka tempat untuk bersandar mungkin ya? karena kan mau teman, orang yang paling dekat, keluarga nda bagus waktu itu tiga-tiganya jadi linglung nda tau harus apa” (FH, Pos. 125)</i></li> <li>• <i>“Perasaan sakitnya bikin ka sejenak lupakan perasaan sakit yang awal ini yang gara-gara masalah ini. Bisaka lebih fokus untuk istilahnya ku obati ini luka trus ku rasakan ini sakitnya, ku nikmati ini rasa sakitnya. Bukan di nikmati sih, lebih kalau self-harm ka jelaskan apa penyebab sakitnya jadi self-harm bisa lebih kuurus setimbang masalah yang banyak itu dan nda tauka harus ngapain” (FH, Pos. 136)</i></li> <li>• <i>“Setelahkan pulang kemarin lebih tenangki karena bapak sama mamaku sudah lebih baik lah, masih kadang-kadang masih miss komunikasi sih kesal-kesal satu hari cuman nda kayaka kemarin yang betul-betul diam sekali...kalau temanku kan sudahka ngobrol dan merasakan oh</i></li> </ul>



		<p><i>kudapatmi pov-nya sampai dia marah ada salahku ke dia dan sudahka minta maaf, dia juga sudah bilang nda apa-apaji selesaimi.” (FH, Pos. 143)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Pulangkan sempat ketemu dan baru dia cerita kalau kemarin ternyata tersinggung sama ndatau apa yang saya bilang ke dia, intinya ada kata-kata yang menyinggung trus bikin ki dia jadi nda nyaman dan akhirnya itumi nda lagi nda mau bicara sama saya begitu” (FH, Pos. 103)</i></li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other FH</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Dia self-harm lah, dia lakukan hal-hal yang kurang menyenangkan untuk dirinya, bahkan masalahnya itu sudah memuncakmi sampai di solusi yang menurutnya itu tidak menyelesaikanmi ini. masalah dan pada saat dia ceritakanka, mungkin sudah tertampung lamami tidak ada orang yang bisa naceritakan akhirnya meluakki kembali itu perasaan, untungnya pada saat dia ceritakanka itu tempatnya mendukungki dalam artian tempatnya itu bisaki membuat dirinya untuk meledak-ledak”</i></li> <li>• <i>“Kalau upaya yang na lakukan (subjek FH), yang pertama itu ketika dia sudah cerita sama saya, kuarahkanki untuk tobat alihkanki ke arah yang lebih positif, contoh misalnya perbanyakki ibadahnya, dan alhamdulillah sampai sekarang itu yang dia lakukan dan itu yang cegahki melakukan self-harm lebih lanjut. Terus yang kedua, dia juga belajar untuk bisa fokus ke skripsinya”</i></li> <li>• <i>“Dia itu tipikal orang akan cobaki berusaha napikir dulu sebenarnya ini masalahnya dari manakah, bahkan kalau memang itu persoalannya dari dia, masalahnya dari dia, dia akan coba selesaikan dulu sama dirinya, setelah itu dia akan cross check ke orangnya”</i></li> </ul>
<p><b>Faktor-Faktor yang</b></p>  <p><b>ny</b></p>	<p><b><i>Health and Energy</i></b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek FH</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Pas masalah itu sebenarnya bisaka kasi rating 3 atau 4, sejujurnya waktu itu lagi capek-capeknya juga. Iya sih wkatu itu lagi padat-padatnya kegiatan setelah, ada kegiatan kayaknya itu deh jadi mungkin badan ku capek kurang istirahat makanya pas kena masalah itu sudah numpuk makanya jadi nge-down lagi” (FH, Pos. 128)</i></li> <li>• <i>“Sedihka sama bingung harus apa. Kalau masalah sama temanku itu sebenarnya bingung dia kenapa dan harus apa. Disitu marahka ke diriku kenapa harus begini kenapa harus jadi kayak begini dan sedih kenapa sampai kayak begini mungkin itu 3 perasaan dalam waktu</i></li> </ul>



**Positive Belief**

dekat kurasa dan belum selesai yang satu muncul lagi yang satu dan mungkin mix feeling sekali, nyampur semua perasaanya” (FH, Pos. 130)

