

**PENGALAMAN KESEPIAN PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR YANG MELAKUKAN *SELF HARM***

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi
Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi (S-1)



Oleh:

ALIFA JASMINA ZUMAR

2209110003

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH**

2026

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

PENGALAMAN KESEPIAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MELAKUKAN *SELF HARM*

Disusun oleh:

ALIFA JASMINA ZUMAR
2209110003

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada Tanggal

31 JUL 2026

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,

(Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Sri Nurhayati Selian, S.Psi., M.Ed., Ph.D

2. Devi Yanti, M.Psi., Psikolog

3. Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog

4. Julia Aridhona, M.Si

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alifa Jasmina Zumar

NPM : 2209110003

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul **“Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Melakukan *Self Harm*”** secara keseluruhan merupakan hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Banda Aceh, 19 Juli 2026
Yang Menyatakan,



Alifa Jasmina Zumar
NPM : 2209110003

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah : 286)

“Sebab tuhan telah berjanji setelah sempit ada kemudahan”

(Raim Laode)

“Di saat aku hampir menyerah, aku teringat bahwa ada dua orang yang tidak pernah menyerah mendoakanku.”

“Tidak semua luka tampak di permukaan, tetapi setiap langkah untuk tetap bertahan adalah bukti bahwa harapan masih memilih tinggal.”

(Alifa Jasmina Zumar)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, serta pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta motivasi yang tiada henti. Terima kasih atas segala perjuangan dan keikhlasan yang telah menjadi kekuatan bagi penulis dalam menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.

Keluarga tercinta, yang selalu memberikan perhatian, semangat, dan doa sehingga penulis mampu menghadapi setiap proses dan tantangan selama penyusunan skripsi.

Dosen pembimbing dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan, serta pengalaman berharga selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Terakhir, penulis persembahkan karya ini kepada diri sendiri. Terima kasih sudah memilih untuk terus bertahan, belajar, dan berusaha dalam menyelesaikan setiap tahapan perjalanan akademik. Semoga segala proses yang telah dilalui menjadi pembelajaran yang berharga dan langkah awal untuk terus berkarya, berkembang, dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Melakukan *Self Harm*”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Unniversitas Muhammadiyah Aceh.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Sri Nurhayati Selian, S.Psi., M.Ed., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta dengan penuh kesabaran memberikan arahan, bimbingan, motivasi, dan masukan yang sangat berarti kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Devi Yanti, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta saran yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

3. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah memberikan ilmu, pelayanan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
4. Mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah bersedia membantu penulis dan menjadi responden dalam penelitian ini.
5. Teristimewa dan paling utama penulis sampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua penulis. Cinta pertama dan sumber kekuatan penulis ayah Dr. Zulkifli Umar, S.E., M.Si, Ak., terima kasih sudah selalu berjuang untuk kehidupan keluarga, meskipun kasih sayang tidak selalu terucap dan sering kali ditunjukkan dengan cara yang sederhana, penulis merasa ayah selalu ada di balik setiap langkah dan impian penulis. Kepada pintu surgaku sekaligus perempuan terhebat dalam hidup penulis, ibu Ainal Mardhiah, SKM., M. Si., terima kasih atas kasih sayang, doa, pengorbanan, dan cinta yang tidak pernah putus dalam setiap langkah penulis. Terima kasih telah menjadi tempat pulang dan sosok yang selalu percaya pada kemampuan penulis, bahkan di saat penulis meragukan diri sendiri. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud rasa hormat, cinta dan terima kasih yang tulus atas segala yang telah ayah dan ibu berikan kepada penulis.
6. Kepada kakak dan adik tersayang, Rana Raihana, S.Pd dan Rifa Najla Zumar. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, tawa dan air mata di setiap perjalanan hidup penulis. Kalian adalah alasan penulis terus belajar menjadi adik dan kakak yang lebih baik.

7. Kepada sahabat dan teman-teman terbaik penulis. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih untuk setiap waktu, tawa, cerita, dan kebersamaan yang menjadikan setiap proses terasa lebih ringan. Setiap kenangan, canda, dan pelajaran yang kita lalui bersama akan selalu menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidup penulis.
8. Kepada seseorang yang selalu ada di setiap proses perjalanan penulis. Terima kasih atas bantuan, doa, dan dukungan sehingga penulis berhasil mencapai titik ini. Terima kasih telah menjadi tempat dimana penulis dapat berkeluh kesah, memahami, dan menguatkan dalam setiap keadaan. Kehadiranmu menjadi salah satu bagian berharga yang turut mengantarkan penulis hingga sampai pada titik ini.
9. Terakhir, penulis ucapkan terima kasih untuk diri sendiri, Alifa Jasmina Zumar. Seorang gadis yang terlahir sebagai anak kedua, gadis yang tumbuh dengan membawa berbagai harapan. Seorang gadis yang sejak kecil memiliki banyak hal di dalam pikirannya, dengan ribuan pertanyaan, kekhawatiran, dan impian yang tersimpan dalam diam. Terima kasih telah tetap berjalan meskipun perjalanan yang dilalui tidak selalu mudah. Terima kasih telah menjadi pribadi yang memiliki tekad kuat, keinginan besar, dan keberanian untuk memperjuangkan apa yang diyakini. Meskipun langkah ini terkadang kecil dan penuh keraguan, setiap langkah tersebut telah membawa penulis sampai pada titik yang dahulu hanya menjadi sebuah harapan. Terima kasih karena tidak mudah

menyerah dan tetap memilih untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Hargai setiap proses yang telah kamu lalui, dan berbahagialah di mana pun kamu berada. Semoga setelah pencapaian ini, penulis tetap menjadi pribadi yang rendah hati, kuat dalam menghadapi kehidupan, dan tidak pernah kehilangan keberanian untuk bermimpi. Skripsi ini menjadi bukti bahwa segala doa, usaha, dan perjuangan yang telah dilakukan tidak pernah sia-sia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

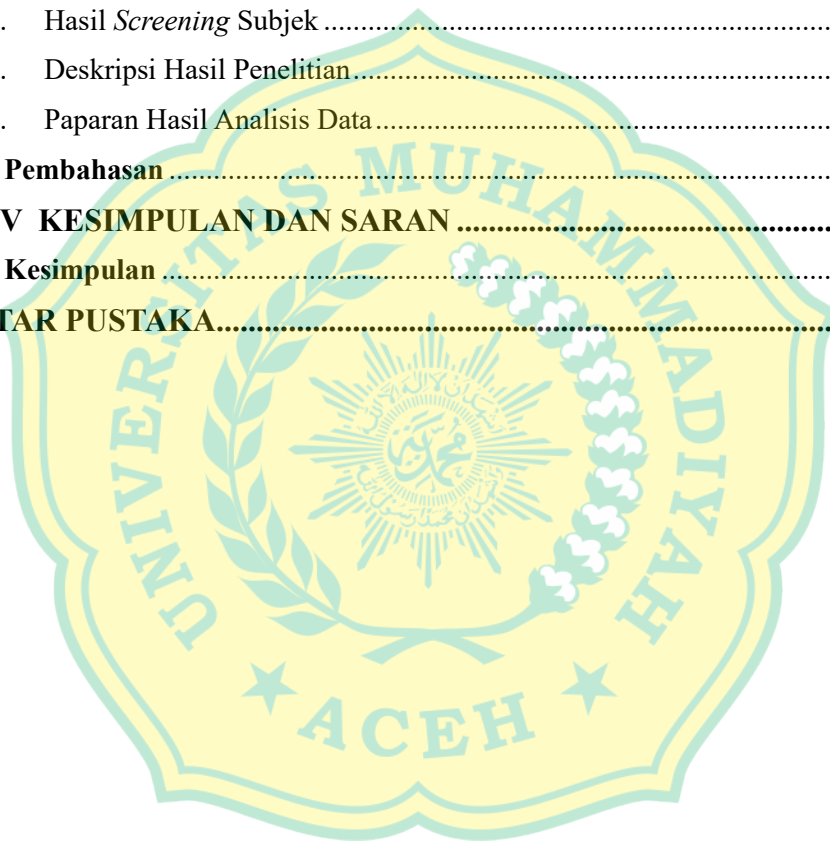
Banda Aceh, 19 Juli 2026

Alifa Jasmina Zumar
NPM: 2209110003

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kesepian	13
1. Definisi Kesepian.....	13
2. Aspek-aspek kesepian.....	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesepian.....	17
B. <i>Self-harm</i>	20
1. Definisi <i>Self-harm</i>	20
2. Aspek-aspek <i>Self-harm</i>	22
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-Harm</i>	24
4. Jenis-jenis <i>Self-harm</i>	26
BAB III METOLOGI PEENELITIAN.....	28
A. Pendekatan Penelitian.....	28
B. Subjek Penelitian	29
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
1. Lokasi Penelitian.....	29

2. Waktu Penelitian	30
D. Teknik Pengumpulan data	30
1. Observasi.....	30
2. Wawancara	31
E. Analisis Data	33
F. Keterpercayaan penelitian (<i>Trustworthiness</i>)	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Hasil <i>Screening</i> Subjek	37
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
3. Paparan Hasil Analisis Data.....	41
B. Pembahasan	107
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	113
A. Kesimpulan	113
DAFTAR PUSTAKA	117



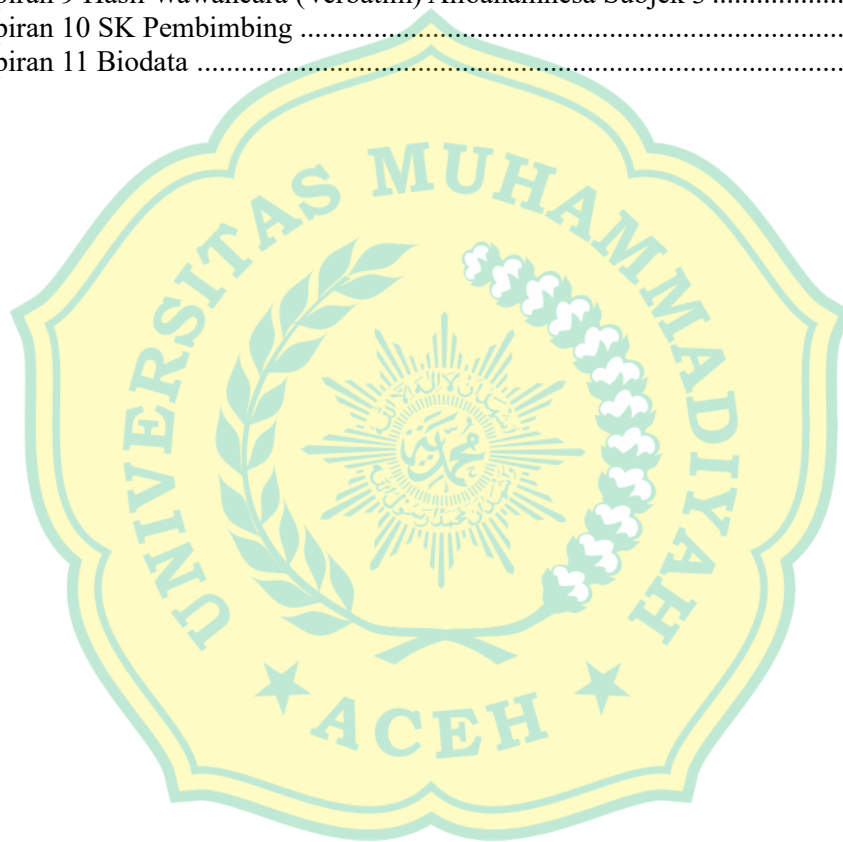
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2. Panduan Observasi.....	31
Tabel 3. Aspek-aspek Kesepian (Taylor, Peplau & Sears, 2012).....	32
Tabel 4. Faktor-faktor Kesepian (Peplau & Perlman, 1982).....	33
Tabel 5. Subjek dengan Hasil <i>Screening</i> tertinggi	37
Tabel 6. Identitas Subjek Penelitian.....	38
Tabel 7. Kesimpulan Hasil Penelitian	111



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	123
Lampiran 2 Panduan Observasi	123
Lampiran 3 Panduan Wawancara.....	127
Lampiran 4 Hasil Wawancara (Verbatim) Subjek 1.....	132
Lampiran 5 Hasil Wawancara (Verbatim) Alloanamnesa Subjek 1	142
Lampiran 6 Hasil Wawancara (Verbatim) Subjek 2.....	145
Lampiran 7 Hasil Wawancara (Verbatim) Alloanamnesa Subjek 2	155
Lampiran 8 Hasil Wawancara (Verbatim) Subjek 3.....	159
Lampiran 9 Hasil Wawancara (Verbatim) Alloanamnesa Subjek 3	179
Lampiran 10 SK Pembimbing	185
Lampiran 11 Biodata	186



PENGALAMAN KESEPIAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MELAKUKAN *SELF HARM*

Alifa Jasmina Zumar

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh

alifajasminazumar2004@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena kesepian dan perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) menjadi isu kesehatan mental yang semakin mengkhawatirkan, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi dan perubahan dinamika sosial. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman kesepian serta mengidentifikasi jenis, aspek, dan faktor pemicu perilaku *self-harm* pada populasi tersebut. Pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus diterapkan dalam penelitian ini. Tiga mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Aceh dipilih secara *purposive* berdasarkan skor tertinggi pada skrining *Self-Harm Inventory* (SHI) versi Indonesia. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan *alloanamnesa*, lalu dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Kredibilitas data dijamin melalui triangulasi sumber. Hasil mengungkapkan bahwa ketidakpuasan terhadap hubungan sosial (aspek *need for intimacy*), interpretasi negatif terhadap lingkungan (*cognitive process*), dan minimnya penguatan sosial positif menjadi pemicu utama kesepian. Faktor eksternal seperti perpisahan, keterbatasan lingkungan, dan rendahnya kualitas relasi turut memperparah kondisi. Perilaku *self-harm* yang muncul bervariasi, mulai dari melukai fisik (menyayat, membenturkan kepala) hingga perilaku tidak langsung (merokok berlebihan), yang berfungsi sebagai pelarian emosional jangka pendek. Kesepian yang berkepanjangan mendorong munculnya mekanisme koping maladaptif, sehingga intervensi psikologis dan penguatan dukungan sosial sangat dibutuhkan.

Kata kunci: Kesepian, Mahasiswa Tingkat Akhir, Self-Harm.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan kesehatan mental tidak hanya menjadi isu pada level individu, tetapi juga merupakan masalah kesehatan di masyarakat yang terjadi secara luas di berbagai wilayah Indonesia. Kondisi ini tercermin dari data Kementerian Kesehatan yang menunjukkan tingginya presentase gangguan jiwa di beberapa provinsi, termasuk Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam. Berdasarkan data dari KemenKes (2023) Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam menempati posisi kedua dengan presentase gangguan jiwa tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 18,5%. Data ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental masih menjadi isu yang serius dan memerlukan perhatian khusus. Gangguan jiwa yang banyak ditemukan meliputi gangguan kecemasan, stres, depresi hingga gangguan perilaku yang berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi. Salah satu gangguan yang paling umum dan berdampak terhadap fungsi psikologis individu adalah depresi, yang sering kali muncul akibat tekanan psikologis berkepanjangan serta perasaan kesepian yang tidak tertangani dengan baik.

Depresi yang dialami oleh individu, khususnya pada kelompok usia dewasa awal seperti mahasiswa tingkat akhir dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih kompleks jika disertai dengan keterbatasan dukungan sosial dan tingginya tuntutan akademik. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase rentan karena dihadapkan

pada tekanan penyelesaian skripsi, tuntutan pencapaian akademik serta ketidakpastian masa depan. Kondisi tersebut dapat memicu perasaan kesepian yang sangat mendalam sehingga meningkatkan risiko akan munculnya emosi negatif dan perilaku maladaptif. Salah satu bentuk perilaku maladaptif yang dapat muncul sebagai respons terhadap depresi dan kesepian adalah perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan sebagai upaya untuk meredakan tekanan emosional yang dirasakan oleh individu terlebih mahasiswa (Suryananta & Wilani, 2024).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi atau mahasiswa tingkat akhir memikul tanggung jawab yang tidak ringan untuk menyempurnakan tugas akhirnya sesuai dengan standar kelayakan akademik yang telah ditetapkan. Mahasiswa tingkat akhir juga akan dihadapkan dengan berbagai tekanan, selain tekanan pada saat penyusunan skripsi, tekanan lainnya seperti proses adaptasi dari fase awal perkuliahan menuju fase tingkat akhir menuntut kemampuan adaptasi yang lebih tinggi, baik dalam aspek akademik, emosional maupun sosial. Ketidakmampuan beradaptasi dengan baik dapat memicu kesulitan psikologis seperti stres, kecemasan hingga kesepian (Rahayu & Arianti, 2020).

Mahasiswa tingkat akhir juga mengalami beberapa faktor yang dapat menghambat pengerjaan tugas akhirnya, antara lain rasa malas, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan mendapatkan sumber bacaan, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sosial (Pasha, 2018). Dukungan sosial didefinisikan sebagai keberadaan komunikasi yang konstruktif, yang memungkinkan individu untuk mendapatkan informasi dan masukan, sekaligus

merasa dihargai, dicintai, dihormati, dilibatkan dan diperhatikan oleh orang lain (Sulfemi & Yasita, 2020).

Wang dan Fu (2015) menyatakan bahwa mahasiswa memerlukan dukungan sosial untuk membangun rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tanggung jawab akademiknya. Rasa dihargai dan didukung tersebut dapat membantu proses adaptasi, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir. Dukungan dari dosen, keluarga, dan teman sebaya sangat berkontribusi pada adaptasi mahasiswa terutama tingkat akhir. Sehingga semakin kuat jaringan dukungan yang diterima, semakin lancar pula kemampuan adaptasi individu tersebut.

Keterbatasan dukungan sosial dapat menjadi faktor munculnya kesepian. Individu yang kurang atau bahkan tidak mendapat dukungan sosial memiliki kecenderungan lebih besar untuk merasakan kesepian, dan sebaliknya individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung terbebas dari perasaan kesepian tersebut (Zaini, 2019).

Setiap individu memiliki tingkat respon yang berbeda-beda terhadap dukungan sosial yang didapatkan. Ada kalanya bentuk dukungan yang diberikan dirasa kurang sesuai dengan situasi permasalahan yang dihadapi oleh individu, sehingga perasaan kesepian tetap dapat muncul. Dukungan sosial merupakan kebutuhan dasar dalam interaksi antarmanusia. Adanya dorongan dari lingkungan sekitar akan membuat berbagai tantangan terasa lebih ringan, sehingga mengurangi kesepian (Mijilputri, 2014).

Kesepian merupakan suatu kondisi yang muncul dari kesadaran kognitif seseorang atas ketidakcukupan atau kekurangan dalam hubungan sosial maupun pribadinya, kesadaran ini kemudian menimbulkan respon emosional berupa perasaan sedih, hampa dan rindu (Asher & Paquette, 2003). Bagi mahasiswa tingkat akhir, kesepian sering kali bersifat emosional karena mereka merasa tidak memiliki figur yang dapat memberikan dukungan saat menghadapi tekanan akademik, terutama ketika mengerjakan skripsi. Situasi ini diperparah dengan berkurangnya interaksi sosial akibat fokus pada penyelesaian studi sehingga memicu rasa terisolasi.

Kesepian dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Santrock (2012) menjelaskan bahwa kesepian tidak hanya dipicu oleh kondisi fisik kesendirian, melainkan juga oleh ketidakmampuan memenuhi kebutuhan emosional dan sosial. Salah satu manifestasinya adalah perasaan tertinggal dari rekan sebaya akibat lemahnya jaringan dukungan sosial. Baron (2005) menyatakan bahwa adaptasi terhadap lingkungan juga menjadi faktor yang berpotensi memunculkan kesepian, terutama pada mahasiswa yang sedang dalam masa penyusunan skripsi.

Perasaan kesepian pada mahasiswa tingkat akhir sering muncul karena mereka merasa hubungannya dengan orang lain menjadi berkurang atau bahkan tidak lagi memadai, baik secara sosial maupun emosional selama masa pengerjaan tugas akhir (Herianda dkk., 2021). Emosi negatif yang muncul akibat perasaan kesepian mendorong mahasiswa untuk mencari berbagai cara dalam mengekspresikan perasaannya. Setiap mahasiswa memiliki pengalaman subjektif

yang berbeda-beda dalam memaknai kesepian yang dialaminya, tergantung pada kondisi psikologis, dukungan sosial serta konteks permasalahan yang dihadapi. Apabila mereka tidak memiliki kemampuan mengelola emosi yang memadai, dapat memunculkan perilaku maladaptif sebagai bentuk penyaluran emosi untuk mengatasi rasa kesepian dan tekanan yang memadai (Sari & Budiman, 2023).

Dalam kondisi tersebut, kegagalan individu dalam meregulasi emosi secara adaptif meningkatkan risiko munculnya strategi koping yang bersifat maladaptif. Salah satu bentuk perilaku maladaptif tersebut yaitu perilaku menyakiti diri sendiri atau biasa disebut dengan *self harm* (Karimah, 2021).

Self harm merupakan tindakan menyakiti diri secara sengaja sebagai upaya untuk meredakan tekanan emosional atau psikologis yang tidak tertahankan (Faried dkk., 2019). Tindakan ini sering dilakukan oleh individu yang mengalami kesulitan mengungkapkan perasaan atau permasalahan secara verbal, sehingga memiliki pelampiasan fisik untuk memperoleh rasa lega. Menurut data *World Health Organization* perilaku *self harm* di Indonesia mencapai 3,9% dari total populasi, dengan proporsi lebih tinggi pada laki-laki 4,3% dibandingkan dengan perempuan 3,4% (Maidah, 2013).

Self harm atau melukai diri sendiri dilakukan sebagai cara untuk mengatasi emosi (*emotion-focused coping*) untuk mengurangi tekanan perasaan dan mengalihkan rasa sakit psikologis menjadi rasa sakit fisik. Bentuk perilaku ini bermacam-macam, seperti menggaruk atau menggores kulit sampai terluka, memukul diri sendiri, menelan obat melebihi dosis, merokok hingga membenturkan

anggota tubuh dengan sengaja pada benda keras (Yoniati dkk., 2025). *Self harm* juga didefinisikan sebagai sebuah fenomena kejiwaan berupa tindakan menyakiti diri sendiri, di mana rasa sakit fisik sengaja digunakan oleh individu sebagai strategi koping untuk menghadapi tekanan dan gejolak emosional (Fajaruddin & Sahrul, 2024).

Selain fenomena diatas peneliti juga melakukan wawancara pra-penelitian tentang pengalaman kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm* pada bulan Oktober 2025, yaitu :

“Saat fase mengerjakan tugas akhir itu saya sangat kesepian. awal mulai masuk ke fase skripsian ini saya sangat susah untuk beradaptasi, yang dulunya saya biasa santai-santai belajarnya ini jadi harus dikejar dan dipaksa harus fokus untuk ngerjain skripsi. karena kalau gak dikerjain bakal ketinggalan sama kawan yang lain. fase skripsian ini saya ngerasa sangat kesepian. mulai dari saya jauh dari keluarga terus saya ngerasa teman-teman ngejauhin saya, jadinya saya sedih ngerasa hampa banget gak ada teman dan gatau mau cerita ke siapa. sehingga secara tidak sadar saya menggores lengan bagian dalam. saat saya sadar rasa sakitnya yang saya pendam tu hilang mengikuti sakit di bagian yang saya gores itu” (TR, 22 Tahun).

Berdasarkan wawancara pra penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kesepian yang dialami mahasiswa, terutama pada tahap akhir studi berpotensi menimbulkan tekanan emosional yang dapat berkembang menjadi perilaku *self harm*. Namun, penelitian mengenai pengalaman kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm* masih terbatas di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi dan memahami secara mendalam pengalaman kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris dalam

pengembangan program intervensi dan pencegahan yang tepat sasaran guna melindungi kesehatan mental mahasiswa sebagai calon pemimpin bangsa di masa depan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dibuat rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana pengalaman kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm*?
2. Bagaimana jenis-jenis perilaku *self harm* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesepian?
3. Bagaimana aspek-aspek kesepian yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm*?
4. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengalaman kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm*.
2. Untuk mengidentifikasi jenis-jenis perilaku *self harm* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesepian.
3. Untuk mendeskripsikan aspek-aspek kesepian yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm*.

4. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam kajian mengenai kesejahteraan psikologis dan perilaku maladaptif pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoritis tentang keterkaitan antara pengalaman kesepian dan kecenderungan perilaku *self harm*, serta menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berfokus pada kesehatan mental mahasiswa.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, serta mendorong untuk mencari dukungan sosial dan emosional yang sehat ketika menghadapi tekanan akademik maupun pribadi.

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Lembaga Pendidikan dalam merancang program bimbingan yang lebih efektif, khususnya dalam upaya pencegahan perilaku *self harm* dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

c. Bagi praktisi psikologi dan konselor

Penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam memahami fenomena kesepian dan *self harm* dikalangan mahasiswa, sehingga dapat membantu dalam penyusunan strategi intervensi psikologis yang tepat dan berkelanjutan.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar empiris dan acuan bagi peneliti lain untuk mengembangkan kajian lanjutan, baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, guna memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara kesepian, regulasi emosi, dan perilaku *self harm* pada berbagai kelompok usia dan konteks sosial.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada berbagai studi sebelumnya yang memiliki karakteristik serupa dengan tema yang diangkat, meskipun terdapat perbedaan dalam kriteria subjek, jumlah, posisi variabel, serta teknik pengumpulan dan analisis data. Penelitian yang akan dilakukan berfokus pada "Pengalaman kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm*" dan merujuk pada penelitian-penelitian terkait sebagai landasan dan perbandingan. Berikut adalah beberapa studi tersebut:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
Asyafina dan Salam (2022)	Fenomena Mahasiswa Pelaku <i>Self Harm</i> di Kota Pekanbaru	Kualitatif-Fenomenologi	hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena <i>self harm</i> dikalangan mahasiswa Pekanbaru merupakan strategi koping maladaptif untuk mengatasi tekanan emosional yang kompleks. Perilaku tersebut dipicu oleh faktor internal dan eksternal, sehingga <i>self harm</i> tersebut dimaknai sebagai cara untuk menghukum diri, melampiaskan emosi serta mengalihkan penderitaan psikologisnya meskipun dengan risiko dapat membahayakan diri secara fisik.
Alifiando, Pinilih dan Amin (2022)	Gambaran Kecenderungan Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi	Kuantitatif	Hasil pada penelitian ini menyimpulkan bahwa kecenderungan perilaku <i>self harm</i> cukup tinggi dikalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang, dengan karakteristik utama subjek berusia 15-20 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berada pada masa studi semester 4.
Sari dan Budiman (2023)	Hubungan Kesepian dengan Perilaku <i>Self Harm</i> pada Remaja di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading, Jember	Kualitatif-Desain korelasional	Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kesepian berhubungan signifikan dengan perilaku <i>self harm</i> pada remaja di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading. Mayoritas remaja mengalami kesepian tingkat sedang dan melakukan <i>self harm</i> ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa lingkungan pesantren yang mengharsukan remaja

Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
			jauh dari keluarga, aturan ketat, dan tantangan adaptasi sosial dapat memicu perasaan kesepian yang pada gilirannya meningkatkan risiko perilaku <i>self harm</i> sebagai mekanisme koping yang maladaptif.
Lubis dan Yudhaningrum (2020)	Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku <i>Self Harm</i>	Kualitatif-Studi kasus	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kesepian keluarga merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap perilaku <i>self harm</i> pada remaja. Latar belakang keluarga yang tidak harmonis dan kurangnya dukungan emosional dari orang tua membuat remaja merasa terisolasi, tidak berharga dan akhirnya menggunakan <i>self harm</i> sebagai cara untuk mengatur emosi negatif yang mereka alami.
Nasution dan Angraini (2021)	Gambaran Perilaku <i>Self Harm</i> pada Remaja	Kualitatif	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa <i>self harm</i> pada remaja merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang negatif untuk mengatasi tekanan emosional, trauma, dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah interpersonal, terutama yang bersumber dari keluarga dan lingkungan sosial. Meskipun tidak selalu bertujuan bunuh diri, perilaku ini berisiko tinggi menyebabkan cedera serius dan memerlukan penanganan psikologis yang tepat.

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada remaja atau mahasiswa secara umum, dengan menekankan pada gambaran perilaku *self-harm*, faktor demografis, atau makna subjektif dari tindakan melukai diri. Belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji pengalaman kesepian dan perilaku *self-harm* pada mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan dan rentan mengalami tekanan akademik maupun emosional.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesepian

1. Definisi Kesepian

Kesepian merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan hampa, sunyi, dan tidak menyenangkan. Kondisi ini sering membuat seseorang merasa dikucilkan, diasingkan dan tidak dihargai sehingga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, meningkatnya ketergantungan serta munculnya perasaan ditelantarkan. Kesepian muncul ketika hubungan seseorang dengan orang lain tidak sesuai dengan harapan atau kebutuhan afektifnya (Saraswati dkk., 2024).

Brehm (2002) mendefinisikan kesepian sebagai suatu kondisi psikologis yang timbul akibat ketidakpuasan individu terhadap relasi sosialnya, yang kemudian memunculkan persepsi akan kekurangan dalam hubungan tersebut.

Peplau dan Perlman (1982) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan tidak menyenangkan yang bersifat personal. Perasaan ini muncul akibat ketidakpuasan terhadap kualitas maupun kuantitas yang dimiliki seseorang, sehingga hubungan tersebut tidak memenuhi kebutuhan emosional maupun harapan pribadi.

Hawkey dan Cacioppo (2010) menjelaskan kesepian adalah suatu keadaan psikologis yang tidak menyenangkan, disebabkan oleh keyakinan bahwa hubungan sosial yang dimiliki individu tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan sosialnya.

Menurut Taylor dkk. (2012) kesepian merupakan suatu bentuk ketidaknyamanan psikologis yang muncul ketika seseorang merasa bahwa hubungan sosialnya kurang atau tidak memenuhi aspek-aspek penting yang

diharapkan.

Lebih lanjut, De Jong-Gierveld dan van Tilburg (2006) mendeskripsikan kesepian sebagai pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, dimana individu merasa bahwa hubungan sosialnya memiliki kualitas yang kurang atau tidak memadai.

Secara keseluruhan, kesepian dapat dipahami sebagai pengalaman subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan. Hal ini bersumber dari persepsi individu bahwa hubungan sosialnya tidak memadai atau tidak memenuhi kebutuhan afektif, sosial, maupun harapan pribadinya. Dengan kata lain, kesepian adalah adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dialami.

2. Aspek-aspek kesepian

De Jong-Gierveld dan van Tilburg (2006) mengungkapkan tiga aspek kesepian, yaitu :

a. Karakteristik emosi (*Emotional characteristics*)

Emosi memiliki karakter berupa rentang intensitas, dimana individu dapat mengalaminya mulai dari level yang ringan sampai level yang sangat kuat.

b. Bentuk keterpisahan sosial (*Type of social deprivation*)

Bentuk keterpisahan sosial memperlihatkan seberapa terpisah atau terhubungnya seseorang secara sosial dan dapat memahami seberapa dalam dan dekat hubungan yang terjalin dalam jaringan pergaulannya.

c. Perspektif waktu (*Time perspective*)

Perspektif waktu memperlihatkan bagaimana individu mengevaluasi kesepian yang dialaminya. Cara evaluasi ini digolongkan ke dalam tiga

karakteristik indikator perilaku, yaitu tidak ada harapan, permanen dan menyalahkan sesuatu diluar dirinya. Tidak ada harapan diartikan sebagai bagaimana individu memandang kesepian itu tidak bisa diubah dan tidak mampu terlepas dari perasaan kesepian itu. Permanen berarti individu memandang atau menilai dampak dari kesepian itu yang tidak dapat hilang, dan menyalahkan sesuatu diluar dirinya berarti bagaimana individu memandang hal-hal lain diluar dirinya dapat mempengaruhi perasaan kesepian yang dialaminya.

Taylor dkk. (2012) menyebutkan ada tiga aspek kesepian, yaitu :

- a. *Need for intimacy* (Kebutuhan akan keintiman). Setiap individu membutuhkan hubungan yang lebih dekat dan bermakna dengan orang lain. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu akan lebih rentan mengalami perasaan kesepian.
- b. *Cognitive process* (Persepsi terhadap hubungan sosial). Proses ini mencakup hasil yang dirasakan oleh individu dalam menjalani hubungan sosial dan dipengaruhi juga oleh pengalaman hubungan sosial di masa lalu.
- c. *Social reinforcement* (Pandangan terhadap *reinforcement* sosial). Yaitu apabila dalam interaksi sosial kurang menyenangkan, individu tersebut akan merasa kesepian.

Lebih lanjut, Bruno (2009) menyatakan terdapat delapan aspek kesepian, diantaranya :

- a. Isolasi, yaitu keadaan dimana individu merasa terasingkan dari tujuan dan nilai-nilai di Masyarakat, kemenangan dan manipulasi merupakan faktor pemicu munculnya perasaan terasingkan ini.

- b. Penolakan, yaitu suatu kondisi dimana individu ditolak atau dikucilkan oleh lingkungannya.
- c. Merasa disalah mengerti, yaitu kondisi dimana individu merasa seakan-sekan dirinya disalahkan dan tidak berguna, sehingga dapat menimbulkan rasa rendah diri, tidak percaya diri dan merasa tidak mampu bertindak.
- d. Merasa tidak dicintai, yaitu kondisi dimana individu tidak mendapatkan kasih sayang, tidak dihormati, tidak diperlakukan lembut serta jauh dari persahabatan.
- e. Tidak memiliki sahabat, yaitu kondisi dimana individu tidak memiliki teman atau sahabat dekat di sekitarnya.
- f. Malas membuka diri, yaitu keadaan dimana individu kurang mampu menjalin kedekatan atau keakraban dengan orang lain.
- g. Bosan, yaitu perasaan jenuh dan tidak menyenangkan serta adanya perasaan takut tersakiti yang dirasakan oleh individu.
- h. Gelisah, yaitu keadaan dimana individu merasakan perasaan resah, tidak nyaman, khawatir serta merasa cemas.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan multidimensional, yang tidak hanya berkaitan dengan jumlah hubungan sosial yang dimiliki individu, tetapi juga kualitas hubungan, kondisi emosional serta cara individu memaknai pengalamannya. De Jong-Gierveld dan van Tilburg (2006) menekankan bahwa kesepian melibatkan intensitas emosi, tingkat keterpisahan sosial serta perspektif

waktu yang membuat individu memandang kesepian sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah, bersifat menetap dan dipengaruhi oleh faktor di luar dirinya.

Sejalan dengan itu, Taylor dkk. (2012) menyoroti bahwa kesepian muncul Ketika kebutuhan akan keintiman tidak terpenuhi, adanya persepsi negatif terhadap hubungan sosial, serta kurangnya pengalaman interaksi sosial yang menyenangkan. Sementara itu, Bruno memperluas pemahaman kesepian melalui aspek-aspek pengalaman subjektif individu, seperti perasaan terisolasi, ditolak, tidak dipahami, tidak dicintai, tidak memiliki sahabat, tidak mampu membuka diri serta munculnya rasa bosan dan gelisah.

Dengan demikian, kesepian dapat dipahami sebagai pengalaman emosional dan sosial yang muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan individu terhadap hubungan sosial dengan kenyataan yang dialaminya, yang kemudian berdampak pada perasaan terasing, tidak aman dan ketidaknyamanan psikologis.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesepian

Miller dkk. (2007) menjelaskan terdapat empat faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami kesepian, yaitu :

a. Ketidakpuasan terhadap hubungan sosial

Ketidakpuasan terhadap hubungan sosial seseorang sering kali berawal dari hubungan itu sendiri yang dirasa kurang memadai. Beragam kondisi yang dapat memicu perasaan kesepian, seperti kurangnya ikatan emosional, merasa dikucilkan, sering menyendiri, mengalami isolasi secara paksa, atau karena harus berpindah tempat tinggal. Sebagian juga merupakan akibat dari keadaan

lingkungan dan karakter atau kondisi pribadi individu tersebut.

b. Perubahan yang diinginkan dari suatu hubungan

Seseorang bisa merasa kesepian jika mengharapkan perubahan dalam suatu hubungan, namun hubungan tersebut justru tidak berubah. Misalnya, saat semakin dewasa seseorang, biasanya ada keinginan agar hubungan menjadi lebih dalam. Ketika kenyataannya tidak begitu, perasaan kesepian tersebut bisa muncul.

c. Atribut Kausal

Cara individu menjelaskan penyebab tekanan hidupnya dapat memprediksi berapa lama ia akan merasa kesepian. Jika individu menyalahkan penyebab yang kompleks dan sulit berubah, kesepian cenderung berlangsung lama. Sebaliknya, jika individu menyalahkan penyebab yang spesifik dan sementara, kesepiannya biasanya hanya akan sebentar.

d. Perilaku Interpersonal

Individu yang merasa kesepian biasanya memiliki harga diri yang rendah, pandangan pesimis terhadap orang lain dan kesulitan dalam bersosialisasi. Dalam berinteraksi, mereka cenderung bersikap pasif dan dingin. Perilaku ini sering kali tidak disukai atau dipahami oleh orang lain, sehingga berpotensi mengundang penolakan. Penolakan sosial ini akhirnya memperburuk perasaan kesepian yang sudah ada.

Peplau dan Perlman (1982) terdapat tiga faktor utama kesepian yaitu:

- a. Perpisahan (*separation*) mengacu pada hilangnya ikatan sosial yang signifikan, baik secara fisik maupun emosional.

- b. Lingkungan yang terbatas (*limited environment*) merupakan kendala eksternal yang menghambat akses terhadap jaringan sosial baru.
- c. Kualitas hubungan yang buruk (*poor relationship quality*) mengacu pada hubungan yang dangkal atau penuh konflik meskipun jumlah hubungan cukup. Perpisahan dari orang-orang terdekat seperti keluarga atau teman dapat mengurangi frekuensi pertemuan dan percakapan, sehingga kepuasan hubungan menurun dan ikatan yang sebelumnya kuat menjadi lemah.

Sahin dan Serin (2017) mengungkapkan bahwa tingkat kesepian dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu:

- a. Perbedaan status ekonomi. Status ekonomi seseorang dapat berpengaruh terhadap tingkat kesepiannya. Individu dari kalangan berekonomi lemah cenderung lebih mudah merasa kesepian dibandingkan mereka yang memiliki kondisi finansial lebih stabil.
- b. Keluarga. Keluarga merupakan lingkungan utama dan kelompok sosial pertama bagi seorang anak. Hubungan yang kurang hangat atau tidak mendukung di dalam keluarga dapat meningkatkan risiko munculnya kesepian.
- c. Hubungan pertemanan. Hubungan pertemanan berperan penting dalam keberhasilan seseorang membangun relasi di luar lingkup keluarga. Ketidakmampuan menjalin pertemanan yang harmonis dapat memicu perasaan kesepian.

Cacioppo dkk. (2015) mengungkapkan faktor-faktor yang menyebabkan kesepian yaitu, kurangnya hubungan sosial yang positif, terbatasnya hubungan sosial, dan kurangnya partisipasi dalam lingkungan sosial.

Menurut Brehm (2002) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kesepian yaitu :

- a. Ketidaksesuaian kualitas hubungan yang dimiliki.
- b. Ketidakmampuan menerima diri sendiri.
- c. Keterbatasan interaksi sosial.
- d. Adanya masalah dalam hubungan sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kesepian muncul dari interaksi tiga faktor utama. Pertama, faktor internal seperti pola pikir negatif, harapan yang tidak terpenuhi, dan cara individu menafsirkan penyebab masalah. Kedua, faktor hubungan interpersonal, meliputi kualitas hubungan yang dianggap tidak memadai, perilaku sosial yang pasif, serta transisi hidup seperti perpisahan atau isolasi. Ketiga, faktor lingkungan eksternal, termasuk dukungan keluarga yang kurang, tekanan sosioekonomi dan terbatasnya kesempatan untuk terlibat dalam interaksi sosial yang positif. Ketiga faktor ini saling terkait dan sering memperkuat satu sama lain, sehingga menciptakan siklus yang dapat memperburuk dan memperpanjang pengalaman kesepian. Oleh karena itu, kesepian bukan hanya sekedar perasaan sepi, tetapi merupakan hasil dari dinamika kompleks antara pikiran, relasi dan kondisi sosial seseorang.

B. Self-harm

1. Definisi Self-harm

Self-harm atau melukai diri sendiri adalah perilaku ketika seseorang menyakiti tubuhnya sebagai bentuk pengalihan rasa sakit batin dan untuk meredakan tekanan emosional yang tidak tertahankan dengan menciptakan rasa sakit fisik (Smith, 2016).

Perilaku *self-harm* yang paling sering dilakukan orang adalah menyayat atau menggores kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya, yang dikenal sebagai *self-cutting*. Selain itu, perilaku ini juga dapat berupa membakar bagian tubuh, memukuli diri sendiri hingga menimbulkan rasa sakit, menggaruk luka agar tidak sembuh, menjambak rambut dengan kuat, dan mengonsumsi zat berbahaya (Tang dkk., 2016).

Self-harm adalah tindakan ketika seseorang sengaja menyakiti tubuhnya, terlepas dari apakah seseorang memiliki niat bunuh diri atau tidak. Perilaku ini muncul karena kegagalan seseorang dalam mengatasi tekanan dan stres yang dialaminya (Anugrah dkk., 2023).

Van der Kolk (2014) menjelaskan perilaku melukai diri sendiri sering kali berawal dari pengalaman trauma yang berat dan berlangsung lama. Individu yang terus menerus mengalami tekanan psikologis dan kesulitan mengendalikan emosi menjadikan *self-harm* sebagai pelampiasan untuk meredakan rasa sakit batin dalam relasinya dengan orang lain. Dalam jangka Panjang, hal ini dapat menyebabkan ketergantungan pada perilaku tersebut.

Menurut Whitlock, *self-harm* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri secara sadar dan sengaja sehingga menimbulkan luka atau cedera pada tubuh. Individu yang melakukannya tidak selalu berniat bunuh diri, tetapi apabila perilaku tersebut terus berlangsung, risikonya dapat meningkat menjadi percobaan bunuh diri karena tidak mampu lagi menahan rasa sakit emosional tersebut (Elliyghaniy & Alwi, 2024).

Klonsky (dalam Hunsley & Mash, 2008) mendefinisikan *self-harm* adalah tindakan menyakiti diri secara sengaja yang biasanya tidak dimotivasi oleh keinginan untuk mati, namun sebagai mekanisme untuk meredakan ketegangan emosional atau menghadapi pengalaman psikologis yang menyakitkan.

Lebih lanjut, menurut Walsh (2012) *self-harm* merupakan sebuah tindakan melukai diri secara sengaja, seperti menggores, membakar, memukul atau menggigit yang bertujuan untuk meredakan tekanan psikologis, namun tidak sampai mengancam nyawa.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-harm* adalah perilaku di mana seseorang dengan sengaja menyakiti tubuhnya untuk meredakan tekanan emosional, rasa sakit batin, atau stres yang sulit dikendalikan. Tindakan ini umumnya tidak dimaksudkan untuk bunuh diri, tetapi sebagai bentuk pelarian dari emosi negatif atau cara mengekspresikan penderitaan yang tidak dapat diungkapkan secara verbal. *Self-harm* sering muncul akibat trauma, stres berat, atau kegagalan dalam mengatasi masalah hidup, dan dapat menjadi kebiasaan yang berisiko bila tidak ditangani dengan dukungan emosional serta bantuan psikologis yang tepat.

2. Aspek-aspek *Self-harm*

Aspek *self-harm* menurut Klonsky dan Muehlenkamp (2007) mencakup emosi negatif, kesulitan mengekspresikan emosi, serta hukuman diri atau kemarahan terhadap diri sendiri. Klonsky (2007) menjelaskan bahwa melukai diri sendiri seringkali digunakan sebagai strategi untuk mengatasi dan meredakan emosi negatif yang menyiksa. Emosi-emosi seperti marah, cemas, dan frustrasi biasanya muncul sebelum seseorang melukai dirinya. Setelah melakukannya, mereka justru

merasa lebih lega bahkan tenang.

Thesalonika dan Apsari (2021) menyatakan aspek *self-harm* mencakup dimensi emosional (mengatasi emosi yang menyakitkan), psikologis (hubungan dengan gangguan mental), sosial, kognitif, dan spiritual.

Walsh (2012) mengemukakan *self-harm* terdiri dari lima dimensi, yaitu:

- a. Dimensi biologis. Yaitu kemungkinan individu melukai diri sendiri karena memiliki kelainan dalam otak sehingga cenderung mencari kepuasan dengan melukai dirinya.
- b. Dimensi kognitif. Yaitu pandangan, pemikiran dan keyakinan yang dapat menjadi pemicu perilaku melukai diri.
- c. Dimensi perilaku. Yaitu merujuk pada tindakan yang dianggap dapat menjadi pemicu untuk melukai diri, seperti peristiwa yang bisa membuat individu menjadi tertekan, malu dan takut.
- d. Dimensi lingkungan. Yaitu konflik interpersonal, kehilangan hubungan, rasa frustrasi, isolasi sosial, tekanan *performance*, dan peristiwa-peristiwa yang dapat memunculkan trauma.
- e. Dimensi afektif. Yaitu kecemasan, rasa tertekan dan panik, kemarahan, depresi, malu, rasa bersalah, dan kebencian.

Shafira dan Hargiana (2022) menyatakan bahwa perilaku melukai diri sendiri terdiri dari tiga dimensi, antara lain :

- a. Dimensi Kepribadian

Dimensi kepribadian ini menunjukkan bahwa individu yang melukai diri akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri, seperti masalah dalam

gangguan makan atau ketergantungan obat. Oleh karena itu, individu yang melukai diri sendiri cenderung memiliki harga diri yang rendah.

b. Dimensi Lingkungan

Dimensi Lingkungan berhubungan langsung dengan pengalaman di masa kecil sehingga menyebabkan perasaan trauma. Kondisi ini dapat menyebabkan individu kesulitan dalam berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya.

c. Dimensi Lingkungan Sosial

Dimensi lingkungan sosial berkaitan dengan cara individu dalam membangun hubungan yang stabil. Individu yang melukai diri sering kali kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi *self-harm* bersifat multidimensional dan saling berkaitan. Berbagai kajian mengidentifikasi bahwa perilaku ini melibatkan aspek emosional atau afektif, kognitif, lingkungan atau sosial serta biologis atau kepribadian. Selain itu aspek psikologis, spiritual dan perilaku juga turut berperan dalam membentuk kerentanan individu terhadap tindakan melukai diri. Dengan demikian, *self-harm* dipahami sebagai perilaku kompleks yang muncul dari interaksi dinamika internal individu dan pengaruh eksternal dari lingkungannya.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Harm*

Mullis dan Chapman (2000) menjelaskan bahwa perilaku *self-harm* yang dilakukan individu berfungsi sebagai strategi *emotion focused coping*. Individu dapat menggunakan cara ini untuk mengelola tekanan emosional dengan mencari kepuasan atau rasa nyaman sesaat, meskipun melalui tindakan melukai diri sendiri.

Jans dkk. (2018) menyebutkan faktor penyebab seseorang melakukan *self-harm* antara lain:

- a. Masalah di sekolah, seperti hambatan dalam lingkungan belajar.
- b. Masalah hubungan percintaan atau konflik asmara.
- c. Permasalahan dengan teman sebaya.
- d. Stres dalam kehidupan sehari-hari, seperti tekanan atau beban mental yang berat.

Sutton (2007) menyatakan faktor penyebab perilaku menyakiti diri adalah faktor psikologis, seperti merasa tidak mampu menahan emosi, stres, rendah diri, depresi atau putus asa.

Lebih lanjut, Burešová dkk. (2015) mengklasifikasikan penyebab perilaku *self-harm* kedalam dua kategori utama, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal mencakup pengaruh dari lingkungan, seperti pola asuh orang tua yang bersifat otoriter serta konflik dalam hubungan pertemanan atau romantis. Sedangkan Faktor internal bersumber dari dalam diri individu, seperti kebutuhan akan kasih sayang, penerimaan atau penghargaan sosial serta tingkat kematangan emosi yang dimiliki.

