

DAFTAR PUSTAKA

DSM IV TR 4th Edition. APA. Washington DC

DSM V. APA. Washington DC

PGCC Collection: The Journal of Abnormal Psychology Volume 10, 1998. eBook
File: jap1010. pdf or jap1010. htm [http://www. WorldLibrary. net](http://www.WorldLibrary.net)

<http://blogs.unpad.ac.id/yuyun71/2011/06/27/emotion-regulation/> diakses pada
5 desember 2013.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Phobia>. diakses pada November 2013.

<http://www.gerardenterprises.com/PHOBIALIST.html>. Diakses pada November
2013.

<http://phobias.about.com/od/causesanddevelopment/a/biologicalbasis.htm>.
Diakses pada Desember 2013

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (in press). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. 2006

Bungin, B. 2008. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta. Rajawali Press

Minauli, I. 2006. *Metode Observasi*. Medan: USU Press.

Moussaoui, A., Pruski, A., Cherki, B., *Emotion regulation for social phobia treatment using virtual reality*. e-journal accessed from <http://dSPACE.univ-lemcen.dz>. 2007.

Nisfiannoor, M. Kartika, Yuni. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. Jakarta: Fakultas Psikologi: Universitas Tarumanegara. 2004.

Poerwandari, E. K. 2007. Pendekatan kualitatif. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, PERFECTA.

Rodebaugh, Thomas L. & Heimberg, Richard G. *Emotion Regulation*. Vingerhoets et al., (eds.), C Springer: 2008

Salamah, Afshyus. Taganing, Ni Made. *Description of emotions and emotion regular to have a brother that adolescent physically Autism*. Universitas GunaDarma. 2008

Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jogjakarta: Graha Ilmu

Widuri, Erlina Listyanti. Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. Fakultas psikologi universitas ahmad dahlan. 2012.



LAMPIRAN A

Informed consent

Kami dari Universitas Medan Area fakultas Psikologi akan melakukan penelitian. Adapun informasi yang akan kami sampaikan pada Anda adalah sebagai berikut :

Undangan : Kami ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Silahkan membaca lembar persetujuan ini. Jika ada pertanyaan, tidak perlu merasa sungkan atau ragu untuk menanyakannya.

Eligibilitas : Subjek/partisipan dalam penelitian ini adalah orang yang terlibat atau termasuk dalam kriteria penelitian yakni individu yang mengidap atau mengalami ketakutan irasional pada kecoak (*katsaridaphobia*).

Keterlibatan partisipan :

Dalam partisipasi Anda selama penelitian ini, kami membutuhkan kesediaannya untuk meluangkan waktu. Peneliti akan menemui Anda dengan maksud:

1. Meminta Anda membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi dalam penelitian
2. Melakukan wawancara
3. Melakukan observasi
4. Meminta Anda untuk membaca transkrip (hasil ketikan) wawancara

Penjelasan Prosedur:

Saya akan mewawancarai Anda dan merekamnya. Rekaman ini akan saya jaga kerahasiaannya. Dalam wawancara, saya akan menanyai Anda tentang pengalaman Anda yang berkaitan dengan ***ketakutan irasional/berlebihan pada kecoa***. Untuk menjaga kebenaran dalam penelitian ini, Anda bisa mencermati transkrip (hasil ketikan wawancara) untuk melihat apakah transkrip itu sesuai dengan yang telah Anda katakan atau tidak. Saya akan menghubungi Anda lewat

telepon/email. Jika ada kesalahan dalam transkrip, Anda bisa memberi tahu saya. Semua informasi yang Anda berikan benar-benar dijaga kerahasiaannya.

Manfaat dan Risiko:

Penelitian ini mengharapkan ketulusan Anda untuk berpartisipasi. Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk dapat memberikan input informasi bagi Anda yang diteliti, peneliti, serta dunia pendidikan, orang tua dan masyarakat serta berbagai elemen masyarakat lainnya. Hal ini diharapkan dapat memberikan informasi pada wanita yang memiliki ketakutan irasional/berlebihan pada kecoa (*katsaridaphobia*)

Jaminan Kerahasiaan:

Kerahasiaan Anda akan kami jaga. Kami tidak akan menyebutkan nama Anda. Kami hanya akan memberikan nama samaran atau inisial. Semua informasi yang Anda berikan akan kami jaga kerahasiaannya sehingga identitas Anda tetap kami lindungi. Wawancara akan direkam dan kemudian diketik. Semua informasi menjadi rahasia peneliti. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai skripsi.

Demikian informasi yang kami sampaikan Kami berharap Saudara/i bersedia menjadi responden penelitian ini.

Medan, 13 April 2014

Peneliti

Ayu Tri Monica

Lampiran *Informed Consent*
(Kesediaan Mengikuti Penelitian)

Saya memahami semua informasi yang disampaikan diatas, maka dengan ini Saya

Nama (samaran): Joy

Jenis Kelamin : Wanita

Umur : 21 Tahun

Alamat : Komp. Royal Sumatera

Telpon/HP : _____

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan penelitian ini.

Medan, 13 April 2014

Peneliti

Responden

Ayu Tri Monica

Joy

Informed consent

Kami dari Universitas Medan Area fakultas Psikologi akan melakukan penelitian. Adapun informasi yang akan kami sampaikan pada Anda adalah sebagai berikut :

Undangan : Kami ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Silahkan membaca lembar persetujuan ini. Jika ada pertanyaan, tidak perlu merasa sungkan atau ragu untuk menanyakannya.

Eligibilitas : Subjek/partisipan dalam penelitian ini adalah orang yang terlibat atau termasuk dalam kriteria penelitian yakni individu yang mengidap atau mengalami ketakutan irasional pada kecoak (*katsaridaphobia*).

Keterlibatan partisipan :

Dalam partisipasi Anda selama penelitian ini, kami membutuhkan kesediaannya untuk meluangkan waktu. Peneliti akan menemui Anda dengan maksud:

1. Meminta Anda membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi dalam penelitian
2. Melakukan wawancara
3. Melakukan observasi
4. Meminta Anda untuk membaca transkrip (hasil ketikan) wawancara

Penjelasan Prosedur:

Saya akan mewawancarai Anda dan merekamnya. Rekaman ini akan saya jaga kerahasiaannya. Dalam wawancara, saya akan menanyai Anda tentang pengalaman Anda yang berkaitan dengan *ketakutan irasional/berlebihan pada kecoa*. Untuk menjaga kebenaran dalam penelitian ini, Anda bisa mencermati transkrip (hasil ketikan wawancara) untuk melihat apakah transkrip itu sesuai dengan yang telah Anda katakan atau tidak. Saya akan menghubungi Anda lewat telepon/email. Jika ada kesalahan dalam transkrip, Anda bisa memberi tahu saya. Semua informasi yang Anda berikan benar-benar dijaga kerahasiaannya.

Manfaat dan Risiko:

Penelitian ini mengharapkan ketulusan Anda untuk berpartisipasi. Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk dapat memberikan input informasi bagi Anda yang diteliti, peneliti, serta dunia pendidikan, orang tua dan masyarakat serta berbagai elemen masyarakat lainnya. Hal ini diharapkan dapat memberikan informasi pada wanita yang memiliki ketakutan irasional/berlebihan pada kecoa (*katsaridaphobia*)

Jaminan Kerahasiaan:

Kerahasiaan Anda akan kami jaga. Kami tidak akan menyebutkan nama Anda. Kami hanya akan memberikan nama samaran atau inisial. Semua informasi yang Anda berikan akan kami jaga kerahasiaannya sehingga identitas Anda tetap kami lindungi. Wawancara akan direkam dan kemudian diketik. Semua informasi menjadi rahasia peneliti. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai skripsi.

Demikian informasi yang kami sampaikan Kami berharap Saudara/i bersedia menjadi responden penelitian ini.

Medan, 04 Mei 2014

Peneliti

Ayu Tri Monica

Lampiran *Informed Consent*
(Kesediaan Mengikuti Penelitian)

Saya memahami semua informasi yang disampaikan diatas, maka dengan ini Saya

Nama (samaran): Ay

Jenis Kelamin : Wanita

Umur : 24 Tahun

Alamat : Jalan Setia Gg. Saudara

Telpon/HP : _____

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan penelitian ini.

Medan, 04 Mei 2014

Peneliti

Responden

Ayu Tri Monica

Ay

LAMPIRAN B

PEDOMAN WAWANCARA

1. Apa jenis gejala dan respon yang ditunjukkan oleh responden yang memiliki *katsaridaphobia* pada stimulus (kecoa)

a. Apakah responden lari dan berteriak atau diam terpaku saat bertemu kecoa?

b. Apakah ada mengalami gejala sebagai berikut?

- 1) Jantung berdebar-debar
- 2) Merasa sakit
- 3) nyeri dada
- 4) Kesulitan bernapas
- 5) Pusing
- 6) Kaki gemetar
- 7) Merasa aneh
- 8) terus berkeringat
- 9) Merasa lemah
- 10) tenggorokan kering
- 11) Penglihatan atau pendengaran ' kabur '

2. Apa penyebab munculnya *katsaridaphobia* pada responden?

a. Menurut teori psikoanalisa

i. Adakah masalah dalam keluarga?

ii. Adakah kekecewaan langsung terhadap orang yang dikenal?

- iii. Apakah ada asosiasi langsung dari masalah 2 tersebut dengan menyimbolkan rasa takut itu terhadap kecoa?
 - b. Menurut teori belajar kognitif
 - i. Apakah Ada kejadian tertentu yang berhubungan langsung dengan kecoa pada diri responden?
 - ii. Adakah trauma besar lainnya yang mungkin berhubungan langsung dengan kecoa?
 - c. Faktor biologis
 - i. Adakah keluarga yang memiliki phobia?
 - ii. Jika ada phobia apa yang ada pada keluarga?
 - iii. Adakah gangguan psikologis lain pada keluarga?
 - iv. Apakah ada penyakit fisik yang berhubungan langsung dengan kecoa?
- 3. Seperti apa gambaran aspek dan proses Regulasi emosi yang digunakan oleh responden saat menghadapi stimulus secara langsung?
 - a. Bagaimana Pemilihan situasi (situation selection) yang dilakukan?
 - b. Bagaimana Modifikasi situasi (situation modification) yang dilakukan?
 - c. Bagaimana Perubahan kognitif (cognitive change) yang dilakukan?
 - d. Bagaimana Modifikasi respon (response modification) yang dilakukan?
 - e. Bagaimana Kontrol regulasi pada responden?
 - f. Bagaimana Regulasi awal pada responden?

- g. Bagaimana Eksplorasi regulasi pada responden?
4. Seperti apa gambaran regulasi emosi yang digunakan oleh responden saat tidak menghadapi stimulus berkaitan dengan rasa takutnya bertemu dengan stimulus?
- a. Bagaimana Pemilihan situasi (situation selection) yang dilakukan?
 - b. Bagaimana Modifikasi situasi (situation modification) yang dilakukan?
 - c. Bagaimana Perubahan kognitif (cognitive change) yang dilakukan?
 - d. Bagaimana Modifikasi respon (response modification) yang dilakukan?
 - e. Bagaimana Kontrol regulasi pada responden?
 - f. Bagaimana Regulasi awal pada responden?
 - g. Bagaimana Eksplorasi regulasi pada responden?

Daftar Pertanyaan Pedoman Wawancara Untuk Responden

Penyebab yang melatarbelakangi ketakutan pada responden

1. Bisakah Anda jelaskan bagaimana kondisi phobia Anda saat ini ?
2. Kapan tepatnya Anda menyadari memiliki ketakutan pada kecoa?
3. Bersediakah Anda untuk menceritakan kronologis kejadian yang menyebabkan takut pada kecoa?
4. Apakah sebelum waktu Anda menyadarinya, ketakutan ini pernah muncul?
5. Hal apakah yang menjadi penyebab utama Anda takut pada kecoa ?
6. Setelah kejadian tersebut, apakah ada hal-hal lain yang menyebabkan Anda takut pada kecoa hingga sekarang? Dapatkah Saudari menceritakannya?
7. Siapakah orang pertama yang Anda beritahu mengenai ketakutan ini?
8. Bagaimanakah tanggapan dari orang yang Anda percayai itu?

9. Bagaimana dengan orangtua Anda, apakah mereka mengetahui mengenai ketakutan Anda ini?
10. Bagaimanakah tanggapan dari orangtua Anda?
11. Berapa bersaudarakah Anda?
12. Apakah dari saudara kandung Anda, memiliki ketakutan yang sama, atau ada ketakutan yang lain? Jika ya, dapatkah Anda ceritakan?
13. Apakah saudara kandung Anda mengetahui tentang ketakutan Anda ini ?
14. Bagaimanakah tanggapan dari saudara kandung Anda tersebut?
15. Bagaimana hubungan Anda dengan orangtua Anda , bisakah diceritakan?
16. Bagaimanakah hubungan Anda dengan saudara kandung Anda, siapakah yang lebih dekat dengan Anda, bisakah diceritakan ?
17. Bagaimanakah dengan kehidupan masa kecil Anda, bisakah Anda menceritakannya?
18. Adakah hal-hal traumatis yang tidak bisa Anda lupakan ketika Anda masih dimasa kanak-kanak ?
19. Apakah Anda mencintai masa kecil Anda?
20. Jika Anda diberi pilihan, apakah Anda mau mengulangi masa kecil Anda tersebut atau lebih memilih untuk di masa dewasa Anda ini?
21. Apakah Anda memiliki pasangan atau teman dekat ?
22. Bagaimanakah hubungan Anda dengannya saat ini ? Bisakah diceritakan?
23. Apakah pasangan Anda mengetahui tentang ketakutan Anda ini ?
24. Bagaimanakah tanggapan dari pasangan Anda tersebut, bisakah diceritakan?

25. Adakah orang lain atau teman teman Anda yang mengetahui ketakutan Anda ini ? Jika ya, dapatkan Anda menceritakannya?
26. Apakah ada ketakutan lain yang muncul jika ada orang lain yang mengetahui mengenai ketakutan Anda pada kecoa ini?
27. Apakah ada sakit fisik yang berhubungan atau diakibatkan dengan stimulus yang pernah Anda alami, bisakah diceritakan?
28. Pernahkah mengalami kecelakaan yang diakibatkan atau berhubungan dengan stimulus secara langsung, bisakah diceritakan?
29. Apakah ada gangguan secara psikologis yang dialami oleh anggota keluarga yang lain, bisakah dijelaskan ?
30. Kejadian atau hal-hal seperti apakah yang makin memperparah ketakutan anda terhadap stimulus tersebut?