- “Hilang semua niatku untuk ngapa-ngapain. kek mauja tidur dan berharap hari ini cepet selesai, cepetka dapat penyelesaiannya, cepetka selesai masalahku begitu jadi lebih banyakka tidur lebih banyak ka merenung mungkin nda kayak biasanya. Intinya nda adaji semangatku untuk ngapa-ngapain. Skripsiku nda jalan, lebih banyakka di kost tidur, kalau dikampuska lebih banyakka diam dan ya nda tau ngapa-ngapain” (FH, Pos. 134)
- “Berdampak ke emosi, berdampak ke minat jadi gampang sekaligus marah waktu itu. Hal sepele mungkin bisaka bikin marah, bukan marah yang kayak meluap-meluap tapi kayak kesalja sama orang kayak ih apa sih. Mungkin kenapa nda meluap karena ku tahanki emosiku biar nda ada masalah baru” (FH, Pos. 160)

**Pernyataan Significant Other FH**

“Sebelumnya itu (subjek FH) gampang sekaligus ketawa. Sering sekali kalau kita liat itu (subjek FH), jarangki kita lihat mukanya termenung jadi yang sering sekali diliat murung...terus mulaiki juga biasa agak kurang fokuski di pembicaraan karena mungkin banyak na pikir”

**Pernyataan Subjek FH**

- “Kayak kalau bisa di rating bisaka bilang 2 waktu itu. Karena betul-betul jalan buntu, pertama kalau orang tua nda adaka di dekatnya mereka langusng merasaja bukan ka orang yang bisa sampaikan pikiranku dengan biar lewat telfon atau lewat chat karena takutnya kalau salah yang kulakukan ndatersampaikan apa yang mauku bilang malah nambah masalah baru makanya merasaka nda bisaka selesaikan masalahnya disitu dan pada saat itu betul-betul kayak nda bisaka apa-apa begitu jadi nda yakinka bisa selesaikan itu masalah” (FH, Pos. 139)
- “Merasa nda punya power begitu nda bisaka apa-apa, nda bisaka selesaikan masalah ku, nda bisaka selesaikan dirku juga” (FH, Pos. 145)
- “Sebenarnya bisa yakinka sekarang bisaka bilang 3 atau 4 lah...mulaika lagi ngobrol sama keluargaku mulai ka lagi ngobrol sama ibuku untuk hal-hal kecil...mulaika lagi ibadah begitu dan setelahka mulai lagi ibadah mulaika merasa lebih tenang, kucoba lagi untuk dekatkan diriku dengan orang tuaku” (FH, Pos. 141)

		<p><b><u>Pernyataan Significant Other FH</u></b>  <i>“Pada saat awal-awal dia punya ini masalah, tidak pernahki mengarah kesana itu pikirannya, nah sekarangpi ini semenjak sudahpi cerita sama saya, kucoba juga untuk bantu arahkan kesana coba liat dari sisi yang lain barupi dia mulai coba untuk libatkanki pemikiran bahwa apapun yang terjadi sama dia itu sudah menjadi ketentuanmi, dan sekarang itu keyakinan yang dia pegang”</i></p>
	<p><b>Problem-Solving Skills</b></p>	<p><b><u>Pernyataan Subjek FH</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Pas itu betul-betul memilhka untuk diam di kost sehari dua harian cuman merenung diam, kadang menangis. Itu yang pertama sih pas mulai begitu (deliberate self-harm), ndatau harus apa karena kan mauka cerita ke orang tuaku jarangka memang cerita ke mereka soal apa yang kualami disini, di tambah mereka banyak cerita soal itu masalah di rumah dan tambah lagi masalah sama temanku jadi nda bisaka cerita ke dia kalau ada masalah di rumah. Akhirnya itu terus yang mutar-mutar nda tauka harus cerita ke mana, nda tauka harus bagaimana”</i> (FH, Pos. 107)</li> <li>• <i>“Bisaka keluarkan emosinya dan kalau yang sekarang kurasa lebih ku nikmati rasa sakitnya begitu karena kan merasakan sakit juga sebenarnya waktu ada masalah itu dan dapatka substitusi untuk dapat perasaan sakit yang lain jadi bisaka alihkan pikiranku untuk tidak pikirkan masalah yang ini”</i> (FH, Pos. 60)</li> <li>• <i>“Sejauh ini kalau misalnya streska dan main game atau makan setidaknya bisaka bahagia begitu, senang untuk kurangi kadar stresnya atau nda nda ku tau tapi bisaka lebih enjoy untuk lewati ini hari...merasa ka lebih bersyukur dengan makanan yang kudapat, merasa ka lebih happy dengan main sama teman-temanku dan merasa ka lebih tenang dan lebih nyaman saja dari perasaan awalku yang memang negatif”</i> (FH, Pos. 60)</li> <li>• <i>“Selamaku sendiri akan ku bikinki itu self-harm...itu yang dorongka ayo haruska keluar, harus ketemu orang lagi, minimal ada ja di keramaian begitu untuk hindarkan diriku untuk melakukan hal-hal bodoh makanya mulaika lagi ke kampus, minimal pergika ada kebiasaanku yang biasanya kalau dulu lagi stres ini dari lama, biasanya dudukka di pinggir jalan atau di depannya indomaret beli minum baru duduk liati kendaraan lewat sambil mikir, ku nikmati saja keramaian jalan...mauja liat keramaian dan kadang kupikir harus ka dapat kebersyukuran</i></li> </ul>





baru untuk kenapa masih bisaka hidup di posisi ini karena kan ada orang mungkin yang berharap ada di posisi sekarang” (FH, Pos. 186)