Wibisono dan Gunatirin (2019) menjelaskan perilaku melukai diri tidak muncul secara tunggal, melainkan dipicu oleh interaksi antara pengaruh dari luar dan kondisi dalam diri individu. Pola asuh yang bersifat otoriter merupakan salah satu contoh faktor eksternal yang signifikan dan kecenderungan kepribadian neurotik merupakan faktor internal.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm*

dipicu oleh interaksi antara faktor eksternal seperti konflik sosial dan pola asuh otoriter dan juga faktor internal seperti kesulitan regulasi emosi, kebutuhan psikologis, serta kondisi kepribadian. Perilaku ini sering kali berfungsi sebagai strategi *emotion focused coping* untuk menghadapi tekanan emosional.

4. Jenis-jenis *Self-harm*

Menurut Sutton (2007) dalam bukunya terdapat dua jenis *self-harm*, yaitu *direct self-injury* dan *non-direct self-harm*.

a. *Direct Self-Injury*

Direct self-injury (DSI) adalah cedera parah yang diderita oleh individu cukup untuk menyebabkan luka kecil atau sedang dan kerusakannya langsung dan biasanya terlihat. Cedera yang dihasilkan umumnya tidak mengancam jiwa, dan tingkat keparahan bervariasi dari luka yang relative kecil yang dapat sembuh dengan cepat, hingga luka yang lebih parah yang menyebabkan bekas luka permanen. Biasanya, individu yang terlibat dalam cedera ini sepenuhnya menyadari bahwa mereka telah melukai dirinya sendiri. Beberapa perilaku *Direct Self-Injury* yaitu :

1. Memotong kulit atau menyayat pada bagian atas kulit berupa kata-kata, simbol, desain, ataupun tanggal
2. Membakar kulit, melepuhkan dan menghapus luka dengan menggosok lapisan kulit
3. *Compulsive skin-picking* (CSP) dan membuat goresan berlebihan (cukup untuk menyebabkan berdarah)
4. Memasukkan benda ke dalam anus, penis, uretra, uterus atau vagina, dengan

tujuan membuat kesakitan (niat non-seksual)

5. Meninju diri sendiri, memukul, menampar, atau menggigit bahkan menusuk diri sendiri dengan benda tajam menggunakan pin, jarum, kompas, pisau bedah, atau kuku-kuku jari
6. Membenturkan kepala
7. Mencabut rambut, misalnya kulit kepala, bulu mata, alis (*trikotilomania*)
8. Menghambat penyembuhan luka
9. Memasukkan jarum di bawah kulit atau ke dalam vena
10. Menarik kulit dan kuku

b. *Non-Direct Self-Harm* (NDSH)

Non-direct self-harm (NDSH) berbeda dengan *direct self-injury* (DSI) karena NDSH menimbulkan efek kerusakan yang tidak jelas atau tidak terlihat, dan individu yang terlibat dalam bentuk *non-direct* mungkin tidak menyadari, atau menyangkal, konsekuensi fisik jangka panjang atau konsekuensi psikologis dari tindakan mereka, seperti dalam kasus alkohol, penyalahgunaan zat terlarang, dan merokok. Beberapa perilaku *Non-Direct Self-Harm* menurut Walsh (2012), yaitu:

1. Penyalahgunaan zat: Menghirup (Lem, bensin) halusinogen, ekstasi, dan lain-lain
2. Perilaku makan yang tidak teratur: *Anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, obesitas, penggunaan obat pencahar
3. Perilaku lainnya: Pengambilan risiko fisik (berjalan di atap yang tinggi atau lalu lintas dengan kecepatan tinggi), pengambilan risiko situasional (berjalan sendirian di area berbahaya), pengambilan risiko seksual

(berhubungan seks dengan orang asing), serta penyalahgunaan psikotropika.

Dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm*, *self-injury* dapat dibedakan menjadi *Direct self-injury* dan *non-direct self-harm*. *Direct self-injury* adalah perilaku menyakiti diri sendiri dimana secara langsung dapat dilihat kerusakannya seperti perilaku menyayat lengan, meninju diri sendiri, memukul, menampar dan membenturkan bagian tubuh ke dinding, sedangkan *non-direct self-harm* adalah perilaku menyakiti diri sendiri dimana kerusakannya tidak dapat dilihat secara langsung seperti *anorexia*, *bullimia*, obesitas, penggunaan obat pencuci perut dan overdosis obat yang dilakukan untuk melampiaskan tekanan emosional yang tak tertahankan.



BAB III

METOLOGI PEENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Bab ini berisi tentang strategi penelitian dimana pada bab ini akan dijelaskan mengenai pendekatan penelitian, subjek penelitian, teknik pemilihan informasi dan trustworthiness atau keterpercayaan penelitian serta analisis data.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis suatu permasalahan. Deskriptif dalam penelitian adalah dimana peneliti menggambarkan secara detail peristiwa, fenomena, atau situasi sosial yang sedang diteliti. Analisis adalah dimana peneliti berusaha untuk memahami arti, menafsirkan serta membandingkan berbagai data yang telah dikumpulkan dari hasil penelitiannya (Waruwu, 2023).

Bongdan dan Taylor mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai sebuah metode yang datanya bersifat deskriptif. Artinya, data yang dihasilkan berisi ucapan dan tulisan dari responden, serta catatan tentang perilaku mereka yang dilihat langsung oleh peneliti (Moleong, 2014).

Sugiyono (2016) menjelaskan metode penelitian kualitatif digunakan peneliti pada kondisi objek yang alamiah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat dan memahami secara mendalam mengenai pengalaman kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm*. Hal ini tentu saja sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menggambarkan, memahami, menganalisa tentang pengalaman

keseharian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm* dengan cara observasi, wawancara mendalam dan juga dokumentasi.

B. Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang pernah melakukan perilaku *self harm*, dengan kriteria sebagai berikut :

1. Mahasiswa/i tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Aceh
2. Pernah melakukan perilaku *self-harm* berdasarkan hasil skrining *Self-Harm Inventory/SHI* versi Indonesia

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sugiyono (2016) mendefinisikan teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, dimana peneliti memilih subjek yang dianggap paling mengetahui atau memahami informasi yang dibutuhkan.

Moleong (2014) menyebutkan *purposive sampling* sebagai cara peneliti memilih informan secara sengaja sesuai dengan tujuan penelitian dan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan. Peneliti harus tau siapa yang paling tepat untuk diwawancarai.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian adalah Universitas Muhammadiyah Aceh (Unmuha) yang terletak di jalan Muhammadiyah No. 91, Batoh, Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh. Universitas Muhammadiyah Aceh dipilih sebagai lokasi penelitian karena peneliti merupakan salah seorang mahasiswa di universitas tersebut.

2. Waktu Penelitian

Lama penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu satu bulan, yaitu pada bulan April 2026. Waktu penelitian ini terhitung mulai dari selesainya proposal penelitian.

D. Teknik Pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara langsung dengan subjek.

1. Observasi

Observasi merupakan sebuah pengamatan secara langsung terhadap suatu objek yang ada dilingkungan baik yang sedang berlangsung atau masih dalam tahap yang meliputi berbagai aktivitas perhatian terhadap suatu kajian objek yang menggunakan penginderaan dan dilakukan secara sengaja atau sadar dan sesuai urutan (Khasanah, 2020).

Sugiyono (2016) menyatakan, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, sebuah proses yang tersusun dalam berbagai proses biologis maupun psikologis. Lebih lanjut, Widoyoko (2014) menjelaskan observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis pada unsur-unsur yang terlihat dalam suatu gejala pada objek penelitian.

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan naratif dan observasi partisipan, dimana peneliti terlibat secara aktif dengan objek penelitian untuk mengumpulkan data.

Tabel 2. Panduan Observasi

No	Indikator yang diamati
1.	Gambaran umum subjek
2.	Kondisi fisik dan penampilan subjek saat penelitian
3.	Kondisi emosional subjek selama proses penelitian
4.	Ekspresi wajah subjek selama proses penelitian
5.	Bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh subjek selama proses penelitian

2. Wawancara

Wawancara adalah komunikasi antara dua pihak atau lebih yang bisa dilakukan dengan tatap muka dimana salah satu pihak berperan sebagai interviewer dan pihak lainnya sebagai interviewee dengan tujuan tertentu, misalnya untuk mendapatkan informasi atau mengumpulkan data. Interviewer menanyakan sejumlah pertanyaan kepada interviewee untuk mendapatkan jawaban (Fadhallah, 2021).

Wawancara merupakan proses percakapan antara dua orang atau lebih, dimana pewawancara berinteraksi dengan narasumber untuk memperoleh informasi. Wawancara juga dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi lisan yang berlangsung secara terstruktur antara dua pihak atau lebih, baik dilakukan secara tatap muka maupun melalui media jarak jauh (Yuhana & Aminy, 2019).

Moleong (2010) menyatakan, wawancara merupakan bentuk percakapan yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam metode ini, peneliti dan responden bertemu secara langsung (tatap muka) guna memperoleh informasi secara lisan yang dapat digunakan untuk memahami dan menjelaskan masalah.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara semi terstruktur (*Semistructured Interview*). Wawancara semi terstruktur juga dikenal sebagai

wawancara yang termasuk dalam wawancara mendalam, lebih independen dari pada wawancara terstruktur. Kedua wawancara ini termasuk panduan wawancara atau buku pegangan, namun parameter wawancara semi terstruktur dapat berubah di lapangan tergantung pada keadaan.

Tujuan dari wawancara semi terstruktur yaitu untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dengan cara pihak yang diwawancara dimintai pendapat selama proses wawancara berlangsung. Serta peneliti perlu mendengar secara teliti dan mencatat dengan cermat apa yang dikemukakan oleh informan saat melakukan wawancara untuk memenuhi tujuan dari wawancara tersebut (Sugiyono, 2016).

Untuk melakukan prosedur wawancara, diperlukan berbagai alat pengukuran data lainnya. Peneliti akan menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan, seperti *tape recorder*, alat tulis dan kertas kosong yang akan digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Peneliti juga terlebih dahulu telah menyiapkan panduan wawancara sebelum dilakukannya wawancara.

Tabel 3.
Aspek-aspek Kesenian (Taylor, Peplau & Sears, 2012)

Aspek	Indikator
<i>Need for intimacy</i> (Kebutuhan akan keintiman)	Harapan untuk memiliki hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain. Pengalaman terkait terpenuhinya kelekatan emosional dengan orang lain.
<i>Cognitive process</i> (Persepsi terhadap hubungan sosial)	Penilaian individu terhadap kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Cara individu memaknai pengalaman dalam interaksi sosial.
<i>Social reinforcement</i> (Pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)	Persepsi terhadap respons sosial yang diterima dalam interaksi.

Aspek	Indikator
	Penurunan motivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial.

Tabel 4.
Faktor-faktor Kesenjangan (Peplau & Perlman, 1982)

Faktor	Indikator
Perpisahan (<i>separation</i>)	Perubahan intensitas komunikasi dengan orang-orang terdekat.
	Pengalaman perasaan kehilangan setelah perpisahan.
Lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)	Kesempatan untuk melakukan interaksi sosial.
	Keberagaman aktivitas dan relasi sosial yang dimiliki.
Kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>).	Kelekatan dan dukungan emosional dalam hubungan dengan orang lain.
	Pengalaman konflik atau ketidaknyamanan dalam hubungan dengan orang lain.

E. Analisis Data

Sugiyono (2016) menyatakan, analisis data merupakan suatu cara yang sistematis untuk menyusun serta mencari data yang didapatkan dari hasil wawancara, catatan dari lapangan serta data lainnya. Tujuan dari analisis data adalah untuk memudahkan peneliti dalam memahami hasil dari penelitian, sehingga peneliti dapat membuat kesimpulan dan menjelaskan kepada orang lain secara menyeluruh.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan cara berkesinambungan, dari awal hingga selesai penelitian. Langkah-langkah dalam menganalisis data menggunakan model Miles and Huberman (2014) .

1. Pengumpulan data

Langkah awal yang dilakukan dalam menganalisis data yaitu mengumpulkan data. Data yang diperoleh dari penelitian kualitatif kebanyakan berupa kata-kata, fenomena, sikap bahkan perilaku dari subjek yang dihasilkan berdasarkan observasi dan wawancara mendalam.

2. Reduksi data (*Data Reduction*)

Analisis data melalui reduksi data sangat dibutuhkan karena semakin lama peneliti turun ke lapangan maka akan semakin banyak jumlah data, kompleks dan juga rumit. Hal yang dilakukan dalam reduksi data yaitu merangkum, memilih dan memfokuskan hal-hal yang penting atau hal-hal pokok, mencari tema serta polanya. Dengan melakukan reduksi data akan memberikan gambaran yang jelas sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya (Sugiyono, 2016).

3. Penyajian data (*Data Display*)

Penyajian data yakni pendeskripsian sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian dengan teks yang bersifat naratif, dengan tujuan agar informasi yang tersusun dalam bentuk yang dipadu mudah dipahami sehingga peneliti dapat merencanakan kerja selanjutnya (Sugiyono, 2016).

4. Penarikan kesimpulan (*Conclusion Drawing/Verification*)

Sugiyono (2016) menyatakan, penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan tahap paling akhir dalam proses pengumpulan data, yang dimaknai

sebagai penarikan data yang telah ditampilkan.

F. Keterpercayaan penelitian (*Trustworthiness*)

Sugiyono (2016) mengungkapkan dalam menguji kebenaran penelitian ataupun kesahihan penelitian dengan menggunakan kredibilitas data ataupun keterpercayaan data terhadap data hasil dari penelitian kualitatif yaitu dengan triangulasi. Triangulasi terbagi menjadi tiga, yaitu :

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi Sumber yakni untuk menguji kredibilitas yang telah diperoleh melalui beberapa sumber, seperti orang terdekat.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi Teknik yaitu untuk menguji kredibilitas data dengan teknik yang berbeda, namun data tersebut diperoleh dari sumber yang sama. Untuk sumber data yang sama secara serempak, maka peneliti menggunakan observasi partisipatif dan wawancara mendalam.

3. Triangulasi Waktu

Triangulasi Waktu yaitu keterpercayaan penelitian juga sering terpengaruh oleh waktu, dimana biasanya data didapatkan peneliti ketika pagi hari bisa jadi berbeda dengan data yang didapatkan peneliti di siang hari ataupun sore hari. Pada pagi hari biasanya narasumber masih dalam keadaan segar dan semangat, sehingga data lebih valid dan terpercaya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber karena dengan begitu dapat mencari sumber informasi mengenai informan lain serta

keterpercayaan penelitian dapat diuji berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil *Screening* Subjek

Tahapan awal pada penelitian ini adalah dengan menemukan subjek yang dianggap sesuai dengan kriteria subjek penelitian, yaitu mahasiswa/i tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Aceh dan pernah melakukan perilaku *self harm*. Hal ini ditentukan berdasarkan hasil *screening* menggunakan *Self Harm Inventory*/SHI versi Indonesia. Beberapa subjek dengan hasil *screening* tertinggi dapat dilihat pada Tabel 5. Berikut.

Tabel 5.
Hasil *screening*

No	Inisial	Skor yang diperoleh
1.	JA	13
2.	MDD	11
3.	H	9
4.	ATL	8
5.	A	7
6.	SAK	6
7.	DMF	5
8.	MU	5
9.	A	4
10.	AIS	4
11.	KA	3
12.	JA	3
13.	PR	3
14.	N	3
15.	AS	2
16.	M	2
17.	SIO	2
18.	RM	2
19.	M	2
20.	NF	2
21.	RA	1
22.	DFN	1
23.	DA	-

No	Inisial	Skor yang diperoleh
24.	AF	-
25.	W	-
26.	S	-
27.	NF	-
28.	MK	-
29.	J	-
30.	SM	-
31.	F	-
32.	SR	-

Berdasarkan hasil *screening*, ditemukan lima subjek yang menghasilkan rentang skor tertinggi, akan tetapi hanya tiga subjek yang bersedia untuk diwawancarai, yaitu subjek 1 dengan inisial JA menghasilkan skor 13, subjek 2 dengan inisial MDD menghasilkan skor 11, dan subjek 3 dengan inisial ATL menghasilkan skor 8.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga subjek utama (autoanamnesa) dan tiga subjek pendukung (alloanamnesa). Identitas subjek dan informan dapat dilihat pada Tabel 6. Berikut.

Tabel 6.
Identitas Subjek Penelitian

Keterangan	Inisial	Usia	Agama	Jenis kelamin	Status
Autoanamnesa Subjek 1	J A	21	Islam	Perempuan	Mahasiswa Tingkat Akhir
Alloanamnesa Subjek 1	S A	23	Islam	Perempuan	Teman kuliah
Autoanamnesa Subjek II	M D D	21	Islam	Laki-laki	Mahasiswa Tingkat Akhir
Alloanamnesa Subjek II	R M	22	Islam	Laki-laki	Teman/saudara
Autoanamnesa Subjek III	A T L	21	Islam	Perempuan	Mahasiswa Tingkat Akhir
Alloanamnesa Subjek III	S R	22	Islam	Perempuan	Teman kuliah

a. Deskripsi Subjek 1 (JA)

JA merupakan mahasiswa semester akhir Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Aceh yang sedang menjalani proses penyelesaian tugas akhir. JA dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa/I tingkat akhir yang memiliki riwayat perilaku *self harm*. Berdasarkan hasil skrining menggunakan instrument *Self Harm Inventory*, JA memperoleh skor 13 dari total 22 item, yang mengindikasikan adanya riwayat perilaku *self harm* dalam berbagai bentuk antara lain, sengaja melukai diri, sengaja membenturkan kepala, serta perilaku yang secara langsung menyakiti diri maupun perilaku yang bersifat membahayakan diri. Hasil skrining tersebut mendukung pemilihan JA sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek juga dikenal sebagai individu yang cenderung *introvert*, sensitif dan sangat mudah *overthinking*. Subjek juga mengalami tekanan akademik dan personal, terutama sebagai anak tunggal yang sering merasa kesepian. Tekanan tersebut membuat subjek cenderung menarik diri, memendam perasaan dan kehilangan semangat dalam menjalani keseharian.

Alloanamnesa subjek 1 (JA) adalah SA merupakan teman dekat subjek semasa perkuliahan. Kedekatan dan interaksi yang terjalin semasa perkuliahan membuat SA memahami pengalaman dan kondisi yang dialami oleh subjek JA.

b. Deskripsi Subjek 2 (MDD)

MDD merupakan mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Aceh yang sedang menyusun skripsi. Subjek

dipilih karena memenuhi kriteria penelitian yaitu sedang menjalani masa akhir perkuliahan dan memiliki riwayat perilaku *self harm*. Berdasarkan hasil skrining menggunakan *Self Harm Inventory*, MDD memperoleh skor 11 dari total 22 item, yang mengindikasikan adanya riwayat perilaku *self harm*. Beberapa bentuk perilaku yang pernah dilakukan meliputi, sengaja melukai diri sendiri, sengaja berkendara secara ugal-ugalan, serta melakukan perilaku yang membahayakan diri lainnya. Hasil skrining tersebut mendukung pemilihan MDD sebagai subjek dalam penelitian.

Berdasarkan hasil wawancara, MDD merupakan individu yang *introvert*, cenderung lebih senang menyendiri. Subjek juga mengalami tekanan akademik dan personal dalam proses penyusunan skripsi, sehingga subjek merasa tertekan dan memilih menghindar serta menarik diri dari lingkungan sosial.

Alloanamnesa subjek 2 (MDD) adalah RM merupakan teman dekat sekaligus saudara subjek. RM telah mengenal subjek sejak masih kecil dan mempunyai interaksi yang cukup baik, sehingga mampu memberikan informasi tambahan mengenai kondisi keseharian serta pengalaman subjek MDD.

c. Deskripsi Subjek 3 (ATL)

ATL merupakan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh yang sedang menyelesaikan skripsi. ATL dipilih sebagai subjek penelitian karena memenuhi kriteria penelitian, yaitu mahasiswa/i tingkat akhir yang memiliki beban emosional yang signifikan dari

hubungan pribadi dan memiliki riwayat perilaku *self harm*. Berdasarkan hasil skrining menggunakan instrument *Self Harm Inventory*, subjek memperoleh skor 8 dari total 22 item yang menunjukkan adanya riwayat perilaku *self harm*. Beberapa bentuk perilaku yang pernah dilakukan antara lain, sengaja melukai diri dan menggores diri. Selain itu, subjek juga pernah terlibat secara emosional terhadap kekerasan dalam suatu hubungan. Hasil skrining tersebut mendukung pemilihan ATL sebagai subjek dalam penelitian.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek adalah individu yang aktif dan ekspresif, namun dibalik itu subjek berjuang menghadapi tekanan akademik dan tekanan lain yang dialami, seperti adanya tekanan dari keluarga. Tekanan tersebut membuat subjek merasa mudah lelah, mudah *badmood* dan terkadang memilih untuk menyendiri.

Alloanamnesa subjek 3 (ATL) adalah SR, yang merupakan sahabat dekat subjek saat kuliah. SR dipilih sebagai subjek pendukung karena memiliki hubungan yang sangat dekat dengan ATL dan mengetahui berbagai dinamika yang dialami subjek dalam kehidupan sehari-hari.

3. Paparan Hasil Analisis Data

a. Subjek 1 (JA)

1) Hasil Observasi Subjek 1 (JA)

JA merupakan seorang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Aceh. Subjek memiliki postur tubuh dengan tinggi badan ± 163 cm dengan berat badan sekitar 54 kg, memiliki kulit

berwarna sawo matang dengan bentuk wajah oval, hidung sedikit mancung dan memiliki mata yang bulat.

JA tinggal di kampung Batoh, kecamatan Lueng Bata, Banda Aceh. JA merupakan anak tunggal di keluarganya, kegiatan sehari-hari JA umumnya hanya berkuliah. Peneliti membangun *rapport* pertama kali dengan mengirim pesan dan menanyakan kebersediaan JA untuk menjadi subjek wawancara pada penelitian ini. Setelah kesediaan JA untuk di wawancarai, peneliti membuat janji di Mokos Coffe & Risoles pada tanggal 20 Mei 2026.

Wawancara berlangsung selama ± 30 menit, dimulai dengan berbincang santai terkait perkuliahan subjek dan kesibukan apa saja yang sedang subjek hadapi, selanjutnya memulai observasi dan wawancara dengan subjek. Observasi dilakukan di bagian belakang Mokos Coffe & Risoles, kondisi saat itu tidak ramai dan tidak ribut. Subjek JA memakai baju kemeja berwarna merah maroon dan menggunakan celana berwarna putih serta jilbab pashmina bercorak dengan warna pink dan satu gelang perak ditangan kanannya. Kondisi subjek terlihat sehat namun sedikit canggung dan gugup saat proses awal wawancara berlangsung akan tetapi seiring berjalannya proses wawancara subjek terlihat mulai nyaman untuk bercerita.

2) Hasil wawancara subjek 1 (JA)

a) Aspek Kesepian

Berdasarkan hasil wawancara dengan JA, terdapat 3 aspek yang tertangkap dalam wawancara, yaitu:

1. *Need for intimacy* (kebutuhan akan keintiman)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Need for intimacy* (kebutuhan akan keintiman), yaitu:

- (a) Harapan untuk memiliki hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain.

Menurut subjek JA teman yang bermakna di tingkat akhir itu yang tetap ada pada saat sibuk, hadir saat dibutuhkan, serta saling menyemangati dan membutuhkan.

“Menurutku, teman yang paling bermakna di tingkat akhir tuh em teman yang tetap ada walaupun sama-sama sibuk. Yang gak harus chat tiap hari, tapi pas kita capek atau butuh cerita, dia ada dan bikin nyaman. Em Terus yang gak bikin kita ngerasa ketinggalan gitu soal skripsi, organisasi atau apapun lah. Malah saling nyemangatin aja. Kadang sesimpel nemenin nugas, dengerin curhat, dengerin ngeluh soalnya kan semester akhir ni bikin ngeluh banget ya atau ya ngobrol random aja. Intinya saling butuh aja gitu” (verbatim 1, S0010-S0019)

Subjek JA merasa kesepian dan tersirat perasaan sedikit iri saat melihat kelompok pertemanan orang lain.

“Ee kadang ya pasti ada rasa sepi atau iri dikit pas lihat orang lain punya circle yang dekat banget di kampus. Apalagi di tingkat akhir, momen-momen capek tuh kerasa pengen punya sahabat atau teman dekat buat diajak cerita atau sekadar nemenin. Tapi menurutku juga, kedekatan kayak gitu gak selalu cepet datangnya. Ada orang yang rame temannya tapi tetap ngerasa sendirian, ada juga yang cuma punya satu dua orang tapi bener-bener tulus. Jadi kalau belum nemu hubungan sedekat itu, bukan berarti ada yang salah sama diri kita kok. Paling gitu si pikirnya buat nenangin diri” (verbatim 1, S0024-S0035)

Dengan demikian, subjek JA memaknai teman yang bermakna sebagai sosok yang tetap hadir dan saling mendukung di tengah kesibukan. Ketidaktersediaan dukungan tersebut membuat subjek

merasa kesepian serta memunculkan perasaan iri terhadap kedekatan kelompok pertemanan orang lain.

(b) Pengalaman terkait terpenuhnya kelekatan emosional dengan orang lain.

Subjek JA mengaku merasa kesepian secara batin, bahkan ketika subjek lagi sibuk-sibuknya.

“jujur sih Pernah. Kadang malah pas lagi sibuk-sibuknya, itu rasa sendiri itu makin kerasa. Di luar emang kayak keliatannya jalan terus ngerjain tugas, ketemu orang, aktif sana sini, tapi di dalem aslinya kayak capek sendiri aja dan bingung mau cerita ke siapa. Apalagi tingkat akhir tuh banyak overthinking juga tentang masa depan, takut telat, takut gagal, dibanding-bandingin sama orang lain. Jadi walaupun suasana rame, tetap bisa ngerasa kosong dikit” (verbatim 1, S0039-S0047)

Subjek JA merasa kelelahan secara emosional, adanya penurunan motivasi, serta sulit untuk mengungkapkan perasaan, dan merasakan kesepian karena tidak memiliki teman sebagai tempat berbagi, sehingga lebih banyak memendam perasaan.

“hmm Biasanya jadi kayak lebih gampang capek sih, bukan cuma capek fisik tapi juga capek batin gitu. Kayak Hal-hal kecil tu jadi lebih berat karena dipendem sendiri terus. Kadang jadi kehilangan semangat ngerjain skripsi atau tugas, terus mood gampang naik turun. Terus ada momen kayak pengen cerita banyak, tapi ujung-ujungnya milih diam karena ngerasa “ah nanti ganggu” atau “mereka juga sibuk”. Jadi kesehariannya tetap jalan, tapi rasanya agak hampa aja” (verbatim 1, S0052-S0061)

Subjek JA mengungkapkan bahwa subjek melakukan *self harm* saat merasakan kelelahan secara emosional dan merasa tidak berharga diri subjek.

“Pas capek batin itu pernah sih aku nyakitin tubuh, pas itu aku sayat tangan bagian lengan tu supaya gak nampak banget lah bekasnya. Dan itu kalau gak salah pertama kali aku gitu, hm pas itu posisinya aku lagi capek banget terus lagi ngerasa gak berguna aja pas itu, jadilah aku ngelampiasin ke badan” (verbatim 2, S0019-S0024)

Subjek JA melakukan tindakan *self harm* tersebut dengan keadaan sadar, namun subjek berada dalam kondisi yang tidak baik-baik saja. Dan setelah melakukan tindakan *self harm*, subjek mengaku merasa lega tetapi juga masih merasakan perasaan sedih.

“Hm sadar sih tapi kayak kalut aja gitu pikiran lagi kemana-mana” (verbatim 2, S0027-S0028)

“Perasaan aku ya gimana ya lega ada juga, tapi sedih juga masih ada, gitulah” (verbatim 2, S0031-S0032)

Oleh karena itu, kesepian emosional yang dialami subjek JA, ditambah kelelahan emosional, kesulitan mengekspresikan perasaan, dan perasaan tidak berharga, menjadi faktor yang mendorong munculnya perilaku *self harm*. Meskipun tindakan tersebut memberikan kelegaan sementara, subjek tetap merasakan kesedihan setelahnya.

2. *Cognitive process* (persepsi terhadap hubungan sosial)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Cognitive process* (persepsi terhadap hubungan sosial), yaitu:

(a) Penilaian individu terhadap kualitas hubungan sosial yang dimiliki.

Subjek JA merasa berkurangnya interaksi pertemanan dengan teman-teman di kampus dikarenakan adanya kesibukan masing-masing dengan tugas akhirnya.

“Kalau sekarang di masa akhir kuliah ni, bisa dibilang lumayan berubah sih dari yang dulu. Masih baik, masih ngobrol, tapi gak seintens dulu karena masing-masing udah sibuk sama skripsi, organisasi, magang, atau urusan hidupnya sendiri. Jadi sekarang lebih ke hubungan yang santai aja. Ada beberapa yang tetap dekat dan nyaman diajak cerita, tapi ada juga yang pelan-pelan jadi jarang komunikasi padahal juga gak ada masalah apa-apa” (verbatim 1, S0064-S0072)

Subjek JA merasa hubungan sosial yang sedang subjek jalani belum sesuai dengan harapan subjek.

“Kalau dibandingin sama yang diinginkan, mungkin sekarang masih belum sepenuhnya sesuai. Saat ini masih punya teman buat ngobrol dan ketemu, tapi kadang belum sampai yang benar-benar dekat secara emosional. Sedangkan yang diinginkan tuh hubungan yang lebih nyaman dan tulus aja, yang gak harus selalu bareng tiap waktu, tapi sama-sama ada dan saling ngerti pas lagi susah atau capek gitu” (verbatim 1, S0075-S0082)

Subjek JA mengungkapkan perasaan kecewa yang dirasakan tidak membuat subjek berpikir untuk melukai diri.

“Hm perasaan kecewa itu iya, tapi gak yang sampai nyakitin diri sendiri, ga juga kepikiran nyakitin diri karena temen” (verbatim 2, S0037-S0039)

Dengan demikian, berkurangnya interaksi sosial akibat kesibukan tugas akhir membuat subjek JA merasa hubungan pertemanannya belum sesuai harapan dan menimbulkan rasa kecewa. Namun, perasaan tersebut tidak memicu munculnya perilaku *self harm*.

(b) Cara individu memaknai pengalaman dalam interaksi sosial.

Subjek JA mengaku merasa sedih dan merasa diabaikan, walaupun subjek sempat berpikir bahwa teman-temannya memiliki kesibukan atau banyak pikiran.

“Kalau aku pribadi, jujur kadang sedih sih pas ada teman yang nggak balas pesan atau lupa ngajak diskusi. Cuma biasanya aku nggak terlalu nunjukkin banget dan milih biasa aja di luar. Soalnya aku mikir mungkin mereka juga lagi sibuk atau banyak pikiran. Tapi tetep aja kadang ada rasa kepikiran atau ngerasa sedikit diabaikan gitu” (verbatim 1, S0087-S0093)

Subjek JA merasa sedih akan tetapi hanya dapat memendam perasaannya dan *overthinking* yang menimbulkan kelelahan emosional.

“hmm jujur ya pastinya aku sedih, cuma biasanya dipendem aja dan pura-pura biasa aja gitu. Kadang jadi overthinking juga, kayak mikir “apa aku ada salah ya?” atau “mereka emang udah gak nyaman lagi sama aku?”. Apalagi kalau orangnya ee orang yang kita anggap dekat tiba-tiba berubah gitu sikapnya. Biar pun ee di luar kelihatan santai gitu ya, tapi sebenarnya di dalam cukup kepikiran dan lumayan bikin hati agak capek” (verbatim 1, S0097-S0105)

Subjek JA mengaku melakukan tindakan *self harm* sebagai pelampiasan saat subjek mengalami *overthinking* akibat diabaikan oleh teman subjek.

“Hm, pernah. Waktu itu aku lukain tanganku lagi, siap aku lakuin tu ya itu lega, tapi ujung-ujungnya pikiran itu balik lagi” (verbatim 2, S0042-S0044)

Oleh karena itu, perasaan diabaikan yang dipendam memicu *overthinking* dan kelelahan emosional pada subjek JA. Kondisi tersebut menjadi pemicu munculnya perilaku *self harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi.

3. *Social reinforcement* (pandangan terhadap *reinforcement* sosial)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Social reinforcement* (pandangan terhadap *reinforcement* sosial), yaitu:

(a) Persepsi terhadap respon sosial yang diterima dalam interaksi.

Subjek JA cenderung menarik diri dari lingkungannya ketika mendapatkan respon yang kurang positif.

“Pastinya kayak apa ya em sedih, cuma biasanya aku lebih banyak diem dan gak terlalu nunjukkin kalau aku kepikiran. Jadi setelah ngerasa respon orang itu cuek atau kurang peduli gitu, aku jadi kayak menarik diri pelan-pelan. Misalnya kayak ya aku tetap jawab kalau dia ngajak ngobrol, tetap berinteraksi juga, tapi aku jadi jarang mulai duluan. Kayak takut ganggu atau takut responnya gitu lagi dan bikin aku kepikiran lagi” (verbatim 1, S0114-S0121)

Subjek JA awalnya berpikiran positif, namun apabila terus berulang subjek memilih untuk menarik diri.

“Ee biasanya aku coba mikir positif dulu sih, mungkin mereka lagi capek, atau sibuk, atau emang cara komunikasinya kayak gitu. Tapi hm kalau sering kejadian, kadang jadi kepikiran juga dan ngerasa sedikit sedih lah. Jadi cara aku nanggapi kayak lebih banyak diem terus pelan-pelan kayak jaga jarak aja, bukan langsung marah atau langsung ngomong kenapa dia gituin aku” (verbatim 1, S0125-S0132)

Saat mendapatkan respon yang kurang menyenangkan, subjek JA cenderung tidak menyakiti diri, namun memilih untuk menjaga jarak.

“Ga sampe melukai tubuh sih, ya cuma aku menjauh aja, terus juga jadi gak seheboh itu lagi kalau jumpa” (verbatim 2, S0049-S0050)

Dengan demikian, subjek JA merespon pengalaman sosial yang kurang menyenangkan dengan menarik diri dan menjaga jarak dari lingkungan. Meskipun respons negatif yang diterima berulang, kondisi tersebut tidak memicu perilaku *self harm*, melainkan penarikan diri sebagai bentuk pertahanan terhadap tekanan emosional.

(b) Perubahan motivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial

Subjek JA cenderung memiliki keinginan untuk menyendiri dikarenakan lelah dengan pikiran dan tugas kuliah serta energi sosialnya yang mudah habis.

“Hmm iya, akhir-akhir ini jadi lebih sering pengen menyendiri sih. Kadang karena capek sama pikiran sendiri, capek sama tugas kuliah, skripsi, terus energi sosialnya juga rasanya cepat habis. Jadi ada momen pengennya diem aja daripada harus banyak interaksi. Biasanya yang bikin malas bergaul tuh ee kalau lagi ngerasa gak terlalu dianggap, terus respon orang sekitar kayak apa ya cuek gitu. Kadang juga karena udah terlalu capek secara emosional, jadi lebih nyaman sendiri dulu” (verbatim 1, S0137-S0146)

Subjek JA merasa kurangnya keinginan untuk bersosialisasi dikarenakan *overthinking* dan merasa kurang mempunyai teman dekat.

“Ee penyebabnya itu biasanya karena udah capek duluan. Kayak terlalu sering overthinking, ngerasa respon orang kayak hm kurang baik acuh ga acuh gitu, terus juga merasa gak ada temen dekat. Jadi lama-lama energi buat mulai ngobrol atau bersosialisasi tu berkurang sendiri. Pengaruhnya ke keseharian ya jadi lebih banyak diem, lebih sering menyendiri gitu, hm kadang juga cuma fokus ke hal yang emang perlu aja. Tapi ee Interaksi sama orang lain itu tetap ada, tapi kayak seperlunya aja gitu” (verbatim 1, S0150-S0159)

Saat subjek JA cenderung menyendiri akibat kelelahan, muncul pikiran untuk melukai diri. Namun tidak terwujud dan subjek berusaha menghilangkan pikiran tersebut dengan memukul kepala.

“Sesekali ada kepikiran mau nyakitin diri itu, tapi untungnya gak sampe nyakitin diri, cuma kepikiran aja dan itu pun gak sering kepikiran gitu, kadang pernah juga pas kepikiran itu aku mau hilangkan pikiran itu, terus aku pukul kepala ku gitu supaya hilang pikiran itu. Itu kemaren tu pas aku lagi capek kali batin ku” (verbatim 2, S0054-S0060)

Subjek JA mengaku perilaku *self harm* ini mulai dilakukan antara akhir tahun 2025 dan berakhir di awal tahun 2026 ini.

“Kalau pastinya gak ingat juga saya kapan, tapi ya akhir-akhir tahun lalu gitu, dan terakhir kali kalau gak salah keknya awal tahun ini, dan sampe sekarang alhamdulillah udah gak yang sampe nyakitin diri lagi” (verbatim 2, S0063-S0067)

Dengan demikian, kesepian yang disertai dengan kelelahan emosional, *overthinking*, dan minimnya kedekatan sosial membuat subjek JA lebih memilih menyendiri. Kondisi tersebut memunculkan pikiran untuk melukai diri sebagai bentuk pelampiasan emosi, meskipun subjek berusaha mengendalikan dorongan tersebut dengan mengalihkannya pada perilaku memukul kepala. Riwayat *self harm* yang terjadi pada akhir tahun 2025 hingga awal tahun 2026 menunjukkan bahwa tekanan emosional yang dialami pernah diekspresikan melalui perilaku menyakiti diri.

b) Faktor Kesepian

Berdasarkan hasil wawancara dengan JA, terdapat 3 faktor yang terungkap dalam wawancara, yaitu:

1. Perpisahan (separation)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor perpisahan (*separation*), yaitu:

(a) Perubahan intensitas komunikasi dengan orang-orang terdekat

Subjek JA merasanya adanya penurunan komunikasi dengan lingkungan sekitarnya, hal ini dikarenakan adanya kesibukan tersendiri dan lelah dengan kesibukan tersebut.

“Jujur iya ada berubah, tapi bukan karena udah gak peduli sama mereka. Tapi kayak lebih karena sekarang kan sama-sama sibuk dan capek dengan urusan masing-masing. Jadi komunikasi yang dulunya sering, intens gitu. sekarang jadi lebih jarang atau seperlunya aja. Kadang aku juga jadi lebih banyak diem dan gak terlalu cerita banyak kayak dulu. Bukan gak mau dekat, cuma kadang ngerasa susah buat mulai atau takut malah ganggu orang lain” (verbatim 1, S0163-S0171)

Subjek JA merasa kesepian secara batin ketika adanya perubahan komunikasi tersebut.

“Hmm menurut aku, yang bikin komunikasi jadi berkurang tuh karena masing-masing tu udah sibuk sama hidup dan pikirannya sendiri. Di semester akhir ini juga banyak tekanan skripsi, organisasi juga, mikirin masa depan, jadi kadang energi buat cerita atau ngobrol panjang tu kayak udah berkurang. Dan karena aku juga lebih sering diem, akhirnya komunikasi makin jarang tanpa disadari” (verbatim 1, S0174-S0181)

“Sehari-harinya jadi kadang ee ngerasa sepi aja walaupun sebenarnya masih punya orang-orang di sekitar” (verbatim 1, S0184-S0186)

Subjek JA mengaku tidak ada pikiran untuk melakukan *self harm* saat komunikasi dengan teman mulai berubah, namun kesedihan tetap dirasakan oleh subjek.

“Gak pernah sih mikir mau lari kesitu, paling ya sedihnya aja yang aku rasain” (verbatim 2, S0072-S0073)

Dengan demikian, perubahan komunikasi dengan lingkungan akibat kesibukan membuat subjek JA merasakan kesepian dan kesedihan.

Namun, pengalaman tersebut tidak berkembang menjadi dorongan untuk melakukan *self harm*.

(b) Pengalaman perasaan kehilangan setelah perpisahan

Subjek JA cenderung merasa sangat kehilangan dan merasa kesepian apabila mengalami perpisahan.

“Hmm ada. Pas ada teman yang dulu sering bareng tiba-tiba lulus duluan atau udah sibuk sama dunianya sendiri, rasanya beda banget. Awalnya mungkin keliatan biasa aja, tapi lama-lama baru kerasa kehilangannya karena kebiasaan kecilnya udah gak ada lagi. Aku jadi ngerasa sepi dan kadang kangen sama masa-masa waktu masih sering ketemu, ngobrol, atau ngelewatin capek bareng di kampus. Apalagi kalau orang itu termasuk yang bikin nyaman, perpisahannya lumayan membekas juga. Mana lagi kalau udah lulus duluan gitu udah pasti susah banget mau jumpa lagi, pasti dia juga sibuk siapin apa kerja apa lanjut belajar gitu” (verbatim 1, S0193-S0205)

Pengaruh dari perpisahan dan kehilangan yang dirasakan subjek JA adalah *overthinking* dan menyebabkan adanya penurunan motivasi.

“pengaruhnya tu kayak jadi lebih sering kepikiran, bisa ga aku lulus, tepat waktu atau gak dan kadang suasana sehari-hari terasa lebih sepi dari biasanya. Semangat juga kadang naik turun, apalagi pas inget dulu sering ngerjain atau cerita bareng sama orang itu. Jadi biarpun keliatannya biasa aja, sebenarnya ada rasa kehilangan yang cukup kerasa” (verbatim 1, S0209-S0215)

Subjek JA mengungkapkan bahwa *self harm* yang dilakukan dipicu oleh rasa *overthinking* akan ketidaklulusan subjek.

“Hm jujur pernah, pas itu aku kayak hm mukulin diri sendiri, lebih ke tangan sih yang kayak ku cubitin juga terus biru-biru sikit. Pas itu aku ngerasa ketinggalan banget dan kayak ga siap-siap skripsi ku ini, aku jadi takut dan ada juga kepikiran gak akan lulus tahun ini kayaknya, selalu mikir kek gitu dan bikin aku sampai sakit kepala juga” (verbatim 2, S0079-S0085)

Oleh karena itu, perpisahan dan kehilangan menimbulkan kesepian, overthingking, serta penurunan motivasi pada subjek JA. Kondisi tersebut, terutama overthingking mengenai ketidاكلulusan, menjadi pemicu munculnya perilaku *self harm*.

2. Lingkungan yang terbatas (*limited environment*)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor lingkungan yang terbatas (*limited environment*), yaitu:

(a) Kesempatan untuk melakukan interaksi sosial

Subjek JA merasa interaksinya dengan lingkungan sekitar mulai berkurang semasa pengerjaan skripsi ini.

“hmm cukup ngaruh sih. Karena makin ke akhir kuliah ini, jadwal dan kesibukan tiap orangkan beda-beda. Jadi yang dulu sering ketemu atau ngobrol, sekarang jadi jarang karena sama-sama fokus sama skripsinya atau sibuk sama urusan masing-masing. Kadang bukan karena menjauh, cuma waktunya aja yang udah gak sebanyak dulu. Tapi tetap aja kadang ada rasa kangen sama momen-momen waktu masih sering bareng” (verbatim 1, S0221-S0229)

Subjek JA mengalami perasaan kesepian yang mendalam akibat berkurangnya interaksi sosial, sehingga merasa lebih sendirian dibandingkan sebelumnya.

“Kadang sedih sih. Karena tanpa sadar jadi ngerasa lebih sendiri dibanding dulu. Apalagi kalau lagi capek atau banyak pikiran, pasti ada keinginan buat ngobrol atau bareng teman kayak biasanya. Tapi di sisi lain juga mulai terbiasa sendiri, jadi perasaannya campur aduk gitu. Kadang menikmati waktu sendiri, kadang juga ngerasa kesepian” (verbatim 1, S0232-S0238)

Subjek JA mengungkapkan bahwa ketakutan akan terbebannya orang lain dengan cerita subjek membuat subjek memilih untuk *self harm*.

“Pernah itu, karena gak ada tempat cerita kemarin itu, mungkin bukan gak ada ya, lebih ke aku takut jadi ngebebanin orang gitu dengan cerita aku. Jadi ya pas itu kalau gak salah aku ngopekin luka aku yang udah kering deh” (verbatim 2, S0090-S0094)

Dengan demikian, berkurangnya interaksi sosial selama pengerjaan skripsi menyebabkan subjek JA merasa semakin kesepian. Ketakutan membebani orang lain dengan perasaannya membuat subjek memilih melakukan *self harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi.

(b) Keberagaman aktivitas dan relasi sosial yang dimiliki.

Subjek JA mengungkapkan bahwa aktivitas yang dilakukan cenderung monoton.

“Jujur kayaknya iya, akhir-akhir ini aktivitas ku kayak monoton. Karena aku juga jarang keluar, jadi lebih sering di rumah aja. Aktivitas sehari-hari paling bangun tidur, main HP, hm nyusun lego, terus nonton, terus ngulang lagi kayak gitu. Awalnya mungkin nyaman, tapi lama-lama jadi gampang bosan juga karena rasanya hari-hari hampir sama terus. Kadang jadi ngerasa hampa atau kurang semangat karena gak ada aktivitas baru yang dijalani” (verbatim 1, S0242-S0250)

Subjek JA memiliki perasaan jenuh dengan aktivitas yang monoton, akan tetapi subjek tetap menjalaninya dikarenakan bingung ingin melakukan aktivitas apa saja.

“hm kadang ngerasa bosan dan capek sendiri sih. Soalnya rutinitasnya berulang terus itu lagi-itu lagi, jadi hari-hari terasa kayak monoton dan gak terlalu ada hal yang ditungguin gitu loh. Walaupun kelihatannya santai, tapi lama-lama pasti bikin pikiran terasa jenuh

juga. Tapi Kadang aku jalanin aja karena bingung mau ngapain lagi” (verbatim 1, S0254-S0260)

Subjek JA mengungkapkan bahwa perasaan bosan tidak membuat subjek berpikir untuk *self harm*, tetapi subjek memilih untuk melakukan hobi yang lain.

“Kalau bosan itu aku gapernah kepikiran lampiasin ke self harm sih, karena hm aku lumayan banyak hobi, jadi ya lampiasin ke hobi yang lain aja kalau lagi bosan ngapain gitu” (verbatim 2, S0098-S0101)

Oleh karena itu, aktivitas yang monoton menimbulkan rasa jenuh pada subjek JA, namun tidak menjadi pemicu perilaku *self harm*. Subjek lebih memilih mengatasi kebosanan dengan melakukan hobi sebagai strategi *coping*.

3. Kualitas hubungan yang buruk (*poor relationship quality*)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor kualitas hubungan yang buruk (*poor relationship quality*), yaitu:

- (a) Kelekatan dan dukungan emosional dalam hubungan dengan orang lain.

Subjek JA mengungkapkan bahwa subjek hanya memiliki seseorang sebagai tempat yang dapat memberikan sumber dukungan emosional.

“hmm ada satu orang yang memang dekat dan bisa dibilang jadi tempat aku cerita kalau lagi capek atau kepikiran. Menurut aku kehadiran satu orang itu cukup berarti sih, karena setidaknya ada tempat buat ngeluarin isi kepala dan perasaan, jadi gak dipendem sendiri terus. Terus kayak bisa bantu untuk memecahin masalah gitu juga” (verbatim 1, S0265-S0271)

Subjek JA mengungkapkan bahwa saat dukungan yang diberikan oleh seseorang tidak sesuai harapan subjek, subjek tidak ada pikiran untuk *self harm*. Namun subjek tetap merasa sedih karena kurangnya dukungan seperti yang diharapkan.

“Gak ada kepikiran mau nyakitin diri, tapi ya itu ngerasa sedih aja, karena kurang di support gitu kitanya jadi sedihnya kerasa gitu. Tapi kalau untuk self harm gak ada sih” (verbatim 2, S0106-S0109)

Dengan demikian, subjek JA mengandalkan satu orang sebagai sumber dukungan emosional. Meskipun dukungan yang diterima terkadang tidak sesuai harapan dan menimbulkan kesedihan, hal tersebut menjadi pemicu munculnya *self harm*.

(b) Pengalaman konflik atau ketidak nyamanan dalam hubungan dengan orang lain.

Subjek JA mengaku pernah mengalami ketidak nyamanan dalam suatu hubungan, namun itu bukanlah suatu konflik yang besar.

“ee ada, kadang ada beberapa hubungan yang bikin gak nyaman. Bukan konflik besar, tapi lebih ke hal-hal kecil kayak komunikasi yang berubah, atau beda pendapat, terus respon yang acuh ga acuh, atau jadi merasa dijauhin. Yang kayak gini kadang bikin kepikiran sendiri terus akhirnya jadi gak nyaman pas berinteraksi” (verbatim 1, S0290-S0296)

Subjek JA mengaku konflik tersebut terjadi dengan temannya bukan dengan keluarga.