Gejala dan respon yang dialami oleh responden

1. Apa yang Anda gambarkan ketika mendengar kata kecoa?
2. Apa yang Anda rasakan ketika Anda bertemu dengan kecoa, bisakah diceritakan ?
3. Apakah hal – hal yang Anda rasakan ketika itu masih membekas walaupun kecoa sudah hilang dari pandangan Anda, bisakah diceritakan ?
4. Pernahkah Anda mengalami ketakutan yang luar biasa sehingga mengganggu kerja fisik Anda, misalnya pingsan ? Bisakah Anda menceritakannya?
5. Bagaimanakah ketakutan itu melanda Anda, dapatkan Anda menceritakannya ?

6. Apa hal-hal yang muncul yang mengganggu secara fisik ketika Anda mengalami ketakutan itu?
7. Adakah hal – hal diluar fisik, misalnya secara psikis yang terganggu akibat ketakutan ini?
8. Apakah ada gangguan secara fisik atau psikis yang muncul walaupun tidak bertemu dengan kecoa?
9. Apa yang Anda lakukan ketika Anda bertemu dengan kecoa tersebut? Bisakah Anda ceritakan?
10. Apa yang Anda rasakan ketika kecoa itu hilang dari pandangan Anda?
11. Apakah Anda menyadari gejala yang timbul secara fisik tersebut, bisakah Anda menceritakannya?
12. Apakah Anda menyadari gejala yang timbul secara psikis tersebut, bisakah Anda menceritakannya?

Gambaran regulasi emosi pada responden

a. Aspek aspek yang dipilih responden

- **Pemilihan Situasi (Situation Selection)**

1. Apakah Anda, ketika pergi kesuatu tempat baik tempat makan atau hiburan , Anda memilih lokasi ? Jika ya, lokasi yang bagaimana?
2. Adakah kendala yang Anda hadapi ketika pergi kesuatu tempat yang berhubungan dengan kondisi tempat tersebut?
3. Jika Anda merasa ingin buang air kecil dimana situasinya Anda sedang berada di luar rumah, biasanya yang Anda lakukan apa? Bisakah Anda menceritakannya?

4. Pernahkah Anda makan di warung makan pinggir jalan? Seberapa sering intensitas Anda mengunjungi tempat tersebut?
5. Adakah kendala yang Anda hadapi ketika Anda berada di warung makan tersebut?
6. Bagaimana kah kondisi rumah Anda, bisakah diceritakan? (spesifikasi ke kondisi lingkungan dan kebersihan rumah)
7. Dari keseluruhan ruangan yang ada di dalam rumah Anda manakah tempat yang paling nyaman menurut Anda, dapatkah Anda memberikan alasannya?
8. Bagaimana dengan kondisi kamar kecil yang ada di rumah Anda?
9. Adakah tempat – tempat atau ruangan yang Anda hindari di rumah Anda tersebut?
10. Situasi seperti apakah yang membuat Anda merasa nyaman?
11. Situasi seperti apakah yang dapat membangkitkan amarah Anda?
12. Situasi seperti apakah yang mampu memunculkan ketakutan Anda pada kecoak?

• **Modifikasi Situasi (Situation Modification)**

1. Tempat seperti apa yang menjadi pilihan Anda untuk menghabiskan waktu luang ?
2. Mana yang lebih Anda sukai berada dirumah atau di tempat umum?
Berikan alasannya
3. Apa yang Anda lakukan ketika melihat tempat atau kondisi yang kurang bersih?

4. Bagaimana kondisi ruangan tidur Anda?
5. Adakah jadwal khusus yang Anda patokkan untuk membersihkan ruangan tidur Anda?

- **Perubahan Kognitif (Cognitive Change)**

1. Adakah hal-hal yang menyebabkan ketakutan Anda pada kecoa berkurang?
2. Pada saat kapan dan bagaimana ketakutan itu berkurang?
3. Bagaimana pandangan Anda terhadap orang-orang disekitar Anda yang mendukung Anda?
4. Bagaimana pandangan Anda terhadap orang-orang di sekitar Anda yang kurang mendukung Anda atau kurang mengerti dengan keadaan Anda ?
5. Adakah pandangan khusus Anda terhadap orang-orang yang memiliki ketakutan seperti Anda?
6. Apakah Anda pernah berfikir untuk menggunakan obat-obatan untuk meredakan ketakutan Anda tersebut?
7. Apakah Anda pernah berfikir untuk melakukan konseling dengan psikolog atau orang-orang yang ahli dalam bidang ini?
8. Apakah Anda pernah berfikir untuk benar-benar sembuh dari ketakutan ini ?
9. Adakah hal-hal khusus yang Anda lakukan untuk meredakan ketakutan ini, misalnya meditasi?

10. Apakah hal yang Anda pikirkan mengenai ketakutan yang tidak beralasan ini?
11. Pernahkah Anda mencari tahu tentang ketakutan ini secara mendalam ?
12. Adakah perubahan pandangan Anda ketika Anda mengetahui mengenai ketakutan ini?

- **Modifikasi Respon (Response Modification/Modulation)**

1. Dapatkah Anda ceritakan respon seperti apa yang muncul ketika Anda bertemu dengan kecoa?
2. Apakah respon tersebut muncul saat bertemu kecoa saja atau ketika tidak bertemu juga timbul, misalnya melihatnya lewat gambar atau ketika mendengar namanya?
3. Apa yang menyebabkan Anda memunculkan respon seperti yang anda sebutkan diatas?
4. Kapan pertama kali Anda menyadari bahwa respon yang Anda timbulkan tidak seperti orang kebanyakan?
5. Apakah Anda mencari tahu mengenai respon yang tidak wajar ini?
6. Setelah Anda mendapatkan informasi mengenai respon yang tidak wajar ini, adakah perubahan di diri Anda ?
7. Apakah ada perubahan-perubahan respon yang muncul ketika Anda telah mengetahuinya?
8. Bagaimana dengan obat-obatan, apakah Anda pernah menggunakannya untuk menenangkan respon yang muncul?

9. Bagaimana dengan terapi-terapi psikologis apakah Anda pernah ingin mencobanya untuk upaya mengurangi ketakutan ini?
10. Adakah upaya yang Anda lakukan untuk mengurangi ketakutan ini selain menggunakan cara-cara yang saya sebutkan di atas?

- **Memonitor Emosi (Emotion Monitoring)**

1. Apakah yang terlintas di benak Anda ketika saya menyebutkan kata “kecoa”?
2. Apa hal yang menyebabkan Anda berfikiran seperti itu tentang kecoa?
3. Pernahkan berfikir bahwa kecoa hanyalah binatang kecil? Jelaskan
4. Dapatkah Anda ceritakan bagaimana kronologi jika Anda bertemu dengan kecoa?
5. Apa yang Anda rasakan ketika bertemu dengan kecoa?
6. Apa yang Anda rasakan ketika Anda habis bertemu (proses setelah bertemu) dengan kecoa?
7. Ekspresi seperti apa sajakah yang muncul pada saat itu?
8. Bagaimana dengan orang-orang disekitar Anda, apakah mereka terganggu dengan tindakan Anda ketika bertemu dengan kecoa tersebut?
9. Bagaimana dengan Anda sendiri apakah Anda merasa hal tersebut mengganggu Anda, baik dalam kehidupan sehari-hari ataupun dalam kehidupan pribadi Anda?

- **Mengevaluasi Emosi (Emotions Evaluating)**

1. Apakah ketakutan ini pernah mempengaruhi keseluruhan emosi Anda?

2. Pernahkah Anda mengalami luapan emosi yang tidak terkendali ketika bertemu dengan kecoa tersebut?
3. Apakah setelah kejadian tersebut ada perubahan emosi diri Anda?
4. Adakah hal-hal terburuk yang berhubungan dengan emosi Anda setelah bertemu dengan kecoa?
5. Apakah emosi ini mempengaruhi pola pikir Anda disaat itu?
6. Apakah Anda pasrah atau ingin melawan perasaan yang melanda ini?

- **Modifikasi Emosi (Emotions Modifications)**

1. Apakah Anda mengetahui emosi itu apa?
2. Hal-hal seperti apa yang Anda lakukan ketika Anda merasa marah?
3. Apa yang Anda lakukan untuk meredakan emosi ?
4. Pernahkah merasa sedih yang mendalam? Bisa diceritakan sebabnya?
5. Emosi bahagia, hal-hal apa saja yang mempengaruhi jenis emosi Anda ini?
6. Bagaimana cara Anda meluapkan emosi yang Anda rasakan?
7. Bagaimana hubungannya dengan ketakutan Anda ini, emosi seperti apa saja yang Anda rasakan?
8. Bagaimana Anda menangani emosi Anda ini?

b. Strategi regulasi emosi yang digunakan responden

- *Self Blame*

1. Mengenai bagaimana ketakutan pada kecoa yang muncul ini pernahkan Anda berfikir mengapa semua ini bisa terjadi?

2. Pernahkah Anda mencoba untuk mencari alasan-alasan tertentu yang menyebabkann ketakutan ini muncul, bisakah Anda jelaskan?
3. Pernahkah Anda berfikir bahwa diri Anda lah yang bertanggung jawab penuh atas ketakutan yang Anda alami ini, bisakah dijelaskan?
4. Bagaimanakah Anda meluapkan emosi yang tidak stabil itu muncul akibat ketakutan Anda pada kecoa ini?
5. Apakah Anda merasakan bersalah yang begitu dalam ketika bertemu dengan stimulus, bisakah Anda jelaskan?
6. Apakah Anda merasakan rasa bersalah yang begitu dalam ketika sehabis bertemu dan tidak bertemu dengan stimulus?
7. Apakah perasan bersalah yang muncul ini sering terjadi, bisakah dijelaskan?
8. Apakah pernah menyalahkan diri sendiri dan mengakibatkan kecemasan tertentu ?

- ***Blaming Others***

1. Ketakutan yang muncul pada diri Anda ini apakah penyebab utamanya oleh orang lain, bisakah dijelaskan?
2. Apakah Anda merasa yang harus bertanggung jawab akan ketakutan ini adalah orang lain, bisakah dijelaskan?
3. Bentuk tanggung jawab seperti apakah yang Anda harapkan dilakukan orang tersebut?
4. Apakah pernah Emosi Anda tak terkendali akibat ketakutan ini dikarenakan oleh orang lain?

5. Apa yang Anda rasakan ketika perasaan menyalahkan orang lain ini muncul?
6. Kapan sajakah perasaan itu dapat muncul dan seberapa seringkah, bisakah Anda jelaskan?
7. Apakah perasaan ini muncul dibarengi dengan rasa cemas?
8. Apakah yang Anda rasakan ketika perasaan menyalahkan orang lain ini muncul, apakah Anda merasa tenang ?

- *Acceptance*

1. Mengenai kondisi Anda pada saat ini, apakah pernah berfikir untuk sembuh, jelaskan?
2. Jika pernah berfikir untuk sembuh adakah cara-cara yang Anda lakukan untuk mewujudkannya, jelaskan?
3. Apakah Anda pernah menggunakan obat-obatan dalam tahap untuk menyembuhkan ketakutan Anda ini, jelaskan?
4. Apakah Anda pasrah dengan kondisi Anda saat ini, jelaskan?
5. Bisakah Anda menjelaskan hal-hal seperti apakah yang mengurangi ketakutan Anda?
6. Adakah cara-cara tertentu yang Anda lakukan untuk mengurangi ketakutan ini, dan merasakan ketenangan, bisakah dijelaskan?
7. Apakah ketakutan ini benar-benar mengganggu Anda, seberapa beratkah, bisa dijelaskan?
8. Apakah Anda merasa tidak terganggu dengan ketakutan ini?

9. Bagaimanakah bentuk penerimaan Anda akan kondisi yang Anda alami ini, bisakah dijelaskan?

10. Atau anda tidak menerima atas kondisi Anda ini, bisakah dijelaskan?

- ***Refocus on planning***

1. Setelah semua yang Anda ketahui mengenai ketakutan yang Anda rasakan, apakah yang Anda rencanakan ke depannya?

2. Apakah anda memberitahu orang disekitar Anda tentang rencana ini?

3. Bisakah dijelaskan bentuk-bentuk dari yang Anda rencanakan tersebut?

4. Atau apakah anda hanya akan menjalani hidup seperti biasa dengan ketakutan yang mendera Anda, bisakah dijelaskan?

5. Adakah hal-hal tertentu yang mampu mengubah pola pikir Anda mengenai rencana Anda ini?

6. Adakah bantuan dari orang-orang di sekitar Anda mengenai rencana Anda ini, bisakah dijelaskan ?

7. Apakah kecemasan yang Anda rasakan mengenai ketakutan ini berkurang jika Anda membayangkan rencana-rencana Anda tersebut, bisakah dijelaskan?

c. Proses Regulasi Emosi digunakan responden

- ***Antecedent-focused emotion regulation/reappraisal***

1. Bagaimanakah atau apa yang Anda lakukan ketika bertemu langsung dengan kecoa?

2. Hal-hal apa sajakah yang Anda lakukan ?

3. Apakah kondisi tempat mampu mengubah pola pikir Anda tentang kemunculan ketakutan Anda ini, bisakah dijelaskan?
4. Adakah cara-cara yang Anda lakukan untuk menghambat ketakutan ini muncul?
5. Seperti yang Anda sampaikan sebelumnya bahwasannya ketakutan ini memengaruhi keseluruhan emosi Anda, apakah hal yang mampu menghambat emosi ini agar terkendali, bisakah dijelaskan?
6. Apakah yang Anda rasakan, atau emosi seperti apakah yang Anda rasakan ketika berhadapan langsung dengan stimulus?
7. Apakah emosi tersebut semakin tidak terkendali, atau apakah Anda masih dapat mengaturnya?
8. Perubahan pola pikir seperti apa yang Anda lakukan untuk mencegah dampak emosional yang akan terjadi akibat ketakutan ini?
9. Misalnya stimulus itu muncul ketika Anda berada di suatu tempat yang awalnya Anda pikir tempat ini bersih dan bebas dari jangkauan kecoa, apa yang akan Anda lakukan, bisakah dijelaskan?
10. Apakah Anda tetap memilih untuk datang ke tempat tersebut, bisakah dijelaskan?
11. Apakah Anda pernah mendengar bahwasanya ada orang lain yang mengalami ketakutan yang sama dengan Anda bisakah dijelaskan?
12. Apakah dengan menemui orang yang memiliki ketakutan yang sama membuat Anda tenang, bisakah dijelaskan?
13. Apakah dengan begitu Anda akan mencari orang-orang lain lagi yang memiliki ketakutan yang sama, bisakah dijelaskan?