- “Lagi nda bagus spiritualitasku merasakan tidak punya siapa-siapa...dulu merasakan bisaka hidup tanpa Tuhan begitu. Kayak masih adaja sekarang dan masih bisaja jalan begitu tapi pas itu masalah muncul berurutan merasakan down sekali, kenapa begini Tuhan, pertanyaan pertamaku begitu. Kenapa saya dapat masalah ini, kenapa harus saya dan kenapa nda punya ka jawaban dari masalah ini itu” (FH, Pos. 147)
- “Sebenarnya merasa disituka mulai sadar kalau oh iya kayaknya selama ini jauh sekaligus dari Tuhan merasa ka terlalu sombong hidup tanpa dia, tanpa Allah dan mungkin ini teguran memang karena dia masih peduli sama saya jadi itumi mulaika ubah pikiran ku untuk berhentika pertanyakan kenapa harus saya dan kenapa harus begini...Mulai ka rasa nyaman begitu untuk sholat, berdoa. Mungkin yang biasa orang bilang cerita saja sama tuhan, disitu mulaika lagi cerita semua masalahku ku ceritakan apa yang ku mau dan disitu mulaika dapat ketenangan” (FH, Pos. 149)
- “Merasa lebih tenang dengan semua pikiran yang ada dikepalaku bisaka mulai pelan-pelan ku urut, ku cari jalan keluarnya. Ada pikiran dalam diriku kayak ayo harusko pulang memang, harus pulang untuk ketemu lagi orang tuaku, selesaikan masalahku sama orang tuaku dulu makanya itu kenapa pulangka” (FH, Pos. 149)
- “Sebelum lebaran atau setelah lebaran itu keknya pergika ke rumahnya untuk ngobrol untuk masalah itu jadi dari situmi mulai baik lagi” (FH, Pos. 123)

#### **Pernyataan Significant Other FH**

- Dia self-harm lah, dia lakukan hal-hal yang kurang menyenangkan untuk dirinya, bahkan masalahnya itu sudah memuncakmi sampai di solusi yang menurutnya itu tidak menyelesaikanmi ini masalah”
- “Menurutku dengan progress yang dia lakukan sekarang, pertama dia sudah tidak terlalu fokusmi sama masalah itu satu, terus yang kedua mulaimi melakukan hal-hal yang lebih positif untuk alihkanki persoalannya tadi dan perasaan negatifnya”
- “Dengan ibadahnya bisa bantu untuk bagaimana supaya efek negatifnya dari tadi ini bisaki na atasi untuk tidak sampai lagi ke pikiran-pikiran aneh untuk lukai dirinya, karena dia sudah