“sama teman, kalau keluarga alhamdulillah gak ada yang gimana-gimana ya paling cuma kesepian karna saya anak tunggal” (verbatim 1, S0298-S0300)

Perasaan yang dirasakan subjek JA saat mengalami konflik tersebut cukup sedih dan membuat subjek *overthinking*.

“ee perasaannya tu biasanya aku jadi sedih dan kepikiran terus. Apalagi kalau hubungannya sama orang yang aku anggap dekat, jadi hal kecil pun bisa cukup ngaruh ke perasaan. Ee Kadang juga jadi overthinking sendiri, mikir apa ada salah dari aku atau kenapa hubungan itu jadi berubah. Ya gitu lah” (verbatim 1, S0308-S0313)

Subjek JA mengungkapkan bahwa konflik yang dialami subjek hanya menimbulkan perasaan sedih, tetapi tidak memicu keinginan untuk *self harm*.

“Kalau itu gak deh, kalau konflik ya cuma konflik kecil gak sampai kesana pikirannya, terus kalau respon kurang enak tu ya paling sedih karena kadang kita udah excited tapi responnya gaenak atau cuek jadi ya pasti sedih. cuma gak kepikiran sampe mau nyakitin diri” (verbatim 2, S0114-S0119)

Dengan demikian, konflik dengan teman menyebabkan subjek JA merasa sedih, namun tidak menjadi pemicu munculnya pikiran atau perilaku *self harm*.

3) Hasil wawancara Alloanamnesa subjek 1 (JA)

Menurut SA sebagai teman terdekat subjek selama kuliah, JA memiliki kedekatan dengan teman lain akan tetapi hanya sebatas hubungan pertemanan.

“hm ada sih, e dalam konteks pertemanan ada. Di akhir-akhir ini dia udah lumayan mulai berteman, e gak banyak juga tapi dia mulai ada gitu ngomong sama orang yang jarang jumpa dia. Kalau yang cowo atau pasangan gitu ini saya kurang tau ya” (verbatim, S0011-S0015)

SA mengungkapkan bahwa subjek cenderung memiliki interaksi sosial yang bisa dikatakan cukup minim. Dimana subjek cenderung suka menyendiri.

“Ya pernah, misalnya pas e kami kan berteman nah dia bertemannya sama itu aja. Kalau gak ada kami tu dia kayak sendiri menyendiri gitu, diem cuma” (verbatim, S0020-S0022)

“Hm dia tu tiba-tiba diem, gak banyak ngomong, terus kayak main hp mulu, diem sendiri” (verbatim, S0025-S0026)

“Yang saya lihat cukup baik-baik saja. Paling yang kawan dekat kek kami yang cuma dia sapa kalau jumpa, sama yang gak dekat gak e jarang dia sapa duluan” (verbatim, S0021-S0032)

Menurut pengamatan SA, saat subjek mengalami respon yang kurang baik, subjek cenderung menjadi *overthinking* dan tak jarang subjek merasa kurang percaya diri. Setelahnya subjek pun terlihat menarik diri untuk sementara waktu.

“Biasanya dia langsung tanya ke kami, ee menurut ke bagus gak ya aku buat kekini, ee menurut ke kekmna aku harus responnya. Dia ee kayak kurang percaya diri. Terus pasti kepikiran kenapa ya respon orangtu tadi gitu, ada salah apa ya, gitu sih dia” (verbatim, S0043-S0047)

“Dia biasanya kalau udah kekgitu, dia bakal menghilang dulu beberapa hari. Terus pas kami tanya baru dia cerita kalau gak kita tanya gak” (verbatim, S0052-S0054)

Menurut pengamatan SA, akhir-akhir ini subjek memiliki keinginan untuk lebih dilibatkan dalam hal pertemanan.

“Ada di akhir-akhir ini, dia tu lagi kayak eh nanti kalau apa ajak aku ya. Soalnya dulu-dulu tu dia lumayan jarang main sama kami. Tapi sebenarnya setelah kami ajak kadang pun dia gabisa ikut dan kami juga gak yang sering kali ngumpul gitu juga karna kan sibuk sama urusan masing-masing kan” (verbatim, S0060-S0065)

SA melihat adanya perasaan kesepian yang dilalui subjek ketika mengalami perpisahan dengan temannya.

“Ada tu, nanti dia kayak kalau dibilang kayak sedih kek kesepian gitu. Temennya yang enak cerita udah lulus duluan” (verbatim, S0075-S0077)

Menurut SA, intensitas interaksi sosial subjek mulai berkurang saat menjadi mahasiswa akhir. Namun tidak begitu signifikan hanya perihal waktu yang sudah tidak sefleksibel dulu.

“Hm menurut saya ada pengaruh tapi gak yang terlalu juga sih, karna dia kan kuliah, terus kadang siap tu main sama kawannya. Paling kayak soal waktu aja yang udah ga sebanyak dulu” (verbatim, S0083-S0086)

SA juga melihat jika aktivitas subjek sehari-hari cenderung monoton, dan menganggap hal tersebut dikarenakan subjek belum mau mencoba hal baru dan masih berada pada zona nyamannya.

“Kalau dia sih, iya gitu-gitu aja. Kalau menurut saya mungkin dia belum mau coba hal baru, masih gak mau keluar dari zona nyaman” (verbatim, S0089-S0091)

“Hm ke kampus, terus skripsi dah pasti, ya ngopi, ngongkrong. Kalau dirumah tu biasa dia cuma makan, tidur, main hp atau ipad, gitu-gitu aja berulang” (verbatim, S0093-S0095)

SA menyatakan bahwa subjek pernah terlibat konflik kecil yaitu karena adanya perbedaan pendapat pada organisasi yang diikuti, yang menyebabkan subjek cenderung menarik diri.

“Hm ini sih paling, kami kan satu organisasi nanti dia ada masalah sama divisi lain. Nah disitulah dia cerita ada masalah sama orangtu. Yang pernah tu kemarin tu sebenarnya kayak salah paham sama beda pendapat aja sih” (verbatim, S0109-S0113)

“Yang saya lihat dia bakal murung kek gitu, menarik diri dari orang-orang gitu. Terus pas saya lihat dia gitu, saya tanya baru dia cerita” (verbatim, S0118-S0120)

b. Subjek 2 (MDD)

1) Hasil observasi subjek 2 (MDD)

MDD merupakan seorang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Aceh. Subjek memiliki postur tubuh dengan tinggi badan $\pm$ 170 cm dengan berat badan sekitar 63 kg, memiliki kulit berwarna sawo matang dengan bentuk wajah oval, hidung sedikit mancung dan memiliki mata yang sipit.

MDD tinggal di Gampong Ateuk Blang Asan, Kecamatan Simpang Tiga, Kabupaten Aceh Besar. MDD adalah anak kedua dari empat bersaudara, kegiatan sehari-hari MDD selain berkuliah yaitu membantu pekerjaan orang tua di toko aluminium. Peneliti membangun *rapport* pertama kali dengan mengirim pesan dan menanyakan kebersediaan MDD untuk menjadi subjek wawancara pada penelitian ini. Setelah kesediaan MDD untuk di wawancarai, peneliti membuat janji di Harvies Coffe pada tanggal 11 Mei 2026.

Wawancara berlangsung selama $\pm$ 30 menit, dimulai dengan berbincang santai terkait perkuliahan subjek dan kesibukan apa saja yang sedang subjek jalani, selanjutnya memulai observasi dan wawancara dengan subjek. Observasi dilakukan di sudut bagian belakang Harvies Coffe, kondisi saat itu tidak terlalu ramai dan tidak terlalu ribut. Subjek MDD memakai baju kemeja kotak-kotak yang berlengan pendek berwarna oren kecoklatan dan menggunakan celana berbahan jeans dan satu jam tangan yang digunakan pada tangan kiri subjek. Kondisi subjek terlihat sehat namun sedikit canggung dan gugup saat proses awal wawancara berlangsung.

2) Hasil Wawancara Subjek 2 (MDD)

a) Aspek Kesepian

Berdasarkan hasil wawancara dengan MDD, terdapat 3 aspek yang terungkap dalam wawancara, yaitu :

1. *Need for intimacy* (Kebutuhan akan keintiman)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Need for intimacy* (Kebutuhan akan keintiman) yaitu :

(a) Harapan untuk memiliki hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain.

Subjek MDD merasa sejauh ini belum memiliki teman di kampus yang bisa diajak susah senang bersama sesuai dengan harapan subjek sebagai teman dekat.

“Hmm, dengan realita sehari-hari sekarang ya pastinya adalah rasa-rasa kesepian. Sejauh ini belum ada sih temen yang bisa diajak kayak susah senang gitu. Ya kadang ada pas senangnya doang hehehe” (verbatim 1, S0023-S0026)

Subjek MDD mengungkapkan bahwa rasa sepi yang dirasakan oleh subjek akibat belum memiliki teman yang sesuai keinginan subjek tidak membuat subjek berpikir untuk melukai diri. Namun subjek memilih melampiaskan perasaan tersebut dengan merokok agar menjadi lebih tenang.

“Hm bukan melukai diri sih, tapi pas itu saya lampiasinnya itu ke rokok biar tenang gitu” (verbatim 2, S0012-S0013)

“Hm biasanya saya itu kalau ngerokok ga begitu banyak ya kayak 1-2 batang aja paling banyak sehari, tapi pas itu saya ngerokok kalau

gak salah sampe 10 atau 12 batang kemarin itu” (verbatim 2, S0016-S0019)

“Perasaan siap merokok itu ya jadi lebih tenang aja gitu, lebih lega” (verbatim 2, S0021-S0022)

Oleh karena itu, subjek MDD mengalami kesepian karena merasa belum memiliki teman dekat di kampus yang dapat menemani dalam suka maupun duka sesuai dengan harapannya. Meskipun kondisi tersebut menimbulkan perasaan sepi, subjek memilih melampiaskannya dengan merokok untuk membantu menenangkan diri dan meredakan perasaan yang dialaminya.

(b) Pengalaman terkait terpenuhinya kelekatan emosional dengan orang lain.

Subjek MDD merasa sendirian secara batin karena pada saat akan mengajukan judul skripsi, subjek merasa tidak ada tempat untuk bertanya atau berbagi ide.

“Hmm sendirian secara batin, oh pernah itu pas masa saya mau ajuin judul. Pas itu saya merasa gak ada temen, gak ada yang temen dekat untuk tanya-tanya atau bagi ide gitu terkait judul skripsi, karna sayapun pas kuliah ya kebiasaan cuma pergi pulang jarang juga duduk-duduk ke bem atau ikut nongkrong sama orang kampus” (verbatim 1, S0030-S0036)

Subjek MDD mengungkapkan bahwa subjek memilih untuk melampiaskan perasaan sendirian tersebut dengan merokok agar merasa tenang.

“Hm kalau ini gak ada kepikiran untuk lampiasin ke sakitin diri sih, ya paling mumet sendiri aja terus ya paling ngerokok 1 atau 2 batang gitu aja paling gak ada yang sampe mau nyakitin diri gimana-gimana gitu” (verbatim 2, S0028-S0031)

Oleh karena itu, subjek MDD merasa kesepian saat mengajukan judul skripsi karena tidak memiliki teman untuk berdiskusi. Untuk mengatasi perasaan tersebut, subjek memilih merokok agar merasa lebih tenang.

2. *Cognitive process* (Persepsi terhadap hubungan sosial)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Cognitive process* (Persepsi terhadap hubungan sosial), yaitu:

(a) Penilaian individu terhadap kualitas hubungan sosial yang dimiliki.

Subjek MDD memiliki hubungan yang cenderung baik-baik saja di kampus, tidak ada yang istimewa.

“Kalau hubungan dengan teman-teman dikampus itu, ya baik-baik aja. Gak ada yang gimana gitu, sekedar aja” (Verbatim 1, S0060-S0062)

Subjek MDD menginginkan hubungan sosial yang tidak hanya bertegur sapa ketika bertemu, subjek juga menginginkan perhatian dan rasa peduli dari teman dan lingkungan.

“Hubungan sosial yang saya pengen tu, seperti gak cuma bertegur sapa pas jumpa aja, tapi ya kayak kalau kita gak ada kabar dicariin, saling cariin, saling peduli gitu” (verbatim 1, S0070-S0073)

Subjek MDD memiliki teman dekat di luar kampus yang merupakan teman sedari kecil yang sudah dianggap seperti saudara oleh subjek.

“Hubungan sosial yang saya punya sekarang, ada yang saya rasa dekat. Tapi bukan dikampus. Itu mereka bisa dibilang Kawan kecil saya, ya paling itu cuma yang bisa saya bilang dekat. Kalau dikampus ya gak ada” (verbatim 1, S0076-S0079)

Subjek MDD mengungkapkan tidak ada keinginan untuk *self harm* saat belum mendapatkan teman seperti yang subjek harapkan, namun subjek memiliki perasaan kecewa.

“Hm itu gak ada juga sih, cuma kecewa aja belum dapat teman yang kayak diharapin” (verbatim 2, S0036-S0037)

Dengan demikian, subjek MDD merasa hubungan sosial di kampus belum memenuhi harapannya karena subjek menginginkan kedekatan yang disertai perhatian dan kepedulian. Meskipun merasa kecewa, subjek tidak memiliki keinginan untuk melakukan perilaku *self harm* dan tetap memiliki dukungan lain dari teman dekat diluar kampus.

(b) cara individu memaknai pengalaman dalam interaksi sosial.

Subjek MDD cenderung berpikir bahwa teman-teman lupa mengajak atau menegur subjek dikarenakan sedang banyak pikiran atau memang lagi tidak ingin berinteraksi dengan orang lain.

“Kalau itu, kadang saya pikir dia lagi banyak pikiran atau mungkin dia ga notis ada saya disitu atau kadang bisa aja emang lagi gamau berinteraksi sama orang” (verbatim 1, S0084-S0086)

Subjek MDD cenderung menyalahkan diri sendiri dan merasa sedih apabila ditinggalkan atau dijauhi oleh teman. Namun orang terdekat subjek biasanya akan mengatakan terus terang alasan menjauhi subjek.

“Kalau orang tiba-tiba menjauh gitu pasti kita ngerasa ya. Awal-awal pasti mikir kita salah apa gitu, terus coba ubah hm, introspeksi diri gitu dan pasti perasaannya sedih, sepi gitu pokoknya. Kayak kehilangan pasti. Apalagi kalau itu kawan dekat yang saya bilang kawan kecil tu, tapi biasanya kalau orangtu gasuka sikap saya atau ada yang salah gitu pasti langsung bilang sih. langsung terus terang” (verbatim 1, S0091-S0098)

Subjek MDD cenderung menyalahkan diri sendiri akibat menjauhnya orang-orang di sekitar subjek dan mencoba melampiaskan pikiran tersebut dengan bermain game.

“Pas orang-orang menjauh tu, gatau emang bener menjauh atau kadang perasaan saya aja ya. Tapi pas itu saya kepikiran salah apa ya saya, hm jadi kemarintu sempat gak tidur sampe dua malam. Saya coba lampiasin ke main game kan supaya gak kepikiran kali, tapi kayak ujung-ujungnya kepikiran itu lagi” (verbatim 2, S0041-S0046)

Oleh karena itu, subjek MDD cenderung menyalahkan diri sendiri dan merasa sedih ketika merasa dijauhi teman. Untuk mengatasi pikiran tersebut, subjek memilih mengalihkan perhatian dengan bermain game.

3. *Social reinforcement* (Pandangan terhadap reinforcement sosial)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Social reinforcement* (Pandangan terhadap reinforcement sosial), yaitu:

(a) Persepsi terhadap respon sosial yang diterima dalam interaksi.

Subjek MDD cenderung merasa kebingungan dan bertanya mengenai perubahan dari teman-teman atau lingkungannya

“Perasaan awal ya pasti kayak kenapa ni dia, bertanya-tanya apa saya buat salah, hm terus paling saya tanggapi dengan santai sambil tanya kadang hal apa yang mengganggu dia hari ini sampai gak mood gitu. Gitu aja sih paling” (verbatim 1, S0112-S0116)

Subjek MDD cenderung tidak peduli dalam menanggapi respon yang kurang menyenangkan, akan tetapi sekali-kali subjek pernah merasa *overthingking*.

“Hm, kalau saya mengalami respon gak menyenangkan tu hm saya menanggapi hm ya cuek aja. Gak terlalu peduli saya, tapi kadang ada juga tu sekali-kali terpikir overthingking gitu ya salah saya apa

sama dia, sampe dia kasih respon yang gak enak gitu” (verbatim 1, S0121-S0125)

Namun, dibalik sikap tidak peduli yang dimiliki subjek, ternyata subjek memiliki ketakutan akan terulangnya respons negatif dari teman atau lingkungannya, sehingga subjek malas berinteraksi dengan orang baru.

“Hmm gimana ya, kalau dibilang mempengaruhi banget sih engga, tapi kayak ada tu perasaan takut. Takut respon orang lain ya gabaik gitu terulang lagi, jadinya ya makanya saya jadi malas berinteraksi sama orang baru gitu” (verbatim 1, S0131-S0135)

Saat subjek MDD merasa takut akan terulangnya respon yang kurang menyenangkan, subjek memilih melampiaskan perasaan takutnya dengan merokok.

“Pas takut itu muncul, saya gak ada pikiran mau lampiasin ke nyakitin diri, paling supaya saya tenang ya ngerokok lagi 2 sampe 5 batang” (verbatim 2, S0051-S0053)

Oleh karena itu, subjek MDD merasa takut akan terulangnya respons negatif dari teman atau lingkungan sehingga tidak ingin berinteraksi dengan orang baru. Untuk mengatasi perasaan tersebut, subjek memilih merokok agar merasa lebih tenang.

(b) Perubahan motivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial.

Subjek MDD merasa mulai nyaman menyendiri dikarenakan terbiasa sendiri dan malas untuk mendengarkan pertanyaan mengenai skripsinya.

“Hmm jujur sih iya. Selain yang awalnya saya terbiasa sendiri, udah nyaman sendiri gitu ya. Tapi kalau dulu tu masih ada kayak sekali-kali ngajak teman-teman kecil saya itu main atau nongkrong,

tapi hm pas udah semester akhir ini tu kayak makin malas. Maunya gamau rame-rame, kayak malas aja kalau ditanyai gimana skripsi dan lain-lain lah” (verbatim 1, S0139-S0145)

Subjek MDD merasa tertekan dengan adanya pertanyaan mengenai tugas akhir atau skripsinya.

“Ya itu tadi, malas nanti kalau udah ditanyain tentang skripsi. Mereka sih iya tanya-tanya aja kan. Nah karna ditanya itu saya ngerasa sedikit tertekan mana lagi kawan saya udah pada semprom” (verbatim 1, S0148-S0151)

Subjek MDD malas bersosialisasi karena merasa tertinggal terlalu jauh dari teman-temannya dalam proses penyusunan skripsi.

“Hmm saya udah malas bersosialisasi sama kawan kampus tu karna saya ngerasa udah banyak, udah jauh kali tertinggal dari orang tu. Kalau dengan selain kampus tu, yang kayak saya bilang tadi, asik ditanyain, dibahas skripsi gimana” (verbatim 1, S0155-S0159)

Subjek MDD mengungkapkan adanya pikiran untuk *self harm* saat mendapatkan pertanyaan terkait skripsi yang membuat subjek tertekan, namun pikiran tersebut tidak terwujud.

“Hm kalau kayak dapat pertanyaannya tu yang kayak buat tertekan kali tu, pernah ada kepikiran terlintas tapi gak sampe ngelakuin sih” (verbatim 2, S0058-S0060)

Dengan demikian subjek MDD memilih menyendiri karena merasa tertekan dengan pertanyaan mengenai skripsi dan merasa tertinggal dari teman-temannya. Kondisi tersebut sempat memunculkan pikiran untuk melakukan *self harm*, namun tidak diwujudkan dalam tindakan.

b) Faktor Kesepian

Berdasarkan hasil wawancara dengan MDD, terdapat 3 faktor yang terungkap dalam wawancara, yaitu:

1. Perpisahan (*separation*)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor perpisahan (*separation*).

(a) Perubahan intensitas komunikasi dengan orang-orang terdekat.

Subjek MDD cenderung merasakan adanya perubahan signifikan pada awal perkuliahan sampai ke fase penulisan skripsi.

“Hmm yang saya rasa kayaknya berubah. Kalau dulu sebelum masuk fase skripsi lah ya, itu orang rumah ya ada banyak ngomong kayak sekedar aja juga sih. Tanya ke mana kuliah dan yaa saya jawab gimana kuliah dengan perasaan ya santai aja. Tapi pas udah semester akhir ni kalau ditanya gimana skripsi itu saya kayak aduh ini lagi yang ditanya. Hm sempat saya kayak bukan marah ya tapi hm kesel dikit lah. Jadi kayak naeklah sikit suaranya. Nah tapi saya emang ga selalu ditanyain tapi pas ditanya, reflek naek sikit suara. Jadi kadang itu juga yang buat hm canggung pas mau ngomong lagi” (verbatim 1, S0166-S0177)

Menurut subjek MDD komunikasi berkurang karena adanya perasaan tertekan oleh pertanyaan mengenai skripsi.

“Hm itu kayak jawaban tadi, komunikasi berkurang e karna sering ditanya kapan sidang, gimana skripsi dan ya itu buat saya kayak tertekan lah” (verbatim 1, S0181-S0183)

Pengaruh dari kurangnya komunikasi adalah subjek MDD cenderung menghindari pertemuan, termasuk dengan keluarganya.

“Pengaruhnya tu, buat saya apa ya, malas ngomong. Kadang pun malas tatap muka dengan orang rumah. Jadinya, misal udah keluar rumah saya pulangny tu agak telat, terus juga kayak keluar dari kamar pas semua orang rumah udah pergi. Menghindar lah tepatnya” (verbatim 1, S0186-S0191)

Subjek MDD mengungkapkan bahwa perilaku *self harm* yang subjek lakukan bukan karena pertanyaan perihal skripsi, namun karena perasaan bersalah akibat tidak sengaja membentak keluarga.

“Hm ada. Pas kemarin itu saya kesel kali ditanyain itu-itu terus, ditanyain itu jadinya saya kayak apa ya, jawab orang rumah dengan suara agak ngebentak kekgitu. Terus saya langsung masuk ke kamar, pas dikamar hm saya ngerasa kayak bersalah gitu karena sampe ngebentak mamak, secara gak sadar ada nangis lah sikit, terus gatau kekmana saya kayak antukin kepala ke pinggiran kasur gitu” (verbatim 2, S0066-S0073)

“Perasaan saya setelah itu, ga ingat saya karena kayaknya saya ketiduran. Paginya saya kayak hm agak canggung gitu aja pas ngomong sama orang rumah” (verbatim 2, S0076-S0078)

Oleh karena itu, subjek MDD mengalami penurunan komunikasi selama proses penyusunan skripsi sehingga cenderung menghindari interaksi dengan orang lain. Meskipun demikian, perilaku *self harm* yang dialami subjek dipicu oleh perasaan bersalah setelah membentak keluarga, bukan oleh tekanan terkait skripsi.

(b) Pengalaman perasaan kehilangan setelah perpisahan.

Subjek MDD cenderung merasa sedih dan kesal, dikarenakan merasa tertinggal dari teman-temannya.

“Sedih udah pasti sedih ya, hm kesel ada juga kok ya punya saya kemarin lama kali diterima, ya gitu” (verbatim 1, S0203-S0204)

Subjek MDD cenderung kehilangan semangat dan *overthinking* akan bagaimana nasib kedepannya.

“Hmm kalau itu kita, saya kayak tambah malas hilang gitu semangat. Hm bukan iri juga tapi gimana ya, udah ga semangat lagi

gitu, rasa jauh kali udah tertinggal. Terus ada sekali-kali overthingking saya bisa gak ya, siap gak ya, ya gitulah” (verbatim 1, S0207-S0211)

Subjek MDD mengungkapkan saat subjek merasa *overthinking* dan membuat semangat subjek menurun, subjek tidak terpikir untuk melakukan *self harm*.

“Kalau itu gak ada sih” (verbatim 2, S0083)

Dengan demikian, subjek MDD merasa sedih, kesal dan *overthingking* karena merasa tertinggal dari teman-temannya sehingga semangatnya menurun. Meskipun demikian, kondisi tersebut tidak memunculkan keinginan untuk melakukan *self harm*.

2. Lingkungan yang terbatas (*limited environment*)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor Lingkungan yang terbatas (*limited environment*), yaitu:

(a) Kesempatan untuk melakukan interaksi sosial.

Subjek MDD merasa kesibukan semester akhir ini membuat berkurangnya interaksi subjek dengan teman-temannya.

“Aa iya sih karna ee kesibukan ini tu, cukup mengurus waktu dan tenaga. Kayak pas bimbingan misal, itu kan ga nentu dia kita harus konfirm sama jadwal dosen. Dan itu ya bisa jadi mendadak, nah kadang temen-temen tu udah jadwalin kapan ni nongkrong. Eh tiba-tiba saya dibilang bimbingan pada jam yang udah saya sama kawan sepakatin untuk nongkrong. Pasti saya cancel dong yang sama kawan, jadi ya gitu” (verbatim 1, S0219-S0226)

Subjek MDD memiliki perasaan kesal akan berkurangnya waktu main dan berkumpul bersama dengan teman.

“Rasanya, hm dah pasti geram, greget sikit ya. Biasanya saya bisa nongkrong kapan aja, ini jadi terbatas. Kadang biasa bisa pulang telat,

ini dah gabisa kalau besoknya ada bimbingan. Takut kalau telat pulang, telat tidur, besoknya telat bangun” (verbatim 1, S0230-S0234)

Subjek MDD mengungkapkan tidak ada pikiran untuk melampiaskan kekesalan subjek saat berkurangnya waktu untuk berkumpul dengan teman-teman subjek.

“Gak ada kepikiran mau nyakitin diri, cuma ya geram aja, paling curi-curi waktu aja untuk ketemu ngobrol bentar” (verbatim 2, S0087-S0089)

Oleh karena itu, subjek MDD merasa kesal karena kesibukan semester akhir mengurangi waktu berinteraksi dengan teman. Namun, kondisi tersebut tidak memunculkan keinginan untuk melakukan perilaku *self harm*.

(b) Keberagaman aktivitas dan relasi sosial yang dimiliki.

Subjek MDD merasa aktivitas yang dilakukan pada semester akhir ini cenderung monoton.

“Hmm iyasih, saya ngerasa gitu pas semester akhir ni. Kalau dulu ada variasi kayak masuk kelas di jam sekian-sekian, nah pas semester akhir ni saya udah gak ada kelas belajar lagi. Emang cuma tinggal skripsi” (verbatim 1, S0238-S0241)

Subjek MDD terkadang merasa bosan dan menikmati, tergantung suasana yang sedang dihadapinya.

“Ee gimana ya, mau dibilang e bosan kadang iya bosan. Tapi mau dibilang enjoy juga keknya iya juga, kayak ada waktunya” (verbatim 1, S0254-S0256)

Subjek MDD mengungkapkan tidak ada keinginan untuk *self harm* saat kegiatan yang dilalui subjek cenderung monoton, namun subjek memilih untuk mengulang aktivitas tersebut.

“Hm gak ada sih, kalau aktivitas yang itu-itu aja tu, misal ni saya lg bosan main game, yaudah saya tidur atau kadang main gitar, kalau udah bosan tidur ya kadang main hp aja, gitu-gitu aja kalau gak kadang ya keluar cari angin jalan-jalan bentar” (verbatim 2, S0092-S0096)

Dengan demikian, subjek MDD merasa aktivitas semester akhir cenderung monoton sehingga terkadang menimbulkan rasa bosan. Namun, kondisi tersebut tidak memunculkan keinginan untuk melakukan perilaku *self harm* dan subjek tetap menjalani aktivitasnya seperti biasa.

3. Kualitas hubungan yang buruk (*poor relationship quality*)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor kualitas hubungan yang buruk (*poor relationship quality*), yaitu:

- (a) Kelekatan dan dukungan emosional dalam hubungan dengan orang lain.

Subjek MDD memiliki seseorang sebagai tempat cerita, akan tetapi bukan berasal dari teman kampus subjek.

“Hmm ada sih, ya kawan kecil saya itu. Tapi mereka gak tau semua juga permasalahan saya. Ada satu saudara saya, nah saya lebih sering cerita sama dia sih” (verbatim 1, S0269-S0271)

Dengan demikian, subjek MDD belum memiliki kelekatan emosional dengan teman di kampus, sehingga memilih menjadikan seseorang diluar lingkungan kampus sebagai tempat bercerita dan memperoleh dukungan emosional.

- (b) Pengalaman konflik atau ketidak nyamanan dalam hubungan dengan orang lain.

Subjek MDD terkadang mempunyai perbedaan pendapat dengan keluarganya.

“Hm konflik dengan orang lain, ada tu kayak hm bertentangan ide atau pendapat dengan orang rumah sama adek atau kakak sih tepatnya” (verbatim 1, S0288-S0290)

Subjek MDD mengungkapkan setelah mengalami konflik perbedaan pendapat tersebut, munculnya perasaan canggung dan lega setelahnya.

“Perasaan siap debat tu, hmm kayak canggung gitu ya perasaan lega juga ada, gitu sih” (verbatim 1, S0299-S0300)

Subjek MDD merasa konflik yang terjadi hanya berupa perdebatan dan perbedaan pendapat, sehingga tidak menimbulkan tekanan emosional yang berat.

“Itu gak juga, karena kan konflik yang pernah terjadi di rumah tu ya cuma debat-debat kecil, beda pemikiran, gitu-gitu. Jadi kalau pun kesel gak yang sampe jadi tertekan banget engga” (verbatim 2, S0107-S0110)

Dengan demikian, subjek MDD mengalami konflik berupa perbedaan pendapat dengan keluarga, namun konflik tersebut tidak menimbulkan tekanan emosional yang berat dan dapat diselesaikan dengan baik.

3) Hasil wawancara Alloanamnesa subjek 2 (MDD)

Menurut RM sebagai teman masa kecil sekaligus saudara dari subjek, melihat bahwa MDD lebih senang untuk menyendiri sehingga kurang bersosialisasi.

“Kalau dari yang saya lihat sebenarnya si dirga ini ee dia lebih senang menyendiri gitu. Jarang hang out dengan teman dia jarang” (verbatim, S0018-S0020)

Menurut RM, subjek cenderung menghindari keramaian. Subjek lebih nyaman sendiri dan tidak jarang menolak ajakan untuk berkumpul dengan teman-temannya.

“Ya. Biasanya dia ni, dia menjauh dari tempat-tempat ramai. Lebih sering e misalnya duduk cari tempat yang e sendiri dan nyaman gitu. Lebih sering menjauhlah, jarang e misalnya mau hang out dengan teman-teman, dia jarang mau ikot” (verbatim, S0026-S0030)

Menurut RM, ketika subjek mendapatkan respon yang kurang menyenangkan, subjek bersikap tidak peduli. Subjek pernah mengalami respon yang kurang baik di lingkungan rumahnya.

“Dari yang saya lihat, dia sepertinya orangnya seperti acuh tak acuh gitu orangnya. Lebih gak pedulian gitu, ya lebih gitulah acuh tak acuh orangnya” (verbatim, S0034-S0036)

“Hm, respon yang tidak baik ya. Hm ada sih, pernah ada respon yang tidak baik dari keluarga lah, dari keluarga sempat ada. Itulah dia tetap seperti pendirian dia, dia tetap merasa ya acuh tak acuh, gak terlalu peduli” (verbatim, S0040-S0043)

Perubahan yang dilihat oleh RM selama subjek berada dalam fase penulisan skripsi ini adalah subjek sering kali menarik diri dari lingkungan sosialnya.

“Dalam bersosialisasi, akhir-akhir ini selama semester akhir dia sering ini, sering menarik diri lah untuk bersosialisasi. Dia gak seperti masa-masa dia saat e awal kuliah, pas sma. Nah sekarang dia sering menarik diri” (verbatim, S0047-S0051)

“Dari yang saya lihat seperti ini, dia menjauh tu dari teman-teman kampus tapi tidak dengan teman-teman saat dia masi kecil. Nah itu jadi,

itulah orang-orang, teman-teman kecil itulah untuk tempat dia bercerita. Cerita keluh kesah dia seperti itu” (verbatim, S0054-S0058)

Selain itu, adapula perubahan komunikasi subjek selama semester akhir ini yang dilihat oleh RM yaitu subjek seperti sibuk sendiri dan juga terlihat tidak peduli dari biasanya.

“Pada masa perkuliahan akhir, sebenarnya ada. Ada sih, sempat aa ada perubahan selama masa-masa akhir kuliah kayak jadi tambah cuek gitu. Kemungkinan kan karna semester akhir kuliah, kadang sibuk, banyak pikiran itu aja sih. Gak ada yang aneh-aneh” (verbatim, S0070-S0074)

Menurut RM, subjek terlihat kurangnya waktu untuk berinteraksi karena sedang disibukkan oleh tugas akhir kuliahnya.

“Ya itu pasti sih keknya. Karna kan kita butuh waktu sendiri untuk kuliah ni, apalagi dia lagi masa-masa akhir kuliah yang tugasnya siapin skripsi. Ya karna itu tersita waktu untuk berinteraksi dengan teman-teman” (verbatim, S0097-S0100)

RM juga melihat bahwa aktivitas sehari-hari subjek hanya itu-itulah saja. Seperti bangun tidur dilanjutkan main game, terus saat siang subjek akan bekerja dan pulang ketika malam hari.

“Hm, si dirga ini emang gitu sih. Apalagi akhir-akhir ini kegiatannya emang monoton, bangun tidur habistu main game kadang, terus siangnya kerja, terus pulang gitu-gitu aja terus. Emang kegiatan sehari-hari akhir-akhir ini monoton aja” (verbatim, S0104-S0108)

Menurut RM, subjek lebih terbuka dengan teman-teman semasa kecilnya. Mereka lah yang membantu memberikan solusi kepada subjek.

“Ada sih. Sebenarnya dia lebih bercerita tu dengan teman-teman kecilnya. Nah teman-teman itulah yang kadang kasih dia solusi dan lain-lain, untuk kelaar masalah dia. Karna kan dia gak mungkin juga kelaar masalah sendirian kan agak sulit juga, jadi pasti butuh orang lain untuk bantu juga gitu” (verbatim, S0119-S0124)

Menurut RM, saat subjek sedang ada masalah atau konflik dalam keluarga, subjek cenderung cuek bukan karena tidak peduli tetapi subjek tidak bisa meluapkan emosinya, sehingga terlihat diam, cuek dan tidak peduli.

“Untuk konflik pasti ada. Pernah ada dengan masalah di keluarga lah kita bilang, itulah dia cuman orangnya lebih cuek dengan masalah-masalah seperti itu. Jadi kalau kita sebagai orang-orang biasa lihat dia, dia kayak biasa aja. Sebenarnya kayak apaya kita bilang, dia gak bisa meluapkan emosi dia seben arnya” (verbatim, S0131-S0136)

c. Subjek 3 (ATL)

1) Hasil observasi subjek 3 (ATL)

ATL merupakan seorang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Subjek memiliki postur tubuh dengan tinggi badan ± 156 cm dengan berat badan sekitar 50 kg, memiliki kulit berwarna putih langsung dengan bentuk wajah sedikit bulat, hidung sedikit mancung dan memiliki mata yang tidak terlalu kecil ataupun terlalu besar.

ATL tinggal di Gampong Tanjong, Kecamatan Lhoknga, Kabupaten Aceh Besar. ATL adalah anak kedua dari empat bersaudara, kegiatan sehari-hari ATL selain berkuliah yaitu melakukan beberapa pekerjaan seperti, menjaga toko pulsa, menjadi kader gampong, bahkan tidak jarang subjek membuka jasa joki. Peneliti membangun *rapport* dengan mengirim pesan dan menanyakan kebersediaan ATL untuk menjadi subjek wawancara pada penelitian ini. Setelah kesediaan ATL untuk di wawancarai, peneliti membuat janji di J.CO Donuts pada tanggal 22 Mei 2026.

Wawancara berlangsung selama $\pm$ 45 menit, dimulai dengan berbincang santai terkait perkuliahan subjek dan kesibukan apa saja yang sedang subjek hadapi, selanjutnya memulai observasi dan wawancara dengan subjek. Observasi dilakukan di sudut bagian belakang J.CO, kondisi saat itu tidak ramai dan tidak ribut. Subjek ATL memakai jaket berwarna coklat dan menggunakan celana berbahan katun warna hitam dengan pashmina hitam pula. Kondisi subjek terlihat sehat namun ada sedikit perasaan canggung dan gugup saat proses awal wawancara berlangsung. Pertemuan ini bukanlah pertemuan pertama, akan tetapi peneliti cenderung jarang berinteraksi dengan subjek di lingkungan kampus.

2) Hasil Wawancara Subjek 3 (ATL)

a) Aspek Kesepian

Berdasarkan hasil wawancara dengan ATL, terdapat 3 aspek yang terungkap dalam wawancara, yaitu:

1. *Need for intimacy* (kebutuhan akan keintiman)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Need for intimacy* (kebutuhan akan keintiman), yaitu :

(a) Harapan untuk memiliki hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain.

Subjek ATL memandang dengan adanya kehadiran teman dekat sebagai sumber dukungan menjadi hal yang sangat penting, apalagi di masa akhir perkuliahan.

“Kalau sosok yang dekat dimasa-masa akhir ini tu sebenarnya sangat penting ya, kalau untuk aku gitu, soalnya apalagi kita sosok apasih namanya, manusia yang membutuhkan kekgitu symbiosis mutualisme gitu kan. Jadi saling membutuhkan, terkadang aku butuh dia dan dia butuh aku jadi emang sosok kawan atau orang terdekat itu sebenarnya sangat butuh. Ketika aku masih masa-masa skripsian ini” (verbatim 1, S0014-S0021)

Realita yang dialami bahwa subjek ATL memiliki beberapa teman dekat untuk diajak diskusi dan membahas hal lainnya. Beberapa teman terdekatnya ada di lingkungan kampus dan juga ada di lingkungan luar kampus, seperti di rumah.

“Kalau keseharian ya jarang sih. Soalnya emang ada beberapa kawan ya emang udah dekat, jadi kalau ada apa-apa tu enak untuk diajak diskusi atau bahas-bahas tentang tugas, skripsi pekerjaan kekgitu. Cuman kalau misalnya untuk hal-hal lain kan kita tau penempatan ni, ada kawan yang dekatnya itu cuman sekedar, ada juga teman yang enak untuk kita bahas yang lain” (verbatim 1, S0026-S0032)

“Kalau dikampus ada, tapi e biasa kalau misalnya keseharian pun gak cuman ke kawan kampus, tapi ke saudara ada juga gitu” (verbatim 1, S0035-S0037)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa subjek mulai melakukan perilaku *self harm* pada saat subjek berada di kelas 1 SMP, dan perilaku ini dipicu oleh konflik keluarga.

“Untuk masa-masa sekarang sih udah gak lagi ya kak. Karena kalau dulu mungkin ya, kalau dulu pernah ngerasain di posisi itu. Karena walaupun ada kawan, dulu belum dapat yang benar-benar kawan, kita kan belum bisa ngebedain ya. Hm itu pernah terjadi ketika SMP, kan itu masa-masa masih remaja ya, dan kita masih itu masih baru-barulah. Hm bisa dibilang orang tua baru cerai, sekitaran 4 tahun. Eh no, kalau bercerai 4, 5, 6, ya 3 tahun lebih lah, dan disitu posisinya ayah baru-baru nikah lagi juga sebelum masuk SMP. Mungkin 3 tahunan lah ya setelah orang tua cerai tu, jadi disitulah mungkin semua bercampur

aduk, kita pun belum bisa menyesuaikan emosi gitu kan, belum bisa ngendaliin emosi juga. Masih masa-masa remaja baru-baru masuk remaja kan, nah disitulah mungkin kayak aku mencoba kayak hm sebenarnya bukan mencoba pertama kali sih, lebih ke kayak aku lihat kok orang lain bisa yang melukai dirinya sendiri gitu, aku lihat dari orang lain juga, terus aku mempertanyakan hal itu ke dia, kok bisa gitu kan. Katanya dia sih enak, jadi dia lebih ngerasa lega gitu, oke dari situlah aku ngerasa kayak apa aku coba aja ya gitu, jadi aku pernah di titik di posisi kayak aku pengen nyoba. Disitulah aku pertama kali aku nyoba, dan terus ketika aku setiap ada masalah aku nyoba dengan hal itu, dan it's works, dan itu bekerja sebenarnya, tapi walaupun aku ngerasa lega tapi masih ada rasa sakit yang menyakiti di tubuh aku gitu. Terus kan masih kayak ketinggalan bekas gitu, cuman ya aku sering tutupin gitu dari orang rumah, mungkin kayak ketika aku gak bisa bercerita, karena kan temen SMP tu gak semua hal bisa mendengarkan tentang kita gitu kan. Mereka juga ada urusan masing-masing gitu, karena masih anak SMP apa yang mereka tau sih gitu kan. Terus juga kayak jadi yaudah mungkin dengan hal itu, hm aku nyakitin dirinya kayak di lengan. Biasanya aku di lengan, lebih ke aku sayat-sayat pake silet gitu, gak tau aku dapat dari mana silet tu, tapi ada aja dirumah, jadi yaudah aku coba-coba gitu. Jadi setiap malam aku coba lukain diri gitu, and sebelum orang tua aku bercerai, aku juga pernah mencoba untuk masuk ke dalam kulkas. Itu sebelum orang tua bercerai tapi udah sering cek cok gitu, terus posisinya kejadiannya di aku kelas 3 kalau gak salah, itu adik aku baru lahir dan itu posisinya ayah baru rujuk, mereka belum bercerai tapi sempat talak satu dan rujuk lagi. Jadi disitulah aku posisinya kayak gak tau yaa, aku kepikiran kenapa kayak mungkin aku merasa lebih capek gitu kan, dengan keadaan rumah yang seperti itu, jadi ya aku mencoba untuk masuk ke dalam kulkas. Sebenarnya memang karena cuacanya juga lagi panas banget, terus aku yaudah coba masuk deh, aku pengen dinginin diri gitu dan aku gak tau kalau sebenarnya tempat yang aku dudukin itu adalah kaca, di tempat bagian sayur, nah itu rupanya kaca. Jadi aku dudukin dan hasilnya patah pecah kacanya nancep di tangan aku, dan itu masih ada bekasnya sampe sekarang. Tapi kalo yang untuk self harm, yang kita sebut sekarang itu self harm, waktu SMP tu udah gak ada lagi bekasnya, itu emang udah benar-benar hilang. Nah terakhir kali aku ngelakuin hal itu, memang ketika SMP kelas 3, terus ketika aku masuk SMA, aku ngerasa kayak ngapain sih aku ngelukain diri lagi gitu, aku disitu udah kepikiran kayak gak usah lagi deh, tapi aku lebih ke aku

cari kegiatan, aku capekin diri aja gitu. Maksudnya kayak yaudah aku olah tubuh aku, jangan sampe aku nyakitin diri lagi yang sangat merugikan, gak papa lah aku capek tapi jangan sakitin diri aja gitu, itu pikiran aku ketika aku sudah masuk ke SMA” (verbatim 2, S0014-S0081)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa subjek menyadari tindakan *self harm* pada awalnya, namun seiring waktu sadar tindakan tersebut dipengaruhi oleh dorongan emosional yang sedang subjek rasakan.

“Pas awal pertama kali nyayat itu, itu sadar. tapi seiringnya berjalan waktu kayak aku udah ngerasa kayak ketagihan gitu. Nah disitu ketika aku udah mulai capek, aku bakalan nyilet tanganku lagi, dan disitu gak sadar. Bukan gak sadar sih lebih ke sadar gak sadar aja, karena memang udah terbawa suasana juga kan” (verbatim 2, S0084-S0089)

Subjek ATL juga mengungkapkan bahwa saat pertama kali subjek melakukan *self harm*, perilaku tersebut menimbulkan rasa sakit yang membekas ditubuh subjek. Namun seiring berjalannya waktu rasa sakit tersebut menjadi perasaan yang melegakan.

“Pas awal-awal emang sakit, karena sebenarnya belum muncul rasa leganya pas pertama kali tu, tapi setelah aku coba-coba lagi barulah muncul rasa leganya. Jadi kayak capek aku itu dan kelelahan aku itu terbayarkan dengan hal itu” (verbatim 2, S0091-S0095)

Dengan demikian, subjek ATL memiliki teman dekat sebagai sumber dukungan sosial yang bermakna, baik dilingkungan kampus maupun diluar kampus. Namun, subjek memiliki riwayat *self harm* sejak kelas 1 smp yang dipicu oleh konflik keluarga. Seiring waktu, perilaku tersebut tidak lagi didasari oleh rasa sakit fisik, melainkan

menjadi cara subjek meredakan tekanan emosional karena memberi perasaan lega.

(b) Pengalaman terkait terpenuhinya kelekatan emosional dengan orang lain.

Subjek ATL mengungkapkan bahwa tidak jarang subjek memiliki keinginan untuk menyendiri dan mencari kesibukan tersendiri agar tidak perlu berjumpa dengan orang lain.

“Itu ada. Misalnya ada masa aku memang kayak lagi pengen sendiri tu, biasa kalau aku lagi pengen sendiri aku gak bakalan keluar rumah atau gak bakalan jumpa sama siapa pun. Aku bakalan e biasa aku cari kesibukan dirumah entah itu aku kerja, ngerjain segala hal yang bisa aku kerjain dan biasa aku ngabarin kawan aku kayak aku gak keluar hari ini ya, aku mau istirahat nah aku gitu biasanya” (verbatim 1, S0053-S0060)

Saat subjek ATL tidak mendapatkan dukungan emosional, subjek cenderung meluapkan emosinya dengan menangis dan juga menyendiri.

“Ini kalau gak ada ikatan emotional tu ngaruh sih e dalam masa skripsi ini kan kita butuh ya kawan, tempat cerita gitu. Tempat untuk buang keluh kesah gitu. Sebenarnya emang negatif ya kadang kita juga e butuh orang kekgitu untuk meluapkan emosi kita gitu, tapi kalau misalnya gak ada kayak yaudah, biasa kalau aku luapinnya sendiri ntah itu aku nangis atau aku menyendiri kekgitu. Gitu sih cara aku luapin emosi aku kalau emang gak ada tempat cerita itu” (verbatim 1, S0065-S0073)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa sudah tidak melakukan perilaku *self harm* seperti menyayat diri setelah selesai SMP, namun subjek memilih untuk melampiaskannya dengan menggunakan rokok.

“Kalau dimasa-masa setelah SMP itu sampai sekarang sekarang ya sampai detik ini udah gak pernah lagi, apapun itu masalahnya gak pernah lagi. Untuk sekarang, baru beberapa tahun, Setahun kebelakangan ini aku hm menggunakan rokok” (verbatim 2, S0100-S0104)

Dengan demikian, subjek ATL cenderung memilih menyendiri dan menangis sebagai respons ketika tidak memperoleh dukungan emosional. Meskipun sudah tidak lagi melakukan *self harm* berupa menyayat diri sejak selesai SMP, subjek mengalihkan pelampiasan emosinya dengan merokok sebagai bentuk *coping* terhadap tekanan yang dirasakan.

2. *Cognitive process* (persepsi terhadap hubungan sosial)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Cognitive process* (persepsi terhadap hubungan sosial), yaitu :

(a) Penilaian individu terhadap kualitas hubungan sosial yang dimiliki

Subjek ATL merasakan adanya dukungan dari teman-temannya selama masa skripsian ini.

“Semasa skripsi ini alhamdulillah ya kalau aku butuh, mereka butuh, aku ada mereka juga ada. Jadi kami saling kasih feedback gitu. Alhamdulillahnya gitu cuma terkadang bakal memang ada setiap orang itu bakal miss gitu, ada ya ego lah kalau kita bilang” (verbatim 1, S0076-S0080)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa hubungan sosial yang dimiliki saat ini sesuai dengan hubungan sosial yang diharapkan.

“Hm alhamdulillahnya gak ada sih. Emang hubungan sosial yang sekarang aku jalanin ini, emang aku yang harapkan. Karna itulah ya mungkin karna emang kita gimana sama mereka, mereka juga kekgitu sama kita” (verbatim 1, S0084-S0087)

Subjek ATL mengungkapkan apabila merasa lelah atau tertekan, subjek memilih untuk melampiaskannya dengan menggunakan rokok dan vape.

