

## Lampiran

### Verbatim Partisipan 1 - K

Tanggal	:	3 - 11 - 2022
Pewawancara	:	Intan Prameswari Putri Mulia
Partisipan	:	K
Waktu	:	Pk 16.00 s.d pk 16.57
Durasi	:	00:50:55
Tempat Wawancara	:	<i>Zoom Online</i>
Catatan	:	

Pew : Halo selamat sore, panggilannya siapa ya?

Par : Hmm, S.

Pew : selamat sore S, perkenalkan aku Intan Prameswari Putri Mulia mahasiswa psikologi universitas ciputra yang bakalan wawancarain kamu dalam rangka tugas mata kuliah qualitative research methodology. Nah disini aku dan teman ku David yang akan berperan sebagai observer. Sebelumnya kami mau mengucapkan terima kasih banyak karena kamu sudah bersedia buat jadi salah satu Par penelitian kami. Nah, sebelum kita mulai,aku mau menyampaian beberapa hal: Wawancara ini akan membahas seputar topik *psychological help-seeking behavior*; yaitu perilaku mencari bantuan ketika sedang mengalami masalah psikologis dan wawancara ini akan berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui pengalaman masalah psikologis yang pernah kamu alami selama 12 bulan terakhir, lalu proses kamu mencari bantuan untuk mengatasi masalah itu. Selama 60 menit ke depan, kami juga mau minta izin untuk merekam seluruh proses wawancara hari ini sebagai bukti bahwa kita telah melakukan wawancara. Seluruh data dari wawancara ini akan bersifat rahasia, dan kami akan juga, dan akan kami jaga karena ini juga akan berdasar kepada kode etik psikologi. Namun, untuk namamu juga akan kami samarkan, dan ini hanya dapat diakses oleh tim Pew dan dosen Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology*. jadi kamu boleh bercerita sebanyak mungkin dan senyaman mungkin. Apakah kamu keberatan dengan itu?

Par : eeh enggak, nggak keberatan

Pew : Pada proses wawancara ini, akan ada pertanyaan yang mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman buruk, sehingga menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan. Jadi, kamu boleh memilih untuk tidak

menjawab pertanyaan yang kamu rasa tidak siap atau tidak nyaman dijawab. Sebelumnya ada pertanyaan kah?

Par : ah sejauh ini belum, belum ada.

Pew : okee mungkin boleh perkenalan diri dulu? Kamu perkenalan diri dulu hehe

Par : btw sebelum aku berkenalan okee okee eehh kamu di aku nge *freeze*, gatau ya karena koneksi mu atau koneksi ku tapi semoga aku ga putus-putus ya.

Pew : aman-aman

Par : Kalo putus-putus kabarin aku aja oke.

Pew : iyaiya

Par : okee jadi singkat perkenalan aja, nama panjang ku AS biasa dipanggil S atau s, aku mahasiswa FTP angkatan 2020 di universitas ciputra surabaya dan umurku sekarang 19 tahun, sudah itu aja.

Pew : nah eeh, sebelumnya boleh tau ngga si kehidupan sehari-hari kamu itu apa aja dan ngapain aja?

Par : hmm, ngga ada konteks secara khusus ya? Kek umum aja..

Pew : umum aja coba boleh diperjelas nggak kek gimana hehe

Par : okee hm sehari-hari sekarang sih sebagai mahasiswa aku biasanya ee kalau nggak..setelah selesai kelas biasanya aku kalo ngga nugas biasanya eee melanjutkan di organisasi, karena sekarang juga lagi aktif menjadi salah satu ininya di SU, SU nya FTP. Terus mungkin selain nugas eeh terus organisasi, ada juga *spend my time with my family* gitu, jadi aku jg selalu menyempatkan waktu untuk keluarga ku tiap harinya ga tau itu mau berapa lama aku selalu menyempatkan waktu. Terus, mungkin itu kalau ada sisa waktu lebih senggang lagi aku biasanya main piano, kalo ga gitu ada yang lebih senggang lagi aku nonton drakor gitu.. jadi berusaha banget untuk ngebalance in hidupku, jadi supaya ga kayak berat sebelah, jadi kayak kalo misal emang kuliah lagi *hectic*, akupun ngga selalu kek ngejar-ngejar tugas jadi gak sebisa mungkin bisa sebanding gitu antara tugas sama juga main gitu. Mungkin selain itu ummm, gaada lagi ya, gaada lagi si yang berbeda, yang spesial gitu..

Pew : okee berarti kamu tipe yang bisa *balancing* antara kehidupan mu yang *hectic* sama kamu mencari ibaratnya kayak buat merelaksasi pekerjaanmu, jadi kamu ngga terbebani sebelah dengan kegiatanmu yang sangat-sangat *hectic* gitu ya?

Par : benar-benar

Pew : eeh hmm dan dari kegiatan mu yang lumayan padat itu kamu ada kayak perasaan yang merasa kayak rutinitas mu itu mengganggu nggak, mengganggu kamu sebagai mahasiswa atau sebagai remaja yang mau ke masa dewasa awal gitu mungkin?

Par : hmm ada si kadang kala aku ngerasa gitu karena aku mungkin biasanya aku umm tiap pagi masih bisa nyiapin makanan sarapan buat keluarga gitu, lama-lama karena kesibukan kuliah aku jadinya nggak siap umm maksudnya ngga bisa menyiapkan sarapan kaya biasanya lah gitu. Mungkin selain itu kayak kadang hal-hal sekecil seperti kayak malem itu harus makan, makan malam bareng sama keluarga gitu, tiap malem kita saling nunggu kayak mama papa mama pulang dulu, terus aku pulang kuliah, adik pulang sekolah gitu baru kita makan

bareng, nah tapi kadang tu kalo misalnya lagi *hectic banget, hectic-hectic nya eeh missed*, em.. momen itu hilang gitu. Jadi mungkin ya ada si perubahan sangking sibuknya kuliah

Pew : jadi perasaan yang mengganggu dari adanya rutinitas mu itu karena ada beberapa momen kebersamaan yang hilang dari sebelumnya gitu kan?

Par : heem-heem bener bener

Pew : nah sebelumnya, apakah kamu pernah memiliki permasalahan psikologis?

Par : hm permasalahan psikologis ini kayak gimana contohnya? Akunya soalnya ngga pernah kayak memahami gitu

Pew : hmm, kayak kondisi yang memengaruhi pemikiran, perasaan suasana hati dan perilaku gitu kayak mungkin kamu ada perasaan kayak *mood swing*, atau kayak *burn out* yang sampe berkepanjangan atau perasaan kayak merasa stress atau, kek gitu-gitu

Par : hmm okee, kalo yang pertama *mood swing* kek e pernah dan mungkin cukup sering kalo misalnya jadwalnya lagi padet, tapi kalo eeh kayak *stress* terus kayak eeh *burn out gitu*, malah kalo *burn out* mungkin sekali-sekali dan itu ngga jangka panjang gitu. Jadi aku berusaha langsung melupakan, jadi kayak menyibukkan diri sehingga ga banyak kepikiran, ga banyak *overthinking*. Kalo stres aku berusaha banget supaya ngga akan keluar kata-kata stress. Jadi *mindset* ku tak ubah biar ngga menuju jalan yang seperti itu gitu lah intinya, jadi tiap kali aku hampir di tahap itu, aku langsung cari-cari orang buat diceritain kalo biasanya aku si ke papaku / mama ku dan itu bener-bener bantu dan mereka lalu kayak meluruskan jalan ku lagi.. Sehingga aku nggak sampai di titik dimana aku bisa ngomong aku lagi stres gitu, gak pernah gitu, jarang banget gitu sih

Pew : berarti kamu sendiri tipe yang cukup terbuka dengan orang tua ya?

Par : gimana?

Pew : berarti kamu yang tipe anak yang cukup terbuka dengan orang tua terkait permasalahan atau hambatan yang sedang kamu alami?

Par : benar-benar

Pew : okee, berarti eeh kamu sendiri... oh bole tau ga si kayak kalo misalnya kamu lagi ngalamin *mood swing* itu biasanya dalam rentang waktu yang berapa lama?

Par : eeh kalo *mood swing mungkin* kayak, kita ambil permisalan- permisalan kalo 1 minggu lagi UTS *mood swing nya* bakal selama 1 minggu itu hehe gitu

Pew : hahah okee, nah menurut kamu apakah permasalahan dari *mood swing* itu kayak hmm kalo misalnya 1-10, menurutmu seberapa berat permasalahan *mood swing* mu itu?

Par : hmm mungkin 1 atau 2 aja si, soalnya aku masih bisa mengendalikan emosi ku, jadi kek *i won't let my emotion to take the best of me* gitu.. jadi jangan sampe eeh emosi- gara gara emosiku akhirnya aku dan orang orang yang ada di sekitarku terpengaruhi gitu, jadi eeh *as hope i can* kalo misalnya aku lagi kena apa gitu terus harus-harus eeh ada acara rapat misalnya atau acara keluarga sebisa mungkin yang aku rasakan sebelum acara itu harus dihilangkan dulu, diabaikan dulu gitu

Pew : okeei, nah eeh sebelumnya nih kalo misal kamu lagi ngerasa kayak di titik ter- apa ya, titik terberat kamu, sebelumnya kamu pernah ngalamin di titik terberat ga? Masa-masa di titik terberat, Diluar konteks *burn out* karena kuliah

Par : hmm, hehhe bisa dikatakan pernah hehe.. pernah, huum, Tapi gatau ya kalo misalnya kedepanya bakalan ada yang lebih rendah lagi cuma sejauh ini pernah, ada yang kayak separah itu sampe mikirnya titik terendah gitu

Pew : hmm kalo boleh tahu karena apa?

Par : humm karena mungkin ga terlalu detail ya, cuma karena eeh yang pertama kuliah, yang kedua keluarga, yang ketiga pertemanan, yang keempat organisasi, yang kelima masa depan.. jadi semua itu 5 poin tadi itu eeh kepikiran di 1-1 hari yang, 1 hari tertentu gitu intinya, jadi kayak kebanyakan-kebanyakan pikiran akhirnya kayak gitu, *overthinking*.

Pew : boleh tahu ngga itu waktu kapan?

Par : tahun lalu? Hmm saat inii, eeh baru-barunya kita mulai *offline*.. gitu

Pew : *offline* bukannya tahun ini ya?

Par : oh kalo aku si udah mulai duluan karena TEKPANG, FK, sama CB mulai duluan *offlinenya*.

Pew : oh soalnya butuh ini ya, lab ya?

Par : heem butuh lab, heem bener

Pew : nah dari kejadian itu ada dampaknya ga buat kamu?

Par : hmm, dampaknya ini negatif atau positif?

Pew : negatif, positif boleh, keduanya juga boleh

Par : okeei, dari titik terendah itu keknya sih lebih banyak positifnya daripada negatifnya. karena banyak yang bisa aku belajar dari situ dan aku lebih memahami diri ku sendiri setelah kejadian itu, jadi kayak hmm, walaupun kadang kayak orang tu gamau sibuk-sibuk banget biar nggak nggak tambah apaya burn out, burn out ya. tapi aku pribadi lebih suka tersibuki dengan hal-hal yang gak penting gitu kadang.. Jadi kayak misalnya eeh kebanyakan diem, atau ya pokeokenya yang ngga bisa kayak ngelakuin sesuatu.. Akhirnya akan ada waktu tertentu untuk aku bisa *overthinking* jadi eeh sebisa mungkin aku menghindari waktu senggang. Iya gitu..

Pew : eeh terus untuk dampak negatifnya?

Par : dampak negatifnya eeh aku jadi, eeh gimana ya jadi lebih tertutu- haha

Pew : gapapa aman cerita aja

Par : oh iyaa haha

Pew : eeh maksudnya ini kayak *safe place* buat kamu cerita, dan gaakan ada yang denger aku pake *airpods* aman wkwk

Par : wkwk okeei okeei, iya eeh apa tadi apa ngomong apa? Oh dampak negatifnya?! eeh Jadi lebih tertutup. Jadi, aku eeh dulunya, eh sebelumnya maksudnya eeh pernah ngambil pasti kalian tahu ya MBTI tes? Itu dapet depannya I eh E kan, krn emang aku *an on going person*, jadi *down to earth* lebih suka eeh kenalan sama orang baru gitu ya, terus gatau kenapa gatau juga kalo dampak dari pandemi dan lain sebagainya dan juga mungkin stres kuliah dan

lain-lain apa-apa segala macam.. Akhirnya saat aku ambil lagi si E ini berkurang. Maksudnya yang awalnya 90% E terus 10% I, jadinya 60 Eeh iya 60% E, 40% I. jadi kayak Hampir 11 12 gitu, gitu sih. Jadi Aku merasa lebih 2x mikir kalo mau ngomong sama orang, yang biasanya kalo aku ngomong ga pake mikir maksudnya langsung yang kayak ya go the flow aja gitu. Dan karna eeh kejadian tadi, akhirnya lebih kek tertutup gabisa *heart to open up to other people* gitu..

Pew : jadi eeh dari kejadian itu merubah karakteristik mu secara perlahan gitu ya? Yang kek awalnya kamu ekstrovert terus tau tau jadi perlahan berubah jadi introvert

Par : heem

Pew : terus ada lagi ga dampak negatifnya yang memengaruhi kamu sampai sekarang?

Par : hmm, *insecure?*. *tadi* mirip ga ya, keknya mirip deh.. Cuma ya *insecure* lebih ya gitulah wkwk. Maksudnya lebih *insecure* dari sebelumnya, lebih *overthinking* dari sebelumnya.. lebih apa ya? *self conscious* gitu, kek misalnya gak pede, lebih gak pede gitu..

Pew : nah berarti, eeh itu cukup eeh maksudnya dampak negatifnya ke kamu itu berarti lumayan ngehit kamu gitu kan, kayak dari kejadian itu kamu lgsg ngerasa kayak banyak perubahan negatif yang kamu rasain. tapi bole tahu ga si dari itu kayak kejadian itu berlangsung selama berapa lama?

Par : hmm kejadian itu keknya ga selama itu maksudnya kayak cuma 1 2 minggu gitu, 1, 2 minggu Terus lgsg *i cut overage*

Pew : eeh lalu perasaan kamu waktu pertama kali ngerasain kayak *insecure*, *overthinking* itu awalnya perasaannya kayak gimana sih?

Par : awalnya aku ngerasa kayak, apa boleh ya aku ngerasa kayak gini? Gitu kayak? Harusnya kan kalo misalnya emang kita mau nunjukan hidup dengan benar ya gitulah, harus terbuka gitukan sama orang.. Jadi kayak kadang aku tuh kayak mikir hala gausalah aku *insecure*, *hala gausalah aku overthinking* gitu, jadi eeh berusaha sebisa mungkin melakukan sesuatu yang menghilangkan pikiran-pikiran tersebut gitu.. Terus eeh juga berusaha buat *open up* ke orang-orang yang aku merasa bisa nyaman gitu, tapi itupun juga menurut ku agak susah si.. soalnya aku pun gama..-gasu eeh tipe orang yang ga suka membebani beban ku ke orang lain, jadi kek aku tak-aku selalu khawatir kalo aku misalnya cerita ke orang lain, orang lain itu nanti bakalan kepikiran sama hal-hal yang aku pikirin gitu.. Jadi aku lebih tipe ke orang yang lebih suka mendem sendiri gitu daripada gitu..

Pew : okeei dari kejadian itu, kamu ada cerita ngga kayak ke orang terdekat atau orang tua, teman, sahabat?

Par : hmm hoo-hoo, oh sebenarnya kalo misalnya boleh tak tambahin lagi, aku pernah juga hampir di titik terendah gitu, maksudnya kayak yang 11 12 gitu, pas sama A, sama A kelas 12, iya perpindahan antara sama A ke kuliah intinya gitu. Dan aku di saat-saat itu aku juga masih punya temen sahabat yang aku apa-apa aku cerita ke dia gitu.. Tapi di saat titik yang tadi itu, yang pas kuliah aku udah *lost contact* sama si temen ku ini, dan aku ga merasa pengen cerita ke dia. Dan eeh mau cerita ke orang tua pun mereka juga udah banyak pikiran

jadi aku pun ngga mau menambahkan beban ke mereka gitu, ya jadi akhirnya dipendem lagi gitu..

Pew : okee berarti dari permasalahan itu ngga ada satupun orang yang tau selain kamu?

Par : hmm kayaknya secara garis besar papa tahu, karena aku lebih bisa *open up* ke papa, secara garis besar.. Jadi aku kayak kalo misal cerita sama papa ini kayak ngga *full stornya gitu i left cut some point gitu..*

Pew : okeei, respon dari papa mu setelah tahu hal itu gimana?

Par : hmm yaa jadi ini si maksudnya kayak berusaha kasih *support sama advice* supaya ga tambah mikir kemana-mana gitu, jadi kek supaya hmm tau tujuan- tujuan hidupku gitu

Pew : berarti papa mu sbg *support system dan juga* yang pembuka pikiran mu untuk tetap *keep in waras* gitu ya wkwk

Par : bener-bener *support system* banget

Pew : nah terus eeh kamu sendiri pernah ngga sih mencari bantuan ketika mengalami permasalahan psikologis yang cukup mengganggu kamu gitu.. Kayak kamu pernah minta bantuan ke orang lain ga?

Par : ke orang lain selain sahabat sama keluarga gitu ya?

Pew : ya boleh juga

Par : humm Kalo diluar keluarga sama temen sih jarang, tapi sempet ada pikiran, pas eeh iya samaA kelas 12 dimana ada kunjungan dari BPJ.. Eh koke BPJS, eh kayak rumah sakit apa gitu.. Terus mereka itu pas berkunjung itu lagi kasi vaksin gitu aku gatau apa namanya pakekenya kayak vaksin gitu..terus ada kayak khusus area khusus gitu buat yang *psychology* gitulah.. Itu aku sempet ada pikiran buat *approach* gitu.. Mau cerita-cerita gitu, tapi ngga, ngga sempet

Pew : kalo boleh tahu yang kelas 12 itu, eeh maksudnya permasalahan psikologis yang kek gimana? yang kamu rasain...

Par : hmm apa ya, *insecure* lagi si haha, *insecure heeh*.

Pew : insecur-

Par : karena ini.. Yaya gimana?

Pew : lanjut-lanjut-lanjut

Par : oh yaya karena ini apa namanya kan kalo pas kita lulus kelas 12 kan udah waktunya mencar gitu kan, sama *group circle nya* kita. Terus semua pada udah dapetin universitas yang mereka mau, terus aku disaat itu kayak belum dapet gitu, maksudnya kek mereka semua sesuai dengan merek-mereka inginkan gitu lo, nah aku sendiri belum gitu... jadi kek langsung ngerasa *insecure, terus habis itu* ya pokoknya bingung di titik itu bingung banget gitu mau kek gimana kedepannya

Pew : *Insecure* kamu ini lebih ke arah kayak yang lain udah mendapatkan umm ibaratnya udah menemukan *purpose in life* mereka, tapi kayak kamu masih belum mendapatkan hal itu ya?

Par : heem-heem bener

Pew : okeei, nah ee berarti kalo boleh aku simpulkan itu yang kamu ada kepikiran buat pengen minta bantuan ke kayak bantuan profesional itu waktu pertamanya kalinya di SMA?

Par : Ya, SMA.

Pew : Nah terus, gimana si proses kamu menyadari kalo misalnya kamu itu butuh bantuan psikologis?

Par : hmm ketika aku udah gaada orang yang bisa tak ceritain gitu si.. Kek aku ngerasa kesini gabisa, kesana gabisa, terus pokeokenya ga pede.. Itu baru aku ngerasa kayak apa aku kesana ya gitu? heem

Pew : hmm apa yang mendorong kamu buat mencari bantuan psikologis?

Par : hmm karena itu kejadian itu satu kali pas sama A, kayaknya yang mendorong aku pertama ini, teman-teman lain pada juga kesana gitu terus apalagi temen deket ku, temen sebangku ku kek ternyata punya masalah yang aku gatau gitu, aku sendiri gatau tapi dia cerita ke si profesional ini. Nah aku merasa wah kalo misalnya aku cerita, aku bakal lega dong.. Gitu kan? Terus ya melihat ini berarti *outcome*, dari orang lain jadi sehingga aku terdorong untuk coba, pengen coba gitu..

Pew : okeey, berarti kamu kayak merasa eeh, tapi apakah dari teman mu itu kayak kamu ngeliat anak, eh temen mu ini setelah cerita ke psikologis dia merasa lega terus kamu jadi ngerasa kayak pengen cerita juga atau ada hal lain?

Par : heem bener, jadi si temen ku ini keliatan lebih lega, jadi kayak udah cerita juga sampe nangis-nangis gitu kan habis itu kek, eeh kelihatannya kek udah terlepas gitu lo penatnya dan bebannya gitu lo Maksudnya walaupun ga secara keseluruhan dia udah merasa lebih enak gitu karna udah ada yang bisa diceritain gitu.. Nah tapi setelah itu kek sempet mikir kek ah apa aku cerita kesana juga ya gitu? Tapi pada akhirnya gajadi gitu deh..

Pew : kalo boleh tahu gajadinya kenapa?

Par : gajadinya karena aku khawatir kata-kata yang di eeh omongin sama si profesional ini bakal memengaruhi pikiranku, jadi kalo kek misalnya mereka bilang "*oh kamu itu stress gitu*" eehh nanti pikirnya beneran gitu gitu lo, jadinya aku takut *overthinking*, tambah *overthinking* gitu..

Pew : oh okeei, kamu tipe yang cukup gampang kepikiran ya?

Par : heem gampang kepikiran, gampang terpengaruhi.. Itu *weakness* ku dan aku harus *admit* itu, gitu deh..

Pew : lalu dari proses kayak tahap-tahapan kamu sadar nih kalo misalnya kamu butuh bantuan psikologis, itu sebelumnya kamu kayak adaa.. Apa.. kayak tahap-tahap lain kayak proses lainnya yang mendukung kamu buat kayak "kayaknya iya nih aku butuh nih, butuh bantuan psikologis."

Par : umm

Pew : umm kayak- dapet afirmasi dari orang lain kah atau kamu mendapat dukungan dari orang lain kah? Atau yang kek gimana?

Par : heem-heem, kalo aku sendiri sih umm sejauh ini ga pernah ada temen ku yang atau keluarga ku yang bilang kek "*kamu harus ketemu ini, atau kamu harus coba kesini gitu*". *Gapernah ada sih* cuma yang paling-paling maksimal mereka cuma bilang eeh menyarankan orang lain, kek temen lain kayak "*coba kamu cerita ke si A gitu, dia-dia kalo*

*diceritain sama orang pendengar yang baik gitu” gitu baru aku mau, tapi kalo misalnya ke yang expert, yang aku ga juga ga kenal.. Jadi aku juga kurang yakin gitu aku cerita disini, tapi kalo yang bisa aku katakan yang mendorong aku ke atau yang memikirkan proses prosedur-prosedur tersebut, mungkin umm apa ya.. Mungkin kayak kalo secara terus menerus hal itu mengefek ke *mental health* ku baru aku mau *approach*. Jadi karena itu berhubungan dengan *mental health* ku, aku ga bakal menerima, umm bukan gitu ya.. Maksudnya ga bakal melakukan sesuatu karena orang lain yang bikin aku melakukan itu. Jadi kayak misalnya, teman sahabat ku mikir aku kayak “*kamu itu udah terlalu depressed gitu, kamu mending ketemu sama si ini misalnya, dokter X*” misalnya gitu. Aku ga bakal ketemu dokter X kalo sela-kal-kalo sebelum aku merasa kalo aku membutuhkannya ya gitu...*

Pew : jadi selain kamu membutuhkan eeh mendapat keyakinan dari diri sendiri kalo kamu membutuhkan hal itu, kamu juga butuh validasi dari orang lain, kalo misal emang orang itu emang kompeten untuk menangani kasus mu gitu kan?

Par : iya bener-bener...

Pew : nah, boleh tahu ga pihak-pihak mana aja yang memiliki peran penting selama kamu eeh mencari bantuan?

Par : hmm mungkin bisa dikatakan temen dekat ku lebih berperan besar dibanding, hmm padahal kan di awal kan aku lebih ke as *family person* kan? Lebih ke banyak cerita ke keluarga ku kan? Cuma dalam hal-hal seperti ini aku lebih *comfortable* cerita ke temen ku. Dan ya kalo misalnya bisa dikatakan aku akan mencari bantuan itu mungkin mereka yang bakal berperan sangat besar di itu.. Gitu sih

Pew : lalu, hal-hal apa sih yang bikin kamu kesulitan ketika kamu mencari bantuan?

Par : hmm, hal-hal apa yang sew-? Oh! Ketakutan, ketakutan kalo setelah pertemuan tersebut atau bantuan tersebut, aku bakal lebih *self conscious*, lebih memikirkan tujuan hidup.. Aduh gimana ya? Wkwk, yaa.. Intinya kek gitu, pokeokenya jadinya *mindset* ku berubah, terus aku lebih terarah kesana terus gitu loh.. Maksudnya kalo yang tadi kan awal-awal aku bilang kalo aku berusaha supaya ga pernah ada pikiran stress gitu kan. Nah aku khawatir kalo misal udah minta bantuan dan bimbingan gitulah, akhirnya aku selalu menuju ke hal itu gitu, gitu jadi tambah lebih *self conscious* gitu, jadi kek sedikit-sedikit kek nanti merasa “wah aku habis ini stres, habis gini aku stres lagi, wah aku kalo misalnya kek gini aku kayak gini tambah stres gitu.” takutnya kek gitu, jadi kekhawatiran, gitu si..

Pew : itu berarti kamu kayak merasa takutmu setelah kamu mengalami eeh melewati pertemuan tersebut, kamu bakalan jadi kayak terpengaruh sama hal hal yang ada di dalam pertemuan itu kan?

Par : heem bener

Pew : Nah boleh tahu ga si, bentuk bantuan apa aja yang udah kamu terima? boleh dari profesional atau non profesional.

Par : hoooh okee, kalo dari profesional, aku belum pernah. Belum pernah ada, tapi non profesional cukup banyak, umm temen-temen sama, terus adikku sendiri. Terus temen-temen kuliah si

masih belum banyak ya, maksudnya aku pun masih, walaupun semester nya uda cukup yaa udah semester 5, cuma aku belum nemuin temen yang bisa tak ajak cerita gitu.. Dan aku juga khawatir karena gimana ya boleh ga ya aku cerita

Pew : gapapa cerita aja kalo kamu mau, ini bener-bener *safe place* gaakan kek apa yang ada disini, hanya akan ada disini, gaakan keluar

Par : hmm maluuu.. hahaha

Par : wkwk okeeei-okei, jadi kan aku awal-awal masuk kuliah, ya kita semualah *online* kan, jadi kek aku khawatir temen-temen yang sekarang itu beda, maksudnya ekspektasinya mereka dari aku yang *online* sama yang *offline* itu beda gitu lo, dan selain itu, disamping itu aku juga umm ketua angkatan kan. Terus sekarang juga lagi menjabat jadi *presiden nya SU*. Nah dari situ akhirnya aku lebih tertutup lagi, jadi kek ga berani cerita ke orang lain.. Karena takutnya kalo aku cerita ke satu anak, gatau dikiranya *bias* atau dikiranya nanti, "*dia lo ceritanya cuma kesana*". Atau Gatau lah pokoknya banyak pikirannya akhirnya gamau. Jadi kalaupun aku lagi bisa dikatakan *burn out*, banyak pikiran gitu aku *keep it to my self* gitu sih

Pew : okee dari pemikiran mu kalo misalnya takut sama tanggapan orang lain, apa sebelumnya pernah ada suatu kejadian yang bikin kamu mikir kek gitu?

Par : hmm, sebenarnya gaad- oh gaada si sebenarnya kejadianku si nggak ada. Cuman yaa di *today conversation* kayak lagi ngobrol-ngobrol santai gitu, kadang ada sesuat- suatu *statement* atau omongan dari salah satu individu yang bikin aku kepikiran.. Maksudnya kayak "*oh bener ta dia mikir aku kek gitu?*" jadi, sampe segitunya gitu lo... kek kadang kalau misalnya aku ngomong sesuatu dan tanggapan dari orang itu juga beda, maksudnya ga sesuai sama ekspektasi ku itu juga aku bakal bisa kepikiran terus, gitu si..

Pew : okeei berarti cuma- oh bukan, berarti karena adanya *statement* yang tdk sengaja terdengar, jadinya kayak benar-benar memengaruhi pola pikir mu dengan tanggapan orang lain gitu kan?

Par : iya bener..

Pew : nah tapi kamu belum menjelaskan bentuk bantuan secara jelasnya tu seperti apa?

Par : oh bentuknya ya? bentuknya? Umm, sek boleh diulang ga pertanyaannya tadi yang *full* tadi apa?

Pew : umm, bentuk bantuan yang udah kamu terima ketika kamu mencari bantuan dari temanmu atau dari orang sekitarmu?

Par : umm oh, okeei okeei yaya. Bentuk bantuannya, *deeptalk wkwk*, iya *deeptalk* si.. Eeh aku paling suka ngobrol-ngobrol terus kayak *skinship*. Ya maksudnya kayak ya di pelukk gitu wkwk. Ya gitu deh, keknya emg *love language* ku emang *physical touch* ya wkwkw..

Pew : omoo!

Par : MALUUUU

Pew : berarti kamu ini eeh mendapatkan bantuan berupa ditenangin, terus ada seseorang yang bisa menerima eh maksudnya bisa kamu ajak *discuss* gitu kan..

Par : heem heem

Pew : awkayy, nah dari bantuan yang udah kamu terima nih, kamu lebih merasa terbantu dan nyaman dapet bantuan dari mana?

Par : Dari mana ini berarti ininya kan dari individunya kan?

Pew : yaa heem

Par : ummm, mana ya? Mungkin kalo se- tiap- tiap berapa bulan, jawaban ku bakalan beda.. Cuma umm untuk sekarang, papa ku.

Pew : kalo boleh tahu apakah alasannya karena yang udah kamu sebutin tadi atau ada hal lain?

Par : itu dan juga, eeh *he's a really good listener*. Jadi kadang kayak kalo misalnya cerita ke orang lain tuh mereka ngga-ngga dengerin dulu gitu lo, langsung kayak nanggapi dulu "*kamu tuh harusnya ngga gini-gini, kamu harusnya gini-gini*". Dan aku ngga terlalu suka, ada beberapa orang juga yang emang suka langsung ditanggapi, tapi kalo aku lebih suka cerita dulu, selesai, tenang, baru dikasih *opinion* gitu kan.. Nah papa ku itu kayak gitu.. Nah dan selama ini walaupun aku belum pernah cerita secara full tapi kek mau cerita, tapi si tanggapannya orang ini tu kurang sesuai, akhirnya ngga jadi cerita.. Jadi Mungkin papa, untuk saat ini.

Pew : apa aku ngelag ya? Halo? Aku ngelag ga ya?

Par : tadi barusan ngelag tapi sekarang udah okee hehe

Pew : okeei, nah apakah bentuk harapan yang kamu dapatin itu eeh bentuk bantuan yang kamu dapetin dari orang sekitar itu sesuai sama harapan mu?

Par : hmm, kadang ga sesuai.. Maksudnya kayak yang tak ceritakan dan yang ditangkep sama orang lain itu kadang beda, maksudnya aku mau cerita A, dia tangkepnya AB gitu. Terus kek kadang kalau misalnya aku mau membenarkan *statement* ku sebelumnya, atau misalnya kek ga gitu maksudku, gitutuh kek tambah cape yaa. Jadi kadang yawes tak biarin. akhirnya ngga secara full lega, maksudnya dari cerita tadi ABCDE, yang ketangkep cuma AC sama E misalnya gitu. Jadi akhirnya ga sepenuhnya lega gitu... dari bantuannya, gitu siih.

Pew : S, inikan *zoomnya* sisa 1 menit, 2 menit kurang toh.. Ini nanti kamu tak kasih *link zoom* lagi, masuk lagi yaa

Par : okeeei okeeeei, di *end* dulu skrg?

Pew : Ya, tak *end* dulu

Par : okee

Pew : Thankyouu. \***skip** part 2. Nah jadi terakhir yang aku tangkap, eeh orang yang kamu ceritain tentang masalah atau sesuatu yang kamu ceritain ke mereka itu suka kadang disalah artikan dan berujung salah persepsi, yakan?

Par: heem bener

Pew : okeei terus harapan kamu sebenarnya itu gimana sih kalo misalnya pengen dapet bantuan itu?

Par : Hmm okeei, kalo aku sih berharapnya kayak aku kan juga sekarang tu *lately* ga bisa terbuka kan. Maksudnya lebih kek susah terbuka kan, Nah kalo misal aku lagi cerita itu ceritaku bakal banyak bolong-bolongnya. Emang aku sengaja banyak bolong-bolongnya, maksudnya ngga secara frontal, aku ngomong gitu loo. Jadi kayak disamar-samarin. Kayak misalnya ya,

misalnya nih, aku suka sama- sama A gitu, tapi aku ngga secara langsung ngomong aku tuh suka sama anak ini, nggak.. Jadi kek disamar-samarin, jadi aku berharap orangnya bisa menyimpulkan sendiri. Nah tapi nyatanya tidak seperti itu, eh maksudnya tidak segampang itu. Jadi aku berharapnya tanpa aku harus ngomong secara langsung, orangnya yang tak ajak ngomong bisa langsung menyimpulkan dengan benar gitu. Soalnya aku jug- aku pun kadang ngga mau menerima kenyataan yang bener-bener nerima kalo situasinya seperti itu. Kayak gitu sih...

Pew : Oh okeei, berarti kamu ini cukup *denial* ya hahaha

Par : Iyaa denial hahah bener, duh gabisa banget. Harus- harus orang lain yang ngomong itu

Pew : tapi apakah ketika kamu *denial*, terus disadarkan oleh orang lain kamu bisa langsung menerima atau masih tetep *denial*?

Par : Hmm apa ya, kekknya sih belum pernah ada. Tapi kalo misalnya- misalnya orangnya berhasil nemuin jawabannya, maksudnya kayak tau yang tak maksud gitu ya nerima. Ya maksudnya kek okee *You got correct bingo!*

Pew : okeei hahaha

Par : hahah gimana-gimana..

Pew: berarti kamu ini termasuk yang suka memberi teka teki ya?

Par : Hahahha iya bener kayak aku ga mau langsung frontal, aku bukan orang yang frontal. Jadi kek ya itu kan, aku gamau nyakitin perasaan orang lain, *people person*? Apa ya kek gitutu ya *people person*???? gitu

Pew : Tapi emang *first impression* ku ke kamu emang cukup ini si, kamu cukup eeh *positive vibes* banget !

Par : Oh hahaha makasi, *omg ya that's what i hope* gitu loo. Kayak eeh kalo misalnya temen2 deket ku tu bisa dapatin energi yang baik dari aku tu aku suka banget! Maksudnya kan *you know* lah anak-anak kuliah tu kek gimana, kan kek apalagi misal di tekpang tu kan kek banyak nge-lab nya, banyak apanya.. nah terus mereka tuh kayak suka bilang “*duh! Stres, aku!*” nah aku tuh gasuka kalo temen2 ku ngomong gitu. Jadi kek “*apa sih kamu tuh jangan ngomong kalau kamu stres gitu! Nanti beneran lo!*” gitu jadi kadang akutu mesti kek gitu, yang eem bikin suasananya lebih giman- gitutuh ya biasanya *me and satu lagi*.. Cuma yaa udah kebanyakan ayo ganti yang lain, yok *next question!* *hehhe*

Pew : Tapi kamu berhasil si buat nyiptain eeh *image kalau kamu tuh emg positif vibes*, hehe okee nextt

Par : yass!!

Pew : nah gimana tanggapan kamu ketika mendapatkan bantuan dari orang yang sedang kamu minta in bantuan itu?

Par : gimana?

Pew : Tanggapan kamu ketika kamu mendapatkan bantuan?