14. Apakah hal-hal ini membuat Anda berfikir bahwasannya Anda tidak sendirian, bisakah dijelaskan?

- *Response-focused emotion regulation/suppression*

1. Bisakah secara detail dan per tahapan Anda ceritakan ketika bertemu dengan stimulus sampai akhirnya berlalu setelahnya?
2. Setelah stimulus hilang dari pandangan , apakah Anda tetap terus mencarinya sampai Anda memastikan bahwasannya stimulus telah mati?
3. Apakah yang Anda rasakan jika mengetahui atau melihat bahwa stimulus yang dimaksud sudah mati?
4. Apakah ada ketakutan atau kecemasan lain yang muncul ketika stimulus yang muncul itu belum dipastikan mati atau hanya hilang dari pandangan, dapatkah dijelaskan?
5. Apakah ada perbedaan ketakutan yang dirasakan ketika melihat stimulus yang dimaksud itu dalam keadaan hidup dan dalam keadaan mati, bisakah dijelaskan ?
6. Jika anda melihat stimulus yang dimaksud itu mati , tapi bukan yang Anda temui sebelumnya, apakah Anda merasa tenang, bisakah Anda jelaskan?
7. Saat bertemu dengan stimulus selain berteriak atau lari adakah cara yang Anda lakukan untuk menenangkan diri Anda ?
8. Bagaimana dengan emosi yang Anda rasakan saat itu, apakah Anda lebih baik menghambatnya atau meluapkannya saat bertemu dengan stimulus?

9. Apakah ada melakukan aktivitas tertentu/ penanganan khusus untuk mengatasi phobia tersebut?
10. Apakah ada aktivitas khusus yang Anda lakukan untuk mengurangi emosi yang tak terkendali?
11. Apakah Anda merasa tenang jika meluapkan emosi tersebut dibanding menghambatnya?

Pedoman Wawancara Untuk Informan

1. Apakah Anda mengetahui dengan pasti bahwasannya responden memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap kecoa, bisakah dijelaskan?
2. Kapan tepatnya anda menyadari bahwasannya responden memiliki ketakutan ini?
3. Apakah responden merasa terganggu jika Anda mengetahui mengenai ketakutannya ini, bisakah dijelaskan?
4. Pernahkan Anda melihat langsung ketakutan yang muncul pada diri responden, bisakah dijelaskan?
5. Bagaimanakah reaksi yang dimunculkan oleh responden saat bertemu dengan kecoa tersebut?
6. Apakah ada reaksi lain yang dimunculkan oleh responden yang Anda ketahui?

7. Berapa lamakah reaksi atau respon tersebut muncul hingga akhirnya menghilang?
8. Adakah gejala – gejala fisik yang dialami oleh responden ketika bertemu dengan kecoa, misalnya pingsan dan yang lainnya, bisakah diceritakan?
9. Apakah responden pernah bercerita secara langsung mengenai ketakutannya ini secara personal dengan Anda, bisakah diceritakan?
10. Apakah Anda mengetahui sejak kapan responden mengalami ketakutan terhadap kecoa ini?
11. Apakah Anda mengetahui penyebabnya sehingga responden mengalami ketakutan ini?
12. Bagaimana dengan perilaku responden di rumah, apakah ada kegiatan khusus yang dilakukannya untuk mengurangi rasa ketakutannya?
13. Bagaimanakah kondisi rumah anda dan responden bisakah dijelaskan?
14. Bagaimanakah kondisi kamar responden bisakah anda jelaskan?
15. Bagaimana soal masakan atau makanan yang berada di rumah, apakah responden memilih jenis makanan tertentu ?
16. Bagaimana dengan tempat makan di luar apakah responden memilih tempat yang akan didatanginya, bisakah diceritakan?
17. Bagaimana dengan kamar kecil umum apakah responden juga memilih tempat ?
18. Menurut anda apakah responden pernah menyalahkan dirinya sendiri?
19. Atau apakah responden menyalahkan orang lain atas ketakutan yang dialaminya ini, bisakah diceritakan?

20. Adakah anggota keluarga Anda yang lain yang memiliki ketakutan yang sama dengan responden?
21. Apakah ada anggota keluarga Anda yang lain termasuk Anda memiliki gangguan psikologis secara khusus, bisakah diceritakan?
22. Menurut Anda apakah responden memiliki ketakutan kecemasan yang lain selain terhadap kecoa, bisakah diceritakan?
23. Menurut Anda , apakah responden pernah mengalami kecelakaan atau sakit secara fisik tertentu, bisakah diceritakan?
24. Apakah ada akibat khusus yang tampak di perilaku responden akibat ketakutannya pada kecoa ini, bisakah anda ceritakan?
25. Bagaimana dengan emosi, apakah responden terganggu secara emosional ketika ketakutannya ini muncul , bisakah anda ceritakan?
26. Adakah kejadian khusus yang pernah terjadi yang berhubungan dengan ketakutan responden terhadap kecoa ini, bisakah diceritakan?
27. Sejauh ini apakah responden pernah menggunakan obat – obatan untuk mengurangi rasa takutnya, bisakah Anda ceritakan?
28. Apakah ada aktivitas khusus yang dilakukan responden untuk mengurangi rasa takutnya, misalnya meditasi?
29. Apakah responden pernah mengunjungi ahli psikolog atau tempat terapi untuk menyembuhkan atau mengurangi rasa takutnya ini?
30. Apakah responden pernah bercerita secara khusus kepada anda bahwasannya ia ingin sembuh atau tidak takut lagi?
31. Bagaimana pandangan anda terhadap diri responden yang memiliki ketakutan terhadap kecoa ini, bisakah Anda jelaskan?

32. Menurut pengamatan Anda , apakah responden menerima kondisinya ini atau ada suatu dorongan dalam dirinya untuk berhenti?
33. Pernahkah responden bercerita pada Anda mengenai rencananya untuk tidak takut lagi pada kecoa, bisakah diceritakan ?
34. Anda mengenal responden sangat dekat, bisakah diceritakan seperti apakah responden menurut anda, bisakah dijelaskan?
35. Apakah ada perubahan secara emosional yang Anda ketahui ketika repsonden berhadapan dengan kecoa dibanding dengan keseharian responden?
36. Adakah hal – hal buruk yang berkaitan di diri responden akibat ketakutannya pada kecoa ini? (Berhubungan dengan kepribadian responden)
37. Bagaimana dengan pelampiasan emosi yang dilakukan oleh responden ketika kepanikan akan kecoa mendera?
38. Emosi seperti apa sajakah yang muncul akibat ketakutannya ini pada kecoa ?
39. Tipikal seperti apakah responden, ketika emosi melanda, apakah dia melampiaskan/meluapkan atau menahan emosi dengan pengalihan kegiatan yang lain?

LAPORAN WAWANCARA PADA RESPONDEN I

Nama samaran : Joy
Hari / tanggal : Jumat, 18 April 2014
Pukul : 14.00-16.10 WIB
Tempat : Rumah Responden
Tujuan : Melakukan Wawancara dan Observasi
Code : R1

No	Tester	Testee	Coding
0001	Pertanyaan pertama, bisakah mbak menjelaskan kondisi phobia mbak saat ini?	Phobia atau ketakutan yang aku alami ini udah kayak orang gila kurasa, tiap lihat kecoa takut aja bawaannya, mau nangislah mau larilah mau teriaklah, jijik mau muntah , lemas, kadang – kadang keliyengan mau pingsan gitu, bingung aku kadang lihat diriku sendiri, hahaha. Kadang pun kurasa kecoa itu binatang paling menakutkan sedunia, kenapalah binatang kayak gitu bisa hidup ya, sampe – sampe kadang kupikir macem – macemnya normal ajanya aku kalau takut sama kecoa, pulaknya bentuk kecoa macem gitu, issssh. Seram kali loh.	Gejala Respon

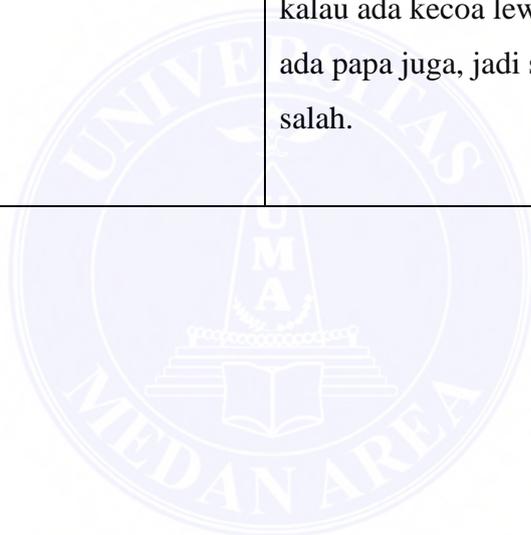
		Kadang pun aku heran kenapa ya bisa aku kayak merasakan sakit – sakit gitu di badan tiap habis ketemu kecoa	
0002	Kapan tepatnya mbak menyadari memiliki ketakutan pada kecoa ?	Bah, tunggu ya kuingat – ingat dulu, setauku sih udah lama kali lah, pas dari kecil kira – kira umur berapa itu ya, hmmm. Kalau gak salah ku ya umur-umur lima apa enam tahun gitulah.	Penyebab
0003	Kalau begitu, bersediakah mbak untuk menceritakan kronologis kejadian yang menyebabkan mbak takut pada kecoa?	Mak, udah macam diinterogasi polisi juga aku ya, hehehe, becanda ya kak. Jadi pas itu , pas kecil lah aku lagi main – main dirumah nenek, udah agak magrib gitu lah, main di kamar nenek, eh tiba tiba mati pulak lampu, awalnya aku biasa aja, malah kupikir mending tidur lah kalau mati lampu , soalnya aku kalau tidur emang matikan lampu biasanya. Pas udah hampir–hampir mau tidur aku disitu, tiba–tiba kayak ada segerombol kecoa terbang datang ke arah mukaku, mengerumuni muka ku gitu lah, duh seram kali	Penyebab

		<p>rasanya kalau aku ingat-ingat itulah, yaudah pas udahlah datang kecoa itu, langsung teriak – teriak lah aku gak karuan, nangis sekuat- kuatnya sampe serak suaraku, barulah datang bapakku nanyain kenapa aku, padahal udah pergi kecoanya, tetap aja takut kurasa sejak itulah kurasa aku takut kali sama kecoa , dari baunya aja udah kecium, rasanya udah membekas kali di ingatanku bau – bau kecoa yang gak jelas itu. lhhhhh seram lah kak, seram kali.</p>	
0004	<p>Apakah ada kejadian lain yang mbak alami, yang membuat mbak benar – benar takut pada kecoa?</p>	<p>Apa ya, kurasa sih itu yang paling membuatku membekas ya kalau yang lain ya karena udah pernah kejadian yang itu duluan, ya tetep aja takut lah jadinya. Hehehe</p>	
0005	<p>Apakah sebelum kejadian yang mbak alami tadi, mbak sudah pernah takut dengan kecoa?</p>	<p>Seingetku sih cuma itu kejadian yang buat aku jadi takut sama kecoa, kalau sebelum –sebelumnya sih cuma jijik biasa kalau ada lewat ya dihindari biasa aja</p>	

		gak seheboh sekarang pake acara teriak – teriak atau lari gitu sih	
0006	Selain kejadian tersebut apakah ada hal – hal lain yang membuat mbak takut pada kecoa	Kalau sebelum kejadian itu sebenarnya kalau lihat kecoa itu jijik, karena pada dasarnya aku emang gak suka sama serangga apapun, nah yang paling sering aku lihat di rumah kan kecoa, makanya aku paling anti sama serangga yang satu ini, kalau selain kejadian itu sih, hal lainnya itu karena baunya yang khas dan fisik kecoa yang gak jelas, dengan antenanya yang panjang serta larinya yang sangat cepat , sehingga kalau mau dimatikan sangat susah, selain karena fisik kecoa itu aku juga takut sama kecoa karena dulu abangku suka menakut-nakuti aku pake kecoa karet, setelah dia tahu aku sangat takut sama kecoa, nah itulah dia beraksi, kadang – kadang pun bukan kecoa karet tapi bangkai kecoa, makanya apa gak makin takut kali aku sama kecoa.	Latar belakang dan penyebab

0007	Setelah kejadian – kejadian tersebut adakah hal – hal lain yang memengaruhi ketakutan mbak hingga saat ini, bisakah mbak menceritakan?	Aku rasa sih gak ada yang paling membekas ya kejadian pas aku kecil tadi, yang membuatnya gak bisa hilang ya karena abangku yang suka ganggu – ganggu secara intens makanya tetep takut sampe sekarang aku udah segede ini. Hehehe	Penyebab <i>Blaming other</i>
0008	Siapakah orang pertama yang mbak beritahu soal ketakutan mbak ini, bisakah diceritakan?	Siapa ya , waktu itu kuceritain sama mama ku lah kubilang aku takut kecoa bla bla. Habis itu kukasih tau sama kakakku, ya lama–lama semua tahu lah .	Keterbukaan mengenai ketakutannya.
0009	Bagaimanakah tanggapan dari mama mbak itu?	Pas kukasih tau waktu itu ya mama nanggepinnya biasa aja dikiranya ya karena aku anak kecil wajar takut sama binatang – binatang gitu , habis itu ya udah agak besar kukasih tau lagi , yaudah mama bilang yaudah coba biasa aja gitu, kadang – kadang juga diledekkin karena dianggap kan kecoa itu kecil ngapain mesti takut gitu . Kalau anggota keluarga yang lain menanggapinya	Penyebab