“Kalau nyakitin diri engga, tapi itu balik lagi dengan hal tadi, kalau udah capek kali mungkin bakal lampiasin ke rokok tadi, tapi kadang juga mereka lagi capek yang dengerin aku terus jadi terkadang aku kasih space juga untuk mereka, supaya mereka ada waktu, engga selalu mereka bakalan bisa untuk dengarin aku kan. Paling ya pas pulang atau kapan aku cari-cari tempat untuk ya aku nge vape gitu. Tapi alhamdulillahnya, eh gak alhamdulillah juga tapi lebih ke kayak sebenarnya aku gak sampai yang kecanduan. Aku gitu kapan memang aku butuh aja, engga yang setiap hari” (verbatim 2, S0116-S0126)

“Kalau untuk rokok kan aku engga setiap malam juga ya, gak setiap malam juga aku capek gitu. Tapi kalau memang lagi capek kadang aku coba tahan dulu supaya engga merokok. Jadi kayak gabisa patokin berapa batang. Tapi aku ngasih batasan kalau misalnya lagi capek, aku ngasih batas paling banyak itu 3 batang atau 4 sekitaran segitu dan itu engga tiap hari, emang pas capek aja” (verbatim 2, S0129-S0136)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa subjek menggunakan rokok sebagai pelampiasan saat mengalami tekanan emosional dan frekuensi penggunaannya tidak rutin. Namun subjek juga terkadang memilih untuk menangis sebagai pelampiasan untuk melepaskan emosi.

“Ee gak bisa di hitung gitu sih, aku sebenarnya tahun kemarin itu terakhir kali merokok di bulan 2, nah seterusnya sampe bulan 5 aku stop. Hm tahun kemarin sebelum bulan 1 tahun ni aku cuma ngevape, lebih ke ngevape sih tahun kemarin itu. Kalau rokok aku baru mulai lagi di tahun ini, e dalam sebulan itu mungkin ada 2 atau 3 kali, tapi aku gak bisa pastiin dalam seminggu itu ada atau gak. Kadang gak selalu ke rokok pelampiasan aku kalau udah capek kali, kadang aku milih untuk nangis aja. Biasa ngerokok tu kalau emang lagi udah sakit kali kepala, pening tapi aku lagi gak bisa nangis, nah baru aku merokok” (verbatim 2, S0139-S0150)

Subjek ATL juga merasa rokok memberikan rasa lega, meskipun sebenarnya subjek tidak tahan dan mengetahui dampak dari asap rokok terhadap diri subjek.

“Jujur kalau misalnya setelah ngerokok itu, aku merasa kayak lebih lega. Terus juga kayak apa ya mungkin dari situ nafas kita bisa lebih plong gitu. Tapi sebenarnya aku enggak bisa kenak asap rokok, tapi enggak tau kenapa aku bisa nyobain itu dan itu membuat aku lega, itu sih” (verbatim 2, S0152-S0157)

“Iya aku tau, makanya aku gak konsumsi untuk setiap hari. Jadi emang pas kapan aku udah mumet kali aja” (verbatim 2, S0160-S0161)

Dengan demikian subjek ATL merasa memperoleh dukungan sosial yang sesuai dengan harapannya selama masa penyusunan skripsi. Akan tetapi, ketika mengalami tekanan emosional, subjek cenderung menggunakan rokok atau *vape* sebagai pelampiasan karena memberikan rasa lega, meskipun menyadari dampak negatifnya, serta sesekali meluapkan emosi dengan menangis.

(b) Cara individu memaknai pengalaman dalam interaksi sosial.

Subjek ATL merasa sedih ketika tidak dilibatkan dalam suatu kondisi, padahal subjek sudah berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

“Pernah ngalamin hal itu, otomatis aku tipe yang cepat sedih ya. Jadi kayak aku cepat weuh hate orangnya, jadi kalau misalnya tiba-tiba mereka udah pergi kekgitu gak ada kabar-kabarin kekgitu, minimal kabarin aja gitu, tapi ini gak ada kan jadi kayak weuh hate. Karna kayak ngerasa gak diajak gitu, apalagi mungkin ada beberapa kawan aku kan yang beda dosen pembimbingnya nih, jadi orangtu sama dosennya nih, aku beda. Jadi kayak mereka progresnya bisa jalan sama gitu terkadang, walaupun kadang ya beda-beda progresnya mereka kan. Cuma kadang aku juga ngerasa kayak orangtu sama progresnya,

aku kayak tertinggal gitu. Cuma sebenarnya aku tetap ngejar, aku ngejar cuma beda, ya beda jadwal lah kalau kita bilang. Tapi terkadang kalau misalnya mereka udah ngabarin nih, ayuk besok keluar kita jam segini gitu, ngajak kan memang bisa gak. Aku kalau emang gak bisa, aku langsung bilang kayak gapapa kalian duluan aja kekgitu, aku kerja dulu nanti aku menyusul. Nah biasa kekgitu, cuma kalau gak ada informasi apa-apa, gak ada ngajak apa-apa sedih udah pasti itu” (verbatim 1, S0093-S0114)

Subjek ATL juga mengungkapkan bahwa subjek dapat mengomunikasikan masalah yang dialami secara langsung, seperti akan langsung bertanya secara terus terang mengenai mengapa temannya menjauh dengan sengaja.

“Kalau misalnya, terkadang kita gatau kan ya pemikiran orang itu gimana terhadap diri kita dan kita juga gak bisa mikirin orang lain terus-terusan ni, karna kalau kita mikirin selalu sampe kesana sebenarnya yang capek itu kita kan. Jujur soalnya kalau ngerasa hal seperti itu pernah, kayak dia ngejauh mungkin ada hal negatif yang dari aku mungkin ngebuat dia itu ke distract juga. Jadi kayak biasanya aku selalu nanyain kalau dia misalnya tiba-tiba menjauh atau badmood sama aku. Biasa aku tanyain ke dia, kenapa aku ada salah, aku selalu tanya coba komunikasiin, kalau emang gak mau jumpa dulu atau emang e hari ini gak mau komunikasi dulu sama aku gapapa gitu, selesaiin aja dulu mood ke e aku gamasalah. Tapi aku bilang coba jelasin dimana letak kesalahan aku, nah biasa dia jelasin biarpun dia tetap badmood, dia jelasin apa kesalahan aku kenapa dia bisa kekgitu menjauh atau emang dia lagi badmood sama aku gitu, biasa ada kekgitu” (verbatim 1, S0119-S0137)

Subjek ATL mengungkapkan saat subjek merasa sedih, subjek tidak berpikir untuk melukai diri. Namun subjek memilih untuk menerima keadaan dan memberi ruang kepada teman-teman subjek.

“Kalau untuk melukai engga sih, untuk sekarang emang aku udah engga lagi kalau melukai tu. Lebih ke kayak mungkin kalau lagi capek atau kalau engga diajak yaudah, kalau mereka lagi gak mau ada aku yaudah, aku pasrah aja bukan pasrah sih, lebih ke kayak mereka

“mungkin ada waktunya sendiri yang tanpa aku. Jadi aku ngebiarin aja, nanti juga mereka ngehubungi lagi” (verbatim 2, S0168-S0174)

Oleh karena itu, subjek ATL merasa sedih ketika tidak dilibatkan dalam lingkungan sosialnya, tetapi mampu mengomunikasikan permasalahan secara terbuka. Saat menghadapi kondisi tersebut, subjek tidak memiliki keinginan untuk melukai diri, melainkan memilih menerima keadaan dan memberi ruang kepada teman-temannya sebagai bentuk *coping*.

3. *Social reinforcement* (pandangan terhadap *reinforcement* sosial)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari aspek *Social reinforcement* (pandangan terhadap *reinforcement* sosial), yaitu:

(a) Persepsi terhadap respons sosial yang diterima dalam interaksi.

Subjek ATL cenderung memaklumi sikap kurang peduli yang diberikan orang lain terhadap subjek dan terkadang juga mengurangi interaksi.

“Biasa ya, kalau aku kalau sekitar ku cuek mungkin mereka ada kesibukan atau pikiran masing-masing ya kan kita gatau kan, biasa aku kayak ya yaudah aja gitu paling aku ajak ngobrol kalau misalnya e respon mereka masih dengan kayak singkat jawabnya iya gak, kekgitu kan biasa aku gak ngajak ngobrol lagi, aku diam juga kekgitu. Jadi aku bawa santai aja, nanti juga lama-lama mereka ngobrol sendiri gitu” (verbatim 1, S0144-S0151)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa subjek cenderung memilih untuk diam saat lelah menghadapi lingkungannya dan akan kembali berinteraksi ketika situasi sudah membaik.

“Kalau misalnya aku juga lagi masa capek, aku juga gak ngomong, bakalan diam juga. Yaudah sama-sama diam, karna jujur ego aku juga

tinggi kekgitu. Jadi kayak emang sama-sama ego tinggi kami yaudah diam-diam aja dulu, nanti kalau misalnya biasa bakal ngomong lagi kalau misalnya kami udah sama-sama butuh ni, aku lapar kekgitu misalnya contohnya aku lapar yuk keluar, kekgitu biasa kekgitu” (verbatim 1, S0157-S0164)

Subjek ATL juga mengungkapkan saat subjek mendapati respon yang kurang menyenangkan, subjek memilih meluapkannya dengan cara menangis.

“Gak juga sih kalau untuk melukai diri. Kayak gitu udah gak ada lagi sampai sekarang, mau secapek apapun aku tetap luapinnya dengan nangis” (verbatim 2, S0180-S0182)

Oleh karena itu, subjek ATL cenderung memaklumi sikap kurang peduli dari orang lain dan memilih mengurangi interaksi sementara ketika merasa lelah. Saat menerima respons yang kurang menyenangkan, subjek meluapkan emosinya dengan menangis dan kembali berinteraksi setelah kondisinya membaik.

(b) Perubahan motivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial

Subjek ATL mengungkapkan adanya keinginan untuk menarik diri, akan tetapi dibalik itu subjek membutuhkan dukungan orang lain dalam proses penyelesaian skripsi. Respon yang kurang baik dan tekanan dari lingkungan sekitar juga membuat subjek memilih untuk menjaga jarak untuk sesaat.

“Sebenarnya ada, tapi kalau misalnya aku ingin sendiri terus-terusan kapan selesai skripsi aku, sedangkan aku juga aku gak sepinter itu kalau misalnya aku nyelesaiin sendiri, aku juga butuh orang untuk nyelesaiin itu. Emang kita gabisa ngandalin ke semua orang, tapi setidaknya apa yang aku butuhkan mereka ada yang mereka tau tu terjawabkan dengan aku. Tapi ada fase emang aku pengen sendiri, nah

ketika aku pengen sendiri biasa aku emang langsung bilang ke mereka, aku tetap kabarin ke mereka, aku harini gak keluar e aku lagi pengen sendiri ni. Aku lagi capek ni, aku lagi kurang sehat, biasa aku buat alasan kek gitu, aku buat alasan biar aku gak e gak jatohnya aku menjauh aku gak menjauh, tapi bakalan ada fase aku tetap bakalan datang lagi gitu” (verbatim 1, S0168-S0182)

“Biasa juga karena respon orang terdekat sih, kayak dari responnya itu jadi agak kurang mengenakkan kalau misalnya aku ngajak ayo skripsian gitu, kadang mereka kayak e oh iya nanti aja kayak gitu. Terkadang juga ada beberapa part yang memang mereka juga terlalu lebih memberikan beban ke aku. Jadi ada masa mereka gitu dan aku merasa aduh aku lagi gamau jumpa mereka, nah itu” (verbatim 1, S0215-S0222)

Subjek ATL memiliki keinginan menyendiri dikarenakan adanya perasaan tertekan akibat tuntutan dari lingkungan sekitar, bukan hanya tuntutan akademik tetapi juga tekanan dari keluarga dan ekonomi.

“Ee hal pertama karna terlalu banyak tuntutan ya, gak cuma di skripsi tapi ada dari keluarga atau ekonomi kek gitu-gitu. Tapi biasanya karna aku udah terlalu burn out juga, udah terlalu banyak hal yang aku kerjain, jadi aku ngerasa capek jadi pengen sendiri dulu gitu. Karna aku akhir-akhir ini banyak e banyak kali pikiran kayak aku harus selesaiin ini, aku harus selesaiin itu, yang ini belum selesai aku udah harus selesaiin yang lain. Ya gitu jadi kayak ada rasatu kayak aku burn out kali. Makanya aku kalau udah, udah difase tu aku terkadang aku keluar, aku tetap ikut duduk sama mereka tapi aku gak bawa skripsi, gak bawa apa-apa. Aku cuma bawa diri, tok keluar aku pengen ngobrol aja sama mereka. Tapi kadang aku emang dirumah gak mau keluar aku, ntah itu aku nonton, tiduran di kamar ya gitulah” (verbatim 1, S0185-S0200)

Dengan adanya tekanan tersebut membuat subjek ATL mudah lelah secara fisik dan emosional sehingga cenderung menghindari interaksi.

“Biasa kalau kek gitu tubuh aku jadi cepat capek e apalagi kan kalau masa – masa skripsi ni kan e daya tubuh aku emang cepat capek kita bilang. Karna posisinya banyak hal yang aku kerjain, jadi Ketika

mereka e kekgitu ke aku, ntaah itu saket kepala, aku badmood, aku jadi gapengen ngobrol” (verbatim 1, S0224-S0229)

Subjek ATL mengungkapkan saat subjek mengalami *burn out* dan *overthinking*, subjek tidak melakukan *self harm*, melainkan menghubungi teman dekat sebagai tempat untuk bercerita.

“Hm kalau saat burn out itu, biasanya aku langsung biasa tengah malam tu, bakal muncul overthingking tu, nah aku langsung chat teman aku. Aku chat saqia atau si rayyan ni emang cuma mereka berdua yang aku chat, tempat aku selalu ngeluh ya ke orang itu. Nah kadang pas aku lagi capek gitu, pas aku cerita ke saqia, dia juga lagi di posisi yang sama dengan aku, jadi kami sama-sama cerita dan aku pasti nangis kalau udah gitu” (verbatim 2, S0195-S0202)

Dengan demikian, subjek ATL memiliki kecenderungan menarik diri saat menghadapi tekanan akademik, keluarga dan ekonomi. Tetapi tetap membutuhkan dukungan sosial dalam proses penyelesaian skripsi. Ketika mengalami *burn out* dan *overthinking*, subjek tidak melakukan *self harm*, melainkan memilih bercerita kepada teman dekat sebagai strategi *coping*.

b) Faktor Kesepian

Berdasarkan hasil wawancara dengan ATL, terdapat 3 faktor yang terungkap dalam wawancara, yaitu :

1. Perpisahan (*separation*)

Terdapat 2 indikator yang terungkap dari faktor perpisahan (*separation*), yaitu :

(a) Perubahan intensitas komunikasi dengan orang-orang terdekat.

Subjek ATL mengaku bahwa hubungannya dengan orang terdekat bisa dikatakan cukup baik.

“Kalau orang terdekat sih enggak ya, gak berubah. Karna tergantung situasi, terkadang kalau lagi sama – sama badmood ya udah pasti berubah, karna ya kita ngadepin ego masing – masing kan. Tapi kalau misalnya lagi pas, alhamdulillah pas aja sampe sekarang maupun kami e ego kami tinggi, mau kami berantam kami tetep baikan kekgitu alhamdulillah kami saling mengerti, saling peka” (verbatim 1, S0233-S0240)

Subjek ATL cenderung mengandalkan teman dekat sebagai tempat untuk memperoleh dukungan dan berbagi keluh kesah dibandingkan dengan keluarga.

“Lebih ke temen dekat sih, karena kalau temen dekat kita bisa mencurahkan segala hal kekgitu. Kita bisa saling mengevaluasi apalagi kalau sama keluarga, aku kurang bisa, kalau sama keluarga biasa aku hal-hal seperti itu aku lebih milih baik diam kekgitu. Aku aja di rumah, aku jarang ngomong. Jadi kalau misal sekali aku ngomong tu kadang, ada hal lebih kayak ntah itu aku butuh kekgitu. Tapi kalau aku misalnya capek, aku biasa nada tinggi kalau ngomong, karna aku jarang ngomong dirumah” (verbatim 1, S0243-S0252)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa subjek sudah menganggap teman dekatnya sebagai keluarga kedua dan merasa lebih nyaman untuk berbagi keluh kesah.

“Kalau sama temen dekat, aku udah anggap mereka kayak keluarga kedua aku gitu. Jadi kayak lebih enak untuk komunikasi sama mereka dari pada keluarga sendiri gitu, karna sama mereka aku bisa curahin semua, dan mereka juga curahin semua ke aku kekgitu. Karna emang bener-bener kayak aku udah anggap mereka itu keluarga” (verbatim 1, S0256-S0262)

Subjek ATL cenderung pasif saat berkomunikasi dengan keluarga, hal ini dipengaruhi oleh dinamika komunikasi keluarga subjek sejak kecil, sehingga subjek lebih memilih bercerita kepada teman dekatnya.

Subjek juga merasa kurang mendapat penerimaan dan pemahaman dari keluarga terhadap masalah yang dihadapi.

“Kalau untuk komunikasi keluarga dan saudara-saudara aku dirumah, aku tu e banyak diam, aman sebenarnya cuman kalau dirumah aku banyak diemnya. Sama orang tua atau adek gitu aku ngobrol kalau seperlunya kadang, tapi kalau saudara lain yang dekat sama aku, yang sebaya aku tu banyak ngomong, itulah mungkin karna something yang buat aku e kekgitu. Mungkin juga karna udah dari kecil aku terbiasa sama lingkungan keluarga yang ya bisa dibilang tidak rukun, tidak rukun dalam artian berantam engga, tapi lebih ke kayak e nada tinggi, ngobrol itu gak pernah dengan nada rendah gitulah pokoknya” (verbatim 1, S0265-S0276)

“E itu karna I have emotional with my family gitu kan. Aku ngerasa kayak keluarga aku tu, e aku ngerasa mereka akan selalu ada untuk aku dalam situasi apapun, jadi aku menganggap remeh kayak yaudah, kapan pun kan mereka selalu ada untuk aku gitu beda sama teman. Even I have emotional or problem or something about that, aku ngerasa sebenarnya itu hal yang salah, kenapa karna keluarga itu harusnya nomor 1 sebenarnya kan, tapi ada kalanya emang kalau aku bercerita sama mereka mereka bakal gak terima tentang cerita aku tu. Mereka beranggapan kayak ah yaudahlah gitu, mereka gitu karna kayak kita ni aku masih jiwa-jiwa anak muda ni, jadi e kayak mama aku bunda aku ni atau kakak aku juga mereka beranggapan ya cerita aku tu, cerita anak bandel gitu. Makanya aku gamau jadi aku milih cerita sama teman, lebih terbuka sama teman” (verbatim 1, S0280-S0296)

Subjek ATL merasa ego dan kelelahan emosional menjadi faktor utama yang mempengaruhi hubungan interpersonalnya. Saat terjadinya konflik akibat ego tersebut, hal itu membuat perasaan subjek menjadi *badmood*.

“Ya itu tadi, ego. Ego itu udah pasti karna terkadang kalau kita sama-sama capek, kita bisa saling emosi gitu. Kita gak mikirin lagi apa yang kita keluarkan lagi dari mulut kita, dari pikiran kita gitu kan. Karna posisinya kita sama-sama capek dengan posisi dia ada urusan sendiri, ada masalah sendiri mungkin di keluarga. Aku juga kekgitu kan, mereka

pun kekgitu, jadi ya udah pasti yang paling berpengaruh tu ego” (verbatim 1, S0300-S0307)

“Iya, jadi badmood sih. Kalau misalnya kenak sama ego masing-masing kekgitu, jadi kami bisa saling ngobrolnya itu bisa dengan nada tinggi, kadang pun kayak saling tolak-tolakan kekgitu. Agak main fisik, cuman fisiknya itu lebih ke kayak ya nolak, emang gak mau deket se deket itu gamau. Biasakan kayak kalau misalkan duduk ada sentuh-sentuhan gitu atau ntah kenak. Kalau misalkan egonya tinggi tu duduk dekat pun gamau rasanya” (verbatim 1, S0311-S0319)

Subjek ATL menjelaskan setelah berusaha mengungkapkan perasaan, subjek cenderung tetap memilih diam dan tidak ada pikiran untuk melakukan *self harm*.

“Perasaan kesel masih ada, tetap ada. Cuma kayak yaudahlah, setelah aku keluarin gitu yaudah aku coba diam aja dari pada berlanjut nanti yang ada makin gak enak juga situasinya” (verbatim 2, S0210-S0213)

Oleh karena itu, subjek ATL memiliki hubungan yang lebih dekat dengan teman dibandingkan keluarga dan menjadikan teman sebagai sumber utama dukungan emosional. Meskipun konflik interpersonal dapat memengaruhi suasana hati, subjek cenderung memilih diam setelah mengungkapkan perasaannya dan tidak memiliki keinginan untuk melakukan *self harm*.

(b) Pengalaman perasaan kehilangan setelah perpisahan.

Subjek ATL mengatakan bahwa subjek tidak merasa kehilangan apabila ada teman yang selesai terlebih dahulu, akan tetapi adanya perasaan tertekan dari tuntutan keluarga terkait dengan penyelesaian studi dan skripsinya.

“Kalau ngerasa kehilangan engga ya, tapi lebih ke menggebu-gebu pengen cepat selesai juga. Kalau kehilangan engga, karnakan itu progres dia, progres dia supaya cepat selesai mungkin dimudahkan sama Allah dibagian ini, aku gak dimudahin bagian ini mungkin dibagian lain dimudahin gitu. Lebih ke aku keluarga aku, tuntutan keluarga aku jadinya. Karna kalau misalnya kehilangan teman karna dia duluan lulus ya aku ga masalah, alhamdulillah dong jadi aku lebih ngerasa bangga aku punya kawan yang bisa cepat lulus gitu, cepat selesai jadi aku bisa banggain juga sama orang lain. Tapi aku lebih ke kayak tuntutan keluarga aku, kayak kapan selesai aku paling malas kalau dipertanyakan itu. Kapan sidang, kapan selesai kekgitu, cepat-cepatlah selesai, aku itu yang paling aku malas. Karna e ayah aku sampe bilang jangan nambah semesternya kalau bisa, kapan sidang. Gitu ajasih lebih ke keluarga si aku kalau misalnya masalah-masalah yang skripsi kekgini” (verbatim 1, S0326-S0344)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa subjek cenderung melampiaskan perasaan tertekan yang diperoleh dari lingkungan pertemanan dengan menangis, tanpa ada keinginan untuk menyakiti diri.

“Udah gak ada. Tapi kalau memang capek yaudah nangis lagi” (verbatim 2, S0220-S0221)

Subjek ATL mengalami kesulitan *move on* setelah berakhirnya hubungan tanpa status yang memberikan rasa dihargai dan disayangi, sehingga muncul perasaan hampa, distraksi emosional serta kecenderungan menyibukkan diri untuk mengalihkan pikiran meskipun masih sering memikirkan hubungan tersebut.

“Hm oke jadi gini, jadi aku baru selesai dari hubungan 2 tahun sama mantan aku. Nah kami tu e udah terjerat dalam toxic relationship, yang dimana pas akhir-akhir itu e dia udah mulai nuduh aku selingkuh atau apapun hal yang seperti itu, pokoknya udah toxic dan dia juga udah ngata-ngatain aku. Setelah dari situ okelah aku udah santai, udah berbenah diri, sebenarnya aku udah duluan santai karna aku juga udah

duluan capek. Nah, terus aku mulai lagi ni di hubungan e yang tanpa status kalau kita bilang, itu mulai di bulan puasa kemarin. Jadi ada jarak dong dari e aku selesai putus terus dekat sama cowo ini, setelah itu gatau ya, mungkin aku ngerasa experience yang aku dapat tu dari dia semua. Apa yang aku mau, cowok yang gimana yang aku mau tu dapat di dia gitu. Jadi aku ngerasa kayak, wah aku ngerasa disayang ni, apalagi dia kalau bisa dibilang, e kalau dibilang aku kurang kasih sayang dari keluarga betol that true ku bilang. Kenapa, jadi pas sama dia ni, hal yang dia kasih aku ngerasa kayak dihargai kekgitu. Nah jadi sayang gitu, dengan tipe aku anak yang e suka kalau ditanyain hari ini ada cerita apa aja, hari ini ngapain aja, hari ini kegiatannya apa aja, aku suka ditanyain kekgitu. Jadi aku gak dapat di mantan aku tapi aku dapat di dia, makanya ketika aku udah gak ngejalanin lagi hubungan sama dia lagi tu, aku merasa kayak hampa kekgitu. Jadi aku cari kesibukan, apalagi aku jadi double masalahnya, jadi aku mikirin dia, aku mikirin skripsi, mikirin keluarga aku, jadikan banyak ni masalahnya ni, yang buat aku jadi ke distract gitu. Makanya aku cari kesibukan untuk aku lupain dia gitu, karna ya gatau ya maksudnya kayak aku gak pernah dapat hal yang aku mau kekgini banget loh. Ketika aku dapat aku udah senang tapi itu cuma sementara gitu, seolah-olah aku kayak gak dikasih bahagia selama apapun itu, kayak cuma dikasi bahagia tu untuk sementara aja. I don't know cuma kayak itulah yang buat aku harus cari kesibukan yang banyak gitu, sampe aku capek, sampe aku bener-bener capek. Walaupun aku capek, setidaknya kan aku lupain tentang itu, entah itu aku maen sama kawan aku, aku ngerjain tugas, atau aku cari kerja atau apapun itu. Terus jadi aku ngerasa kayak terkadang pun walaupun disela-sela sibuk aku tu, aku masih mikirin dia. Itu masalahnya, aku pulang padahal udah capek udah bisa tidur lah harusnya, tapi engga aku masih harus buang energi aku ntah itu aku nangis mikirin dia lagi, ya gitu terus sampe selesai sampe capek. Dan sampe sekarang masih dengan hal itu yang buat aku masih sering ke distract" (verbatim 1, S0413-S0460)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa saat subjek mulai teringat kembali akan suatu hal yang cukup membuat subjek tertekan, subjek memilih untuk melampiaskan perasaan tersebut dengan menggunakan rokok.

"Pelampiasannya hm ya ngerokok itu" (verbatim 2, S0236)

“Itu karena kalau kepikiran itu, sebenarnya aku ngerokok karena memang 2 kepikirannya eh gak tiga, keluarga, yang mau ngelupain itu, sama skripsi. Karena itu memang udah capek banget itu bakalan 3 itu bakalan muncul dalam waktunya sama, ya itulah yang membuat aku aduh gabisa ni sakit kali kepala, jadi pengen ngerokok” (verbatim 2, S0238-S0244)

Subjek ATL juga mengungkapkan bahwa subjek merasa cukup tenang setelah menggunakan rokok, namun selain dengan penggunaan rokok subjek juga cenderung melampiaskan beban emosionalnya dengan cara menangis.

“Lebih agak lebih lega, cuma gak yang selega itu juga karena pasti bakalan butuh nangis juga. Itu tetap soalnya sebelum tidur itu, kalau misalnya udah capek itu pasti tetap harus nangis dulu. Soalnya kayak aku gak tau mau cerita kemana dalam keadaan kayak gini, paling ke teman tadi itupun nangis juga past ikan. Jadi kayak yaudah aku bawa nangis aja terus setelah itu baru ketiduran” (verbatim 2, S0265-S0272)

Oleh karena itu, subjek ATL lebih banyak merasakan tekanan dari tuntutan keluarga dan pengalaman hubungan pribadi dibandingkan dari lingkungan pertemanan. Saat mengalami tekanan emosional, subjek tidak memiliki keinginan untuk menyakiti diri, melainkan melampiaskannya dengan menangis atau menggunakan rokok untuk memperoleh rasa tenang.

2. Lingkungan yang terbatas (*limited environment*)

Terdapat 2 indikator yang mengungkapkan faktor lingkungan yang terbatas (*limited environment*), yaitu :

(a) Kesempatan untuk melakukan interaksi sosial.

Subjek ATL mengungkapkan bahwa subjek cukup sering berinteraksi dengan teman kuliah, terutama dengan beberapa teman dekat yang menjadi sumber dukungan utama untuk subjek.

“Ee gak sih, malah lebih sering jumpa karna itulah tadi kami saling membutuhkan cuman itulah ya, dari ramainya kawan aaku, gak semua bisa duduk sama aku. Lebih ke kayak inti-inti aja ni kayak contohnya kan kami rame ni geng-geng aku tu kan. Tapi yang bisa duduk tu cuma ferdi, saqia gitu. Orang dek put biasa kan lain linenya. Entah dekput, dekput karna dia tipe yang gak bisa ribut, jadi dia biasanya sendiri. Kak je hibernasi kan kita gatau kan, e apa namanya struggle orang. Cuman kalau apa-apa aku lebih ke ferdi sama saqia kekgitu. Kalau yang jarang nongkrong itu lebih ke kawan sma sih, jadi emang kalau kawan kuliah, kawan kuliah gitu” (verbatim 1, S0348-S0360)

Subjek ATL merasa bahwa kesibukan skripsi membuat interaksi sosialnya lebih berfokus pada akademik, sehingga muncul kerinduan untuk berkumpul dan menghabiskan waktu bersama teman kembali.

“Ya, eh aku ngerasa udah jarang main juga ya sekarang ni. Lebih ke kayak nongkrong tu emang untuk buat skripsi bukan yang maen ngobrol-ngobrol sama kawan enggak. Cuma emang ada space nanti kalau kami dah capek, kami ngobrol dulu bentar. Cuma kalau untuk yang khusus untuk maen doang itu udah gak pernah, jadi ngerasa kayak ya Allah aku kangen kali pengen jumpa sama orangni. Aku lebih kekgitu sih, karna itulah kami udah dari kemarin-kemarin kami bahas kan kapan kita jumpa, kangen. Nah kekgitu karna kita sibuk-sibuk sama progres masing-masing gitu” (verbatim 1, S0364-S0374)

Saat kerinduan untuk berkumpul dengan teman-teman muncul, membuat subjek ATL merasakan perasaan yang cukup sedih dan memilih melampiaskan dengan menangis.

“Kalau itu jujur sedih ya, kan jadi aku ada grup, kami ada grup, jadi kayak cuma bisa tanya kapan kita bisa jumpa tapi yang full team gitu tanpa bawa tugas, jadi emang yang duduk cerita-cerita aja gitu. Tapi ya memang dari mereka belum ada waktunya, terus ya yaudah mungkin nanti bakalan ada waktunya” (verbatim 2, S0225-S0230)

“Perihal itu cuma ke nangis sih” (verbatim 2, S0232)

Dengan demikian, subjek ATL tetap menjalin interaksi yang baik dengan teman dekat sebagai sumber dukungan utama, meskipun kesibukan skripsi membatasi interaksi sosialnya. Kerinduan untuk kembali berkumpul bersama teman memunculkan perasaan sedih yang cenderung diluapkan dengan menangis.

(b) Keberagaman aktivitas dan relasi sosial yang dimiliki.

Subjek ATL merasakan kejenuhan akibat rutinitas yang kurang bervariasi.

“Ya, eh aku ngerasa udah jarang main juga ya sekarang ni. Lebih ke kayak nongkrong tu emang untuk buat skripsi bukan yang maen ngobrol-ngobrol sama kawan enggak. Cuma emang ada space nanti kalau kami dah capek, kami ngobrol dulu bentar. Cuma kalau untuk yang khusus untuk maen doang itu udah gak pernah, jadi ngerasa kayak ya Allah aku kangen kali pengen jumpa sama orangni. Aku lebih kegitu sih, karna itulah kami udah dari kemarin-kemarin kami bahas kan kapan kita jumpa, kangen. Nah kegitu karna kita sibuk-sibuk sama progres masing-masing gitu” (verbatim 1, S0377-S0387)

“Aku, kerja aku gak tentu. Karna banyak job yang aku ambil, kayak aku ada buka joki, e terus aku juga duduk di counter pulsa paman aku gitu, tapi kalau misalnya hari-hari bimbingan aku minta izin gak masuk gitu. Terus aku jadi ini juga apa namanya kayak di kampung aku tu, ada kayak kader posyandu gitu. Jadi aku kunjungan kerumah-rumah ibu hamil gitu. Terus harus skrining jkn orang, sama buat laporan. Jadi banyak, jadi aku kayak ya Allah bingung kali yang mana dulu yang harus aku selesain gitu. Itu yang bikin capek habis tu harus skripsi lagi kan makanya, dengan dosen ku hm gitulah” (verbatim 1, S0390-S0401)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa subjek berusaha menyibukkan diri dengan berbagai kesibukan untuk mengalihkan pikiran dari suatu hal yang cukup mengganggu.

“Sebenarnya, aku senang banyak kesibukan karna aku bisa ngelupain sesuatu e satu hal yang gak pengen aku ingat kekgitu. Cuman ngebuat aku capek juga karna aku terlalu banyak pikiran, cuman kayak yaudahlah jalanin aja kekgitu karna aku pun lebih suka sibuk walaupun capek” (verbatim 1, S0404-S0409)

Dengan demikian, subjek ATL mengalami kejenuhan akibat rutinitas yang monoton dan berusaha mengatasinya dengan menyibukkan diri dalam berbagai aktivitas sebagai bentuk pengalihan dari pikiran yang mengganggu.

3. Kualitas hubungan yang buruk (*poor relationship quality*)

Terdapat 2 indikator yang mengungkapkan faktor kualitas hubungan yang buruk (*poor relationship quality*), yaitu :

- (a) Kelekatan dan dukungan emosional dalam hubungan dengan orang lain.

Subjek ATL memiliki teman dekat di kampus yang menjadi tempat utama untuk berbagi keluh kesah.

“Hm ada, pasti ada kayak segala hal sesuatu itu si teman aku ini udah tau semua tentang aku. Jadi apapun yang aku ceritain itu sama dia semua, jadi kalau teman dekat banget ya ada dikampus” (verbatim 1, S0466-S0469)

“Kalau yang kawan kampus, dia semua tau. Mau yang di keluarga, yang di sma, mau yang tentang kampus dia semua tau. Karna memang tempat yang paling, tempat cerita yang paling semua tau tentang aku tu dia. Yang saudara aku ini, aku curhat kayak cerita segala hal biasa aku lebih ke ngeluh sih. Kalau yang sma, ya kami cuma bahas lingkungan kampus masing-masing terus lingkungan sma. Kalau untuk keluarga ya mereka ga 100% tau. Mungkin 20% cuma ibaratnya gitu, jadi kayak yang emang betul-betul tau itu si kawan kampus ini” (verbatim 1, S0480-S0490)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa subjek cukup sedih apabila dukungan yang diberikan oleh orang terdekat subjek tidak seperti yang subjek harapkan, namun subjek berusaha memahami kondisi teman tersebut dengan memberikan ruang bagi mereka dan diri subjek sendiri. Subjek juga memilih untuk melampiaskan kesedihannya dengan kembali menangis.

“Sedih sih udah pasti, tapi ya ga mungkin juga mereka harus ngertiin aku tiap hari kan. Jadi aku mecoba ngertiin, mungkin mereka emang lagi butuh waktu, butuh waktu untuk diri sendiri juga. Jadi aku gamungkin memaksa harus untuk aku gitu kan, jadi aku kasih space untuk mereka, dan aku juga kasih space untuk diri aku gitu” (verbatim 2, S0289-S0295)

“Kalau yang gitu aku nangis lagi sih paling. Gak dalam sebulan ini, aku baru sekali ngerokok, itu semalam. Kalau bulan lalu aku cuma 2 kali di awal bulan, jadi emang gak yang rutin gitu” (verbatim 2, S0298-S0301)

Oleh karena itu, subjek ATL menjadikan teman dekat sebagai sumber utama dukungan emosional. Ketika dukungan yang diterima tidak sesuai harapan, subjek merasa sedih, tetapi berusaha memahami kondisi orang lain, memberi ruang bagi diri sendiri dan temannya, serta meluapkan emosinya dengan menangis.

(b) Pengalaman konflik atau ketidaknyamanan dalam hubungan dengan orang lain.

Subjek ATL mengungkapkan bahwa sejauh ini tidak memiliki konflik yang cukup serius dengan orang lain.

“Hm kalau itu, e sejauh ini gak ada sih tapi kalau misalnya ya paling badmood-badmood aja gitu nanti baikan lagi, gak yang sampe aku bakalan cut off dia, itu gak” (verbatim 1, S0504-S0507)

Subjek ATL mengaku merasa kesal dan sedih ketika kebutuhan subjek kurang dipahami, namun subjek cenderung dapat mengomunikasikan ketidaknyamanan tersebut secara langsung kepada teman-temannya.

“Jujur kesel karna terkadang aku, aku sering ngalah anaknya. Jadi aku apa-apa tu aku ngalah gitu, dari ya ego dia yang tinggi, aku yang sering ngalah. Sebenarnya aku kesel karna kadang pun aku capek, aku juga pengen dingertiin gitu, gak cuma dia yang mau dingertiin. Cuman oh aku udah tau ni sifat dia kekini tapikan gak boleh juga kita harus mklumi hal kekgitu, karna bikin kita juga capek, sakit gitu. Jadi ya kalau bisa dibilang kese iya, marah iya juga e apa ya sedih, itu dah pasti itu karna aku anaknya cepet weuh hate kalau digituin. Biasa kalau aku udah kek gitu aku bilang sama dia, kamu gak boleh kekini, biasa aku bilang gitu. Biasa langsung aku bilang gitu e jadi beberapa kawan aku tu kalau misalnya aku bilang kekgitu mereka langsung paham, oh maaf ya din, langsung gitu jadi aku lebih bisa mengutarakan sih kalau misalnya aku gak suka dia kekgitu ke aku. Karna itu buat aku ke distrack, buat aku makin banyak struggle, banyak pikiran aku gitu. Sedangkan aku pikiran yang laen belum selesai, masa aku harus pikirin dia kekgitu” (verbatim 1, S0510-S0530)

“Alhamdulillahnya aku bisa. Karna aku dah terbiasa, mereka juga gitu ke aku. Mereka e selalu bilang kayak e din sorry kali ni kami kurang suka kalau ke kekini-kekini, biasa mereka langsung kekgitu. Jadinya akupun langung kekgitu, oh iya makasih ya udah kasih tau, jadinya aku tau kedepannya harus gimana. Tapi terkadang kalau misalnya aku lagi gak pengen untuk e obrolin hal itu dulu, biasa aku tunggu dulu waktu yang pas atau tepat. Jadi kayak rest dulu bentar, istirahat dulu bentar, nanti waktu aku dah pas aku obrolin gitu” (verbatim 1, S0536-S0546)

Subjek ATL menngungkapkan bahwa saat subjek merasa tertekan dan lelah akibat lingkungan sekitar, subjek memilih untuk menyendiri

bahkan menghindari keluarga sebagai bentuk mengurangi beban emosional dan menghindari konflik di lingkungan keluarga.

“Hm biasa kalau misalnya kayak gitu aku lebih kayak aku di kamar sendiri, kalau misalnya belum jamnya aku keluar rumah gitu, biasa kan aku keluar itu sorean jadi aku kayak yaudah aku tahan dulu di kamar atau aku kan duduk di kedai konter pulsa nih, biasanya aku sengaja pulang telat biar aku di rumah itu nggak kepikiran sampai ada berantam lagi sama mereka. Jadi aku mendingan di kedai aja pulang nanti sore pas sekalian mau keluar kesini. Terkadang tapi kalau misalnya aku lagi di rumah kalau misalnya aku lagi capek, yaudah aku tutup pintu, aku tidur. Kadang pun kalau misalnya aku udah nggak sanggup lagi dirumah, Aku keluar aku langsung siap-siap keluar entah itu aku hubungi kawan aku, atau aku ke kos nya aku bilang mau tidur bentar ya. Biasa aku kayak gitu atau nggak yaudah keluar terus sendiri kemana” (verbatim 2, S0325-S0341)

Subjek ATL mengungkapkan bahwa subjek mulai mengenal dan melakukan *self harm* saat berada di bangku sekolah menengah pertama tepatnya kelas 1 dan berhenti melakukannya saat kelas 3. Namun subjek kembali melakukan *self harm* dengan bentuk lain seperti menyakiti diri menggunakan rokok semenjak dua tahun belakangan ini. Perilaku *self harm* ini awalnya muncul dipicu oleh faktor keluarga subjek.

“Iya emang udah gak melukai diri sendiri itu terakhir emang pas SMP kelas 3” (verbatim 2, S0344-S0345)

“Iya lebih ke keluarga, karena kepikiran soal keluarga itu” (verbatim 2, S0353-S0354)

*“Iya cuma menyayat yang seingat aku. Pas itu aku nyayat di lengan dalam terus di kaki juga ada sih di paha, oh iya ini gatau sih *self harm* atau bukan ini kalau aku capek terus sakit kepala aku sering kali pukul-pukul kepala yang sakit itu dan itu masih sampe sekarang. Terus juga kadang aku lampiasin bukan ke *self harm* yang nyayat gitu lagi, tapi kayak aku sengaja nangis yang sampe buat aku sesak gitu” (verbatim 2, S0357-S0364)*

“Eh gak 2025, 2024 akhir tahun. Itu aku lihat orang juga terus lebih kayak pengen nyoba, kekmana sih yang dirasain orang kok bisa, kok bisa dibilang bikin lega. Hm pemicunya tetap keluarga sih dan pas aku nyoba, oh gini lega sih, tapi ya yaudah lega doang, dan aku tetap membatasi jadi gak sampe yang kecanduan gitu” (verbatim 2, S0368-S0373)

Dengan demikian, subjek ATL mampu mengomunikasikan ketidaknyamanan dalam hubungan interpersonal dan tidak memiliki konflik yang serius dengan orang lain. Namun, saat mengalami tekanan emosional, subjek cenderung menyendiri untuk menghindari konflik. Subjek memiliki riwayat *self harm* yang dipicu oleh konflik keluarga, yang semula berupa menyayat diri saat SMP dan kemudian beralih menjadi menyakiti diri menggunakan rokok dalam dua tahun terakhir.

3) Hasil Wawancara Alloanamnesa Subjek 3 (ATL)

Menurut pengamatan SR, subjek terlihat memiliki satu teman yang paling dekat dan telah menjalin hubungan pertemanan sejak awal perkuliahan.

“Ee kalau misalnya dekat, ya terutama saya sendiri kalau di perkuliahan gitu karna kami kenalnya dari awal masuk kuliah. Selain itu ada juga beberapa, cuman dari beberapa itu cuman saya sendiri yang paling dekat banget” (verbatim, S0014-S0018)

SR mengungkapkan bahwa subjek pernah menarik diri dari lingkungannya akan tetapi hal tersebut tidak sering terjadi.

“E pernah, tapi gak e gak sering” (verbatim, S0022)

Menurut pengamatan SR, subjek memiliki banyak teman dan menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya.

“Ee kalau dari pandangan saya sih semua baik-baik aja ya. Kayak dinda tu banyak e teman, jadi kek lingkungannya baik-baik aja semuanya keknya” (verbatim, S0044-S0046)

SR mengungkapkan bahwa orang tua subjek sudah berpisah cukup lama, yaitu sedari subjek berada pada bangku sekolah dasar kelas 4. Dan masing-masing dari orang tua subjek pun sudah memiliki keluarga lain.

“E iya, kedua orangtua dinda udah pisah” (verbatim, S0064)

“Hm sudah. Ayah dinda sudah menikah lagi dan bundanya juga udah” (verbatim, S0070-S0071)

SR mengungkapkan bahwa subjek memiliki hubungan yang baik dengan ibu dan ayahnya, walau ayahnya tinggal terpisah. Akan tetapi, komunikasi subjek dengan kakaknya cenderung kurang baik.

“Hm, dia kan tinggal sama bundanya ni, jadi setau saya dia dekat sama bundanya terus sama kakaknya komunikasinya agak kurang baik, kalau sama adek-adeknya ya wajar adik kakak aja gitu. Kalau sama ayahnya, dinda tu e punya kegiatan rutin setiap minggu tu ketemu ayahnya. Ya jadi selayaknya ketemu kayak bahas tentang kuliah, gimana keseharian dia juga” (verbatim, S0049-S0055)

SR juga mengungkapkan bahwa subjek sekarang tinggal dengan ibu, kakak dan kedua adiknya, akan tetapi ayah tiri subjek tinggal terpisah dari mereka dikarenakan adanya penolakan dari subjek dan saudara-saudara untuk tinggal bersama.

“E kalau dari ayahnya, dinda ada tiga saudara kalau gak salah yang dibawa dari ibu tirinya dan tinggal Bersama ayahnya. Kalau dari suami bundanya itu, hm anaknya ikut mantan istrinya semua. Tapi setau saya suami bundanya sekarang gak tinggal dengan mereka, tapi tinggal dirumah sendiri gitu. Jadi dinda kalau dirumah tu tinggalnya sama bunda, adik sama kakaknya” (verbatim, S0074-S0080)

“Hm setau saya kan karna dari pihak dinda, adeknya dan kakaknya juga, gak mau kalau misalnya ayah yang ini tu tinggal satu rumah dengan orangtu, makanya jadinya pisah rumah” (verbatim, S0083-S0086)

Menurut SR, subjek cenderung lebih dekat dengan ibunya dari pada ayahnya dikarenakan menjalani keseharian bersama.

“Sepertinya yang saya lihat juga dia lebih dekat sama bundanya, karna bundanya kan tinggal sama dia, yang tau kekmana kesehariannya itu bundanya, jadi dia lebih dekat sama bundanya” (verbatim, S0089-S0092)

Menurut SR, subjek cenderung diam terlebih dahulu saat menghadapi suatu masalah.

“Biasanya kalau kekgitu, pertama dia diam dulu teruskan e saya lihat, soalnya saya tipe anaknya peka, terus saya tanya kan dan biasa pas gitu dia langsung nangis” (verbatim, S0096-S0099)

Menurut SR subjek juga memilih diam dan mengalah saat mendapatkan respon yang kurang baik dari lingkungan sekitar.

“E kalau pas kejadian itu, dinda bakalan langsung diam. Dia milih untuk ngalah aja kayak yaudahlah, karna kata dia kalau dia ngejawab malah makin besar, jadi kalau udah gituin dia langsung diam” (verbatim, S0118-S0121)

SR mengungkapkan bahwa subjek juga pernah mendapatkan respon kurang baik dari kakaknya, sehingga komunikasi subjek dengan kakaknya menjadi kurang baik.

“Seperti yang saya bilangkan, dia komunikasi sama kakaknya kan kurang baik. Jadi misalnya e gini e dinda ni kan sering pulang telat, nah bundanya ni ngingatin, pas bundanya ngingatin dinda kan ada pembelaan diri, nah disitu kakaknya jawab e gini “makanya ke kalau dibilangin tu dengar” kekgitu-kekgitu. Makanya dinda ni kek ngerasa aduh salah lagi gitu. Jadi itu bikin dia kesel, tapi ya dia diam aja lagi, terus nangis lagi” (verbatim, S0130-S0138)

SR juga mengungkapkan bahwa subjek pernah memiliki keinginan untuk mampu mempertahankan diri saat menghadapi perlakuan yang tidak menyenangkan dari sekitar. Dan pada realitanya sekarang subjek terlihat mulai memberikan perlawanan balik saat menghadapi perlakuan yang dianggap berlebihan.

“Dia ada bilang pengen berubah sih, pengen supaya bisa gitu balas atau marah balik atau negajwab balik orang yang gituin dia. Pengen ada perlawanan balik dari diri dia” (verbatim, S0149-S0152)

“Sejauh ini udah ada sih beberapa kali dia kasih perlawanan balik, tapi itu juga kalau menurut dia udah keterlaluhan” (verbatim, S0154-S0157)

Menurut SR, subjek mengalami perubahan komunikasi dalam pertemanan dan keluarga diakibatkan karena tekanan skripsi.

“Hm ada sih, kalau dari segi lingkungan pertemanan ya, jadi kami kalau lagi sama-sama capek skripsian ni kami kayak e take a rest dulu gitu. Kek istirahat dulu masing-masing kami, gak ngomong dulu satu sama lain. Sibuk sendiri dulu sama kegiatan sendiri gitu, nah kalau dinda sama orang rumahnya, dia e sempat beberapa kali ribut sama bundanya. Kayak adu mulut sikit karna itu tadi, dia pulang telat karna skripsian. Tapi setelahnya ya baik lagi, karna dia ngejelasin dia lagi skripsian” (verbatim, S0161-S0170)

Menurut pengamatan SR, saat adanya perpisahan yang dirasakan subjek cenderung sedih. Perasaan sedih yang dialami subjek membuat *mood* nya menurun dan mempengaruhi kesehariannya.