		<p>merasaki kalau dia itu berhargaki begitu dia ciptaan Tuhan dan Allah sudah kasihki kesempurnaan seperti itu, untuk apa dia rusak”</p>
	<b>Social Skills</b>	<p><b><u>Pernyataan Subjek FH</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Nda banyak ngomong, nda banyak bergerak, kan biasanya kalau nda kenapa-kenapa ka biasanya banyak sekali bicaraku sama teman-temanku ngobrolkah atau apa, disitu lebih banyakka diam dan katanya sih keliatannya murung begitu” (FH, Pos. 132)</li> <li>• “Lebih merasakan tidak punya niat untuk ngapa-ngapain pas itu masalah terjadi...hilang semua niatku untuk ngapa-ngapai...skripsiku nda jalan, lebih banyakka di kost tidur, kalau dikampuska lebih banyakka diam” (FH, Pos. 134)</li> <li>• “Setelah ku coba dorong diriku karena sejujurnya merasakan ada sempat kepikiran kalau nda bergerakka sekarang nda akan bergerakka sampai kapanpun, kalau nda ku dorong diriku untuk keluar, untuk lihat orang lain nda akan ka keluar. yang bikinka mau ketemu orang lain, mau berinteraksi sama orang yaa mulaika dari diriku kek ku tekankan ki diriku kalau haruska ini keluar, harus ka ini ketemu sama orang karena sejujurnya itu setelahka self-harm itu cukup mengganggu karena haruska pakai celana panjang dan sebenarnya nda ku sukaki pake celana panjang karena gerah dan panas dan nda nyamanki apalagi pas mau wudhu” (FH, Pos. 186)</li> </ul> <p><b><u>Pernyataan Significant Other FH</u></b></p> <p>“Paling dirasa itu yang pertama sering sekali diliat murung, itu satu, terus yang kedua jarangmi didapati ketawa...kalau dia ketawa sekarang kayak berusaha untuk mengikuti suasana sekitar”</p>
	<b>Social Support</b>	<p><b><u>Pernyataan Subjek FH</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Mereka taunya cuman saya galau, mereka cuman Taunya kayaknya ada masalahnya ini orang dan biar mereka reach out...ada memang beberapa temanku yang reach out ka tanya kenapa dan begini, cuman dari diriku yang nda mau cerita karena nda yakin mereka akan paham sama masalahnya” (FH, Pos. 175)</li> <li>• “Saya juga nda bisaja cerita ke orang, teman ku yang disini. Sejujurnya jarangka cerita ke orang karena merasa ka susah untuk percaya begitu karena punyaka pengalaman buruk sama orang yang ku percaya dulu...untuk support pada saat masalah itu terjadi nda ada sama sekali makanya saya bingung harus apa, harus ngapain, harus bagaimana. Bingung sekaligus harus ngapain dan harus bagaimana begitu jadi nda ada support sama sekali” (FH, Pos. 175)</li> </ul>





### **Material Resources**

- “Akhirnya ku lupai keknya saya yang pergi cari temanku waktu itu, ‘kak kayaknya mauka cerita deh’ disitu mulaika cerita ke temanku kalau ada masalahku...setelah ku cerita yaa dapatkan saran” (FH, Pos. 175)
- “Sebenarnya nah kalau saya dukungan yang kubutuh itu ada orang yang mau dengar ceritaku, entah dia kasi saran atau nda yang penting dia adaji saja dulu setidaknya cerita panjang lebar berjam-jam dia adaji untuk dengar, merasa ka setidaknya sedikit masalahku itu biasa kukasi keluar begitu...setelahnya bisa ku ajak lagi cerita mulaika merasa lebih nyaman” (FH, Pos. 177)
- “Penting sekali bisaka bilang 4 atau 5 karena setidaknya merasakan tidak sendirian lagi dan punya alasan lagi untuk ayo deh hidup untuk lebih baik lagi” (FH, Pos. 181)

#### **Pernyataan Significant Other FH**

- “Bantuan dan dukungan lebih ke support emosional ji itu yang pertama, karena (subjek FH) sebenarnya itu bukanji orang yang terlalu butuh amat solusi yang dia butuh didengar dulu...dia butuh untuk didukung bagaimana supaya dia bisa merasa paling tidak tenanglah tidak terlalu tinggiki memuncak emosinya untuk pikirkan itu masalah, jadi makanya dia butuh orang yang bisa cooling downki dulu dari persoalannya, jadi itu support yang saya kasihki pertama. Terus yang kedua barupi saya kasih kayak solusi kalau misalnya memang dia butuh itu”
- “Ketika dia sudah cerita sama saya, kuarahkanki untuk tobat alihkanki ke arah yang lebih positif, contoh misalnya perbanyakki ibadahnya”

#### **Pernyataan Subjek FH**

- “Banyak follow akun-akun psikologi begitu, banyak yang bahas soal cara kelola stres, cara kelola depresi dan segala macam bagaimana kasi kuat diri...dulu merasa ka itu bukan hal yang penting begitu karena merasa apa sih kek depresi, stres, masih belum merasa sepenting itu. Setelah ada masalah ini baruku sadari kalau memang pentingki untuk dipahami” (FH, Pos. 189)
- “Kalau ke psikolog nda pernah biasanya saya ceritaji ke teman-teman ku mungkin merasa ja belum perlu...mungkin kalau ke psikolog susahki bangun trustnya untuk cerita saya nda siap dengan jawaban psikolognya entah itu betul menghakimi atau tidak” (FH, Pos. 191)

		<p><b><u>Pernyataan Significant Other FH</u></b> <i>“Nda pernah dia ceritakan sih yang kayak cari di buku kah atau baca dimanakah, di internet nda. Dia lebih banyak ke langsungji curhat ke orang, nanti dari orang dia dapat solusi baru dia coba praktekan. Lebih banyak ke situ sih”</i></p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Optimized using  
trial version  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)