		<p>juga tidak seriusan malah kadang – kadang dibecandain, ya makanya kadang aku kesel sendiri. Nah yang paling parah itu soal papa, papa kan tau juga aku takut sama kecoa ini, jadi dia paling benci kalau aku udah teriak – teriak gak jelas dia bisa malah marah sama aku, makanya aku takut kali kalau ada kecoa lewat pas ada papa juga, jadi serba salah.</p>	
--	--	---	--



0010	Papa marah begitu, apakah ada penyebab lain , atau hal lain bukan karena ketakutan mbak pada kecoa?	Hmm, papa itu emang tipikal yang tempramental, makanya gampang marah kalau ada hal yang gak sesuai sama dia , dia bisa marah besar kadang juga sampe mukul gitu, makanya aku takut kalau dia marah. Jadi papa itu gasuka ribut- ribut kalau dia di rumah makanya dia marah besar kalau aku tiba – tiba teriak gitu, kaget dia jadi bisa marah – marah gak jelas lah. Makanya kadang aku makin benci dan takut sama kecoa, karena gara – gara kecoa aku jadi kena marah papaku.	Penyebab <i>Blaming other</i>
0011	Apakah mbak cukup dekat dengan papa?	Akhir – akhir ini aja cukup dekat sejak mama meninggal, soalnya cuma tinggal berdua sama papa aja, jadi gak mungkin gak dekat, kalau dulu takutnya bukan main, tiap dengar suara kereta papa nyampe ke rumah aja , aku udah lari sembunyi di rumah nenek atau kadang pura – pura tidur di rumah itupun kalau ketahuan sama papa , papa bisa marah juga, makanya aku serba salah	Hubungan responden dengan ayah

0012	Apa yang paling mbak takutkan dari sosok papa ?	Soalnya papa suka main kasar dan bentak makanya aku takut, kalau diem aja aku takut apalagi kalau marah, auranya aja udah gak enak, aku juga gak tau pasti knp dari kecil udah takut sama papa, karena jarang sih ngomong sama papa, akhir-akhir ini aja papa udah mulai berubah dan bersahabat, dulunya wuiiiih.	Pandangan responden terhadap sosok ayah
0013	Bagaimana dengan saudara – saudara mbak yang lain, sebelumnya mbak berapa orang bersaudara ya?	Saya 3 bersaudara, dan saya anak terakhir.	Silsilah keluarga responden
0014	Nah, bagaimana dengan saudara mbak yang lain, apakah mereka juga takut terhadap sosok papa?	Kami semua takut sama papa, makanya gak ada yang deket sama papa , soalnya sikap otoriter dan diktator terus tempramentalnya itu yang gak bisa ditolerir sama sekali	Sosok ayah responden
0015	Lalu, ketakutan mbak pada kecoa apakah diketahui oleh saudara kandung mbak tersebut?	Mengenai ketakutan ini ya mereka pasti tahu lah , apalagi abangku yang suka ganggu- ganggu pake kecoa	Penyebab
0016	Apakah saudara mbak tersebut memiliki ketakutan	Kalau takut sama kecoa sih gak ada, mereka Cuma jijik	

	yang sama atau ada kecenderungan memiliki ketakutan yang lainnya ?	aja. Kalau ketakutan lain, kayaknya gak adalah, mereka gak ada takut apa – apa.	
0017	Bagaimana tanggapan dari saudara mbak tersebut mengenai ketakutan mbak ini ?	Tanggapan, hmm kalau abangku malah suka nakut-nakuti akunya kalau adek kadang nimbrung becandain aku supaya akunya takut, kalau yang lain jadi penonton aja ketawa – ketawa gak jelas, soalnya liat ekspresinya aku yang gak karu-karuan. Hehehe	Penyebab
0018	Bagaimana dengan hubungan mbak dengan saudara – saudara mbak, mbak lebih dekat ke siapa?	Kalau hubungan si baik – baik aja, paling akunya dekat sama kakak, suka curhat – curhatan, ganti-gantian pakaian atau kadang sepatu. Kalau berantem sih paling sering sama abangku karena dia egois sih, suka dimanja mama jadi gitu, merasa paling benar, apalagi dia kan anak laki – laki satu – satunya , ya besar kepala lah jadinya.	Hubungan responden dengan saudara yang lain
0019	Apakah dari kecil mbak dengan abang mbak tersebut suka berselisih ?	Ya dari kecil kami memang sudah gak cocok , dia keras kepala kali, apapun yang dia inginkan harus tercapai	Hubungan responden dengan kakak laki-lakinya.

		dengan cara apapun juga. Makanya kadang aku sebel kali liat dia, ntahlah palak pokoknya	
0020	Apakah sampai sekarang mbak merasakan kekesalan yang amat dalam terhadap abang mbak tersebut?	Ya sekarang juga, walaupun sebenarnya kami udah jauh, dia udah di pekanbaru aku di medan, tapi ya gitu malah senang aku dia jauh – jauh dari rumah, jadi gak ada yang buat rusuh lagi	
0021	Bagaimana dengan kehidupan masa kecil mbak, bisakah diceritakan?	Kehidupan masa kecil ya, hmm. Gimana ya, ya gak suram lah pastinya tapi ya kadang-kadang merasa diabaikan juga macam anak tiri kurasa, tapi ya ada senangnya juga, yang pertama senangnya karena saya anak paling kecil jadi kadang-kadang dimanja lah, tapi ntah kenapa aku merasa papa sama mama pilih-pilih kasih sayang gitu mereka lebih sayang sama kakak sama abangku, hehehe. Tapi mungkin itu ya perasaanku aja ya pas masih kecil, soalnya ya dari kecil udah ditinggal papa sama mama untuk kerja jadi merasa gak	Latar belakang masa kecil responden.

		disayang.	
0022	Adakah hal – hal traumatis yang mbak alami dan tidak bisa dilupakan sampai sekarang dan ada hubungannya dengan kecoa?	Apa ya, traumatis ya paling yang dimarahin papa waktu kecil lah, sering banget dulu papa marah waktu aku masih kecil, makanya sampe sekarang kebayang terus gmn papa marah- marahnya sama aku. Kalau yang berhubungan sama kecoa ya yang pernah aku ceritain di atas itu lah, cuma itu aja selain itu sih gak ada.	Kejadian Traumatis
0023	Apakah mbak sangat mencintai masa kecil mbak?	Ya jelaslah saya sangat mencintai masa kecil saya karena gak ada beban masalah yang dihadapi, bisa main main gitu – gitulah	Pandangan terhadap masa kecil
0024	Jika diberikan pilihan, mbak mau gak balik ke masa kecil mbak, atau merasa ingin tetap di masa yang sekarang aja ?	Kalau ada pilihan kayak gitu hebat kali rasanya ya, pastinya aku mau kecil terus lah gak besar – besar biar gak ada masalah yang dihadapi, tapi ya secara realita ya aku gak bisa balik lagi kan ke masa anak – anak itu.	
0025	Apakah mbak memiliki pasangan saat ini ?	Pasangan? Pacar maksudnya ya, hahahaha. Ada gak ya, hehehe. Ada mbak .	Hubungan responden dengan lawan jenis.

0026	Bagaimana hubungannya dengan dia saat ini mbak, bisa diceritakan ?	Hubungannya ya baik – baik aja layaknya orang pacaran lah kadang mesra ya kadang ada ribut – ributnya juga , gitu – gitulah mbak, Cuma masalahnya kami beda agama jadi pacarannya <i>backstreet</i> lah, hehehe.	Hubungan responden dengan lawan jenis.
0027	Apakah pacar mbak itu tau tentang ketakutan yang mbak alami ini ?	Ya pasti taulah, diapun kadang suka becanda-becandain aku gitu, biar makin takut terus teriak-teriak gak jelas, paling nanti dianya ketawa-ketawa aja .	
0028	Bagaimanakah tanggapan dari pacar mbak tersebut begitu mengetahui mbak memiliki ketakutan pada kecoa ini ?	Pertamanya sih dia gak percaya kalau aku bisa takut juga, soalnya dia ngerasa aku itu <i>taugh</i> jadi cewek, gak ada yang ditakuti , makanya pas dia tau , langsung kekeh lah dia ketawa seakan – akan gak percaya gitu, baru pas main kerumah ada kecoa lewat, dimatikannya kecoanya itu , terus bangkainya dikasih dilempar ke aku, makanya aku palak kali. Tapi dia terus – terus ngasih sugesti gitu ke aku supaya jangan takut soalnya	

		kan kecoa Cuma binatang kecil, ngapain ditakuti gitulah.	
0029	Adakah orang lain selain keluarga dan pacar mbak yang mengetahui tentang ketakutan mbak ini, bisakah diceritakan ?	Temen – temen sebagian ada yang tau, tapi mereka ya biasa aja, cuma kadang katanya gak habis pikir kok bisa takut sama binatang sekecil itu aja, yang tinggal dipijak mati. Hahahah.	
0030	Apakah ada perasaan takut atau khawatir yang muncul jika ada orang lain yang mengetahui tentang ketakutan mbak ini ?	Kadang – kadang kepikiran juga kayak cemas atau khawatir kalau makin banyak yang tahu soalnya pasti makin dibecandain atau ditakut-takuti gitu, paling malas soalnya, bisa emosi juga aku kadang – kadang kalau mereka nakut-nakutinya diluar batas kesabaran. Makanya mending makin sedikit yang tau ya makin bagus lah, jadi gak heboh kali kan.	Kecemasan mengenai ketakutan responden
0031	Apakah mbak pernah tau sedang mengalami sakit secara fisik yang berhubungan dengan kecoa?	Muntah – muntah aja waktu itu karena pas makan sayur masakan mama di rumah , ada kayak kecoa yang masih anakan itu didalamnya , makanya sampe muntah – muntah terus gak nafsu	Gejala

		makan lagi. Kalau sakit parah gitu sih sejauh ini gak ada .	
0032	Apakah ada gangguan secara psikologis yang dialami oleh anggota keluarga yang lain ?	Gangguan psikologis ya, hmm saya rasa gak ada kok, Cuma saya aja sih yang aneh, yang takut sama kecoa hahaha.	Gangguan psikologis
0033	Apakah ada hal – hal atau kejadian yang membua mbak semakin parah takutnya pada kecoa ?	Ya kalau itu, asal gak sering-sering ditakuti aja lah, atau gak liat acara – acara di tv kayak <i>fear factor</i> gitu yang ngasih tantangan makan kecoa atau tidur sama kecoa, soalnya suka dibawa mimpi terus jadi kepikiran dan ngerasa kecoa itu ada dimana – mana dan ukurannya gede –gede, iihhhhh. Gak tahan lah liatnya .	Penyebab

LAPORAN WAWANCARA PADA RESPONDEN I

Nama samaran : Joy

Hari / tanggal : Minggu, 20 April 2014

Pukul : 13.05-15.20 WIB

Tempat : Rumah Responden

Tujuan : Melakukan Wawancara dan Observasi

Code : R1

No	Tester	Testee	Coding
0034	Apa yang bisa mbak gambarkan ketika mendengar kata kecoa?	Hemm, agak seram juga ya , kecoa itu makhluk paling menyeramkan yang punya kaki seribu dan bau yang sangat khas terus menjijikkan berwarna merah kecoklatan, punya antena dua yang sangat mengganggu dan kaki-kakinya yang penuh duri duuh, kayak monster di film film itu lah, doh gak kuat rasanya.	Visualisasi responden terhadap stimulus
0035	Kalau begitu, bagaimana yang mbak rasakan ketika bertemu dengan kecoa?	Pas ketemu kecoa, doh ya teriak-teriak lah, minta tolong sama orang, atau paling lari terbirit-birit atau kadang aku bisa manjat meja atau kursi pokoknya ke tempat yang lebih tinggi dan gak bisa dijangkau kecoa, kalau pas posisi aku tersudut gak bisa kemana-mana paling aku nangis, gemeteran, keringat dingin, badan	Reaksi Gejala

		<p>kayak merinding-merinding disko gitu, lemas jantung dag dig dug der, gitulah pokoknya, makanya maunya jumpa kecoanya ditempat terbuka yang akunya bisa lari, kalau gak ya akunya pasti bisa pingsan lah mbak.</p>	
0036	<p>Apakah reaksi yang anda timbulkan tersebut bertahan sampai kecoanya hilang dari pandangan atau tetap membekas untuk beberapa saat?</p>	<p>Kalau kayak gemeteran itu ya sampai kecoanya bener-bener pergi atau udah gak nampak lagi, kalau takutnya masih tetap ada sampai aku lihat kecoanya mati didepan aku gitu. Kalau reaksi yang lain ya pas ada kecoanya aja baru muncul kalau gak ya biasa aja, tapi tetap waspada takut-takutnya kecoanya muncul lagi.</p>	<p>Gejala Respon</p>
0037	<p>Kalau begitu, apakah ada reaksi lain yang mbak alami yang bisa mengganggu kerja atau kegiatan mbak, misalnya pingsan atau ada hal lain ?</p>	<p>Pingsan sih waktu itu pernah pas di sekolah ceritanya mau ganti baju pas jam pelajaran olahraga. Nah tau sendiri kan gimana kalau kamar mandi sekolah itu gak pernah ada yang bersih, pasti ada aja kecoa yang lalu lalang. Jadi ceritanya kan, aku mau ganti baju sendirian di kamar mandi, biasanya sih aku udah pakai baju olahraga duluan dari rumah, tapi memang pas hari itu lagi sial, jadi pas aku masuk ke kamar mandinya itu emang awalnya aku udah kayak nyium-nyium bau kecoa, tapi aku mikir bentar ajanya ini aku ganti baju, mudah-mudahan kecoanya gak muncul sebelum aku selesai ganti baju</p>	<p>Respon</p>