“Yang paling sering saya lihat tu, dia kalau misalnya berpisah kekgitu dia sedih sih. Karna kan anaknya cengeng ya, terus cepet weuh hate, terus misalnya ada sesuatu yang emang udah dekat kali sama dia terus kalau berpisah ya dia nangis sih sedih gitu” (verbatim, S0177-S0181)

“Ee ada. Ada e jadi lebih ke bawaan mood dia jadinya. Jadinya dia kalau apa-apa tu kayak malas, kondisi mukanya juga kayak kurang enak dilihat gitu” (verbatim, S0184-S0186)

Menurut pengamatan SR, aktivitas subjek terlihat cukup bervariasi, mulai dari bekerja sampai mengikuti nari di salah satu sanggar di Banda Aceh.

“Engga sih, gak itu-itu aja karna dinda ni juga anaknya ada ikut nari di sanggar gitu, terus juga dia banyak kerja juga. Ya jadi kegiatan dia gak selalu dikampus aja, ada kegiatan diluar juga” (verbatim, S0195-S0198)

SR mengungkapkan bahwa subjek memiliki seseorang sebagai tempat untuk bercerita dan itu SR sendiri.

“Hm ada, ya saya sendiri” (verbatim, S0202)

Menurut SR, subjek adalah orang yang cenderung memendam masalah yang sedang dihadapi, menunjukkan emosinya melalui tangisan dan mengungkapkan perasaannya setelah mendapat dukungan dari orang terdekatnya.

“Hm jadi, keseringan dia itu pertama awal mula tu dia diam tu, terus saya kan notis ni kek kenapa dia diam kan. Terus saya tanya dan pasti dia langsung nangis dulu pertama, nangis dulu terus dia minta peluk, habistu baru dia jelasin misalnya dia lagi ada masalah. Ini kemarintu bermasalah dengan ayahnya, permasalahan tentang kuliah ni lah, e dia kayak dapat tekanan e dari ayahnya. Ayahnya bilang harus selesai tahun ini gitu, ya kan dia mengusahakan dia bilang, makanya dia kayak sedih gitu karna ayahnya kayak nekan kali gitu, e terus ya itu nangis sih” (verbatim, S0205-S0215)

SR juga mengungkapkan bahwa subjek pernah terlibat dalam konflik hubungan yang *toxic*, sehingga mengganggu subjek dalam proses penyelesaian skripsi.

“Kalau itu pernah, pernah waktu dia sama e mantan pacarnya. Jadikan kalau menurut pandangan saya, hubungan mereka itu udah toxic ya, jadi itu tu benar-benar mengganggu proses skripsian dinda, jadi dianya kayak e lagi skripsian pun kayak e sambil nangis gitu. Pembawaan hatinya sedih, selalu kek gitu. Jadi kan baru saya tanya kenapa din, baru dia jawab dia ceritain masalah sama mantannya itu” (verbatim, S0223-S0230)

Menurut pengamatan SR, konflik yang dilalui oleh subjek membawa perubahan fisik yang cukup terlihat terhadap diri subjek.

“E gak sampai main fisik, cuma perubahan ke dindanya. Dia lebih e jadi turun berat badannya karna kepikiran, terus jadi kurang tidur, kurang fokus gitu-gitu” (verbatim, S0232-S0234)

Menurut SR, setelah terlepas dari tekanan hubungan *toxic* tersebut subjek mengekspresikan kesedihannya melalui tangisan dan cenderung menghindari interaksi sosial yang terlalu lama dengan orang lain.

“E dia nangis, emang selalu nangis. Mau ngapa-ngapain tu nangis, masih teringat kadang ya, terus palingan kalau keluar minta pulang cepat aja gitu. Gak mau ketemu orang terlalu lama gitu” (verbatim, S0253-S0256)

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa pengalaman kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan perilaku *self harm* merupakan fenomena yang bersifat kompleks dan multidimensional. Ketiga subjek dalam penelitian ini, yaitu subjek 1 (JA), subjek 2 (MDD), dan subjek 3 (ATL), menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya berkaitan dengan jumlah hubungan sosial yang dimiliki, tetapi lebih kepada kualitas hubungan, kondisi emosional, serta cara individu memaknai dan merespons pengalaman sosialnya. Kesepian yang dirasakan oleh ketiga subjek muncul dari adanya kesenjangan antara harapan terhadap hubungan sosial dengan kenyataan yang dialami, terutama di masa transisi menuju akhir perkuliahan yang penuh dengan tekanan akademik dan perubahan dinamika sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Peplau dan Perlman (1982) yang menyatakan bahwa kesepian merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul akibat ketidakpuasan terhadap kualitas

maupun kuantitas hubungan sosial yang dimiliki, sehingga hubungan tersebut tidak memenuhi kebutuhan emosional maupun harapan pribadi individu.

Berdasarkan teori menurut Taylor, Peplau dan Sears (2012), ketiga subjek menunjukkan pengalaman kesepian yang mencakup tiga aspek utama. Aspek kebutuhan akan keintiman (*need for intimacy*) terlihat dari keinginan kuat ketiga subjek untuk memiliki hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain, namun kenyataannya hubungan yang mereka miliki tidak sedekat yang diharapkan. Subjek 1 (JA) dan subjek 2 (MDD) terutama merasakan kesepian karena tidak memiliki teman dekat di kampus yang bisa diajak berbagi suka dan duka, sementara subjek 3 (ATL) justru mengalami kesepian yang berakar dari masa remaja akibat konflik keluarga, terutama perceraian orang tuanya. Aspek persepsi terhadap hubungan sosial (*cognitive process*) terlihat dari penilaian subjek terhadap hubungan sosial yang dimilikinya serta kecenderungan interpretasi negatif terhadap pengalaman sosial, seperti merasa sedih dan *overthinking* ketika teman tidak membalas pesan atau menjauh. Aspek pandangan terhadap *reinforcement* sosial (*social reinforcement*) terlihat dari respons subjek terhadap respon sosial yang kurang positif, di mana subjek 1 (JA) cenderung menarik diri, subjek 2 (MDD) menunjukkan sikap cuek namun memiliki ketakutan akan penolakan, dan subjek 3 (ATL) cenderung memaklumi serta memilih diam ketika merasa lelah. Ketiga aspek ini saling terkait dan sering kali memperkuat satu sama lain, sehingga menciptakan siklus kesepian yang sulit diputus ketika individu tidak memiliki mekanisme koping yang adaptif.

Selain itu, berdasarkan teori menurut Peplau dan Perlman (1982), terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi kesepian pada ketiga subjek, yaitu perpisahan (*separation*), lingkungan yang terbatas (*limited environment*), dan kualitas hubungan yang buruk (*poor relationship quality*). Faktor perpisahan terlihat dari berkurangnya komunikasi dengan orang terdekat dan perasaan kehilangan setelah perpisahan, di mana subjek 1 (JA) dan subjek 2 (MDD) mengalami hal ini dengan teman-teman dan keluarganya akibat kesibukan dan tekanan skripsi, sementara subjek 3 (ATL) lebih merasakan keterbatasan komunikasi dengan keluarganya karena kurangnya pemahaman dan dukungan emosional. Faktor lingkungan yang terbatas terlihat dari terbatasnya kesempatan berinteraksi sosial dan minimnya variasi aktivitas dan relasi sosial, yang dialami oleh ketiga subjek akibat kesibukan semester akhir yang menyita waktu dan energi, sehingga interaksi sosial menjadi berkurang dan aktivitas sehari-hari cenderung monoton. Faktor kualitas hubungan yang buruk terlihat dari kurangnya kelekatan dan dukungan emosional serta hubungan yang sering terjadi konflik atau ketidaknyamanan, baik dengan teman, keluarga, maupun pasangan, yang semakin memperburuk perasaan kesepian yang dialami oleh ketiga subjek.

Hubungan antara kesepian dan perilaku *self harm* pada ketiga subjek menunjukkan bahwa *self harm* berfungsi sebagai mekanisme koping maladaptif untuk mengatasi tekanan emosional yang tidak tertahankan. Subjek 1 (JA) melakukan *self harm* berupa menyayat lengan, mencubit hingga memar, memukul kepala, dan mengorek luka kering sebagai pelampiasan saat mengalami *overthinking*, kelelahan emosional, dan perasaan tidak berharga. Subjek

2 (MDD) melakukan *self harm* berupa membenturkan kepala sebagai respons terhadap perasaan bersalah karena membentak keluarganya akibat pertanyaan-pertanyaan tentang skripsi yang membuatnya tertekan, serta menggunakan rokok secara berlebihan sebagai pelampiasan kesepian dan ketakutan akan penolakan sosial. Subjek 3 (ATL) memiliki riwayat *self harm* yang paling panjang dan bervariasi, mulai dari menyayat lengan dan paha saat SMP sebagai respons terhadap konflik keluarga, hingga menggunakan rokok di masa sekarang sebagai pelampiasan ketika mengalami *burn out* dan *overthinking*. Yang menarik, ATL menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang baik dan kesadaran diri, seseorang dapat menghentikan perilaku *self harm* yang lebih berat dan beralih ke mekanisme koping yang relatif lebih adaptif, meskipun masih menggunakan rokok sebagai pelampiasan dalam situasi tertentu.

Perbedaan pola *selfharm* antar subjek juga terlihat cukup signifikan. Subjek 1 (JA) dan subjek 2 (MDD) lebih dominan melakukan *direct self-injury* seperti menyayat dan membenturkan kepala yang dilakukan sebagai respons terhadap tekanan emosional yang bersumber dari hubungan sosial dan tekanan akademik, sementara subjek 3 (ATL) menunjukkan pergeseran dari *direct self-injury* di masa remaja ke *non-direct self-harm* berupa merokok di masa dewasa. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu, terutama trauma masa kecil seperti perceraian orang tua, dapat menjadi faktor risiko yang signifikan untuk perilaku *self harm* di kemudian hari. Selain itu, dukungan sosial yang dimiliki juga mempengaruhi pola *self harm*, di mana subjek 3 (ATL) yang memiliki dukungan lebih baik dari teman dekat menunjukkan kemampuan untuk menghentikan

perilaku menyayat dan beralih ke mekanisme koping yang relatif lebih adaptif, sementara subjek 1 (JA) dan subjek 2 (MDD) yang memiliki dukungan sosial terbatas di lingkungan kampus cenderung terus menggunakan *self harm* sebagai pelampiasan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pengalaman kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm* merupakan fenomena yang kompleks dan memerlukan perhatian serius, serta menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang holistik dengan melibatkan peran aktif dari perguruan tinggi, keluarga, dan lingkungan sosial mahasiswa untuk mencegah perilaku *self harm* dan melindungi kesehatan mental mahasiswa di masa akhir perkuliahan. Secara singkat kesimpulan hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 7. Berikut.

Tabel 7.
Kesimpulan Hasil Penelitian

No	Aspek	Subjek 1 (JA)	Subjek 2 (MDD)	Subjek 3 (ATL)
1.	<i>Need for intimacy</i> (Kebutuhan akan keintiman)	Kebutuhan akan keintiman belum terpenuhi sehingga muncul kesepian emosional dan melampiaskannya dengan menyayat lengan, mencubit hingga memar dan memukul kepala	Tidak memiliki kedekatan sesuai yang diharapkan sehingga melampiaskannya dengan menggunakan rokok.	Kebutuhan akan keintiman belum terpenuhi dikarenakan pengalaman keluarga sehingga dilampiaskan dengan menyayat lengan dan paha.
2.	<i>Cognitive Process</i> (Proses Kognitif)	Hubungan sosial belum sesuai harapan sehingga subjek melampiaskan dengan menyayat lengan, memukul kepala dan mengorek luka.	Memiliki hubungan sosial yang kurang bermakna tetapi tidak melampiaskannya dengan perbuatan <i>self harm</i> .	Menilai hubungan sosial cukup baik, namun memiliki pengalaman konflik keluarga dan melampiaskan dengan menggunakan rokok.

No	Aspek	Subjek 1 (JA)	Subjek 2 (MDD)	Subjek 3 (ATL)
3.	<i>Social Reinforcement</i> (Penguatan sosial)	Mendapatkan respon sosial yang kurang positif tetapi tidak berpikir melampiaskannya dengan melakukan <i>self harm</i> .	Mendapatkan respon cenderung negatif dan melampiaskan dengan menggunakan rokok.	Respon sosial yang kurang menyenangkan tidak dilampiaskan dengan melakukan perilaku <i>self harm</i> .

No	Faktor	Subjek 1 (JA)	Subjek 2 (MDD)	Subjek 3 (ATL)
1.	Perpisahan (<i>Separation</i>)	Merasakan perpisahan dengan teman sehingga cenderung melampiaskan dengan menyayat lengan, mencubit hingga memar dan memukul kepala.	Menghindari interaksi akibat tekanan skripsi dan pernah melakukan perilaku <i>self harm</i> membenturkan kepala.	Perubahan komunikasi dan berpisahannya dengan orang terdekat dilampiaskan dengan menggunakan rokok.
2.	Lingkungan Terbatas (<i>Limited Environment</i>)	Interaksi sosial yang terbatas menimbulkan rasa kesepian, sehingga beberapa kali melakukan perilaku <i>self harm</i> .	Kurangnya Interaksi sosial tidak menimbulkan keinginan untuk <i>self harm</i> .	Tekanan akademik membuat interaksi sosial berkurang namun tidak menimbulkan keinginan untuk <i>self harm</i> .
3.	Kualitas Hubungan Buruk (<i>Poor Realtionship Quality</i>)	Kualitas hubungan yang kurang baik tidak memicu untuk melakukan perilaku <i>self harm</i> .	Kedekatan emosional diperoleh dari teman di luar kampus, hal ini tidak menimbulkan keinginan untuk <i>self harm</i> .	Kualitas hubungan yang kurang baik dengan keluarga memicu perilaku <i>self harm</i> seperti menyayat lengan dan bahkan merokok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pengalaman kesepian pada mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *self harm* merupakan pengalaman yang kompleks dan dipengaruhi oleh kondisi emosional, kualitas hubungan, serta tekanan selama penyelesaian tugas akhir. Ketiga subjek mengalami kesepian yang ditandai dengan kebutuhan akan hubungan yang dekat dan bermakna, munculnya *overthinking* serta penilaian negatif terhadap hubungan sosial, dan kecenderungan menarik diri ketika memperoleh respons sosial yang kurang positif. Faktor yang memengaruhi kesepian meliputi *separation*, *limited environment*, dan *poor relationship quality*.

Perilaku *self harm* yang ditemukan meliputi menyayat tubuh, mencubit hingga memar, memukul atau membenturkan kepala, mengorek luka, serta merokok secara berlebihan sebagai bentuk perilaku tidak langsung. Perilaku tersebut digunakan sebagai mekanisme koping maladaptif untuk meredakan tekanan emosional. Namun, *self harm* tidak selalu muncul secara langsung akibat satu aspek atau faktor kesepian, melainkan berkaitan dengan akumulasi tekanan emosional yang dialami masing-masing subjek. Dukungan sosial, kemampuan mengomunikasikan perasaan, dan kesadaran diri dapat membantu mengurangi kecenderungan *self harm*.

Penelitian ini memiliki kelebihan berupa penggunaan pendekatan kualitatif yang mampu menggambarkan pengalaman subjek secara mendalam serta penggunaan data autoanamnesa dan alloanamnesa melalui triangulasi. Keterbatasan penelitian terletak pada jumlah subjek yang sedikit dan berasal dari satu perguruan tinggi, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa tingkat akhir.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah dan karakteristik partisipan sehingga memperoleh gambaran pengalaman kesepian dan perilaku *selfharm* yang lebih beragam. Penelitian juga dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi, program studi, maupun latar belakang budaya yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena tersebut.

Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai dinamika kesepian dan perilaku *self harm* serta menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi yang lebih efektif.

2. Saran Praktis :

a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan lebih terbuka dalam mengomunikasikan perasaan, tekanan akademik, maupun permasalahan pribadi kepada orang yang dipercaya, sehingga beban emosional tidak dipendam sendiri. Berdasarkan temuan penelitian, perilaku *self harm* cenderung muncul ketika

subjek mengalami kesepian emosional, overthinking, serta merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita. Oleh karena itu, mahasiswa perlu membangun strategi koping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial, mengikuti kegiatan yang sesuai dengan minat, melakukan aktivitas relaksasi, atau memanfaatkan layanan konseling apabila tekanan emosional mulai mengganggu aktivitas sehari-hari.

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Lembaga Pendidikan diharapkan dapat meningkatkan dukungan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir melalui layanan konseling yang mudah diakses, kegiatan pendampingan selama proses penyelesaian tugas akhir, serta program yang dapat memperkuat dukungan sosial dan interaksi antar mahasiswa. Lembaga pendidikan juga diharapkan meningkatkan perhatian terhadap mahasiswa yang menunjukkan tanda-tanda kesepian, tekanan emosional, atau kecenderungan *self harm*, sehingga dapat memperoleh pendampingan dan rujukan yang sesuai.

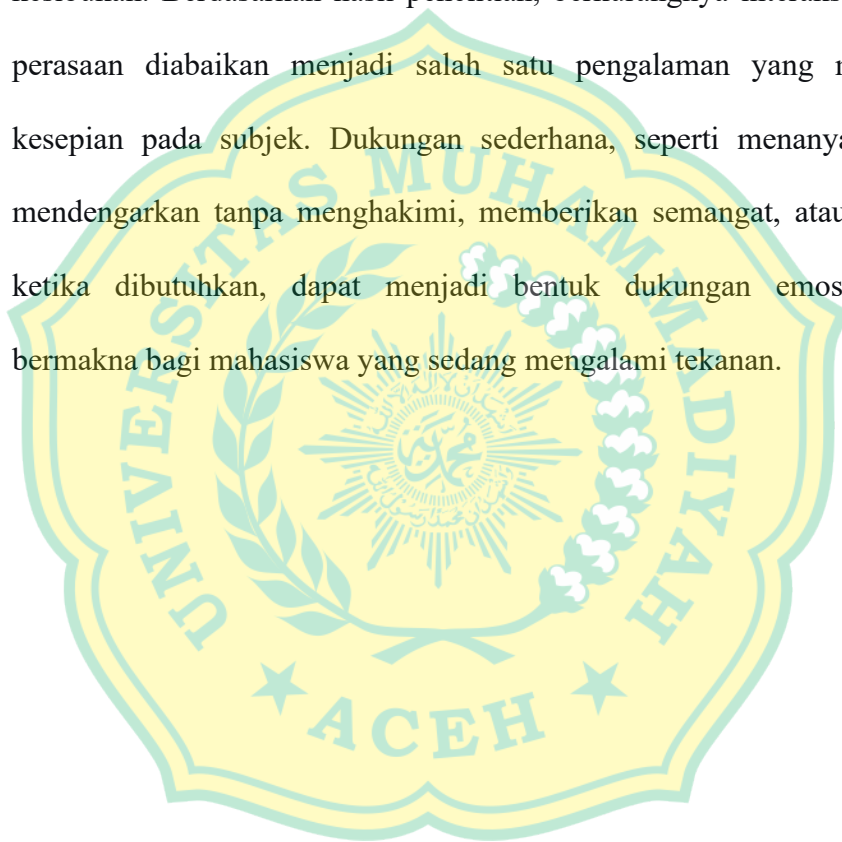
c. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan meningkatkan kualitas komunikasi, memberikan dukungan emosional yang lebih hangat, serta menciptakan suasana yang aman bagi mahasiswa untuk menyampaikan perasaan maupun kesulitan yang sedang dihadapi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kurangnya kelekatan emosional dan minimnya dukungan dari keluarga dapat memperkuat pengalaman kesepian yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga melalui komunikasi yang terbuka dan empatik

diharapkan dapat membantu mengurangi tekanan emosional serta mencegah munculnya perilaku *self harm*.

d. Bagi Teman Sebaya

Teman sebaya diharapkan tetap menjaga komunikasi dan saling memberikan dukungan, meskipun berada pada masa penyelesaian tugas akhir yang penuh kesibukan. Berdasarkan hasil penelitian, berkurangnya interaksi sosial dan perasaan diabaikan menjadi salah satu pengalaman yang memperkuat kesepian pada subjek. Dukungan sederhana, seperti menanyakan kabar, mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan semangat, atau menemani ketika dibutuhkan, dapat menjadi bentuk dukungan emosional yang bermakna bagi mahasiswa yang sedang mengalami tekanan.



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. <https://doi.org/10.56186/jkbb.98>
- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self harm and suicide in adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200-207. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5902>
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current directions in psychological science*, 12(3), 75-78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial jilid 2 edisi 10*. Jakarta: Erlangga.
- Brehm, S., 2002. *Intimate Relationship*. New York: Mc. Graw Hill
- Bruno, F. (2009). *Conquer loneliness: Cara menaklukkan kesepian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Burešová, I., Bartošová, K., & Černák, M. (2015). Connection between parenting styles and self-harm in adolescence. *Procedia-social and behavioral sciences*, 171, 1106-1113. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.272>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 238-249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- De Jong-Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on aging*, 28(5), 582-598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Elliyghaniy, R. M., & Alwi, M. M. (2024). Analisis Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 3(2), 151-160. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v3i2.118>
- Fadhallah, R. A. (2021). *Wawancara*. Jakarta: UNJ Press.
- Faried, L., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian

- ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self injury ditinjau dari tipe kepribadian introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118-131. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Fajaruddin, M., & Sahrul, S. (2024). Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 1-13. <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3605>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Herianda, I. P., Wungu, E., & Dewi, R. (2021). Gambaran kondisi kesepian mahasiswa yang hanya mengambil mata kuliah skripsi program pendidikan s-1 universitas padjadjaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(3), 203-212. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i3.28497>
- Hunsley, J., & Mash, E. J. (Eds.). (2018). *A guide to assessments that work*. New York: Oxford University Press.
- Jans, T., Vloet, T. D., Taneli, Y., & Warnke, A. (2018). *Suicide and self-harming behaviour. Iacapap e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health* (Section E.4, pp. 1–41). Geneva, Switzerland: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions. <https://www.iacapap.org/Resources/Persistent/94537deaa193a47344a3091780fde96a1af68bb8/E.4-Suicide-update-2018.pdf>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari keluarga tidak harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367-380. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Kemenkes, R. I. (2023). Definisi Gangguan Jiwa dan Jenis-Jenisnya. *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya
- Khasanah, U. (2020). *Pengantar microteaching*. Yogyakarta: Deepublish.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of clinical psychology*, 63(11), 1045-1056. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>Digital Object Identifier (DOI)
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20-24. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>

- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran kesepian pada remaja pelaku self-harm. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 9(1), 14-21. <https://doi.org/10.21009/JPPP.091.03>
- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- Mijilputri, N. (2014). Peran dukungan sosial terhadap kesepian istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (long distance marriage). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(4), 222-230. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3668>
- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate relationship (4th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Analisis data kualitatif: Buku sumber tentang metode-metode baru*. Jakarta: UI-Press.
- Moleong, J. L. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J., & Surjaman, T. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mullis, R. L., & Chapman, P. (2000). Age, gender, and self-esteem differences in adolescent coping styles. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 539-541. <https://doi.org/10.1080/00224540009600494>
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). Gambaran perilaku self harm pada remaja. *Jurnal rumpun ilmu kesehatan*, 1(1), 121-137. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK>
- Pasha, I. I. (2018). Peran kesepian terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X [*Skripsi Sarjana*, Universitas Sriwijaya]. Repositori Institusi Universitas Sriwijaya. https://repository.unsri.ac.id/15995/2/RAMA_73201_04041381419069_0002118304_01_front_ref.pdf
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. John Wiley & Sons. https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_Miceli_Morasch_82.pdf.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal*

of psychological science and profession, 4(2), 73-84.
<https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>

Salam, E. (2022). Fenomena mahasiswa pelaku self harm di kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13930-13936.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.4820>

Sahin Kiralp, F. S., & Serin, N. B. (2017). A Study of Students' Loneliness Levels and Their Attachment Styles. *Journal of Education and Training Studies*, 5(7), 37-45. <http://jets.redfame.com>

Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa-Hidup, Edisi ketiga belas*. Jakarta: Erlangga.

Saraswati, F. Y., Ibnu, F., & Andriyanto, A. (2024). Hubungan interaksi sosial dengan tingkat kesepian pada lansia di dusun puri desa puri kecamatan puri kabupaten mojokerto (*Doctoral dissertation*, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI). <https://repositori.ubs-ppni.ac.id/xmlui/handle/123456789/3026>

Sari, S. M., & Budiman, M. (2023). Hubungan Kesepian Dengan Perilaku Self-Harm Pada Remaja Di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember (*Doctoral dissertation*, Universitas dr. Soebandi). <http://repo.uds.ac.id/id/eprint/818>

Shafira, A. N., & Hargiana, G. (2022). Self-Harm Behavior pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 123-134.
<https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.83>

Smith, J. (2016). *Understanding self-harm*. London, England: Mind.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133–147.
<https://doi.org/10.33830/jp.v21i2.951.2020>

Suryananta, I. G. A. D., & Wilani, N. M. A. (2024). Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja: Literature Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 3502-3515. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15150>

Sutton, J. (2007). *Healing the hurt within* (3rd ed.): *Understand self-injury and self-harm, and heal the emotional wounds*. Oxford, England: How To Books.

Tang, J., Yang, W., Ahmed, N. I., Ma, Y., Liu, H. Y., Wang, J. J., & Yu, Y. Z.

- (2016). Stressful life events as a predictor for nonsuicidal self-injury in Southern Chinese adolescence: a cross-sectional study. *Medicine*, 95(9), e2637. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002637>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. (2012). *Social Psychology*. Jakarta: Kencana.
- Thesalonika & Apsari, N. Cipta. (2021). Perilaku Self-harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking.
- Walsh, B. W. (2012). *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. New York: The Guilford Press.
- Wang, Z., & Fu, Y. (2015). Social support, social comparison, and career adaptability: A moderated mediation model. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(4), 649-659. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.4.649>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal pendidikan tambusai*, 7(1), 2896-2910. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>
- Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y. (2019). Faktor-faktor penyebab perilaku melukai-diri pada remaja perempuan. *Calyptra*, 7(2), 3675-3690. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3631>
- Widoyoko, E. P. (2014). *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yoniati, Y., Dewi, N. N. A. I., & Huwae, G. H. (2025). Gambaran Perilaku Self-Harm Sebagai Bentuk Emotion-Focused Coping Pada Remaja Akhir. *Humanitis: Jurnal Homaniora, Sosial dan Bisnis*, 3(2), 534-552. <https://humanisa.my.id/index.php/hms/article/view/529>
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi peran guru pendidikan agama Islam sebagai konselor dalam mengatasi masalah belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(1), 79-96. <https://doi.org/10.36667/jppi.v7i1.357>
- Zaini, I. A. (2019). Peran kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian

remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <http://etheses.uin-malang.ac.id/15422/>



LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : JA
Umur : 21 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas : Hukum
Alamat : Batoh

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Pengalaman Kesenjangan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang melakukan *Self Harm*" secara sukarela setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari penelitian

Penelitian ini dilaksanakan oleh :

Nama : Alifa Jasmina Zumar
NPM : 2209110003
Pekerjaan : Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, 20 Mei 2026

Peneliti



Alifa Jasmina Zumar

Responden



FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MDD
 Umur : 21 tahun
 Jenis Kelamin : Laki - laki
 Fakultas : Ekonomi
 Alamat : Gp. Ateuk Blang Aran, Aceh Besar

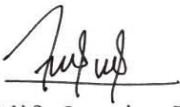
Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang melakukan *Self Harm*" secara suka rela setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari penelitian

Penelitian ini dilaksanakan oleh :

Nama : Alifa Jasmina Zumar
 NPM : 2209110003
 Pekerjaan : Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, 11 Mei 2026

Peneliti


 Alifa Jasmina Zumar

Responden



FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ATL
Umur : 21 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas : Psikologi
Alamat : Gampong Tanjong

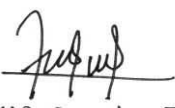
Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang melakukan *Self Harm*" secara suka rela setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari penelitian

Penelitian ini dilaksanakan oleh :

Nama : Alifa Jasmina Zumar
NPM : 2209110003
Pekerjaan : Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, 22 mei 2026

Peneliti


Alifa Jasmina Zumar

Responden




Lampiran 2 Panduan Observasi

No	Indikator yang diamati
1.	Gambaran umum subjek
2.	Kondisi fisik dan penampilan subjek saat penelitian
3.	Kondisi emosional subjek selama proses penelitian
4.	Ekspresi wajah subjek selama proses penelitian



Lampiran 3 Panduan Wawancara

Panduan Wawancara Aspek dari Kesepian

(Taylor, Peplau & Sears, 2012)

Aspek	Indikator	Pertanyaan
<i>Need for intimacy</i> (Kebutuhan akan keintiman)	Harapan untuk memiliki hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain.	- Sebagai mahasiswa tingkat akhir, pasti ada banyak tekanan yang saudara hadapi, mulai dari skripsi, pencarian kerja, atau mungkin persiapan studi lanjut. Menurut saudara, seperti apa sosok teman atau sahabat yang benar-benar dekat dan bermakna untuk melewati masa-masa ini? - Dari penjelasan saudara sebelumnya, terkait teman dekat yang saudara idamkan tadi, bagaimana perasaanmu pada realita sehari-hari saat saudara merasa belum menemukan atau sulit membangun hubungan sedekat itu di kampus?
	Pengalaman terkait terpenuhinya kelekatan emosional dengan orang lain.	- Di tengah kesibukan skripsi dan kesibukan kampus lainnya, pernahkah saudara mengalami saat-saat di mana merasa 'sendirian' secara batin? - Ketika saudara merasa tidak ada ikatan emosional yang hangat dengan orang-orang di sekitarmu (misalnya teman sekelas, teman satu bimbingan, atau bahkan pasangan), bagaimana perasaan itu memengaruhi keseharianmu sebagai mahasiswa tingkat akhir?
<i>Cognitive process</i> (Persepsi terhadap hubungan sosial)	Penilaian individu terhadap kualitas hubungan sosial yang dimiliki.	Di masa-masa akhir perkuliahan ini, bagaimana saudara menilai <i>kualitas</i> dari hubungan-hubungan dengan teman-teman di kampus?

Aspek	Indikator	Pertanyaan
		• Bagaimana hubungan sosial yang saudara miliki saat ini dengan hubungan yang saudara harapkan.
	Cara individu memaknai pengalaman dalam interaksi sosial.	• Dalam interaksi sehari-hari di kampus, pasti ada kalanya teman tidak membalas pesan, lupa mengajak diskusi kelompok, atau mungkin tidak menyapa saat berpapasan. Bagaimana biasanya saudara menanggapi atau memaknai situasi-situasi kecil seperti itu? • Ketika kamu mulai berpikir bahwa orang lain mungkin tidak peduli atau sengaja menjauh, bagaimana perasaanmu setelahnya?
<i>Social reinforcement</i> (Pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)	Persepsi terhadap respons sosial yang diterima dalam interaksi.	• Dalam keseharian saudara di kampus, pasti ada saat-saat saudara mencoba berinteraksi dengan orang lain. Misalnya seperti menyapa, mengajak ngobrol, atau meminta pendapat tentang skripsimu. Namun, respons yang kamu terima terasa kurang positif, seperti lawan bicara terlihat acuh atau tidak peduli, menjawab singkat tanpa antusias, atau bahkan mengabaikanmu. Bagaimana tanggapanmu? • Ketika saudara mengalami respons yang kurang positif dari orang lain, bagaimana saudara memaknai atau menanggapi sikap mereka?
	Penurunan motivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial.	• Sebagai mahasiswa tingkat akhir, mungkin ada masa-masa di mana saudara merasa lebih memilih menyendiri daripada bergabung dengan teman-teman. Apakah

Aspek	Indikator	Pertanyaan
		saudara mengalami perubahan dalam hal keinginan untuk bersosialisasi seperti itu? dan situasi apa yang biasanya membuatmu merasa tidak mau atau malas untuk terlibat dengan orang lain? • Ketika saudara mulai merasa malas atau tidak berminat untuk bersosialisasi, biasanya apa yang membuat perasaan itu timbul? dan bagaimana hal ini memengaruhi keseharianmu?

Panduan Wawancara Faktor dari Kesepian
(Peplau & Perlman, 1982)

Faktor	Indikator	Pertanyaan
Perpisahan (<i>separation</i>)	Perubahan intensitas komunikasi dengan orang-orang terdekat	• Sebagai mahasiswa tingkat akhir, bagaimana komunikasi mu dengan orang-orang terdekat seperti keluarga di rumah, sahabat lama, atau teman dekat mengalami perubahan. Bisa diceritakan, dan bagaimana pola komunikasimu dulu sebelum masa akhir kuliah dibandingkan sekarang? • Menurut saudara, apa yang menyebabkan komunikasimu dengan orang terdekat berkurang? Dan bagaimana hal ini memengaruhi perasaanmu sehari-harinya, Bisa diceritakan lebih lanjut.
	Pengalaman kehilangan perasaan setelah perpisahan.	• Sebagai mahasiswa tingkat akhir, pasti saudara mengalami banyak perpisahan. Misalnya ada teman dekat yang sudah lulus lebih dulu, sahabat yang pindah ke luar kota, atau saudara sendiri mulai jarang

Faktor	Indikator	Pertanyaan
		terlibat dalam kegiatan organisasi yang dulu rutin diikuti. Setelah perpisahan itu terjadi, bagaimana perasaan kehilangan itu memengaruhi keseharianmu? Apakah perasaan ini memengaruhi semangatmu, pola tidur, atau bahkan cara kamu memandang pertemanan ke depan?
lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)	Kesempatan untuk melakukan interaksi sosial.	- Sebagai mahasiswa tingkat akhir, pasti jadwalmu padat dengan bimbingan skripsi, penelitian, atau mungkin persiapan karier. Apakah saudara merasa bahwa kesibukan ini membatasi kesempatanmu untuk bertemu atau mengobrol dengan teman-teman, baik di kampus maupun di luar kampus? - Ketika saudara merasa kesempatan untuk bersosialisasi semakin terbatas, bagaimana perasaanmu menghadapi hal itu?
	Keberagaman aktivitas dan relasi sosial yang dimiliki.	- Apakah saudara merasa bahwa aktivitas sosialmu selama ini cenderung itu-itu saja? - Ketika saudara merasa bahwa aktivitas dan relasi sosialmu itu-itu saja, bagaimana perasaanmu menghadapi rutinitas tersebut?
kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>).	Kelekatan dan dukungan emosional dalam hubungan dengan orang lain.	Sebagai mahasiswa tingkat akhir, pasti ada saat-saat di mana saudara merasa tertekan. Misalnya karena revisi skripsi yang tak kunjung selesai, bimbingan yang melelahkan, atau

Faktor	Indikator	Pertanyaan
		kebingungan soal masa depan. Di saat-saat seperti itu, apakah saudara merasa memiliki seseorang yang benar-benar dekat secara batin? • Ketika saudara merasa tidak memiliki kelekatan emosional dengan orang lain, tidak ada yang benar-benar ada untukmu secara batin. bagaimana hal itu memengaruhi caramu menghadapi masalah atau tekanan?
	Pengalaman konflik atau ketidaknyamanan dalam hubungan dengan orang lain.	• Dalam menjalani masa-masa akhir perkuliahan, pasti saudara berinteraksi dengan berbagai orang, seperti teman sekelas, teman satu bimbingan, atau mungkin teman kos. Apakah ada hubungan tertentu yang justru sering memicu konflik, ketegangan, atau rasa tidak nyaman? • Ketika saudara mengalami konflik atau ketidaknyamanan dalam hubungan dengan orang-orang di sekitar, bagaimana perasaan saudara setelahnya?

Lampiran 4 Hasil Wawancara (Verbatim) Subjek 1

HASIL VERBATIM SUBJEK 1

Responden : JA (Subjek 1)
 Umur : 21 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Hari/Tanggal : Rabu/ 20 Mei 2026
 Durasi Wawancara : ± 30 Menit
 Lokasi/tempat : Mokos Coffe & Risoles, Banda Aceh

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0001	Assalamualaikum. Sebelumnya kenalin nama saya	
P0002	Alifa. Boleh perkenalin nama kakak?	
S0003	Nama saya Juli Asmi	
P0004	Hm oke kak Juli, sebelumnya saya izin rekam suara	
P0005	selama proses wawancara ini ya.	
S0006	Oh iya silahkan kak.	
P0007	hm kita lanjut aja ke pertanyaan pertama ya kak.	
P0008	Menurut kakak seperti apa sosok teman atau sahabat	
P0009	yang benar-benar ber makna dimasa-masa tingkat?	
S0010	Menurutku, teman yang paling bermakna di tingkat	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
S0011	akhir tuh em teman yang tetap ada walaupun sama-	
S0012	sama sibuk. Yang gak harus chat tiap hari, tapi pas kita	
S0013	capek atau butuh cerita, dia ada dan bikin nyaman. Em	
S0014	Terus yang gak bikin kita ngerasa ketinggalan gitu soal	
S0015	skripsi, organisasi atau apapun lah. Malah saling	
S0016	nyemangatin aja. Kadang sesimpel nemenin nugas,	
S0017	dengerin curhat, dengerin ngeluh soalnya kan	
S0018	semester akhir ni bikin ngeluh banget ya atau ya	
S0019	ngobrol random aja. Intinya saling butuh aja gitu.	
P0020	hmm lalu dari jawaban kakak tadi, gimana perasaan	
P0021	kakak terhadap realita sehari-hari pada saat kakak	
P0022	merasa belum dapatin temen yang sedeket itu	
P0023	dikampus?	
S0024	ee Kadang ya pasti ada rasa sepi atau iri dikit pas lihat	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
S002	orang lain punya circle yang deket banget di kampus.	
S0026	Apalagi di tingkat akhir, momen-momen capek tuh	
S0027	kerasa pengen punya sahabat atau teman dekat buat	
S0028	diajak cerita atau sekadar nemenin. Tapi menurutku	
S0029	juga, kedekatan kayak gitu gak selalu cepet datangnya.	
S0030	Ada orang yang rame temannya tapi tetap ngerasa	
S0031	sendirian, ada juga yang cuma punya satu dua orang	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0032 S0033 S0034 S0035	tapi bener-bener tulus. Jadi kalau belum nemu hubungan sedekat itu, bukan berarti ada yang salah sama diri kita kok. Paling gitu si pikirnya buat nenangin diri.	
P0036 P0037 P0038	hmm lalu ditengah sibuknya skripsi atau kesibukan kampus lainnya. Pernah gak kakak mengalami saat dimana kakak ngerasa sendirian secara batin?	
S0039 S0040 S0041 S0042 S0043 S0044 S0045 S0046 S0047	jujur sih Pernah. Kadang malah pas lagi sibuk-sibuknya, itu rasa sendiri itu makin kerasa. Di luar emang kayak keliatannya jalan terus ngerjain tugas, ketemu orang, aktif sana sini, tapi di dalam aslinya kayak capek sendiri aja dan bingung mau cerita ke siapa. Apalagi tingkat akhir tuh banyak overthinking juga tentang masa depan, takut telat, takut gagal, dibanding-bandingin sama orang lain. Jadi walaupun suasana rame, tetap bisa ngerasa kosong dikit.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0048 P0049 P0050 P0051	Terus ketika kakak merasa gak ada ikatan emosional atau em gak terlalu dekat secara emosional dengan orang disekitar, itu kekmana ngaruhnya ke keseharian kakak sebagai mhs semester akhir?	
S0052 S0053 S0054 S0055 S0056 S0057 S0058 S0059 S0060 S0061	hmm Biasanya jadi kayak lebih gampang capek sih, bukan cuma capek fisik tapi juga capek batin gitu. Kayak Hal-hal kecil tu jadi lebih berat karena dipendem sendiri terus. Kadang jadi kehilangan semangat ngerjain skripsi atau tugas, terus mood gampang naik turun. Terus ada momen kayak pengen cerita banyak, tapi ujung-ujungnya milih diam karena ngerasa “ah nanti ganggu” atau “mereka juga sibuk”. Jadi kesehariannya tetap jalan, tapi rasanya agak hampa aja.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0062 P0063	hmm terus dimasa akhir perkuliahan ini, kekmana hubungan kakak dengan teman-teman di kampus?	
S0064 S0065 S0066 S0067 S0068 S0069 S0070 S0071 S0072	Kalau sekarang di masa akhir kuliah ni, bisa dibilang lumayan berubah sih dari yang dulu. Masih baik, masih ngobrol, tapi gak seintens dulu karena masing-masing udah sibuk sama skripsi, organisasi, magang, atau urusan hidupnya sendiri. Jadi sekarang lebih ke hubungan yang santai aja. Ada beberapa yang tetap dekat dan nyaman diajak cerita, tapi ada juga yang pelan-pelan jadi jarang komunikasi padahal juga gak ada masalah apa-apa.	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0073 P0074	Terus gimana hubungan sosial yang kakak punya saat ini dengan hubungan sosial yang kakak inginkan?	
S0075 S0076 S0077 S0078 S0079 S0080	Kalau dibandingin sama yang diinginkan, mungkin sekarang masih belum sepenuhnya sesuai. Saat ini masih punya teman buat ngobrol dan ketemu, tapi kadang belum sampai yang benar-benar dekat secara emosional. Sedangkan yang diinginkan tuh hubungan yang lebih nyaman dan tulus aja, yang gak harus selalu	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0081 S0082	bareng tiap waktu, tapi sama-sama ada dan saling ngerti pas lagi susah atau capek gitu.	
P0083 P0084 P0085 P0086	oke, em dalam interaksi di kampus ni kak, kadang adakan temen yang gak balas chat atau lupa ngabarin, lupa ngajak diskusi gitu. Itu gimana kakak menanggapi?	
S0087 S0088 S0089 S0090 S0091 S0092 S0093	Kalau aku pribadi, jujur kadang sedih sih pas ada teman yang nggak balas pesan atau lupa ngajak diskusi. Cuma biasanya aku nggak terlalu nunjukkin banget dan milih biasa aja di luar. Soalnya aku mungkin mereka juga lagi sibuk atau banyak pikiran. Tapi tetep aja kadang ada rasa kepikiran atau ngerasa sedikit diabaikan gitu.	Aspek <i>cognitive process</i> terhadap hubungan sosial)
P0094 P0095 P0096	hm oke lalu, ketika kakak mulai berpikir orang itu gak peduli atau emang sengaja menjauh, itu gimana perasaan kakak?	
S0097 S0098 S0099 S0100 S0101 S0102 S0103 S0104 S0105	hmm jujur ya pastinya Aku sedih, cuma biasanya dipendem aja dan pura-pura biasa aja gitu. Kadang jadi overthinking juga, kayak mikir “apa aku ada salah ya?” atau “mereka emang udah gak nyaman lagi sama aku?”. Apalagi kalau orangnya ee orang yang kita anggap dekat tiba-tiba berubah gitu sikapnya. Biar pun ee di luar kelihatan santai gitu ya, tapi sebenarnya di dalam cukup kepikiran dan lumayan bikin hati agak capek.	Aspek <i>cognitive process</i> terhadap hubungan sosial)
P0106	kalau boleh tau capek kenapa tu kak?	
S0107 S0108 S0109	yaa capek kayak bisa dibilang makan hati gitu loh karena pendam itu. Tapi disatu sisi juga kayak aku orangnya susah ekspresiin gitu.	
P0110 P0111 P0112 P0113	hmm gitu kak. Terus ni misalnya kakak ngobrol atau interaksi dengan orang lain. Tapi respon orang itu kayak cuek atau kurang peduli, nah itu gimana perasaan dan cara kakak nanggapi?	
S0114 S0115 S0116 S0117 S0118 S0119 S0120 S0121	Pastinya kayak apa ya em sedih, cuma biasanya aku lebih banyak diem dan gak terlalu nunjukkin kalau aku kepikiran. Jadi setelah ngerasa respon orang itu cuek atau kurang peduli gitu, aku jadi kayak menarik diri pelan-pelan. Misalnya kayak ya aku tetap jawab kalau dia ngajak ngobrol, tetap berinteraksi juga, tapi aku jadi jarang mulai duluan. Kayak takut ganggu atau takut responnya gitu lagi dan bikin aku kepikiran lagi.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0122 P0123 P0124	hmm terus saat kakak dapat respon yang kurang baik itu, kekmana cara kakak memaknai dan menangani sikap orang tu?	
S0125 S0126 S0127 S0128 S0129	Ee biasanya aku coba mikir positif dulu sih, mungkin mereka lagi capek, atau sibuk, atau emang cara komunikasinya kayak gitu. Tapi hm kalau sering kejadian, kadang jadi kepikiran juga dan ngerasa sedikit sedih lah. Jadi cara aku nanggapi kayak	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0130 S0131 S0132	lebih banyak diem terus pelan-pelan kayak jaga jarak aja, bukan langsung marah atau langsung ngomong kenapa dia gituin aku.	
P0133 P0134 P0135 P0136	hmm terus ni kak sebagai mahasiswa tingkat akhir, apakah kakak jadi lebih sering ingin menyendiri gitu? Dan biasanya hal apa yang buat kakak malas atau kadang sampe gamau bergaul sama orang lain?	
S0137 S0138 S0139 S0140 S0141 S0142 S0143 S0144 S0145 S0146	Hmm iya, akhir-akhir ini jadi lebih sering pengen menyendiri sih. Kadang karena capek sama pikiran sendiri, capek sama tugas kuliah, skripsi, terus energi sosialnya juga rasanya cepat habis. Jadi ada momen pengennya diem aja daripada harus banyak interaksi. Biasanya yang bikin malas bergaul tuh ee kalau lagi ngerasa gak terlalu dianggap, terus respon orang sekitar kayak apa ya cuek gitu. Kadang juga karena udah terlalu capek secara emosional, jadi lebih nyaman sendiri dulu.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0147 P0148 P0149	Hmm oke kak. Lanjut ya kak saat kakak mulai malas untuk bersosialisasi, itu biasanya apa penyebabnya? Dan itu ngaruhnya gimana ke keseharian kakaknya?	
S0150 S0151 S0152 S0153 S0154 S0155 S0156 S0157 S0158 S0159	Ee penyebabnya itu Biasanya karena udah capek duluan. Kayak terlalu sering <i>overthinking</i> , ngerasa respon orang kayak hm kurang baik acuh ga acuh gitu, terus juga merasa gak ada temen dekat. Jadi lama-lama energi buat mulai ngobrol atau bersosialisasi tu berkurang sendiri. Pengaruhnya ke keseharian ya jadi lebih banyak diem, lebih sering menyendiri gitu, hm kadang juga cuma fokus ke hal yang emang perlu aja. Tapi ee Interaksi sama orang lain itu tetap ada, tapi kayak seperlunya aja gitu.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0160 P0161 P0162	hmm. terus sebagai mahasiswa semester akhir ini, apakah komunikasi kakak dengan orang-orang terdekat jadi berubah?	
S0163 S0164 S0165 S0166 S0167 S0168 S0169 S0170 S0171	Jujur iya ada berubah, tapi bukan karena udah gak peduli sama mereka. Tapi kayak lebih karena sekarang kan sama-sama sibuk dan capek dengan urusan masing-masing. Jadi komunikasi yang dulunya sering, intens gitu. sekarang jadi lebih jarang atau seperlunya aja. Kadang aku juga jadi lebih banyak diem dan gak terlalu cerita banyak kayak dulu. Bukan gak mau dekat, cuma kadang ngerasa susah buat mulai atau takut malah ganggu orang lain.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0172 P0173	Oke, lalu menurut kakak, apa yang membuat komunikasi dengan orang terdekat itu jadi berkurang?	
S0174 S0175 S0176 S0177 S0178	Hmm menurut aku, yang bikin komunikasi jadi berkurang tuh karena masing-masing tu udah sibuk sama hidup dan pikirannya sendiri. Di semester akhir ini juga banyak tekanan skripsi, organisasi juga, mikirin masa depan, jadi kadang energi buat cerita	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0179 S0180 S0181	atau ngobrol panjang tu kayak udah berkurang. Dan karena aku juga lebih sering diem, akhirnya komunikasi makin jarang tanpa disadari.	
P0182 P0183	Emm itu bikin kakak merasa gimana dalam kesehariannya?	
S0184 S0185 S0186	Sehari-harinya jadi kadang ee ngerasa sepi aja walaupun sebenarnya masih punya orang-orang di sekitar.	
P0187 P0188 P0189 P0190 P0191 P0192	oke sebagai mahasiswa semester akhir, pasti kadang ada yang nama mengalami perpisahan. Misalnya ada kawan yang udah lulus duluan gitu, nah apakah ada pengalaman perpisahan yang cukup membekas gitu? Yang buat kakak merasa sangat kehilangan? Dan gimana perasaan yang kakak rasain?	
S0193 S0194 S0195 S0196 S0197 S0198 S0199 S0200 S0201 S0202 S0203 S0204 S0205	Hmm ada. Pas ada teman yang dulu sering bareng tiba-tiba lulus duluan atau udah sibuk sama dunianya sendiri, rasanya beda banget. Awalnya mungkin keliatan biasa aja, tapi lama-lama baru kerasa kehilangannya karena kebiasaan kecilnya udah gak ada lagi. Aku jadi ngerasa sepi dan kadang kangen sama masa-masa waktu masih sering ketemu, ngobrol, atau ngelewatin capek bareng di kampus. Apalagi kalau orang itu termasuk yang bikin nyaman, perpisahannya lumayan membekas juga. Mana lagi kalau udah lulus duluan gitu udah pasti susah banget mau jumpa lagi, pasti dia juga sibuk siapin apa kerja apa lanjut belajar gitu.	Faktor perpisahan (separation)
P0206 P0207 P0208	lalu setelah perpisahan itu, kekmana pengaruhnya ke keseharian kakak? apa ada mempengaruhi semangat kakak?	
S0209 S0210 S0211 S0212 S0213 S0214 S0215	pengaruhnya tu kayak Jadi lebih sering kepikiran, bisa ga aku lulus, tepat waktu atau gak dan kadang suasana sehari-hari terasa lebih sepi dari biasanya. Semangat juga kadang naik turun, apalagi pas inget dulu sering ngerjain atau cerita bareng sama orang itu. Jadi biarpun keliatannya biasa aja, sebenarnya ada rasa kehilangan yang cukup kerasa.	Faktor perpisahan (separation)
P0216 P0217 P0218 P0219 P0220	hmm terus sebagai mahasiswa tingkat akhir, apakah kesibukan kuliah dan skripsi ini buat kakak jadi jarang ketemu atau ngobrol atau mungkin nongkrong dengan teman kakak? Baik itu dilingkungan kampus atau di luar lingkungan kampus?	
S0221 S0222 S0223 S0224 S0225 S0226 S0227	hmm cukup ngaruh sih. Karena makin ke akhir kuliah ini, jadwal dan kesibukan tiap orangkan beda-beda. Jadi yang dulu sering ketemu atau ngobrol, sekarang jadi jarang karena sama-sama fokus sama skripsinya atau sibuk sama urusan masing-masing. Kadang bukan karena menjauh, cuma waktunya aja yang udah gak sebanyak dulu. Tapi tetap aja kadang ada rasa	Faktor lingkungan yang terbatas (limited environment)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0228 S0229	kangen sama momen-momen waktu masih sering bareng.	
P0230 P0231	hmm kalau kesempatan bersosialisasi itu jadi lebih sedikit, bagaimana perasaan kakak menghadapinya?	
S0232 S0233 S0234 S0235 S0236 S0237 S0238	Kadang sedih sih. Karena tanpa sadar jadi ngerasa lebih sendiri dibanding dulu. Apalagi kalau lagi capek atau banyak pikiran, pasti ada keinginan buat ngobrol atau bareng teman kayak biasanya. Tapi di sisi lain juga mulai terbiasa sendiri, jadi perasaannya campur aduk gitu. Kadang menikmati waktu sendiri, kadang juga ngerasa kesepian.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0239 P0240 P0241	apakah kakak merasa kalau aktivitas kakak selama ini cenderung itu-itu aja atau monoton? Dan apa aja aktivitasmu?	
S0242 S0243 S0244 S0245 S0246 S0247 S0248 S0249 S0250	Jujur kayaknya iya, akhir-akhir ini aktivitas ku kayak monoton. Karena aku juga jarang keluar, jadi lebih sering di rumah aja. Aktivitas sehari-hari paling bangun tidur, main HP, hm nyusun lego, terus nonton, terus ngulang lagi kayak gitu. Awalnya mungkin nyaman, tapi lama-lama jadi gampang bosan juga karena rasanya hari-hari hampir sama terus. Kadang jadi ngerasa hampa atau kurang semangat karena gak ada aktivitas baru yang dijalani.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0251 P0252 P0253	hmm terus kalau kakak merasa aktivitasnya itu-itu aja, gimana perasaan kakak dalam menjalaninya? Perasaan kakak menghadapi rutinitas itu?	
S0254 S0255 S0256 S0257 S0258 S0259 S0260	hm kadang ngerasa bosan dan capek sendiri sih. Soalnya rutinitasnya berulang terus itu lagi-itu lagi, jadi hari-hari terasa kayak monoton dan gak terlalu ada hal yang ditungguin gitu loh. Walaupun kelihatannya santai, tapi lama-lama pasti bikin pikiran terasa jenuh juga. Tapi Kadang aku jalanin aja karena bingung mau ngapain lagi.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0261 P0262 P0263 P0264	hm terus sebagai mahasiswa tingkat akhir, saat lagi tertekan karena skripsi ini, apakah kakak merasa punya seseorang yang benar-benar dekat sebagai tempat untuk bercerita gitu?	
S0265 S0266 S0267 S0268 S0269 S0270 S0271	hmm ada satu orang yang memang dekat dan bisa dibilang jadi tempat aku cerita kalau lagi capek atau kepikiran. Menurut aku kehadiran satu orang itu cukup berarti sih, karena setidaknya ada tempat buat ngeluarin isi kepala dan perasaan, jadi gak dipendem sendiri terus. Terus kayak bisa bantu untuk memecahin masalah gitu juga	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0272 P0273 P0274 P0275 P0276	hmm terus saat kakak merasa tidak punya orang yang benar-benar dekat secara emosional, itu mempengaruhi cara kakak menghadapi masalah apa tidak? Dan gimana perasaan itu mempengaruhi keseharian kakak?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0277 S0278 S0279 S0280 S0281 S0282 S0283 S0284 S0285 S0286	hmm cukup mempengaruhi sih. Kalau lagi gak punya orang yang benar-benar dekat secara emosional, biasanya aku jadi lebih sering nyimpen semuanya sendiri. Jadi pas ada masalah, lebih banyak dipikirin sendiri dan ujung-ujungnya gampang overthinking. Di keseharian juga jadi lebih gampang capek secara batin, mood naik turun, terus kadang ngerasa kesepian walaupun sebenarnya ada orang di sekitarku. Jadi hal kecil pun kadang terasa lebih berat karena gak ada tempat buat benar-benar cerita.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0287 P0288 P0289	hmm terus selama semester akhir ini, apakah kakak ada hubungan dengan orang tertentu yang sering bikin kakak gak nyaman atau sampe memicu konflik?	
S0290 S0291 S0292 S0293 S0294 S0295 S0296	ee Ada, kadang ada beberapa hubungan yang bikin gak nyaman. Bukan konflik besar, tapi lebih ke hal-hal kecil kayak komunikasi yang berubah, atau beda pendapat, terus respon yang acuh ga acuh, atau jadi merasa dijauhin. Yang kayak gini kadang bikin kepikiran sendiri terus akhirnya jadi gak nyaman pas berinteraksi.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0297	hmm itu konflik sama teman atau keluarga kak?	
S0298 S0299 S0300	sama teman, kalau keluarga alhamdulillah gak ada yang gimana- gimana ya paling Cuma kesepian karna saya anak Tunggal.	
P0301 P0302	Oh kakaknya anak tunggal ya berarti, berarti sendiri saudaranya.	
S0303 S0304	E jujur iya, sendiri dan ngerasa sepi hamper tiap hari, cuma mainnya sama hp atau gak kucing doang.	
P0305 P0306 P0307	ohh iya kak. Ee terus saat kakak mengalami konflik dalam hubungan itu, kekmana perasaan yang kakak rasakan?	
S0308 S0309 S0310 S0311 S0312 S0313	ee perasaannya tu biasanya aku jadi sedih dan kepikiran terus. Apalagi kalau hubungannya sama orang yang aku anggap dekat, jadi hal kecil pun bisa cukup ngaruh ke perasaan. Ee Kadang juga jadi <i>overthinking</i> sendiri, mikir apa ada salah dari aku atau kenapa hubungan itu jadi berubah. Ya gitu lah.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0314 P0315 P0316	Oh gitu kak, hm mungkin untuk hari ini sampai sini dulu wawancara kita nih kak, sebelumnya terima kasih udah bisa luangin waktunya kak.	
S0317	Oh iya-iya	