Par : Oh okee okeei. Tanggapan ku sangat berterimakasih karena sudah memahami aku, humm terus kadang tuh aah lebih ini, menganalisis keadaan, jadi kalau misalnya aku habis cerita, ke si A, terus si A ini udah menerima dengan apa adanya, terus habis itu memberi opini

dengan baik..tapi disitu aku juga menganalisis gerak-gerik mukanya, gerak gerik eeh apanya, cara pemilihan kata-katanya juga tak perhatiin. Jadi kalo misal dia agak males gitu jawabnya, jadi kayak *next time* aku ga cerita lagi ke anak ini, atau ngga kalo misal dia lebih oh yaa gini-gini kek niat gitu ngasi opininya kedepannya aku bakalan kek gitu juga, maksudnya cerita lg ke dia gitu.

Pew : Berarti ketika kamu cerita terus dia ngasih *feedback*, itu kamu kayak kamu sambil kayak mengobservasi dia kan?

Par : heem, Iya kek anak ini suka ga ya kalo aku ceritain gitu?

Pew : sangat sungkanan ya orangnya ya..

Par : Hahaha koke tau!! Iya sungkanan, ga bisa ini apa namanya, *i cannot say noo!* Gabisa kaya menolak gitu, susah buat nolak orang

Pew : *Oh my god*, itu umm jujur umm...

Par : Iya bahayaaa..

Pew : Iyaa beban ga si di kamunyaa? semangat!

Par : Iya banyak orang udah bilang kayak jangan gitu, makasih! gitu deh sulit !

Pew : okee deh, lalu respon eeh ayahmu / teman2 mu ketika kamu melakukan sikap meminta bantuan itu gimana, kayak respon yang diberikan itu gimana?

Par : Kalo-kalau papa ku umm tau sblm aku cerita tu tau, dari mungkin aku gatau ya dari perubahan ekspresi atau gimana atau kek atau perubahan perilaku ku akhirnya tau, kek “kenapa?” gitu.. jadi kek, kata-kata kenapa atau “*what’s wrong?*” tuh akhirnya merusak ininya, pembuka botolnya, jadi akhirnya ya gitu. Jadi cara approach nya papa ku itu gitu. Kalo temen ku ngga bisa, um maksudnya kek, harus aku yang sedikit ngode dulu baru mereka tau, gitu si..

Pew : Nah gimana si efek kamu setelah merasa, eh bukaan maksudnya dampak yang terjadi di kamu setelah mendapatkan, setelah melakukan pencarian bantuan tu kek gimana si?

Par : eeh kalau aku si bisa dikatakan aku tergantung sama tanggapan orangnya, kayak kalo misalnya tanggapan orangnya aku legaa dan aku suka gitu, nanti eeh barangkali dampaknya yaaa lebih terangkatlah bebannya gitu. tapi misalnya orang nya ini agak susah buat diajak ngomong, kek maksudnya apa-apa tuh di judge dulu ceritaku, umm jadi lebih berdampak buruk gitu.. Maksudnya tambah menjadi-jadi gitu..

Pew : dampak eeh maksudnya dampak buruk yang pernah kamu alami setelah mendapatkan tanggapan yang ga sesuai sama kamu itu gimana?

Par : um haha aa malu, ummm nangis diem2. Heheh itu dampak ga ya?

Pew : aww, iyaa

Par : iya gitu deh.

Pew : omgg, kamu sangat ini ya kamu sangat lembut ya perasaannya

Par : aaaa iyaa kayaknya, ga tau-gatau hahah

Pew : okeei, terus menurut mu sendiri apakah perilaku mencari bantuan, kek meminta bantuan ke orang lain itu membantu permasalahan mu?

Par : umm dulu aku ngerasa iyaa, tapi skrg not that much, makannya aku lebih tertutup.

Pew : berarti eeh setelah kamu ngerasa ga semembantu itu, kamu jadi bener-bener tertutup gitu?

Par : heem, jadi bener-bener tertutup. Kek yang tadi aja kemarin kan sempet si \*\*\* nanya tiba-tiba kan kayak “kamu stres ga?” \*gajelas ngomong apa\* kek aku mikir “ngapain ini nanya tiba-tiba?” tapi kayak kalau misal aku ngerasa nyaman untuk memberi tahu ke orang tertentu, aku ngomong, cuma walaupun ga sepenuhnya gitu yaa.. Karena kan agak closed.. Gitu, jadi tergantung orangnya juga keknyaa..

Pew : terus buat kedepannya nih, kamu bakalan kayak maksudnya gimana cara kamu bakalan minta bantuan kedepannya?

Par : aduh! gatau gimana, soalnya sekarang aku lagi di dalam *mindset* aku ngga butuh bantuan, maksudnya kek aku gamau mencari bantuan. Maksudnya aku Kek mau aku *i wanna to keep it to myself*.

Pew : jadi kayak kamu masih ngerasa kalo misalnya, kamu masih bs ngatasin masalah sendiri?

Par : hoooh, kek sejauh ini si masih ya..

Pew : hmm, terus boleh tau ga si menurut mu gimana si proses mencari bantuan yang ideal?

Par : yang ideal? Hmm, mencari bantuan yang ideal, umm pertama dari situasi dulu, dari kondisi dulu, jadi kalo kondisinya sangat kek sangat-sangat buruk dimana kamu bener-bener gabi-dimana aku bener-bener ngga bisa mendem sendiri baru aku akan mulai *approach* untuk nyari, terus nyarinya itu juga bakal menggunakan metode yang lebih eeh pilih-pilih gitu. Jadi kek sambil lihat kondisinya orang tersebut, kalo misal dia oke, oke tak ajak ngomong *lets go gitu!* tapi kalau ngga yauda gitu.

Pew : apakah dengan profesio- eeh mksdnya meminta bantuan ke orang non profesional itu udah termasuk ideal menurutmu?

Par : Hmm iya, bagiku lebih ideal ke orang yang ngga profesional dari pada ke orang profesional. Karena bagiku kayak eeh gak memberi aku informasi yang lebih2, ya gitu

Pew : oke paham, nah eeh jadi kalo boleh tau nih.. Selama kamu mengalami permasalahan kayak psikologis yang overthinking, terus kaya *burn out* eeh ga sampe stres.. Itu udah berapa kali sih kamu berusaha buat mencari bantuan yang pernah kamu alamin / kamu lakukan?

Par : hmm, mungkin bisa dikatakan sekali dalam sebulan frekuensinya, heem paliing parah mungkin 3x sebulan.

Pew : ooh dari itu kalo boleh tau itu dari sejak kamu SMA atau dari yang kamu kuliah ini?

Par : dari sejak SMA kelas 12

Pew : itu berarti yang minta bantuan ke teman / orang tua ya?

Par : gimana-gimana tadi awalnya putus

Pew : itu dari yang awalnya kamu minta bantuan ke orang tua sama teman ya

Par : heem hem iya, orang tua sama temen

Pew : okeeei, nah btw S OMG! *so thankyou*, itu tadi udah pertanyaan terakhir *so happy* kamu udah bersedia buat membantu!!

Par : oalah okeeei !!!

Par : oalah iya buat penelitian taa?

Pew : iyaa yaampun kamu koke tau!! R cerita taa?

Par : Iyaa, R cerita

Pew : oalah berarti R ga salah dapat Par si!! aku tadi udah takut kalo misal Parnya ga asertif, untung R ga salah pilih Par!! pokoknya thankyou buat mau jadi Par dalam penelitian ini, kamu juga cukup asertif ketika ditanya-tanyain!! aku minta maaf juga kalo misal salah kata maupun sikap. kamu juga ga perlu khawatir karena semua ceritamu hanya akan digunakan untuk penelitian mata kuliah Qualitative Research Methodology, dan hanya akan diketahui oleh aku, kelompok dan dosen ku. Thank you yaa!

Par : oke semangat guys, thankyou juga!

## Verbatim Partisipan 2 - RF

Tanggal	:	Kamis, 3 November 2022
Pewawancara	:	Rio Natannael Wijaya
Partisipan	:	R
Waktu	:	Pk 11.00 WIB s.d pk 12.00
Durasi	:	00:45:26
Tempat Wawancara	:	Kampus (UC Lt 6, Ruang 621)
Catatan	:	

Pewawancara: Selamat pagi Richard

Partisipan: Pagi..

Pewawancara: Perkenalkan aku Rio, mahasiswa psikologi universitas ciputra surabaya yang akan mewawancarai kamu dalam rangka tugas mata kuliah qualitative research. Nah jadi aku disini bersama temanku, helen yang akan berperan sebagai observer. Sebelumnya kami mau mengucapkan terima kasih banyak atas kesediaanmu untuk menjadi salah satu partisipan penelitian kami. Sebelum kita mulai, aku mau menyampaikan beberapa hal dulu. Wawancara ini akan seputar topik *psychological help-seeking behavior*, jadi perilaku mencari bantuan ketika sedang mengalami masalah psikologis dan akan berlangsung selama kurang lebih 60-90 menit. Nah tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui bagaimana sih pengalaman masalah psikologis yang pernah kamu alami selama 12 bulan terakhir, lalu bagaimana proses kamu mencari bantuan untuk mengatasi masalah itu. Nah selama 60-90 menit ke depan, kami juga mau minta izin untuk merekam seluruh proses wawancara ini sebagai bukti bahwa kita telah melakukan wawancara. Seluruh data dari wawancara ini akan bersifat rahasia, dan akan kami jaga karena ini juga akan berdasar kepada kode etik psikologi. Namamu juga akan kami samarkan, dan ini hanya dapat diakses oleh tim pewawancara dan dosen Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology*. jadi kamu boleh bercerita sebanyak mungkin dan senyaman mungkin. Apakah kamu keberatan dengan itu? Pada proses wawancara ini, akan ada pertanyaan yang

mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman buruk, sehingga menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan. Jadi, kamu boleh memilih untuk tidak menjawab pertanyaan yang kamu rasa tidak siap atau tidak nyaman dijawab. Oke..

Pewawancara: Jadi kamu ini abis dari kelas?

Partisipan: Yoi..

Pewawancara: Jam berapa?

Partisipan: Selesai jam sepuluh

Pewawancara: jam sepuluh dari jam?

Partisipan: mulai setengah delapan sampai jam sepuluh

Pewawancara: ooo , kelas apa?

Partisipan: Becoming indo

Pewawancara: oo , gimana kelas e ?

Partisipan: yowis gitulah presentasi,

Pewawancara: oooo, jadi lek misale, kalo misalnya kamu disurabaya ini gimana sih kehidupan sehari hari?

Partisipan: kuliah main pulang tidur, kuliah main, besok kuliah main gitu lagi

Pewawancara: ooo, kira” dalam satu hari itu yang paling menghabiskan waktumu itu di kegiatan apa?

Partisipan: kuliah sih, soalnya waktu kuliah kan nggak bisa diatur , kalo main ataupun kerja tugas lain kan bisa diatur to, jadi yang paling menyita waktu itu karena kuliah sih

Pewawancara: kuliah itu kamu habis waktunya karena apa?

Partisipan: kuliah kan gini, meskipun kuliah kan jamnya nggak semuanya lama tapi kan biasa ada tugas”, pr”, apalagi kalau bisnis kan banyak yang harus dilakuin to

Pewawancara: oo Jadi yang paling menyita waktumu itu kuliah?

Partisipan: Kuliah

Pewawancara: Oke, ada nggak sih dalam seminggu itu waktu mu itu nggak habis karena kuliah?

Partisipan: nggak habis maksude berarti?

Pewawancara: Jadi kek kegiatan kuliah itu jarang gitu

Partisipan: Ooo misal waktu longgar?

Pewawancara: Iya

Partisipan: ooh biasanya waktu, justru waktu minggu minggu ujian agak longgar se soale kan cuman ujian doang to kelase nggak terlalu lama. Jadi kek setelah itu misal kek mau kerja tugas ato mo kerjain bisnis apapun bisa..

Pewawancara: Ooo jadi bisa ceritain nggak sih kegiatan lain selain kuliah

Partisipan: ya biasae main se, jalan”

Pewawancara: kalau bisnis itu?

Partisipan: project kuliah se

Pewawancara: ooo, kalau kamu sendiri dari jurusan apa?

Partisipan: IBM

Pewawancara: ooo, jadi aku sama temenku udah beliin esteh, kamu bisa ambil, mungkin kamu juga selama wawancara ini bisa minum gitu ya..

Pewawancara: mungkin sekarang kita bisa masuk ke topik yang lebih spesifik gitu ya, tentang perilaku mencari bantuan psikologis atau *psychological help seeking behavior*.

Pewawancara: Nah, apakah anda pernah memiliki masalah psikologis?

Partisipan: Pernah sih waktu jaman” pandemi sama waktu transisi dari pandemi ke new normal sekarang.

Pewawancara: Bisa coba ceritain apa yang membuat kamu...

Partisipan: Gini otomatis waktu pandemi kan kita nggak terlalu kumpul sama orang lain toh, paling ketemu sama temen deket sama keluarga aja toh. Jadi waktu keluar dari zona itu kembali ke new normal lagi merasa kek gimana ya.. Yah *overwhelmed* kayak agak *burnout* karena biasa kan sante kyk main tidur main tidur.. Terus sekarang kan ada kewajiban ada kuliah, terus ada project bisnis dan lain lain. Akhirnya malah jatuhe jadi overthinking sih...

Pewawancara: Ookey, jadi kamu masih merasakan itu sampai sekarang atau?

Partisipan: nggak sih, untungnya sudah nggak.

Pewawancara: Ohh, okeii. Jadi kamu merasa kayak shock gitu ya karena ada perubahan dari masa pandemi ke masa new normal gitu ya..

Partisipan: betul,,

Pewawancara: ohh okeoke, kira kira gimana sih caramu menghadapi itu kek mengatasi itu?

Partisipan: Yang pertama sih karena aku biasa kalo ada masalah selalu minta tolong ya pada orang lain ya aku yang pertama sih cerita ke orang tedekat gitu biasae ke adekku atau ke temen deketku, terus waktu aku mutusin kek mereka bener” gabisa nolong ya baru akhire pakek jasa ahli profesional.

Pewawancara: ohh, jadi kamu pernah...

Partisipan: pernah se, pernah konsultasi sekali

Pewawancara: kalau boleh tau itu tentang masalah adaptasi itu juga ya?

Partisipan: yes , betul

Pewawancara: itu kapan ya kalau boleh tau?

Partisipan: mm sekitar waktu awal atau akhir semester 2 jadi sekitar april atau mei?

Pewawancara: udah lewat setahun berarti..

Partisipan: nggak se baru april atau mei 2022 maksude

Pewawancara: ohh iya angkatan 21' ya

Partisipan: iya

Pewawancara: ohhh, kalau misalnya sewaktu masa pandemi ke new normal itu, apasih yang kamu rasain gitu waktu ketika menghadapi di situasi itu kek disituasi new normal yang baru itu

Partisipan: jujur sih agak aneh sih, kan biasae kita nggak ketemu orang banyak terus akhire kita kembali ketemu banyak orang lagi. Jujur kek merasa agak ga biasa se, soale waktu pandemi kita ketemu orang orang itu aja to , terus akhire ketemu orang orang baru terus kita, kan mau nggak mau setelah kebiasaan kek gak sosialisasi gak ngapa ngapain kan kuliah apalagi kan harus cari temen, cari kegiatan dan lain lain

Pewawancara: oooo, jadi kamu merasa kayak kewalahan gitu?

Partisipan: pada awalnya sih yes kewalahan

Pewawancara: aku denger kamu tadi bilang kalau misalnya pernah sekali konseling ke psikolog?

Partisipan: iya psikolog

Pewawancara: kalau misalnya di hari hari ini atau bulan" ini apakah kamu, siapa sih yang kamu mintain bantuan untuk cerita gitu kalau misalnya kamu sedang mengalami..

Partisipan: Biasanya sih, untungya masih belum ada masalah serius ya tapi biasae kalau ada apapun aku selalu cerita sih pertama ke orang tua sama temen deket sih. Jadi keluarga sama temen deket.

Pewawancara: Ohh oke, coba balik lagi ke masalah yang tadi, kira kira seberapa berat sih masalah psikologis yang richard alami, dari scale 1-10 mungkin

Partisipan: mungkin antara di 7 atau 8 ya

Pewawancara: 7 atau 8 ?

Partisipan: iya soale gini , kan sebetule bukan masalah kek yang berarti berarti banget sampe gabisa makan gabisa tidur, tapi kan kek mengganggu itu kan jadi timbul rasa risih gitu toh , ga enak

Pewawancara: kalau boleh tau apakah itu mengganggu aktivitasmu sehari hari ya?

Partisipan: lumayan sih, misal kek belajar ya sempet susah, kek tidur tidur kadang kadang ga nyenyak.

Pewawancara: kalau boleh tau berarti pas new normal ini pas kita mulai offline gitu ya?

Partisipan: iya, transisi online ke offline, hybrid

Pewawancara: ohh, sebelumnya kamu emang tinggal di surabaya atau merantau ke sini?

Partisipan: merantau sih

Pewawancara: oo, oke, kalau boleh tau juga itu kan sejak april atau mei kan ya, ini kan sekarang udah november, kira kira kamu proses adaptasi masalah ini itu berapa lama ya? Sampai bener bener bisa oke..

Partisipan: sampai bener bener bisa free??

Pewawancara: heem

Partisipan: emm aku mulai bener bener kerasa hilang itu, jujur waktu abis konseling sangat membantu se langsung itu, tapi bener bener proses sampe bener bener enak mungkin awal juli udah bebas sih

Pewawancara: berarti dua sampai tiga bulan gitu ya prosesnya

Partisipan: iya..

Pewawancara: mungkin kek bisa ceritain ngga dari awal permasalahan itu sampe kamu bener bener mencari bantuan itu selama berapa bulan? 3 bulan itu..

Partisipan: pertama kan , kan kuliah, terus kuliah kan kayak otomatis kuliah ini kan aku kan tipe yang gampang bosan to , aku ga suka rutinitas dan lain lain, kek kuliah ini disuruh kelas kek jaman sekolah dulu, jadi jujur ada perasaan jenuh terus apalagi kan ada tugas tugas tugas, kan wes nggak nyaman to, rutinitas jadi kek agak bosan gitu kek kuliah pulang kerja tugas main tidur lagi, belum nemuin kayak hobi atau aktivitas yang... sekarang kan udah nemu to. Jujur kek kena aktivitas itu aku jadi juga bingung , jenuh banget terus kek ya banyak faktor sih. Terus akhire pas merasa nggak nyaman aku akhire mikir hal sing sebenere nggak perlu tak pikirin. Ya cerita ke temen se, cerita ke temen yang pernah ngalami masalah juga terus akhire disaranin kek ya gapapa lah coba coba ae ke psikolog konsultasi gitu

Pewawancara: emmm okeoke , jadi awalnya kamu merasa jenuh karena rutinitasmu itu terus kamu overthink gitu ya, kalau boleh tau overthinknya itu kek gimana ya?

Partisipan: masalah masalah yang ga begitu sepele se, ga begitu penting se kek misale tugas ini kek ngerjain tugas apa sudah bagus tapi kek khawatir ini nilainya bakal bagus ta nggak , terus kek, jujur kayak kadang kayak merasa takut sama masa depan, nanti misalnya kalau aku gini gini nanti tiba tiba ada masalah, tiba tiba ada ... gitu

Pewawancara: Oooo, aku denger dari tadi kayak kamu kalo misalnya cerita cerita gitu ke orang tua atau temen gitu ya.. Misal diantara kedua itu kamu itu lebih merasa nyaman untuk cerita ke siapa?

Partisipan: kalau disuruh milih sih bingung ya, tapi lebih baik cerita ke temen sih.

Pewawancara: oiya aku denger kamu merantau ke surabaya?

Partisipan: iya

Pewawancara: kalau boleh tau itu merantau tinggal nya sendiri atau... ?

Partisipan: sendirian

Pewawancara: ohhh okeoke, tadi kamu kan juga sempet bilang habis kamu overthink kamu cerita ke temenmu yang sekiranya mengalami masalah yang serupa gitu ya?

Partisipan: yes

Pewawancara: nah kira” kamu cerita terus, apasih yang sebenarnya kamu harapkan dari kamu cerita ini ke temenmu?

Partisipan: jujur aku yang tak harapkan sih aku minta penyelesaian seh. Nek misale kek yang harus tak lakuin supaya pikiran pikiran hilang gimana terus kek misal aku harus sampe pake kancan medis, pake yang gimana, cara e minta tolong gimana gitu...

Pewawancara: emm okeii.. Gimana sih respon temenmu terhadap permasalahan kamu ini?

Partisipan: ya respon sih , mereka fine fine aja sih kek isa nerima, nah kayak yaudah ya coba ae, kan normal to kan misalkan gini kan yang kek aku gini kan nggak sedikit to terus ya akhire di saranin ke coba ae konsultasi gini gini..

Pewawancara: berarti itu nggak cuman satu orang ya temenmu, lebih dari satu ya..

Partisipan: lebih ...

Pewawancara: tadi aku denger kalo misale kamu itu bilang sangat terbantu banget abis konseling di pakar psikologi ya ... itu bisa diceritain ngga seberapa membantu itu...

Partisipan: nah pertama kali abis konsultasi kek rasae kek lega, tapi kan masalahe nggak langsung selese, tapi kek seiring berjalan di akhire tambah enak tambah mendingan..

Pewawancara: emm okeii... dari tadi aku denger kamu sering merasa overthinking ya ???

Partisipan: iya

Pewawancara: nah apakah masalah itu sampai sekarang masih muncul atau gimana ?

Partisipan: ya overthinking sih nggak sampai over tapi kek nggak se sudah nggak...

Pewawancara: ohh udah nggakk.. Berarti kamu sekarang udah lebih mendingan gitu ya...

Partisipan: iyaaa sih

Pewawancara: tadi kan kamu sempet bilang kek kamu cerita ke temenmu terus kek kamu mengharapkan solusi dari mereka terus mereka bilang coba aja konsultasi ke psikolog gitu nah apakah kamu langsung mengiyakan atau apakah kamu ada pertimbangan lain atau langsung gitu?

Partisipan: aku sih langsung mengiyakan ya, soale kebiasaan memang kalo di keluargaku kalo ada apa ya langsung di selesin kalo butuh bantuan medis ya ke medis aja gapapa

Pewawancara: kalau masalah kayak keputusan konsultasi ke psikolog itu kamu ada tanya ke keluarga mu kah atau keputusan pribadi mu?

Partisipan: cuman ke temen aja sih kalo itu

Pewawancara: oohh temen aja

Partisipan: iyaaa

Pewawancara: berarti untuk beberapa hal itu kamu lebih terbuka ke temen ya bukan ke keluargamu

Partisipan: iya

Pewawancara: ohh, kalau boleh tau kenapa ya apa alasannya gitu?

Partisipan: yang pertama sih emm.. Mama papa tau pasti kalau ada kenapa napa meskipun aku nda menyampaikan secara langsung, kayak aku kadang aku stres gimana gimana, nah aku merasa justru karena temanku ini pernah mengalami masalah mental dia, aku tanya ke dia makanya, kalau orang tuaku nggak pernah ini kan mereka pasti kurang tau kan.

Pewawancara: jadi kamu kayak lebih nyaman tanya ke temen-temenmu karena kayak kamu merasa bahwa dia dapat mengerti kamu gitu ya

Partisipan: Yes

Pewawancara: Oo oke oke, mantap. Terus yang tentang konsultasi ke psikolog ini apakah akhirnya kamu ada ngomong ke orang tuamu atau masih kayak nggak dikasih tau sampai sekarang?

Partisipan: nggak, masih belum kasih tau sampai sekarang.

Pewawancara: Oh oke oke. Sama aku mau tanya selama ini kamu kan rantau ya, merantau. Nah, kira-kira gimana sih hubungan koneksimu dengan orang tua? Kedua orang tua?

Partisipan: orang tua sih, ya masih deket banget sih, karena meskipun aku merantau kan aku setiap berapa minggu sekali kan pulang, sama tiap hari masi contact, tiap hari ngechat, telfon itu pasti.

Pewawancara: Mmm.. Oke, siap. Mungkin aku boleh tanya juga ya, ini kan ee.. Kamu itu cerita ke temenmu, terus mereka menyarankan konsultasi, terus kamu langsung konsultasi gitu, mungkin pertimbangannya itu apakah karena memang kayak ee.. Dorongan dari temenmu atau mungkin ada pertimbangan lain lagi, langsung kamu meng-iyakan gitu?

Partisipan: Sebetulnya tanya temen itu cuman bu.. aku tanya tanya ke temen ini cuman buat tanya yang bagus gimana sama cuman butuh validasi doang, emang sejak awal memang sudah kepikiran sih mau gitu.

Pewawancara: Oh oke, berarti sebelumnya kamu sudah kepikiran mau konsultasi gitu ya. Apakah kamu ada kayak cari-cari gitu di internet, ada?

Partisipan: ya, cari-cari sih.

Pewawancara: Oh oke. Konsultasinya itu online atau offline ya kalau boleh tau?

Partisipan: Offline.

Pewawancara: Offline.. Di surabaya berarti ya?

Partisipan: Oh nggak, di kotaku.

Pewawancara: Dimana?

Partisipan: Di Mojokerto.

Pewawancara: Oooh.. di Mojokerto. Kalau misalnya kon..konsultasi itu ee.. Sekali selesai gitu apakah kayak kamu difollow up lagi ya sama..

Partisipan: Difollow up, seminggu pertama difollow up, tapi.. Ya beberapa minggu pertama sih, nggak cuman seminggu pertama di follow up, terus ya aku udah fine toh, ya udah nda kuterusin lagi.

Pewawancara: Kalau boleh tau itu berapa sesi ya itu R?

Partisipan: Aku cuman 1 sesi aja.

Pewawancara: Cuman satu sesi aja, dan itu sangat membantu?

Partisipan: Sudah.

Pewawancara: Kalau boleh tau, apa sih sebenarnya yang kamu rasakan saat kayak kamu mendapatkan bantuan psikologis dari psikolog itu?

Partisipan: Lega sih, lega sih kayak kan aku merasa lega karena oh akhirnya yang menangani masalahku ini orang yang bener-bener bisa.

Pewawancara: Oh ya R aku mau tanya, aku denger tadi kamu di awalnya itu kan ada perubahan dari online ke offline, dan itu kan kamu masih dalam apa ya, di waktu kuliah gitu, lho, nah kira-kira di awalnya itu kamu ada kesulitan untuk pengerjaan tugas atau kesulitan untuk, apa namanya, fokus dalam ujian atau apapun itu, apakah itu, seberapa, pertanyaanku seberapa, seberapa besar itu mengganggu kuliahmu gitu? Dari rate 1-10.

Partisipan: Emm.. kalau tugas sih, 6 sampai 7 sih.

Pewawancara: Tadi kan kamu juga sempet bilang, eh tadi kan ditanya kan, kayak kalau misalkan antara orang tua atau temen kamu lebih nyaman ke siapa, kan kamu bilang temen, kalau misal antara temen dengan psikolog gitu, menurutmu lebih nyaman yang mana gitu?

Partisipan: mmm.. nyaman sih pasti nyaman ke temen, tapi lebih baik yang lebih pantas yang lebih nyelesaikan itu psikolog itu sendiri.

Pewawancara: Lebih merasa terbantu itu itu yang psikolog ya?

Partisipan: Iya.

Pewawancara: Oke, kalau boleh tau kamu seberapa sering cerita masalah ke temen-temenmu ya?

Partisipan: Aku sih tipenya, aku sih tipe kalau ada masalah ya, langsung cerita sih, jadi oh setiap ada sesuatu ya cerita, jadi cukup sering gitu.

Pewawancara: Berarti mungkin kayak kamu itu punya, udah punya circle yang deket banget sama kamu ya.

Partisipan: Udah sih.

Pewawancara: Oke. Terus kamu itu ceritanya kayak, misal ayo ketemuan kita cerita, atau kayak mereka tanya dulu atau kayak nggak sengaja ketemu terus cerita atau kayak gimana?

Partisipan: Aku sih aku cerita aku duluan sih, ya ngechat duluan.

Pewawancara: Oke, berarti sejauh ini responnya mereka itu gimana? Kalau dengerin kamu cerita gitu.

Partisipan: Positif sih, aman-aman aja.

Pewawancara: Oh ya, kalau boleh tau teman-temanmu itu sejurusan sama kamu atau.. Di surabaya atau..

Partisipan: Ada yang sejurusan beberapa, di surabaya, ada beberapa ya di luar kota juga. Yang paling deket sih ya yang sama di uc sama pokoknya yang di surabaya.

Pewawancara: Berarti kamu itu ya, mudah, mudah menjangkau mereka gitu ya.

Partisipan: Mudah sih.

Pewawancara: Oke, kalau boleh tau kayak apakah mereka selalu available gitu buat kamu atau kayak pernah..

Partisipan: Most of the times sih available sih.

Pewawancara: Emm.. kalau boleh tau ini tu pertama kali kamu ke psikolog atau sebelumnya udah pernah?

Partisipan: Yang kapan hari itu pertama kali.

Pewawancara: Pertama kali.

Partisipan: Pertama kali.

Pewawancara: Mm.. tadi kan kamu bilang kalau sebelum kamu ke psikolog itu kamu masih overthinking, masih takut-takut, masih ada kerasa burnout juga, terus habis ke psikolog kamu udah merasa lega gitu, kira-kira apa sih yang berubah selain perasaanmu gitu?

Partisipan: Ya aku merasa karena jadi lebih lega ya.. Tapi memang sebelum hal yang tak selesai buat tak ubah sih bukan cuman itu sih, waktu aku mengalami perasaan itu ya aku mulai apa ya.. Ya mengubah diri istilahnya, kayak ya.. Mungkin kayak jangan terlalu overthinking, kayak masalah itu nggak usah dipikir lah, semua pasti ada jalannya, terus cari kegiatan, cari kegiatan positif, cari hobi, gitu gitu.

Pewawancara: Berarti itu ngerubah banget ya.

Partisipan: Iya.

Pewawancara: Kalau boleh tau itu yang disarankan psikolognya kah atau kayak kamu sendiri yang inisiatif gitu.

Partisipan: Inisiatif sendiri.

Pewawancara: Ooh insiatif.

Partisipan: Aku ke psikolog mungkin cuman nyelesaiin overthinkingku aja. Pure cuman masalah itu.

Pewawancara: Kalau boleh tau, emm.. Ini boleh dijawab atau nggak, metodenya ap..apa yang dilakuin psikolognya ke kamu biar, sampai bisa berubah gitu pola pikirnya gitu.

Partisipan: Jujur, tu di psikolog sih waktu konsultasi kan cuman, cuman satu sesi.

Pewawancara: Iya.

Partisipan: Cuman cerita-cerita, pake, permainan yang pakai kartu-kartu atau gimana itu lho, yang ada gambar-gambar, ya cuman gitu aja, terus kayak ya.. Mainstream sih suruh nulis hal-hal yang bisa disyukuri, hal-hal yang nggak terlalu menyenangkan apa gitu.

Pewawancara: Oke. Kalau dari metode itu kamu merasa nyaman atau nggak?

Partisipan: Ya cukup nyaman.

Pewawancara: Apakah itu membantu banget?

Partisipan: Ya, lumayan..lumayan.

Pewawancara: Aku pengen tanya juga, biasa kan kalau misal kita ke psikolog kan kayak ada stigma-stigma tertentu ya dari lingkungan. Ya itu kan, terus jadi kan orang-orang tu jadi takut gitu, jadi mungkin kalau mereka pun mau coba konseling, mereka itu nyobanya online dulu, tapi kalau R ini kan langsung offline ya, mungkin pertimbangannya apa ya, kenapa kayak offline gitu.

Partisipan: Mmm.. aku offline pertama karena aku sudah sama si psikolognya ini, aku tau orangnya, aku tau orangnya, aku tau beberapa orang terdekatku sudah pakai jasanya psikolog ini juga. Terus aku mikir kayak kalau misalnya gini mungkin lebih efektif kalau offline.

Pewawancara: Oke, oke. Berarti mungkin karena kamu juga tau beberapa orang yang kamu kenal itu pernah pake jasa itu jadi kamu percaya gitu?

Partisipan: Heem..

Pewawancara: Oo gitu. Kalau boleh tau kira kira hal hal apa aja sih yang menjadi kesulitan kamu mencari bantuan?

Partisipan: Mmm.. yang pertama kali kayak jujur sih diri sendiri kayak misal pertama ini kayak mau ke psikolog tapi kayak ah males jadi nggak usah. Kan masalah gini pasti selesai sendiri gitu.

Pewawancara: Mmm.. okei. Berarti sampai sekarang kamu masih sama temen-temenmu itu?

Partisipan: Masih

Pewawancara: Oh iya keseharian kehidupan keseharian mu itu sering dihabiskan sendiri atau sama temen-temen?

Partisipan: Akhir-akhir ini sering dihabiskan sama temen-temen sih. Tapi aku tipe orang yang beberapa saat butuh space untuk sendiri gitulo. Jadi berusaha tak atur kayak misalnya 60 40 lah, 60 itu aku sama orang orang, sedangkan 40 persen itu aku sendirian.

Pewawancara: Mmm okei. Waktu kamu sendirian gitu apakah pernah nggak sih muncul lagi permasalahan psikologis itu?

Partisipan: So far nggak pernah sih. Meskipun muncul pun nggak sampe yang parah sih ya cuman kayak pemikiran-pemikiran ngga enak kecil aja gitu sih terus akhirnya bisa diselesein gini gini.

Pewawancara: Berarti kamu merasa kalau misalnya kamu merasa kayak *shock* gitu pindah dari online ke offline tapi kamu sekarang udah merasa lebih nyaman di keadaan yang sekarang gitu ya?

Partisipan: Iya..

Pewawancara: Oke. Oke aku mau tanya juga tadikan kamu bilang kalau masalahnya bisa diselesein sendiri itu yaudah diselesein sendiri aja ngga usah ke psikolog gitu. Berarti untuk masalah yang transisi online dan offline itu kamu merasa nggak bisa diselesein sendiri gitu kah?

Partisipan: Kalau misalnya transisi bisa selesai sendiri, tapi kalau misalkan *overthink* itu baru yang ngga bisa diselesein sendiri.

Pewawancara: Mungkin kek di titik apa gitu kamu merasa kek oke aku butuh bantuan gitu, bisa diceritain?

Partisipan: Ya ngga tau se, kayak aku merasa kayak galau gitu padahal kayak ngga ada kejadian buruk, kayak ngga ada putus, ngga ada tengkar atau yang lain, tapi kek tiba tiba galau gitu terus kan ngga enak toh.

Pewawancara: Oh iya aku juga mau tanya, tadi kan kamu bilang kalau ngga ada kejadian yang membuatmu kayak ngga ada putus, ngga ada apa, ngga ada masalah apa, aku mau tanya kira kira di minggu-minggu ini atau bulan-bulan terakhir, apa yang membuat permasalahan psikologismu itu muncul kembali gitu selama ini?

Partisipan: Mungkin karena kalo *overthink* sih jujur muncul dari ekspektasi diri sendiri kek misalnya kek *expect* gini gini gini, terus akhire malah jadi mikir kek misal ini nanti gimana, kek gimana kalau orang bisa tapi aku ngga

Pewawancara: Ekspektasi ini muncul dari diri kamu sendiri?

Partisipan: Diri sendiri dan orang lain juga sih

Pewawancara: Berarti kamu bandingin dirimu sama orang lain gitu kah?

Partisipan: Iya

Pewawancara: Oke. Berarti mungkin yang ini permasalahan utamanya lebih ke bukan transisinya tapi lebih ke *overthinking* mu ya?

Partisipan: Iya

Pewawancara: Sebelumnya kamu juga pernah kayak gini kah atau ini baru pertama kalinya?

Partisipan: Kek dulu dulunya sih juga pernah misalnya waktu SMA atau misalnya, pokoknya setiap, biasae gini itu muncul kalau misalnya kek bener bener sibuk atau capek sih, kek bener bener cuapek banget gitu muncul, tapi baru sampai parah sih waktu transisi kuliah itu aja sih.

Pewawancara: Di waktu kamu ngerasain *overthinking* itu yang kamu lakuin apa R?

Partisipan: Mmmm.. Ya waktu lagi *overthinking* sih diusahakan cari kesibukan ya kek nonton film, kek dengerin lagu, main sama temen, keluar gitu olahraga.