		<p>lah gitu, tau- taunya pas aku masukan baju olahraga ke kepala tiba-tiba kecoanya muncul pas didepanku karena dia nemplok di pintu kamar mandi dan pas itu pulak aku lagi menghadap ke pintu kamar mandi , apa gak teriak histeris, saking aku lemasnya pingsan lah, habis itu aku gak tau apa-apalagi, tau-taunya udah di UKS lah. Ngeri kan mbak, aku aja inget-inget itu buat merinding sendiri.</p>	
0038	<p>Lalu, bisa diceritakan ketakutan yang mbak rasakan saat itu seperti apa ?</p>	<p>Ketakutannya ya takut, emang sih agak klise kalau dipikir-pikir apa yang ditakuti dari seekor kecoa, cuma takutnya itu kayak menyerang otak dan seluruh tubuh gitu, kayak seakan-akan mau diserang sama kecoa, apalagi kalau kecoanya nempel gitu di badan ini rasanya kayak mau mati, kayak kecoa itu bisa bawa kematian gitu lah, duuuuh.</p>	Gejala
0039	<p>Apakah ketika ketakutan tersebut muncul mbak, apa ada gangguan fisik yang menyertai, walaupun kecoanya tidak ada ?</p>	<p>Kalau pas kecoanya gak ada sih jarang takutnya muncul, kan ada yang baru denger kata kecoa aja udah takut, ada juga yang baru liat gambarnya aja juga udah takut, kalau aku sih yang pas ada kecoa nya aja baru takut kalau gak ada sih gak gitu takut, cuma kalau pas ketemu kecoanya itu paling gangguan fisik ya cuma gemeteran keringat dingin sama jantung dag dig dug kalau udah parah kali paling</p>	Gejala Respon

		pusing-pusing ringan habis itu pingsan, gitu aja sih.	
0040	Kalau secara fisik hanya seperti yang mbak sebutkan tadi, ada gak kalau secara psikis?	Secara psikis maksudnya secara psikologisnya aku kan, apa ya, paling rasa takut gak berdaya terus yang aku herankan emosiku ini loh jadinya gak stabil, bisa jadi marah besar bisa jadi sedih-sesedihnya atau kadang pun orang-orang disekitarku jadi kayak sasaran kemarahan, nah masalahnya ini aku gak tau apa termasuk gangguan secara psikologis atau gak, kadang-kadang pun jadi menimbulkan kebiasaan-kebiasaan yang aneh menurutku misalnya jadi kayak pembersih tingkat tinggi, kalau ada lihat sampah aja atau tempat kotor dirumah gitu aku jadi bisa <i>badmood</i> atau marah gak menentu gitulah.	Gejala Psikis
0041	Kalau gangguan yang mbak sebutkan tadi muncul kan ketika bertemu kecoa, kalau pas tidak bertemu apakah pernah muncul ?	Kalau gangguan fisik itu sih gak muncul kalau pas kecoanya gak ada kayak yang aku bilang tadi, tapi kalau secara psikologis itu bisa muncul marah-marah <i>badmood</i> atau sedih pas kecoanya gak ada, ya hal-hal itu disebabkan keadaan rumah yang kotor atau pergi ke tempat yang gak bersih atau liat kamar berantakan, soalnya aku takut banget kalau tempat gak bersih pasti kecoanya muncul, aku aja kadang sampe benci banget sama yang namanya hujan, soalnya kan	Gejala Psikis

		hujan suka buat selokan atau parit gitu banjir akibat sampah yang numpuk, nah kadang banyak kecoa gitu keluar dari selokan atau dari kamar mandi duh, takutnya itu, makanya aku termasuk orang yang benci banget sama hujan, itu termasuk gangguan gak ya hahaha.	
0042	Kalau soal hujan itu gangguan fisik atau gak ya saya kurang tahu juga mbak, kan mesti diteliti penyebab-penyebabnya hehehe.	Oh gitu ya mbak, saya rasa sih kayaknya gangguan, heheh ngaco ya.	
0043	Bagaimana dengan kecoa yang sudah hilang dari pandangan mbak, apa yang mbak rasakan ?	Ya kalau udah hilang pastinya udah lega lah, cuma tetap ada rasa was- was gitu soalnya kecoanya belum mati, aku lebih tenang dan lega kalau kecoanya itu mati, tapi aku juga gak berani bunuh kecoanya palingan minta bantuan sama orang yang ada di rumah gitu, kalau kecoanya Cuma pergi gitu aja aku masih takut, tau-tau muncul pulak dia lagi, itunya.	
0044	Kalau begitu apakah mbak jika pergi ke suatu tempat, mbak memilih – milih lokasi atau tempatnya? Bisakah diceritakan lokasi yang bagaimana?	Kalau dibilang pemilih sih gak terlalu, tapi ya kalau bisa gak ke tempat-tempat yang gak kotor lah yang memungkinkan kecoa ada, misalnya kayak warung-warung kaki lima, ya kecoa kadang ada, makanya diminimalisir makan disitu mending ya makan di rumah aja, soalnya	<i>Response Focused Emotion/Suppression</i>

		<p>takutnya kecoanya lalu lalang eh hinggap pulak di makanan atau di lauk yang lagi dijajakan, duh gak habis pikir lah, tapi kalau situasinya memang harus ada di tempat itu dan gak bisa pergi ya semaksimal mungkin waspada lah, liat kiri kanan depan belakang, jaga-jaga jangan sampe kecoa muncul tiba tiba pas lagi makan pulak kan, jadi ngeganggu. Kalau disuruh milih lokasi yang bagaimana, ya pastinya lokasi yang bersih lah, kalau bersih kan kemungkinan kecoa ada kan berkurang.</p>	
0045	<p>Kalau begitu, seperti yang mbak katakan tadi, kalau terpaksa harus ada di tempat yang kurang bersih menurut mbak, adakah kendala yang mbak hadapi, bisa diceritakan ?</p>	<p>Kendalanya paling jadi kurang nyaman aja gitu, jadi mau ngapa-ngapain pun susah, kadang jadinya gak konsen sama yang dilakukan di tempat itu, misalnya kayak makan gitu jadi gak dinikmati makannya, kadang-kadang pun bisa jadi <i>badmood</i> gak jelas atau kadang marah sama yang ngajak ke tempat yang kurang bersih itu.</p>	
0046	<p>Kalau tiba – tiba di situasi tersebut mbak ingin buang air apakah mbak tetap memilih kamar kecil atau di kamar kecil umum?</p>	<p>Wah, pertanyaannya ngena banget ya, tau banget akunya pilih kamar kecil, hehehhe. Ya kalau lagi di tempat yang gak memungkinkan kayak tempat yang kurang bersih gitu kamar mandinya, aku bakal nahan sampe rumah atau cari tempat yang</p>	<p><i>Response Focused Emotion/Suppression</i> Pemilihan Situasi</p>

		<p>lebih bersih sedikit dibanding tempat itu, karena aku jamin pasti kamar mandinya itu ada kecoanya , daripada ntar pas lagi buang air tiba-tiba kecoa muncul, kan gak lucu aja jadi tiba-tiba keluar hehehe, makanya aku takut nekat bagus aku tahan atau pun aku cari tempat yang lebih bersih lah .</p>	
0047	<p>Jadi seberapa sering kah mbak makan di warung pinggir jalan ?</p>	<p>Kalau sering sih gak, hanya sesekali aja ketika emang diajak atau pas lagi kepengen makanannya, kalau gak ya gak mau juga mending makan dirumah soalnya takut kecoa sih, jadi gak nyaman makannya hahaha.</p>	
0048	<p>Mendengar cerita mbak tadi, saya jadi ingin tahu bagaimana kondisi rumah mbak, bisakah diceritakan kondisinya ?</p>	<p>Rumahku gak besar-besar kali lah , hehehhe. Rumahnya itu terdiri atas beberapa rumah di satu lokasi, nah ada rumah nenek rumah sodara juga baru rumahnya aku, emang sih gak besar tapi nyaman, kalau bersih pastilah aku jamin, tau sendiri aku kayakmana tegasnya sama kebersihan kan, cuma ya kadang-kadang namanya dirumah gak tinggal sendirian pasti lah ada aja yang buat kotor misalnya abu rokoknya papa lah, bekas kertas-kertas mainan adeklah atau kadang cucian kotor yang menumpuk atau kadang bon-bon pembelian mama yang sembarangan letaknya nah hal-hal kecil kayak gitu tuh yang kadang buat emosiku gak</p>	<p>Kondisi rumah responden.</p>

		stabil, soalnya rumah jadi gak nyaman jadi jorok ngundang para kecoa datang lah yang ada kan.	
0049	Dari keseluruhan ruangan yang ada di rumahnya mbak, dimanakah ruangan yang paling mbak anggap nyaman ?	Kalau ruangan ya jelas kamarnya aku lah yang paling nyaman, walaupun gak besar dan gak dingin yang pasti bersih, itu daerah terlarang bagi orang luar, jarang ada orang yang aku bolehin masuk kamarku, takutnya mereka buat berantakan atau buat kotor jadi bikin akunya naik darah, makanya seringnya kalau aku gak ada di rumah ya kamarku ku gembok biar gak ada yang masuk suka-sukanya hahaha.	Kecenderungan OCD(<i>Obsesive Compulsive Disorder</i>)
0050	Bagaimana dengan kondisi kamar kecil di rumah ?	Kalau kamar mandi inilah yang sering buat emosi aku nya, karena kadang-kadang lubang saluran airnya lupa ditutup pake batu sama yang lain jadi si kecoa ini keluar masuklah dari situ, sebenarnya bersih karena aku yang bertanggung jawab penuh sama kebersihan kamar mandi itu, aku yang bersihin setiap seminggu sekali, bongkar ember bersihkan closet dan yang lainnya, tapi apa daya kadang-kadang kalau saluran air itu gak ditutup ya kecoa keluar masuk lah dengan tenangnya, makanya aku suka marah besar kalau ada yang kelupaan nutup saluran air itu, mau siapapun juga, makanya kadang papa atau	Modifikasi Situasi <i>Response Focused Emotion/Suppression</i>

		mama suka marahin aku balik, karena dianggap marahnya aku itu karena hal-hal sepele yang sebenarnya gak perlu dibuat jadi masalah.	
0051	Selain kamar mandi yang mbak anggap paling sering membuat emosi tidak stabil, adakah ruangan atau tempat lain di rumah yang membuat emosi mbak tidak stabil juga ?	Selain kamar mandi ada gudang di rumah terus ada halaman kecil depan rumah yang bener-bener buat aku bisa murka, karena kotornya bukan main, dan sarang para kecoa lah disitu. Gak mungkin juga aku yang <i>handle</i> semua tempat yang ada dirumah, tapi ya gitu jadinya tempatnya beneran kotor gak karu-karuan, dan jelas kecoanya banyaknya bukan main. Kadang aja aku bisa sampai nangis ngeliat gerombolan kecoa yang lalu lalang di halaman depan atau digudang itu, rasanya kayak dunia mau kiamat aja lah.	
0052	Kalau begitu bisa lebih dijelaskan situasi seperti apa yang benar-benar membuat mbak merasa nyaman ?	Situasi yang bersih rapi tertata gak ada kecoa, terus kalau bisa ya terang dan agak luas biar lebih leluasa, soalnya kadang kalau bersih aja bisa aja ada kecoa yang nyasar ke situ jadi kalau ruangnya agak luas bisa lari atau menghindar kemana gitu kan.	Pemilihan Situasi
0053	Lalu, situasi seperti apa yang bisa membuat emosi mbak gak stabil ?	Emosiku ini bener-bener gak stabil kadang aja aku heran kenapa bisa gak sestabil ini, pastinya situasi yang kotor itu lah hal yang paling bisa buat emosi ini gak stabil karu-karuan, semua orang bisa jadi pelampiasan emosiku	Pemilihan Situasi

		<p>kalau keadaannya udah kotor banget karena aku paling benci banget tempat kotor pengap gelap duh, sarang kecoa lah itu pasti .</p>	
0054	<p>Gelap, pengap dan kotor pasti sarang kecoa, apakah hal ini memunculkan ketakutan mbak, atau hanya emosi saja yang tidak stabil ?</p>	<p>Situasi tersebut bisa jadi momok menakutkan juga, bukan berarti aku takut kegelepan atau phobia gelap, tapi situasi tersebut bisa memunculkan kecoa jadinya aku bisa takut makanya aku menghindari tempat-tempat seperti itu, kalau kecoanya belum muncul sih pastinya aku cuma cemas aja, tapi kalau udah muncul pasti panik cemas takut semua jadi satu lah .</p>	<p>Reinforcement dari phobia</p>
0055	<p>Lalu, tempat seperti apakah yang menjadi pilihan mbak untuk bersantai atau menghabiskan waktu luang?</p>	<p>Kalau dirumah sih yang pasti kamarku lah jadi pilihan utamanya , karena nyaman dan bersih ya bisa dibilang <i>comfort zone</i> nya aku , kalau diluar rumah paling aku suka ngopi di <i>coffeeshop</i> gitu yang bersih dan nyaman soalnya rasanya tenang aja kalau udah ada di tempat itu.</p>	<p>Pemilihan Situasi</p>
0056	<p>Dari kedua tempat tersebut manakah yang lebih mbak pilih ?</p>	<p>Kalau disuruh milih sih, aku lebih senang ada dikamarku sendirilah dibanding di tempat umum soalnya kalau tempat umum itu rame , kadang berisik, kalau dikamarku kan lebih tenang adem sepi gak ada yang ganggu kecoa pun sirna hehehe.</p>	<p>Pemilihan situasi</p>
0057	<p>Bagaimana jika mbak dihadapkan pada situasi</p>	<p>Kalau di tempat umum kalau ada yang sembarangan buang sampah, kadang</p>	<p>Modifikasi situasi <i>Response Focused</i></p>

	tempat yang kurang bersih, apa yang mbak lakukan biasanya ?	aku datengin terus aku suruh ambil sampahnya terus buang ke tempat sampah, atau paling gak aku liatinberengin gitu orangnya soalnya gak tau aja dia tempat umum kan milik bersama bukan punya dia aja. Kalau di rumah ya kalau tempatnya kurang bersih , aku langsung sibuk – bersih – bersih walaupun posisinya aku baru pulang kerja atau kuliah gitu.	<i>Emotion/Suppression</i>
0058	Seperti mbak sebutkan tadi mengenai kondisi ruangan kamar tidur mbak, apakah ada jadwal khusus untuk membersihkannya ?	Jadwal khusus untuk nyapu atau ngepel atau lap-lap sih gak ada pokoknya setiap hari ya disapu dipel dilap supaya bersih , kalau bongkar-bongkar kamar barulah sebulan sekali, pokoknya kalau bersih-bersih gitu gak ada lah jadwal-jadwal tertentu begitu keliatan kotor pasti udah langsung dikerjain.	