Hari/Tanggal : Rabu/ 08 Juli 2026

Durasi Wawancara: ± 20 Menit

Lokasi/tempat : Mokos Coffe & Risoles, Banda Aceh

Kode	Hasil wawancara	Reduksi data
P0001 P0002 P0003 P0004 P0005	Hallo kak, sebelumnya maaf mengganggu waktunya lagi, sebelumnya saya sudah mewawancarai kakak kan, nah ternyata ada beberapa pertanyaan tambahan yang ingin saya tanyakan lagi dan mungkin sedikit bersifat pribadi ni kak, apakah boleh?	
S0006	Oh iya kak boleh	
P0007 P0008 P0009 P0010 P0011 P0012	Oke, menurut jawaban wawancara sebelumnya ada perasaan kesepian atau sedikit iri ketika kakak melihat kelompok pertemanan orang lain, nah pernah gak kakak kepikiran untuk menyakiti diri sendiri baik fisik ataupun tidak saat perasaan tadi itu muncul?	
S0013 S0014 S0015	Hm kalau itu engga kepikiran kesana sih, karena ya ga terlalu mikirin teman kali juga, jadi ya kesepian aja gak ada kepikiran mau <i>self harm</i> itu.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0016 P0017 P0018	Kalau saat kakak merasa hampa dan juga lagi capek batin gitu pernah gak kepikiran mau nyakitin tubuh sebagai pelarian gitu?	
S0019 S0020 S0021 S0022 S0023 S0024	Pas capek batin itu pernah sih aku nyakitin tubuh, pas itu aku sayat tangan bagian lengan tu supaya gak nampak banget lah bekasnya. Dan itu kalau gak salah pertama kali aku gitu, hm pas itu posisinya aku lagi capek banget terus lagi ngerasa gak berguna aja pas itu, jadilah aku ngelampiasin ke badan.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0025 P0026	Saat ngelampiasin itu kakak sadar gak lagi nyakitin tubuh?	
S0027 S0028	Hm sadar sih tapi kayak kalut aja gitu pikiran lagi kemana-mana.	
P0029 P0030	Setelah kakak ngelampiasin itu, gimana perasaan kakak?	
S0031 S0032	Perasaan aku ya gimana ya lega ada juga, tapi sedih juga masih ada, gitulah	
P0033 P0034 P0035 P0036	Hm kalau pas kakak kecewa karena ternyata hubungan kakak dengan teman itu gak yang seperti kakak harapi, dengan perasaan kecewa itu ada keinginan untuk menyakiti diri gak?	
S0037 S0038 S0039	Hm perasaan kecewa itu iya, tapi gak yang sampai nyakitin diri sendiri, ga juga kepikiran nyakitin diri karena temen.	Aspek <i>cognitive proses</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0040 P0041	Kalau pas <i>overthinking</i> karena kakak ngerasa diabaikan, itu pernah gak mau nyakiti diri?	
S0042 S0043 S0044	Hm, pernah. Waktu itu aku lukain tanganku lagi, siap aku lakuin tu ya itu lega, tapi ujung-ujungnya pikiran itu balik lagi.	Aspek <i>cognitive proses</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0045 P0046	Hm kalau pas kakak dapat respon cuek, itu kan kakak memilih untuk jaga jarak. Nah di fase itu	

Kode	Hasil wawancara	Reduksi data
P0047 P0048	pernah gak kakak melukai tubuh karena merasa gak dianggap?	
S0049 S0050	Ga sampe melukai tubuh sih, ya cuma aku menjauh aja, terus juga jadi gak seheboh itu lagi kalau jumpa.	Aspek <i>social reinforcement</i>
P0051 P0052 P0053	Hm gitu, terus dimasa kakak sering menyendiri karena energi kakak udah habis gitu ada gak kepikiran mau menyakiti diri?	
S0054 S0055 S0056 S0057 S0058 S0059 S0060	Sesekali ada kepikiran mau nyakitin diri itu, tapi untungnya gak sampe nyakitin diri, cuma kepikiran aja dan itu pun gak sering kepikiran gitu, kadang pernah juga pas kepikiran itu aku mau hilangin pikiran itu, terus aku pukul kepala ku gitu supaya hilang pikiran itu. Itu kemaren tu pas aku lagi capek kali batin ku.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0061 P0062	hm, itu kapan terjadinya kak, hm terakhir kali kakak melakukan <i>self harm</i> itu kapan terjadiannya?	
S0063 S0064 S0065 S0066 S0067	Kalau pastinya gak ingat juga saya kapan, tapi ya akhir-akhir tahun lalu gitu, dan terakhir kali kalau gak salah keknya awal tahun ini, dan sampe sekarang alhamdulillah udah gak yang sampe nyakitin diri lagi.	
P0068 P0069 P0070 P0071	Hm kalau saat komunikasi kakak sama teman udah jadi jarang gitu, itu kakak bilang kemarin jadi merasa sepi kan, nah ada gak kepikiran mau nyakiti diri sebagai pelarian dari rasa kesepian itu?	
S0072 S0073	Gak pernah sih mikir mau lari kesitu, paling ya sedihnya aja yang aku rasain.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0074 P0075 P0076 P0077 P0078	Kalau temen dekat yang ninggalin kakak, kemarin kakak bilang ada rasa <i>overthinking</i> sampai semangat kakak jadi menurun, nah itu ada gak perasaan mau menyakiti diri saat merasa kehilangan?	
S0079 S0080 S0081 S0082 S0083 S0084 S0085	Hm jujur pernah, pas itu aku kayak hm mukulin diri sendiri, lebih ke tangan sih yang kayak ku cubitin juga terus biru-biru sikit. Pas itu aku ngerasa ketinggalan banget dan kayak ga siap-siap skripsi ku ini, aku jadi takut dan ada juga kepikiran gak akan lulus tahun ini kayaknya, selalu mikir kekgitu dan bikin aku sampai sakit kepala juga.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0086 P0087 P0088 P0089	Hm kalau pas kakak merasa sendirian dan pengen cerita, tapi pas itu gak ada tempat untuk ngungkapinnya gitu, ada kepikiran lampiasin ke <i>self harm</i> gak?	
S0090 S0091 S0092 S0093 S0094	Pernah itu, karena gak ada tempat cerita kemarin itu, mungkin bukan gak ada ya, lebih ke aku takut jadi ngebebanin orang gitu dengan cerita aku. Jadi ya pas itu kalau gak salah aku ngopekin luka aku yang udah kering deh.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)

Kode	Hasil wawancara	Reduksi data
P0095 P0096 P0097	Hm kalau pas kakak merasa bosan dengan kegiatan yang itu-itu aja, ada kepikiran lampiasin ke sana gak?	
S0098 S0099 S0100 S0101	Kalau bosan itu aku gapernah kepikiran lampiasin ke <i>self harm</i> sih, karena hm aku lumayan banyak hobi, jadi ya lampiasin ke hobi yang lain aja kalau lagi bosan ngapain gitu.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0102 P0103 P0104 P0105	Oke, terus ni meskipun kakak ada teman dekat, nah pas kakak merasa kurang didukung atau kadang gabisa cerita semua yang kakak rasain gitu, ada kepikiran mau nyakitin diri?	
S0106 S0107 S0108 S0109	Gak ada kepikiran mau nyakitin diri, tapi ya itu ngerasa sedih aja, karena kurang di <i>support</i> gitu kitanya jadi sedihnya kerasa gitu. Tapi kalau untuk <i>self harm</i> gak ada sih.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0110 P0111 P0112 P0113	Ohh gitu, kalau pas ada konflik atau pas respon yang kurang baik gitu, yang buat kakak <i>overthingking</i> terus sedih, pernah gak mau menyakiti diri sebagai pelampiasan?	
S0114 S0115 S0116 S0117 S0118 S0119	Kalau itu gak deh, kalau konflik ya cuma konflik kecil gak sampai kesana pikirannya, terus kalau respon kurang enak tu ya paling sedih karena kadang kita udah <i>excited</i> tapi responnya gaenak atau cuek jadi ya pasti sedih. cuma gak kepikiran sampe mau nyakitin diri.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0120 P0121	Hm gitu, oh iya mungkin cuma ini dulu kak untuk Makasi ya kak udah luangin waktunya.	
S0122	Oh iya.	

Lampiran 5 Hasil Wawancara (Verbatim) Alloanamnesa Subjek 1

VERBATIM ALLOANAMNESASUBJEK 1

Alloanamnesa dari : JA (Subjek 1)
 Inisial : SA
 Hubungan dengan subjek : Teman Kuliah
 Umur : 23 Tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Lokasi/tempat : Mokos Coffe & Risoles, Banda Aceh

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0001 P0002 P0003	Assalamualaikum warahmatullahi wabaratu, sebelumnya perkenalkan nama saya Alifa e boleh perkenalkan nama kakak?	
S0004	Oh iya, nama saya Sharirah Assyifa Boru Sihombing.	
P0005	Oke, e izin kita rekam suara ya kak.	
S0006	Oke-oke boleh.	
P0007 P0008 P0009 P0010	Oke kak kita mulai ya, e menurut kakak ni apakah subjek juli ini memiliki hubungan yang dekat atau akrab dengan seseorang selama ia menjalani masa perkuliahan akhirnya?	
S0011 S0012 S0013 S0014 S0015	hm ada sih, e dalam konteks pertemanan ada. Di akhir-akhir ini dia udah lumayan mulai berteman, e gak banyak juga tapi dia mulai ada gitu ngomong sama orang yang jarang jumpa dia. Kalau yang cowo atau pasangan gitu ini saya kurang tau ya.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0016 P0017 P0018 P0019	Hm baik, terus apakah kakak pernah melihat e juli ini tampak merasa sendiri atau menyendiri gitu, atau bisa kita bilang kurang mempunyai kedekatan sosial dengan orang lain?	
S0020 S0021 S0022	Ya pernah, misalnya pas e kami kan berteman nah dia bertemannya sama itu aja. Kalau gak ada kami tu dia kayak sendiri menyendiri gitu, diem cuma.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0023 P0024	Hm, biasanya kekmana tu tanda-tanda kalau dia tiba-tiba mulai menarik diri?	
S0025 S0026	Hm dia tu tiba-tiba diem, gak banyak ngomong, terus kayak main hp mulu, diem sendiri.	
P0027 P0028	Oke menurut pengamatan kakak, gimana sih hubungan sosial juli dengan kawan-kawan yang lain dikampus?	
S0029 S0030	Yang saya lihat cukup baik-baik saja. Paling yang kawan dekat kek kami yang cuma dia sapa kalau	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0031 S0032	jumpa, sama yang gak deket gak e jarang dia sapa duluan.	terhadap hubungan sosial)
P0033 P0034	E kakak kenal semua gak dengan teman-temannya dikampus?	
S0035	Kenal sih, kenal semua.	
P0036	E terhitung berapa orang gitu temannya?	
S0037 S0038 S0039	Berapa ya, e gak terhitung juga gitu ya lumayanlah seangkatan. Tapi yang dia dekat tu kayak 5-6 orang lah.	
P0040 P0041 P0042	Hm oke, lalu ketika e mengalami respon yang kurang baik dari orang lain. Itu kekmana sih biasanya reaksi juli sepenngamatan kakak?	
S0043 S0044 S0045 S0046 S0047	Biasanya dia langsung tanya ke kami, ee menurut ke bagus gak ya aku buat kekini, ee menurut ke kekmana aku harus responnya. Dia ee kayak kurang percaya diri. Terus pasti kepikiran kenapa ya respon orangtu tadi gitu, ada salah apa ya, gitu sih dia.	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0048 P0049	Ee terus apakah kakak pernah lihat juli mendapati respon yang kurang baik gitu dari e sekitarnya?	
S0050	Hm pernah-pernah.	
P0051	Itu gimana, hm dalam menanggapi?	
S0052 S0053 S0054	Dia biasanya kalau udah kekgitu, dia bakal menghilang dulu beberapa hari. Terus pas kami tanya baru dia cerita kalau gak kita tanya gak.	Aspek <i>social reinforcement</i>
P0055 P0056	Hm berarti bisa bilang kalau gak ditanyain juga dia gak cerita, kurang terbuka berarti ya.	
S0057	Hm iya.	
P0058 P0059	Apakah kakak pernah melihat adanya perubahan pada keinginan juli untuk mau bersosialisasi?	
S0060 S0061 S0062 S0063 S0064 S0065	Ada di akhir-akhir ini, dia tu lagi kayak eh nanti kalau apa ajak aku ya. Soalnya dulu-dulu tu dia lumayan jarang main sama kami. Tapi sebenarnya setelah kami ajak kadang pun dia gabisa ikut dan kami juga gak yang sering kali ngumpul gitu juga karna kan sibuk sama urusan masing-masing kan.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0066 P0067 P0068	Hm menurut kakak apakah komunikasi subjek dengan keluarganya atau teman terdekat lain ada mengalami perubahan gak? Apalagi selama semester akhir ini?	
S0069	Kayaknya gak ada sih.	
P0070	Hm berarti sama aja ya?	
S0071	Iya sama aja.	
P0072 P0073 P0074	Ee apakah kakak pernah melihat adanya perubahan juli saat atau setelah dia mengalami perpisahan dengan teman dekatnya?	
S0075 S0076 S0077	Ada tu, nanti dia kayak kalau dibilang kayak sedih kek kesepian gitu. Temennya yang enak cerita udah lulus duluan.	Faktor perpisahan (separation)
P0078	Hm berarti dia ngerasain kesepian sedih gitu ya?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0079	Iya.	
P0080 P0081 P0082	Hm apakah kesibukan kuliah yang dilalui juli terlihat mempengaruhi interaksinya dengan sekitar? Kayak nongkrong gitu?	
S0083 S0084 S0085 S0086	Hm menurut saya ada pengaruh tapi gak yang terlalu juga sih, karna dia kan kuliah, terus kadang siap tu main sama kawannya. Paling kayak soal waktu aja yang udah ga sebanyak dulu.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0087 P0088	Hm terus menurut pengamatan kakak, apakah aktivitas sosial juli cenderung monoton?	
S0089 S0090 S0091	Kalau dia sih, iya gitu-gitu aja. Kalau menurut saya mungkin dia belum mau coba hal baru, masih gak mau keluar dari zona nyaman.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0092	Yang biasa kakak lihat aktivitasnya yang seperti apa?	
S0093 S0094 S0095	Hm ke kampus, terus skripsi dah pasti, ya ngopi, ngongkrong. Kalau dirumah tu biasa dia cuma makan, tidur, main hp atau ipad, gitu-gitu aja berulang.	
P0096 P0097 P0098	Hm okey. Ketika juli menghadapi tekanan atau masalah, apakah ia terlihat e punya seseorang untuk bercerita?	
S0099 S0100	Hm itu ada. Ada yang menurut saya lumayan dekat juga dengan dia, dan termasuk saya salah satunya.	Faktor kualitas hubungan yang buruk
P0101 P0102	Hm berarti bisa dibilang kakak cukup dekat dengan juli ya?	
S0103	Hm iya, lumayanlah cukup dekat.	
P0104 P0105 P0106	Hm lalu apakah kakak pernah melihat e juli mengalami konflik atau kadang perasaan gak nyaman dengan orang lain?	
S0107	Pernah.	
P0108	Boleh tau konflik seperti apa?	
S0109 S0110 S0111 S0112 S0113	Hm ini sih paling, kami kan satu organisasi nanti dia ada masalah sama devisi lain. Nah disitulah dia cerita ada masalah sama orangtu. Yang pernah tu kemarin tu sebenarnya kayak salah paham sama beda pendapat aja sih.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0114	Hm biasanya konfliknya tu sampe main fisik atau gak?	
S0115	Ohh gak, gak main berantam fisik.	
P0116 P0117	Hm kalau lagi konflik tu kekmana dampak ke julinya menurut pengamatan kakak?	
S0118 S0119 S0120	Yang saya lihat dia bakal murung kek gitu, menarik diri dari orang-orang gitu. Terus pas saya lihat dia gitu, saya tanya baru dia cerita.	
P0121 P0122	Hm gitu, berarti dia pernah konflik dengan teman kampus aja? Kalau di lingkungan rumah?	
S0123	Kalau dirumah sih, gak. Gak pernah dia.	
P0124 P0125	Oh oke. Oh iya mungkin Cuma ini dulu untuk wawancara kali ini, terima kasih atas waktunya kak.	
S0126	Oh iya-iya, sama-sama.	

Lampiran 6 Hasil Wawancara (Verbatim) Subjek 2

HASIL VERBATIM SUBJEK 2

Responden : MDD (Subjek 2)
 Umur : 21 Tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Hari/Tanggal : Senin/ 11 Mei 2026
 Durasi Wawancara : ± 35 Menit
 Lokasi/tempat : Harvies Coffe, Banda Aceh

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0001 P0002 P0003	Assalamualaikum bang, sebelumnya kenalin nama saya Alifa. Oh iya saya izin rekam suara selama proses wawancara ya bang.	
S0004	Oh iya kak.	
P0005	Boleh kenalin nama abang?	
S0006	Nama saya Dirga kak.	
P0007 P0008 P0009	Oke bang Dirga, kita mulai ke pertanyaan pertama ya. Menurut abang, seperti apa sosok teman atau sahabat yang benar-benar dekat dimasa-masa tingkat akhir?	
S0010 S0011 S0012 S0013 S0014 S0015 S0016 S0017 S0018	Yaa. Menurut saya temen yang dekat atau bermakna dimasa sekarang ini, ehm temen yang selalu ada untuk kita, bukan cuma untuk nongkrong atau main. Tapi juga temen yang semuanya tu bareng, apalagi semester akhir yang cari judul bareng, buat skripsi urus ini itu barenglah pokoknya. Temen yang ee susah senang bareng, yang terima lebih atau kurang kita. Terus juga ee yang bisa dipercayalah. Temen yang untuk kitab isa saling tukar pikiran, yang kita rasa nyaman didekat dia.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0019 P0020 P0021 P0022	Oke bang, dari jawaban abang barusan tu. Kekmana perasaan abang dengan realita kehidupan sehari-hari ketika abang merasa belum menemukan teman yang sedekat itu dikampus?	
S0023 S0024 S0025 S0026	Hmm, dengan realita sehari-hari sekarang ya pastinya adalah rasa-rasa kesepian. Sejauh ini belum ada sih temen yang bisa diajak kayak susah senang gitu. Ya kadang ada pas senangnya doang hehehe.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0027 P0028 P0029	Hm oh iya, ditengah kesibukan skripsi atau kesibukan kampus lainnya. Pernah gak abang mengalami saat dimana abang merasa sendirian secara batin?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0030 S0031 S0032 S0033 S0034 S0035 S0036	Hmm sendirian secara batin, oh pernah itu pas masa saya mau ajuin judul. Pas itu saya merasa gak ada temen, gak ada yang temen dekat untuk tanya-tanya atau bagi ide gitu terkait judul skripsi, karna sayapun pas kuliah ya kebiasaan cuma pergi pulang jarang juga duduk-duduk ke bem atau ikut nongkrong sama orang kampus.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0037 P0038 P0039 P0040	Hmm, terus saat abang merasa gak ada kedekatan emosional dengan orang-orang disekitar abang, itu gimana? Ada ngaruh ke keseharian abang sebagai mahasiswa semester akhir gak?	
S0041 S0042 S0043 S0044 S0045 S0046 S0047 S0048 S0049 S0050	Kayaknya ada ya, ngaruh ke aktivitas harian gitu ya. Karna saya ngerasa gak ada temen deket dikampus, jadi kayak lebih malas gitu kalau kayak bahas-bahas kampus. Jadinya kebiasaan sehari-hari dari kampus tu ya pulang pergi doang, terus kalau gak ada kerjaan di toko ya pulang kerumah, tidur lagi. Kadang kalau emang gak ada ke kampus ya saya malas aja bangun dari Kasur. Mungkin juga itu karna gak ada temen yang ajak juga untuk sama-sama siapin skripsi ni gitu ya.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0051 P0052 P0053	Hmm, berarti hal yang mempengaruhi keseharian abang tu karna temen deket, gak ada yang ajak untuk buat skripsi gitu ya?	
S0054 S0055	Iya. Gak ada yang ajak jadi kayak ngerasa sendirian gitu.	
P0056 P0057 P0058 P0059	Oke bang. Semester akhir ini, bagaimana hubungan abang dengan teman-teman dikampus? Gimana abang menilai kualitas dari hubungan dengan teman dikampus?	
S0060 S0061 S0062	Kalau hubungan dengan teman-teman dikampus itu, ya baik-baik aja. Gak ada yang gimana gitu, sekedar aja.	<i>Cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0063 P0064	Hmm. untuk menilai kualitas hubungan sama mereka gimana?	
S0065 S0066 S0067	Hm kualitas hubungan itu, gak ada yang <i>special</i> . Temen kampus saya, saya ngerasa kayak cuma temen sekedar sapa gitu aja. Kadangpun juga gak sapaan.	<i>Cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0068 P0069	Lalu, bagaimana hubungan sosial yang abang miliki saat ini dengan yang abang inginkan?	
S0070 S0071 S0072 S0073	Hubungan sosial yang saya pengen tu, seperti gak cuma bertegur sapa pas jumpa aja, tapi ya kayak kalau kita gak ada kabar dicariin, saling cariin, saling peduli gitu.	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0074 P0075	Oke. Kalau dengan hubungan sosial yang abang miliki saat ini gimana?	
S0076 S0077	Hubungan sosial yang saya punya sekarang, ada yang saya rasa dekat. Tapi bukan dikampus. Itu mereka bisa	Aspek <i>Cognitive process</i> (persepsi)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0078 S0079	dibilang Kawan kecil saya, ya paling itu cuma yang bisa saya bilang dekat. Kalau dikampus ya gak ada.	terhadap hubungan sosial)
P0080 P0081 P0082 P0083	Owh, gitu bang. Hm lanjut ya bang, dalam interaksi dikampus, kadang ada kan temen yang gak balas chat atau lupa mengajak untuk diskusi itu gimana saudara menanggapi hal-hal tersebut?	
S0084 S0085 S0086	Kalau itu, kadang saya pikir dia lagi banyak pikiran atau mungkin dia ga notis ada saya disitu atau kadang bisa aja emang lagi gamau berinteraksi sama orang.	<i>Cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0087	Berarti abang cenderung menghadapinya biasa aja ya?	
S0088	Iya, biasa aja.	
P0089 P0090	Hm, kalau tiba-tiba ada <u>kepikiran</u> orang itu gak peduli atau emang sengaja <u>menjauh</u> , <u>gimana</u> perasaan abang?	
S0091 S0092 S0093 S0094 S0095 S0096 S0097 S0098	Kalau orang tiba-tiba menjauh gitu pasti kita ngerasa ya. Awal-awal pasti mikir kita salah apa gitu, terus coba ubah hm, introspeksi diri gitu dan pasti perasaannya sedih, sepi gitu pokoknya. Kayak kehilangan pasti. Apalagi kalau itu kawan dekat yang saya bilang Kawan kecil tu, tapi biasanya kalau orangtu gasuka sikap saya atau ada yang salah gitu pasti langsung bilang sih. Langsung terus terang.	Aspek <i>Cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0099 P0100	Nah, setelahnya gimana perasaan itu bisa mempengaruhi cara abang bersikap kedepannya?	
S0101 S0102	Misal dia jauhi saya, terus jumpa lagi kedepannya gimana?	
P0103	Iya bang, gimana respon abang?	
S0104 S0105 S0106	Yaa, kalau emang salah saya, saya coba minta maaf. Tapi kalau tiba-tiba dan saya gak buat salah, yaudah saya ga peduliin.	<i>Cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0107 P0108 P0109 P0110 P0111	Hmm, abang pernah gak coba ngobrol atau berinteraksi dengan orang lain, terus respon orang itu kayak cuek, gak peduli gitu. Nah kalau gitu gimana perasaan abang? Dan kekmana abang menanggapi?	
S0112 S0113 S0114 S0115 S0116	Perasaan awal ya pasti kayak <u>kenapa</u> ni dia, bertanya-tanya apa saya buat salah, hm terus paling saya tanggapi dengan santai sambil tanya kadang hal apa yang mengganggu dia hari ini sampai gak <i>mood</i> gitu. Gitu aja sih paling.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap reinforcement sosial)
P0117 P0118 P0119 P0120	Hmm, oke ni bang. Kalau ni misalnya ee saat abang mendapati respon yang kurang menyenangkan gitu, em bagaimana abang memaknai dan juga menanggapi sikap orang tersebut?	
S0121 S0122 S0123 S0124 S0125	Hm, kalau saya mengalami respon gak menyenangkan tu hm saya menanggapi hm ya cuek aja. Gak terlalu peduli saya, tapi kadang ada juga tu sekali-kali terpikir <i>overthinking</i> gitu ya salah saya apa sama dia, sampe dia kasih respon yang gak enak gitu.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap reinforcement sosial)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0126 P0127	Hmm, saat abang menerima respon seperti itu, gimana perasaan abang?	
S0128	Ya itu, bertanya-tanya kenapa. Terus <i>overthinking</i> .	
P0129 P0130	Hmm, dan apakah hal itu mempengaruhi aktivitas sehari-hari?	
S0131 S0132 S0133 S0134 S0135	Hmm gimana ya, kalau dibilang mempengaruhi banget sih engga, tapi kayak ada tu perasaan takut. Takut respon orang lain ya gabaik gitu terulang lagi, jadinya ya makanya saya jadi malas berinteraksi sama orang baru gitu.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap reinforcement sosial)
P0136 P0137 P0138	Hm oke bang, selanjutnya ni bang sebagai mahasiswa tingkat akhir, apakah abang jadi lebih sering ingin menyendiri?	
S0139 S0140 S0141 S0142 S0143 S0144 S0145	Hmm jujur sih iya. Selain yang awalnya saya terbiasa sendiri, udah nyaman sendiri gitu ya. Tapi kalau dulu tu masih ada kayak sekali-kali ngajak teman-teman kecil saya itu main atau nongkrong, tapi hm pas udah semester akhir ini tu kayak makin malas. Maunya gamau rame-rame, kayak malas aja kalau ditanyai gimana skripsi dan lain-lain lah.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap reinforcement sosial)
P0146 P0147	Hmm, biasanya hal apa yang buat abang malas atau gamau bergaul dengan orang lain?	
S0148 S0149 S0150 S0151	Ya itu tadi, malas nanti kalau udah ditanyain tentang skripsi. Mereka sih iya tanya-tanya aja kan. Nah karna ditanya itu saya ngerasa sedikit tertekan mana lagi kawan saya udah pada sempro.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap reinforcement sosial)
P0152 P0153 P0154	Hmm iya bang, lalu saat abang mulai malas bersosialisasi, apa penyebabnya? Dan gimana itu ngaruhnya ke keseharian abang?	
S0155 S0156 S0157 S0158 S0159	Hmm saya udah malas bersosialisasi sama kawan kampus tu karna saya ngerasa udah banyak, udah jaoh kali tertinggal dari orang tu. Kalau dengan selain kampus tu, yang kayak saya bilang tadi, asik ditanyain, dibahas skripsi gimana.	
P0160	Hmm berpengaruh gak dengan keseharian abang?	
S0161 S0162	Pengaruhnya saya makin malas keluar jumpa orang. Lebih enak dirumah, dikamar gitu sendirian.	
P0163 P0164 P0165	Oke, sebagai mahasiswa tingkat akhir ni, apakah komunikasimu dengan orang-orang terdekat jadi berubah?	
S0166 S0167 S0168 S0169 S0170 S0171 S0172 S0173 S0174	Hmm yang saya rasa kayaknya berubah. Kalau dulu sebelum masuk fase skripsi lah ya, itu orang rumah ya ada banyak ngomong kayak sekedar aja juga sih. Tanya kekmana kuliah dan yaa saya jawab gimana kuliah dengan perasaan ya santai aja. Tapi pas udah semester akhir ni kalau ditanya gimana skripsi itu saya kayak aduh ini lagi yang ditanya. Hm sempat saya kayak bukan marah ya tapi hm kesel dikit lah. Jadi kayak naeklah sikit suaranya. Nah tapi saya emang ga	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0175 S0176 S0177	selalu ditanyain tapi pas ditanya, reflek naek sikit suara. Jadi kadang itu juga yang buat hm canggung pas mau ngomong lagi.	
P0178 P0179 P0180	Hmm gitu, terus menurut abang ni, apa yang membuat komunikasi abang dengan orang terdekat itu jadi berkurang?	
S0181 S0182 S0183	Hm itu kayak jawaban tadi, komunikasi berkurang e karna sering ditanya kapan sidang, gimana skripsi dan ya itu buat saya kayak tertekan lah.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0184 P0185	Hm karna kurangnya komunikasi tadi tu bang, apa pengaruhnya ke aktivitas abang?	
S0186 S0187 S0188 S0189 S0190 S0191	Pengaruhnya tu, buat saya apa ya, malas ngomong. Kadang pun malas tatap muka dengan orang rumah. Jadinya, misal udah keluar rumah saya pulangnyanya tu agak telat, terus juga kayak keluar dari kamar pas semua orang rumah udah pergi. Menghindar lah tepatnya.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0192 P0193 P0194 P0195 P0196	Hmm baik, oh ya mahasiswa semester akhir ini kan kadang ada mengalami perpisahan gitu. Misal kayak teman kita lulus duluan atau lebih cepat, nah itu ada gak pengalaman perpisahan kek gitu yang em cukup membekas gitu? Dan gimana perasaan abang?	
S0197 S0198 S0199 S0200 S0201	Hmm itu ya ada, banyak temen yang udah lulus duluan dan kita masih jauh kali tinggal dibelakang, padahal pas ajuin judul kurang lebih waktunya gak jauh berbeda. Nah judul dia diterima, saya engga. Jadi dia udah lanjut-lanjut terus.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0202	Nah, itu gimana perasaan abang?	
S0203 S0204	Sedih udah pasti sedih ya, hm kesel ada juga kok ya punya saya kemarin lama kali diterima, ya gitu.	
P0205 P0206	Oh iya, gimana perasaan kehilangan itu mempengaruhi keseharian abang?	
S0207 S0208 S0209 S0210 S0211	Hmm kalau itu kita, saya kayak tambah malas hilang gitu semangat. Hm bukan iri juga tapi gimana ya, udah ga semangat lagi gitu, rasa jauh kali udah tertinggal. Terus ada sekali-kali <i>overthinking</i> saya bisa gak ya, siap gak ya, ya gitulah.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0212 P0213	Hm berarti perasaan itu sangat mempengaruhi semangat abang ya?	
S0214	Iyaa.	
P0215 P0216 P0217 P0218	Selanjutnya ya bang, sebagai mahasiswa semester akhir ni. Apakah kesibukan kuliah atau skripsi ini membuat abang ee jadi jarang jumpa atau ngobrol dengan teman-teman?	
S0219 S0220 S0221 S0222 S0223	Aa iya sih karna ee kesibukan ini tu, cukup menguras waktu dan tenaga. Kayak pas bimbingan misal, itu kan ga nentu dia kita harus konfirm sama jadwal dosen. Dan itu ya bisa jadi mendadak, nah kadang temen-temen tu udah jadwalin kapan ni nongkrong. Eh tiba-	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0224 S0225 S0226	tiba saya dibidang bimbingan pada jam yang udah saya sama kawan sepakatin untuk nongkrong. Pasti saya cancel dong yang sama kawan, jadi ya gitu.	
P0227 P0228 P0229	Hm gitu, hm kalau kesempatan nongkrong itu jauh lebih sedikit atau berkurang gitu, gimana perasaan abang untuk hadapinya?	
S0230 S0231 S0232 S0233 S0234	Rasanya, hm dah pasti geram, greget sikit ya. Biasanya saya bisa nongkrong kapan aja, ini jadi terbatas. Kadang biasa bisa pulang telat, ini dah gabisa kalau besoknya ada bimbingan. Takut kalau telat pulang, telat tidur, besoknya telat bangun.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0235 P0236 P0237	Hmm begitu, terus apa abang ada ngerasa kalau aktivitas abang selama ini cenderung monoton atau itu-itu saja?	
S0238 S0239 S0240 S0241	Hmm iyasih, saya ngerasa gitu pas semester akhir ni. Kalau dulu ada variasi kayak masuk kelas di jam sekian-sekian, nah pas semester akhir ni saya udah gak ada kelas belajar lagi. Emang cuma tinggal skripsi.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0242 P0243	Okee, hm boleh kami tau kegiatan apa saja yang monoton itu?	
S0244 S0245 S0246 S0247 S0248 S0249	Ee kegiatan monotonnya kayak bangun pagi jam 10 an, terus makan, terus siangya pergi ke toko untuk bantu-bantu ayah tapi itu gak begitu sering juga sih. Terus sorenya kadang nongkrong, kalau gak nongkrong ya langsung pulang kerumah, kalau udah dirumah tu kalau gak main game ya tidur lagi. Gitu-gitu aja sih.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0250 P0251 P0252 P0253	Hm saat abang merasa aktivitas yang abang lakuin itu-itu aja, kekmana perasaan abang pas menjalaninyaa? Perasaan menghadapi rutinitas yang itu lagi itu lagi? Gimana tu ee bang?	
S0254 S0255 S0256	Ee gimana ya, mau dibidang e bosan kadang iya bosan. Tapi mau dibidang enjoy juga keknya iya juga, kayak ada waktunya.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0257 P0258	Bisa abang jelaskan gimana maksud dari ada waktunya itu?	
S0259 S0260 S0261 S0262	Ehm ya kalau saya lagi kurang pas sama teman nongkrong itu, bisa saya bosan. Jadi ya cepat pulang dari tongkrongan itu, tapi kalau misalnya ada hal baru atau lagi seru ngegame bareng teman, itu ee saya enjoy.	
P0263 P0264 P0265 P0267 P0268	Hmm oke bang. Terus bang mahasiswa semester akhir ni kan banyak tekanannya. Itu ee saat abang lagi tertekan apalagi karna skripsi ni ya, apakah abang merasa punya seseorang yang benar-benar dekat sebagai tempat untuk bercerita gitu?	
S0269 S0270 S0271	Hmm ada sih, ya kawan kecil saya itu. Tapi mereka gak tau semua juga permasalahan saya. Ada satu saudara saya, nah saya lebih sering cerita sama dia sih.	Kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0272 P0273	Ohh berarti gak banyak ya? Bisa dibidang cuma satu saudara abang ni?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0274	Iya sih, cuma dia yang tau paling banyak.	
P0275 P0276 P0277 P0278	Jika ni bang, abang tidak punya orang yang benar-benar dekat gitu, itu menurut abang bisa mempengaruhi cara abang dalam ee menghadapi masalah gak?	
S0279 S0280 S0281 S0282 S0283	Ee kayaknya kalau gak ada tu, lumayan mempengaruhi ya. Pasti kayak susah, gak ada tempat cerita, gak ada yang kasih saran, susah sih menurut saya. Kalau ada tempat cerita tu kan kayak bebannya bisa berkurang sedikit, bisa pecahin masalah bareng-bareng gitu.	
P0284 P0285 P0286 P0287	Owh iya bang. Hm selama semester akhir ini, apakah ada hubungan dengan orang lain yang sering bikin abang merasa gak nyaman atau kadang sampai ada konflik?	
S0288 S0289 S0290	Hm konflik dengan orang lain, ada tu kayak hm bertentangan ide atau pendapat dengan orang rumah sama adek atau kakak sih tepatnya.	Kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0291 P0292	Hmm konflik yang terjadi tu gimana bang? Apa sampai pukul-pukul?	
S0293 S0294 S0295	Ohh enggak, konfliknya tu jadi kayak debat, terus marahan, gak ngomong-ngomong, gak komunikasi sampai beberapa hari gitu.	
P0296 P0297 P0298	Hm oke, saat ee abang mengalami konflik atau gak nyaman dalam hubungan tu, kekmana perasaan yang abang rasain?	
S0299 S0300	Perasaan siap debat tu, hmm kayak canggung gitu ya perasaan lega juga ada, gitu sih.	Kualitas hubungan yang buruk
P0301 P0302	Boleh emm, abang tolong jelasin canggung dan lega itu kenapa?	
S0303 S0304 S0305 S0306 S0307	Kalau canggung, setiap marahan pasti ada rasa canggung untuk mau mulai ngomong lagi duluan. Em kalau rasa lega tu, ya lega aja siap kita utarain atau keluarin apa maksud kita, ide atau emm pendapat gitu. Unekeknya udah keluar.	
P0308 P0309 P0310	Emm kalau udah ngerasa canggung gitu, gimana sih cara yang abang lakuin untuk kayak cairin lagi gitu. Supaya gak canggung lagi lah.	
S0311 S0312 S0313 S0314 S0315 S0316	Ehm biasanya kalau saya diam aja. Saudara-saudara saya yang itu yang biasanya ngomong, mulai ngomong duluan. Dan nanti ya kalau udah orangtu ngomong duluan ya saya jawab udah kayak biasa. Setelah itu ya udah biasa aja lagi semua, kayak kemarin gak terjadi apa-apa gitu.	
P0317 P0318 P0319	Hm gitu ya bg, oh iya mungkin wawancara kita hari ini sampai sini dulu bang, terima kasih udah mau meluangkan waktunya bang.	
S0320	Oh iya iya, gapapa	
P0321	Baik bang, kita tutup ya wassalamualaikum wr. wb	
S0322	Walaikumsalam wr. wb	

Hari/Tanggal : Rabu/ 09 Juli 2026

Durasi Wawancara: ± 20 Menit

Lokasi/tempat : Tembona Coffe & Roastery, Banda Aceh

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
P0001 P0002 P0003 P0004 P0005	Siang bang, sebelumnya maaf mengganggu waktunya lagi, sebelumnya saya sudah mewawancarai abang kan, nah ternyata ada beberapa pertanyaan tambahan yang ingin saya tanyakan lagi dan mungkin sedikit bersifat pribadi ni bang, apakah boleh?	
S0006	Oh silahkan.	
P0007 P0008 P0009 P0010 P0011	Gini bang, menurut jawaban wawancara abang kemarin, abang kan bilang belum ada teman dikampus yang bisa diajak susah senang sama-sama gitu. Nah saat rasa sepi itu muncul, pernah gak abang kepikiran mau melukai diri gitu?	
S0012 S0013	Hm bukan melukai diri sih, tapi pas itu saya lampiasinnya itu ke rokok biar tenang gitu.	Aspek <i>need for intimacy</i>
P0014 P0015	Hm lampiasin ke rokok itu gimana bang, apa penggunaannya yang terlalu banyak atau gimana?	
S0016 S0017 S0018 S0019	Hm biasanya saya itu kalau ngerokok ga begitu banyak ya kayak 1-2 batang aja paling banyak sehari, tapi pas itu saya ngerokok kalau gak salah sampe 10 atau 12 batang kemarin itu.	
P0020	Setelah abang merokok itu gimana perasaan abang?	
S0021 S0022	Perasaan siap merokok itu ya jadi lebih tenang aja gitu, lebih lega.	
P0023 P0024 P0025 P0026 P0027	Hm kalau pas abang ngerasa sendirian banget apa lagi pas mau ajuin judul skripsi, terus gak ada tempat untuk abang tanya-tanya gitu atau cerita. Nah pernah gak rasa sendirian itu buat abang jadi kepikiran untuk lampiasinnya ke nyakitin diri?	
S0028 S0029 S0030 S0031	Hm kalau ini gak ada kepikiran untuk lampiasin ke sakitin diri sih, ya paling mumet sendiri aja terus ya paling ngerokok 1 atau 2 batang gitu aja paling gak ada yang sampe mau nyakitin diri gimana-gimana gitu.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0032 P0033 P0034 P0035	Hm gitu, terus kemarin kan abang ada bilang pengen hubungan yang saling perduli, nah pas abang gak nemuin itu abang kayak lumayan kecewa lah kan, itu ada kepikiran mau nyakitin diri?	
S0036 S0037	Hm itu gak ada juga sih, cuma kecewa aja belum dapat teman yang kayak diharapin.	Aspek <i>cognitive process</i>
P0038 P0039 P0040	Kalau saat orang-orang menjauh dari abang, terkadang kan abang ada perasaan menyalahkan diri, nah kalau itu pernah gak kepikiran mau nyakitin diri abang?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
S0041 S0042 S0043 S0044 S0045 S0046	Pas orang-orang menjauh tu, gatau emang bener menjauh atau kadang perasaan saya aja ya. Tapi pas itu saya kepikiran salah apa ya saya, hm jadi kemarintu sempat gak tidur sampe dua malam. Saya coba lampiasin ke main <i>game</i> kan supaya gak kepikiran kali, tapi kayak ujung-ujungnya kepikiran itu lagi.	Aspek <i>cognitive process</i> terhadap hubungan sosial)
P0047 P0048 P0049 P0050	Hm gitu, terus pas abang bilang takut respon yang kurang baik yang pernah abang rasa itu terulang lagi. Nah ada kepikiran mau lampiasin ke <i>self harm</i> gitu bang karena adanya rasa takut itu?	
S0051 S0052 S0053	Pas takut itu muncul, saya gak ada pikiran mau lampiasin ke nyakitin diri, paling supaya saya tenang ya ngerokok lagi 2 sampe 5 batang.	Aspek <i>social reinforcement</i>
P0054 P0055 P0056 P0057	Terus kalau saat abang merasa tertinggal dari teman-teman abang dan kalau dapat pertanyaan tentang skripsi abang, ada gak terlintas mau lampiasin dengan ngelakuin tindakan melukai diri?	
S0058 S0059 S0060	Hm kalau kayak dapat pertanyaannya tu yang kayak buat tertekan kali tu, pernah ada kepikiran terlintas tapi gak sampe ngelakuin sih.	Aspek <i>social reinforcement</i>
P0061 P0062 P0063 P0064 P0065	Oke. Terus waktu abang merasa tertekan dengan pertanyaan lingkungan sekitar abang terkait skripsi, sehingga membuat abang sampai menghindari keluarga. Itu pernah gak terpikir mau menyakiti diri sebagai pelarian gitu?	
S0066 S0067 S0068 S0069 S0070 S0071 S0072 S0073	Hm ada. Pas kemarin itu saya kesel kali ditanyain itu-itu terus, ditanyain itu jadinya saya kayak apa ya, jawab orang rumah dengan suara agak ngebentak kek gitu. Terus saya langsung masuk ke kamar, pas dikamar hm saya ngerasa kayak bersalah gitu karena sampe ngebentak mamak, secara gak sadar ada nangis lah sikit, terus gatau kekmana saya kayak antukin kepala ke pinggiran kasur gitu.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0074 P0075	Hm setelah abang antukin kepala ke pinggiran kasur, gimana perasaan yang abang rasain?	
S0076 S0077 S0078	Perasaan saya setelah itu, ga ingat saya karena kayaknya saya ketiduran. Paginya saya kayak hm agak canggung gitu aja pas ngomong sama orang rumah.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0079 P0080 P0081 P0082	Hm kalau saat abang merasa tertinggal dari teman-teman yang lain, terus membuat semangat abang menurun sampe <i>overthinking</i> gitu. Ada kepikiran menyakiti diri gitu?	
S0083	Kalau itu gak ada sih.	Faktor perpisahan
P0084 P0085 P0086	Hm kalau pas abang merasa geram gitu karena terbatasnya waktu untuk berkumpul sama teman, pernah ngelampiasin ke menyakiti diri gak?	
S0087 S0088 S0089	Gak ada kepikiran mau nyakitin diri, cuma ya geram aja, paling curi-curi waktu aja untuk ketemu ngobrol bentar.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
P0090 P0091	Hm kalau pas abang ngerasa kegiatan abang itu-itu aja sampe bosan, ada terlintas mau menyakiti diri gak?	
S0092 S0093 S0094 S0095 S0096	Hm gak ada sih, kalau aktivitas yang itu-itu aja tu, misal ni saya lg bosan main <i>game</i> , yaudah saya tidur atau kadang main gitar, kalau udah bosan tidur ya kadang main hp aja, gitu-gitu aja kalau gak kadang ya keluar cari angin jalan-jalan bentar.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0097 P0098 P0099 P0100 P0101	Hmm oke. Terus ni bang misalnya meskipun abang ada saudara sebagai tempat untuk abang berkeluh kesah ni, tapi misalnya saat abang merasa tetap kurang mendapat dukungan. Abang pernah kepikiran mau <i>self harm</i> gak?	
S0102	Gak ada juga sih kalau itu.	<i>Poor relationship quality</i>
P0103 P0104 P0105 P0106	Kalau pas ada konflik sama keluarga gitu, abang kan bilang ada perasaan canggung atau kadang kesel banget ni sama orang rumah. Ada gak terlintas mau melukai diri sebagai bentuk pelarian gitu?	
S0107 S0108 S0109 S0110	Itu gak juga, karena kan konflik yang pernah terjadi di rumah tu ya cuma debat-debat kecil, beda pemikiran, gitu-gitu. Jadi kalau pun kesel gak yang sampe jadi tertekan banget engga.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0111 P0112	Hm gitu, hm untuk sekarang cuma ini dulu bang, Makasi ya bang udah luangin waktunya.	
S0113	Oh iya, sama-sama.	