Pewawancara: Oke. Oke kalau boleh misal nih kamu nanti kedepannya mungkin akan mengalami hal yang serupa lagi kira kira proses pencarian bantuan seperti apa yang akan kamu lakuin?

Partisipan: ya kan mesti tak ukur dulu to ini bener bener parah atau ngga kalau misalnya bener bener butuh bantuan ya aku ke psikolog yang dulu lagi.

Pewawancara: oo oke. Berarti langsung ke psikolognya gitu kah?

Partisipan: Kalau misalnya parah banget ya, kalau ngga terlalu parah ya paling cuman curhat ke temen aja.

Pewawancara: Kalau misalnya kamu bilang tadi langsung ke psikolognya gitu kamu kontak dulu ke orang tua atau langsung?

Partisipan: Langsung sih

Pewawancara: Ooo, jadi kamu udah ngerasa oke sama itu ya, jadi kek ga perlu tanya lagi ke orang tua.

Partisipan: Iya

Pewawancara: Nah tadi kamu kan juga bilang kalau masalah ini kamu ukur dulu parah atau nggak, nah tolak ukurmu parah atau nggak itu kayak gimana ya R?

Partisipan: Nah sampai mengganggu kegiatan sehari hari atau nggak

Pewawancara: oh iya aku mau tanya, kalau misalnya, kamu kan bilang kalau misalnya *support system* mu yang paling besar itu temen-temen mu, kalau misalnya di dalam keadaan kamu gabisa *reach out* mereka gitu kira kira kamu mencari siapa?

Partisipan: Keluarga sih

Pewawancara: Apakah pernah terjadi sebelumnya kek gitu atau belum?

Partisipan: Belum pernah sih

Pewawancara: Kalau boleh tau kira kira pandangan keluargamu terhadap ahli psikologi, psikolog itu kek gimana ya?

Partisipan: Mereka sih, mereka tau itu manjur, mereka tau itu berfungsi tapi mungkin mereka masih *nggagap* e agak remeh gitu, mungkin misalnya kek *halah* masalah mental ya bisa selesai sendiri gitu.

Pewawancara: Oh oke. Kamu kan tadi bilang di jurusan IBM ya, di tugas-tugasmu itu apakah itu memunculkan stress R?

Partisipan: memunculkan sih

Pewawancara: Oh iya sama aku mau tanya tadi kan kamu bilang kalau tugas tugas itu memunculkan stress, kira-kira ada lagi ngga hal yang memunculkan stress ?

Partisipan: Mmm nggak ada sih

Pewawancara: kalau masalah masalah kek gini itu kamu juga cerita ke temenmu kah atau kamu selesein sendiri aja atau gimana?

Partisipan: Cerita sih

Pewawancara: Oh langsung cerita juga berarti sesering itu ya?

Partisipan: Sesering itu, tapi kan ini juga bukan masalah yang ngga bisa aku ceritain gitulo, aku cerita sih

Pewawancara: Ohh, kalau mereka juga cerita kah atau ??

Partisipan: mereka juga cerita sih

Pewawancara: Oo.. berarti mereka sejurusan sama kamu?

Partisipan: Yang paling dekat sama aku sih rata-rata sejurusan

Pewawancara: Mereka tinggalnya dekat sama kamu?

Partisipan: Ya dekat sih masih di daerah UC

Pewawancara: Ohh, kalau boleh tau tempat tinggalmu dimana ya R?

Partisipan: Di x di x.

Pewawancara: Oh.. x. Oh iya aku juga mau tanya tadi kan kamu bilang 60 sama 40. *Scale* mu punya personal space 40, 60 persen nya sama temen-temen. Nah aku mau tanya kalau keseharianmu itu kamu lebih sering menghabiskan waktu di apart atau di luar gitu??

Partisipan: Lebih sering diluar sih

Pewawancara: Ooo kalau misalnya diluar itu sendiri atau sama temen-temen?

Partisipan: Oh justru kalau di luarnya sendiri, oh di luar nya sama temen temen. Jarang keluar sendiri itu jarang

Pewawancara: Jarang keluar sendiri..?

Partisipan: Ya beberapa kali doang sih. Mungkin kek seminggu sekali gitu.

Pewawancara: Seminggu sekali dua kali itu keluar sama temen-temen?

Partisipan: Keluar sendiri

Pewawancara: Ohh sendiri, kalau keluar sama temen setiap hari?

Partisipan: Iya setiap hari

Pewawancara: Oh aku mau tanya sih tadi kan kamu bilang kalau ada apa apa hal sekecil apapun kamu cerita ke temenmu kan?

Partisipan: Iya

Pewawancara: kalau sama keluargamu itu kira kira kamu cerita tentang apa gitu biasanya kalau boleh tau?

Partisipan: kalau masa kuliah sih cerita tapi, kan misal kek ada beberapa hal yang bisa diceritain sama keluarga ada yang lebih baik diceritain ke temen, jadi tak bagi. Kalau kuliah *seh*, lek misal kuliah *seh* aku cerita ke semuae, kalo kek *overthink* tadi aku mutusin untuk cerita ke temen

Pewawancara: Ohh. kalau kamu cerita ke keluargamu itu sebenarnya apasih yang kamu harapkan?

Partisipan: Yang tak harapkan sih responnya positif ya kek ya nda apa apa pergi ke psikolog nda papa

Pewawancara: Oh okei. Kalau misal kamu kan tadi bilang sebelumnya kamu juga ada pemikiran buat ke psikolog terus kamu tanya temenmu buat *validasi* gitu kalau misal mereka kek bilang ngga usah ke psikolog kira kira gimana responmu?

Partisipan: Mmm tetep sih, menurutku tetep berangkat sih.

Pewawancara: Berarti kamu lebih mengikutin prinsipmu dari pada temenmu gitu?

Partisipan: Iya

Pewawancara: Oh okeii. Kalau selama dua belas bulan terakhir berarti ini masalah yang paling mencolok ya buat kamu?

Partisipan: Iya

Pewawancara: Kalau masalah psikologis lain kira kira adakah?

Partisipan: nggak ada sih, cuman itu aja

Pewawancara: Kamu kalau misalnya lagi senggang gitu kamu itu ngapain sih R?

Partisipan: Main

Pewawancara: Kalau misalnya keluar sama temen itu lebih ke main?

Partisipan: Main

Pewawancara: Oh. aku pingin tanya juga sih ini kan tadi kamu bilang kan setelah kamu dari psikolog kayak langsung berubah banyak banget kan kamu kayak lebih pingin nyari kegiatan yang positif terus juga ngga terlalu *negative thinking*. Kalau dulu, mungkin kek sebelum ke psikolog dan sebelum ada masalah ini, cara kamu menyelesaikan masalah itu kayak gimana?

Partisipan: nggak jauh beda sih, aku minta bantuan orang terdekat.

Pewawancara: Oh iya aku mau tanya, aku dari tadi denger kata main gitu nah kalau dari main itu apakah itu menghilangkan masalah psikologis yang kamu alami atau?

Partisipan: ya lumayan lah.

Pewawancara: Oke. terima kasih R atas kesediaanmu untuk diwawancarai, dari wawancara ini kita bisa mengetahui banyak tentang perilaku mencari bantuan psikologismu, kayak dari caramu tanya ke temen, ke keluarga, terus akhirnya kamu minta bantuan ke psikolog, akhirnya kayak permasalahan psikologis mu itu selesai. Nah, kita sangat mengapresiasi juga keterbukaanmu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini. Kemudian apabila sekiranya ada data yang kami rasa kurang atau belum didapatkan, apakah boleh kami mengontak R untuk melakukan wawancara lebih mendalam lagi?

Partisipan: Boleh

Pewawancara: Oke sekali lagi terimakasih banyak.

### Verbatim Partisipan 3 - K

Tanggal	:	27 Oktober 2022
Pewawancara	:	Helen Natalie
Partisipan	:	KH
Waktu	:	Pk 19.30 s.d pk. 20.28
Durasi	:	00:58:39
Tempat wawancara	:	Zoom Meeting
Catatan	:	

Pewawancara : Hai KH

Partisipan : Halo-halo

Observer : Hai KH

Partisipan : Kok malah ketawa

Pewawancara : Kamu sekarang dimana?

Partisipan : Di rumah.

Pewawancara : Oh iya, oh iya katanya kamu itu ya sewa rumah ya.

Partisipan : Oh iyo, yes yes.

Pewawancara : Oke, ya sorry ya kita agak telat setengah jam..

Partisipan : Gapapa, tak maafin tak maafin.

Pewawancara : Oke, kamu uda makan ta?

Partisipan : Udah, kalian pasti belum ya.

Pewawancara : Belum..belum, habis ini kita makan kok.

Partisipan : Oke.

Pewawancara : Mungkin apakah bisa kita mulai?

Partisipan : (Jempol)

Pewawancara : Oke, tapi mungkin ini sedikit formal, gapapa ya.

Partisipan : Oke oke, sek sek, formal to formal.

Pewawancara : Jangan ketawa (tertawa)

Pewawancara : Oke, oke aku mulai ya, jadi selamat malam KH, perkenalkan aku Helen, mahasiswa psikologi universitas ciputra surabaya yang akan mewawancarai kamu dalam rangka tugas mata kuliah qualitative research. Aku disini juga bersama temanku, Chaca, harusnya kamu kenal juga, yang akan berperan sebagai observer dalam wawancara ini. Sebelumnya kami mau mengucapkan terima kasih banyak atas kesediaanmu karena sudah menjadi salah satu partisipan penelitian kami. Sebelum kita mulai, aku mau menyampaikan beberapa hal penting nih. Yang pertama, wawancara ini akan seputar topik *psychological help-seeking behavior*, jadi maksudnya itu adalah perilaku mencari bantuan ketika kamu tu sedang mengalami masalah psikologis dan akan berlangsung selama 60-90 menit gitu wawancara ini. Nah tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui bagaimana sih pengalaman masalah psikologis yang pernah kamu alami selama 12 bulan terakhir, dan bagaimana proses kamu mencari bantuan untuk mengatasi masalah itu. Selama 60-90 menit ke depan, kami juga mau minta izin untuk merekam seluruh proses wawancara hari ini sebagai bukti bahwa kita telah melakukan wawancara. Jadi, seluruh data dari wawancara ini akan bersifat rahasia, dan akan kami juga akan kami jaga kerahasiaannya karena ini juga akan berdasar kepada kode etik psikologi. Namamu juga akan kami samarkan di laporan gitu KH, jadi ini hanya dapat diakses oleh tim pewawancara dan dosen Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology*. Jadi karena bersifat rahasia, kamu boleh bercerita sebanyak mungkin dan senyaman mungkin gitu. Apakah kamu keberatan dengan itu?

Partisipan : Nggak nggak, nggak keberatan kok

Pewawancara : Oke, nah ini juga perlu diinget kalau pada proses wawancara ini akan ada pertanyaan yang mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman yang kurang menyenangkan, sehingga menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan. Jadi, kamu boleh memilih untuk tidak menjawab pertanyaan yang menurut kamu itu sensitif, yang menurut kamu itu kamu tidak siap atau yang kamu tidak nyaman jawab, kayak gitu KH, kira-kira apakah sudah dapat dipahami?

Partisipan : Udah udah udah, sip sip, aman.

Pewawancara : Oke agak tegang ya, oke nah kalau sudah selesai pembukaannya, mungkin kita bisa langsung masuk ke interviewnya, oke?

Partisipan : Sip sip

Pewawancara : Oke. mungkin awalan dulu nih, mungkin kamu bisa perkenalkan diri dulu KH.

Partisipan : Oke jadi hai semuanya, aku KH, em.. aku sekarang kuliah di UC, angkatan 2020, em jurusan IBM IC, gitu.

Pewawancara : Oke, oh IBM IC ya.

Partisipan : Iya dong, IBM IC, BMI BMI.

Pewawancara : Aku kira RC, oke oke. Oke, kamu berarti sekarang umur berapa ya KH?

Partisipan : 20

Pewawancara : 20, oke oke. Mungkin aku mau tanya dulu nih, pemanasan dulu ya, coba dong ceritain kehidupan sehari-harimu itu seperti apa KH?

Partisipan : Oke, sekarang kan offline nih, jadi yaudah udah ke kampus, ke kampus lagi sampai sore, terus udah gitu aja sih paling kerjaan dikit kan soalnya lagi buka franchise sama temen kan minuman, jadi kayak paling ngurus-ngurus gitu doang sih, em laporan apa segala macam ya kayaknya gitu-gitu aja sih, more like kuliah sih sekarang.

Pewawancara : Oke berarti yang aku tau itu kamu kuliah tiap hari, terus juga ada bisnis gitu kah sama temen?

Partisipan : Yes yes, benar benar.

Pewawancara : Oh oke oke, kalau kepanitiaan, organisasi, atau magang gitu kamu ada kah?

Partisipan : Oh aku ikut ini, PMK, UKM gitu, UKM Kristen gitu PMK. Itu biasanya hari senin, nah paling itu sore em ke PMK, pelayanan kayak gitu. Terus kalau panitia sekarang lagi nggak ada sih, paling cuman mentor squad doang, kayak.. ya tapi belum mulai, cuman kayak ya gitu.

Pewawancara : Oke oke, nah kalau yang PMK itu berarti kamu sebagai anggota kah atau panitia?

Partisipan : Ee.. ya.. apa ya, sebutannya mungkin panitia gitu, jadi kayak ee kita, aku masuk jadi part of SM System Managementnya jadi kayak yang bantuin misalnya disana gimana berjalannya disana, lancar nggak, ngurus-ngurus apa aja, kayak gitu sih biasanya.

Pewawancara : Oke, berarti kamu aktif juga ya selain kuliah kamu juga bikin bisnis, terus ikut PMK jadi pengurusnya juga, wow. Oke. Mungkin aku pingin tau ini juga, em.. kira-kira tugas-tugas kuliahmu itu gimana sekarang? Kan sekarang udah semester 5 toh ya, bener ya?

Partisipan : Yoi. En.. kalau tugas-tugas kuliah ya seperti itu maksudnya ada mata kuliah.. aku ada ambil beberapa mata kuliah kan jadi ya lumayan sih, terus ini kan udah mau UTS kan, jadi mulai banyak tuh tugas-tugasnya, ya tapi kebanyakan ada sih, ee.. kebanyakan tugas kelompok. Jadi kalau ee.. tugas-tugasku jadi bisa dibagi sama temen-temen gitu sih.

Pewawancara : Oke, berarti mungkin kayak meskipun tugasmu banyak tapi kamu tetap masih bisa membagi dengan teman-temanmu dengan baik gitu ya.

Partisipan : Iya, bener bener.

Pewawancara : Oke oke, aku juga pingin nanya nih, KH. Kira-kira apakah ada hal yang kau rasakan yang mengganggu rutinitas kamu gitu? Mungkin belakangan ini deh.

Partisipan : Belakangan ini, belakangan ini, ini kan kalau misalnya ee.. baru offline ya, baru offline terus baru kayak kenal-kenal temen-temen secara offline, ee.. terus liat-liat temen-temen, apa segala macam jadi apa ya, these days. beberapa minggu ini kayak punya mm.. started to have trust issue with orang gitu sih jujur, em.. karena kayak kita misal baru kenal, terus yang aku kira mereka apa, sama-sama temen, misal si A dan si B nih misalnya, mereka temen-temen okelah baik gitu, tapi ternyata ee.. saling ngomongin di belakang gitu, nah itu mulai dari situ oh, em okay kalau udah kayak gini who to trust kayak gitu, jadi lebih kayak gitu sih sekarang.

Pewawancara : Mm.. oke. Nah ini itu yang mungkin masalah trust issue ini, itu kamu alaminnya tu kamu rasainnya tu semenjak semester 5 ini kah offline? Jadi sebelumnya nggak gitu kah?

Partisipan : Iya, ini trust issue ini lebih ke kan kita emang baru offline, jadi bener-bener baru ketemu, terus ya baru kelihatan aja oh ternyata kayak gini ya orang-orangnya, ternyata ee.. oh, seperti ini, jadi kayak oke, baru sih, baru semester 5 ini.

Pewawancara : Oke, nah dengan kamu kuliah offline ini, terus kamu juga kenal teman-temanmu, baru ketemu teman-temanmu, terus ternyata kamu tau kalau mereka ada yang ngomongin di belakang, nah kira-kira dampaknya ke kamu itu apa sih KH?

Partisipan : Jadi nggak percaya sama ini deh, ee.. sama temen-temen maksudnya lebih ke aku nggak tau orang yang bener-bener baik sama aku, yang bener-bener tulus siapa, dan yang ee.. siapa yang you know, fake behind my back and stuff like that, gitu sih, lebih kayak gitu.

Pewawancara : Mm..mm, oke oke aku paham. Nah, ee.. berarti kan kamu kayak merasa bingung gitu ya sebenarnya siapa sih yang bisa dijadiin temen yang baik, siapa yang nggak gitu kan, nah kira-kira apakah itu sampai mengganggu pikiranmu sehari-hari gitu ya KH?

Partisipan : Ee.. kalau mengganggu, waktu itu pas awal-awal, paling gini sih, cuma karena trust issue sama human jadi takut cerita aja, gitu nggak nyaman aja cerita, ngobrol sama orang-orang takutnya kita salah ngomong dikit, ntar disangka apa, terus habis itu, ee.. udah, jadi kayak kurang nyaman aja sih bertemannya, lebih kayak gitu sih, kalau mengganggu mungkin kayak more like awal-awal (zoom ter-end)

*Vid 2 (00.00)*

Pewawancara : Ya ampun, yaampun maaf KH.

Partisipan : Gapapa, gapapa/

Pewawancara : Oke mungkin kita langsung lanjut aja ya. Seriusnya jadi ilang, oke gapapa. Oke, tadi itu sampai kayak aku nanya ee.. kira-kira masalah trust issue ini apakah sampai mengganggu pikiranmu sehari-hari gitu? mungkin kamu bisa lanjutin jawabanmu KH.

Partisipan : Emm.. oke, mmm.. tadi, kalau misalkan ganggu sehari-hari mungkin awal-awal ya kayak, gak nyaman aja berteman gitu lho, soalnya aku nggak pernah tau orang-orang yang benar-benar nge-fake belakang aku itu siapa, orang-orang yang baik sama aku siapa, kayak gitu sih ee.. lebih ke nggak nyaman kalau di kampus. Cuman, emm.. baiknya outside kampus i..i still have friends yang kayak support me bener-bener jadi kayak gitu sih.

Pewawancara : Oke, berarti itu kan awal-awalnya kamu kan nggak nyaman gitu ya KH.

Partisipan : Iya, sampai sekarang.

Pewawancara : Nah kalau gitu, apakah aku boleh tau, apakah kamu kayak udah menemukan circle atau temen-temen yang kayak bisa support kamu yang kamu anggep temen baik gitu?

Partisipan : Ee.. kalau conclusion dari semua yang trust issue itu sekarang aku lebih ke oke, aku berteman sama siapa orang, sama semua orang, sama siapa aja, emm.. pokoknya yang penting gak nyusahin orang gitu ya, gak.. baik baik aja sama orang terus itu terserah mereka sih itu up to them kayak mereka mau gimana sama aku kayak gitu, cuman lebih sekarang itu temennya lebih ke..ke siapa aja sih yang aku nyaman berteman, ngobrol, kayak gitu, kalau circle circle banget sebenarnya ee.. belum ada yang kayak ee.. bener-bener nge-gang gitu gak ada sih, cuman kayak dekat sama siapa ya ada beberapa, kayak gitu.

Pewawancara : Oke, oke, berarti mungkin sekarang kamu itu lebih memprioritaskan kenyamananmu gitu lah ya dalam berteman, gitu.

Partisipan : Yes, yes, iya. Ternyata emang penting banget kayak gitu.

Pewawancara : Oke, nah mungkin sekarang kita lebih ke menjurus ke topik kita ya. Aku pingin tanya KH, apakah kamu pernah memiliki masalah psikologis? Dalam waktu.. 12 bulan terakhir gitu.

Partisipan : Mm..mm, Masalah psikologis mungkin emm.. apa ya, aku setaun terakhir lah, sempet merasa anxious gitu sih, kayak anxious anxious aja dalam kayak ee..my daily routine and life gitu sih, more like em.. anxious, terus overthink juga, kayak gitu-gtu sih, lebih kayak gitu.

Pewawancara : Oke, oke aku paham. Mungkin kalau boleh tau, itu kapan ya KH? Dari kapan gitu?

Partisipan : Emm.. sebenarnya kalau diinget-inget kayaknya gara-gara offline juga sih, karena ini bener-bener offline class yang bener-bener ketemu, terus kayak anxious itu lebih ke ee.. kalau diliat lagi ternyata aku anxious karena aku takut awal-awal aku kayak takut nggak punya temen, gitu kan, karena bener-bener baru masuk terus habis itu, emm.. takut nggak bisa cope, cope up sama pelajarannya, terus habis itu juga overthink ntar nggak punya temen gimana ya, kayak gitu sih. Terus juga insecure juga sama temen-temen kayaknya aku nggak sebisa temen-temen lain deh, kayaknya aku nggak sehebat temen temen lain deh gitu, gitu sih.

Pewawancara : Oke oke, berarti ini baru-baru ini banget ya KH.

Partisipan : Iya, baru-baru ini.

Pewawancara : Kan kita offline itu udah baru 3 bulan nggak sih? 3 bulan ya.

Partisipan : Yes, 3 bulan.

Pewawancara : Oke. berarti selama 3 bulan ini kamu mungkin merasa cemas gitu dan overthink tentang lebih ke bisa nggak ya dapet temen, gitu ya, terus kamu juga sering membandingkan dirimu juga sama temen-temenmu gitu, mereka lebih hebat, gitu, terus kamu juga takut nggak bisa mengejar materi gitu ya.

Partisipan : Ya bener.

Pewawancara : Oke oke oke. Kalau boleh tau itu kan berarti 3 bulan terakhir ini, kalau misalkan sebelum itu kira-kira kamu juga ada permasalahan lain ya, KH kalau boleh tau?

Partisipan : Oh ya, sebelum kita masuk kuliah aku kan buka franchise yang tadi aku bilang sama temenku itu ya, itu kan sebelum..masuk semester 5, sebelum itu juga merasa anxious sih sebenarnya jujur, karena lebih ke sama.. apa.. orang-orang yang kerja disana, karena awal-awalnya misalnya aku kesana untuk market research apa segala macam terus ternyata aku bjuga buka misalnya franchise disitu, jadi kayak saingan gitu lho, nah jadi kayak gak enak mungkin karena emm.. mungkin overthink juga sih sebenarnya nggak perlu dipikirin tapi kayak merasa nggak enak kayak gitu, jadi ya itu lah.

Pewawancara : Oke oke, mmm.. tapi kalau yang masalah kecemasan kamu yang dulu itu apakah masih berlangsung sampai sekarang?

Partisipan : Kecemasan..

Pewawancara : Yang tentang kamu nggak enak sama orang lain itu.

Partisipan : Oh oke, nggak sih lama-lama udah mulai kebiasa kayak gitu, soalnya kualii.. ee.. kan temenku juga kan pada ngomong apa.. udah nggak usah dipikirin, rejeki orang mah beda-beda kayak gitu kan, jadi kayak oke lama-lama kita kalau anxious mulu nggak enak juga, maksudnya kayak capek juga sama diri sendiri jadi ya udah udah i feel better now sekarang.

Pewawancara : Oke, baguslah. Oke, nah disini mungkin kita bisa fokus ke 1 permasalahan psikologis yang pernah kamu alami dalam kurun waktu 12 bulan gitu ya KH, dan kalau bisa itu, mungkin kita bisa membahas tentang masalah psikologis yang pernah kamu mendapatkan bantuannya gitu. Nah, kira-kira permasalahan psikologis apa nih yang pingin kamu bahas gitu?

Partisipan : Mungkin..emm.. apa ya, anxiousness? atau is trust issues a part of it?

Pewawancara : Boleh nggak papa, menurutmu yang pingin kamu ceritain, yang kamu..yang kamu nyaman aja.

Partisipan : Ee.. apa ya, okay with it, kayak maksudnya both of it's okay hehe, kalau satu, apa ya.. paling emm.. maybe trust issue is fine, its okay.

Pewawancara : Oke, berarti yang trust issue ya.

Partisipan : Ya.

Pewawancara : Mungkin nih, dari skala 1-10, kira-kira seberapa berat sih masalah itu bagi kamu?

Partisipan : Trust issue, ini dulu atau sekarang? kan beda nih, kalau udah pas lagi ngerasain sama udah pass, kan beda.

Pewawancara : Oke, mungkin pas awal-awal kamu mengalami masalah itu deh.

Partisipan : Uh, 8, 9 (tertawa).

Pewawancara : Wah, 8, 9, 8 atau 9?

Partisipan : Oke, 8 deh 8, 9 kayaknya terlalu extreme.

Pewawancara : Oke, kenapa kamu bisa bilang itu 8, itu kan cukup angka yang tinggi juga ya.

Partisipan : Ya, karena ini benar-benar soalnya gini, emm.. trust issue itu human being, apalagi lingkungannya kuliah ya, soalnya kita kan setiap hari ketemu nih sama orang-orangnya jadi kayak bener-bener ngerasain gitu lho, ngerasain nggak enakunya, ngerasain nggak nyamannya itu bener-bener kerasa gitu pas awal awal, makanya aku pilih 8 gitu.

Pewawancara : Oke, mungkin karena juga berhubungan dengan orang lain, terus juga kamu harus hadapin tiap hari gitu ya jadi kamu merasa beratnya itu berat banget gitu.

Partisipan : Iya benar benar, pada saat itu.

Pewawancara : Hmm.. itu kan berarti pas awal-awal ya, nah kalau sekarang, gimana?

Partisipan : Mm..mm, sekarang kayak yang aku bilang tadi, i'm better, kayak maksudnya i'm fine with it, mungkin karena dalam fase menerima aja kayak, emang human nggak pernah apa ya, nggak bisa kita paksain gitu lho, mereka mau suka sama kita apa nggak, mereka mau tulus berteman sama kita atau nggak, yang penting, kitanya ee.. tulus dan baik sama mereka sih kalau aku kayak gitu.

Pewawancara : Oke, dari yang aku liat sih kayak kamu udah bisa menerima masalah itu dan kamu juga udah bisa kayak bahkan memaknai gitu lho permasalahan itu, jadi sangat oke (kasih jempol).

Partisipan : Iya dong (kasih jempol).

Pewawancara : Oke, nah mungkin karena fokus kita itu cerita kamu tentang emm.. trust issue itu aku pingin tau ceritanya gitu deh, dari awal mula kamu mengalami permasalahan itu, mungkin lebih detailnya gitu KH, dari awal mulanya.

Partisipan : Mm..oke. Awal mula.. kalau lebih, lebih tepatnya pas aku masuk, its, everything is fine maksudnya kenalan sama temen-temen baru, apa segala macam terus ngobrol-ngobrol..emm.. terus aku sempet balik kan, ke tempatku.. itu, ee.. terus pas aku balik lagi ke Surabaya aku dikasih tau sama temenku yang cukup dekat terus dia ngomong, oh ya kemarin tu ada temen misal si A dia cerita-cerita nih, emm.. katanya dia itu sama sih B misalnya nggak terlalu baik relationshipnya, terus aku bilang ee.. padahal mereka pas sama aku, aku liatnya baik-baik aja lho, kenapa jadi kayak gini, kayak misalnya kayak gini. Terus, temanku juga ngomong si A itu juga ngomongin you, maksudnya ternyata dia kayak gini gini gini, padahal kayak kita juga baru kenal aja, kayak gitu. Trust issue kayak gitu, terus mungkin yang nambahin trust issue emm.. i don't know if you guys follow up, emm.. selain sama temen-temen kampus trust issue sama emm.. cowok, aku nggak tau yang kemarin kasus-kasus selingkuh selingkuh apa segala macam KDRT jadi kayak gitu, kayak oh man..(tertawa) ternyata human kayak gini, kayak gitu sih, lebih trust issue sama temen-temen. Mungkin adaptasi kali ya, baru pertama kali masuk sama temen-temen gitu.

Pewawancara : Mm, oke oke. Berarti mungkin awal mulanya itu dari kamu mendengar dari temanmu gitu kah KH? Kalau ada yang ngomongin di belakang kamu gitu?

Partisipan : Iya, terus kayak ternyata bukan aku doang yang diomongin tapi temen yang harusnya mereka juga dekat, pokoknya saling ngomongin lah gitu, gitu sih.

Pewawancara : Kalau boleh tau kira-kira emm.. mungkin kayak apa yang mereka omongin tentang kamu gitu KH?

Partisipan : Ee.. apa ya..ee.. pokoknya ngomonginnya oh ternyata KH nih kayak gini, maksudnya ngomongin tentang aku, i don't know if i would share this tapi maksudnya intinya ngomongin tentang aku padahal kita juga belum terlalu kenal gitu lho, terus just judging me, padahal kita emm.. ya kita padahal baru kenalan gitu, jadi more like that.

Pewawancara : Oke, mm.. kira-kira apa sih yang kamu rasain gitu pas kamu denger ya.. tentang masalah itu?

Partisipan : Oh, yang aku rasain.. oh ternyata (tertawa) human beings like this, kayak oh nggak apa apa mungkin harus berhati-hati aja kalau mau berteman, kalau mau share ee..share ke orang-orang karena belum tentu semua orang tu tulus mau berteman sama kita, nggak semua orang tu, ya, ada, ada orang yang emang ee.. pantas dijadiin temen dekat, ada orang yang emang kita, say hi say hi aja, kayak gitu sih.

Pewawancara : Oke, mungkin aku bisa bilang kayak kamu itu kecewa dan jad..langsung jadi was-was banget gitu ya sama orang.

Partisipan : Ya bener bener bener.

Pewawancara : Oke, nah, emm.. itu kan berarti 3 bulan yang lalu ya KH. Kamu merasa kecewa, kamu jadi was was sama orang, nah kamu merasa kecewa ini berapa lama KH kalau boleh tau?

Partisipan : Kecewa.. emm.. mungkin beberapa bulan kayak gitu dari ee.., more like ya 3 bulan ini aja sih, ini baru-baru aja kayak mulai menerima aja, kayak okay i'm fine with it, kayak gitu sih. Karena, jujur setelah aku dikasih tau kayak gitu, si teman ini juga kayak fine-fine aja sampai sekarang juga sama aku, jadi kayak, oh kayak gitu, kayak gitu sih.

Pewawancara : Oke aku pingin tau juga, emm.. kira-kira apakah kamu ada mencari bantuan gitu KH dari masalah ini?

Partisipan : Oke, emm.. karena trust issue ini emm.. i feel like i cannot emm.. jadi ini karena trust issuenya aku rasa jadi kurang connect sama temen-temen di kuliah, yang tadi aku mention aku punya temen-temen di luar kuliah misalnya, emm.. yang sangat support jadi aku biasa sharing sih ke mereka, aku ngobrol-ngobrol sama mereka. Aku bilang ee.. apa aku baru masuk sih, aku tau aku baru masuk, jadi kayak ee.. belum srek aja sama temen-temennya. Terus emm.. sekarang lagi kurang percaya aja sama temen-temen. Terus kayak, gladly, emm.. baiknya temen-temenku pada kayak oh okay, pada support aja si, kasi masukan, dengerin, dan lain-lain kayak gitu sih.

Pewawancara : Oke, berarti kamu tu cara cari bantuannya itu dari dengan cara mencari temen-temen yang sekiranya akan mendukung kamu, gitu ya.

Partisipan : Mm.. yes.

Pewawancara : Oke, kalau boleh tau, sebelumnya apakah kamu juga pernah kalau misalkan ada masalah kamu cerita ke temen-temenmu seperti ini juga atau baru kali ini aja?

Partisipan : Oke, kalau misalnya ada masalah, aku biasanya nggak semua ya, tapi ada masalah dimana aku juga kayak share ke people karena aku ngerasa dengan kita share, paling nggak, ee.. ke orang, bebanku lebih ringan kayak gitu, kalau kita keep sendiri, itu biasanya mumet sendiri, ntar belum numpuk-numpuk, meledak-ledak kayak gitu kan jadi stres, jadi dengan kita mengeluarkan apa yang kita rasakan, paling nggak it lessen our beban kayak gitu lho, nah ntar mau dikasih masukan atau apa itu urusan nanti sih.

Pewawancara : Mm.. berarti intinya ini bukan pertama kali ya KH, kayak sebelumnya kamu juga pernah cerita juga gitu. Nah apakah kamu ceritanya ke temen-temen yang sama kah atau kayak berubah atau gimana?

Partisipan : Oke, kalau ke temen sebenarnya circle pertemananku di surabaya, kecil aja, beberapa temen tapi kayak trusted one jadi aku biasa cerita ke mereka sih terus selain ke mereka aku kadang juga tuker pikiran sama my parents, my sister, kayak gitu, gitu sih.

Pewawancara : Oke oke, kalau tentang masalah yang trust issue ini apakah kamu ada cerita ke keluargamu juga ta KH?

Partisipan : Uh trust issue.. i don't think so, aku belum mention ke orang tua sih, aku baru mention ke temen-temenku, kayak gitu.

Pewawancara : Oh oke, kira-kira aku pingin tau lebih lanjut lagi sih, kira-kira respon apa sih yang mereka kasih gitu pas kamu cerita masalahmu?

Partisipan : Oke, jadi aku ee.. cerita, pas cerita ee..mereka dengerin, temen-temenku tu biasanya dengerin, terus emm.. mereka biasanya kasih masukan kayak maksudnya its okay, karena baru adaptasi apa segala macam, terus sih emang human tu emm.. emang beda-beda, unique aja, kayak gitu lho. It doesn't mean kayak semua orang tu kayak gitu, masih banyak orang-orang yang baik kok, masih banyak orang yang tulus kok di luar sana and i believe kayak you juga bakal nemuin kayak gitu jadi kayak it's okay take your time aja, layak gitu sih.

Pewawancara : Oke, kalau boleh tau apakah kayak respon mereka itu sesuai dengan harapanmu gitu ya KH?

Partisipan : Ya, ya, sesuai sih, kayak mereka juga kasih masukan kadang misalnya kayak gitu ee,, mereka juga kayak apa ya, nggak nge-judge sih sebenarnya, biasanya, jadi kayak nyaman aja kalau ngobrol-ngobrol gitu.

Pewawancara : Oke, berarti kan ini kan kamu awalnya punya masalah yang trust issue itu itu kan 3 bulan lalu kan KH, nah terus dari kamu merasa kamu punya masalah itu sampai akhirnya kamu mau cerita ke orang lain, apakah itu kamu langsung cerita atau kayak kamu pendam dulu, atau kayak kamu mikir sendiri dulu, atau kayak langsung cerita gitu?

Partisipan : Aku, aku tipe orang yang nggak langsung cerita sebenarnya, kalau apa yang aku rasain biasanya aku coba pikirin dulu, ini perasaannya bener-bener em.. bener kah atau cuma karena overthinking kah, emm.. terus habis itu ee,, kalau beberapa hari aku udah, kayak oh i think i need to share this, aku pengen tau sih responnya mereka kayak gimana, pandangan mereka gimana, nah itu baru aku cerita, kayak gitu sih. Soalnya, biasanya, em.. kalau ada masalah atau apa aku biasanya keep it to myself first, aku mikirin dulu, is it em.. things yang perlu diceritain atau nggak, kayak gitu.

Pewawancara : Oke, berarti kayak kamu mau cerita ke orang lain pun kamu juga punya banyak pertimbangan gitu ya KH. Kayak apakah aku perlu menceritakan ini ke orang lain, yang kedua, apakah aku butuh pandangan orang lain, gitu ya.

Partisipan : Bener bener.

Pewawancara : Apakah ada lagi mungkin pertimbanganmu kayak apakah aku harus cerita gitu?