LAPORAN WAWANCARA PADA RESPONDEN I

Nama samaran : Joy

Hari / tanggal : Minggu, 27 April 2014

Pukul : 14.20-17.00 WIB

Tempat : Coffeeshop

Tujuan : Melakukan Wawancara dan Observasi

Code : R1

No	Tester	Testee	Coding
0059	Apakah ada hal – hal tertentu yang membuat ketakutan mbak pada kecoa berkurang ?	Hemm, apa ya, aku rasa sih gak ada, soalnya aku selalu takut sama kecoa, apapun bentuk dan kejadian atau situasinya kalau menurutku berhubungan sama kecoa tetap aja aku takut, jadi kurasa gak ada lah. Heheh	Reinforcement Phobia
0060	Lalu, bagaimana dengan orang – orang disekitar mbak, apakah mereka mendukung mbak untuk berhenti dari ketakutan ini ?	Kalau kayak mama papa atau saudara- saudara gitu mereka menganggap ini hal sepele sih jadi mau sembuh atau gak sih gak ada urusannya sama mereka, karena menurut mereka ini bukan suatu penyakit jadi gak ada yang perlu disembuhkan atau dihentikan, yang mereka tahu aku takut kecoa, tapi resikonya ya aku jadi bulan-bulanannya mereka gitu, tapi parahnya ya kalau ada kecoa gak boleh heboh, kan lucu kan,	Reinforcement Phobia

		sedangkan aku liatnya aja udah panik, pasti kan aku bereaksi yang heboh, makanya bingung juga lihat orang rumah ini maunya apa, hehe.	
0061	Bagaimana dengan orang lain yang memiliki ketakutan yang sama dengan mbak, apakah pandangan mbak terhadap orang tersebut?	Hemm, nah kalau yang punya ketakutan yang sama kayak aku ya bagus soalnya jadi bisa saling sharing , rasanya kayak menemukan orang yang mengerti aku gitu, karena kan kalau sama orang yang gak kayak kami susah , mereka anggapnya kami main-main, lebay kayak anak kecil.	
0061	Apakah mbak pernah menemui orang yang memiliki ketakutan yang sama dengan mbak ?	Ada kok, kebetulan temen deketnya aku juga sama kayak aku, malah dia cowok loh, hehhe. Suka lucu kadang denger cerita – ceritanya dia, soalnya emang parah banget takutnya dia lebih parah dari aku heheh. Tapi aku kadang jadi ngerasa kayak orang normal kebanyakan pas lihat dia takut banget sama kecoa, padahal aku juga takut sama kecoa yakan.	<i>Antecedent Focused Regulation /Reappraisal</i>
0063	Kalau begitu, apakah mbak pernah berfikir untuk benar – benar berhenti dari ketakutan ini ?	Kadang-kadang kepikir buat berhenti terus kayak ngerasa bego , ngerasa bersalah gitu, tapi ya gimana gak sanggup juga buat berhenti gaktau caranya, gak ada juga yang bisa bantuin, jadi pasrah aja lah .	Self Blame Acceptance
0064	Jadi pernah gak	Obat-obatan? Waduh gak pernah	Modifikasi Respon

	terpikir buat mengonsumsi obat – obatan?	pulak tuh mbak, soalnya gak pernah dengar juga tuh ada obat-obatan yang buat menghentikan ketakutan sama kecoa, kalau ada boleh juga tuh mbak, hehehe.	
0065	Bagaimana dengan jasa psikolog, apakah mbak pernah berfikir untuk menggunakan jasa psikolog ?	Psikolog pasti mahal lagian kayaknya malu juga konseling buat hal-hal yang kayak gitu, jadi gak pernah niat sih, mending dibiarin aja lah, kalau ada jalannya paling hilang sendiri nantinya.	
0066	Kalau kegiatan khusus yang untuk meredakan ketakutan ini , adakah yang mbak pernah lakukan misalnya meditasi ?	Hal-hal khusus? Gak ada pulak itu mbak, soalnya gak pernah ngerti sama hal- hal begituan.	
0067	Sebelumnya apakah mbak pernah mencari tahu tentang ketakutan yang mbak rasakan ini ?	Gak pernah mencari tahu, takutnya pas browsing di internet tiba-tiba kecoanya muncul pulak hahaha, tapi sejauh yang aku tahu udah banyak juga yang mengalami ketakutan ini, tapi mungkin masih di tahap takut biasa sih atau sekedar jijik bukan phobia, awalnya aku gak percaya ternyata ketakutan ini tergolong phobia, aku kira kayak takut biasa atau jijik biasa sih. Hehehe.	
0068	Apakah pandangan mbak berubah setelah mengetahui tentang ketakutan ini ?	Berubahnya itu ya jadi tahu ternyata banyak juga yang takut sama kecoa walaupun gak tergolong phobia, walaupun yang tergolong phobia	Perubahan Kognitif

		sedikit jumlahnya, paling gak ngerasa bahwa aku itu gak sendirian di dunia ini, jadi gak perlu ngerasa gak normal atau gimana gitu hehe.	
0069	Apakah dapat mbak ceritakan secara detail bagaimana respon yang muncul ketika mbak berhadapan langsung dengan kecoa ?	Pas ketemu kecoa langsung itu rasanya dunia ini mau kiamat, jadi udah taulah ya cemani responku, pertama teriak sekencang-kencangnya habistu lari lah, kalau emang situasinya gak memungkinkan untuk lari ya, paling nangis sekencang-kencangnya, terus teriak-teriak manggilin orang yang ada dirumah atau yang di deket ku lah, supaya bantuin ngejer kecoa atau matikan kecoanya, kalau gak ada yang bisa bantuin ya paling pingsan ajalah mbak.	<i>Antecedent Focused Regulation</i>
0070	Apakah respon yang muncul itu timbul saat bertemu kecoa saja atau saat melihat atau hanya mendengar kata kecoanya muncul juga ?	Oh, kalau aku bereaksi begitu pas ada kecoanya didepan mata aja, kalau gak nampak, atau hanya liat gambar aja gak sehistoris itu, walaupun tetep aja gak mau liat gambar-gambar kecoa atau apalah yang berhubungan sama kecoa, karena yang nimbul jadi mual-mual gitu pengen muntah .	<i>Response Focused Emotion/Suppression</i>
0071	Apakah penyebab utamanya sampai mbak merasa mual atau hampir muntah seperti yang mbak	Pertama ya karena bayangin kecoa itu bau , jorok, menjijikkan ishha bayanginnya benar-benar pengen muntahlah, baunya itu loh khas banget makanya gak hilang dari	Visualisasi simulus.

	sebutkan ?	ingatan.	
0072	Kapan mbak pertama kali menyadari respon yang mbak munculkan ini gak seperti orang kebanyakan ?	Pas kapan ya, pas awal masuk SMP lah, kalau pas SD kan gak gitu ngerti, pas udah SMP baru nyadar ternyata aku berlebihan kali kalau pas lihat kecoa gitu. Ceritanya pas lagi di kelas, kan taulah namanya kelas kadang-kadang jorok kali, tiba-tiba ada kayak anakan kecoa gitu lewat di kakinya aku, spontan aku menjerit teriak sampe naik ke atas meja , terus nangis-nangis, apa gak bingung-bingung kawan-kawanku kan , terus pada ketawalah orang itu kan, yang ada jadinya aku yang kena marah sama guru, sejak itulah aku jadi ditanya-tanya sama kawan-kawanku kenapa bisa gitu, pas kutanya balik, ternyata mereka gak gitu, disitulah baru kutahu kalau yang kurasakan gak sama kayak yang orang lain rasakan.	
0073	Apakah setelah mbak mengetahui bahwasannya yang mbak rasakan ini gak seperti orang kebanyakan, apakah mbak mencari tahu tentang ketakutan ini ?	Ya sempat kepikiran juga, nanyanya kawanlah yang dekat kan, kok aku bisa gini ya kenapa ya gitu-gitu lah bingung juga , terus aku baca-baca di internet, buka buka website yang ada hubungannya sama kecoa, barulah nemu yang namanya phobia sama kecoa, nah makin penasaran penasaran baca eh, tau-tau ada muncul gambar kecoanya, gajadi	<i>Antecedent Focused Regulation/Reappraisal</i>

		lagi kuteruskan, walaupun gambar kecoa gak semenakutkan aslinya tetep aja buat mual, jadi cukup sampai tahap tau lah tentang ketakutan yang kualami ini gak wajar, udah gitu aja.	
0074	Setelah mengetahui tentang respon yang tidak wajar ini, apakah ada perubahan diri mbak?	Perubahan diri sih gak ada, malah makin takut pun, gak ada gunanya website-website itu kubaca soalnya ujung-ujungnya makin takut, karena kan emang belum nemu cara untuk hilangin ketakutan ini, jadi yah yang ada paku mekanisme pertahanan dan penghindaran dari kecoa hahaha.	
0075	Kalau perubahan di diri mbak tidak ada, apakah ada perubahan respon yang mbak alami ?	Perubahan respon sih gak ada, selama aku alami ketakutan ini, ya tetep aja sama malah kadang-kadang makin berlebihan soalnya makin hari makin takut, berarti perubahan responku ada tapi ke arah negatifnya, yang dulu cuma teriak ketakutan sekarang pake acara nangis pake acara mau pingsan, berarti kan takutnya makin dalam.	
0076	Jadi selama ini adakah cara yang mbak lakukan untuk mengurangi respon yang berlebihan ini ?	Mengurangi ? Hemm, gak ada lah, namanya respon yang keluar itu spontan dan udah terekam di alam bawah sadarnya, jadi gak bisa dikurungilah.	
0077	Kalau saya tanyakan ke mbak, apakah yang terlintas dipikiran	Kecoa adalah binatang paling mengerikan yang pernah ada di dunia ini, dengan kaki yang banyak	Visualisasi terhadap stimulus. Gejala

	mbak ketika saya menyebutkan kata kecoa?	durinya seperti monster dan antena dua yang selalu bergerak – gerak kayak satelit terus punya bau yang khas yang emang gak kan bisa terlupakan, terus denger kata kecoa aja udah buat merinding, agak pusing terus mual mau muntah, gak kebayang lah pokoknya .	
0078	Apakah hal yang menyebabkan mbak dapat menggambarkan kecoa seperti itu ?	Gak tau pasti kenapa yang aku tau sih emang kecoa itu menjijikan dan menakutkan , jadi supaya orang awam tau kenapa aku bisa takut banget sama kecoa makanya aku gambarin kecoa kayak gitu biar mereka dapat merasakan feelnya takut sama kecoa itu kayak apa, yang aku bayangin dari kecoa itu kayak apa gitulah.	
0079	Pernahkan mbak berfikir bahwa kecoa itu hanya binatang kecil?	Gak pernah, yang aku tau dia itu monster apapun ceritanya, karena tiada kata yang bagus-bagus untuk kecoa, mau gimana pun sugesti orang tentang kecoa supaya aku gak takut, aku tetep gak percaya itu aja.	Perubahan Kognitif
0080	Jika respon – respon yang muncul tadi hanya ketika sesaat bertemu kecoa, bagaimana dengan respon yang muncul ketika habis bertemu kecoa ?	Pas siap ketemu kecoa itu ada perasaan masih dag dig dug juga masih merinding juga, masih keringat dingin, apalagi kecoa yang ditemui itu gak mati hilang gitu aja, pasti masih penasaran kemana larinya gitu, makanya maunya ada yang bantuin biar sampe mati gitu ,	<i>Response Focused Emotion/Suppression</i>

		baru bener – bener tenang akunya.	
0081	Apakah emosi mbak juga terlibat didalamnya ?	Ya jelas lah mbak, emosiku gak stabil. Bawaannya pengen marah-marah pengen makan orang ujung-ujungnya karena gak terlampiaskan itu makanya nangis jadinya lah.	
0082	Apakah ketika kecoanya sudah hilang dari pandangan mbak, emosi mbak masih gak stabil ?	Seperti yang aku bilang tadi, sebelum kecoanya bener-bener kuliati mati di didepan mataku, aku masih ngerasa takut masih ngerasa pengen marah-marah gak jelas gitulah.	
0083	Lalu kapan kah emosi itu kembali stabil?	Emosi yang aku rasakan itu kembali stabil ketika aku bener- bener ngerasa kalau kecoa itu ada kemungkinan gak balik lagi, ya kira-kira sejaman gitu lah untuk menstabilkan emosi setelah kejadian.	
0084	Bagaimana dengan orang-orang yang berada di sekitar mbak, apakah mereka terganggu dengan tindakan mbak atau respon yang mbak munculkan ketika bertemu kecoa?	Ya mereka jelas keganggu lah, soalnya katanya aku lebay berisik, ngapain heboh-heboh teriak, tinggal di pijak aja kecoanya beres urusannya, tapi ini malah teriak-teriak, gitu sih katanya mereka.	
0085	Lalu, bagaimana dengan mbak sendiri apakah hal tersebut mengganggu	Gimana ya, dibilang ganggu ya ganggu dibilang gak ganggu ya gak juga, soalnya kayak udah melekat di dirinya aku sendiri, kalau kecoa itu	<i>Self Blame</i>