Lampiran 7 Hasil Wawancara (Verbatim) Alloanamnesa Subjek 2

VERBATIM ALLOANAMNESASUBJEK 2

Alloanamnesa dari : MDD (Subjek 2)

Inisial : RM

Hubungan dengan subjek : Teman/ Saudara

Umur : 22 Tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Lokasi/tempat : Tembona Coffe & Roastery, Banda Aceh

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0001 P0002 P0003 P0004 P0005	Assalamualaikum bang, sebelumnya e perkenalkan nama saya Alifa dan makasih untuk abang sudah mau luangin waktunya. Boleh perkenalkan Namanya bang?	
S0006	Oh iya izin untuk direkam ya bang proses wawancaranya.	
P0007	Baik perkenalkan nama saya Riski.	
S0008	Boleh kita langsung mulai bang?	
P0009 P0010 P0011 P0012	Oh iya boleh.	
S0013	Oke bang, sebelumnya ni kemarin saya sudah mewawancarai subjek utama, bang dirga. Dan abang ini bisa dibilang sebagai orang terdekat subjek ni bang ya.	
P0014 P0015 P0016 P0017	Iya.	
S0018 S0019 S0020	Oke. Hm menurut abang apakah bang dirga ini memiliki hubungan yang dekat atau akrab dengan seseorang kekgitu selama bang dirga menjalani semester akhir perkuliahan?	
P0021 P0022 P0023 P0024 P0025	Kalau dari yang saya lihat sebenarnya si dirga ini ee dia lebih senang menyendiri gitu. Jarang hang out dengan teman dia jarang.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
S0026 S0027 S0028 S0029 S0030	Oke. Lalu apakah abang pernah melihat bg dirga ini ee tampak merasa sendiri ataupun mungkin menarik diri e juga kadang kurang punya kedekatan emosional dengan orang lain. Itu biasa kekmana tanda-tandanya bang?	
	Ya. Biasanya dia ni, dia menjauh dari tempat-tempat ramai. Lebih sering e misalnya duduk cari tempat yang e sendiri dan nyaman gitu. Lebih sering menjauhlah, jarang e misalnya mau hang out dengan teman-teman, dia jarang mau ikot.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0031 P0032 P0033	Oke. E Ketika mengalami respon yang kurang menyenangkan dari orang lain, kekmana sih biasanya reaksi bang dirga ini menurut penglihatan abang?	
S0034 S0035 S0036	Dari yang saya lihat, dia sepertinya orangnya seperti acuh tak acuh gitu orangnya. Lebih gak pedulian gitu, ya lebih gitulah acuh tak acuh orangnya.	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0037 P0038 P0039	Lalu, apakah abang pernah melihat subjek mendapatkan respon yang tidak baik atau kurang positif lah dari orang lain?	
S0040 S0041 S0042 S0043	Hm, respon yang tidak baik ya. Hm ada sih, pernah ada respon yang tidak baik dari keluarga lah, dari keluarga sempat ada. Itulah dia tetap seperti pendirian dia, dia tetap merasa ya acuh tak acuh, gak terlalu peduli.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0044 P0045 P0046	Em gitu bang. Lalu e apa abang ada melihat adanya perubahan di diri bang dirga ini untuk dalam bersosialisasi gitu?	
S0047 S0048 S0049 S0050 S0051	Dalam bersosialisasi, akhir-akhir ini selama semester akhir dia sering ini, sering menarik diri lah untuk bersosialisasi. Dia gak seperti masa-masa dia saat e awal kuliah, pas sma. Nah sekarang dia sering menarik diri.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0052 P0053	Oke. Itu subjek menarik diri dari apa lingkungan kampus saja atau dari seluruhnya?	
S0054 S0055 S0056 S0057 S0058	Dari yang saya lihat seperti ini, dia menjauh tu dari teman-teman kampus tapi tidak dengan teman-teman saat dia masi kecil. Nah itu jadi, itulah orang-orang, teman-teman kecil itulah untuk tempat dia bercerita. Cerita keluh kesah dia seperti itu.	
P0059 P0060 P0061	Oke kalau misalnya saya tanya, kira-kira dia lebih dekat dengan teman-teman yang abang sebutkan tadi atau dengan keluarganya ni bang?	
S0062 S0063 S0064	Jujur-jujuran, lebih dekat dengan teman-teman masa kecilnya dia. Lebih bercerita dengan temannya dari pada dengan keluarganya.	
P0065 P0066 P0067 P0068 P0069	Hm oke. Selanjutnya menurut abang, apakah ada komunikasi bang dirga dengan keluarganya ataupun mungkin dengan teman dekat atau saudara dekat lainnya, yang e mengalami perubahan selama bang dirga ini menjalani masa perkuliahan akhirnya?	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
S0070 S0071 S0072 S0073 S0074	Pada masa perkuliahan akhir, sebenarnya ada. Ada sih, sempat aa ada perubahan selama masa-masa akhir kuliah kayak jadi tambah cuek gitu. Kemungkinan kan karna semester akhir kuliah, kadang sibuk, banyak pikiran itu aja sih. Gak ada yang aneh-aneh.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0075 P0076	E boleh kami tau gak bang, perubahan yang seperti apa tu yang abang lihat dari bang dirga ini?	
S0077 S0078 S0079	Itulah dia, saya lihat akhir-akhir ini lagi sibuk sendiri orangnya. Sibuk sendiri jarang keluar, jarang bersosialisasi dengan keluarga pun jarang. Lebih	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0080 S0081	menyendiri lah, mungkin menyendiri dia e mungkin lagi ngerjain tugas-tugas kuliah mungkin.	
P0082 P0083 P0084	Oke, lalu apakah abang melihat adanya perubahan pada bang dirga ini setelah mengalami perpisahan dengan teman dekat gitu bang?	
S0085 S0086 S0087 S0088	Kalau teman dekat sih sebenarnya, walaupun lama gak nongkrong atau e lama gak bersosialisasi, tapi pas ketemu masih biasa-biasa aja sebenarnya. Gak ada perubahan yang signifikan gitu.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0089 P0090 P0091	Hmm, berarti kalau bisa kita bilang bang dirga ini tidak mengalami perpisahan yang sangat amat mendalam ya?	
S0092	Yap bener.	
P0093 P0094 P0095 P0096	Oke. E lalu apakah kesibukan kuliah subjek ini terlihat mempengaruhi e kesempatan dimana untuk bang dirga ini berinteraksi ataupun e bersosialisasi dengan orang lain bang?	
S0097 S0098 S0099 S0100	Ya itu pasti sih keknya. Karna kan kita butuh waktu sendiri untuk kuliah ni, apalagi dia lagi masa-masa akhir kuliah yang tugasnya siapin skripsi. Ya karna itu tersita waktu untuk berinteraksi dengan teman-teman.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0101 P0102 P0103	Em, menurut pengamatan abang apakah ada aktivitas sosial bang dirga yang cenderung monoton ataupun mungkin itu-itu aja di lingkungan tertentu gitu?	
S0104 S0105 S0106 S0107 S0108	Hm, si dirga ini emang gitu sih. Apalagi akhir-akhir ini kegiatannya emang monoton, bangun tidur habistu main game kadang, terus siangnya kerja, terus pulang gitu-gitu aja terus. Emang kegiatan sehari-hari akhir-akhir ini monoton aja.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0109 P0110 P0111	Hm abang tau gak kira-kira bang dirga ini kerja dimana dan sebagai apa? Dan apakah bang dirga ini mengalami tekanan di tempat kerjanya?	
S0112 S0113	Dia kerja di ini, di dengan orangtuanya. kerja di toko alumunium. Cuma kalau tekanan gak ada keknya.	
P0114 P0115 P0116 P0117 P0118	Oke lanjut ya bang. Ketika bang dirga ini menghadapi tekanan atau masalah, baik di lingkungan kampus atau diluar. Apakah terlihat e bang dirga punya tempat untuk bercerita gak ni bang? Atau tempat dimana dia mendapatkan dukungan emosional?	
S0119 S0120 S0121 S0122 S0123 S0124	Ada sih. Sebenarnya dia lebih bercerita tu dengan teman-teman kecilnya. Nah teman-teman itulah yang kadang kasih dia solusi dan lain-lain, untuk kelarin masalah dia. Karna kan dia gak mungkin juga kelarin masalah sendirian kan agak sulit juga, jadi pasti butuh orang lain untuk bantuin juga gitu.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0125 P0126 P0127 P0128	Hm oke, terus pertanyaan terakhir ni bang. Apakah abang pernah melihat subjek ini mengalami atau menjalani konflik atau ketidaknyamanan saat berhubungan dengan orang lain? Dan e gimana	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0129 P0130	pandangan abang yang melihat dampak terhadap bang dirga ini?	
S0131 S0132 S0133 S0134 S0135 S0136	Untuk konflik pasti ada. Pernah ada dengan masalah di keluarga lah kita bilang, itulah dia cuman orangnya lebih cuek dengan masalah-masalah seperti itu. Jadi kalau kita sebagai orang-orang biasa lihat dia, dia kayak biasa aja. Sebenarnya kayak apaya kita bilang, dia gak bisa meluapkan emosi dia sebenarnya.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0137 P0138	Hm, berarti bang dirga pernah mengalami konflik ya dengan keluarganya? Apakah hanya dengan keluarga?	
S0139 S0140 S0141 S0142	Yang saya tau dengan keluarga. Dengan temannya juga pernah ada seingat saya, tapi saya tidak tau bagaimana kronologinya. Dan juga saya gaberani tanya juga, karna kadang dia gamau cerita atau itu privasinya ya.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0143 P0144 P0145	Oke bang, untuk saat ini mungkin hanya ini bang. Terima kasih untuk waktunya bang. Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	



Lampiran 8 Hasil Wawancara (Verbatim) Subjek 3

HASIL VERBATIM SUBJEK 3

Responden : ATL (Subjek 3)
 Umur : 21 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Hari/Tanggal : Jumat/ 22 Mei 2026
 Durasi Wawancara : ± 30 Menit
 Lokasi/tempat : J.CO Donuts, Banda Aceh

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0001	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh	
S0002	Walaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh	
P0003	Sebelumnya perkenalkan nama saya Alifa Jasmina	
P0004	Zumar, mahasiswi fakultas Psikologi Universitas	
P0005	Muhammadiyah Aceh. e yang sedang melakukan	
P0006	penelitian skripsi, sebelumnya boleh perkenalkan	
P0007	nama kakak?	
S0008	E perkenalkan nama aku Adinda Tsakinah Lubis.	
P0009	Oke ini kita mulai dan saya izin rekam ya kak.	
S0010	Oke boleh.	
P0011	E menurut kakak seperti apa sih sosok teman atau	
P0012	sahabat yang rasanya tu bener-bener deket dimasa-	
P0013	masa semester akhir ini?	
S0014	Kalau sosok yang deket dimasa-masa akhir ini tu	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
S0015	sebenarnya sangat penting ya, kalau untuk aku gitu,	
S0016	soalnya apalagi kita sosok apasih namanya, manusia	
S0017	yang membutuhkan kekgitu symbiosis mutualisme	
S0018	gitu kan. Jadi saling membutuhkan, terkadang aku	
S0019	butuh dia dan dia butuh aku jadi emang sosok kawan	
S0020	atau orang terdekat itu sebenarnya sangat butuh.	
S0021	Ketika aku masih masa-masa skripsian ini.	
P0022	Oke dari jawaban kakak tadi, e kekmana sih perasaan	
P0023	kakak terhadap e keseharian ketika kakak merasa	
P0024	belum ada ni hubungan yang sedekat itu sama teman-	
P0025	teman dikampus?	
S0026	Kalau keseharian ya jarang sih. Soalnya emang ada	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
S0027	beberapa kawan ya emang udah dekat, jadi kalau ada	
S0028	apa-apa tu enak untuk diajak diskusi atau bahas-bahas	
S0029	tentang tugas, skripsi pekerjaan kekgitu. Cuman kalau	
S0030	misalnya untuk hal-hal lain kan kita tau penempatan	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0031 S0032	ni, ada kawan yang deketnya itu cuman sekedar, ada juga teman yang enak untuk kita bahas yang lain.	
P0033 P0034	Oke berarti sejauh ini kakak dikampus punya gak teman dekat yang kakak harpin tadi?	
S0035 S0036 S0037	Kalau dikampus ada, tapi e biasa kalau misalnya keseharian pun gak cuman ke kawan kampus, tapi ke saudara ada juga gitu.	
P0038 P0039 P0040 P0041	Kalau misalnya ni, berarti kakak punya ni orang terdekat. Nah kira-kira gimana sih perasaan kakak kalau belum atau tidak punya orang terdekat itu gimana perasaan kakak?	
S0042 S0043 S0044 S0045 S0046 S0047 S0048	Kalau e misalnya gak punya, ya otomatis pasti kita bakalan apa-apa sendiri ya. Kita bakalan harus mengusahakan sendiri, nah sebenarnya kalau misalnya hal seperti itu terjadi ke aku, mungkin aku bakalan <i>burn out</i> sih. Karna capek, karna harus ngurus semua sendiri gak tau kita harus tanya siapa, referensi gak ada gitu.	
P0049 P0050 P0051 P0052	Oke, ditengah sibuknya skripsi ini ataupun mungkin kakak ada ikut kesibukan kampus lainnya. Pernah gak sih kira-kira kakak mengalami saat dimana memang ngerasa sendirian?	
S0053 S0054 S0055 S0056 S0057 S0058 S0059 S0060	Itu ada. Misalnya ada masa aku memang kayak lagi pengen sendiri tu, biasa kalau aku lagi pengen sendiri aku gak bakalan keluar rumah atau gak bakalan jumpa sama siapa pun. Aku bakalan e biasa aku cari kesibukan dirumah entah itu aku kerja, ngerjain segala hal yang bisa aku kerjain dan biasa aku ngabarin kawan aku kayak aku gak keluar hari ini ya, aku mau istirahat nah aku gitu biasanya.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0061 P0062 P0063 P0064	Oke e terus saat kakak merasa gak ada ikatan emosional ni sama lingkungan sekitar, itu kekmana ngaruhnya ke kehidupan seharian kakak? Apalagi sebagai mahasiswa tingkat akhir.	
S0065 S0066 S0067 S0068 S0069 S0070 S0071 S0072 S0073	Ini kalau gak ada ikatan emotional tu ngaruh sih e dalam masa skripsi ini kan kita butuh ya kawan, tempat cerita gitu. Tempat untuk buang keluh kesah gitu. Sebenarnya emang negatif ya kadang kita juga e butuh orang kekgitu untuk meluapkan emosi kita gitu, tapi kalau misalnya gak ada kayak yaudah, biasa kalau aku luapinnya sendiri ntah itu aku nangis atau aku menyendiri kekgitu. Gitu sih cara aku luapin emosi aku kalau emang gak ada tempat cerita itu.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0074 P0075	Oke dimasa akhir kuliah ini, kekmana hubungan kakak dengan teman-teman kakak dikampus?	
S0076 S0077 S0078	Semasa skripsi ini alhamdulillah ya kalau aku butuh, mereka butuh, aku ada mereka juga ada. Jadi kami saling kasih <i>feedback</i> gitu. Alhamdulillahnya gitu	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0079 S0080	cuma terkadang bakal memang ada setiap orang itu bakal <i>miss</i> gitu, ada ya ego lah kalau kita bilang.	Sosial)
P0081 P0082 P0083	Hm terus gimana hubungan sosial yang kakak punya saat ini dengan hubungan sosial yang kakak inginkan? Apakah ada perbedaan?	
S0084 S0085 S0086 S0087	Hm alhamdulillahnya gak ada sih. Emang hubungan sosial yang sekarang aku jalanin ini, emang aku yang harapkan. Karna itulah ya mungkin karna emang kita gimana sama mereka, mereka juga kekgitu sama kita.	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0088 P0089 P0090 P0091 P0092	Oke. Dalam interaksi dikampus ni kak, kadang kan ada teman yang mungkin lupa balas chat atau mungkin lupa ngajak kita apa itu buat skripsi, diskusi dan lain-lain gitu, itu gimana sih e tanggapan kakak terhadap hal-hal tersebut?	
S0093 S0094 S0095 S0096 S0097 S0098 S0099 S0100 S0101 S0102 S0103 S0104 S0105 S0106 S0107 S0108 S0109 S0110 S0111 S0112 S0113 S0114	Pernah ngalamin hal itu, otomatis aku tipe yang cepat sedih ya. Jadi kayak aku cepat <i>weuh hate</i> orangnya, jadi kalau misalnya tiba-tiba mereka udah pergi kekgitu gak ada kabar-kabarin kekgitu, minimal kabarin aja gitu, tapi ini gak ada kan jadi kayak <i>weuh hate</i> . Karna kayak ngerasa gak diajak gitu, apalagi mungkin ada beberapa kawan aku kan yang beda dosen pembimbingnya nih, jadi orangtu sama dosennya nih, aku beda. Jadi kayak mereka progresnya bisa jalan sama gitu terkadang, walaupun kadang ya beda-beda progresnya mereka kan. Cuma kadang aku juga ngerasa kayak orangtu sama progresnya, aku kayak tertinggal gitu. Cuman sebenarnya aku tetap ngejar, aku ngejar cuma beda, ya beda jadwal lah kalau kita bilang. Tapi terkadang kalau misalnya mereka udah ngabarin nih, ayuk besok keluar kita jam segini gitu, ngajak kan memang bisa gak. Aku aku kalau emang gak bisa, aku langsung bilang kayak gapapa kalian duluan aja kekgitu, aku kerja dulu nanti aku menyusul. Nah biasa kekgitu, cuma kalau gak ada informasi apa-apa, gak ada ngajak apa-apa sedih udah pasti itu.	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0115 P0116 P0117 P0118	Hm iya ya, terus ni kalau misalnya saat kakak mulai berpikir e orang disekitaran kakak itu kayak kurang peduli atau kadang sengaja menjauh dari kakak, itu gimana tu perasaannya?	
S0119 S0120 S0121 S0122 S0123 S0124 S0125 S0126 S0127	Kalau misalnya, terkadang kita gatau kan ya pemikiran orang itu gimana terhadap diri kita dan kita juga gak bisa mikirin orang lain terus-terusan ni, karna kalau kita mikirin selalu sampe kesana sebenarnya yang capek itu kita kan. Jujur soalnya kalau ngerasa hal seperti itu pernah, kayak dia ngejauh mungkin ada hal negatif yang dari aku mungkin ngebuat dia itu ke distract juga. Jadi kayak biasanya aku selalu nanyain kalau dia misalnya tiba-tiba menjauh atau <i>badmood</i>	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0128 S0129 S0130 S0131 S0132 S0133 S0134 S0135 S0136 S0137	sama aku. Biasa aku tanyain ke dia, kenapa aku ada salah, aku selalu tanya coba komunikasiin, kalau emang gak mau jumpa dulu atau emang e hari ini gak mau komunikasi dulu sama aku gapapa gitu, selesaiin aja dulu <i>mood</i> ke e aku gamasalah. Tapi aku bilang coba jelasin dimana letak kesalahan aku, nah biasa dia jelasin biarpun dia tetap <i>badmood</i> , dia jelasin apa kesalahan aku kenapa dia bisa kek gitu menjauh atau emang dia lagi <i>badmood</i> sama aku gitu, biasa ada kek gitu.	
P0138 P0139 P0140 P0141 P0142 P0143	Ee terus misal kakak pernah gak coba untuk ngobrol atau interaksi dengan sekitar tapi respon yang diberikan oleh orang sekitar tu terasa kayak cuek atau acuh gak acuh gitu, kayak kurang peduli. Nah itu kekmana perasaan kakak dan kekmana kakak nanggapinnya?	
S0144 S0145 S0146 S0147 S0148 S0149 S0150 S0151	Biasa ya, kalau aku kalau sekitar ku cuek mungkin mereka ada kesibukan atau pikiran masing-masing ya kan kita gatau kan, biasa aku kayak ya yaudah aja gitu paling aku ajak ngobrol kalau misalnya e respon mereka masih dengan kayak singkat jawabnya iya gak, kek gitu kan biasa aku gak ngajak ngobrol lagi, aku diam juga kek gitu. Jadi aku bawa santai aja, nanti juga lama-lama mereka ngobrol sendiri gitu.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0152	Hm dan itu pernah terjadi gak?	
S0153	Pernah.	
P0154 P0155 P0156	Oke, e terus saat kakak mendapati respon yang kurang baik tadi tu, kekmana sih cara kakak memaknai atau menanggapi sikap mereka?	
S0157 S0158 S0159 S0160 S0161 S0162 S0163 S0164	Kalau misalnya aku juga lagi masa capek, aku juga gak ngomong, bakalan diam juga. Yaudah sama-sama diam, karna jujur ego aku juga tinggi kek gitu. Jadi kayak emang sama-sama ego tinggi kami yaudah diam-diam aja dulu, nanti kalau misalnya biasa bakal ngomong lagi kalau misalnya kami udah sama-sama butuh ni, aku lapar kek gitu misalnya contohnya aku lapar yuk keluar, kek gitu biasa kek gitu.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0165 P0166 P0167	Terus sebagai mahasiswa semester akhir, apakah kakak jadi lebih sering ada perasaan ingin menyendiri gitu?	
S0168 S0169 S0170 S0171 S0172 S0173 S0174 S0175 S0176	Sebenarnya ada, tapi kalau misalnya aku ingin sendiri terus-terusan kapan selesai skripsi aku, sedangkan aku juga aku gak sepinter itu kalau misalnya aku nyelesaiin sendiri, aku juga butuh orang untuk nyelesaiin itu. Emang kita gabisa ngandalin ke semua orang, tapi setidaknya apa yang aku butuhkan mereka ada yang mereka tau tu terjawabkan dengan aku. Tapi ada fase emang aku pengen sendiri, nah ketika aku pengen sendiri biasa aku emang langsung bilang ke mereka,	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0177 S0178 S0179 S0180 S0181 S0182	aku tetap kabarin ke mereka, aku harini gak keluar e aku lagi pengen sendiri ni. Aku lagi capek ni, aku lagi kurang sehat, biasa aku buat alasan kek gitu, aku buat alasan biar aku gak e gak jatohnya aku menjauh aku gak menjauh, tapi bakalan ada fase aku tetap bakalan datang lagi gitu.	
P0183 P0184	Dan itu biasanya hal apasih yang bikin kakak gak mau atau malas kek gitu bergaul lagi?	
S0185 S0186 S0187 S0188 S0189 S0190 S0191 S0192 S0193 S0194 S0195 S0196 S0197 S0198 S0199 S0200	Ee hal pertama karna terlalu banyak tuntutan ya, gak cuma di skripsi tapi ada dari keluarga atau ekonomi kek gitu-gitu. Tapi biasanya karna aku udah terlalu <i>burn out</i> juga, udah terlalu banyak hal yang aku kerjain, jadi aku ngerasa capek jadi pengen sendiri dulu gitu. Karna aku akhir-akhir ini banyak e banyak kali pikiran kayak aku harus selesaiin ini, aku harus selesaiin itu, yang ini belum selesai aku udah harus selesaiin yang lain. Ya gitu jadi kayak ada rasatu kayak aku <i>burn out</i> kali. Makanya aku kalau udah, udah difase tu aku terkadang aku keluar, aku tetap ikut duduk sama mereka tapi aku gak bawa skripsi, gak bawa apa-apa. Aku cuma bawa diri, tok keluar aku pengen ngobrol aja sama mereka. Tapi kadang aku emang dirumah gak mau keluar aku, ntah itu aku nonton, tiduran di kamar ya gitulah.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0201 P0202	Pada saat kakak melakukan kalau kita bilang keluar dari fase skripsian itu, itu gimana perasaan kakak?	
S0203 S0204 S0205 S0206 S0207 S0208 S0209 S0210	Ada beberapa part aku jadi <i>fresh</i> , karna mungkin aku ngerasa oh hal yang ini yang paling <i>urgent</i> udah selesai jadi aku itu lega. Tapi terkadang ada memang aku gak lega juga, masih kepikiran juga. Aku keluar pengen <i>ngerefreshing</i> diri malah makin kepikiran gitu. Ada ada <i>part</i> kek gitu jadi ada dua fase, ada yang jadi lebih <i>fresh</i> , ada yang gak. Tergantung e tugas aku udah selesai apa belum gitu.	
P0211 P0212 P0213 P0214	Oke, e terus saat kakak mulai malas untuk bersosialisasi, biasanya apa penyebabnya, selain yang sudah kakak sebutkan? dan itu gimana pengaruh terhadap keseharian kakak?	
S0215 S0216 S0217 S0218 S0219 S0220 S0221 S0222	Biasa juga karena respon orang terdekat sih, kayak dari responnya itu jadi agak kurang mengenakan kalau misalnya aku ngajak ayo skripsian gitu, kadang mereka kayak e oh iya nanti aja kayak gitu. Terkadang juga ada beberapa <i>part</i> yang memang mereka juga terlalu lebih memberikan beban ke aku. Jadi ada masa mereka gitu dan aku merasa aduh aku lagi gamau jumpa mereka, nah itu.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0223	Nah itu gimana ngaruh ke keseharian kakak?	
S0224 S0225	Biasa kalau kek gitu tubuh aku jadi cepat capek e apalagi kan kalau masa – masa skripsi ni kan e daya	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0226 S0227 S0228 S0229	tubuh aku emang cepet capek kita bilang. Karna posisinya banyak hal yang aku kerjain, jadi Ketika mereka e kekgitu ke aku, ntah itu saket kepala, aku <i>badmood</i> , aku jadi gapengen ngobrol.	
P0230 P0231 P0232	Ehm oke. Sebagai mahasiswa semester akhir, apakah komunikasi kakak dengan orang-orang terdekat berubah gak?	
S0233 S0234 S0235 S0236 S0237 S0238 S0239 S0240	Kalau orang terdekat sih enggak ya, gak berubah. Karna tergantung situasi, terkadang kalau lagi sama-sama <i>badmood</i> ya udah pasti berubah, karna ya kita ngadepin ego masing-masing kan. Tapi kalau misalnya lagi pas, alhamdulillah pas aja sampe sekarang maupun kami e ego kami tinggi, mau kami berantam kami tetep baikan kekgitu alhamdulillah kami saling mengerti, saling peka.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0241 P0242	Hm itu terjadi dengan teman dekat atau emang mungkin maaf sama keluarga atau saudara sendiri.	
S0243 S0244 S0245 S0246 S0247 S0248 S0249 S0250 S0251 S0252	Lebih ke temen dekat sih, karena kalau temen dekat kita bisa mencurahkan segala hal kekgitu. Kita bisa saling mengevaluasi apalagi kalau sama keluarga, aku kurang bisa, kalau sama keluarga biasa aku hal-hal seperti itu aku lebih milih baik diam kekgitu. Aku aja di rumah, aku jarang ngomong. Jadi kalau misal sekali aku ngomong tu kadang, ada hal lebih ke kayak ntah itu aku butuh kekgitu. Tapi kalau aku misalnya capek, aku biasa nada tinggi kalau ngomong, karna aku jarang ngomong dirumah.	
P0253 P0254 P0255	Oke, e boleh gak kakak ceritain gimana komunikasi kakak dengan teman-teman yang dekat biasa tu gimana?	
S0256 S0257 S0258 S0259 S0260 S0261 S0262	Kalau sama temen dekat, aku udah anggap mereka kayak keluarga kedua aku gitu. Jadi kayak lebih enak untuk komunikasi sama mereka dari pada keluarga sendiri gitu, karna sama mereka aku bisa curahin semua, dan mereka juga curahin semua ke aku kekgitu. Karna emang bener-bener kayak aku udah anggap mereka itu keluarga.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0263 P0264	Hm, lalu gimana komunikasi kakak sama keluarga dan saudara kandung gitu atau sama lingkungan rumah?	
S0265 S0266 S0267 S0268 S0269 S0270 S0271 S0272 S0273 S0274	Kalau untuk komunikasi keluarga dan saudara-saudara aku dirumah, aku tu e banyak diam, aman sebenarnya cuman kalau dirumah aku banyak diemnya. Sama orang tua atau adek gitu aku ngobrol kalau seperlunya kadang, tapi kalau saudara lain yang dekat sama aku, yang sebaya aku tu banyak ngomong, itulah mungkin karna <i>something</i> yang buat aku e kekgitu. Mungkin juga karna udah dari kecil aku terbiasa sama lingkungan keluarga yang ya bisa dibilang tidak rukun, tidak rukun dalam artian berantam engga, tapi lebih ke	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0275 S0276	kayak e nada tinggi, ngobrol itu gak pernah dengan nada rendah gitulah pokoknya.	
P0277 P0278 P0279	Oke dari jawaban kakak diatas, kenapa kakak merasa lebih enak cerita ke teman dari pada ke keluarga atau lingkungan rumah?	
S0280 S0281 S0282 S0283 S0284 S0285 S0286 S0287 S0288 S0289 S0290 S0291 S0292 S0293 S0294 S0295 S0296	E itu karna <i>I have emotional with my family</i> gitu kan. Aku ngerasa kayak keluarga aku tu, e aku ngerasa mereka akan selalu ada untuk aku dalam situasi apapun, jadi aku menganggap remeh kayak yaudah, kapan pun kan mereka selalu ada untuk aku gitu beda sama teman. Even I have emotional or problem or something about that, aku ngerasa sebenarnya itu hal yang salah, kenapa karna keluarga itu harusnya nomor 1 sebenarnya kan, tapi ada kalanya emang kalau aku bercerita sama mereka mereka bakal gak terima tentang cerita aku tu. Mereka beranggapan kayak ah yaudahlah gitu, mereka gitu karna kayak kita ni aku masih jiwa-jiwa anak muda ni, jadi e kayak mama aku bunda aku ni atau kakak aku juga mereka beranggapan ya cerita aku tu, cerita anak bandel gitu. Makanya aku gamau jadi aku milih cerita sama teman, lebih terbuka sama teman.	Faktor perpisahan (separation)
P0297 P0298 P0299	Hm oke. Dan terus menurut kakak, apa yang membuat komunikasi dengan orang-orang terdekat tu bisa jadi berubah?	
S0300 S0301 S0302 S0303 S0304 S0305 S0306 S0307	Ya itu tadi, ego. Ego itu udah pasti karna terkadang kalau kita sama-sama capek, kita bisa saling emosi gitu. Kita gak mikirin lagi apa yang kita keluarin lagi dari mulut kita, dari pikiran kita gitu kan. Karna posisinya kita sama-sama capek dengan posisi dia ada urusan sendiri, ada masalah sendiri mungkin di keluarga. Aku juga kekgitu kan, mereka pun kekgitu, jadi ya udah pasti yang paling berpengaruh tu ego.	Faktor perpisahan (separation)
P0308 P0309 P0310	Oke, saat ego kakak dan teman kakak lagi tinggi-tingginya itu tadi pasti berubah dong komunikasinya, itu gimana sih mempengaruhi keseharian?	
S0311 S0312 S0313 S0314 S0315 S0316 S0317 S0318 S0319	Iya, jadi badmood sih. Kalau misalnya kenak sama ego masing-masing kekgitu, jadi kami bisa saling ngobrolnya itu bisa dengan nada tinggi, kadang pun kayak saling tolak-tolakan kekgitu. Agak main fisik, cuman fisiknya itu lebih ke kayak ya nolak, emang gak mau deket se deket itu gamau. Biasakan kayak kalau misalkan duduk ada sentuh-sentuhan gitu atau ntah kenak. Kalau misalkan egonya tinggi tu duduk dekat pun gamau rasanya.	Faktor perpisahan (separation)
P0320 P0321 P0322 P0323	Oke, selama mahasiswa semester akhir ini kan ada ngalamin yang namanya perpisahan ni kak, misalnya mungkin ada kawan atau kenalan yang lulus duluan atau semacamnya. Apakah pengalaman perpisahan itu	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0324 P0325	cukup membekas sehingga kakak menjadi kehilangan?	
S0326 S0327 S0328 S0329 S0330 S0331 S0332 S0333 S0334 S0335 S0336 S0337 S0338 S0339 S0340 S0341 S0342 S0343 S0344	Kalau ngerasa kehilangan engga ya, tapi lebih ke menggebu-gebu pengen cepat selesai juga. Kalau kehilangan engga, karnakan itu progres dia, progres dia supaya cepat selesai mungkin dimudahkan sama Allah dibagian ini, aku gak dimudahin bagian ini mungkin dibagian lain dimudahin gitu. Lebih ke aku keluarga aku, tuntutan keluarga aku jadinya. Karna kalau misalnya kehilangan teman karna dia duluan lulus ya aku ga masalah, alhamdulillah dong jadi aku lebih ngerasa bangga aku punya kawan yang bisa cepat lulus gitu, cepat selesai jadi aku bisa banggain juga sama orang lain. Tapi aku lebih ke kayak tuntutan keluarga aku, kayak kapan selesai aku paling malas kalau dipertanyakan itu. Kapan sidang, kapan selesai kekgitu, cepat-cepatlah selesai, aku itu yang paling aku malas. Karna e ayah aku sampe bilang jangan nambah semesternya kalau bisa, kapan sidang. Gitu ajasih lebih ke keluarga si aku kalau misalnya masalah-masalah yang skripsi kekgini.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0345 P0346 P0347	Hm terus sebagai mahasiswa tingkat akhir, apakah kesibukan kuliah dan skripsi ini, membuat kakak jadi jarang jumpa atau nongkrong dengan teman-teman?	
S0348 S0349 S0350 S0351 S0352 S0353 S0354 S0355 S0356 S0357 S0358 S0359 S0360	Ee gak sih, malah lebih sering jumpa karna itulah tadi kami saling membutuhkan cuman itulah ya, dari ramainya kawan aaku, gak semua bisa duduk sama aku. Lebih ke kayak inti-inti aja ni kayak contohnya kan kami rame ni geng-geng aku tu kan. Tapi yang bisa duduk tu cuma ferdi, saqia gitu. Orang dek put biasa kan lain <i>linenya</i> . Entah dekput, dekput karna dia tipe yang gak bisa ribut, jadi dia biasanya sendiri. Kak je hibernasi kan kita gatau kan, e apa namanya <i>struggle</i> orang. Cuman kalau apa-apa aku lebih ke ferdi sama saqia kekgitu. Kalau yang jarang nongkrong itu lebih ke kawan sma sih, jadi emang kalau kawan kuliah, kawan kuliah gitu.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0361 P0362 P0363	Oke lalu kalau misalnya e kesempatan bermain atau bersosialisasi kakak itu jadi lebih sedikit itu gimana perasaan kakak menghadapinya?	
S0364 S0365 S0366 S0367 S0368 S0369 S0370 S0371 S0372	Ya, eh aku ngerasa udah jarang main juga ya sekarang ni. Lebih ke kayak nongkorng tu emang untuk buat skripsi bukan yang maen ngobrol-ngobrol sama kawan enggak. Cuma emang ada <i>space</i> nanti kalau kami dah capek, kami ngobrol dulu bentar. Cuma kalau untuk yang khusus untuk maen doang itu udah gak pernah, jadi ngerasa kayak ya Allah aku kangen kali pengen jumpa sama orangni. Aku lebih kekgitu sih, karna itulah kami udah dari kemarin-kemarin kami bahas	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0373 S0374	kan kapan kita jumpa, kangen. Nah kekgitu karna kita sibuk-sibuk sama progres masing-masing gitu.	
P0375 P0376	Ee terus apakah kakak merasa aktivitas selama semester akhir ini cenderung monoton?	
S0377 S0378 S0379 S0380 S0381 S0382 S0383 S0384 S0385 S0386 S0387	Ya, eh aku ngerasa udah jarang main juga ya sekarang ni. Lebih ke kayak nongkorng tu emang untuk buat skripsi bukan yang maen ngobrol-ngobrol sama kawan enggak. Cuma emang ada <i>space</i> nanti kalau kami dah capek, kami ngobrol dulu bentar. Cuma kalau untuk yang khusus untuk maen doang itu udah gak pernah, jadi ngerasa kayak ya Allah aku kangen kali pengen jumpa sama orangni. Aku lebih kekgitu sih, karna itulah kami udah dari kemarin-kemarin kami bahas kan kapan kita jumpa, kangen. Nah kekgitu karna kita sibuk-sibuk sama progres masing-masing gitu.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0388 P0389	Ee bole kita tau kakak kerja itu dalam seminggu berapa kali?	
S0390 S0391 S0392 S0393 S0394 S0395 S0396 S0397 S0398 S0399 S0400 S0401	Aku, kerja aku gak tentu. Karna banyak job yang aku ambil, kayak aku ada buka joki, e terus aku juga duduk di counter pulsa paman aku gitu, tapi kalau misalnya hari-hari bimbingan aku minta izin gak masuk gitu. Terus aku jadi ini juga apa namanya kayak di kampung aku tu, ada kayak kader posyandu gitu. Jadi aku kunjungan kerumah-rumah ibu hamil gitu. Terus harus skrining jkn orang, sama buat laporan. Jadi banyak, jadi aku kayak ya Allah bingung kali yang mana dulu yang harus aku selesain gitu. Itu yang bikin capek habis tu harus skripsi lagi kan makanya, dengan dosen ku hm gitulah.	
P0402 P0403	Hm lanjut ya kak, jika kakak merasa aktivitas itu-itu aja, gimana perasaan dalam menjalaninya?	
S0404 S0405 S0406 S0407 S0408 S0409	Sebenarnya, aku senang banyak kesibukan karna aku bisa ngelupain sesuatu e satu hal yang gak pengen aku ingat kekgitu. Cuman ngebuat aku capek juga karna aku terlalu banyak pikiran, cuman kayak yaudahlah jalanin aja kekgitu karna aku pun lebih suka sibuk walaupun capek.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0410 P0411 P0412	Oke berarti tetap enjoy ya walaupun capek, hm boleh gak kami tau hal apa yang ga pengen kakak ingat tu, boleh diceritakan gak?	
S0413 S0414 S0415 S0416 S0417 S0418 S0419 S0420 S0421	Hm oke jadi gini, jadi aku baru selesai dari hubungan 2 tahun sama mantan aku. Nah kami tu e udah terjat dalam <i>toxic relationship</i> , yang dimana pas akhir-akhir itu e dia udah mulai nuduh aku selingkuh atau apapun hal yang seperti itu, pokoknya udah <i>toxic</i> dan dia juga udah ngata-ngatain aku. Setelah dari situ okelah aku udah santai, udah berbenah diri, sebenarnya aku udah duluan santai karna aku juga udah duluan capek. Nah, terus aku mulai lagi ni di hubungan e yang tanpa status	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0422 S0423 S0424 S0425 S0426 S0427 S0428 S0429 S0430 S0431 S0432 S0433 S0434 S0435 S0436 S0437 S0438 S0439 S0440 S0441 S0442 S0443 S0444 S0445 S0446 S0447 S0448 S0449 S0450 S0451 S0452 S0453 S0454 S0455 S0456 S0457 S0458 S0459 S0460	kalau kita bilang, itu mulai di bulan puasa kemarin. Jadi ada jarak dong dari e aku selesai putus terus dekat sama cowo ini, setelah itu gatau ya, mungkin aku ngerasa <i>experience</i> yang aku dapat tu dari dia semua. Apa yang aku mau, cowok yang gimana yang aku mau dapat di dia gitu. Jadi aku ngerasa kayak, wah aku ngerasa disayang ni, apalagi dia kalau bisa dibilang, e kalau dibilang aku kurang kasih sayang dari keluarga betol <i>that true</i> ku bilang. Kenapa, jadi pas sama dia ni, hal yang dia kasih aku ngerasa kayak dihargai kekgitu. Nah jadi sayang gitu, dengan tipe aku anak yang e suka kalau ditanyain hari ini ada cerita apa aja, hari ini ngapain aja, hari ini kegiatannya apa aja, aku suka ditanyain kekgitu. Jadi aku gak dapat di mantan aku tapi aku dapat di dia, makanya ketika aku udah gak ngejalanin lagi hubungan sama dia lagi tu, aku merasa kayak hampa kekgitu. Jadi aku cari kesibukan, apalagi aku jadi <i>double</i> masalahnya, jadi aku mikirin dia, aku mikirin skripsi, mikirin keluarga aku, jadikan banyak ni masalahnya ni, yang buat aku jadi ke <i>distrack</i> gitu. Makanya aku cari kesibukan untuk aku lupain dia gitu, karna ya gatau ya maksudnya kayak aku gak pernah dapat hal yang aku mau kekgini banget loh. Ketika aku dapat aku udah senang tapi itu cuma sementara gitu, seolah-olah aku kayak gak dikasih bahagia selama apapun itu, kayak cuma dikasi bahagia tu untuk sementara aja. <i>I don't know</i> cuma kayak itulah yang buat aku harus cari kesibukan yang banyak gitu, sampe aku capek, sampe aku bener-bener capek. Walaupun aku capek, setidaknya kan aku lupain tentang itu, entah itu aku maen sama kawan aku, aku ngerjain tugas, atau aku cari kerja atau apapun itu. Terus jadi aku ngerasa kayak terkadang pun walaupun disela-sela sibuk aku tu, aku masih mikirin dia. Itu masalahnya, aku pulang padahal udah capek udah bisa tidur lah harusnya, tapi engga aku masih harus buang energi aku ntah itu aku nangis mikirin dia lagi, ya gitu terus sampe selesai sampe capek. Dan sampe sekarang masih dengan hal itu yang buat aku masih sering ke <i>distrack</i>.	
P0461 P0462 P0463 P0464 P0465	Hm oke lalu sebagai mahasiswa semester akhir ini, e saat lagi mendapat tekanan skripsi itu kek mana sih, apakah kakak merasa punya seseorang dimana yang benar-benar dekat kekgitu sebagai tempat cerita mungkin?	
S0466 S0467 S0468 S0469	Hm ada, pasti ada kayak segala hal sesuatu itu si teman aku ini udah tau semua tentang aku. Jadi apapun yang aku ceritain itu sama dia semua, jadi kalau teman dekat banget ya ada dikampus.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0470	Oke, ini dikampus ada, kalau diluar kampus gitu?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0471 S0472 S0473 S0474 S0475 S0476	Yang diluar kampus ada juga tapi gak selengkap yang dikampus ini tau nya. Hm tapi tergantung tempat sih, dikampus ada, kalau di keluarga ada juga tapi saudara, bukan yang saudara kandung atau keluarga kandung. Di kawan sma ada juga. Tapi ya orang ni gatau sebanyak kawan dekat aku yang dikampus tu.	
P0477 P0478 P0479	Hm kalau boleh kami tau ni kak, kan tadi sesuai tempat itu apakah yang dikampus tau perihal gimana kakak di keluarga? Dan sebaliknya?	
S0480 S0481 S0482 S0483 S0484 S0485 S0486 S0487 S0488 S0489 S0490	Kalau yang kawan kampus, dia semua tau. Mau yang di keluarga, yang di sma, mau yang tentang kampus dia semua tau. Karna memang tempat yang paling, tempat cerita yang paling semua tau tentang aku tu dia. Yang saudara aku ini, aku curhat kayak cerita segala hal biasa aku lebih ke ngeluh sih. Kalau yang sma, ya kami cuma bahas lingkungan kampus masing-masing terus lingkungan sma. Kalau untuk keluarga ya mereka ga 100% tau. Mungkin 20% cuma ibaratnya gitu, jadi kayak yang emang betol-betol tau itu si kawan kampus ini.	
P0491 P0492 P0493	Oke, terus saat kalau kakak gak ada teman dekat itu perasaan kakak gimana? Mempengaruhi keseharian gak?	
S0494 S0495 S0496 S0497 S0498	Kalau gak ada teman dekat tu, pengaruh sih ke sehari-harian. Karna kalau gak ada orang terdekat untuk mencurahkan segala hal sesuatu tu aku pendam sendiri, jadi aku yang sakit gitu. Jadi berpengaruh pas aku nyelesain masalah.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0499	Berarti sangat mempengaruhi ya kak?	
S0500	Iya banget.	
P0501 P0502 P0503	Ee terus apakah kakak ada hubungan dengan orang tertentu yang e sering bikin kakak merasa gak nyaman atau bahkan memicu konflik?	
S0504 S0505 S0506 S0507	Hm kalau itu, e sejauh ini gak ada sih tapi kalau misalnya ya paling <i>badmood-badmood</i> aja gitu nanti baikan lagi, gak yang sampe aku bakalan <i>cut off</i> dia, itu gak.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0508 P0509	Hm oke, ini selanjutnya saat kakak mengalami konflik itu atau gak nyaman itu, gimana perasaan kakak?	
S0510 S0511 S0512 S0513 S0514 S0515 S0516 S0517 S0518 S0519	Jujur kesel karna terkadang aku, aku sering ngalah anaknya. Jadi aku apa-apa tu aku ngalah gitu, dari ya ego dia yang tinggi, aku yang sering ngalah. Sebenarnya aku kesel karna kadang pun aku capek, aku juga pengen dingertiin gitu, gak cuma dia yang mau dingertiin. Cuman oh aku udah tau ni sifat dia kekini tapikan gak boleh juga kita harus maklumi hal kek gitu, karna bikin kita juga capek, sakit gitu. Jadi ya kalau bisa dibilang kese iya, marah iya juga e apa ya sedih, itu dah pasti itu karna aku anaknya cepet <i>weuh</i>	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0520 S0521 S0522 S0523 S0524 S0525 S0526 S0527 S0528 S0529 S0530	<i>hate</i> kalau digituin. Biasa kalau aku udah kek gitu aku bilang sama dia, kamu gak boleh kek gini, biasa aku bilang gitu. Biasa langsung aku bilang gitu e jadi beberapa kawan aku tu kalau misalnya aku bilang kek gitu mereka langsung paham, oh maaf ya din, langsung gitu jadi aku lebih bisa mengutarakan sih kalau misalnya aku gak suka dia kek gitu ke aku. Karna itu buat aku ke <i>distrack</i> , buat aku makin banyak <i>struggle</i> , banyak pikiran aku gitu. Sedangkan aku pikiran yang laen belum selesai, masa aku harus pikirin dia kek gitu.	
P0531 P0532 P0533	Hm berarti bisa dibilang, cara kakak ekspresiin masalah itu e bisa kakak langsung bilang kalau kakak gak suka diperlakuin gitu ya?	
S0534	Iya.	
P0535	Berarti kakak bisa ekspresikan lah ya?	
S0536 S0537 S0538 S0539 S0540 S0541 S0542 S0543 S0544 S0545	Alhamdulillahnya aku bisa. Karna aku dah terbiasa, mereka juga gitu ke aku. Mereka e selalu bilang kayak e din <i>sorry</i> kali ni kami kurang suka kalau ke kek gini-kek gini, biasa mereka langsung kek gitu. Jadinya akupun langsung kek gitu, oh iya makasih ya udah kasih tau, jadinya aku tau kedepannya harus gimana. Tapi terkadang kalau misalnya aku lagi gak pengen untuk e obrolin hal itu dulu, biasa aku tunggu dulu waktu yang pas atau tepat. Jadi kayak <i>rest</i> dulu bentar, istirahat dulu bentar, nanti waktu aku dah pas aku obrolin gitu.	
P0546 P0547 P0548 P0549	Hm oke kak, mungkin untuk saat ini hanya ini wawancara kita, tapi kakak masih bersedia gak nih kalau misalnya saya masih butuh tanya-tanya kakak lagi kedepannya?	
S0550	Boleh-boleh, aman kok aku	
P0551 P0552	Oke makasih ya, saya akhiri wassalamualaikum wr. Wb	
S0553	Walaikumsalam wr. Wb	