Partisipan : Oke, kalau pertimbangan more like kayak gitu sih, dan kadang aku mikir i don't want to em.. waste, kadang kita berteman ya, kalau misalnya kita di luar kuliah gitu kan punya kesibukan masing-masing, nah jadi kalau misalnya aku merasa masalahku is that something that is very big aku bisa solve it alone, sendiri, jadi aku biasanya solve it alone, aku coba em.. mikirin solusinya gimana, soalnya aku ngerasa ee.. emang kita berteman sih, cuman kan kita punya kesibukan masing-masing ya kan, jadi more like emm.. i should also respect their time kalau misalnya mereka kasih aku waktu and stuff like that jadi maybe di ini yah, di how should i say it, di em.. pilih-pilih lah, hal-hal yang bisa dishare dan nggak perlu dishare, gitu sih.

Pewawancara : Oke oke oke. Berarti salah satu pertimbangannya itu juga ngeliatin apakah mereka itu bersedia untuk meluangkan waktu buat kamu atau nggak gitu ya.

Partisipan : Iya, walaupun aku tau kalau aku cerita mereka pasti luangin waktu, cuman kayak you know sometimes kita ngerasa kayak oh, nggak perlu nih gua cerita kayak gitu, atau ini nih perlu gua cerita, kayak gitu.

Pewawancara : Oke oke. Next, apakah kamu pernah mencari bantuan psikologis tapi yang formal gitu KH? Jadi kalau misalkan dari temen, kita minta bantuan ke temen itu namanya tu bentuk bantuan informal, nah kalau formal itu lebih kayak ke psikolog, ke dosen, ahli, apakah kamu pernah berpikir untuk itu atau udah pernah memang?

Partisipan : Ee.. jujur aku dulu sempet mau, tapi bukan karena masalah trust issue ini ya, tapi lebih ke pingin tau aja myself, misal mungkin ada ketakutan tertentu atau kenapa aku bisa ngerasa kayak gini, itu karena apa, aku pingin ke, kayak misalnya psikolog ya, nah aku pingin tau aja maksudnya why i feel this stuff, kenapa aku ya kayak gini ke certain masalah misalnya kayak gitu, karena aku percaya kalau misalnya kita human ini kita dibentuk sama experience dan apapun yang kita lalui kan di belakangnya, jadi pingin cari tau aja tentang myself, kenapa misalnya dulu aku orangnya pemalu banget, takut banget, kenapa sih apa dulu pernah kayak gimana atau gimana, lebih kayak gitu sih, lebih pingin ngenal diri sendiri, gitu. Cuman, cuman nggak jadi kesana, cuma pingin tapi belum, gitu.

Pewawancara : Oke, nah itu kalau boleh tau itu kapan ya KH kayak kamu merasa kamu pingin gitu?

Partisipan : Mm.. kayaknya tahun lalu, kayaknya tahun lalu deh, kayak gitu sih. Mm..mm.

Pewawancara : Oke, kenapa, kalau boleh tau kenapa tiba-tiba nggak jadi gitu padahal kan kamu udah kayak tau tujuanmu apa, kamu udah berniat gitu, kenapa nggak jadi?

Partisipan : Mm gini, kan tahun lalu aku masih di tempatku kan, tempat asalku di timor leste kan for em untuk 2 tahun aku disana, terus em.. nggak kemana-mana jadi kayak mumet gitu lho, terus kayak i don't know something kayak oh mungkin i need to go tapi pas udah disini i feel ee.. lebih oke aja ketemu, mungkin ee.. ketemu temen kan jadi cerita-cerita ke mereka apa segala .. macem yaudah mungkin merasa belum perlu em.. aku kesana kayak gitu, kayak gitu sih.

Pewawancara : Oke mungkin coba aku balik lagi ke ceritamu yang tadi itu ya KH. Tadi kan kamu tu juga bilang sebelum kamu cerita itu kamu punya banyak pertimbangan, tapi selain itu kamu juga bilang kalau kamu itu nggak langsung cerita, tapi kamu pikir dulu, apakah itu perasaanmu bener, atau memang kamu yang overthinking doang. Nah, mungkin kamu bisa coba cerita lebih lanjut ya KH kayak proses gimana cara kamu mikirin sendiri, cara kamu berusaha untuk solve itu sendiri, sampai akhirnya kamu merasa kamu butuh orang lain gitu?

Partisipan : Oh oke, kalau aku biasanya if i feel certain feelings ya misalnya nih, ini di luar over..di luar trust issue ya misalnya aku merasa ee.. takut akan suatu hal, misalnya contoh takut fail, and then aku merasa anxious karena aku merasa bisa aja gitu, kayak mau ngapain nggak

enak mau gini nggak enak, aku nggak akan cerita, aku biasanya tenang dulu, aku stop everything terus aku tanya ke myself, oh, oke KH, kamu sekarang anxious ya, em.. coba ask yourself oh kenapa ya kamu bisa anxious, kamu takut misalnya kamu bakal fail, terus em.. okay, kalau kamu takut kamu bakal fail emang beneran bakal fail atau nggak, kayak gitu, atau cuman overthinking mu aja, terus emang overthinkingmu ini bisa ngebantu kamu buat selesaiin hal ini atau nggak, jadi aku lebih ke, apa ya tanya sama diri sendiri, terus kayak, cari akarnya sih kayak gitu. Dan kalau misalnya aku nemuin kayak oh ternyata em.. misalnya aku anxious kayak gini sebenarnya nggak perlu lho ee.. aku ngerasa kayak gini, yaudah nanti mulai pelan-pelan udah mulai nggak, mulai tenang lagi, udah mulai bisa berpikir, terus habis itu if i get the answer, the solution, yaudah, aku berarti emang nggak perlu aja mungkin em.. i need to control more of myself gitu, kayak gitu sih.

Pewawancara : Oke, oke, berarti mungkin yang aku tau itu kamu bertanya-tanya kepada dirimu sendiri gitu ya, kayak erusaha mencari tau apa yang kamu rasakan dan apa sih sebenarnya akar dari permasalahan ini.

Partisipan : Yes, benar.

Pewawancara : Oke, kalau boleh tau nih, seberapa sering sih kamu itu em.. bercerita kepada orang lain gitu KH, tentang masalah kamu.

Partisipan : Kalau seberapa sering, tergantung sih, maksudnya kalau lagi merasa down atau punya masalah gitu, nah itu aku cerita, kalau sering-seringnya, biasa sama temen-temen yaudah, em.. saling cerita aja either mereka cerita ke aku atau aku cerita ke mereka. Kalau seberapa seringnya, gak tentu sih sebenarnya kayak gitu.

Pewawancara : Oke oke, tapi kalau yang tentang trust issue ini apakah kamu benar-benar langsung kayak bilang ke mereka kayak aku butuh cerita gitu atau kayak nggak sengaja ketemu terus cerita aja atau gimana?

Partisipan : Em.. aku lupa ya kalau trust issue ini, biasanya sama temen-temen yang dekat itu aku seminggu sekali ketemu, jadi pas ketemu mungkin pas makan terus mungkin aku cerita, eh gua ini lagi ngerasa gini, terus oh kayak gini gini nih, terus yaudah mulai cerita-cerita aja, biasanya kayak gitu sih.

Pewawancara : Oke oke, nah mungkin dalam konteks yang trust issue ini tadi kan kamu juga sempet bilang kalau kamu itu kayak mm.. bertanya-tanya kepada dirimu sendiri, perasaanmu itu bagaimana, sampai kamu itu menemukan akarnya, dan kamu mendapatkan solusinya, gitu kan. Nah kalau dalam cerita yang trust issue ini, apa yang kamu rasakan gitu KH, apakah kamu menemukan akar permasalahannya? Mendapatkan solusinya gitu atau gimana?

Partisipan : Gimana gimana? Sorry sorry, bisa diulangin nggak?

Pewawancara : Tadi kan sebelum kamu cerita ke temen-temenmu itu kan kamu kayak ada proses berpikir dulu, ke dirimu sendiri. Nah kalau kita aplikasiin ke ceritamu yang trust issue itu,

kamu itu pikirnya bagaimana? Kalau yang tadi kamu bilang itu kan itu masalah umum yang pernah kamu alami gitu.

Partisipan : Oke, kalau misalnya trust issue yang kemarin itu aku em.. aku nanya balik sih sama diriku, kayak oh, ee.. apakah yang mereka ngomong itu benar nggak sih tentang aku gitu lho, ee.. kalau misalnya emang nggak benar, atau mungkin aku merasa mereka juga belum mengenal aku that deep, jadi kayak yaudah terserah, lebih ke ini sih, aku ask myself, oke mereka misalnya ngomongin aku tentang topik A, aku tanya sama diriku, am i really like that? Kalau misalnya emang aku bener-bener kayak gitu, mungkin ada hal yang harus aku benerin nih, maksudnya improve about myself. Tapi kalau misalnya emang nggak, mereka cuman mau ngomongin, yaudah lah mungkin emang (tertawa) mereka ee.. nggak ada topik aja, pas aku aja ini yang jadi sasaran topiknya gitu sih, lebih kayak gitu sih aku kemarin.

Pewawancara : Oke aku paham. Nah, berarti kan kamu kayak bertanya lagi kepada dirimu sendiri, kayak apakah aku benar-benar seperti itu, atau mereka itu cuman pingin jadiin aku sebagai topik bicaraan gitu. Kalau menurutmu bagaimana waktu itu yang sebelum kamu cerita ke temen-temenmu?

Partisipan : Ee.. aku.. apa ya, bentar, can you repeat? I'm so sorry, can you repeat the question?

Pewawancara : Gapapa, nah kamu kan tadi tu bilang kayak kamu tu pikir dulu kan sebelum kamu cerita ke temenmu, kayak apakah aku tu sebenarnya kayak gitu, kayak apakah aku seperti yang mereka omongin gitu? Atau mereka itu cuman pingin jadiin aku sebagai bahan omongan gitu. Nah pas kamu mikir sendiri itu, kira-kira yang mana gitu? Hasilnya apa? Hasil kamu mikir sendiri itu?

Partisipan : Hasilnya, em.. hasilnya ternyata emang kita nggak bisa kontrol orang lain, kayak gitu, kita mau mungkin kita mau sebaik apapun sama orang lain mereka bisa aja mistreat kita, kita merasa ee.. mereka ngetreat kita kurang apa ya, emm.. nggak seharusnya kayak gitu, tapi gapapa karena emang kita nggak bisa kontrol orang lain, kayak gitu sih. Ee.. dan kayak itu balik lagi just do good to others, terserah mereka mau gimana sama you, yang penting you ngelakuin yang baik aja, kayak gitu sih kalau dari aku.

Pewawancara : Oke, oke. Jadi kayak pas kamu mikir sendiri itu kamu udah bisa nerima dan kamu tu udah bisa bilang kalau em.. ternyata kita tu emang nggak bisa kontrol orang lain gitu ya.

Partisipan : Yes benar

Pewawancara : Tapi mungkin aku pingin nanya, ee.. kamu udah bisa menerima ini, ee.. dan bisa memaknai itu, tapi apa yang membuat kamu itu jadi tetep pingin cerita ke temenmu gitu?

Partisipan : Apa, em.. karena temen-temen yang aku cerita aku percaya sama mereka, kayak gitu. Emm.. walaupun em.. aku juga nggak tau ya sebenarnya kayak mereka di belakang tapi kayak, oke i trust this person and so far mereka juga baik sama aku, em.. jadi i put my trust gitu, jadi yaudah terserah mereka mereka mau..em.. if they broke the trust, yaudah mungkin emang

mereka nggak trustworthy aja gitu, kayakg itu sih. Jadi kayak jangan traumatized sama manusia karena ketemu orang sejahat itu, kayak gitu.

Pewawancara : Siap, siap. Oke, berarti mungkin kamu cerita karena kamu tu percaya sama mereka gitu ya.

Partisipan : Yes

Pewawancara : Tapi sebenarnya apa sih yang kamu harapkan dengan kamu cerita ini ke mereka? Apakah mungkin aku kasih beberapa pilihan tapi kalau misalkan ada lagi kamu coba sebutin juga gitu ya.

Partisipan : Iya, boleh boleh.

Pewawancara : Ee.. apakah kamu mengharapkan emotional support dari mereka, atau kamu cuman pingin didengerin, atau kamu butuh solusi, atau kamu butuh opini, atau apa KH mungkin?

Partisipan : Oke, pas aku cerita, first aku pingin didenger, kayak, gua lagi ngerasa kayak gini nih (tertawa), terus em kalau misalnya solusi ya, kadang karena what i mention kalau kita punya masalah ni kadang otak tu mikirnya nggak jernih kayak uh, kayak it's end of the world padahal nggak juga, kayak gitu kan. Nah jadi dengan aku cerita, dikasih solusi, terus kadang em aku ceritanya nggak semua, kayak misal kita temen ya, kalau cewek sama cewek, yaudah kadang emotional banget tuh, jadi aku juga punya temen-temen kayak misalnya cowok lain, atau temen-temen cowok yang kayak kadang kasih masukan yang lebih rasional misalnya, yaudah lah em.. misalnya solusinya em.. emang anak-anak misalnya emang anak-anak itu kayak gitu, jadi kayak nggak fully your fault kok, misalnya kayak gitu, jadi lebih ke ee.. okay solution, terus didengarkan, terus yaudah jadi kebuka aja pikirannya, it's okay man it's okay that's life (tertawa) kayak gitu.

Pewawancara : Oke, jadi mungkin awalnya kayak kamu tu juga udah bisa menerima masalah ini, cuman kamu butuh ada yang denger, kamu butuh ada yang kasih solusi, kamu butuh ada yang lebih bisa membuka pikiranmu gitu ya.

Partisipan : Yes. yes, bener bener.

Pewawancara : Oke, nah kalau boleh tau selain kamu bercerita, dengan teman-temanmu terkait masalah trust issue ini apakah kamu ada melakukan pencarian bantuan lain gitu?

Partisipan : Em.. gini, kalau aku orangnya em.. aku Christian ya misalnya, em.. aku ke gereja misalnya denger-denger khotbah kadang em.. kalau kita ngomongin spiritual, kayak Christian gitu, ee.. ada aja yang nancep gitu apa yang orang ngomongin kayak apa yang nggak kita pikirin terus kayak nancep aja kayak oh kayak gitu, jadi kayak selain dari temen, dari keluarga, itu juga ngebantu sih kalau aku ya dari sisi spiritual misalnya kayak gitu.

Pewawancara : Oh oke, oh menarik juga berarti dari spiritual gitu ya, mungkin bisa dijelaskan lebih lanjut gitu KH, gimana prosesnya gitu kalau yang KH.

Partisipan : Oke, jadi misal simple sih, misalnya em.. aku lagi merasa trust issue kan sama orang misalnya, so, kadang ke gereja terus kalau nggak, kalau lagi buka apa tiktok atau apa gitu kayak lewat aja kayak orang ngomong tentang misalnya kayak God em.. apa ya, khotbah gitu kalau misalnya in Christian kan. Em.. tentang human em.. and like em.. memang human itu kayak gitu, terus kayak if you don't have someone to talk to, you can, you still have God. Kayak, someone yang kayak you can trust. Jadi lebih ke menguatkan gitu sih, terus ada juga kan community-community em.. gereja, kalau aku ya, kayak community gereja gitu, kadang mereka sharing-sharing, terus em.. kena aja, kayak em.. mereka juga merasakan hal yang sama sama aku, terus mereka bilang ya, its okay, terus sama solusinya sebenarnya mirip-mirip kayak aku, kayak jadi merasa bahwa oh ternyata aku tu nggak sendiri, nggak maksudnya bukan aku doang nih yang ngerasa kayak gini, and my feelings are valid, dan kayak it's okay, untuk ngerasa kayak gini, you'll go through it kayak gitu sih.

Pewawancara : Wah, berarti sumber dukunganmu itu cukup banyak gitu ya KH. Dari temen-temen, dari spiritualitasmu juga, dari spiritualitas pun juga kayak gak cuman dari Tuhan tapi juga dari, bahkan dari sosmed pun juga kadang ada lewat gitu kan ya postingan, terus ada komunitas gereja. Menurutmu, ada lagi nggak ya KH, kira-kira selain dari keluarga, teman, dan mengandalkan spiritualitasmu?

Partisipan : Apa ya, aku biasanya itu sih, biasanya cuma temen, keluarga, terus kadang em.. i like to talk to other people kan, kayak ee.. siapapun, jujur orangnya mau berteman sama siapapun, mau ngomong, mau ngomong sama siapapun, security misalnya aku ajak ngomong, serius (tertawa), terus kayak cs cs tukang bersih-bersih itu aku ajak ngomong, terus dari ngomong-ngomong sama mereka, ee.. aku tu kadang jadi lebih sadar gitu lho, kayak mereka ni kerjanya susah banget, maksudnya kita ini baru kuliah ya, anggepannya, emang udah susah sih, cuman bayangin mereka yang em.. hidupnya lebih susah dari kita, harus banting tulang, jadi take time to think about this stuff em.. they work hard, jadi kayak more like.. em.. mereka juga pernah kan misalnya ditipu atau diapa, tapi they go..they go apa, kayak mereka laluin itu semua, jadi kayak, bersyukur aja sih, lebih bersyukur aja sih, kayak you have to be more grateful in your life, terus masih ada orang di luar sana yang lebih susah dari kita jadi kayak, it's okay, kayak gitu. Mereka bisa go through it, you pasti juga bisa, kayak gitu sih.

Pewawancara : Oke, wah oke. Berarti kamu juga suka ngajak ngomong orang-orang random yang bahkan kamu nggak kenal gitu ya.

Partisipan : Ya, tergantung.. apa ya, tergantung.. moodnya, kayak gitu. Kayak tiba-tiba aja kalau merasa pingin tanya ya aku tanya. Bahkan sama pak Grab, supir Grab, Gojek gitu, aku ngajak ngomong.

Pewawancara : Mm.. apa yang biasa kamu tanya KH?

Partisipan : Aku tanya biasanya kalau sama orang-orang kayak gitu aku biasanya tanya Pak, udah berapa lama kerjanya, misalnya, kalau misalnya Gojek ya, terus habis itu, gimana kerjanya, keluarganya gimana, ntar mereka bisa cerita sendiri, oh ya, ternyata dulu tu mereka kerja di kantor lho, di-PHK, di apa, terus, jadinya harus Gojek. Nah, terus nggak se-simple itu,

ternyata dalam Gojek susah proses buat apanya, apa segala macam. Akhirnya ya memang semua orang struggle, cuma tergantung kita aja nih, kita pandangannya gimana, kita mau liat masalah ini gede banget, atau kita cari solusinya and go on with life, itu ternyata tergantung kitanya sendiri, gitu gitu.

Pewawancara : Hi bijaksana banget. Berarti dengan kamu cerita, eh dengan kamu nanya-nanya ke orang-orang asing gitu ya, orang-orang bener-bener random bgt gitu, kamu jadi bisa merasa jauh lebih bersyukur gitu ya.

Partisipan : Yes, benar.

Pewawancara : Oke, oke. Nah sebelum aku masuk ke pertanyaan selanjutnya, ini karena bukan zoom premium, KH aku bener-bener minta maaf banget, aku udah beli zoom tapi kok nggak bisa gitu, yaudah mungkin aku bisa end zoomnya dulu, nanti kita masuk lagi, apakah bisa di link yang sama ya observer? Atau gimana?

Observer : Iya, nanti langsung masuk ke link yang sama aja ya gais.

Partisipan : Sip sip.

Pewawancara : Oke, mungkin observer bisa end zoomnya, sampai ketemu.

### VID 3

Pewawancara : Oke kita lanjut ya. Oke mungkin pertanyaan selanjutku ini ya KH, em.. tadi kan kamu udah cerita kalau kamu tu sumber bantuannya tu dari temen, keluarga, dan juga mengandalkan spiritualitasmu gitu, kira-kira dari ketiga itu, yang mana sih yang kamu tu paling nyaman gitu?

Partisipan : Em.. aku kalau jujur punya problem, em.. selain ngomong sama i mean ask myself, aku pertamanya, biasanya i pray sih, itu soalnya menurutku it makes me more calm, terus habis itu then i talk to people, em to friends to stuff like that, kayak gitu. Sebenarnya semuanya penting sih, cuman kayak urutannya kak gitu biasanya.

Pewawancara : Oke oke, berarti urutanmu dalam kamu menangani masalah itu lebih ke berdoa dulu, terus mungkin kayak em.. berpikir ke dirimu sendiri juga, kayak kamu challenge dirimu pertanyaan-pertanyaan itu baru kamu cerita ke orang gitu kah?

Partisipan : Yes, kayak gitu, bener.

Pewawancara : Oke oke oke. Ee.. kalau boleh tau hal-hal apa saja yang kira-kira menjadi kesulitan buat kamu dalam mencari bantuan gitu?

Partisipan : Satu, itu yang kayak tadi kalau ke temen ya, kadang ngerasa oh mereka juga punya kesibukan sendiri nih, jadi kayak gua ngomong gak ya, kayak gitu, jadi ngerasa, kadang masih ada rasa nggak enak gitu lho, walaupun mereka juga kayak welcome welcome aja, terus

yang kedua, biasanya lebih ke aku sih, kayak oh ini problemnya emang ee..nggak usah terlalu dipikirin ya, tapi kadang kalau mau cerita kayak perlu enggak ya ini diceritain, kayaknya enggak perlu deh, atau perlu deh, kayak gitu sih, more like that sih kalau aku.

Pewawancara : Mm.. oke, berarti mungkin lebih kayak ke kamu merasa sungkan gitu ya.

Partisipan : Bener, sungkan.

Pewawancara : Oke oke, kalau terkait masalah trust issue ini menurut kamu dengan kamu melakukan tadi tahap-tahap tadi itu, berdoa, terus bertanya kepada dirimu sendiri, terus bercerita ke orang-orang, apakah menurutmu itu sudah bisa mengatasi masalahmu gitu ya KH?

Partisipan : For now ya it's fine, aku sekarang fine-fine aja, udah udah oke udah baik udah bisa menerima kayak..it's okay, kayak gitu sih, kalau utnuk sekarang ya.

Pewawancara : Oke, oke. Tadi kan hal-hal yang menjadi kesulitan kamu dalam mencari bantuan gitu kan ya KH, nah kalau sekarang hal-hal yang membantu kamu atau mendorong kamu untuk mencari bantuan, itu kira-kira apa aja?

Partisipan : Apa aja, em.. aku selalu ngomong sih sama myself, kalau misalnya ada masalah, em.. you cannot handle it alone, udah, you cerita aja ke people yang you trust ya, yang you merasa bisa em.. yang apa.. yang kata-katanya tu bisa dipegang gitu lho. Nah, em, karena itu aku bilang lagi karena kalau misalnya aku selalu bilang myself kalau misalnya i have a problem, kalau aku enggak share, kalau aku enggak ee.. cari bantuan nih, nanti masalahnya em.. nanti numpuk sendiri ke akunya gitu lho, nanti jadi akunya yang enggak baik, enggak enggak apa ya.. sekolah udah stres, jangan tambah, jangan tambah beban lagi, gitu sih, jadi kayak lebih ngingetin diri sendiri kalau emang butuh bantuan go ahead, it's not something yang, apa ya, bukan hal-hal yang you know you have to be shy kadang, gitu sih, kadang kayak ngingetin diri sendiri.

Pewawancara : Oke, berarti mungkin kayak hal-hal yang mendukung itu karena kamu itu punya orang-orang yang kamu percaya, dan juga kamu tu enggak pingin masalahmu itu numpuk sendiri kayak kamu mikirin terus gitu, harus ada yang dikeluarkan gitu ya. Oke, mungkin kan tadi kamu juga sempet cerita gitu kan kenapa kamu enggak jadi ke psikolog gitu, kalau misalkan ke dosen, atau ke ahli agama, kayak gitu gitu, apakah kamu juga ada kepikiran mungkin KH untuk mencari bantuan kesana?

Partisipan : Kalau ke dosen.. ya.. (tertawa) i mean i, aku enggak terlalu deket sama dosen-dosen, ahli agama, kayak mungkin pendeta kayak gitu ya, em i don't think so, ee.. aku biasanya ee.. enggak sih, pingin, waktu itu cuman pingin ke psikolog doang sih, enggak kayak sampai ahli agama, aku punya kayak deket sama em.. orang bisa bilang pendeta ya, tapi young pastor gitu, biasanya cerita-cerita tapi kayak em.. general aja bukan if i have problem enggak sih jarang ya.

Pewawancara : Oke oke. Berarti memang cerita ke temen-temen atau ke orang-orang yang kamu percaya itu jauh lebih membantu dan nyaman gitu ya buat kamu.

Partisipan : Ya, iya for now ya.

Pewawancara : Oke, nah mungkin aku pingin tau nih, kan dari mereka, dari temen-temenmu sendiri, keluargamu sendiri, communitymu sendiri itu sangat welcome gitu kan dengan cerita-cerita seperti ini, nah tanggapanmu itu bagaimana gitu terhadap mereka?

Partisipan : I'm so grateful karena punya orang-orang yang suportif sih kayak gitu karena em.. satu temennya suportif, em dan kayak em.. ada aja buat aku misalnya kayak gitu ya, terus to my parents juga, mereka kayak kalau kita pingin ke psikolog misalnya kita bener-bener butuh bantuan, mereka bolehin, kan kadang masih tabu kan ya kayak mungkin orang tua nggak bolehin lah atau nanti you ngapain sih kesana kayak apa aja, masalah yang gede kayak nggak, kalau mereka, mereka ee.. orang tua sangat support sih kayak gitu sih kalau dari aku.

Pewawancara : Oke oke, berarti kamu sangat bersyukur lah ya, kayak punya temen-temen yang sangat suportif, terus juga keluarga yang sangat open minded, gitu ya.

Partisipan : Ya, yes.

Pewawancara : Oke, nah apakah mereka itu pernah menolak gitu kah KH ketika kamu mau bercerita, mungkin dari temen atau keluarga atau dari community-mu?

Partisipan : Kalau nolak mungkin nggak sih, mungkin lebih ke waktunya nggak pas aja. Kadang kalau kita mau cerita waktunya nggak pas ya. Em.. lagi sibuk lah, kayak misal tiba-tiba ee.. selain ketemu kan kadang kita nge-call ya, gua mau telfon nih, kadang ada tugas, ada temen-temen yang punya kesibukan lainnya, jadi kayak harus dipahami sih, kalau nolak sih nggak ya, kayak gitu.

Pewawancara : Oke KH. Mungkin nih, seandainya kedepannya itu kamu mungkin bisa menemukan hal-hal yang serupa seperti ini kan kita nggak tau ya kedepannya ada masalah apa, kira-kira bagaimana juga cara kamu mau mencari bantuan gitu?

Partisipan : Ee.. same, same way, kayak em.. i will.. go to my friends mungkin cerita-cerita. Terus kayak mungkin ee.. sebenarnya kayak trust issue ini pas SMA udah pernah kayak gini, maksudnya dulu SMA kan dramanya lebih, lebih nggak masuk akal ya, yang drama sekolah-sekolah SMA, jadi kayak mm.. yaudah sebenarnya nggak kaget-kaget banget, cuman kayak oh yaudah, di-realize lagi aja, kebuka aja matanya oh ternyata emang, emang kayak gini, di hidup ini kayak gini, terus kayak em mungkin lebih remind myself gitu lho, i've been through this, berarti kedepannya kalau kalau ada kayak gini berarti aku juga bisa dong ngelaluin ini semua, kayak gitu, dan kayak selalu punya community yang suportif sih menurutku karena you only live once, kenapa kita buang-buang waktu sama orang-orang yang sebenarnya nggak baik buat ourselves, jadi ya.. community itu important banget, kayak gitu sih.

Pewawancara : Oke oke, berarti kayak, justru dengan adanya masalah ini kamu malah semakin kayak merasa kamu kuat gitu dan bisa menghadapi lagi banyak masalah kedepannya gitu ya.

Partisipan : Ya bener banget, apalagi kayak ee.. kadang kalau kita udah ngelaluin hal kayak gini, ntar bisanya nih temen-temen atau adik kelas atau someone yang mungkin butuh bantuan itu kita bisa ngebantu, jadi kayak, by this problem kayak juga bukan kita yang didewasain, tapi kita juga bisa ngebantu orang lain.

Pewawancara : Oke oke, uh bijaksana banget. Oke, nah sebenarnya itu sih udah pertanyaan terakhir KH dari aku untuk wawancara ini, ya mungkin dari kamu ada yang mau disampaikan lagi kah kira-kira, apapun boleh gapapa.

Partisipan : Em gak, nggak ada sih sebenarnya cuman lebih ke ini, ee.. apa, it's just sharing gokay, kayak maksudnya kadang kita merasa oh nggak punya temen, nggak punya apa, tapi ternyata ada aja, orang-orang yang suportif di belakang kita and like, and like, growing up, setelah growing up, kayak udah umur segini, ngerasa kayak nggak usah apa ya, pertemanan, kayak pertemanan, pertemanan relationship itu nggak usah dipaksain, kayak gitu, let it go, let it just be like that, terus kayak, yaudah kamu berteman sama yang nyaman aja nggak perlu dipaksain kalau misalnya emang nggak nyaman sama orang lain, kayak gitu.

Pewawancara : Oke, itu pesan buat kita juga ya, mungkin ada lagi kah?

Partisipan : Nggak ah, nggak nggak ada. Observer ada nggak?

Pewawancara : Oke, mungkin deh dari observer apakah ada tambahan?

Partisipan : Ayo observer harus nambah observer.

Observer : Apa ya.. aku terkesan banget sih, sama sharing-sharingnya KH juga, selain apa ya, kita juga bisa banyak belajar juga gitu lho dari kamu. Thank you.

Pewawancara : Bisa jadi speaker sih.

Observer : Iya

Partisipan : Alah alah..

Pewawancara : Oke lah, mungkin karena ini juga udah malem ya, aku kayak duh bener-bener minta maaf banyak banget kendala teknis hari ini, bener-bener minta maaf banget KH. Tapi kamu sangat.. ya sangat bersedia untuk menunggu, bersabar gitu ya yaampun makasih banyak, ee.. sekali lagi, untuk wawancara ini datanya itu akan terjaga kerahasiaannya, jadi tenang aja, oke?

Partisipan : (Jempol)

Pewawancara : Oke sekali lagi thank you banget KH karena udah bersedia untuk diwawancarain, mungkin kalau kamu udah mau leave zoom udah boleh kok.

Partisipan : Oke, ini nggak di screenshot kalian nggak mau foto-foto dulu?

Observer : Mau foto bareng ta?

Partisipan : Nggak, maksudnya kalian kan dokumentasi selain itu nge-record atau nggak foto, yaudah aku leave bye.

Observer : Yaudah sini sini

Pewawancara : Foto yuk foto foto

(Foto bersama)

Pewawancara : Yey, oke kalau gitu thank you banyak ya KH, sekali lagi terima kasih banyak.

Partisipan : Apa sih yang nggak buat pewawancara dan observer?

Pewawancara : Oke (tertawa) thank you KH, semoga kuliahmu lancar lho,

Partisipan : Ya, you guys juga ya, semangat, pasti project-projectnya banyak banget kan psikologi. Jangan lupa makan guys udah malem, byee

Pewawancara & Observer : Byee

## Verbatim Partisipan 4 Gabriella Stefani

Tanggal	:	28 Oktober 2022
Pewawancara	:	Mahatma Elok Nurani
Partisipan	:	G
Waktu	:	16.00 - 17.10
Durasi	:	01:03:20
Tempat wawancara	:	Online via <i>zoom</i>
Catatan	:	Pada sesi wawancara klien sempat menangis ketika menceritakan masa lalunya. Klien sangat terbuka mengenai dirinya dan mampu menggambarannya sesuai dengan apa yang dialaminya. Selama proses wawancara seringkali klien menceritakan dengan nada lemah dan bahkan bergetar ketika menceritakan beberapa bagian dari ceritanya.

R : katanya lagi nggak enak badan ya?

E : ehehehe iyaa kak kecapekan ajaa..

R : oalah

E : heeh..

R : tapi nggak papa sakit kita wawancara sekarang?

E : duhh nggak papa nggak papa santai kok aku kayak capek aja kalau misalnya ke UC, soalnya lumayan jauh (sambil tersenyum)

R : oalahh gitu.. Iya heeh heeh..

E : heeh..

R : okedeh, kamu dari jurusan apa E?

E : eee aku dari IBM-RC

R : ooo angkatan berapa?

E : 20

R : ooo sama kita, kita sama angkatan 20 nii.. Oalahh

E : heehh bener bener

R : iyaa iyaa.. Okee.. gimana kabarmu hari ini E?

E : emm lelah ehehehe, tapi baik baik aja ehehehe (sambil tertawa)

R : lelah kenapa?

E : eee apa yaa itu kek banyak kegiatan kek kuliah gitu.. Apalagi kan kita barusan semester ini offline ya ehehehe.. Bisa dibilang agak kaget..

R : oooo

E : gitu aja sih

R : iya sih, oke.. Yasudah kalau gitu aku mulai ya..

E : okeey

R : okee.. Okee sebelumnya selamat sore E, perkenalkan aku R, mahasiswa psikologi universitas ciputra surabaya yang akan mewawancarai kamu dalam rangka tugas mata kuliah qualitative research. Nah aku disini juga bersama temanku, H yang akan berperan sebagai observer. Sebelumnya kami ingin mengucapkan terima kasih banyak atas kesediaan E untuk menjadi salah satu Par penelitian kami. Sebelum kita mulai, aku ingin menyampaikan beberapa hal terlebih dahulu:

- Yang pertama wawancara ini tu seputar topik *psychological help-seeking behavior*, jadi perilaku mencari bantuan ketika sedang mengalami masalah psikologis dan akan berlangsung selama kurang lebih 60-90 menit.
- Nah yang kedua tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui bagaimana sih pengalaman masalah psikologis yang pernah kamu alami selama 12 bulan terakhir, dan gimana proses kamu mencari bantuan untuk mengatasi masalah itu.
- Selama 60-90 menit ke depan, kami juga mau minta izin ke kamu untuk merekam seluruh proses wawancara hari ini sebagai bukti bahwa kita telah melakukan wawancara. Tapi seluruh data dari wawancara ini akan bersifat rahasia, dan kami juga akan jaga karena ini berdasar kepada kode etik psikologi. Nah namamu juga akan kami samarkan, dan ini hanya dapat diakses oleh tim Pew dan dosen Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology*. jadi kamu boleh bercerita sebanyak mungkin dan senyaman mungkin. Apakah dari sini kamu keberatan dengan itu?

E : nggak, nggak papa kok

R : okee.. sebelumnya aku mau nanya dulu apakah terdengar suara - suara lain ya? Kayak suara lagu atau apa gitu

E : ohh nggak kok aman aman..

R : okee.. Nah pada proses wawancara ini, akan ada pertanyaan yang mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman buruk, sehingga menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan. Jadi, kamu boleh memilih, memilih untuk tidak menjawab pertanyaan yang kamu rasa tidak siap atau tidak nyaman untuk dijawab. Apakah ada pertanyaan dulu sampai sini?

E : eemm untuk saat ini belum.. Oiya. *sorry sorry* ee nanti kan tadi kan sudah dibacain pertanyaan - pertanyaannya.. Nanti bakal di apa di ulang ulang nggak? Disebut ulang kan? Soalnya agak nya lupa ehehehehe (sambil tertawa kecil) tadi banyak pertanyaannya.. Hehehehe (tertawa kecil lagi sambil meminta maaf karena merasa bersalah).

R : Iya yaa nantik aku bakal kayak nanya nanyain ke kamu kok

E : eemm okeeyy.. Okede

R : okeyy, okey sebelumnya bolehkah kamu memperkenalkan diri terlebih dahulu?

E : eee perkenalan biasa ya..

R : heeh heeh

E : eee okey jadi aku, namaku X ee umur 20 tahun sekarang berkuliah di Universitas Ciputra dan aku dari jurusan IBM RC dan angkatan 2020 itu sih..

R : Nah gimana nih kehidupan sehari - hari kamu? Selama kuliah ini..

E : emm kalau dalam perkuliahan sebenarnya baik baik aja cuman kayak mungkin banyak banget tugas - tugas terutama tugas organisasi yang kadang bikin kayak kewelahan gitu, jadi yaa gitu lah..

R : jadi kamu lebih berat di tugas organisasimu kah?

E : Heehh.. Benar..