	<p>kehidupan mbak di kesehariannya ?</p>	<p>ya musuh bebuyutan yang memang mesti dimusnahkan, jadi respon-respon yang aku munculkan itu ya karena bagian dari dirinya aku aja. Kalau dibilang ganggu ya karena kadang ngerasa bersalah atau kadang malu gitu sama temen – temen sama keluarga juga, karena kan mereka mikirnya aku begini dibuat-buat cuma buat dapat perhatian gitu, padahal gak ada kepikiran kesana sama sekali.</p>	
0086	<p>Apakah ketakutan yang mbak rasakan ini pernah memengaruhi keseluruhan emosi mbak ?</p>	<p>Secara keseluruhan ya pastinya lah mbak, karena kalau udah takut aja gara-gara kecoa ini, aku bisa uring-uringan, emosi gak stabil , mau marah-marah aja , habis itu mau nangis, apalagi liat kamar atau situasi yang kotor kadang aku bisa sampe banting barang atau banting pintu karena emosi kali, liat orang-orang di rumah yang sama sekali gak bisa jaga kebersihan , padahal apa salahnya buang sampah di tong sampah, gak nyerakin atau apalah. Kadang aku bisa sampe berantem sama mama cuma gara-gara mama gak terima aku marah-marah, beliau kira aku gasuka bersihin rumah atau gak ikhlas gitu, padahal karena aku emosi mereka gak jaga kebersihan itu ajanya. Makanya aku bilang</p>	

		ketakutan ini memengaruhi emosi ku kali, bener-bener gak stabil lah .	
0087	Lalu, apakah mbak pernah mengalami luapan emosi yang tidak terkendali ketika bertemu dengan kecoa ?	Kalau emosi yang tak terkendali paling aku nangis sejadi-jadinya, nangis yang gak bisa ditolerir kayak anak kecil yang permennya diambil, ya begitu. Waktu itu aku lagi makan sayur buatan mama, tiba-tiba aku udah punya feeling gaenak soalnya kayak nyium bau kecoa yang khas, dan kebukti ternyata di mangkuk sayurku ada kecoa nyungsep, langsung tercampakkanlah mangkuk sayur tadi sambil teriak-teriak aku terus nangis- nangis sampe sesenggukan gak terima gitu rasanya kenapa bisa ada kecoa di dalam sayur itu, duh inget-ingetnya buat merinding hahaha.	
0088	Apakah setelah kejadian itu ada perubahan emosi di diri mbak?	Perubahan emosi kayaknya ada, aku jadi gampang marah mudah nangis cuma karena hal-hal sepele, aku gaktau ini ada hubungannya sama takutnya aku yang berlebihan atau emang cuma perasaanku aja gitu.	
0089	Pernahkah mengalami hal – hal buruk karena phobia mbak ini yang berhubungan dengan emosi mbak ?	Kayaknya sih gak ada, cuma kejadian yang di mangkuk ada kecoa aja sih setelahnya ya emosi ku bener- bener emang gak stabil aja .	
0090	Apakah emosi mbak memengaruhi pola	Ntah akupun bingung, kurasa iya lah ada pengaruhnya soalnya jadi mikir	

	pikir mbak saat itu ?	bahwasannya kecoa ngesot ini yang buat aku jadi suka marah-marah dibenci orang-orang gitu, yang ada makin dendam banget sama kecoa , gitulah.	
0091	Apakah mbak hanya pasrah saja atau ingin melawan keadaan ini ?	Sebenarnya gak terima sama keadaan ini, tapi aku jadi frustrasi gak ngerti harus gmn mau gmn gitu, yang ada ujung-ujungnya kayak nyalahin diri sendiri dan akhirnya mentok gak bisa apa-apa ya jadinya pasrah ajalah, badai pasti berlalu kok. Hehehe.	<i>Acceptance</i> <i>Self Blame</i>
0092	Sebelum menanyakan tentang emosi lebih jauh, saya ingin bertanya pada mbak apakah mbak mengerti apakah sebenarnya emosi itu ?	Emosi, kalau dulu aku tahunya emosi itu ya marah doang, kalau nangis bahagia sedih terharu itu gak emosi, tapi udah gede gini, akhirnya lama-lama tau sendiri kalau emosi itu gak cuma marah aja, soalnya ada emosi negatif dan emosi positif gitu.	
0093	Lalu emosi mana yang paling sering mbak rasakan ?	Emosi yang paling sering muncul itu, marah. Hahaha, gak tau kenapa, makanya aku dijuluki singa dirumah, karena suka marah.	
0094	Apa sajakah penyebab mbak menjadi marah ?	Wah, kalau itu sih banyak mbak, dari kelakuan sepupu kakak abang mama papa belum lagi sama temen, terus belum lagi karena kecoa yang gak bertanggung jawab itu lalu lalangdi rumahku. Tapi emang aku kayaknya perlu manajemen emosi lah, soalnya emosi marahku ini	

		<p>kadarnya udah tinggi kali, cuma karena hal sepele aja bisa marah-marah gak karuan, apalagi kalau karena masalah-masalah besar meledak lah kurasa akunya.</p>	
0095	<p>Hal – hal seperti apa yang mbak lakukan ketika mbak marah ?</p>	<p>Banyak mbak dari yang akunya cuma diam membisu kayak batu, sampe aku bisa meledak kayak godzilla. Tapi lebih sering sih meledaknya plus banting-banting pintu atau barang-baranglah, kadang satu rumah aku diemin aku cuekin gitu, pasang muka paling manyun seluruh dunia alam jagat raya, jadi gak ada yang berani ganggu atau nyolek lah.</p>	
0096	<p>Lalu hal seperti apa yang mbak lakukan untuk meredakan emosi marah tersebut ?</p>	<p>Biasanya ujung-ujungnya aku nangis di kamar sendirian, matikan lampu tutup muka pake bantal gitu lah, terus denger-denger musik, atau palingan tidur habis itu biasanya emosinya stabil lagi, gak marah-marah lagi baru lah keluar kamar , eh akhirnya akunya yang jadi dicuekin hahaha.</p>	
0097	<p>Selain marah , adakah emosi lain yang sering muncul ?</p>	<p>Selain marah ya nangis, jadi emosi negatif terus yang keluar hahaha. Nangis itu juga keluar karena hal-hal sepele yang gak masuk diakal, kayak emosi marah juga , jadi aku kadang bingung juga apa aku yang terlalu sensitif apa karena orang-</p>	

		<p>orang disekitar atau karena hal lain, misalnya aku cuma dibecandai doang sama temen perkara fisik ku gitu, bisa aku langsung badmood habis itu ya nangis , kan sepele , hahaha.</p>	
0098	<p>Selain itu apakah mbak pernah merasakan emosi sedih ?</p>	<p>Sedih ya pasti pernah lah mbak , namanya juga orang hidup pasti pernah sedihlah mbak hehehe.</p>	
0099	<p>Bisa diceritakan kesedihan seperti apa yang mbak rasakan?</p>	<p>Sedih sih banyak terjadi karena beberapa hal, Cuma yang paling sedih kurasa itu pas mama ku meninggal lah setahun lalu rasanya dunia ini runtuh gitu gak ada kehidupan lagi , itulah sedih yang bener- bener sedih kurasa .</p>	
0100	<p>Lalu bagaimana mbak menangani emosi sedih mbak pada saat itu ?</p>	<p>Ya aku tahunya kalau semua ini udah jadi rencana dan kehendak Tuhan, aku manusia manalah bisa apa – apa kan, makanya waktu hal itu terjadi mau gak mau ya aku harus kuat kan, harus mampu menghadapi masalah itu, sedih ya pasti, nangis ya pasti bahkan selera makan pun hilang, tapi aku tahu hidupku kan gak berhenti sampai situ aja, masih panjang ke depan, ya aku kuat-kuatin diri ku, aku ambil hal-hal positif dari kehilangan seorang ibu ini, aku jadikan motivasi buat aku dapat menjadi anak yang baik, yang bisa diandalkan</p>	

		keluargalah pastinya. Bahkan temen-temenku aja bilang aku tegar banget, padahal udah kehilangan ibu, tapi tetep tegar gak kenal kata putus asa.	
0101	Pernah terfikir untuk melampiaskan emosi sedih ini ke hal –hal yang kurang baik ?	Sesekali pernah terfikir untuk mati aja gitu, karena setelah kepergian mama , banyak masalah juga yang dihadapi, tapi aku coba pikir ulang sih, kalau mati itu kan gak nyelesain masalah, makanya gak pernah aku jadikan kenyataan pikiran – pikiran konyol seperti itu.	
0102	Bagaimana dengan emosi yang lain bahagia misalnya , apakah mbak lebih sering merasa bahagia atau sedih?	Bahagia, ya gak terlalu sering lah, kalau bahagia pas kakakku nikah kemaren itu aku bahagia, karena akhirnya aku punya abang ipar dan akan jadi tante, tapi akhir – akhir ini aku lebih sering sedih dibanding bahagia, soalnya banyak masalah yang dihadapi mulai dari masalah kantor masalah dengan teman pacar sama keluarga jadi buat aku lebih sering sedih , makanya waktu mbak tanya soal bahagia, aku jadi inget aku udah lama gak ngerasain emosi bahagia ini .	
0103	Hal – hal apa saja yang bisa memancing emosi bahagia mbak ini ?	Hal – halnya pokoknya yang buat aku senanglahm gak buat galau , dan gak perlu terlalu berlebihan, misalnya aja ada orang yang mau dengerin curhatannya aku atau	

		<p>memperhatikan aku lebih, gitu-gitu aja aku udah ngerasa bahagia, karena istilahnya aku masih dianggap ada sama orang-orang disekitar ku gitu .</p>	
0104	<p>Seperti tadi mbak menyebutkan mengenai emosi marah sedih dan bahagia, bisakah mbak ceritakan bagaimana mbak meluapkan emosi tersebut ?</p>	<p>Kalau pas marah, aku biasanya bisa nangis atau teriak atau kadang lempar sesuatu, tapi kalau melempar masih jarang sih, sekarang lebih cenderung ke nangis – nangis gak penting di kamar gitu, karena gak tau mau marah sama siapa, habis nangis biasanya tenang, baru bisa mikir lagi, baru menyesali yang dibuat tadi biasanya gitu kalau marah.</p> <p>Kalau sedih yah hampir mirip sama marah, cuma ini nangisnya gak terlalu makan energi, karena lebih kalem, terus paling mikir-mikirin hal yang bisa buat senang barulah bisa hilang rasa sedihnya gitu.</p> <p>Kalau bahagia yah tertawa, gitu aja, tergantung situasi juga bahagianya karena apa .</p>	
0105	<p>Jika dihubungkan dengan ketakutan mbak pada kecoa ini , emosi seperti apa saja yang terlibat di dalamnya ?</p>	<p>Kalau soal kecoa ini ya emosi marah sama sedih lah terlibat didalamnya, bahkan buat aku jadi kayak cewek pemarah kalau ketakutan ini udah muncul, misalnya aja kalau aku baru liat atau ketemu sama kecoa, aku pastinya bisa marah gak menentu</p>	<p><i>Self Blame</i></p>

		karena gak tau harus berbuat apa , kadang juga marah sama diri sendiri karena kenapa bisa lemah banget jadi cewek padahal kecoa Cuma hewan kecil yang bisa dipijak. Kalau sedih juga karena gak tau harus berbuat apa untuk menyembuhkan atau mengurangi ketakutan ini, terus sedih karena gak bisa jadi cewek yang tangguh gitu lah.	
0106	Bagaimana mbak menangani emosi tersebut ?	Cara penanganannya simpel aja, aku cukup dikasih waktu buat menyendiri buat mikir gitu, gak diganggu sama orang lain, pasti emosi ku bisa stabil lagi itu aja sih .	
0107	Mengenai ketakutan mbak pada kecoa ini , pernahkah mbak berfikir mengapa hal ini bisa muncul ?	Kadang – kadang kepikiran juga kayak gitu, kenapa ya bisa – bisanya aku takut sama kecoa padahal sama binatang yang lain aku gak pernah takut, Cuma semakin aku mikir semakin ketakutan ini muncul dan dalam, makanya gak pernah mau mikir-mikiran lagi takutnya makin parah pulak takutnya kan .	<i>Self Blame</i>
0108	Pernahkah mbak mencari-cari alasan atau mbak pernah menemukan suatu kesimpulan mengapa ketakutan ini muncul ?	Kalau mencari alasannya kenapa bisa muncul sih gak penah pulak mbak, karena yang aku tahu aku takut sama kecoa ya alasannya karena dia menjijikan dan segala macemnya, tapi kalau secara ilmu psikologi sendiri pasti ada alasannya mbak, Cuma ya mana aku ngerti-	

		ngerti kan .	
0109	Pernahkah mbak berfikir bahwa diri mbak sendiri lah yang bertanggung jawab penuh atas ketakutan yang mbak alami ini ?	Nah, itu pernah kemaren sih baru-baru aja, gara-garanya pas lagi kerumahlah gebetan ku ya kan, udah seneng banget lah ini ceritanya kan, terus pas dia datang , datang juga si kecoa ini, spontan aku loncat teriak lah terus kabur lari, otomatis gebetanku ini bingung setengah mati lah, kenapa tingkahku begini , kok kayak lihat hantu gitu, eh tahu-tahunya pas aku balik, dianya juga udah pulang, dan dia menghilang, kesel banget kan rasanya , kenapalah mesti ada kecoa muncul disitu, kalau gak kan aku udah jadian aja, nah disaat itu lah aku nangis dan menyalahkan diri sendiri sambil aku mikir ya ini semua terjadi karena emang aku yang salah dan secara gak langsung diriku in lah yang harus tanggung jawab sama semua hal yang terjadi ini.	
0110	Apakah karena kejadian itu saja mbak meyalahkan diri sendiri , atau sepanjang mbak ketemu kecoa ya mbak akan terus menyalahkan diri mbak ?	Waktu itu sih karena hal itu aja makanya aku ngerasa bersalah yang berlebihan , sisanya belum pernah aku menyalahkan diri sendiri. Jadi intinya sih gak selama aku ketemu kecoa, tapi pas kejadian-kejadian tertentu aja baru aku menyalahkan diri sendiri.	<i>Self Blame</i>