Hari/Tanggal : Sabtu/ 11 Juli 2026

Durasi Wawancara: ± 32 Menit

Lokasi/tempat : Enka Kupa, Banda Aceh

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
P0001 P0002 P0003 P0004 P0005	Malam kak, sebelumnya terima kasih udah mau meluangkan waktunya untuk wawancara yang kedua kali ini, hm mungkin pertanyaan di wawancara kali ini lebih sedikit bersifat pribadi ni kak, apakah kakak bersedia?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
S0006	Bersedia.	
P0007 P0008 P0009 P0010 P0011 P0012 P0013	Oke menurut jawaban kakak kemarin, teman dekat itu sangat penting adanya untuk saling bantu, apalagi untuk mahasiswa semester akhir. Nah kalau misalnya tiba-tiba kakak merasa gak ada tempat curhat, entah itu temannya lagi gak bersedia atau dan lain hal, itu ada gak kepikiran kakak untuk lampiasinnya tu dengan cara melukai diri?	
S0014 S0015 S0016 S0017 S0018 S0019 S0020 S0021 S0022 S0023 S0024 S0025 S0026 S0027 S0028 S0029 S0030 S0031 S0032 S0033 S0034 S0035 S0036 S0037 S0038 S0039 S0040 S0041 S0042 S0043 S0044 S0045 S0046 S0047 S0048 S0049 S0050 S0051 S0052 S0053 S0054	Untuk masa-masa sekarang sih udah gak lagi ya kak. Karena kalau dulu mungkin ya, kalau dulu pernah ngerasain di posisi itu. Karena walaupun ada kawan, dulu belum dapat yang benar-benar kawan, kita kan belum bisa ngebedain ya. Hm itu pernah terjadi ketika SMP, kan itu masa-masa masih remaja ya, dan kita masih itu masih baru-barulah. Hm bisa dibilang orang tua baru cerai, sekitaran 4 tahun. Eh no, kalau bercerai 4, 5, 6, ya 3 tahun lebih lah, dan disitu posisinya ayah baru-baru nikah lagi juga sebelum masuk SMP. Mungkin 3 tahunan lah ya setelah orang tua cerai tu, jadi disitulah mungkin semua bercampur aduk, kita pun belum bisa menyesuaikan emosi gitu kan, belum bisa ngendaliin emosi juga. Masih masa-masa remaja baru-baru masuk remaja kan, nah disitulah mungkin kayak aku mencoba kayak hm sebenarnya bukan mencoba pertama kali sih, lebih ke kayak aku lihat kok orang lain bisa yang melukai dirinya sendiri gitu, aku lihat dari orang lain juga, terus aku mempertanyakan hal itu ke dia, kok bisa gitu kan. Katanya dia sih enak, jadi dia lebih ngerasa lega gitu, oke dari situlah aku ngerasa kayak apa aku coba aja ya gitu, jadi aku pernah di titik di posisi kayak aku pengen nyoba. Disitulah aku pertama kali aku nyoba, dan terus ketika aku setiap ada masalah aku nyoba dengan hal itu, dan it's works, dan itu bekerja sebenarnya, tapi walaupun aku ngerasa lega tapi masih ada rasa sakit yang menyakiti di tubuh aku gitu. Terus kan masih kayak ketinggalan bekas gitu, cuman ya aku sering tutupin gitu dari orang rumah, mungkin kayak ketika aku gak bisa bercerita, karena kan temen SMP tu gak semua hal bisa mendengarkan tentang kita gitu kan. Mereka juga ada urusan masing-masing gitu, karena masih anak SMP apa yang mereka tau sih gitu kan. Terus juga kayak jadi yaudah mungkin dengan hal itu, hm aku nyakitin dirinya kayak di lengan. Biasanya aku di lengan, lebih ke aku sayat-sayat pake silet gitu, gak tau aku dapat dari mana silet tu, tapi ada aja dirumah, jadi yaudah aku coba-coba gitu. Jadi setiap malam aku coba lukain diri gitu, and sebelum orang tua aku bercerai, aku juga pernah mencoba untuk masuk ke dalam kulkas. Itu sebelum	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
S0055 S0056 S0057 S0058 S0059 S0060 S0061 S0062 S0063 S0064 S0065 S0066 S0067 S0068 S0069 S0070 S0071 S0072 S0073 S0074 S0075 S0076 S0077 S0078 S0079 S0080 S0081	orang tua bercerai tapi udah sering cek cok gitu, terus posisinya kejadiannya di aku kelas 3 kalau gak salah, itu adik aku baru lahir dan itu posisinya ayah baru rujuk, mereka belum bercerai tapi sempat talak satu dan rujuk lagi. Jadi disitulah aku posisinya kayak gak tau yaa, aku kepikiran kenapa kayak mungkin aku merasa lebih capek gitu kan, dengan keadaan rumah yang seperti itu, jadi ya aku mencoba untuk masuk ke dalam kulkas. Sebenarnya memang karena cuacanya juga lagi panas banget, terus aku yaudah coba masuk deh, aku pengen dinginin diri gitu dan aku gak tau kalau sebenarnya tempat yang aku dudukin itu adalah kaca, di tempat bagian sayur, nah itu rupanya kaca. Jadi aku dudukin dan hasilnya patah pecah kacanya nancep di tangan aku, dan itu masih ada bekasnya sampe sekarang. Tapi kalo yang untuk <i>self harm</i> , yang kita sebut sekarang itu <i>self harm</i> , waktu SMP tu udah gak ada lagi bekasnya, itu emang udah benar-benar hilang. Nah terakhir kali aku ngelakuin hal itu, memang ketika SMP kelas 3, terus ketika aku masuk SMA, aku ngerasa kayak ngapain sih aku ngelukain diri lagi gitu, aku disitu udah kepikiran kayak gak usah lagi deh, tapi aku lebih ke aku cari kegiatan, aku capekin diri aja gitu. Maksudnya kayak yaudah aku olah tubuh aku, jangan sampe aku nyakitin diri lagi yang sangat merugikan, gak papa lah aku capek tapi jangan sakitin diri aja gitu, itu pikiran aku ketika aku sudah masuk ke SMA.	
P0082 P0083	Hm berarti pas nyayat itu berasa gak? Maksudnya kakak sadar gak lagi ngelukain?	
S0084 S0085 S0086 S0087 S0088 S0089	Pas awal pertama kali nyayat itu, itu sadar. tapi seiringnya berjalan waktu kayak aku udah ngerasa kayak ketagihan gitu. Nah disitu ketika aku udah mulai capek, aku bakalan nyilet tanganku lagi, dan disitu gak sadar. Bukan gak sadar sih lebih ke sadar gak sadar aja, karena memang udah terbawa suasana juga kan.	
P0090	Apa yang kakak rasakan setelah menyilet gitu?	
S0091 S0092 S0093 S0094 S0095	Pas awal-awal emang sakit, karena sebenarnya belum muncul rasa leganya pas pertama kali tu, tapi setelah aku coba-coba lagi barulah muncul rasa leganya. Jadi kayak capek aku itu dan kelelahan aku itu terbayarkan dengan hal itu.	
P0096 P0097 P0098 P0099	Hm gitu, terus kalau misalnya ketika kakak memilih untuk menyendiri dan meluapkan emosi sambil nangis, saat itu ada gak terpikir mau melakukan <i>self harm</i> itu lagi?	
S0100 S0101 S0102	Kalau dimasa-masa setelah SMP itu sampai sekarang sekarang ya sampai detik ini udah gak pernah lagi, apapun itu masalahnya gak pernah lagi. Untuk	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
S0103 S0104	sekarang, baru beberapa tahun, Setahun kebelakangan ini aku hm menggunakan rokok.	
P0105 P0106	Hm berarti saat SMA emang sama sekali gak ada melukai diri gitu ya?	
S0107 S0108 S0109	Iya kalau untuk menyakiti diri dengan menyayat itu udah gak lagi sampe sekarang, tapi lebih ke cari pelampiasan yang mungkin hm ya itu tadi lah.	
P0110 P0111 P0112 P0113 P0114 P0115	Oke terus kalau misalnya meskipun nih hubungan kakak terbilang baik dengan teman-teman, nah itu misalnya saat kakak lagi butuh dukungan, tapi kayak dukungan yang mereka berikan itu mungkin belum sesuai ekspektasi kakak, nah itu ada kepikiran mau nyakitin diri gitu sebagai pelarian?	
S0116 S0117 S0118 S0119 S0120 S0121 S0122 S0123 S0124 S0125 S0126	Kalau nyakitin diri engga, tapi itu balik lagi dengan hal tadi, kalau udah capek kali mungkin bakal lampiasin ke rokok tadi, tapi kadang juga mereka lagi capek yang dengerin aku terus jadi terkadang aku kasih <i>space</i> juga untuk mereka, supaya mereka ada waktu, engga selalu mereka bakalan bisa untuk dengerin aku kan. Paling ya pas pulang atau kapan aku cari-cari tempat untuk ya aku nge vape gitu. Tapi alhamdulillahnya, eh gak alhamdulillah juga tapi lebih ke kayak sebenarnya aku gak sampai yang kecanduan. Aku gitu kapan memang aku butuh aja, engga yang setiap hari.	Aspek <i>cognitive process</i> terhadap (persepsi hubungan sosial)
P0127 P0128	Hm boleh tau gak pas butuh itu, kira-kira berapa batang bisa habis?	
S0129 S0130 S0131 S0132 S0133 S0134 S0135 S0136	Kalau untuk rokok kan aku engga setiap malam juga ya, gak setiap malam juga aku capek gitu. Tapi kalau memang lagi capek kadang aku coba tahan dulu supaya engga merokok. Jadi kayak gabisa patokin berapa batang. Tapi aku ngasih batasan kalau misalnya lagi capek, aku ngasih batas paling banyak itu 3 batang atau 4 sekitaran segitu dan itu engga tiap hari, emang pas capek aja.	
P0137 P0138	Hm kalau misalnya sekiranya seminggu itu bisa berapa kali gitu kakak merokoknya?	
S0139 S0140 S0141 S0142 S0143 S0144 S0145 S0146 S0147 S0148 S0149 S0150	Ee gak bisa di hitung gitu sih, aku sebenarnya tahun kemarin itu terakhir kali merokok di bulan 2, nah seterusnya sampe bulan 5 aku stop. Hm tahun kemarin sebelum bulan 1 tahun ni aku cuma ngevape, lebih ke ngevape sih tahun kemarin itu. Kalau rokok aku baru mulai lagi di tahun ini, e dalam sebulan itu mungkin ada 2 atau 3 kali, tapi aku gak bisa pastiin dalam seminggu itu ada atau gak. Kadang gak selalu ke rokok pelampiasan aku kalau udah capek kali, kadang aku milih untuk nangis aja. Biasa ngerokok tu kalau emang lagi udah sakit kali kepala, pening tapi aku lagi gak bisa nangis, nah baru aku merokok.	
P0151	Apa yang dirasain setelah merokok?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
S0152 S0153 S0154 S0155 S0156 S0157	Jujur kalau misalnya setelah ngerokok itu, aku merasa kayak lebih lega. Terus juga kayak apa ya mungkin dari situ nafas kita bisa lebih plong gitu. Tapi sebenarnya aku enggak bisa kenak asap rokok, tapi enggak tau kenapa aku bisa nyobain itu dan itu membuat aku lega, itu sih.	
P0158 P0159	Berarti kalau kita bilang sebenarnya kakak udah tau, ada resiko yang besar untuk diri kakak?	
S0160 S0161	Iya aku tau, makanya aku gak konsumsi untuk setiap hari. Jadi emang pas kapan aku udah mumet kali aja.	
P0162 P0163 P0164 P0165	Hmm terus kalau misalnya kakak lagi sedih ni karena mungkin lagi gak diajak atau merasa tertinggal dengan progress teman-teman kakak, nah itu ada kepikiran untuk gitu gak?	
S0166	Gitu yang gimana nih?	
P0167	Hm entah yang itu melukai diri atau menyikiti?	
S0168 S0169 S0170 S0171 S0172 S0173 S0174	Kalau untuk melukai enggak sih, untuk sekarang emang aku udah enggak lagi kalau melukai tu. Lebih ke kayak mungkin kalau lagi capek atau kalau enggak diajak yaudah, kalau mereka lagi gak mau ada aku yaudah, aku pasrah aja bukan pasrah sih, lebih ke kayak mereka mungkin ada waktunya sendiri yang tanpa aku. Jadi aku ngebiarin aja, nanti juga mereka ngehubungi lagi.	Aspek <i>cognitive</i> process (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0175 P0176 P0177 P0178 P0179	Hm kalau waktu kakak dapat respon yang kurang enak atau kurang baik, entah dari keluarga atau teman itu kan kakak cenderung memilih diam, nah itu gimana ada gak keinginan mau menyakiti diri dengan adanya tekanan itu?	
S0180 S0181 S0182	Gak juga sih kalau untuk melukai diri. Kayak gitu udah gak ada lagi sampai sekarang, mau secapek apapun aku tetap luapinnya dengan nangis.	Aspek <i>social</i> reinforcement
P0183 P0184	Hm kalau misalnya maaf, lampiasin ke rokok dalam perihal ini ada gak?	
S0185 S0186 S0187 S0188 S0189 S0190	Kalau tentang respon aku sebenarnya gak terlalu yang kayak mempermasalahkan kali, biasanya aku lebih nyerocos sih, aku tanya kenapa cuekin aku, aku langsung <i>to the point</i> kenapa sih cuek kali hari ini, ada ada salah ya, kenapa sama aku ada masalah ya sama aku, aku tipe yang kekgitu, aku tanyain.	
P0191 P0192 P0193 P0194	Hm terus saat kakak merasa capek segalanya, misal kayak kita bilang banyak tuntutan yang harus kakak lalui, itu pernah gak kepikiran mau nyakiti diri atau kemana pelampiasan kakak selama ini?	
S0195 S0196 S0197 S0198 S0199 S0200	Hm kalau saat <i>burn out</i> itu, biasanya aku langsung biasa tengah malam tu, bakal muncul <i>overthinking</i> tu, nah aku langsung chat teman aku. Aku chat saqia atau si rayyan ni emang cuma mereka berdua yang aku chat, tempat aku selalu ngeluh ya ke orang itu. Nah kadang pas aku lagi capek gitu, pas aku cerita ke saqia, dia juga	Aspek <i>social</i> reinforcement (pandangan terhadap reinforcement sosial)

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
S0201 S0202	lagi di posisi yang sama dengan aku, jadi kami sama-sama cerita dan aku pasti nangis kalau udah gitu.	
P0203 P0204	Hm berarti gak ada indikasi untuk pelariannya ke diri sendiri?	
S0205	Gak ada.	
P0206 P0207 P0208 P0209	Oke kalau waktu kakak ada konflik ni ntah dengan teman atau keluarga terkadang membalas dengan mengeluarkan nada tinggi, saat mengeluarkan unek-unek gitu masih ada perasaan kesal gak di diri kakak?	
S0210 S0211 S0212 S0213	Perasaan kesal masih ada, tetap ada. Cuma kayak yaudahlah, setelah aku keluarin gitu yaudah aku coba diam aja dari pada berlanjut nanti yang ada makin gak enak juga situasinya.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0214 P0215	Oh berarti kakak memilih untuk diam ya? Hm atau ada gak kepikiran mau lampiasin ke hal lain?	
S0216	Gak ada sih, diam aja.	
P0217 P0218 P0219	Kalau saat keluarga kakak menanyai perihal skripsi ni, yang membuat kakak merasa ada tekanan, itu ada gak kira-kira pelariannya ke arah menyakiti diri?	
S0220 S0221	Udah gak ada. Tapi kalau memang capek yaudah nangis lagi.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0222 P0223 P0224	Hm kalau misalnya lagi ada kerinduan untuk berkumpul santai sama teman-teman tanpa keingat skripsi gitu, gimana apa yang kakak rasain?	
S0225 S0226 S0227 S0228 S0229 S0230	Kalau itu jujur sedih ya, kan jadi aku ada grup, kami ada grup, jadi kayak cuma bisa tanya kapan kita bisa jumpa tapi yang <i>full team</i> gitu tanpa bawa tugas, jadi emang yang duduk cerita-cerita aja gitu. Tapi ya memang dari mereka belum ada waktunya, terus ya yaudah mungkin nanti bakalan ada waktunya.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0231	Kalau saat sedih gitu, kakak lampiasin ke mana?	
S0232	Perihal itu cuma ke nangis sih.	
P0233 P0234 P0235	Hm kalau saat kakak sibuk bekerja atau beraktivitas supaya melupakan suatu hal gitu, itu pernah gak kepikiran selain nangis mau lampiasin kemana?	
S0236	Pelampiasannya hm ya ngerokok itu.	
P0237	Berarti ke rokok lagi ya lampiasinnya.	
S0238 S0239 S0240 S0241 S0242 S0243 S0244	Itu karena kalau kepikiran itu, sebenarnya aku ngerokok karena memang 2 kepikirannya eh gak tiga, keluarga, yang mau ngelupain itu, sama skripsi. Karena itu memang udah capek banget itu bakalan 3 itu bakalan muncul dalam waktunya sama, ya itulah yang membuat aku aduh gabisa ni sakit kali kepala, jadi pengen ngerokok.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0245 P0246 P0247	Berarti kalau misalnya boleh saya bilang misalnya dari ketiga tersebut, misalnya ada satu yang memancing itu bakal tiga-tiganya teringat atau gimana?	
S0248	Terkadang ya tapi terkadang juga gak.	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
P0249 P0250	Kalau misalnya lagi ketiga-tiganya nih terkait, itu bisa sampai berapa habisnya?	
S0251 S0252 S0253 S0254 S0255	Untuk ngerokok 4, kalau misalnya salah satu tapi gak selalu sih. Terkadang aku cukup 1 pun udah oke, palingan atau gak 2, tapi pernah sekali itu memang 4 karena aku lagi posisinya gak tahu ya capek kali, terus karena lebih aman tempatnya.	
P0256 P0257	Berarti kakak ngerokoknya itu dimana? Di rumah? Atau enggak?	
S0258 S0259 S0260 S0261 S0262	Di sekitaran rumah. Tapi kalau yang 4 itu memang posisinya lagi di luar, tempat memang aman gak rame. Kayaknya Kalau kita bilang disitu ada juga beberapa cewek yang ngerokok juga.	
P0263 P0264	Terus kalau misalnya kakak ngerokoknya itu di rumah, setelah ngerokok rasanya gimana?	
S0265 S0266 S0267 S0268 S0269 S0270 S0271 S0272	Lebih agak lebih lega, cuma gak yang selega itu juga karena pasti bakalan butuh nangis juga. Itu tetap soalnya sebelum tidur itu, kalau misalnya udah capek itu pasti tetap harus nangis dulu. Soalnya kayak aku gak tau mau cerita kemana dalam keadaan kayak gini, paling ke teman tadi itupun nangis juga past ikan. Jadi kayak yaudah aku bawa nangis aja terus setelah itu baru ketiduran.	
P0273 P0274	Hm kalau diluar rumah, setelah ngerokok tu gimana perasaanya?	
S0275 S0276 S0277 S0278 S0279 S0280 S0281 S0282 S0283	kalau misalnya siap ngerokok itu kayak yaudah selesai aja lanjut aktivitas kek biasa lagi. Tapi sebelum ngerokok itu ada pemicunya, ntah kepikiran apa sampe aku nangis. Nah itu yang ngebuat aku kayak aduh gak bisa nih, jadi abis ngerokok yaudah aku lanjut lagi aktivitas. Kalau lagi di luar tu sebenarnya karena pengen ngelegain gitu supaya gak kepikiran, tapi tetap kepikiran.	
P0284 P0285 P0286 P0287 P0288	Oke, terus meskipun kakak ada beberapa teman nih, tapi misalnya dukungan yang mereka berikan itu gak yang seperti kakak harapkan atau terkadang mereka kurang mengerti kakak gitu, itu gimana perasaan kakak?	
S0289 S0290 S0291 S0292 S0293 S0294 S0295	Sedih sih udah pasti, tapi ya ga mungkin juga mereka harus ngertiin aku tiap hari kan. Jadi aku mecoba ngertiin, mungkin mereka emang lagi butuh waktu, butuh waktu untuk diri sendiri juga. Jadi aku gamungkin memaksa harus untuk aku gitu kan, jadi aku kasih space untuk mereka, dan aku juga kasih space untuk diri aku gitu.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0296 P0297	Kira-kira kalau lagi gitu kakak lampiasin kemana? Apa menyakiti diri dengan merokok atau menangis?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
S0298 S0299 S0300 S0301	Kalau yang gitu aku nangis lagi sih paling. Gak dalam sebulan ini, aku baru sekali ngerokok, itu semalam. Kalau bulan lalu aku cuma 2 kali di awal bulan, jadi emang gak yang rutin gitu.	
P0302 P0303	Hm kalau yang semalam itu boleh tau gak, kenapa alasan apa yang buat kakak merokok lagi?	
S0304 S0305 S0306 S0307 S0308 S0309 S0310 S0311 S0312 S0313 S0314 S0315 S0316 S0317 S0318	Karena apa ya gak tau, kemarin hari apa oh jumat ya, hm karna capek kemarin itu energi aku emang full habis, karena kan aku jumpa orang rame terus aku ada wawancara klien 3 orang sekaligus di hari yang sama. Pagi aku penelitian, sore aku juga penelitian, siap magrib juga penelitian lagi karena ada bantu orang. Terus di jam 9 malam aku wawancara klien aku sendiri lagi, jadi emang terkuras kali energi aku, terus jadinya <i>overthinking</i> pas pulang tu aku langsung kayak YaAllah kira-kira siap gak ya memngingat gak banyak lagi waktu untuk daftar sidang. Terus kepikiran lagi sama yang aku usahain untuk lupain, kepikiran sama ayah, kepikiran keluarga, ekonomi, semua. Jadi kayak disitulah mulai lagi menumpuk pikiran aku sampe gak kuat udah sakit kepala makanya akhirnya merokok.	
P0319 P0320 P0321 P0322 P0323 P0324	Hm gitu, terus waktu misalnya kakak kesel karena harus mengalah saat ada konflik entah dirumah atau diluar rumah, itu kan pasti menjadi suatu tekanan lagi buat kakak itu gimana kakak menanggapi perasaan kakak itu? Apa ada kepikiran untuk ngelampiasin ke suatu hal gitu?	
S0325 S0326 S0327 S0328 S0329 S0330 S0331 S0332 S0333 S0334 S0335 S0336 S0337 S0338 S0339 S0340 S0341	Hm biasa kalau misalnya kayak gitu aku lebih kayak aku di kamar sendiri, kalau misalnya belum jamnya aku keluar rumah gitu, biasa kan aku keluar itu sorean jadi aku kayak yaudah aku tahan dulu di kamar atau aku kan duduk di kedai konter pulsa nih, biasanya aku sengaja pulang telat biar aku di rumah itu nggak kepikiran sampai ada berantam lagi sama mereka. Jadi aku mendingan di kedai aja pulang nanti sore pas sekalian mau keluar kesini. Terkadang tapi kalau misalnya aku lagi di rumah kalau misalnya aku lagi capek, yaudah aku tutup pintu, aku tidur. Kadang pun kalau misalnya aku udah nggak sanggup lagi dirumah, Aku keluar aku langsung siap-siap keluar entah itu aku hubungi kawan aku, atau aku ke kos nya aku bilang mau tidur bentar ya. Biasa aku kayak gitu atau nggak yaudah keluar terus sendiri kemana.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0342 P0343	Hm berarti untuk menyakiti diri itu sampai saat ini udah gak lagi alhamdulillah ya?	
S0344 S0345	Iya emang udah gak melukai diri sendiri itu terakhir emang pas SMP kelas 3.	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
P0346 P0347	Itu pas SMP, mulai dari kelas 1 sampai kelas 3 itu memang lagi sering-seringnya atau kekmana?	
S0348 S0349 S0350	Hm kayak apa ya kalau dibilang kadang ada masanya dalam sebulan sering, ada masanya jugak gak ada sama sekali.	
P0351 P0352	Hm itu berarti pas SMP itu memang lebih ke keluarga ya?	
S0353 S0354	Iya lebih ke keluarga, karena kepikiran soal keluarga itu.	Faktor kualitas hubungan yang buruk
P0355 P0356	Saat melukai diri itu, yang kakak lakui emang hanya menyayat atau ada lain?	
S0357 S0358 S0359 S0360 S0361 S0362 S0363 S0364	Iya cuma menyayat yang seingat aku. Pas itu aku nyayat di lengan dalam terus di kaki juga ada sih di paha, oh iya ini gatau sih <i>self harm</i> atau bukan ini kalau aku capek terus sakit kepala aku sering kali pukul-pukul kepala yang sakit itu dan itu masih sampe sekarang. Terus juga kadang aku lampiasin bukan ke <i>self harm</i> yang nyayat gitu lagi, tapi kayak aku sengaja nangis yang sampe buat aku sesak gitu.	
P0365 P0366 P0367	Hm kalau merokok itu mulai kakak pegang setahun kebelakang 2025 apa gimana? Dan mulanya kenapa kakak bisa melampiaskan kerokok itu?	
S0368 S0369 S0370 S0371 S0372 S0373	Eh gak 2025, 2024 akhir tahun. Itu aku lihat orang juga terus lebih kayak pengen nyoba, kekmana sih yang dirasain orang kok bisa, kok bisa dibilang bikin lega. Hm pemicunya tetap keluarga sih dan pas aku nyoba, oh gini lega sih, tapi ya yaudah lega doang, dan aku tetap membatasi jadi gak sampe yang kecanduan gitu.	
P0374 P0375	Hm oke kak mungkin untuk sekarang cuma ini dulu, Makasi ya udah luangin waktunya lagi.	

Lampiran 9 Hasil Wawancara (Verbatim) Alloanamnesa Subjek 3

VERBATIM ALLOANAMNESASUBJEK 3

Alloanamnesa dari : ATL (Subjek 3)

Inisial : SR

Hubungan dengan subjek : Teman Kuliah

Umur : 22 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Lokasi/tempat : Harvies Coffe, Banda Aceh

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0001	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	
S0002	Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	
P0003	Sebelumnya perkenalkan nama saya Alifa, saya	
P0004	mahasiswi fakultas Psikologi Unmuha yang sedang	
P0005	melakukan penelitian untuk memperoleh gelar sarjana	
P0006	psikologi. Hm boleh perkenalkan diri kakak?	
S0007	Hm perkenalkan nama saya Saqia Rahmah.	
P0008	Oke baik ka saqia, kita mulai saja ya.	
S0009	Iya boleh.	
P0010	Pertanyaan pertama apakah menurut kakak, kak dinda	
P0011	itu memiliki hubungan yang dekat ataupun akrab	
P0012	dengan seseorang? Apalagi selama dia menjalani masa	
P0013	akhir perkuliahannya?	
S0014	Ee kalau misalnya dekat, ya terutama saya sendiri	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
S0015	kalau di perkuliahan gitu karna kami kenalnya dari	
S0016	awal masuk kuliah. Selain itu ada juga beberapa,	
S0017	cuman dari beberapa itu cuman saya sendiri yang	
S0018	paling dekat banget.	
P0019	Lalu apakah e kakak pernah gak melihat kak dinda ini	
P0020	tampak seperti merasa sedih sendiri ataupun kadang	
P0021	menarik diri dari lingkungannya?	
S0022	E pernah, tapi gak e gak sering.	Aspek <i>need for intimacy</i>
P0023	Hm jarang ya.	
S0024	Iya jarang.	
P0025	Hm itu terhitung gak berapa kali kakak pernah	
P0026	lihatnya?	
S0027	Hm kalau misalnya, hitungannya tu kalau misalnya ni	
S0028	kuliah. E misalnya semingguan kalau kita hitung	
S0029	semingguan ya palingan dia tu dalam seminggu tu	
S0030	cuma sekali kek gitu.	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P0031 P0032	Hm, itu pada saat dia mau menarik diri itu gimana tanda-tandanya yang biasa kakak lihat?	
S0033 S0034 S0035	E dia lebih banyak diam, terus kalau kami ajak ngumpul kekgitu dia pasti kek menghindar, nanti dia bilang mau pulang dulu ada keperluan lain, gitu-gitu.	Aspek <i>need for intimacy</i> (kebutuhan akan keintiman)
P0036 P0037	Ee itu dia bilang gak ke kakak atau emang kakak merasa sendiri?	
S0038 S0039 S0040	Biasanya kalau sama aku, dia langsung bilang melalui chat nanti dia bilang, kak maaf ya dinda lagi gak pas, jadi dinda gamau terlalu banyak ngomong dulu gitu.	
P0041 P0042 P0043	Hm oke. Terus menurut pengamatan kakak e kekmana hubungan sosial yang kak dinda punya dengan teman-teman yang lain?	
S0044 S0045 S0046	Ee kalau dari pandangan saya sih semua baik-baik aja ya. Kayak dinda tu banyak e teman, jadi kek lingkungannya baik-baik aja semuanya keknya.	<i>Cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0047 P0048	Oke, tapi kalau hubungan sosial kak dinda dengan saudara atau keluarganya dirumah, itu kakak tau gak?	
S0049 S0050 S0051 S0052 S0053 S0054 S0055	Hm, dia kan tinggal sama bundanya ni, jadi setau saya dia dekat sama bundanya terus sama kakaknya komunikasinya agak kurang baik, kalau sama adek-adeknya ya wajar adik kakak aja gitu. Kalau sama ayahnya, dinda tu e punya kegiatan rutin setiap minggu tu ketemu ayahnya. Ya jadi selayaknya ketemu kayak bahas tentang kuliah, gimana keseharian dia juga.	Aspek <i>cognitive process</i> (persepsi terhadap hubungan sosial)
P0056	Berarti bunda itu ibunya?	
S0057	Iya.	
P0058	Oke, berarti kak dinda berapa bersaudara ni kak?	
S0059 S0060	E empat, empat bersaudara yang pertama kakaknya terus dinda dan dua adeknya cowok.	
P0061 P0062 P0063	Oke, oh ya kak tadi kan kakak bilang kak dinda tinggal dengan bunda dan terpisah dengan ayah, itu maaf apakah kedua berpisah?	
S0064	E iya, kedua orangtua dinda udah pisah.	Faktor kesepian
P0065	Boleh kami tau udah berapa lama?	
S0066 S0067	Hm kalau berapa lama tu, kalau gak salah dari dinda kelas 4 sd.	
P0068 P0069	Hm oke, apakah e dari keduanya sudah memiliki keluarga lain kak?	
S0070 S0071	Hm sudah. Ayah dinda sudah menikah lagi dan bundanya juga udah.	
P0072 P0073	Baik, e apakah ada saudara tambahan dari ayah atau ibu barunya kak?	
S0074 S0075 S0076 S0077 S0078	E kalau dari ayahnya, dinda ada tiga saudara kalau gak salah yang dibawa dari ibu tirinya dan tinggal Bersama ayahnya. Kalau dari suami bundanya itu, hm anaknya ikut mantan istrinya semua. Tapi setau saya suami bundanya sekarang gak tinggal dengan mereka, tapi	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0079 S0080	tinggal dirumah sendiri gitu. Jadi dinda kalau dirumah tu tinggalnya sama bunda, adik sama kakaknya.	
P0081 P0082	Hm tapi kalau boleh tau kenapa bunda sama suaminya tidak tinggal disatu rumah dengan dinda juga?	
S0083 S0084 S0085 S0086	Hm setau saya kan karna dari pihak dinda, adeknya dan kakaknya juga, gak mau kalau misalnya ayah yang ini tu tinggal satu rumah dengan orangtua, makanya jadinya pisah rumah.	
P0087 P0088	Oke, berarti sepengamatan kakak, kak dinda terlihat lebih dekat dengan bundanya atau ayahnya?	
S0089 S0090 S0091 S0092	Sepertinya yang saya lihat juga dia lebih dekat sama bundanya, karna bundanya kan tinggal sama dia, yang tau kekmana kesehariannya itu bundanya, jadi dia lebih dekat sama bundanya.	
P0093 P0094 P0095	Hm gitu, oke terus saat kak dinda mengalami respon yang kurang baik gitu dari kawan-kawannya, e gimana sih biasanya reaksi kak dinda sepengamatan kakak?	
S0096 S0097 S0098 S0099	Biasanya kalau kek gitu, pertama dia diam dulu terus e saya lihat, soalnya saya tipe anaknya peka, terus saya tanya kan dan biasa pas gitu dia langsung nangis.	Aspek <i>cognitive process</i> terhadap hubungan sosial)
P0100	Hm itu kak dinda mengeluarkan cerita, menceritakan?	
S0101	Iya, dia mengeluarkan semuanya.	
P0102 P0103	E boleh gak contohin e respon seperti apa yang pernah kak dinda dapati?	
S0104 S0105 S0106 S0107 S0108 S0109 S0110 S0111 S0112	Hm jadi pernah satu posisi itu kami mau ada rapat, nah terus dinda kayak bilang kan lagi ngomong-ngomong ni, lagi ribut gitu terus dia bila “e kita bentar lagi rapat ya” terus satu orang kawan kami ni bilang “bisa sabar gak sih, sibuk kali kami tau juga mau rapat” terus dinda langsung diam tu. Terus setelah rapat itu e saya tanya kenapa din diam kali, terus langsung langsung nangis gitu, dia sedih digituin dimarahin gitu, padahal dia cuma ingatin.	
P0113 P0114	Oke, menurut kakak kak dinda tipe yang <i>weuh hate</i> atau gimana?	
S0115	<i>Weuh hate</i> banget.	
P0116 P0117	Oke, lalu gimana cara kak dinda menghadapi respon yang kurang positif itu menurut kakak?	
S0118 S0119 S0120 S0121	E kalau pas kejadian itu, dinda bakalan langsung diam. Dia milih untuk ngalah aja kayak yaudahlah, karna kata dia kalau dia ngejawab malah makin besar, jadi kalau udah digituin dia langsung diam.	Aspek <i>cognitive process</i> terhadap hubungan sosial)
P0122 P0123	Terus untuk kedepannya, kekmana reaksi kak dinda mungkin pas jumpa lagi gitu?	
S0124 S0125	Hm setelah itu dia kayak biasa aja sih, kayak gak terjadi apa-apa.	
P0126 P0127	Hm kalau dirumah, pernah gak kak dinda dapat respon yang kurang baik?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0128	Kalau dirumah pernah, tapi sama kakaknya.	
P0129	Hm boleh kami tau gak gimana?	
S0130 S0131 S0132 S0133 S0134 S0135 S0136 S0137 S0138	Seperti yang saya bilang, dia komunikasi sama kakaknya kan kurang baik. Jadi misalnya e gini e dinda ni kan sering pulang telat, nah bundanya ni ngingatin, pas bundanya ngingatin dinda kan ada pembelaan diri, nah disitu kakaknya jawab e gini “makanya ke kalau dibilangin tu dengar” kek gitu-kek gitu. Makanya dinda ni kek ngerasa aduh salah lagi gitu. Jadi itu bikin dia kesel, tapi ya dia diam aja lagi, terus nangis lagi.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0139 P0140	Hm apa kakak tau jauh jarak umur kak dinda dan kakaknya?	
S0141 S0142	Kalau dinda 2004, kalau kakaknya kalau gak salah 1997.	
P0143 P0144	Hm terus, apakah kakak pernah melihat adanya perubahan pada minat kak dinda untuk bersosialisasi?	
S0145 S0146	Hm kalau itu keknya engga. Gak nampak yang spesifik gitu.	
P0147 P0148	Hm atau menurut kakak apakah ada perubahan yang diinginkan kak dinda gitu?	
S0149 S0150 S0151 S0152	Dia ada bilang pengen berubah sih, pengen supaya bisa gitu balas atau marah balik atau negajwab balik oaring yang gituin dia. Pengen ada perlawanan balik dari diri dia.	Aspek <i>social reinforcement</i> (pandangan terhadap <i>reinforcement</i> sosial)
P0153	Hm kalau itu, realitanya gimana?	
S0154 S0155 S0157	Sejauh ini udah ada sih beberapa kali dia kasih perlawanan balik, tapi itu juga kalau menurut dia udah keterlalu.	
P0158 P0159 P0160	Oke, lalu menurut kakak apakah komunikasi kak dinda dengan keluarga ataupun teman terdekatnya, ada mengalami perubahan gak selama kak dinda skripsian?	
S0161 S0162 S0163 S0164 S0165 S0166 S0167 S0168 S0169 S0170	Hm ada sih, kalau dari segi lingkungan pertemanan ya, jadi kami kalau lagi sama-sama capek skripsian ni kami kayak e <i>take a rest</i> dulu gitu. Kek istirahat dulu masing-masing kami, gak ngomong dulu satu sama lain. Sibuk sendiri dulu sama kegiatan sendiri gitu, nah kalau dinda sama orang rumahnya, dia e sempat beberapa kali ribut sama bundanya. Kayak adu mulut sikit karna itu tadi, dia pulang telat karna skripsian. Tapi setelahnya ya baik lagi, karna dia ngejelasin dia lagi skripsian.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0171	Berarti kayak salah paham gitu ya?	
S0172	Iya, salah paham.	
P0173 P0174 P0175 P0176	Hm terus pernah gak kakak lihat adanya perubahan sama kak dinda setelah kak dinda itu mIsalnya mengalami perpisahan, entah itu dengan teman atau lingkungan tertentu?	

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0177 S0178 S0179 S0180 S0181	Yang paling sering saya lihat tu, dia kalau misalnya berpisah kek gitu dia sedih sih. Karna kan anaknya cengeng ya, terus cepat <i>weuh hate</i> , terus misalnya ada sesuatu yang emang udah dekat kali sama dia terus kalau berpisah ya dia nangis sih sedih gitu.	Faktor perpisahan (<i>separation</i>)
P0182 P0183	E itu kira-kira menurut pengamatan kakak mempengaruhi kesehariannya gak?	
S0184 S0185 S0186	Ee ada. Ada e jadi lebih ke bawaan <i>mood</i> dia jadinya. Jadinya dia kalau apa-apa tu kayak malas, kondisi mukanya juga kayak kurang enak dilihat gitu.	
P0187 P0188	Oke terus ni kak, apakah kesibukan kuliah e kak dinda ini terlihat mempengaruhi dia dalam berinteraksi gak?	
S0189	Engga sih, aman-aman aja sejauh ini.	Lingkungan yang terbatas
P0190 P0191	Berarti sambil dia kuliah, yaudah sambil main, sambil interaksi bersosialisasi pun gitu gak?	
S0192	Iya sama aja, gak ada masalah.	
P0193 P0194	Ee terus menurut pengamatan kakak, apakah aktivitas sosial kak dinda ini cenderung itu-itu saja?	
S0195 S0196 S0197 S0198	Engga sih, gak itu-itu aja karna dinda ni juga anaknya ada ikut nari di sanggar gitu, terus juga dia banyak kerja juga. Ya jadi kegiatan dia gak selalu dikampus aja, ada kegiatan diluar juga.	Faktor lingkungan yang terbatas (<i>limited environment</i>)
P0199 P0200 P0201	Oke, lalu ketika kak dinda menghadapi tekanan ni atau konflik atau masalah, apakah e kak dinda terlihat memiliki seseorang untuk e tempat dia cerita gitu?	
S0202	Hm ada, ya saya sendiri.	
P0203 P0204	Oh oke, hm boleh gak kakak ceritain gimana pada saat kak dinda mengalami konflik itu gimana?	
S0205 S0206 S0207 S0208 S0209 S0210 S0211 S0212 S0213 S0214 S0215	Hm jadi, keseringan dia itu pertama awal mula tu dia diam tu, terus saya kan notis ni kek kenapa dia diam kan. Terus saya tanya dan pasti dia langsung nangis dulu pertama, nangis dulu terus dia minta peluk, habistu baru dia jelasin misalnya dia lagi ada masalah. Ini kemarintu bermasalah dengan ayahnya, permasalahan tentang kuliah ni lah, e dia kayak dapat tekanan e dari ayahnya. Ayahnya bilang harus selesai tahun ini gitu, ya kan dia mengusahakan dia bilang, makanya dia kayak sedih gitu karna ayahnya kayak nekan kali gitu, e terus ya itu nangis sih.	Faktor kualitas hubungan yang buruk (<i>poor relationship quality</i>)
P0216 P0217	E berarti kalau kita bilang, dirumah dia cenderung dekat dengan siapa?	
S0218	Sama bundanya.	
P0219 P0220 P0221 P0222	E lalu, apakah kakak pernah melihat kak dinda terlibat konflik lainnya atau ketidak nyamanan dalam berhubungan dengan orang sekitar, teman atau keluarga?	
S0223 S0224 S0225	Kalau itu pernah, pernah waktu dia sama e mantan pacarnya. Jadikan kalau menurut pandangan saya, hubungan mereka itu udah <i>toxic</i> ya, jadi itu tu benar-	Faktor kualitas hubungan yang buruk

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
S0226 S0227 S0228 S0229 S0230	benar mengganggu proses skripsian dinda, jadi dianya kayak e lagi skripsian pun kayak e sambil nangis gitu. Pembawaan hatinya sedih, selalu kekgitu. Jadi kan baru saya tanya kenapa din, baru dia jawab dia ceritain masalah sama mantannya itu.	(poor relationship quality)
P0231	Hm kira-kira konflik tersebut sampai main fisik gak?	
S0232 S0233 S0234	E gak sampai main fisik, cuma perubahan ke dindanya. Dia lebih e jadi turun berat badannya karna kepikiran, terus jadi kurang tidur, kurang fokus gitu-gitu.	
P0235 P0236	E itu jangka waktu pacaran mereka berapa lama? Terhitung lama gak?	
S0237	Terhitung lama, e hamper 2 tahun.	
P0238 P0239	Hm, terus dampak terhadap kak dinda sendiri gimana sepengamatan kakak?	
S0240 S0241 S0242	Jadi dampak terhadap dinda tu gitu, jadi setelah putus baru kan dianya kayak udah lepas dari satu tekanan ni, jadinya kayak yaudah biasa aja gitu.	
P0243 P0244	Oke, saat setelah mereka putus itu berapa lama kira-kira kak dinda mengalami fase gak baik itu?	
S0245 S0246 S0247 S0248 S0249 S0250	Sebenarnya fase gak baik itu udah dia alami pas masa-masa mereka mau putus, dari situ dia di kekang gak boleh keluar ini itu, terus kayak e debat selalu. Jadinya setelah putus kayak yaudah, kayak gak ada apa-apa lagi, cuman palingan kata dia udah gak ada yang cariin dia lagi aja kayanya gitu.	
P0251 P0252	Pas mau putus atau setelah putus, gimana kak dinda melaluinya?	
S0253 S0254 S0255 S0256	E dia nangis, emang selalu nangis. Mau ngapa-ngapain tu nangis, masih teringat kadang ya, terus palingan kalau keluar minta pulang cepat aja gitu. Gak mau ketemu orang terlalu lama gitu.	Faktor perpisahan (separation)
P0257 P0258 P0259	Oh gitu, oke kak mungkin untuk sekarang hanya ini, terima kasih untuk waktunya, saya akhiri ya kak. Wassalamualaikum Wr. Wb	
S0260	Iya, walaikumsalam wr. wb	

Lampiran 10 SK Pembimbing



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 013/UM.M6/KEP/F/2026**

TENTANG

**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2025-2026
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing Skripsi Mahasiswa Tahun Akademik 2025-2026;
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/2020 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan** Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2026
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : **Menunjuk Saudara;**
- Pertama** **Sri Nurhayati Selian, S.Psi., M.Ed., Ph.D**
- Devi Yanti, M.Psi., Psikolog**
- Untuk Membimbing Skripsi:
- Nama : Alifa Jasmina Zumar
- NPM : 2209110003
- Prodi : Psikologi
- Judul : Pengalaman Kesenian pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Melakukan *Self Harm*
- Kedua** : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing Skripsi Mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga** : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat** : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh,
Pada Tanggal : 22 Sya'ban 1447 H
10 Februari 2026 M

Dekan,

Hanna Amelia, M.Psi., Psikolog
NIK: 198108102013052001

Lampiran 11 Biodata

BIODATA

A. Penulis

Nama Biodata : Alifa Jasmina Zumar

Tempat dan tanggal lahir : Banda Aceh, 20 Agustus 2004

Jenis kelamin : Perempuan

Agama Kebangsaan/suku : Aceh

Alamat : Ulee Kareng, Banda Aceh

E-mail : alifajasminazumar2004@gmail.com

B. Nama Orang Tua/ wali

Ayah : Zulkifli Umar

Pekerjaan : Dosen

Ibu : Ainal Mardhiah

Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil

Alamat : Ulee Kareng, Banda Aceh

C. Riwayat Pendidikan

SD/Sederajat : MIN 1 Banda Aceh (2010-2016)

SMP/Sederajat : MTsT Tgk. Chiek Oemar Diyan (2016-2019)

SMA/Sederajat : MAN 1 Banda Aceh (2019-2022)