R : okee.. Kalau boleh tau ee ikut organisasi apa?

E : eee aku sekarang menjabat jadi koor di UKM PMK sama ee leukotheam di bawah SC, Student Council..

R : ooo.. (menganggukkan kepala)

E : heeh...

R : apakah ada aktivitas lain yang kamu lakukan di kehidupan sehari - hari tentang selain organisasi?

E : ooo ada.. Mungkin kayak jalanin bisnis keluarga bantu dikit - dikit sama ee bisnis ini sih dari jurusanku juga.. Itu kan bisa dibilang aktivitas tambahan juga kan mm gitu..

R : (mengangguk) mm okey.. Terus apakah kamu merasa eee keberatan dengan rutinitasmu itu?

E : sebenarnya enggak sama sekali.. Aku tu orangnya suka banget melakukan hal baru yang menantang cuman kadang tu rasanya kayak di tengah-tengah tu kayak apa ya eee *burn out* ee apasih bahasanya yaaa kek kecapekan aja gitu jadi kek kadang tu merasa kayak eee kayak pingin stop tapi gabisa mau nggak mau harus lanjut.. Jadi gitu.. Terus kayak eee (menarik napas) kadang dalam proses menjalani tanggung jawabku itu tetep ada rasanya kayak apa kepikiran.. Bikin *overthinking* gitu.. Soalnya kayak, kayak apa kadang mikir tu kayak apa aku udah menjalankannya dengan benar.. Apa ada yang salah gitu? (sambil tertawa ringan).. Yaa kurang lebih kayak gitu secara umumnya..

R : okee.. (sambil mengangguk) eemmm kalau boleh tau kenapa itu bisa kayak ganggu kamu di kehidupanmu sehari - hari?

E : eee karna kan jadinya stress hehehe.. Kalau misalnya stress biasanya kinerjanya jadi berkurang lah.. Jadinya kayak mikirnya kemana mana.. Gitu kek, kek misalnya aku udah lakuin bener atau enggak jadi kayak mesti jadinya eee aktivitasnya tu yang seharusnya nggak se seberat itu jadi seberat itu gitu.. Karna kayak aku tu selalu mastiin kek ini udah bener nggak gitu atau kek ada yang perlu dirubah lagi.. Nah kadang tapi eee ada satu hal tu yang sebenarnya udah oke tapi dirubah lagi malah makin kacau.. Eehhehe.. Jadi kayak makin aduh.. Gimana lagi ini wah jadi urusannya malah makin panjang yaa intinya kayak gitu ehehhe...

R : okeeyy.. Aku mulai masuk ke pertanyaan yang inti yaa.. Apakah kamu pernah mengalami permasalahan psikologis?

E : eemmm ee sebenarnya sampai sekarang ada.. Cuman kayak udah biasa jadi kayak aku anggapnya ya biasa aja gitu hahaha (sambil tertawa ringan).. Kayak suatu hal yang wajar tapi masih bisa ku atasi.. Gitu..

R : kalau boleh tau masalah psikologis apa yang pernah kamu alami?

E : eemmm *self-hate*... itu termasuk kan? Ehehehe.. Kayak apa ya...

R : gimana?

E : *self-hate* jadi kayak membenci diri sendiri.. Gimana ya ngejelasinnya aku agak bingung.. Tapi intinya gitu.. Itu termasuk kan? Emosi negatif gitu kan heehh..

R : (mengangguk) menurut kamu seberapa berat masalah psikologis yang kamu alami?

E : eemm sebenarnya sih kalau aku bilang berat banget.. Soalnya lumayan lah.. Soalnya kayak.. Dari aku jadi meragukan apa ya.. Meragukan apapun yang aku lakuin.. Jadi kayak jatuhnya itu jadinya membenarkan orang lain yang sebenarnya nggak.. Nggak apa ya.. Yang sebenarnya yang dia lakukan tu salah tapi karna aku meragukan diriku sendiri aku jadinya percaya sama orang.. Jadikan ee sebenarnya selama ini jarang ya kenak.. Nggak pernah kenak orang yang mungkin bisa dibilang manipulatif.. Cuman kan itu tetep dari aku yang meragukan diriku sendiri kan jadinya ada kemungkinan untuk eee kenak orang yang manipulatif nanti kan aku yang di apa digunain... gitu... hehehehhe (sambil tertawa) jadi ya lebih ke itu aja sih berat.. Tapi selama ini aku bisa bertahan dari pedoman agama.. Gitu...

R : pedoman apa kalau boleh tau?

E : eee aku kan kristen ya soalnya agamanya jadi aku kayak eee kalau di agamaku itu kita itu kayak selalu dibilang kalo di alkitab itu untuk serahin seluruh kekhawatiran kita itu kepada Tuhan dan sedangkan aku yang selalu meragukan diriku kan tentu pastinya tiap hari itu pasti khawatir.. Nggak ada yang namanya apa itu.. Nggak pernah nggak khawatir.. Jadi kek yaa dari pedoman itu aku pegang.. Aku serahin sisanya itu ke Tuhan.. Jadi aku bisa merasa lebih lega.. Kayak gitu... tapi tetep aja kadang kalo aku misalnya melakukan kesalahan itu rasanya tetep kek berat banget pasti stress sih.. Bisa sampek sakit.. Jadi kayak nggak bisa kerja.. Karna pusing.. Kek bener bener pusing cenut cenut gitu.. Hehehe.. Yaa gitulah kek gitu sih...

R : terus kira - kira sejak kapan kamu memiliki permasalahan psikologis ini?

E : eee.. Sebenarnya si dari kelas 9 dulu.. Sebenarnya dulu waktu.. Aku agak cerita dikit ya.. Jadi kayak waktu sd itu.. Aku dari kecil sampai smp itu aku tu orangnya sebenarnya nggak pernah khawatir orangnya itu kayak pede gitu.. Cuman lingkunganku waktu smp.. Sd smp itu agak gimana yaa.. *Judgemental* kayak yaa intinya *judgemental* gitu lah.. Jadi kayak kadang apa yang aku lakukan bisa dibilang kayak aneh bagi orang lain.. Jadi kayak mereka itu agaknya kayak mengucilkan aku gitu.. Terutama.. Tapi sebenarnya sama sama parahnya sih.. Cuman waktu sd itu aku kayak karna nggak paham ya kayak kenapa orang orang itu memperlakukan aku kayak gitu jadi aku kayak menganggap itu kayak itu bahan bercandaan.. Jadi aku nggak kenak mental hahahha (sambil tertawa).. Tapi waktu smp itu aku baru sadar kalau itu tu sebenarnya mereka yang nggak suka sama eee tindakanku.. Jadi mulai kelas 9 itu aku mulai mikir kek mungkin aku harus menyesuaikan diriku sama orang lain gitu.. Jadi aku selalu mikirin kayak orang ini tu nyaman nggak kalau misalnya aku kayak gini... jadinya kan kek

intinya sebenarnya bagus yaa kayak kan kita intinya bisa kayak beradaptasi gitu biar nggak bikin risih orang, tapi kan lama kelamaan kan jadi suatu *habit* yang nggak sehat karna kek khawatir terus jadinya kek jadinya nggak bisa jadi diri sendiri nggak punya pendirian.. Karna pribadinya berubah berubah... hehehe kek gitu...

R : terus kayak pas awal - awal itu kamu bisa kayak tau kalau kamu itu mengalami *self hate*?

E : eee.. Sebenarnya eee itu sejak sebenarnya sejak sma ya aku kek eee sejujurnya kalau ehehehe.. Kalau waktu sma itu bisa dibilang kayak (suaranya bergetar dan sambil meneteskan air mata).. Apa.. ada, ada hubungan sama seseorang dan eeehhh aduh sori yaa (menangis)..

R : nggak papa nggak papaa.. Kamu mau minum dulu kah?

E : nggak nggak (sambil menangis dan berusaha menenangkan diri) eehh sori sorii aku nggak *expect*

R : nggak papa... nggak papa nggak papa.. Kita kalem disini.. Kita santai kok.. Kamu boleh minum dulu atau kamu boleh *take break* dulu lo X..

E : nggak papa jadi *take a time* jadinya.. (masih menangis) eehheehh sori sorii.. Soriii banget haahhh jadii.. Intinya waktu kelas 10 ini ee waktu kelas 9 tu sebenarnya nggak parah.. Aku kayak menyesuaikan aja sama orang lain.. Nah terus kelas 10 ini aku pernah punya hubungan kan sama orang.. Sebenarnya nggak ada masalah yang kek gimana gitu ya soalnya kan kita dalam hubungan itu kayak secara online kan.. Jadi kayak nggak ada yang secara fisik gitu nggak ada... cuman dari segi kata kata itu bener bener ngerusak kepercayaan diriku gitu lo (sambil meneteskan air mata)... jadi semenjak itu apa eheehh ehekehek.. Dia itu kayak bener bener eemmm apasih kayak ya bikin aku tu bener bener bukan diriku dan sejak itu aku kayak jadi orang itu agak toxic kek selalu minta perhatian dari orang, pengakuan dari orang gitu.. Soalnya selama aku dalam hubungan itu kan kurang lebih berjalan selama 7 bulan.. Eem itu tu waktu awal awal masih nggak masalah sebenarnya.. Tapi karna ada 1 masalah dan lain hal itu buat apa eee orang ini itu kayak merendahkan aku kayak ngeraguin gitu lo... tapi waktu itu aku kayak kek nggak marah.. Soalnya ku kira memang akunya yang serba salah gitu kan karna sejak pengalaman waktu sd sampek smp itu kan orang orang liatnya kek aneh gitu.. Jadi itu kayak dari situ makin rendah gitu percaya dirinya.. Jadi kayak aku makin kayak nggak punya pendirian kayak ragu gitu sama diriku sendiri.. Nggak pernah ee.. Apa namanya.. Sudah melakukan hal benar atau kek yaa intinya kek gitu lah jadi kek membangun kepercayaan dirinya itu susah banget.. Jadinya aku selalu bergantung sama orang. Jadi aku pasti selalu minta validasi dari orang dulu.. Eh ini bener nggak atau gimana. Tapi kan tiap orang tu beda beda kan pendapatnya.. Jadi kayak yang aku dapet itu beda beda dan aku bingung kayak harusnya kayak gimana gitu.. Heehhh sorii aku malu..

R : okeee.. Emm X kamu biasa dipanggil siapa ya?

E : X X panggilannya..

R : okee aman yaa.. Oke apakah kamu nggak keberatan kalau kita lanjutin wawancaranya X?

E : nggak, nggak papaa.. Ehehehe nggak papa kok nggak masalah... okee..

R : okee kalau kamu misalkan ee ada pertanyaan yang mungkin memberatkan di kamu.. Kamu bisa bilang ke kita kalau kamu mau skip pertanyaan itu dan kamu bisa untuk nggak jawab pertanyaan itu ya...

E : heeh... eh sori aku ambil tisu bentar yaa...

R : eh heeh iya iya silahkan silahkan...

E : tar dulu sebentar ya aku izin offcam ya...

R : iya.. (menunggu beberapa saat)

(16:29 - 17:07) E mengambil tisu

E : haloo sori sori sorii.. Hehehe ...

R : apakah sudah merasa lebih baik?

E : udah udahh.. Hehehehe..

R : okeee.. Emm apakah yang kamu alami di kelas 10 dulu itu masih berdampak sampai sekarang kah?

E : sebenarnya nggak terlalu cuman, soalnya kan sekarang kondisiku sudah lebih baik juga.. Kayak ada temen banyak yang suportif gitu.. Dari orang tua juga.. Cuma kadang masih apa ya kadang kayak balik lagi gitu kalau misalnya aku melakukan kesalahan.. Gitu kek kumat lagi jadi udah bisa dibilang jadi kayak apa ya roda.. Maksudnya kayak berulang ulang gitu lo.. Pasti ujungnya baliknya kesitu lagi... cuman aku bisa ngatasin jadi kek nggak kayak dulu kek bakal bener bener meragukan diri gitu terus tapi, kayak ada satu momen aku jadinya down meragukan diri sendiri tapi nggak lama nanti balik lagi.. Kalau sekarang gitu tapi udah jadi hal yang biasa buat aku.. Soalnya aku masih bisa balik lagi gitu..

R : berarti kayak emm ada pemicu yang bisa bikin kamu balik ke keadaan waktu kamu kelas 10 gitu ya?

E : heehh gitu

R : oke okee... okee teruss pas kamu alamin itu gimana respon orang orang terdekat kamu tentang itu?

E : eee sebenarnya si kalo, kalau dari dulu ya.. Itu responnya temenku ya pastinya kalau.. Aku biasanya kan pasti curhat sama temen temen ya.. Mereka kayak karna ni dalam konteks hubungan ya kayak alah itu cowok gak bener itu biarin.. Lupain ae gituu... tapi gimana yaa.. Kayak aku tau itu cuman, kayak itu tu masih berdampak gitu hehh.. Aku juga nggak, nggak bisa kontrol perasaanku juga gitu.. Yaa tapi komennya kurang lebih kayak gitu sih.. Kalau untuk orang tua aku nggak cerita..

R : jadi kamu lebih ceritanya ke temen kamu ya?

E : heeh..

R : eemmm itu tadi kan masalah waktu di kelas 10 itu kan sama cowokmu kah?

E : iya...

R : terus apakah itu berdampak sampai sekarang? Kamu jadi nggak percaya sama cowok lagi atau gimana gitu?

E : ooo nggak nggak.. Nggak terlalu kayak kalau misalnya eee oh nggak nggakk.. Intinya nggak kok.. Nggak terlalu soalnya memang selama ini juga kalau sama yang baru juga nggak

melakukan hal yang sama gitu.. Cuman kalau memangnya ada aku jadi keinget lagi dan aku masih mau menghindari.. Gitu..

R : okee berarti eee kamu kan udah cerita ke temen temen kamu

E : heeh..

R : tapi itu nggak terlalu membantu kamu kah?

E : (menggelengkan kepala) tapi kayak dari aku yaa yaudah wajarlah.. Kayak mereka kan bukan yang menjalani apa.. Keadaanku kan dan kadang mereka juga nganggepnya tu kayak hal yang kayak halah pasti bisa lewat lah gitu.. Ya memang sih nggak salah tapi kayak eee sama aja gitu.. Cuman kadang kalau aku lagi di state yang memangnya lagi down gitu.. Kadang mereka nggak bisa handle soalnya kayak bagi mereka aku terlalu ngeselin.. Ehehehe.. Jatuhnya kayak yaaa.. Mungkin bisa dibilang kek *playing victim* keknya.. Yaa kek gitulah soalnya aku kayak meminta apa kayak mengorbankan apa ya jadi di posisiin aku tu kayak orang itu korbannya gitu jadi kayak mereka itu risih sama itu.. Jadi aku yaa berusaha untuk nggak kayak gitu... itukan juga hal yang nggak baik sebenarnya..

R : okee kalau gitu alasan lain ke temen, apakah kamu pernah mencari bantuan waktu kamu itu mengalami fase fase yang menurut kamu kayak kamu lagi dibawah gitu?

E : emm enggak.. Aku paling cuman curhat biasa dan kadang aku merasa kayak eee orang nggak akan bisa bantu gitu... kalau aku, jadi aku kayak aku yang handle sendiri aja.. Dan aku juga nggak mau ngebebanin orang sama emosi negatifku.. gitu...

R : kalau kayak ke tenaga profesional gitu apakah kamu pernah?

E : nggak pernah

R : okee.. Berarti kamu ini kayak selalu mengatasi emosi negatif, selalu mengatasi masalahmu sendiri gitu?

E : *mostly* iyaa.. Cuman aku kayak mungkin meringankan bebannya itu dengan cerita kayak gini.. Cerita cerita itu sebenarnya membuat aku kayak apa namanya merasa mendingan, merasa didengar gitu kan.. Soalnya dari dulu aku merasa apa ya kek sulit banget dimengerti gitu... (dengan menahan tangisan) cuman tapi tapi kayak soalnya mungkin emang bukan hal yang berat yaa.. Cuman kek kadang kalau cerita soalnya kan mereka aku punya temen, temenku tu juga ada masalah diri sendiri gitu.. Jadi kayak aku bilang ya.. Ya aku anggep itu kayak yaa wajarlah semua orang pasti mengalami hal yang sama.. Gitu.. jadi intinya aku juga nggak mau nambahi bebannya gitu loo.. Untuk orang lain yang mungkin temenku juga ada masalahnya sendiri... tapi yaa gitu sih aku kadang kek cuman pengen cerita aja.. Bener bener kayak nggak dinilai kayak aku itu apa eee... ya intinya kayak direndahin lagi...

R : tapi apakah, apakah sampai sekarang kamu sudah menemukan teman untuk kamu cerita dan berbagi suka dukanya?

E : eee apa eee sebenarnya ada 1 cuman yaaa ada lah 1 hehehe... tapi temen deketku sebenarnya banyak.. Cuman yang bisa aku percaya buat cerita cerita itu cuman 1..

R : apakah menurutmu ee sosok temenmu yang kamu percaya ini membantu kamu ketika kamu mengalami kondisi dimana kamu kayak lagi *self-hate* gitu?

- E : eemmm membantu banget.. Jadi kayak kita kan intinya udah temen dekat.. Intinya udah tau cerita apa satu sama lain jadi kayak mungkin aneh kedengerannya.. Cuman kek dari aku tau kisahny dia.. Itu bikin aku makin kuat gitu.. Kayak makin termotivasi buat bertahan kek gitu.. Cuman dari dianya juga kayak sering ngasih solusi.. Ee apa bukan yang apa ee tapi dia bisa ngasih solusi yang baik gitu lo untuk aku biar bisa bertahan gitu.. Mungkin tapi dia kalo ngasih apa namanya ngasih solusinya mungkin agak njleebb tapi masih bisa aku terima gitu.. Bukan di segi yang merendahkan tapi solutif.. Kek gitu...
- R : kalau boleh tau sejak kapan kamu dekat sama temenmu yang dapat kamu percayai ini?
- E : eee udah dari 2020 iyaa ketemunya online juga (sambil tertawa ringan).. Jadi aneh sebenarnya kalau di kehidupanku tu kayak orang orang yang di online tu kayak aku lebih percaya dibanding yang offline (tertawa ringan) lucunya gitu.. Cuman nyatanya seperti itu.. Jadi aku lebih aku lebih merasa diterima di online daripada di offline..
- R : eemmm apakah kamu pernah merasa kalau misalkan eee kamu tu butuh bantuan buat mengatasi *self-hate* ini?
- E : eeemmm bantuannya dalam segi apa dulu ya? Jadi kayak ee kalau bantuan dari orang lain kayak misalnya personal atau apa aku merasa nggak butuh.. Soalnya kayak kalo yang tau aku kan cuman aku dan yang kenal aku kan aku dan temen dekatku juga atau keluarga terdekat.. Jadi aku merasa nggak perlu jadi mungkin aku cuman perlu tempat untuk cerita cerita aja misalnya kayak butuh solusi ya.. Tapi mostly ke temen yang paling dekat itu.. Kalau yang hal yang bener bener inti yang kayak dalam segi psikologis gitu enggak sih..
- R : berarti kamu lebih ke butuh temen yang buat cerita yang bener bener kamu bisa cerita tanpa kamu di judge gitu...
- E : heeh.. Yang bisa ngerti posisiku juga.. Gitulah...
- R : terus tadi kan kamu sempet bilang kalau misalkan eee kamu cerita ke temenmu tapi nggak membaik gitu kan kondisimu.. Kadang nggak membaik kadang justru kamu tambah gimana gitu kan...
- E : heeh heeh..
- R : nah itu eee gimana cara kamu ngatasin hal itu?
- E : nggak cerita hehehehe (tertawa) jadi kayak.. Temenku itu aku jadiin apa ya.. Aku bagi sendiri kayak ini tuh temen untuk bener bener untuk main aja, ini temen untuk aku cerita sekaligus untuk main gitu... jadi aku cerita itu bener bener tak batasi gitu.. Soalnya kadang cerita itu malah jadi adu nasib gitu.. Heheheh (tertawa) jadi males aku.. Heehh.. Tapi ya nggak salah sebenarnya mereka juga maksudnya mereka itu kayak nunjukkin ada masalah yang sama apa aku tu kayak nggak sendirian aku aja yang punya masalah... cuman yaa aku jatuhnya jadi agak males gitu cerita sama yang mau diceritain gitu...
- R : nahh kapan kamu tu merasa kamu butuh cerita ke temenmu?
- E : eee biasanya sih kalau aku abis melakukan kesalahan gitu.. Kek aku kan pasti langsung down gitu... aku pasti cerita.. Pasti langsung bilang aku gini gini gini.. Abis ngelakuin kesalahan gini gini gini yaopo yo gitu... ehehhee yaa jadi kayak di momen aku langsung ke trigger itu aku biasanya langsung cerita... tapi kalau memang di saat aku ke trigger itu tapi aku masih

bisa handle aku nggak cerita... soalnya masalahnya itu sama... gitu lo.. Kek eee kalau aku cerita lagi pasti penjelasannya sama gitu.. Jadi temenku itu biasanya kalau aku kumat lagi gitu pasti cerita kek apa jangan gini.. Gitu lo.. Kan udah apa kayak pernah juga dulu itu gitu tapi kayak ke ulang lagi gitu... yaa gitulah.. Jadi aku kayak lebih memotivasi diri sendiri.. Tapi kalau memang bener bener nggak kuat biasanya aku itu.. Cerita.. Gitu... hehehe

R : eee kesalahan yang kamu maksud itu kesalahan yang kayak apa ya kalau boleh tau?

E : eemm biasanya yang pasti yang nyangkut sama orang lain.. Kayak di aku organisasi ini kan sebagai koor ya.. Nah keputusanku kan pasti bener bener berpengaruh sama yang lain.. Gitu.. nah aku sempet ada ngelakuin kesalahan baru kemarin kayaknya eemmm kemarin beberapa hari lalu laahh.. Eemm jadi aku sempet stress banget itu padahal apa kayak intinya aku melakukan sesuatu itu yang nggak izin sama HOD gitu.. Jadi aku ngabarin HOD nya telat.. Nah sebenarnya HOD nya santai mintaa maaf.. Cuman aku kayak merasa berat hati banget gitu.. Misalnya kalau sama orang eeee soalnya kan yaaa intinya kalau nggak menuhi tanggungjawabku gitu kek langsung down banget kayak pas itu.. Aku juga sempat kayak curhat sama temenku yang paling deket itu tapi kayak dia bilang kek yaudahlah apa kamu apa nggak ada noda, nggak ada belajar gitu intinya... jadi ya kek yawes apa buat pelajaran aja gitu.. Terus HOD juga paling negur biasa gitu.. Jadi bukan yang kayak marahin banget gitu.. Dan dia kayak cuman kek ngasih tau aja lain kali jangan kek gini, kek gitu... jadi yaudah.. Udah mendingan sih... cuman kadang kalo keinget lagi itu kayak gitu aduhh malu banget... gitu... hehehehe

R : eemm sama ini selain temenmu yang kamu percayai itu apakah ada anggota keluargamu yang membantu ketika kamu berada di posisi itu?

E : (menggeleng) soalnya nggak cerita..

R : apa alasan?

E : jadi aku tu, kenapa?

R : iyaa lanjutin dulu lanjutin..

E : ehehehe... nggak sorii aku tadi jawabnya kayak nggak nggak.. Soalnya aku nggak cerita gitu..

R : eemm apa alasan kamu nggak cerita ke keluargamu gitu?

E : eemm soale pasti nanti dibilange kayak dulu mama papa lebih soro... eheheheh (dengan suara yang agak pelan) ihihihih paham kan?

R : iyaa iyaaa (mengangguk tertawa) paham paham...

E : yaaa intinya begitu.. Jadi yaa yaudah lah...tak ngge dewe... hehehehe...

R : jadi nanti kamu merasa kayak dibanding bandingin gitu ya?

E : ehehehe ohh enggak... iya bandinginnya sama diri sendiri mereka...

R : sama mama papa ya?

E : heehh heehh.. Hehehehe ya intinya begitu... yaa okee..

R : jadi karna eehmmm merasa nanti agaknya dapet jawaban yang kayak gitu kamu jadi nggak jadi cerita gitu?

E : ehehehe jadi aku cuman kalo aku misale, misalnya nggak tau nanti harusnya ngapain itu aku baru buat nanya paa maa ini harusnya ngapain? Kayaknya ngapain udah gitu tok... jadi kalau soal, soal kayak aku kek pah aku nggak kuat ini kayak inii.. ya nggak mau... jadinya kayak adu nasib... sama aja... hehehehe

R : walaahhh... heeh heeh heehh.. Paham paham paham hehehehe

E : ehehehehehe

R : okee... eemmm gimana eee cara kamu tu nemuin sosok temenmu yang dapat kamu percayai itu?

E : eemmm jadi ehehehehe sebenarnya itu nggak expect banget sih.. Cuma aku kayak eee apa nggak ada, sebenarnya nggak ada nyari kek khusus gitu sih.. Kayak spesial.. Kayak ada kejadian momen gitu nggak ada.. Cuman kek waktu itu aku kan suka main game online nah dari situ kek aku ada berteman berteman gitu sama orang,.. Kebetulan ketemu sama ini temenku ini... jadi kayak itu lebih tepatnya kayak itu temennya temenku gitu lo.. Jadi kayak apa.. Nggak tau kenapa kayak dia kayak chat duluan kayak eee jadi lebih ke kayak waktu main bareng sama temen-temen di online itu yaaa ngobrol-ngobrol.. Terus dia kayak eee na.. Apasih kayak nge privat chat iyaa privat chat.. Nah dari situ ngobrol ngobrol ngobrol.. Lama lama yaaa gitu dekat... tapi bisa dibilang nggak mulus sebenarnya... kayak apalah banyak masalah.. Cuman dia tu bisa ku bilang tetep orang yang bener bener aku percaya gitu... tapi bukan yang tengkar toxic kayak waktu dulu aku kelas 10... jadi beda gitu.. Kayak yang ini lebih membangun.. Baik untuk aku dan dia.. Ehehehe... kayak gitu...

R : eemmm waktu kamu kayak mengalami *self-hate* ini sumber bantuan yang kamu dapetin itu apa aja?

E : eemm.. Kayak gimana ya.. Mungkin kek support gitu sih... ehehehe kadang kayak eee jadi kalau misalnya sekarang kan ada dalam konteksnya bekerja.. Jadi kek orang itu nggak kayak yang waktu aku dulu masih eee sma gitu kan... lebih ke cuman hal yang kedengarannya kek asal-asalan aja gitu... tapi kan kalo sekarang udah dalam segi pekerjaan.. Jadi misalnya aku memang nggak pede dalam kerjaan gitu masih bisa dikasi support karna ini kek menyangkut kerjaan.. Jadi aku masih merasa lebih better dari situ.. Tapi kalau masalah yang bener bener personal yaa itu aku cuman ke temenku itu...

R : eemmm heehh heehh...

E : jadi kalau sama orang lain itu mungkin lebih soal.. Soal kerjaan.. Tapi secara langsung kita bisa dapet support dari situ jadi bukan yang mengarah ke personal tapi itu tetep pengaruh gitu... ehehehe...

R : terus caramu cerita ke temenmu itu gimana?

E : eee biasanya sih aku bukan.. Aku bukan cerita sih.. Tapi lebih kayak misalnya ni aku lagi jalanin tugasku di koor tu kayak aku mesti nanya pendapat kayak aku sudah setting misalnya aku udah aturin jadwal anakku kayak gini-gini jadi aku kayak tanya pendapat temenku, aku biasanya aku takutnya gini-gini menurutmu ya apa? Temenku biasanya bilang “oh aman kok, gak masalah kamu udah nyoba tapi menurutku udah jelas-jelas aja” biasanya mereka gitu jadi aku merasa lebih kalem lebih tenang.

R : Berarti eeeem kamu kayak hubungi dia duluan gitu kah?

E : mhm jadi kayak yang berhubungan sama partner kerjaku gitu kayak apa mungkin sama divisi lain kayak sama hod konfirmasi atau sama koor satunya apa koor ini berdua kan jadi aku kayak nanya pendapat temenku juga gitu... ya kurang lebihnya kayak gitu jadi aku selalu apa minta pendapat gitu kayak “ini kira-kira udah pas belum atau engga” soalnya karena itu aku selalu meragukan diriku sendiri jadi aku jarang banget gak nanya gitu pasti nanya terus sebenarnya bisa dibilang hal yang bagus ya karena jadinya mengkomplikasikan apa yang perlu di urus cuma kadang ada satu saat itu partnerku ini tuh sampai bilang “X kamu itu koor jadi jangan semuanya apa kayak harus minta apa minta pendapat nanyain yang lain” gitu jadi dia itu mendorong ada aku sendiri yang aku keputusanku sendiri misalkan kan koor jadi aku yang mengatur ya intinya gitu si jadi dia kayak bilang “sesuaiin sama kamu aja gak masalah aku jadi yang kayak mantau dari sisi disamping” gitu kali jadi kayak ya dia jadi ngurus urusannya dia sendiri aku ngurus urusanku gitu, tapi kalau misalnya ehhh... kayak berhubungan sama yang di sama-sama yang berhubungan di aku aja itu baru aku tanya jadi aku dari situ sama perlahan itu jadi lebih pede tapi bisa dibilang karena terpaksa tapi ya... jadinya lebih pede lumayan lah beban gitu.. Jadi ga bener-bener ragu banget sebenarnya masi pasti ada ragu gitu cuma kayak lama-lama kayak gak kayak terbiasa gitu loh kayak ragu tapi ya yowes lah nanti kalau misalnya jelek pasti ada yang komen, gitu. Intinya kayak gitu jadi aku kadang harapannya buat yang lain ya, kayak jangan diem aja gitu kayak soalnya aku gak tau apa yang di pikiran mereka.

R : Ehhh... waktu kamu gak kuat itu maksud kamu dalam hal apa ya gak kuat gitu

E : Eh... kalau sebenarnya kalau misalnya aku anggap kesalahanku anggap itu fatal sih jadi bukan hal yang sepele jadi kayak yang aku bilang sebelumnya aku gak izin hod itu sebenarnya kan hal yang fatal juga gitu loh, aku takut itu bisa bener-bener mempengaruhi ehhh.. Orang lain jadi kayak lebih ke orang lain sih jadi kayak lebih banyak yang terdampak itu bakal lebih stress aku. Atau kecuali kalau misalnya kalau yang terdampak cuma satu gitu aku bisa lebih better mengatasi sendiri dibanding kayak tanggung jawab lah. Tapi kalau lebih ke pengaruh banget sama orang banyak itu kayak takut banget.

R : Terus waktu kamu ada di posisi yang kamu sendiri gak nyaman waktu kamu kayak merasa down gitu gimana tahapan kamu buat cari bantuan?

E : hmmm... yang pasti aku kayak pasti apa khawatir pasti kan overthinking kan kayak “aduh ini gimana ya gimana gimana” terus kalau tapi biasanya aku bisa handle sendiri jadi kayak aku paling butuh waktu sendiri untuk nenangin pikiran nenangin diri gitu kalau bisa dapat jawaban apa yang aku harus lakuin cuma kalau aku bener-bener mentok sementok-mentoknya gak bisa mikir kayak apa yang harus aku lakuin baru aku minta tolong kayak ini baiknya gimana, gitu

R : Oke, jadi ketika kamu kayak melakukan sebuah kesalahan atau kamu gak kuat di posisi itu kamu cobain handle dulu sama diri kamu sendiri terus kalau kamu misalkan ga kuat kamu jadi ragu sama dirimu sendiri terus kamu kayak butuh validasi sama orang lain, dari orang

lain, terus kamu juga butuh bantuan dari cerita ke orang lain, dan kamu mendapatkan respon yang solutif gitu?

E : mhmm..

R : okee tapi sebenarnya bantuan apasih yang kamu mau?

E : eee sebenarnya sih kayak aku maunya kayak masukan.. Pengennya sih kayak masukan aja gitu.. Kayak apa yang sebaiknya ku lakuin.. Tapi kadang itu aku masih mikir... kadang orang itu ngasih saran ini bener nggak gitu... apa sesuai gitu lo.. Jadi aku kan masih menyesuaikan sama problem yang ku punya.. Jadi aku kayak bener bener nerima banget gitu.. Kalau ada masukan kek apa gitu... cuman eee yaaa gimana ya gitu lah pokoknya...hehhehe... intinya kayak mesti gitu buat masukan aja gitu selebihnya aku tetep mau handle sendiri... jadi aku jarang banget kek ee kayak mau tugasku itu dii iku ada orang yang ikut campur itu aku kurang suka... tapi aku ehehehe tetep apa ya emmm mau ada masukan dari orang lain gitu.. Ee jadi kayak misalnya ya, misalnya kayak harus tetep ada ikut campur tangan orang luar itu pastinya biasanya itu kayak ngikut dia gitu lo... soalnya kalau berdasarkan keputusanku sendiri aku agak e keras... jadi kayak aku maunya gini... gitu lo, jadi kek aku nggak mau, aku juga nggak mau ribet gitu lo, jadi kek ee aku jadi mesti biasanya mesti ngalah gitu.. Kadang nggak.. Kadang pisah bagian gitu.. Yaudah kamu kerjain ini nanti aku sesuaikan.. Jadi aku mesti nyesuain sama orang, tapi aku nggak mau kek aku yang kulakuin itu di apa ya dii atur atur sama orang itu nggak mau.. Jadi kayak masukan aja..

R : okee berarti kayak eee masukan yang membangun tapi kamu juga nggak mau sepenuhnya kayak melepaskan kendali itu ke orang yang itu gitu?

E : heeh.. Bener

R : terus tadi kamu kan kek bilang berpedoman banget sama agama

E : heeh..

R : kek lebih menyerahkan diri ke Tuhan gitu kan...

E : heeh..

R : nah sama kamu punya temen deket yang kamu percaya kek dia bisa bantuin kamu pas kamu lagi down.. Kek dia bisa kasih solusi ke kamu kek gitu gitu...

E : heeh...

R : itu menurutmu yang mana yang lebih membantu kamu?

E : eemmm tetep Tuhan sih sebenarnya... hehehehe soalnya kayak kalau misalnya sama temen kan memangnya bisa kasi solusi, solusi yang solutif... cuman untuk ke depannya kan kita nggak tau... kayak akan apa, apa, akan apa yang terjadi... apa yang akan terjadi sori.. Hehehe.. Jadi tetep aja ujungnya kayak khawatir gitu kan... nah beda kan kalau sama Tuhan kita ser, kita serahin sama Tuhan kek terus pasti aku anggepnya Tuhan pasti apa lah rencana untuk aku dan pasti memberikan yang terbaik.. Untuk aku apapun caranya kayak itu lebih.. Apaya.. Melegakan gitu.. Jadi aku anggep segala hal yang terjadi di aku meskipun itu bolak balik, jadi aku percayanya tu Tuhan kek nggak, nggak papa.. Kek aku pasti ngomong ke diri sendiri nggak papa X ini kan kek Tuhan.. Caranya Tuhan untuk membentuk aku gitu.. Agar aku jadi pribadi yang lebih baik dan yaa untuk aku aku belajar juga kek gitu...

R : terus eee apasih yang menghambat kamu buat cari bantuan gitu ?

E : eemm yaa itu tadi sih ehhehehe.. Kek apa sering kali ketemu temen yang ujung ujungnya jadi adu nasib gitu.. Kek pengennya cerita cuman kayak kebanyakan tu nganggepnya kayak sepele atau kayak yaa mereka juga punya masalah yang sama.. Yaa aku paham sebenarnya cuman.. Kek jadinya kan kek aku yang mau melepaskan bebanku malah jadi bawa beban orang lain juga gitu hehehehe... tapi selebihnya aku paham sebenarnya karna itu aku kayak *keep to myself* gitu soalnya eee ini juga masalah ku dan kalau memang mereka temen temenku nggak kek memang tidak.. Mereka juga lagi ada masalah sendiri atau kek memang tidak belum ngasih ee apa ya kayak eeee belum bisa ngasih itu ee kayak ikut menenangkan atau gimana gitu yaa aku kek mending *keep to myself* gitu.. Tapi biasanya tu tergantung momennya aja si... kek ee kalo misalnya momennya lagi apasih.. Kek mereka lagi masalah juga atau kek lagi nggak ada apa apa tapi tiba tiba curhat gitu.. Biasanya kek gitu, cuman kalo memang diposisi kita yang lagi ketemu bareng kayak misalnya ngafe gini terus kita sama sama cerita... nah itu kita baru bisa kek saling mendukung gitu.. Jadi kalau aku bilang sih tergantung momennya sih.. Jadi kalo momennya nggak pas ya apa.. Jadi nya malah adu nasib gitu... tapi beda kalo sama temenku yang paling dekat ini itu aku cerita kapan aja nggak masalah gitu...

R : nah temen dekatmu ini berarti selalu *available* kayak selalu siap buat dengerin ceritamu kapan aja atau pernah menolak kamu juga?

E : menolak sih.. Soalnya masalahnya tu sama gitu.. Kek, kek apa namanya.. Eee repsonnya tu tidak sebaik waktu awal gitu biasanya.. Karna itu hal yang sama.. Jadi kek dia negesin gitu ke aku kek ini tu.. ini tuh kek udah kamu sudah sering bolak balik kek gini.. Kan kamu tau apa yang harus kamu lakuin.. Kamu nggak perlu tanya aku gitu...

R : emm heeh.. Berarti kalau untuk masalah yang sama dia selalu menegaskan kalau sebenere kamu tau apa yang kamu harus lakuin kayak gitu?

E : heehh.. Tapi kadang dia kayak eee sebenarnya sih apa ya kalau lagi stress kan kadang lagi nge blank aja gitu kayak nggak ada pikiran mau ngapain.. Tapi kadang dari dia yang nege, negesin kek gitu aku jadi oiya yaa.. kan .. kan harusnya nggak gini.. Kek dulu kan pernah gitu lo.. Jadi kek teringat kan gitu... jadi terbantunya dari situ, jadi intinya dia itu kayak ngasih saran itu paling cuman di awal.. Jadi dia itu nggak ngulang kecuali kek aku memang bener bener ngeblank itu dia pasti kek ngulang.. Tapi kek negur juga gitu lo... kek soalnya ininya aku juga capek jelasin lagi ihehihe... iyaaa...hehehehe... jadi intinya gitu.. Kayak kadang kalau misalnya aku kumat lagi dia pasti bilang kayak, lagi lagi kayak gini... tapi aku akhirnya tetep *in the end* kek kadang aku juga kesel gitu lo dia repsonnya kayak gitu.. Tapi kayak nggak salah gitu.. Soalnya kan emang mengulang, melakukan hal yang sama gitu... soalnya itu udh harus satu hal yang gabisa aku hadapi sendiri...gitu kan... kek yaa gitu lah

R : terus gimana tanggapan kamu waktu kamu dapet bantuan dari temen yang kamu percayai itu ?

E : eemmm sebe, sebenarnya seneng... ee nggak seneng sih hehehehe... soalnya kan itu dalam lupa teguran jadi kayak orang, orang tua itu negur kita gitu lo kan kita pasti nggak seneng

gitu lo... makanya aku percaya banget sama temenku ini kenapa ya karna itu.. Dia negurnya itu nggak asal kayak asal support support aja gitu nggak.. Jadi dia mungkin bisa dibilang apa dia itu ngasih masukan itu agak bikin orang kena mental gitu.. Cuma aku tau dalam apa ya kek aku tu selalu percaya kalau itu tu dia tu bukan yang mau menjatuhkan aku gitu.. Jadi kayak yang pasti dia mau apa ya aku tu lebih kuat gitu.. Jadi kayak dia nggak perlu ngomong ulang aku udah tau... dia itu pasti mau niatnya seperti apa, jadi di aku tau dia itu nggak akan apaya kek mm nggak tau ya nggak akan apaya ee benci diem diem menusuk dari belakang itu nggak, tapi kek eee apa ya.. Paling dia pasti cuman kesel kesel doang gitulo kayak kita sama temen kan pasti pernah kesel gitu aja.. Tapi aku percaya gitu.. Tapi bisa dibilang memang kek ngeselin banget kadang aku.. Kadang bahkan dari akunya sendiri pernah sampek benci sama dia karna tindakannya itu menurutku kek bikin sakit hati banget... tapi.. Tapi kek disisi lain itu sebenarnya dia nggak maksud kayak dia itu kan pasti ada masalah sendiri juga gitu lo sama kayak aku... tapi kan aku malah di sisi yang aku itu ee kayak aku terus gitu lo yang yang apa namanya yang lagi down, padahal dia juga down.. Jadi dia kek bisa dibilang kek mengingatkan kalau nggak aku doang gitu lo.. Maksudnya kan memang aku udah bilang tadi kek yang bikin toxic itu gitu gitu.. Itu aku jadinya kek playing victim gitu kek aku yang memposisikan diriku jadi korban karna aku itu butuh perhatian dari orang karna memang jarang dapet dari dulu... yaa jadinya kayak gitu... hehehe

R : okeeyy jadi menurutmu eemm apa yang bisa membantu kamu buat menghilangkan *self-hate* yang ada dalam dirimu?

E : eee itu kalau aku lebih kayak belajar untuk menerima gitu... kayak ee apasih kayak.. Kayak nerima kalau aku tu nggak perfect dan apa eemm dari yang penting aku tu berusaha dan nggak ada intensi buruk ke orang.. Kayak gitu.. Tapi sebenarnya aku sampai sekarang itu masih struggle kek kenapa sih Tuhan kok masih apa kok salah terus.. Padahal aku udah berusaha buanget sak banget bangete tapi masih ada aja masalah gitu kek ada aja yang ketinggalan gitu... tapi kayak kalau aku pikir kayak kalo khawatir terus juga capek... dan itu nggak ada solusinya yaa jadi aku kayak lebih ngubah mindset aja kek yaudah nggak papa kek aku ngomong ke diriku sendiri kek yaudah nggak papa kayak yang penting kamu udah berusaha dan kamu kan nggak bisa tau juga segala hal yang apa yang akan terjadi dan akan apa yang ya gitu ya pokoknya apa yang akan terjadi gitu jadi kek berusaha untuk mewajarkan terus kek apaya kek tenang tenang kek menenangkan diri gitu.. Yaa kurang lebih kek gitu sihh...

R : nah apakah juga dengan kamu waktu mengalami struggle terus kamu merubah mindsetmu ke yaudah lah ini nggak papa aku kedepane bisa lebih baik gitu apakah membantu mu selangkah lebih baik dalam menga.. Menghadapi strugglemu?

E : heehh.. Membantu banget kok.. Jadi kayak bisa dibilang kayak aku udah bilang tadi jadi stress nya tu kek cuman for a moment bisa kek sehari aja dan besoknya udah normal lagi... kayak gitu jadi aku udah anggep hal itu yang biasa bukan hal yang berat lagi.. Kalo dulu kan udah sampe kek jadi toxic kek kena mental dll yang bikin aku jadi kek eee jadi play victim gitu tapi sebenarnya itu kumat kumatan tapi kalau ditegur lagi itu pasti aku sadar terus

ngerti.. Dan itu memang repetitif yaa ngulang ngulang terus ya kalau kumat.. Tapi yaa caraku handle kek gitu dan aku pasti kalau memang udah bener bener kumat aku pasti minta maaf.. Itu aja si.. Jadi aku tetep khawatir tadinya cuman kek aku kayak yaudahlah yang penting aku kek dah diterima dengan lapang dada kejadian yang dah terjadi dan akibat kesalahan yang udah kulakuin kek gitu.. Takut si sebenarnya.. Takutnya kan kayak misalnya aku lagi di state yang nggak bener terus ee apalagi kalo temennya lagi kayak ngompor kek ngomong ke orang orang gitu kan jadinya aku dianggepnya nggak baik.. Bener bener nggak baik padahal itu kek untuk sementara aja... tapi yaa yaa gitu aja sih kek aku yaudahlah aku serahin ke Tuhan gitu soalnya kayak aku bilang aku nganggepnya kek Tuhan nanti yang paling tau aku tu orangnya kek gimana... yang penting aku tetep berusaha... apa untuk.. Untuk jadi lebih baik day by day gitu.. Jadi kayak eee apa namanya yaa gitu deh ehehhee.. Sori sori aku bingung jelasinnya.. Tapi intinya kayak gitu kayak makanya aku berusaha untuk menerima diriku sehari-harinya gitu.. Soalnya kan kumat kumatan jadi.. Hehehe yaa itu tadi aku aanggap hal yang biasa usahakan nggak ngulangin gitu...

R : okee ee terus waktu eee kamu dapet bantuan ini gimana efeknya di kehidupan sehari hari kamu?

E : eee lebih ke ini sih kayak pemikirannya ke asah.. Jadi kan kayak misalnya kan setiap hari tu pasti ada masalah barukan jadi kayak aku jadi belajar kek tau kek oalah masak apa meskipun udah telat terus nyesel gitu tapi endingnya itu aku pasti tau.. Oalah ini tu nggak bener oo yawes gitu.. Jadi aku keep buat aku buat pelajaran gitu.. Jadi intinya kayak bisa dibilang masalah masalah yang terjadi itu kalo aku liat tu secara nggak sadar itu tu membentuk aku buat jadi lebih baik yang sebenarnya aku pikir itu hal yang apa ya kayak nggak adil buat aku atau kayak apa eee nggak kayak apa ya kayak gini gini aja terus gitu lo salah aja terus jadi kayaknya merendahkan diri sendiri tapi kalo dipikir pikir juga sebenarnya itu aku butuh aku lebih baik kedepannya gitu...

R : terus kedepannya ini eee kamu mau kayak gimana kamu mau ngilangin *self-hate* mu ini ?

E : eemmm sebenarnya aku untuk menghilangkan.. Sebenarnya sih kalau aku pikir untuk yaa menerima diri sendiri kayak berdamai sama diri sendiri.. Kayak aku tu orangnya bisa dibilang kayak kurang teliti apa agak ceroboh... terus kayak apa namanya seringkali kadang kurang memperhatikan sekitar.. Yaa karna nggak teliti itu.. Sebenarnya aku kek mesti membenci diri sendiri itu ya karna itu ya karna dari kekurangan itu.. Tapi di sisi lain aku untuk mengobati itu kek aku berusaha menerima udah X wajar.. Kek kamu jadi aku kayak lebih eee berusaha menanggulangi.. Jadi kek misalnya aku kurang teliti aku coba catet catet terus gitu lo jadi kek biar untuk biar nggak gampang ngulang kesalahan lagi gitu... tapi meskipun tetep bakal ada yang salah gitu tapi seenggaknya hal itu jadi kebiasaan dan akhirnya nggak nggak itu lagi.. Nggak apa nggak ngulang apaya nggak ngulangi kesalahan lagi kek lebih nggak se sering dulu gitu... tapi meskipun pasti ngulang tapi kayak jadinya dari aku memberikan solusi ke diri sendiri itu *self-hate* ku, aku nggak jadinya nggak membenci diriku sendiri gitu.. Jadi kayak mikirnya kayak yaudah aku lupa gitu.. Yaudah tak catet gitu.. Jadi aku nggak mikir kok aku aduh.. Aduh aduh.. Gimana ini gitu gitu nggak...

R : okee berdasarkan pengalamanmu dalam mencari bantuan sampai kamu menemukan sosok teman yang benar - benar kamu percayai itu eee gimana sih menurutmu proses mencari bantuan yang ideal itu?

E : eee gimana ya.. Kalo.. kalo dalam prosesnya sih.. Sebenarnya dulu itu kayak apaya.. Emm... sebenarnya aku nggak.. Nggak apaya.. Nggak mikir apa apa sih... itu kayak prosesnya gitu.. Jadi kayak semua hal itu terjadi diluar dugaanku gitu... jadi kan soalnya selama ini aku masih mikirnya itu handle sendiri gitu.. Kek jadi nggak nggak mikir kayak aku butuh orang kek seperti kek sosok seperti ini atau hal lainnyaa.. Sebenarnya nggak tau ya kalau aku dilubuk hati yang terdalam itu mengharapkan seseorang yang seperti itu.. Cuman selama ini itu mungkin aku nggak sadar gitu lo... kek soalnya kayak sebenarnya aku kayak itu eee misalnya kalo nyari saran ato apa gitu tu paling kayak liat internet.. Hehehehe.. Kayak liat vidio vidio.. Gitu.. biasanya kayak ada yang lewat dari quotes quotes gitu aku nemu.. Itu biasanya yang bisa bikin aku maju.. Dan itu aku dulu mikirnya merasa cukup dari itu...gitu lo... bisa handle sendiri jadi pokoknya semua hal yang terjadi itu benar benar semuanya nggak dalam expectasi ku.. Jadi aku nggak bisa bilang kayak prosesnya.. Nggak bisa cerita prosesnya tu seperti apa soalnya aku sendiri juga nggak ngeti... makanya itu aku kayak.. Kayaknya sama Tuhan aja.. Tuhan yang paling tau ehhehee.. Apa yang aku butuhin gitu..

R : okee... jadi selama kamu mengalami struggle struggle ini kamu.. Selama berada dalam kondisi kamu *self-hate* gitu eee sebenarnya berapa kali kalau misalkan bisa dihitung berapa kali pengalaman kamu mencari bantuan yang pernah kamu lakukan?

E : kalo mencari bantuan itu eee masalahnya gini kayak aku kan merasa kayak gitu tu sering banget sehari tu bisa dirasa itu jarang banget kayak gaada pikiran kayak gitu kecuali emang nggak ada aktivitas sama sekali kecuali apa main game atau kayak bersih-bersih doang atau gimana itu jadi aku beneran nggak bisa ngitung sih... tapi kalau yang bener-bener dirasa sampek yang aku pengen apa nyari bantuan itu eee gabisa diitung juga sii.. Soalnya sering.. Hehehehe tapi kayak apa.. Kalo sama teman gitu jarang.. Karna itu tadi aku ceritain jadi aku lebih keep ke sendiri gitu.. Soalnya nanti juga better sendiri... kayak aku mesti ngomong tanpa sadar sih.. Kek udah langsung otomatis kek eee ngomong ke diriku kalau apa yaa menenangkan diri lah intinya.. Dan itu sering banget jadi aku kayak nggak bisa ngitung.. Udah banyak banget ehehehehe...

R : oke okee... okee eemmm kalo dari aku si udah cukup.. Mungkin dari R2 apakah kamu mau ada tambahan?

R2 : okee mungkin aku nambahin dikit aja... hai X hehehehe...

E : haloo...

R2 : okee mungkin lebih ke penutup juga gitu ya kalau dari aku eemm jadi yaah.. Aku baru tau juga sisi ini dari kamu.. Tapi ya selama interview ini aku menghargai banget atas keterbukaanmu, kesediaanmu, dan juga kenyamananmu buat cerita kek gini tu pasti nggak mudah juga gitu lo.. Aku tau masalahmu yang sekarang ataupun yang dulu itu juga nggak mudah.. Dan mungkin sekarang juga belum selesai 100% kan ya..

E : heeh...

R2 : tapi aku juga seneng gitu lo kamu bisa mengandalkan temanmu bisa pelan pelan merubah mindsetmu juga memaknai hal hal yang negatif jadi lebih positif.. Dan kamu juga punya temen dekat yang bisa kamu percaya.. Yaa dari aku sih kek aku berharap banget kedepannya kamu juga bisa menjadi lebih baik dan juga bisa mendapatkan sumber bantuan yang relevan paling cocok buat kamu gitu yang bisa bikin kamu nyaman.. Yaa jadi dari aku yaa kamu hebat banget...

E : thankyouu ehehehe..

R2 : ehehehe mungkin dari kamu mau ada tambahan dulu X atau gimana?

E : oo nggak ada.. Aku udah cukup hehehehe... makasih yaa gaiiss... sudah mendengarkan aku...

R : okee mungkin kalau misalkan kamu butuh tempat curhat tempat cerita R2 itu orang yang tepat si X hehehe

E : ehehehehe okee siap ehehehehe

R : kamu bisa buka sesi konseling sama R2 kok X

E : eemm oke okee hehehehehe... mantap..

R : okeee mungkin eemm buat wawancara kita kali ini udah cukup sampai disini.. Aku sekali lagi mau bilang makasih poll kamu udah mau sharing sama kita.. Kamu udah mau ceritain yaa walaupun itu sendiri tu sulit pol buat kamu.. Tapi kamu sendiri mau berbagi sama kita itu aku hargain banget dan thankyou poll kamu udah luangin waktu udah sharing sama kita sore hari ini..

E : iyaa thankyou juga ya gais udah mau dengerin ceritanya maaff.. Kalau mbulet ehehehehe... aku bingung njelasinnya soale.. Ehehehhe

R : okeeyy thankyouu X

E : iyaa thankyou yaa gaiiss.. Aku leave yaa

R & R2 : okeee

E : babayy gaiiss thankyouu ehehehehe

R : thankyouu

## Verbatim Partisipan 5 Nathalia Minoque

Tanggal	:	31 Oktober 2022
Pewawancara	:	M David Hardika Sinclair
Partisipan	:	NM
Waktu	:	Pk 17:00 s.d pk 17:40
Durasi	:	40 menit 45 detik
Tempat wawancara	:	<i>Zoom</i>
Catatan	:	<i>(Ketika S bercerita mengenai burnoutnya, S terlihat capek dan intonasinya selama proses interview terkesan konstan)</i>

Pew : Ok halo selamat sore.. Perkenalkan namaku D aku dari mahasiswa psikologi universitas ciputra surabaya yang hari ini akan mewawancarai kamu dalam rangka tugas kuliah kualitatif research.. Dan aku juga dengan temanku R, yang akan berperan sebagai observer.. Sebelumnya, kami ingin mengucapkan terimakasih atas ketersediaannya untuk menjadi salah satu Par kami..

Sebelumnya, eee, aku mau menyampaikan beberapa hal dulu.. Jadi wawancara ini seputar topiknya adalah *psychological help seeking behavior* jadi perilaku mencari bantuan ketika sedang mengalami masalah psikologis dan akan berlangsung selama kurang lebih 60-90 menit. Jadi tujuan wawancara ini adalah mengetahui.. Bagaimana sih pengalaman masalah psikologis yang pernah kamu alami selama 12 bulan terakhir.. Lalu bagaimana proses mencari bantuan untuk mengatasi masalah itu.

Selama 90 menit kedepan, aku juga minta ijin untuk merekam seluruh proses wawancara. Seluruh data dari wawancara ini akan bersifat rahasia karena ini juga berdasarkan kode etik psikologi terus namamu juga akan kami samarkan dan rekaman ini hanya akan bisa diakses oleh tim wawancara dan tim dosen matakuliah kualitatif research. Jadi kamu boleh bercerita sepanjang mungkin dan senyaman mungkin. Apakah kamu keberatan dengan itu?

Par : Aman kok.

Pew : Oke baik, jadi pada proses wawancara ini ada pertanyaan yang mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman buruk sehingga menimbulkan perasaan yang memberikan ketidaknyamanan. Jadi kamu boleh memilih untuk tidak menjawab pertanyaan yang kamu rasa tidak siap atau tidak nyaman.

Ok, jadi bisa perkenalkan diri terlebih dahulu?

Par : Oke, sebelumnya perkenalkan nama saya NM eee, aku dari UC juga, jurusan ISB angkatan 2020.

Pew : Ok Baik, eee, gimana kehidupan sehari-hari kamu?

Par : Eee, dalam hal apa ini?

Pew : Dalam kuliah, atau kehidupan dirumah atau di kos selama menjadi anak rantau gitu?

Par : Eee Ya.. aman-aman aja sih kuliah juga lancar, banyak kegiatan, nggak nganggur dan lain-lain lah... Aman..

Pew : Biasanya kegiatan apa yang bikin buat sibuk biasanya?

Par : Ehh, mata kuliah yang ber- yang itu sih.. yang sesuai dengan jurusan sih.. itu yang.. kayaknya.. menghabiskan banyak *effort* disitu.. Terus sama mungkin organisasi.. panitia gitu juga.. sama komunitas.. ya itu..

Pew : Ok.. terus.. apakah kamu merasa ada yang mengganggu rutinitas kamu?

Par : Eee.. ya.. ada yang ngganggu..

Pew : Ehhh.. kalo boleh tau aktifitas seperti apa yang mengganggu rutinitas mu?

Par : Biasanya ajakan temen buat main sih...

Pew : Ehhh... ok... terus kalo boleh tau, kenapa hal itu bisa mengganggu rutinitasmu?

Par : Ya kalo lagi pengen gitu kaya... tergiur untuk ikut main.. Jadi kaya tugasnya.. terus waktu belajarnya juga jadi ditunda-tunda gitu..

Pew : Ehhh.. Ok.. jadi kita langsung masuk ke pertanyaan intinya ya.. Ehh.. apakah kamu pernah memiliki permasalahan psikologis?

Par : Ehhh.. kalo kaya burnout gitu termasuk nggak ya?

Pew : Termasuk sih..

Par : Ya ya mungkin itu sih.. Burnout.. gitu... Lumayan...

Pew : Seberapa berat sih masalah psikologis yang kamu rasain?

Par : Kalo akhir-akhir ini sih.. Lumayan kerasa ya.. lumayan tinggi karena banyak tanggungan dan tanggung jawab yang di pegang akhir-akhir ini...

Pew : Tanggung jawab seperti apa yang membuat kamu merasa burnout?

Par : Ya itu.. ketumpuk-tumpuk komunitas... Terus panitia.. terus belajar.. karena mungkin gara-gara.. belajar itu ya, kayak aku punya tanggung jawab... gara-gara aku kan anak tunggal terus ya...orang tuaku udah tua terus apa ya.. ambis buat... jadi anak yang.. jadi orang gitu lo.. jadi aku kaya... ada *pressure-nya* buat belajar lebih gitu.. terus.. *pressure* dari temen luar univ juga itu kaya.. udah hebat-hebat.. mereka udah jadi kaya.. mentor dan lain-lain sedangkan aku.. kaya masih belajar gitu.. terus.. kalo dari komunitas sih.. ehh.. ya ada.. habis ini ada event.. terus.. aku kebetulan jadi leadnya gdsc uc.. itu juga lumayan under pressure.. sama di su juga ada.. ya.. banyak kendala lah.. terus.. numpuk-numpuk yaudah.. gitu doang..

Pew : Jadi itu ya yang bikin kamu merasa kaya.. merasa burnout gitu ya..

Par : Iya..

Pew : Okay.. terus kira-kira sejak kapan.. eee.. kamu merasa memiliki permasalahan kaya gitu?

Par : Sebenarnya udah.. lama sih pasti kaya tiba tiba muncul; tapi mungkin kalo.. akhir akhir ini itu.. munculnya sejak aku jadi lead gdsc..itu kek lebih itu sih...

Pew : Ehhmm.. terus gimana kamu awal mulanya ngerasain kalo kamu punya permasalahan kaya gitu?

Par : ehmm.. awal mulanya ya... karena sibuk dulu.. karena sibuk.. rasa apa ya.. pengen achieve lebih gitu dan lain-lain terus.. sampai... ya.. kayanya sampai sekarang semu mengurangi main sama temen-temenku dan lain-lain.. kek pilih satu hal dengan sesuatu gitu.. lama kelamaan kayak kadang baru kerasa capek gitu baru.. ohh.. ini waktuku kayak.. buat healing lah.. gitu..

Pew : Okayy.. terus gimana respon orang terdekatmu mengenai hal kaya gitu?

Par : Ehmm.. jarang cerita ke siapa-siapa sih.. tapi ya.. ya... gapoapa sih.. kalo memang tujuannya baik.. ya.. gapapa..

Pew : Okay.. terus apakah kamu pernah kayak mencari bantuan ketika mengalami permasalahan psikologis?

Par : Ehmm.. mungkin ke temen yang paling dekat aja..

Pew : Biasanya temen dekatnya itu responnya kaya gimana?

Par : Yaa.. untungya sih.. ndukung dan kasih saran sih.. jadi.. yaa.. ngga di tolak gitu.. ngga..

Pew : Ohh..terus.. eh... kamu sejak kapan ada usaha untuk nyari bantuan kaya gitu?

Par : Sejak.. sejak udah lumayan lama sih.. pokoknya kalo ya.. kalo udah kerasa gitu ya pasti.. cerita.. gitu udah..

Pew : Terus respon temen-temen kamu dan orang terdekat kamu ketika kamu cerita kaya gitu gimana?

Par : Responnya ya mungkin kaya disuruh... apa...ambil waktu untuk istirahat.. sama apa ya.. tetep kalo.. ah.. misalnya.. produktif dan lain-lain tetep didukung sih..

Pew : Apakah kaya respon dari mereka membantu kamu?

Par : Ehh... bantu sih jadi kaya ada temennya..

Pew : Okayy.. Terus eh.. bagaimana proses kamu untuk menyadari kalo itu membutuhkan bantuan psikologis?

Par : Mungkin kalo itu udah terlanjur sumpek vbanget gitu baru.. itu.. terasa..

Pew : Okayy.. terus eh.. apa yang mendorong kamu untuk mencari bantuan psikologis?

Par : Ehmm.. mungkin kalo aku udah ngerasa aku nggak paham sama aku sendiri sih..

Pew : Bisa diceritakan kaya ga paham sama diri sendiri itu kaya gimana?

Par : Kaya aku udah... apa ya... udah posisi kek udah bener-bener burnout kaya suetres banget kaya bingung mau ngapain kaya lebih cenderung ke nyalahin diri sendiri mungkin kaya gitu deh...

Pew : Ehh.. terus.. aku bisa minta tolong kamu ceritain pengalam kamui untuk mencari bantuan psikologis dong dalam kurun waktu 12 bulan terakhir?

Par : Ehmm.. kebetulan.. \bantuan piskologisnya kek ngga ada dari piskolog dan lain-lain sih.. lebih ke.. ada cowok gitu..

Pew : Jadi apakah eh.. si cowok ini itu membantu kamu secara signifikan dalam burnout ini?

Par : Iya sih.. sangat sangat signifikan..

Pew : Dari sejak kapan kaya minta bantuan dari dia?

Par : Mungkin kaya intensnya sih... kelas 3 sma sampek sekarang...

Pew : Untuk kelas 3 sma itu permasalahannya kaya gimana apakah sama? atau beda?

Par : Ehmmm... sama pasti burnout ya karena kan udah pasti mau lulus mungkin itu... kalo sma itu aku sek aku ngga tau ini.. masalah apa bukan ya... kaya sma itu aku insecure sih waktu sma... tapi... kalo sekarang udah enggak sih.... yang tetep sama itu burnoutnya...

Pew : Okay.. terus proses atau tahap-tahap biar bisa mendapatkan bantuan itu kaya gimana?

Par : Ya langsung chat aja sih langsung ngomong

Pew : apakah itu cukup membantu kalo ketemu langsung daripada chat?

Par : Waktu ketemu langsung ya... harusnya lebih membantu sih.. tapi kalo chat aja itu.... udah lega see... atau call... call itu udah lumayan banget...

Pew : Okayy.. Terus,.. hal-hal apa yang mendukung kamu untuk mencari bantuan?

Par : Gimana?

Pew : Hal-hal apa aja yang mendukung kamu mencari bantuan?

Par : Hal-hal... ya... ya kaya yang tadi se kalo aku udah ngga mampu aku butuh srtan dari orang lain ya.. oituu...

Pew : Terus menurutmu pihak-pihak mana aja yang memiliki peran penting selama mencari bantuan?

Par : Ehmm... apa ya... kayanya... aku nggga ada ya.. kek langsung kesitu itu pasti...

Pew : Kesitu itu lebih ke temen atau sama ke cowok tadi..

Par : Ya.. sama yang cowok tadi...

Pew : Berarti si cowok ini bener-bener berpengaruh ya untuk kesehatan mental kamu..

Par : Heem..

Pew : Okay.. Terus hal-hal apa yang menjadi keuslitanmu untuk mencari bantuan?

Par : Mungkin kalkaji..sihobuk.. itu... Ya... terus waktu nggak bisa ketemu dah.. gitu sih.. sulit..

Pew : Okey.. jadi bisa dibilang bahwa si cowok ini itu... secara nggak langsung membantu banget ya.. kaya waktu kamu bener-bener capek terus,.. dia ada buat kamu.. gitu ya?

Par : Iya..

Pew : Kalo boleh tau.. bentuk bantuan yang kamu terima itu seperti apa biasanya?

Par : Ehmm... lebih ke... di validasi terus.. support.. ya.. gitu aja sih.. atau makanan juga.. dah..

Pew : Kalo misalnya di validasi itu... kaya gimana misalnya?

Par : Ya... kaya misalnya aku lagi sedih.. gitu ya kaya dia kenapa sedih.... aduh gimana ya... gitulah...

Pew : Jadi dia lebih kaya bisa tau apa yang kamu rasain..

Par : Heeh..

Pew : Okay.. terus apakah bentuk harapan yang kamu dapatein itu sesuai dengan harapan kamu?

Par : Sejauh ini iya sih..

Pew : Bisa di lebih dirincikan kaya gimana?

Par : Ya... harapanku ada orang yang.. mendukung aku sih... mendukung maksudnya support gitu loh... sama apa yang aku lakuin...

Pew : Jadi dia ini sebagai kaya support system kamu juga ya?

Par : Iya..

Pew : Okay.. ehmm bagaimana tanggapanmu ketika mendapatkan bantuan?

Par : Ehmm.. lega...

Pew : Leganya itu kaya gimana?

Par : Lega kek bisa cerita bisa ada orang yang paham.. orang yang ngerti dan kasih support..

Pew : Okay... terus bagaimana respon orang terdekatmu ketika kamu mencari bantuan?

Par : Ehmm.. ya.. nggak papa sih bukan hal yang aneh juga..

Pew : Terus.. efek apa yang kamu rasakan setelah melakukan pencarian bantuan?

Par : Ya.. lega..

Pew : Selain lega kaya gimana?

Par : Ehmm.. mungkin kaya lebih pikirannya bisa lebih apa ya.. kek.. lebih cerah lagi kan sebelumnya gelap.. gitu..

Pew : Okay.. Terus.. apakah perilaku mencari bantuan ini membantu permasalahan kamu?

Par : bantu sih.. lebih kebantu ke aku untuk menyelesaikan masalahku sendiri sih... gitu tapi kalo untuk membantu masalahku yang burnout ya membantu..

Pew : Jadi kalo misalnya masalah burnout ini.. biasanya yang dilakukan dia itu seperti apa?

Par : Ya... paling kalo lagi nggak ketemu ya kirim makan... kalo lagi maksudnya lagi nggak jauh gitu ya... keluar kek cari suasana baru gitu loh... kalo misalnya nggak makan ya chat aja atau call gitu..

Pew : Okay.. menurut kamu.. bagaimana caramu mencari bantuan kedepannya?

Par : Ehmm.. sejauh ini kek aku udah cuup sih sam ayang ini.. tapi mungkin kalo aku.. udah ada di tahap yang.. apa ya... kayanya ada masalah psikologis lainnya yang nggak bisa diselesaikan sama kek orang-orang biasa kek butuh bantuan yang lebih ya.. mungkin yaa... ke psikolog mungkin... tapi nggak tau ya masalah apa... soalnya belum nemu..

Pew : Ehh.. tapi apakah kamu pernah menceritakan ehh.. masalah psikologis ini ke orang selain orang terdekat yang kamu sebutkan tadi?

Par : Ehmm.. paling ke.. teman sih tapi enggak yang.. sedetail itu... biasa aja... tapi lumayan jarang..

Pew : Terus respon mereka terhadap ceritamu kaya gimana?

Par : Ya... mungkin karena kita sama-sama sekelas di kuliah atau gimana ya jadi kek merasakan hal yang sama gitu.. jadi ya... kaya oke gitu...

Pew : Okay.. jadi apakah bantuan dari teman-teman yang kamu sebutkan tadi membantu kamu? kaya yang sebelumnya kaya cowok kamu gitu?

Par : Iya.. jadi kaya.. kaya... punya... teman sepenanggungan lah..

Pew : Okay... terus menurut kamu.. bagaimana proses pencarian bantuan yang ideal?

Par : Mungkin dilihat dari.. masalah ini rasakan dulu ya misalnya masalah kaya burnout tadi kan wajar karena banyak kuliah karena banyak tanggung jawab dan lain-lain gitu kaya.. bisa bantuannya kek ke orang terdekat dulu dan lain-lain tapi kalo udah mengarah ke yang aku

ngga tau si di psikolgi kaya gimana ya... udah ke arah yang butuh bantuan lebih lanjut giut ya.. yaudah ke psikolog aja gitu...

Pew : Okee.. jadi menurut kamu itu kalo misal ga ada temen atau orang terdekat ya larinya ke psikologi gitu ya?

Par : Iya.. soalnya sekarang juga.. banyak kaya nya di.. platform.. kesehatan online bisa lewat online konsulnya jadi kek mudah..

Pew : Okay.. jadi untuk kamu sendiri apakah kamu pernah melakukan kaya gitu? ke psikolog mungkin kepikiran?

Par : Enggak sih.. enggak sampek yang kaya gitu..

Pew : Oke,.. lalu apa yang membuat kamu merasa belum sampai di titik itu?

Par : Ehm.. soalnya nggak ada yang aku rasain kaya gimana-giaman... kek aman-aman aja...

Pew : Berarti belum sampek yang.. kaya fatal atua paarah gitu ya?

Par : Heem..

Pew : Terus pertanyaan terakhir jadi selama kamu mengalami permasalahan psikologi sini, berapa kali kamu ehh.. kaya mengalami pencarian bantuan yang pernah kamu lakukan?

Par : Berapa apa?

Pew : Berapa kali kamu pernah mencari bantuan?

Par : Aduh.. aku gak ngitung sih, tapi berapa ya...

Pew : Oke... ngga usah spesifik.. mungkin seberapa sering lah..

Par : Sebewarpa sering mungkin.. ya.. bisa dibilang ngga yang sureing tapi... kaya cukup sering... gimana ya... mungkin kalo lagi..tugas gitu... mungkin sebulan pasti ada sekali si.. wes gitu aja...

Pew : Okay.. sebulan pasti ada sekali gitu ya.. Okay.. mungkin itu adalah pertanyaan terakhir wawancara kita hari ini.. kurang lebih nya minta mohon maaf.. dan perlu diingat lagi bahwa segala data yang barusan disampaikan hanya akan berada di kami dan kelompok psikologi kami.. jadi kurang lebih nya minta maaf dan selamat malam..

Par : Malam...

Pew : Oke halo selamat malam Kak Nathalia.

Par : Selamat malam David.

Pew : Gimana kabarnya hari ini?

Par : Baik..

Pew : Terus kesibukan apanih akhir-akhir ini?

Par : Kegiatan kampus luar kampus.. gitu deh..

Pew : Oke.. mungkin hari ini kita akan melanjutkan beberapa pertanyaan dari wawancara kemarin? apakah ada yang mau ditanyakan sebelum kita mulai?

Par : Oke, mungkin hari ini kita akan lanjutin beberapa pertanyaan dari wawancara yang kemarin. Oke, apakah ada yang mau ditanyakan sebelum kita mulai?

Pew : Enggak..

Pew : Oke, sekarang aku langsung ke pertanyaan yang pertama ya. Jadi kan kemarin kamu bilang ada permasalahan psikologis itu yang burn out yang sudah kamu rasain dari kelas 3

SMA. Kalau boleh coba ceritain dong lebih lanjut tentang pengalaman burn out di SMA kelas 3.

Par : Kalau cerita ya, anak kelas 3 SMA biasanya itu kan, apa ya, setelah lulus itu yang dipikir itu kayak mau kuliah di mana gitu. Nah untuk mikir mau kuliah di mana itu juga mikir mau jurusan apa. Terus untuk nentuin itu kan juga harus tahu kira nanti kedepannya mau jadi apa. Jadi itu kayak awal mulanya di situ sih. Terus lebih mikirin, biasanya anak kelas 3 kan mikirin kayak kuliah di mana yang bagus dan lain. Kan juga ada banyak seluruh pilihannya, kayak SMA dan lain. Itu kayak, ya bingung sih, kayak lebih ke bingung nentuin mau ke mana. Terus juga pressurenya dari lingkungan juga untuk bisa mencapai ke kampus yang terbaik. Dan itu juga banyak yang uji.

Pew : Sepertinya koneksi nya keputus ya. Halo. Suara koneksi nya denger gak ya? Halo?

Par : Oh ya sorry koneksi..

Pew : Jadi mungkin bisa diulang dari, kayaknya terakhir denger itu yang namanya juga anak SMA masih bingung milih kuliah dan lain.

Par : Oh, maksud dari situ ya? Oke, aku off cam boleh gak sih? Koneksi nya. Aku off cam ya. Itu dimulai dari kayak namanya anak kelas 3 SMA. Kayak udah di akhir sekolah, kayak biasanya kan kayak nentuin ke kuliah gitu kan. Nah itu untuk nentuin itu juga kayak butuh waktu gitu loh.. Kayak bingung mau kuliah dimana, terus juga bingung mau nentuin jurusan apa. Karena kan untuk nentuin jurusan itu juga tergantung sama nanti kita mau berkarirnya seperti apa. Terus juga banyak jalur masuknya, kayak ada SBM, ada SNM, ada lagi kayak kedapatan swasta itu beda sendiri, ada kedekatan sendiri. Jadi kayak bingung di situ. Terus juga untuk persiapannya kan itu kan bareng aja sekolah, bareng ujian praktek, ada SBM yang materinya juga banyak gak diajarkan di sekolah. Terus kayak nombok gitu aja sih. Jadi sebuah pressure untuk anak kelas 3...

Pew : Jadi waktu kelas 3 itu pengalamannya lebih ke arah gimana mau lanjut setelah SMA gitu ya?

Par : Iya...

Pew : Oke terus, kalau dulu itu gimana cara kamu mencari bantuan waktu dihadapkan dengan permasalahan burnout kayak gini?

Par : Kebetulan dulu kan aku ada les gitu di satu lembaga pimpinan belajar. Itu ada guru lesnya, ada tutornya, dan biasanya itu emang ada waktu dimana jam tambahannya itu bisa kayak dibuat konsulting juga. Jadi mereka juga mau menerima kayak kalau kesannya kita gitu. Terus waktu itu kan juga masih belum rantau ya, jadi kayak bisa ke orang tua. Terus ada teman juga yang seperjuangan jadi kayak sering cerita gitu.

Pew : Kalau kamu di situasi kayak gini itu gimana respon orang terdekatmu? Kayak keluarga, teman, atau dari pacar, atau dari siapa gitu?

Par : Kayak menerima dan menyemangati sih. Kalau teman juga sama merasakan jadi kayak relate gitu. Kalau yang lain ya mendukung aja sih. Kalau misalnya responnya sih, kalau stress gitu ya mungkin di.....apa ya kayak orang nyata untuk mengalihkan gitu, jadi nggak stress biar... Soalnya kan kalau stress terus juga nggak enak.

Pew : Oke, terus misalnya teman terdekatmu itu lagi nggak bisa atau si ibu itu terus nggak bisa direach out. Terus gimana cara kamu menyelesaikan permasalahanmu?

Par : Mungkin nyari hiburan sih aku. Jadi kayak mungkin.....besarnya pelariannya kemakan sih, kalau aku cari makan, terus ya jalan-jalan gitu. Diri juga ke apa.

Pew : Jadi lebih suka kayak makan atau jalan sendiri gitu ya?

Par : Iya.

Pew : Oke, selain dukungan, bantuan apa yang bisa didapetin dari keluarga?

Par : Bantuan.....apa ya? Itu sih kayak ngajak jalan gitu sih kalau di sekolah kan udah sumpek sama pelajaran di les juga. Mungkin kalau weekend ngajak keluar gitu.

Pew : Hmm, berarti bisa dibilang permasalahan burnoutmu ini belum selesai kah dari SMA kelas 3 sampai sekarang?

Par : Kalau burnout yang kelas 3 itu udah.....masalah yang itu, tapi kan kayak di kuliah kan juga ada penyebab yang lain gitu, jadi ya terus pasti ada.

Pew : Oke, terus apakah kamu pernah berpikir untuk mencari bantuan dari pihak lain selain orang terdekatmu?

Par : Kalau untuk sampai yang kesana, yang kayak ahli tuh belum sih.

Pew : Oke, kalo ngomong ngomong bedanya waktu SMA sama yang sekarang itu apa?

Par : Bedanya kalau rasanya sih sama ya, tapi mungkin kemasalahannya sih kalau SMA dulu kan lebih ke untuk nentuin, untuk masuk ke perguruan tinggi. Kalau sekarang lebih ke mempertahankan nilai, cari nilai, terus persiapan karir gitu sih.

Pew : Hmm, oke, terus apakah penanganannya dari yang dulu sama sekarang itu sama?

Par : Penanganannya ya sama aja sih, cuman kan kalau dulu kan mungkin weekend kan kayak sama orang tua gitu, kalau sekarang sama... Ya sama orang terdekat, sama temen kadang juga sendiri gitu, soalnya kan datang.

Pew : Oke, terus bagaimana dampak dari permasalahan pernatmunya ini terhadap kehidupan sehari-harimu?

Par : Mungkin kalau udah lagi di detik puncak nya gitu, kaya malah nggak mau ngapa-ngapain sih. Ya udah, nggak ngelakuin apa-apa. Lebih tidur terus pelariannya...

Pew : Jadi pelariannya daripada kayak gitu mending langsung tidur atau ngapa-ngapain sendiri gitu ya. Iya. Menurut kamu kayak gitu itu efektif nggak buat kamu sendiri?

Par : Nggak. Kalau, eh maksudnya, kalau pelariannya tidur itu nggak efektif soalnya bangun tidur tuh pikirin terus.

Pew : Jadi waktu bangun tidur masih kayak kepikiran gitu ya kayak masalahnya.

Par : Iya...

Pew : Oke Terus seberapa sering kamu cerita ke teman dekatmu? Kayak permasalahannya juga sama? Pernah juga? Atau kayak gimana?

Par : Kalau sering sih sering ya, tapi kalau ditanya kayak angka gitu mungkin nggak se.. Itu sih aku pernah bilang nggak sebulan tuh pasti ada kayak minimal sekali mungkin.

Pew : Minimal sekali ya? Oke, lalu ketika kamu ngerasa burnout, terus kamu langsung kecerita ke orang-orang dekatmu, itu kamu ada pertimbangan lain nggak?

Par : Pertimbangan gimana?

Pew : Kayak misalnya, aku mau cerita ke temanku nih, kayak ya nggak jadi deh aku cerita ke keluarga aku aja kayak gitu.

Par : Kalau untuk ke yang orang terdekat ini nggak sih, nggak yang pilih-pilih gitu, tapi kalau ke teman aku jarang cerita, yang gimana-gimana sih..

Pew : Terus misalnya kamu mau cerita itu, kamu langsung chat temanmu atau orang terdekatmu buat ketemuan, atau call, atau kamu nunggu mereka nanya kamu dulu?

Par : Aku yang langsung ngomong sih, tapi kalau nggak boleh ketemu ya chat, call, gitu.

Pew : Oke, terus respon mereka itu kayak gimana?

Par : Ya itu sih, kayak mendengarkan, terus ya paling-paling yang kiranya ya semangat gitu.

Pew : Oke, terus kamu waktu sebelumnya pernah bilang kalau kamu ada pressure yang tinggi sebagai anak tunggal, bisa diceritakan kenapa?

Par : Soalnya kan ya orang tua udah, itu sih, pikirannya kalau nggak.

Pew : Mohon maaf bisa diulang dari awal yang itu soalnya tadi kagak stabil.

Par : Oh iya, jadi apa ya, kayak orang tua kan udah semakin berumur, terus mikirnya lebih ke kalau nggak aku siapa lagi gitu.

Pew : Oh kayak gitu, terus kalau bantuan yang kamu harapkan dari mereka itu kayak gimana?

Par : Dari mereka siapa?

Pew : Keluarga.

Par : Ya bantuan paling didengarkan udah senang.

Pew : Oke, terus apakah teman-teman dekatmu ini juga cerita ke kamu tentang permasalahannya?

Par : Kebetulan ini lagi nggak ada teman yang sedekat itu, jadi mungkin lebih kesambat bareng kalau misalnya ketemu gitu, tapi kalau personal gitu nggak ada, jarang.

Pew : Oke, terus boleh ceritain dong tentang pengalaman kamu waktu merasa burn out?

Par : Pengalamannya ya, kalau akhir-akhir ini mungkin ya itu sih, kayak udah berusaha mati-matian, terus tiba-tiba ada sesuatu yang apa ya, yang nyandung gitu. Terus apa ya... Aku nggak bisa ngerti apa yang tak pengen kan, gitu biasanya itu ngetrigger sekali sih.

Pew : Ngetrigger, kalau boleh tau ngetrigger itu kayak ngetrigger apa?

Par : Iya kayak buat stress sih, gitu. Karena kayak gitu sih, karena mungkin anak yu sih kayak ngerasa yang range nilainya dinaikkan itu sangat ngetrigger banget.

Pew : Terus apa yang kamu pikirkan waktu mengalami kayak gitu?

Par : Dari awalnya sangat termotivasi dan sangat ambis, terus tiba-tiba jadi ilang motivasi sama sekali, males ngapa-ngapain.

Pew : Kalau udah kayak gitu, apa yang kamu lakuin biasanya?

Par : Oh itu sih, kekeren. \*suara terputus\*

Pew : Sorry, kayak eheh.

Par : Keputusan lain.

Pew : Tadi apakah benar kamu bilang, yang kamu lakukan itu kamu ke gereja?

Par : Iya, yang pertama tidur sih pasti, terus ke gereja, itu paling buat lega.

Pew : Apakah kayak gitu itu bisa membantu kamu?

Par : Iya.

Pew : Oke, selain itu apakah kamu berusaha untuk minta bantuan ke pihak lain?

Par : Nggak sih, paling-paling cerita aja ke orang dekat.

Pew : Oke, jadi selain ke gereja, kamu juga bantu orang terdekat gitu ya? Terus kamu sendiri itu lebih membantu yang mana?

Par : Hmm, dua-duanya bantu sih, tapi beda sih rasa ya. Kayak kalau cerita aja itu ya lega, tapi lega nggak terlalu lega gitu. Ke gereja itu lega, ini yang lega. Aduh bingung aku ngomongnya. Ya gitu.

Pew : Oke, terus menurutmu lega kamu lebih nyaman yang mana? Yang ke gereja atau bantuan dari orang terdekat?

Par : Hmm, dua-duanya sih.

Pew : Oke, jadi dua-duanya ini memiliki kenyamanan yang sama gitu ya, menurut kamu sendiri?

Par : Ya bisa dibilang.

Pew : Oke, terus kedepannya kamu maunya yang kayak gimana?

Par : Hmm, apaanya?

Pew : Kayak mencari bantuannya atau kayak proses biar pulihnya gitu?

Par : Hmm, ya kayaknya tetap sih, karena harusnya ya itu cerita agak terdekat, terus ya terdekat. Ampuh.

Pew : Oke, mungkin sepertinya itu sudah cukup dari beberapa pertanyaan tambahan. Mungkin untuk hari ini aku mau mengakhirinya dengan ucapan terima kasih. Dan maaf banget waktu malam-malam ini kayak gini mengganggu waktunya dan ya terima kasih. Dan maaf bila ada salah kata, nanti kalau misalnya ada tambahan lagi aku bakal kayak kontak ke kamu gitu ya.

Par : Oke, sama-sama..

Pew : Oke, baik. Terima kasih.

Par : Terima kasih.

## Verbatim Partisipan 6 Arhab Nibras

Tanggal	:	2 November 2022
Pewawancara	:	Maula Rizka Salsabila
Partisipan	:	AN
Waktu	:	Pk 18:00 s.d pk 18:51
Durasi	:	00:48:33
Tempat wawancara	:	<i>Zoom</i>
Catatan	:	

Pewawancara : Halo A, welcome welcome Partisipan : Okee bentar yaa

Pewawancara : Okei,

Partisipan : Okeii

Pewawancara : Hehehe halo A, kamu lagi dimana A? Partisipan : Apa

Pewawancara : Lagi dimana

Partisipan : Di kos ini

Pewawancara : Oh udah di kos ya? tadi ada kelas di kampus Partisipan : Ada sih tapi sampe jam 1

Pewawancara : oalaah okeoke, gimana AN kabarnya? Partisipan : Alhamdulillah baik, aman aman

Pewawancara : Alhamdulillah

Partisipan : Oke, ini mungkin A pusing nilai nggak Pewawancara : Kamu pusing ya R?

Observer : (menggeleng)

Pewawancara : Mungkin ini langsung tak mulai aja ya Partisipan : Boleh

Pewawancara : Oke, oke. Aku langsung mulai ajaa. Selamat sore AN, kenalin aku Maula Rizka Salsabila, panggilanku Chaca. Aku mahasiswa psikologi Universitas Ciputra Surabaya dan kali

ini aku akan mewawancarai kamu dalam rangka tugas mata kuliah kita, *kualitatif*, dan aku disini nggak cuman sendiri, aku sama temanku, namanya Rani

Observer : Hai A

Partisipan : Iyaa halo

Pewawancara : Jadi begitu. Kita berdua, kita berdua akan mewawancarai kamu, aku sebagai interviewer dan Rani ini bakal bertugas sebagai observer, kayak gitu. Sebelumnya kami juga mengucapkan terima kasih banyak banget sama kamu, karena sudah bersedia buat hadir dalam wawancara kita ini. Pasti kamu banyak kesibukan tapi kita juga makasih banget karena udah bisa ngeluangin waktunya ya. Iya kan ran.

Observer : Ngangguk

Pewawancara : Oke, mungkin sebelum mulai wawancaranya, aku pengen nyampein beberapa hal ya. Wawancara ini akan membahas seputar topik *Psychological Help-seeking behavior*, yaitu perilaku mencari bantuan ketika seseorang sedang mengalami masalah psikologis, dan wawancara ini akan berlangsung selama kurang lebih 60-90 menit, berarti sekitar 1 jam an gitu ya. Nah, tujuan dari wawancara ini sendiri itu untuk mengetahui pengalaman masalah psikologis yang pernah kamu alami selama kurang lebih 12 bulan terakhir/satu tahun terakhir ya. Heem.. Lalu proses, em kita itu ingin tahu proses kamu itu bagaimana dalam mencari bantuan, terus bagaimana caranya kamu bisa menyelesaikan masalah itu juga, gitu.

Nah, selama 60-90 menit kedepan ini, kita juga mau minta izin untuk merekam seluruh proses wawancara hari ini, sebagai bukti bahwa kita telah melakukan wawancara, gitu. Nah, seluruh data dari wawancara ini akan bersifat rahasia juga, dan akan kami jaga karena ini juga akan berdasar kepada kode etik psikologi. Namamu juga akan kami bakal kami samarin, disamarkan, dan ini hanya dapat diakses oleh tim pewawancara yaitu aku dan kelompok, serta dosen kami, kayak gitu. Jadi apa ya, kamu boleh bercerita sebanyak mungkin, senyaman mungkin, kayak gitu. Unek-unek mu atau kaya gimana gitu dikeluarin semuanya nggak papa. Gimana, apakah kamu keberatan dengan hal hal yang aku sampaikan tadi?

Partisipan : Eem, nggak sih, kita coba aja ya. Seterbuka apa aku nanti

Pewawancara : Okee siap. Semakin kamu terbuka itu akan semakin lebih baik lagi sih. Kan em, harapannya juga gitu, kita bisa saling membantu lah, kaya gitu.

Partisipan : He em..

Pewawancara : Okee siap. Mungkin pertama-taman boleh perkenalan diri dulu aja deh

Partisipan : Oke, perkenalkan aku ANN, biasa dipanggil A, umur 21 tahun, asli kediri, terus mengambil jurusan FTP, angkatan 20.

Pewawancara : Ooo oke siap. Gimana nih A kehidupan sehari-hari, kayak kamu ngapain aja gitu?

Partisipan : Untuk kehidupan sehari-hari, emm yaa sebagai mahasiswa pada umumnya, emm pagi bangun tidur terus siap siap untuk berangkat ke kampus buat kuliah, sampai dengan selesai kuliah kadang sampe malem. Itupun belum terhitung sama kegiatan-kegiatan lain yang aku ikuti juga. Sampe kos ya istirahat, mandi, makan, terus juga ngerjain tugas kalo ada. Terus tidur lagi. Gitu aja terus.

Pewawancara : Oke siap. Kamu tadi kan ada menyinggung kalo di kampus itu dari pagi sampe malem gitu, kamu juga ngikutin beberapa aktivitas kampus lainnya, itu bisa diceritain lagi nggak, apa aja aktivitas yang kamu ikutin gitu, kegiatan-kegiatan?

Partisipan : Oke, ee kegiatan yang aku ikuti itu ada banyak, mungkin ee ya aku kuliah seperti pada umumnya. Terus juga ada kadang praktek, nge lab gitu. Terus kadang juga ada organisasi, kayak mungkin SC, *Student Council* gitu kan, ada rapat terus juga kadang ada yaa bahas bahas tentang ngurusin prokerlah. Terus diluar itu juga ada bisnis, produk bisnis, ee kita produksi bisnis itu ee bisnis makanan, kayak *snack* gitu, terus ada juga sekarang ada kegiatan mata kuliah MKI itu jadi panitia juga.

Pewawancara : Wah, kayaknya A cerita ini kayak ada banyak banget gitu lho anu nya, kegiatan yang kamu ikutin.. Apa perasaanmu A? Soalnya aku dengerin kek nggak cuman 2 nggak cuman 3 tapi tu selain perkuliahan itu kayak banyak banget. Apa yang kamu rasain?

Partisipan : Yaa yang pertama mungkin yang pasti capek lah ya. Kayak setiap hari berangkat pagi pulang malem. Itu pasti kan capek banget. Terus emm, yaa sibuk lah ya pasti pusing, terus yaa yaa tertekan lah pasti ada tekanan juga, gitu sih.

Pewawancara : Okee, berarti kamu juga nggak jarang merasa kayak tertekan begitu, kayak nggak enak juga yaa. Emm apakah kamu merasakan ada yang mengganggu rutinitas kamu, A?

Partisipan : Emmm, mengganggu... (berfikir) sebenarnya nggak terlalu mengganggu, cuman aku ngerasa ada semacam masalah yang mungkin bisa bikin rutinitasku itu jadi lebih berat sedikit, gitu

Pewawancara : Ooo okee,, kalo boleh aku tahu masalah apa ya itu, A? Partisipan : Eem, masalah hubungan sih, relasi ke temen.. kek gitu.

Pewawancara : Hmm kek gitu ya berarti yang kamu rasain sekarang ini lagi ada permasalahan yang, permasalahan dengan relasi teman gitu.. Itu seperti apa, boleh diceritain nggak?

Partisipan : Iyaa, jadi sebenarnya ini menyangkut bisnis juga. Jadi kan ada 3 orang, dalam satu bisnis itu ada 3 orang, ee 1 cowok 1 cewek.. Nah eem, yaa sebenarnya masalah ini tu karena.. aku pernah deket sama si cewe ini sampe ya pacar gitu lah ya, terus ada masalah yang gimana dia itu nggak bisa bikin bisnis ini jadi.. apa ya kayak bisa kerja profesional gitu lo karena ada masalah personal tadi. Akhirnya bisnis itu.. jadi semakin berat, karena nggak cuman masalah bisnis doang, tapi juga ada masalah pribadi, kek gitu

Pewawancara : Ooo kek gitu berarti ini permasalahannya relasi di lingkup diri kamu dan pasangan kamu, gitu ya?

Partisipan : Heeh

Pewawancara : Apakah ini sangat mengganggu keseharian kamu gitu, A?

Partisipan : Sebenarnya pada awal awal masalah sangat mengganggu sekali, tapi lama kelamaan ya semakin menurun lah

Pewawancara : Mmm

Partisipan : Karena kan kita juga merasa ya udahlah masalah itu biarin aja, kita beradaptasi kedepannya, nggak terlalu mikirin juga

Pewawancara : Okee, terus kalo aku boleh tau sampe sekarang ini relasinya gimana, kamu sama cewek itu tadi gitu?

Partisipan : Yaa, karena awalnya pacaran sekarang mungkin udah jadi teman biasa. Atau mungkin nggak tau ya aku merasa kita itu malah jadi musuh. Kek saling menjatuhkan satu sama lain gitu.

Pewawancara : ooo, Gimana bisa diulangi? Sorry

Partisipan : Yaa ee kita jadi akhir akhir ini saling menjatuhkan gitu loh satu sama lain

Pewawancara : Oo gitu, okeoke

Partisipan : Iyaa

Pewawancara : Menjatuhkannya itu seperti apa ya A?

Partisipan : Menjatuhkan nya itu ee yaa mungkin dalam artian kayak.. dia itu cerita ke teman temannya tentang kejelekanku. Terus juga aku kek cerita ke temen temenku tentang kejelekannya dia

Pewawancara : Okee, berarti sekarang itu anggapannya seperti ada kerenggangan yang sangat kelihatan gitu ya

Partisipan : Bener, bener

Pewawancara : Oke, terus sejauh ini apa yang kamu lakukan

Partisipan : se jauh ini yang aku lakukan yaa emmm, ya menghadapi masalah itu, dengan.. Dengan nyata. Maksudnya nggak menghindarin gitu loh

Pewawancara : Okeoke, emm terus gimana nih aku pengen tahu respon dari sekitar kamu mungkin kek dari orang terdekat kamu, atau gimana, tentang masalah tersebut..

Partisipan : Oke, mungkin kalo dari orang tua sebenarnya aku juga sudah cerita masalah ini kek, aku putus sama dia, terus ya orangtua kek kasih *support* jangan terlalu dipikirin masih banyak cewek yang lain, terus juga dari salah satu sahabatku juga ngomong ya kalo emang ee banyak kok cewek yang lebih baik daripada dia, ya gitulah intinya

Pewawancara : Emm okeoke siap. Emm aku boleh tau nggak misal. Perbedaan hubungan kamu yang awalnya itu seperti apa, terus sekaang seperti apa itu perbedaannya kayak apa gitu?

Partisipan : Oke, mungkin kalo dulu itu emm, kita kita maksudnya aku sama dia, itu suka ngelakuin hal hal bareng mungkin ngerjain tugas bareng, terus kelas duduknya bareng, segala macam, terus makan bareng, terus ya sering komunikasi lah, komunikasi bareng juga.. Terus sekarang ya nggak ada itu semua, duduk di kelas sekarang sudah jauh.. Terus ee waktu nunggu kelas lain, maksud e pergantian kelas lain kan ada istirahat cari makan bareng itu udah nggak sama dia, terus juga iyaa udah jarang komunikasi sih sekarang. Karena sekalipun komunikasi pasti aja ada masalah yang dibahas.

Pewawancara : Oo kek gitu berarti kerenggangannya sangat terlihat ya. Kayak perbedaannya dulu yang kamu sering bareng, sering ngelakuin hal hal bareng bareng juga, sama sama, tapi skarang kek udah mulai masing masing udah sendiri” gitu yaa. Okee.. emmm ini kan kita akan membicarakan topik seputar *help seeking behavior* gitu kan A.. Nah kira-kira apakah kamu pernah mencari bantuan nih, dalam em menghadapi hal tersebut gitu?

Partisipan : Oke, aku jawab dulu ya... sebelumnya, aku itu orang yang sangat menutup akan adanya masalah. Jadi aku nggak suka masalah itu aku langsung cerita ke orang lain, aku selalu coba hadapi dulu masalah itu. Terus kalo emang udah diluar kapasitasku buat nyelesaiin, aku baru cerita ke orang lain. Aku cerita pertama itu ke orang tuaku dulu, terus karena emang udah berat banget baru mungkin aku butuh teman”ku yang bisa aku percaya buat cerita

Pewawancara : Bagaimana tang, kalo tadi kan kamu sudah mee cerita, menyampaikan tentang pendapat orang tua gitu ya A... Kalo kira-kira pendapat temanmu itu bagaimana?

Partisipan : Sebenarnya pendapat teman itu karena kita dalam satu jurusan yang sama, pastikan mereka melihat dari 2 sudut pandang yang berbeda. Sudut pandangku sama sudut pandangnya dia. Terus juga emm mungkin ya, karena aku itu orang yang terlalu menutup diri akhirnya ee mereka ini kurang percaya sama aku, cuman ya beberapa lah yang bisa percaya ee mungkin sama aku juga, karena si orang ini sudah ngerti sifatnya si cewek ini kek gimana, gitu

Pewawancara : Okee, kamu pribadi menilai cewek tersebut itu seperti apa A?

Partisipan : Eee menilai dalam artian sikapnya gitu ta?

Pewawancara : Iyaa boleh

Partisipan : Okee, mungkin kalo dari sikap dia ini orang yang.. keras kepala. Terus, juga gimana ya, ntar aku mikir dulu..

Pewawancara : Okee, silahkan

Partisipan : Emmm,.. dia ini cewek yang ee bergaul nya itu sama cowok jadi kayak sifat”nya segala macemnya itu kayak mirip sama cowok. Kayak mungkin terlalu lantang, terus juga ya tomboy gitu lah..

Pewawancara : Hmm oke siap. Kamu tadi udah menjelaskan tentang kamu meminta bantuan kayak *help seeking* itu ada sumber dari orang tua , ada sumber dari temen dekat juga, itu kira-kira sejak kapan kamu berusaha untuk mencari bantuan tersebut?

Partisipan : Mungkin setelah 1 minggu 2 minggu masalah itu muncul.. Jadi, ya gimana di titik aku emang udah nggak sanggup lagi buat ngurusin masalah itu lagi dan perlu orang buat cerita..

Pewawancara : Hmm berarti okee, bagaimana nih proses kamu menyadari bahwa kamu itu memilih kamu itu membutuhkan bantuan tersebut?

Partisipan : Hmmm aku membutuhkan bantuan tersebut karena waktu itu tiba tiba orang tuaku telfon... Karena mungkin mereka sadar, aku ini sedang tidak baik baik saja. Dari caraku komunikasi, dari aku yang mungkin ga pernah kasih kabar. Tiba-tiba telfon, trus cerita di situ kayak.. Kesibukanmu ngapain di kampus, terus tiba tiba ya itu tadi aku cerita banyak ke mereka.

Pewawancara : Okee siap, emm.. kira” berarti kira kira apanih yang mendorong kamu mencari bantuan psikologis, bantuan tersebut?

Partisipan : Yang mendorong aku ya mungkin karena itu tadi ya, aku sudah nggak sanggup lagi buat ngurusin masalah yang ada. Soalnya ya, masalahku itu bukan karena cuman si dia doang. Kan ada banyak, ada organisasi segala macem, kek semua itu menekan aku banget gitu loh. Dari

atas bawah kiri kanan samping, depan, belakang, banyaklah pokoknya tekanan yang aku hadapi waktu itu, di titik itu.

Pewawancara : Hmm berarti kamu merasa tertekan ya.. Partisipan : Iya benar

Pewawancara : Apakah sampe sekarang, A?

Partisipan : Ya mungkin masih tertekan, cuman tekanan yang ada dulu sama sekarang mungkin lebih tertekan dulu

Pewawancara : Okeee, sekarang aku boleh tau nggak kira-kira bagaimana proses tahap tahap kamu mencari bantuan itu, kek awalnya gimana, bisa sampe ke orang tua, terus dari orang tua ke teman, terus dari teman ke ini proses dari kamu menyadari sih, gitu?

Partisipan : Hmm, sebenere yaa pertama tergantung mood juga sih buat cerita, terus juga ngeluangin waktu buat cerita, karena kan, yaa itu tadi kesibukanku kan banyak, terus mungkin waktu itu aku merasa kek yaudahlah kesibukanku SC tak aku tinggal dulu aja, karena aku lagi butuh sesuatu buat ngelampiasin masalah itu, gituloh. Karena kalo aku, eee pendem terus aku simpen terus, yaa aku ngerasa stress sih, kek gitu sih

Pewawancara : Hm kamu, kamu melampiasin masalah itu dengan cara apa berarti A? Selain bercerita..

Partisipan : Mungkin hmm apaya main game, tapi nggak bisa sih, waktu itu aku nggak ngelampiasin main game. Cuman kadang cara ngelampiasin stress ku main game. Tapi waktu itu nggak, karena nggak bisa. Jadi aku juga bingung sih, nggak ada cara lain lagi buat ngelampiasin masalah itu..

Pewawancara : Okee, emm kira-kira pihak pihak mana saja nih, yang memiliki peran yang paling penting dalam kamu menyelesaikan permasalahan ini?

Partisipan : Maksudnya dalam aku cerita gitu ta?

Pewawancara : He eh, kamu menyelesaikan masalah inikan berawal dari kamu, habis itu kamu bercerita kan, kira kira pihak mana yang penting

Partisipan : Pihak yang penting.. Pewawancara : Yang perannya penting.. He eh

Partisipan : Pertama mungkin dari orang tua, keluarga, terus si 'dia' nya juga, trs temen temen ku, yang secara langsung dalam circle itu yaa. Kayak pertemanan" itu tadi yang penting..

Pewawancara : Hmmm berarti ada yang itu tadi ya ada orang tua, ada teman dekat, kek gitu yaa..

Partisipan : He eh

Pewawancara : Seumpama kamu bercerita ke orang tua dan teman terdekat itu berarti mereka men *support* ya?

Partisipan : Iyaa, emmm orang tua pasti *support* ya, kalo temen temen mungkin aku nggak tau ya, mereka cuman dibalik aja *supportnya* atau buat menunjukkan rasa empati. Tapi pasti ada satu dua yang *support*

Pewawancara : Okee, kira” dari kan kamu bercerita nih, ke teman kamu yang kamu percaayy gitu kan, kira” dampak yang sudah kamu rasakan itu apa sih?

Partisipan : Pertama pasti lega, karena kalo kita lampiaskan suatu masalah kita, ee ungkapkan masalah itu kan pasti ada kelegaan tersendiri, buat cerita ke orang lain, terus juga mungkin kedua itu.. beban tekanan yang aku alami juga pasti menurun, gitu sih

Pewawancara : Hmm oke berarti ada tekanan yang kamu hadapi menurun, perasaan lega. Juga. mungkin kalo selain itu ada lagi?

Partisipan : Hmmm.. mungkin yaa apa ya, mereka lebih *support* gitu, kayak aku nggak sendirian disini.. gitu

Pewawancara : Okee, kayak gitu yaa, okay. Terus itu tadi dampak, kalo efek yang kamu rasakan setelah kamu mencari bantuan itu apa?

Partisipan : Dampak sama efek, nggak sama ta?

Pewawancara : ee mungkin kalo dampak itu lebih ke kamu sendiri kan.. kalo efek mungkin bisa.. ee mungkin yang kali ini bisa lebih ke kamu, dan ke dia itu seperti apa, gitu

Partisipan : Hubungan kita berdua gitu berarti? Pewawancara : Heem

Partisipan : Efeknya mungkin, nggak ada sih. Hubungan kita.. yaa.. tetep renggang sih, maksude nggak bisa lebih baik daripada temen malahan sekarang.

Pewawancara : Ooo gitu ya, bener” nggak ada apa namanya, harapan untuk lebih baik gitu ya?

Partisipan : Ya, nggak ada

Pewawancara : Kenapa kamu bisa bilang begitu, A?

Partisipan : Karena ya emang sifatnya dia yang keras kepala itu tadi. Udah dibilangin abc tapi tetep gitu loh. Batu dia ini emang..

Pewawancara : Oke, kamu udah berusaha kek, menasehati dia, atau secara nggak langsung kek bicara 4 mata, gitu?

Partisipan : Udah, udah pernah. tapi di akhir pembicaraan pasti ada yang nangis. Kek antara aku yang nasehatin dia, dia yang nasehatin aku, sama sama kita itu nggak ada yang mau dengerin gitu loh. Karena apa ya, aku ngerasa aku udah nggak bisa percaya lagi sama dia. Dan nggak ada eee kewajiban buat nurutin apa kata apa yang dia mau gitulo.

Pewawancara : Hmm..

Partisipan : Aku ngerasa seperti itu..

Pewawancara : Rasa percaya kamu hilang terhadap dia, begitu juga dengan sebaliknya ya..

Partisipan : Iyaa sih, karena aku itu nggak percaya sama dia lagi itu karena dia itu selingkuhin aku

Pewawancara : Oo gitu

Partisipan : Iyaa.. Makanya itu, sulit buat percaya lagi..

Pewawancara : Okee, dia sorry banget kalo boleh tau dia selingkuhnya apa sama teman kamu sendiri apa gimana?

Partisipan : Bukan teman sih, lebih tepatnya teman nya dia, deketin dia, dari jurusan lain.

Pewawancara : Ooo gitu

Partisipan : Heem,,

Pewawancara : Em itu, ee teman itu tau kalo dia sedang pacaran sama kamu?

Partisipan : Eee lebih tepatnya aku ngerti karena aku baca.. bukan sih, aku udah mulai merasakan kalo dia itu selingkuh karena dia itu sering main sama dia, si cowok ini. Dan, ee aku tanya kan, kayak cowok ini tu siapa, oh dia, si cewek ini bilang, oo dia itu temanku smp. Jadi kita sering main bareng. Terus sering main bareng, lama kelamaan kok aku semakin ditinggal, gitu lo. Terus akhirnya dari situ aku mulai curiga, dan berujung kepada ketidakpercayaan itu tadi, dan ya akhirnya aku secara ee inisiatif itu buat cari tau sendiri, dan ternyata dia emang dia udah selingkuh. Yaudah, gitu..

Pewawancara : Hmm oke, dengan ee rumit sih masalahnya

Partisipan : Iyaa benar

Pewawancara : Iyaa aku juga meyakini masalah ini rumit, dan aku mengapresiasi kamu karena kamu sudah kuat, kamu sudah sejauh ini, sudah bisa melangkah sejauh ini, semangat A. Emmm gimana yaa, aku agak bingung nanggapinnya tapi.. kira-kira kamu sekarang ini detik ini udah terlepas dari masalah itu atau belum?

Partisipan : Belum

Pewawancara : Belum ya?

Partisipan : Belum, nggak bisa lepas, karena dia itu masih satu kelompok produk bisnis..

Pewawancara : Oh yang tadi 3 orang itu yaa

Partisipan : Iyaa, bener..

Pewawancara : Hmm itu produk bisnis nya sampe kapan, maksudnya iya, gimana?

Partisipan : Sampai dengan lulus

Pewawancara : Ooo begitu.. Berarti masih ada kisaran 2 tahun lagi yaa

Partisipan : Nah, tapi karena dia udah nggak tahan lagi sama kau, dia mau mengundurkan diri dari produk bisnis ini.

Pewawancara : Hmm dia mau mengundurkan diri dan.. terus apa tanggapanmu?

Partisipan : Ya monggo.. Maksudnya ya kalo dia lebih memilih keluar.. kan ada 2 opsi, antara dia bertahan sama aku, sama dia bikin bisnis baru. Tak tanyain, ee 'kamu lebih pilih mana?' 'Aku lebih milih bikin bisnis baru'. Karena kan kalo kita berfikir (*lag*) nggak mau mengerjakan sesuatu yang.. (*lag*)

Pewawancara : Emm haloo ee A nge lag.. 1 2 3.. Observer, apakah kamu mendengar suaraku? A nge lag ya? *Oh my god*.. Okay mari kita tunggu. A, kamu nge lag.. eh eh..

Pewawancara : Okayy

Partisipan : Haloo, sorry sorry

Pewawancara : Haloo it's okeii tak pe"

Partisipan : Jadii ee yang terkait bisnis itu, kan ada 2 pilihan antara dia mau ngelanjutin bisnis bareng kita berdua sama aku, sama dia pilih bikin produk sendiri.. Nah kalo kek gitu, dia lebih milih bikin bisnis produk sendiri, nah otomatis kan dia ingin mengerjakan sesuatu yang lebih

ringan. Nggak mungkin kan dia lebih milih itu karena lebih berat.. Pasti, ya kek gitu.. Akhire yaa kalo misal itu keputusannya dia buat pergi keluar dari produk bisnis ini ya, silahkan.. Kita nggak paksa dia buat kerja dibawah tekanan ku juga gitu loh. Gitu..

Pewawancara : Okkee, siap. Tapi secara itu boleh, kalo misal keluar bisnis kek gitu

Partisipan : Nah itu tadi, sepertinya tidak diperbolehkan oleh dosen, karena.. kan kita udah mau lulus juga, ngapain juga bikin ide baru lagi, gitulo. Pertimbangannya dosen pasti seperti itu, tapi kalo emang dia memaksa buat keluar, yaa yasudah..

Pewawancara : Okee, kamu tadi sempat.. Halo suaraku terdengar kan Partisipan : Iya dengar”

Pewawancara : Kamu tadi kan sempat bilang, kamu sampai sekarang tu masih belum terlepas dari masalah ini. Itu awal dari masalahnya kapan A kalo boleh tau?

Partisipan : Mungkin, 3 minggu yang lalu? Bulan lalu lah.. Pewawancara : Ooh masih 1 bula lalu, masih lumayan sebentar yaa.. Partisipan : Masih fresh ini, masalahnya..

Pewawancara : Iyaa, belum lama ya, berarti..

Partisipan : Iyaa hoh

Pewawancara : Nah, terus kamu ada bilang kalo dia mau mengundurkan diri dari tim kamu, gitu. Nah dengan masalah kamu yang kamu belum selesai sampe skrg ini dan dia yang mau mengeluarkan diri dari tim. Jika dia beneran keluar dari tim apakah menurutmu masalah itu bisa selesai?

Partisipan : Emmm, mungkin bisa. Karena dengan dia keluar dari tim juga membuat interaksi ku sama dia kan menurun. Kita nggak lagi bahas masalah, segala macem juga komunikasi kita juga nggak ngomongin masalah terus. Dan mungkin bisa menurun dan bisa selesai.. Apalagi dia juga mau berangkat ke Australi.. Jadi ya bisa, bisa selesai..

Pewawancara : Hmm oke, berarti kamu beranggapan kalau misal, interaksi kamu berkurang, pokoknya kayak.. ee waktu jika kamu berpisah, kek lebih tidak berinteraksi dengan dia itu lebih bisa mengendalikan diri gitu yaa..

Partisipan : Benar.. benar

Pewawancara : Oke, siap. Kamu bisa membayangkan hal yang terjadi tapi? Kalo sudah selesai tapi..kalo sudah selesai masalahnya nanti gimana kamu jadinya?

Partisipan : Yah, bisa sih.. Mungkin nanti kedepannya aku bisa lebih dewasa sih, nggak terlalu mikirin cewek mungkin. Ya pasti namanya adaptasi lah yaa. Waktu yang bisa bicara..

Pewawancara : Okkee. R kamu ada pertanyaan nggak, buat A?

Observer : (tertawa)

Observer : Okee C,

Observer : Emm mungkin ini sih, A apakah kamu itu ee permasalahanmu sama si cewek mu ini jadie mengganggu hubunganmu sama temen gitu kah?

Partisipan : Iyaa secara tidak langsung mengganggu juga sama satu circle.

Observer : Hmm, kenapa kok mengganggu?

Partisipan : Karena mungkin circle ini terbentuk itu karena ada dia. Kan dia bisa kek nyatuin ee orang -orang gitu loh. Dan karena dia punya kuasa disini itu, jadi ya.. aku merasa itu mempengaruhi circle kita juga.

Observer : Ooo okeii, jadi kayak dia yang mempersatukan tapi dia juga yang menjauhkan gitu?

Partisipan : Emmm, iyaa ada beberapa yang rasa aku merasa mereka menjauhi.

Observer : Hmmm, okee terus kan ee tadi kamu bilang kalo kamu dapet gitu loh kayak kamu dapet bantuan dari yang paling dekat sama kamu, orang tua kamu, trus mungkin ya orang-orang terdekat kamu, sahabatmu, kek gitu to? Eee menurutmu bantuan apa sih yang kamu terima dari mereka?

Partisipan : Iyaaa, emm mungkin apa ya nasehat nasehat ya mungkin, terus juga aku mendapat semacam support biar aku itu nggak selalu sendirian gitu. Maksud e biar aku nggak mikirin hal hal aneh gitu. Ya mungkin sesuatu yang takutnya terlalu pikirin pasti ngefek juga ke psikologisku gitu.. Bisa jadi tambah stress, karena mikirin hal hal yang sebenarnya nggak harus dipikir.

Observer : Hmmm

Partisipan : Jadi kek, yaa mereka kek, misal kasih saran, wes ta, nggak usah terlalu dipikirin.. Kamu ngerjain ini aja.. Oh iya benar benar.. Kek gitu mungkin seperti itu.. Kek kita lega...

Observer : Jadi kek kamu dapet dukungan itu tempat cerita sekaligus saran gambaran ke kamu gitu ya?

Partisipan : He eh, he ehh.. Bener

Observer : Okeii, lah dari bantuan yang udah kamu terima itu, kamu merasa terbantu nggak?

Partisipan : Eee, iyaa merasa terbantu, meskipun mereka nggak menyelesaikan masalah secara langsung. Tapi yaa lega lah..

Observer : Okeoke, paham, terus kamu lebih merasa terbantu dan kamu lebih lebih nyaman dapat bantuan itu dari mana?

Partisipan : Darii, orangtua.

Observer : Okee, berarti kalo dari temenmu sama orang” terdekatmu itu membantu, tapi lebih membantu yang orangtua tadi ya?

Partisipan : Iyaaa, he em. Tapi aku merasa kalo orang tua ini cuman bisa membantu secara ttidak langsung, tapi kalo teman” ini lebih ke mereka masih bisa lebih mempengaruhi si cewek ini. Karena kan kita masih bisa setiap hari ketemu., masih komunikasi juga. Jadi secara langsung masih bisa mempengaruhi juga. Tapi mungkin efeknya itu nggak sebesar orangtuaku, gitu.

Observer : He eh, he eh jadi sama sama berperan besar, cuman kamu lebih, lebih merasa nyaman dan terbantu di orangtua gitu..

Partisipan : He eh, he eh, gitu sih..

Observer : Okeoke, mungkin caca ada yang mau ditanyain lagi.. Pewawancara : Heem okaii, maafkan aku gais, aku lanjutin ya A.. Partisipan : Okeii

Pewawancara : Sorry banget, okei. Berarti secara nggak langsung orangtua itu merupakan support system terbesar kamu ya? Walaupun tidak terlalu berpengaruh seperti teman” tapi mereka yang selalu menguatkan gitu ya?

Partisipan : Bener,, bener

Pewawancara : Hmm kira-kira nih, dengan 3 dengan support system dengan sumber bantuan kamu orangtua dan teman teman bagaimana proses pencarian bantuan yang ideal itu seperti apa, gitu?

Partisipan : Pencarian bantuan yang ideal, menurutku.. Pertama kita harus nyaman dulu sama sumber bantuan yang kita cari. Nyaman itu dalam artian, eee.. Bisa menjaga rahasia, terus juga bisa memberikan solusi kalo bisa memberikan solusi. Berupa mungkin yaa nasehat itu tadi.. Terus eee.. yaa nyaman lah intinya, nyaman diajak ngobrol, gitu.

Pewawancara : Okee, yang nyaman gitu ya, berarti ah okay..

Partisipan : Iyaa

Pewawancara : Hmm.. kamu sebelumnya karena masalah ini kan menurutmu.. karena menurut kamu masalah ini adalah masalah yang cukup besar, rumit, dan serius dalam hidup kamu, apakah kamu pernah meminta bantuan kepada bantuan formal, misal kayak psikolog, atau konselor, atau gimana gitu?

Partisipan : Jujur selama aku hidup aku ga pernah ke psikolog sih, belum pernah sama sekali.

Pewawancara : Oo gitu ya, oke. Kenapa? Kamu belum pernah ke psikolog? Ada perasaan apa, gitu mungkin?

Partisipan : Pertama mungkin karena aku ngerasa ke psikolog itu ee.. sesuatu masalah, apa kayak kita mengalami masalah yang emang udah parah banget sampe mengganggu kesehatan mental kita, mungkin sampe.. ee nggak tau ya, aku ngerasa kek mau bunuh diri segala macam kek gitu lah, terus juga mungkin aku ngerasa cari psikolog itu sulit. Jadi kita nggak tahu, ee harus ngehubungin psikolog siapa, terus juga syarat syaratnya apa aja.. Untuk biaya berapa, kek gitu lah.. Terkait hal teknis buat konsultasi ke psikolog.

Pewawancara : Hmm seperti itu ya, berarti kamu merasa bahwa.. pergi ke psikolog itu hanya kalau masalah yang udah dialami itu kek udah mencapai batas kek udah susah untuk ditangani, terus kamu juga merasa sulit untuk mendapatkan kontak atau mencari psikolog itu susah, seperti itu yaa

Partisipan : He em

Pewawancara : Okeoke,, tapi kamu merasa secara nggak langsung kamu merasa masalahmu ini berat apa nggak, kira kira perlu atau nggak kamu dateng ke psikolog gitu A?

Partisipan : Karena aku masih punya sumber bantuan tadi, orangtua, temen, jadi aku ngerasa bisa terselesaikan disitu aja, nggak usah sampe ke psikolog sih.

Pewawancara : Hmm gitu ya, berarti kamu sudah cukup dan sudah nyaman dengan kamu saat ini bercerita dengan siapa begitu?..

Partisipan : Hmm bener..

Pewawancara : Iyaa, ee mungkin dari aku gitu aja sih.. Terimakasih A karena sudah bercerita pada kita, sudah meluangkan waktunya, tetap semangat dan ceria ya A..

Partisipan : Okee, terimakasih

Pewawancara : Besok kita ketemu lagi..

Partisipan : Ohya, besok kita ketemu, bener..

Pewawancara : Iyaa bener, emm kira kira apa yang kamu rasakan setelah melakukan sesi konseling ini A?

Partisipan : Hmm yaa, pasti lebih lega juga, karena bercerita suatu masalah itu suatu hal yang melegakan, maksud e cerita masalah itu bukan berarti kita mengeluh gitu, sama masalah yang kita hadapi. Tapi kita berusaha untuk *sharing* masalah yang kita hadapi. Biar beban yang kita ee hadapi itu merasa berkurang gituloh, berkurang. Aku ngerasa gitu sih. Kalo aku cerita berarti mengurangi beban, kek gitu.

Pewawancara : Hmm okeoke, ikut seneng sih aku dengernya.. Alhamdulillah.. Eee mungkin dari aku yah segitu saja, A. Makasih banget atas kamu sudah meluangkan waktumu bersama kita dan yah bagaimana Observer, ada yg mau disampaikan lagi?

Observer : Iyaa, thankyouu poll buat A, udah mau bantuin kita trus kamu udah mau *sharing* masalahmu ke kita. Terus ee aku mau ini sih, bilang ke kamu kalo seberat apapun masalahmu seerumit apapun masalahmu, kamu tu nggak sendiri. Kamu punya orang-orang yang ada didekat kamu. Bahkan kalo orang yang didekat kamu belum bisa kamu ajak ngomong, kamu belum bisa curhat ke mereka, kamu bisa lho kayak ngajak kita cerita.. Gitu. iya gak sih caa

Pewawancara : Iyaa, bener banget

Observer : Iyaa.. terus kalopun itu temenmu, terus kamu nggak [perlu merasa kalo kamu emang nggak nyaman, kamu udah ngerasa berat, kamu udah ngerasa *toxic* gitu kamu nggak perlu mikir dua kali buat nge *cut* dia gitulho. Kamu punya hak buat kamu lebih berkembang lagii, gitu.. Semangat A

Partisipan : Makasih R, makasih C..

Pewawancara : Gimana, apakah foto duluu

Partisipan : Boleh boleh

Pewawancara : Observer, apakah bisa oncam

Observer : Sebentar yaa, duh maafin ya karena nanti kalo misal aku nge lag, ya tuhan jelek banget

Pewawancara : Oke aku hitung yaa 3 2 1.. Okedeh.. Observer : Okeiii

Partisipan : Okeii

Pewawancara : Thankyou A, semangat kuliahnya Partisipan : Thankyou C, R

Observer : Thank You thank you

Partisipan : Aku leave dulu yaa

Observer : He emm Pewawancara : Iyaa, thank you Partisipan : Thank You thank you

\*End\*

## Informed Consent

### 1. Atha Kesya

#### INFORMED CONSENT

Perkenalkan kami:

- Helen Natalie - 0306012010002
- M. David Hardika Sinclair - 0306012010014
- Mahatma Elok Nurani - 0306012010015
- Intan Prameswari Putri Mulia - 0306012010043
- Rio Natanael Wijaya - 0306012010046
- Maula Rizka Salsabila - 0306012010051

Kami adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra dalam bimbingan Dr. Cicilia Larasati Rembulan, S.Psi, M.Psi, Psikolog dalam mata kuliah *Qualitative Research Methodology*. Pada kesempatan ini, kami meminta kesediaan Anda untuk menjadi partisipan dalam eksplorasi kami yang berjudul "Identifikasi Tahap-tahap *Psychological Help-seeking Behavior* pada Mahasiswa Jurusan Non-kesehatan di Universitas Ciputra Surabaya". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tahapan-tahapan dan hambatan dalam melakukan *psychological help-seeking behavior* pada mahasiswa di Universitas Ciputra Surabaya.

Dalam pengeksplorasian ini, partisipan akan diminta untuk mengikuti wawancara melalui *zoom / video call* yang akan diinformasikan lebih lanjut oleh tim peneliti. Waktu yang dibutuhkan kurang lebih 60 sampai 90 menit. Selama pelaksanaan wawancara, tim kami meminta izin untuk merekam, memotret dan mencatat data yang diperoleh dari partisipan. Kami akan menjamin kerahasiaan data serta identitas Anda sesuai dengan Kode Etik Psikologi Indonesia. Apabila Anda merasa tidak nyaman dalam pelaksanaan penelitian ini, Anda diperbolehkan untuk mengundurkan diri sebagai partisipan dalam pengeksplorasian ini.

Apabila Anda bersedia menjadi partisipan pada pengeksplorasian ini, silahkan mengisi keterangan Anda pada Pernyataan Persetujuan di bawah ini:

Nama : Atha Khesya  
Tempat/Tgl. Lahir : Surabaya, 26 Januari 2003  
Alamat : Dinoyo Baru  
Pekerjaan : Mahasiswi  
No. Phone/HP : 082232456817

Menyatakan bahwa saya setuju menjadi partisipan dalam tugas Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology* yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra. Saya memahami bahwa, pelaksanaan tugas kuliah ini masih dalam pengawasan dan bimbingan

dosen pengampu mata kuliah yang bersangkutan. Konsekuensi dari proses yang belum optimal dapat saya terima.

Adapun hal-hal yang perlu saya pahami dalam pelaksanaan wawancara ini adalah :

1. Tujuan wawancara ini adalah menggali data terkait tantangan yang sering terjadi pada mahasiswa Universitas Ciputra Surabaya dalam mencari bantuan psikologis.
2. Perlakuan yang akan diberikan selama proses wawancara ini adalah dengan melakukan *video call* (menggunakan aplikasi *zoom*, *WA video call* atau media lainnya).
3. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, perusahaan, dsb) hanya dapat diakses oleh tim pewawancara dan dosen Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology*.
4. Hasil dari wawancara ini hanya akan digunakan untuk kepentingan ilmiah, dan semua informasi pribadi tetap akan dirahasiakan.
5. Pada proses wawancara ini, akan ada pertanyaan yang mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman buruk, sehingga menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan. Jika hal ini terjadi, peneliti akan berusaha untuk menenangkan Anda kembali. Namun jika keadaan tidak memungkinkan, maka peneliti akan menghentikan penelitian dan menanyakan kesediaan anda kembali untuk melanjutkan penelitian di lain waktu.
6. Wawancara ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, sehingga *interviewee* berhak untuk tidak menjawab pertanyaan yang sekiranya sensitif atau menimbulkan ketidaknyamanan. *Interviewee* juga berhak untuk mengundurkan diri tanpa ada resiko apapun.
7. Saya mengetahui dan bersedia untuk diwawancarai penelitian dari awal hingga akhir.

Surabaya, 25 Oktober 2022



(Atha Khesya)

## 2. Richard Ferdinand

### INFORMED CONSENT

Perkenalkan kami:

- Helen Natalie - 0306012010002
- M. David Hardika Sinclair - 0306012010014
- Mahatma Elok Nurani - 0306012010015
- Intan Prameswari Putri Mulia - 0306012010043
- Rio Natanael Wijaya - 0306012010046
- Maula Rizka Salsabila - 0306012010051

Kami adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra dalam bimbingan Dr. Cicilia Larasati Rembulan, S.Psi, M.Psi, Psikolog dalam mata kuliah *Qualitative Research Methodology*. Pada kesempatan ini, kami meminta kesediaan Anda untuk menjadi partisipan dalam eksplorasi kami yang berjudul “Identifikasi Tahap-tahap *Psychological Help-seeking Behavior* pada Mahasiswa Jurusan Non-kesehatan di Universitas Ciputra Surabaya”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tahapan-tahapan dan hambatan dalam melakukan *psychological help-seeking behavior* pada mahasiswa di Universitas Ciputra Surabaya.

Dalam pengeksplorasian ini, partisipan akan diminta untuk mengikuti wawancara melalui *zoom / video call* yang akan diinformasikan lebih lanjut oleh tim peneliti. Waktu yang dibutuhkan kurang lebih 60 sampai 90 menit. Selama pelaksanaan wawancara, tim kami meminta izin untuk merekam, memotret dan mencatat data yang diperoleh dari partisipan. Kami akan menjamin kerahasiaan data serta identitas Anda sesuai dengan Kode Etik Psikologi Indonesia. Apabila Anda merasa tidak nyaman dalam pelaksanaan penelitian ini, Anda diperbolehkan untuk mengundurkan diri sebagai partisipan dalam pengeksplorasian ini.

Apabila Anda bersedia menjadi partisipan pada pengeksplorasian ini, silahkan mengisi keterangan Anda pada Pernyataan Persetujuan di bawah ini:

Nama : Richard Ferdinand  
Tempat/Tgl. Lahir : Surabaya, 25 Juli 2003  
Alamat : Jalan Leci 23 Kota Mojokerto  
Pekerjaan : Mahasiswa  
No. Phone/HP : 082228571701

Menyatakan bahwa saya setuju menjadi partisipan dalam tugas Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology* yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra. Saya memahami bahwa, pelaksanaan tugas kuliah ini masih dalam pengawasan dan bimbingan

dosen pengampu mata kuliah yang bersangkutan. Konsekuensi dari proses yang belum optimal dapat saya terima.

Adapun hal-hal yang perlu saya pahami dalam pelaksanaan wawancara ini adalah :

1. Tujuan wawancara ini adalah menggali data terkait tantangan yang sering terjadi pada mahasiswa Universitas Ciputra Surabaya dalam mencari bantuan psikologis.
2. Perlakuan yang akan diberikan selama proses wawancara ini adalah dengan melakukan *video call* (menggunakan aplikasi *zoom*, *WA video call* atau media lainnya).
3. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, perusahaan, dsb) hanya dapat diakses oleh tim pewawancara dan dosen Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology*.
4. Hasil dari wawancara ini hanya akan digunakan untuk kepentingan ilmiah, dan semua informasi pribadi tetap akan dirahasiakan.
5. Pada proses wawancara ini, akan ada pertanyaan yang mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman buruk, sehingga menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan. Jika hal ini terjadi, peneliti akan berusaha untuk menenangkan Anda kembali. Namun jika keadaan tidak memungkinkan, maka peneliti akan menghentikan penelitian dan menanyakan kesediaan anda kembali untuk melanjutkan penelitian di lain waktu.
6. Wawancara ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, sehingga *interviewee* berhak untuk tidak menjawab pertanyaan yang sekiranya sensitif atau menimbulkan ketidaknyamanan. *Interviewee* juga berhak untuk mengundurkan diri tanpa ada resiko apapun.
7. Saya mengetahui dan bersedia untuk diwawancarai penelitian dari awal hingga akhir.

Surabaya, 25 Oktober 2022



(Richard Ferdinand)

### 3. Kimberlie Holiwono

## INFORMED CONSENT

Perkenalkan kami:

- Helen Natalie - 0306012010002
- M. David Hardika Sinclair - 0306012010014
- Mahatma Elok Nurani - 0306012010015
- Intan Prameswari Putri Mulia - 0306012010043
- Rio Natanael Wijaya - 0306012010046
- Maula Rizka Salsabila - 0306012010051

Kami adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra dalam bimbingan Dr. Cicilia Larasati Rembulan, S.Psi, M.Psi, Psikolog dalam mata kuliah *Qualitative Research Methodology*. Pada kesempatan ini, kami meminta kesediaan Anda untuk menjadi partisipan dalam eksplorasi kami yang berjudul "Identifikasi Tahap-tahap *Psychological Help-seeking Behavior* pada Mahasiswa Jurusan Non-kesehatan di Universitas Ciputra Surabaya". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tahapan-tahapan dan hambatan dalam melakukan *psychological help-seeking behavior* pada mahasiswa di Universitas Ciputra Surabaya.

Dalam pengeksplorasian ini, partisipan akan diminta untuk mengikuti wawancara melalui *zoom / video call* yang akan diinformasikan lebih lanjut oleh tim peneliti. Waktu yang dibutuhkan kurang lebih 60 sampai 90 menit. Selama pelaksanaan wawancara, tim kami meminta izin untuk merekam, memotret dan mencatat data yang diperoleh dari partisipan. Kami akan menjamin kerahasiaan data serta identitas Anda sesuai dengan Kode Etik Psikologi Indonesia. Apabila Anda merasa tidak nyaman dalam pelaksanaan penelitian ini, Anda diperbolehkan untuk mengundurkan diri sebagai partisipan dalam pengeksplorasian ini.

Apabila Anda bersedia menjadi partisipan pada pengeksplorasian ini, silahkan mengisi keterangan Anda pada Pernyataan Persetujuan di bawah ini:

Nama : Kimberlie Holiwono  
Tempat/Tgl. Lahir : Atambua/ 24 September 2002  
Alamat : Graha Family  
Pekerjaan : Mahasiswa  
No. Phone/HP : 082233613136

Menyatakan bahwa saya setuju menjadi partisipan dalam tugas Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology* yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra. Saya memahami bahwa, pelaksanaan tugas kuliah ini masih dalam pengawasan dan bimbingan dosen pengampu mata kuliah yang bersangkutan. Konsekuensi dari proses yang belum optimal dapat saya terima.

Adapun hal-hal yang perlu saya pahami dalam pelaksanaan wawancara ini adalah :

1. Tujuan wawancara ini adalah menggali data terkait tantangan yang sering terjadi pada mahasiswa Universitas Ciputra Surabaya dalam mencari bantuan psikologis.
2. Perlakuan yang akan diberikan selama proses wawancara ini adalah dengan melakukan *video call* (menggunakan aplikasi *zoom*, *WA video call* atau media lainnya).
3. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, perusahaan, dsb) hanya dapat diakses oleh tim pewawancara dan dosen Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology*.
4. Hasil dari wawancara ini hanya akan digunakan untuk kepentingan ilmiah, dan semua informasi pribadi tetap akan dirahasiakan.
5. Pada proses wawancara ini, akan ada pertanyaan yang mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman buruk, sehingga menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan. Jika hal ini terjadi, peneliti akan berusaha untuk menenangkan Anda kembali. Namun jika keadaan tidak memungkinkan, maka peneliti akan menghentikan penelitian dan menanyakan kesediaan anda kembali untuk melanjutkan penelitian di lain waktu.
6. Wawancara ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, sehingga *interviewee* berhak untuk tidak menjawab pertanyaan yang sekiranya sensitif atau menimbulkan ketidaknyamanan. *Interviewee* juga berhak untuk mengundurkan diri tanpa ada resiko apapun.
7. Saya mengetahui dan bersedia untuk diwawancarai penelitian dari awal hingga akhir.

Surabaya, 25 Oktober 2022



(Kimberlie H)

#### 4. Gabriella Stefanie Santosa

### INFORMED CONSENT

Perkenalkan kami:

- Helen Natalie - 0306012010002
- M. David Hardika Sinclair - 0306012010014
- Mahatma Elok Nurani - 0306012010015
- Intan Prameswari Putri Mulia - 0306012010043
- Rio Natannael Wijaya - 0306012010046
- Maula Rizka Salsabila - 0306012010051

Kami adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra dalam bimbingan Dr. Cicilia Larasati Rembulan, S.Psi, M.Psi, Psikolog dalam mata kuliah *Qualitative Research Methodology*. Pada kesempatan ini, kami meminta kesediaan Anda untuk menjadi partisipan dalam eksplorasi kami yang berjudul "Identifikasi Tahap-tahap *Psychological Help-seeking Behavior* pada Mahasiswa Jurusan Non-kesehatan di Universitas Ciputra Surabaya". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tahapan-tahapan dan hambatan dalam melakukan *psychological help-seeking behavior* pada mahasiswa di Universitas Ciputra Surabaya.

Dalam pengeksplorasian ini, partisipan akan diminta untuk mengikuti wawancara melalui *zoom / video call* yang akan diinformasikan lebih lanjut oleh tim peneliti. Waktu yang dibutuhkan kurang lebih 60 sampai 90 menit. Selama pelaksanaan wawancara, tim kami meminta izin untuk merekam, memotret dan mencatat data yang diperoleh dari partisipan. Kami akan menjamin kerahasiaan data serta identitas Anda sesuai dengan Kode Etik Psikologi Indonesia. Apabila Anda merasa tidak nyaman dalam pelaksanaan penelitian ini, Anda diperbolehkan untuk mengundurkan diri sebagai partisipan dalam pengeksplorasian ini.

Apabila Anda bersedia menjadi partisipan pada pengeksplorasian ini, silahkan mengisi keterangan Anda pada Pernyataan Persetujuan di bawah ini:

Nama : Gabriella Stefanie Santosa  
Tempat/Tgl. Lahir : Surabaya, 13 Juli 2002  
Alamat : Wisata bukit mas 2, Palais de luxemburg ES no 1  
Pekerjaan : Pelajar  
No. Phone/HP : 08113399075

Menyatakan bahwa saya setuju menjadi partisipan dalam tugas Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology* yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra. Saya memahami bahwa, pelaksanaan tugas kuliah ini masih dalam pengawasan dan bimbingan dosen pengampu mata kuliah yang bersangkutan. Konsekuensi dari proses yang belum optimal dapat saya terima.

Adapun hal-hal yang perlu saya pahami dalam pelaksanaan wawancara ini adalah :

---

1. Tujuan wawancara ini adalah menggali data terkait tantangan yang sering terjadi pada mahasiswa Universitas Ciputra Surabaya dalam mencari bantuan psikologis.
2. Perlakuan yang akan diberikan selama proses wawancara ini adalah dengan melakukan *video call* (menggunakan aplikasi *zoom*, *WA video call* atau media lainnya).
3. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, perusahaan, dsb) hanya dapat diakses oleh tim pewawancara dan dosen Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology*.
4. Hasil dari wawancara ini hanya akan digunakan untuk kepentingan ilmiah, dan semua informasi pribadi tetap akan dirahasiakan.
5. Pada proses wawancara ini, akan ada pertanyaan yang mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman buruk, sehingga menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan. Jika hal ini terjadi, peneliti akan berusaha untuk menenangkan Anda kembali. Namun jika keadaan tidak memungkinkan, maka peneliti akan menghentikan penelitian dan menanyakan kesediaan anda kembali untuk melanjutkan penelitian di lain waktu.
6. Wawancara ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, sehingga *interviewee* berhak untuk tidak menjawab pertanyaan yang sekiranya sensitif atau menimbulkan ketidaknyamanan. *Interviewee* juga berhak untuk mengundurkan diri tanpa ada resiko apapun.
7. Saya mengetahui dan bersedia untuk diwawancarai penelitian dari awal hingga akhir.

Surabaya, 25 Oktober 2022



(Gabriella Stefanie)

## 5. Nathalia Minoque

### INFORMED CONSENT

Perkenalkan kami:

- Helen Natalie - 0306012010002
- M. David Hardika Sinclair - 0306012010014
- Mahatma Elok Nurani - 0306012010015
- Intan Prameswari Putri Mulia - 0306012010043
- Rio Natamael Wijaya - 0306012010046
- Maula Rizka Salsabila - 0306012010051

Kami adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra dalam bimbingan Dr. Cicilia Larasati Rembulan, S.Psi, M.Psi, Psikolog dalam mata kuliah *Qualitative Research Methodology*. Pada kesempatan ini, kami meminta kesediaan Anda untuk menjadi partisipan dalam eksplorasi kami yang berjudul "Identifikasi Tahap-tahap *Psychological Help-seeking Behavior* pada Mahasiswa Jurusan Non-kesehatan di Universitas Ciputra Surabaya". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tahapan-tahapan dan hambatan dalam melakukan *psychological help-seeking behavior* pada mahasiswa di Universitas Ciputra Surabaya.

Dalam pengeksplorasian ini, partisipan akan diminta untuk mengikuti wawancara melalui *zoom / video call* yang akan diinformasikan lebih lanjut oleh tim peneliti. Waktu yang dibutuhkan kurang lebih 60 sampai 90 menit. Selama pelaksanaan wawancara, tim kami meminta izin untuk merekam, memotret dan mencatat data yang diperoleh dari partisipan. Kami akan menjamin kerahasiaan data serta identitas Anda sesuai dengan Kode Etik Psikologi Indonesia. Apabila Anda merasa tidak nyaman dalam pelaksanaan penelitian ini, Anda diperbolehkan untuk mengundurkan diri sebagai partisipan dalam pengeksplorasian ini.

Apabila Anda bersedia menjadi partisipan pada pengeksplorasian ini, silahkan mengisi keterangan Anda pada Pernyataan Persetujuan di bawah ini:

Nama : Nathalia Minoque  
Tempat/Tgl. Lahir : Kediri, 4 Juli 2002  
Alamat : Jalan Made Selatan 99  
Pekerjaan : Pelajar  
No. Phone/HP : 081235240386

Menyatakan bahwa saya setuju menjadi partisipan dalam tugas Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology* yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra. Saya memahami bahwa, pelaksanaan tugas kuliah ini masih dalam pengawasan dan bimbingan dosen pengampu mata kuliah yang bersangkutan. Konsekuensi dari proses yang belum optimal dapat saya terima.

Adapun hal-hal yang perlu saya pahami dalam pelaksanaan wawancara ini adalah :

1. Tujuan wawancara ini adalah menggali data terkait tantangan yang sering terjadi pada mahasiswa Universitas Ciputra Surabaya dalam mencari bantuan psikologis.
2. Perlakuan yang akan diberikan selama proses wawancara ini adalah dengan melakukan *video call* (menggunakan aplikasi *zoom*, WA *video call* atau media lainnya).
3. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, perusahaan, dsb) hanya dapat diakses oleh tim pewawancara dan dosen Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology*.
4. Hasil dari wawancara ini hanya akan digunakan untuk kepentingan ilmiah, dan semua informasi pribadi tetap akan dirahasiakan.
5. Pada proses wawancara ini, akan ada pertanyaan yang mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman buruk, sehingga menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan. Jika hal ini terjadi, peneliti akan berusaha untuk menenangkan Anda kembali. Namun jika keadaan tidak memungkinkan, maka peneliti akan menghentikan penelitian dan menanyakan kesediaan anda kembali untuk melanjutkan penelitian di lain waktu.
6. Wawancara ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, sehingga *interviewees* berhak untuk tidak menjawab pertanyaan yang sekiranya sensitif atau menimbulkan ketidaknyamanan. *Interviewees* juga berhak untuk mengundurkan diri tanpa ada resiko apapun.
7. Saya mengetahui dan bersedia untuk diwawancarai penelitian dari awal hingga akhir.

Surabaya, 26 Oktober 2022



(Nathalia Minoque K)

## 6. Arhab Nibras Nasrullah

### INFORMED CONSENT

Perkenalkan kami:

- Helen Natalie - 0306012010002
- M. David Hardika Sinclair - 0306012010014
- Mahatma Elok Nurani - 0306012010015
- Intan Prameswari Putri Mulia - 0306012010043
- Rio Natannael Wijaya - 0306012010046
- Maula Rizka Salsabila - 0306012010051

Kami adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra dalam bimbingan Dr. Cicilia Larasati Rembulan, S.Psi, M.Psi, Psikolog dalam mata kuliah *Qualitative Research Methodology*. Pada kesempatan ini, kami meminta kesediaan Anda untuk menjadi partisipan dalam eksplorasi kami yang berjudul “Identifikasi Tahap-tahap *Psychological Help-seeking Behavior* pada Mahasiswa Jurusan Non-kesehatan di Universitas Ciputra Surabaya”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tahapan-tahapan dan hambatan dalam melakukan *psychological help-seeking behavior* pada mahasiswa di Universitas Ciputra Surabaya.

Dalam pengeksplorasian ini, partisipan akan diminta untuk mengikuti wawancara melalui *zoom / video call* yang akan diinformasikan lebih lanjut oleh tim peneliti. Waktu yang dibutuhkan kurang lebih 60 sampai 90 menit. Selama pelaksanaan wawancara, tim kami meminta izin untuk merekam, memotret dan mencatat data yang diperoleh dari partisipan. Kami akan menjamin kerahasiaan data serta identitas Anda sesuai dengan Kode Etik Psikologi Indonesia. Apabila Anda merasa tidak nyaman dalam pelaksanaan penelitian ini, Anda diperbolehkan untuk mengundurkan diri sebagai partisipan dalam pengeksplorasian ini.

Apabila Anda bersedia menjadi partisipan pada pengeksplorasian ini, silahkan mengisi keterangan Anda pada Pernyataan Persetujuan di bawah ini:

Nama : Arhab Nibras Nasrullah  
Tempat/Tgl. Lahir : Madiun, 27 Mei 2001  
Alamat : Perum. Tugurejo Indah C12, Kec. Ngasem, Kab. Kediri, Jawa Timur  
Pekerjaan : Mahasiswa  
No. Phone/HP : 085859176840

Menyatakan bahwa saya setuju menjadi partisipan dalam tugas Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology* yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ciputra. Saya memahami bahwa, pelaksanaan tugas kuliah ini masih dalam pengawasan dan bimbingan dosen pengampu mata kuliah yang bersangkutan. Konsekuensi dari proses yang belum optimal dapat saya terima.

Adapun hal-hal yang perlu saya pahami dalam pelaksanaan wawancara ini adalah :

1. Tujuan wawancara ini adalah menggali data terkait tantangan yang sering terjadi pada mahasiswa Universitas Ciputra Surabaya dalam mencari bantuan psikologis.

2. Perlakuan yang akan diberikan selama proses wawancara ini adalah dengan melakukan *video call* (menggunakan aplikasi *zoom*, WA *video call* atau media lainnya).
3. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, perusahaan, dsb) hanya dapat diakses oleh tim pewawancara dan dosen Mata Kuliah *Qualitative Research Methodology*.
4. Hasil dari wawancara ini hanya akan digunakan untuk kepentingan ilmiah, dan semua informasi pribadi tetap akan dirahasiakan.
5. Pada proses wawancara ini, akan ada pertanyaan yang mungkin dapat memicu munculnya ingatan atau pengalaman buruk, sehingga menimbulkan perasaan sedih ataupun perasaan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan. Jika hal ini terjadi, peneliti akan berusaha untuk menenangkan Anda kembali. Namun jika keadaan tidak memungkinkan, maka peneliti akan menghentikan penelitian dan menanyakan kesediaan anda kembali untuk melanjutkan penelitian di lain waktu.
6. Wawancara ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, sehingga *interviewee* berhak untuk tidak menjawab pertanyaan yang sekiranya sensitif atau menimbulkan ketidaknyamanan. *Interviewee* juga berhak untuk mengundurkan diri tanpa ada resiko apapun.
7. Saya mengetahui dan bersedia untuk diwawancarai penelitian dari awal hingga akhir.

Surabaya, 01 November 2022



(Arhab Nibras Nasrullah)