0111	Apakah perasaan bersalah yang mbak rasakan tadi berlangsung hanya ketika bertemu dengan kecoa atau ketika sehabis bertemu ?	Biasanya sih pas selesai ketemu kecoa baru ngerasa bego ngerasa bodoh ngerasa bersalaha gak bisa buat apa-apa gitu.	<i>Self Blame</i>
0112	Apakah perasaan bersalah ini sering terjadi?	Gak terlalu seringlah, pokoknya pas disituasi-situasi tertentu aja baru ngerasa bersalah, jadi as long as aku cuma ketemu kecoa dan gak ada kejadian lain yang menyertai, aku gak kan merasa bersalah. Cuma ngerasa takut aja yang ada.	<i>Self Blame</i>
0113	Apakah ketika mbak menyalah kan diri mbak sendiri karena ketakutan ini , menimbulkan kecemasan tertentu ?	Kecemasannya timbul ya karena gak bisa berbuat apa apa dan kepikirannya mau sampai kapan begini gitu, takut gak berdaya terus-terusan gitu aja .	
0114	Apakah mbak menyadari ketakutan yang mbak alami ini , selain diri mbak yang bertanggung jawab , apakah ada campur tangan orang lain yang menyebabkan mbak mengalami ketakutan ini?	Kalau diri sendiri udah pasti dan jelaslah , kalau orang lain, ya paling gara-gara abangku aja nya yang hobby kali nakut-nakuti aku pake kecoa karet atau bangkai kecoa, makanya ketakutannya semakin dalam, jadi aku rasa sih ada pengaruh orang lain juga dalam ketakutan yang aku alami ini .	<i>Blaming other</i>
0115	Apakah mbak merasa	Aku rasa sih tanggung jawab untuk	

	orang lain atau dikasus ini adalah abang mbak sendiri harus turut bertanggung jawab juga ?	mnyembuhkan sih gausah kali lah, paling senbuh sendiri ini nanti, cuma yang aku mau dia gak ganggu-ganggu aku lagi aja, selain itu gak perlu kalilah ya kan . terlalu berlebihan aku rasa .	
0116	Bagaimana emosi yang mbak alami, ketika mbak ditakut-takuti oleh abang mbak, dengan emosi jika mbak bertemu kecoa dengan sendirinya ?	Kalau ditakut-takuti rasanya dua kali lebih menakutkan, karena dicampur dengan rasa kaget juga kan, nah emosi yang bermain adalah emosi marah, dan marahku benar-benar tidak terkendali aku bisa marah habis-habisan sama abangku sampe akhirnya nanti dia yang marah balik, terus jadinya kami gak cakapan gitu lah. Nah kalau bertemu secara langsung aku pasti takut juga dan panik juga cuma emosi marah tidak terlalu memuncak karena digabungkan dengan perasaan sedih juga gak tau harus berbuat apa gitu.	
0117	Apa yang mbak rasakan ketika mbak menyalahkan orang lain atas ketakutan mbak ini ?	Di satu sisi seperti merasa puas karena kan aku kek gini atas andil abangku juga gitu, di sisi lain ya pengennya aku gak diganggu lagi, karena keselnya itu loh gak bisa ditahan .	
0118	Apakah perasaan menyalahkan orang lain in dibarengi	Kayaknya sih gak ada , biasa aja . Cemasnya kalau ku sampaikan uneg-uneg ku ini, abangku marah	

	dengan rasa cemas ?	balik pulak, karena marahnya itu seram hahaha.	
0119	Mengenai ketakutan mbak ini apakah pernah berfikir untuk benar-benar sembuh ?	Kalau berfikir untuk sembuh udah pasti iya cuma kan kadang kayak gak berdaya aja mau kemana mau cerita sama siapa pasti butuh biaya besar gak berani bilang ke orang tua juga gitu, ya ujung –ujungnya pasrah aja sama keadaan yang kayak gini .	<i>Refocus on planning</i>
0120	Jika pernah berfikir untuk sembuh, adakah cara yang pernah mbak ketahui , dan mbak coba lakukan ?	Sampai saat ini sih gak ada yang bisa aku buat karena yang aku tahu kalau gak niat dari dalam diri ya susah buat sembuhnya , terus kalau misalnya ke psikolog gitu kan mahal. Jadi dibiarkan ajalah mau gimana lagi kan .	<i>Acceptance</i>
0121	Bagaimana dengan obat – obatan apakah mbak pernah tahu ada obat yang bisa memberi ketenangan saam mbak mengalami ketakutan pada kecoa ?	Kalau obat buat menyembuhkan ketakutan ini yang kutahu sih gak ada ya, tapi kalau obat anti depresant atau obat penenang gitu sih pastinya ada, cuma gak pernah pulak aku mikir mau pake obat-obatan begitu, soalnya buat kesehatan juga gak bagus, harganya mahal dan harus ada resep dokter juga, ribet makanya aku gak pernah mau coba lah, ketergantungan pulak ujung-ujungnya kan .	Modifikasi Respon
0122	Berarti mbak pasrah atau menerima dengan keadaan mbak saat ini	Ya sampai sekarang sih aku pasrah dan menerima keadaan aja lah soalnya mau gimana lagi gak ada	<i>Acceptance</i>

	?	caranya kan, yaudah jalanilah begitu.	
0123	Kalau tidak bisa sembuh menurut mbak, apakah mbak ada cara yang mbak lakukan untuk mengurangi ketakutan ini ?	Caranya ya paling menghindar aja , atau mikir yang indah-indah begitu atau paling gak sok kuat lah, sok-sok berani liat gambar-gambar kecoa, tapi ya semuanya nihil gak ada yang bisa mengurangi ketakutanku ini sih .	
0124	Apakah mbak pernah mencoba cara lain misalnya meditasi atau yoga atau sejenisnya misalnya pendekatan secara religius ?	Wah, gaklah kalau meditasi yoga dan pendekatan religius gitu aku rasa terlalu berlebihan lah buat ketakutan aku yang sederhana ini, jadi gak lah gak pernah kepikiran dan gak mau nyoba juga.	Modifikasi Respon
0125	Bagaimana dengan bentuk penerimaan mbak dengan kondisi yang mbak alami in ?	Bentuk penerimaannya ya pasrah tadi, dan gak mencari upaya buat sembuh karena aku pikir useless aja buat begituan, jadi ya paling yang bisa aku lakuin cuna bersih-bersih dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan rumahlah .	<i>Acceptance</i>

LAPORAN WAWANCARA PADA RESPONDEN I

Nama samaran : Joy

Hari / tanggal : Minggu, 01 Mei 2014

Pukul : 16.00-17.25 WIB

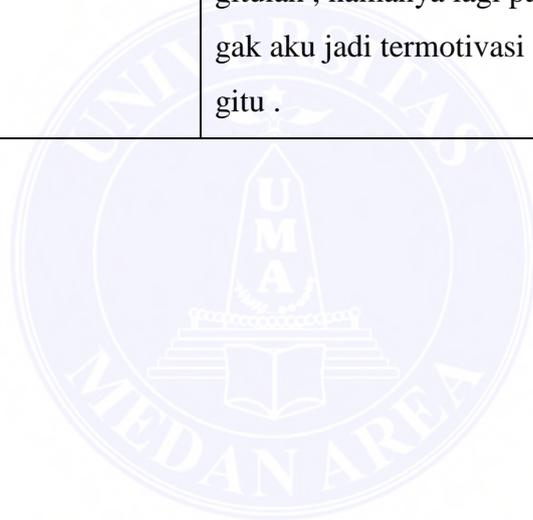
Tempat : Rumah Responden

Tujuan : Melakukan Wawancara dan Observasi

Code : R1

No	Tester	Testee	Coding
0126	Setelah yang mbak ketahui lebih jauh mengenai ketakutan mbak ini, apakah mbak punya rencana ke depannya dalam penanganan ketakutan ini ?	Rencana sih aku mau nabung buat biaya ke psikolog, jadi biar bisa dikasih terapi-terapi gitu lah ,soalnya aku juga pengen hidup tenang pengen kayak banyak orang yang biasa aja pas lihat kecoa gitu .	<i>Refocus on Planning</i>
0127	Apakah ada yang mbak beritahu mengenai rencana mbak ini ?	Sekarang sih belum ada soalnya takut ada yang gak dukung atau dianggap sepele jadinya aku <i>down</i> dan takut buat mewujudkan rencananya , makanya aku simpen sendidiri dulu lah, paling mbak lah yang tahu sekarang .	
0128	Apakah ada hal lain yang mampu mengubah pola pikir mbak untuk mewujudkan rencana mbak ini ?	Apa ya, kalau sekarang sih karena terhambat di dana aja, kalau yang lain gak ada, aku siap lahir batin buat senbuh kok, soalnya gaenak banget takut-takut kayak gini gak nyaman	

		<p>kali gitu, kalau hal lain selain dana sih, yang aku sebutin diatas tadi, kalau misalnya ada yang tahu takutnya mereka gak dukung makanya sampai sekarang disimpan dulu .</p>	
0129	<p>Apakah kecemasan mbak berkurang jika mbak membayangkan rencana yang mbak sebutkan tadi ?</p>	<p>Kalau pas lagi senggang gitu pasti berkurang dia, soalnya aku bayanginnya udah sembuh udah bisa normal lagi dan gak takut lagi gitu, kalau pas ketemu sama kecoanya ya gak bisa mikir tentang rencananya gitulah , namanya lagi panik. Paling gak aku jadi termotivasi buat nabung gitu .</p>	<p><i>Refocus on Planning</i></p>



LAPORAN WAWANCARA PADA INFORMAN RESPONDEN I

Nama samaran : Wan

Hari / tanggal : Jumat, 02 Mei 2014

Pukul : 19.00-20.30 WIB

Tempat : Rumah Informan

Tujuan : Melakukan Wawancara dan Observasi

Code : WA

No	Tester	Testee	Coding
0001	Apakah mbak mengetahui dengan pasti bahwasannya mbak joy memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap kecoa, bisakah diceritakan ?	Ya jelas aku tau mbak, soalnya dia itu hebohnya setengah mati kalau udah liat kecoa atau ketemu kecoa , kayak ketemu monster atau ketemu malaikat pencabut nyawa gitu lah, bayangkan aja kecoa sekecil itu aja takutnya minta ampun kan gak masuk akal aja. Bisa dia teriak – teriak , naik kekursi atau meja yang penting tempat yang lebih tinggi lah, atau kadang dia kayak gak punya tulang gitu, lemah tediam, bisa panik, kadang kalau udah goplah kali sama kecoa, dia bisa pusing terus muntah pernah pun pingsan , heran aku liatnya.	Gejala Respon
0002	Kapan tepatnya mbak menyadari bahwa mbak joy memiliki ketakutan ini ?	Udah dari dulu lah sejak aku lahir di dunia ini , secara kan kami serumah jadi pasti aku tahu dari dulu lah mbak. Kata mama sih udah dari kecil sih dia begitu mbak jadi, yang pasti aku udah	Awal mula ketakutan muncul

		ada di dunia ini dia udah takut lah sama kecoa .	
0003	Apakah mbak joy merasa terganggu jika mbak tahu tentang ketakutannya ini?	Gak sih , asal dia gak diganggu dia biasa nyantai aja, gimana mau terganggu namanya kami serumah . Kadang dia kesel kalau kami suka ganggu-gangguin dia, misalnya kami lempar kecoa karet atau apalah yang berhubungan sama kecoa, dia bisa teriak nangis dan bahkan marah besar mau itu dilemparnya barang yang ada dekat sama dia saat itu, gitu memang dia, parah kali kurasa perkara kecoa aja, bisa seemosi itu dianya .	Respon responden ketika orang lain mengetahui ketakutannya
0004	Pernahkah mbak menyaksikan secara langsung ketakutan yang muncul di diri mbak joy ?	Pernah mbak, karena serumah, sering pun kuliati, kan rumah deket jalan raya terus ada buka rumah makan gitu, makanya kadang kalau yang punya rumah makan gak gitu bersih	
0005	Bagaimanakah reaksi yang dimunculkan oleh mbak joy saat bertemu dengan kecoa tersebut ?	Reaksinya dia itu kayak orang kemasukkan setan menurut ku mbak, pertamanya kan dia teriak – teriak histeris, habis itu lompat ke tempat yang lebih tinggi, terus nangis lama lama kalau kecoanya makin mendekat, apalagi yang model kecoa bisa terbang itu, wo dia bisa pingsan dia mbak , kalau gak muntah – muntah gitu lah. Pernah juga dia cerita dia kayak deg – deg an gitu jantungnya , terus kayak nyeri-nyeri, tapi gak jelas nyeri di bagian mananya .	Gejala Reaksi

0006	Selain reaksi yang mbak jelaskan diatas apakah ada reaksi lain yang muncul yang berbeda dari biasanya ?	Hemm, kalau pas kecoanya gak ada tapi kalau rumah jorok, nah dia aneh, dia suka marah – marah gak jelas, nanti orang satu rumah bisa dimarahi sama dia gara – gara rumahnya kok jorok dan sebagainya lah, habis itu banting pintu kamar masuk kamar nangis, itu kerjanya mbak, tapi kalau pas ada kecoanya ya reaksi yang kusebutkan itu aja yang muncul, selain itu gak ada lah .	Respon responden Modifikasi situasi Katarsis emosi
0007	Berapa lama jangka waktu reaksi itu muncul sampai akhirnya hilang , apakah mbak mengetahuinya ?	Hemm, lumayan lama mbak, pokoknya sampe kecoanya bener-bener mati diliatnya , kalau kecoanya masih hidup tapi kabur gitu, dia masih uring – uringan juga bingung mesti gimana, minta tolong sama kami itu nyuruh nyariin kecoanya tadi, ya kan gak mungkin juga memburu kecoa, paling kami biarin lama –lama berhenti sendiri dia, jangka waktunyanya sih palingan sejam gitu lah mbak .	<i>Response Focused Emotion/Suppresion</i>
0008	Apakah mbak joy pernah bercerita secara langsung kepada mbak mengenai ketakutannya ini ?	Pernah sih waktu itu, tapi gak pas situasi serius, lagi jalan aja , terus ada liat gambar kecoa gitu, baru dibilangnya , kok aku aneh ya sama diriku sendiri kenapa lah aku bisa takut banget sama kecoa, padahal kalau dipikir-pikir diinjak pun bisa mati gitu katanya mbak, ya saya disitu hanya bisa tertawa aja lah , saya pun	Pengakuan responden <i>Self Blame</i>

		bingung sendiri kenapa bisa separah itu masalahnya .	
0009	Apakah mbak mengetahui penyebab sebenarnya mengapa mbak joy bisa memiliki ketakutan pada kecoa ini ?	Penyebabnya apa ya , kalau aku gak salah kemarin mama pernah cerita , waktu dia kecil dulu ntah umur 5 apa 6 tahun aku pun masih kecil disitu , katanya dia pergi ke rumah nenek terus keadaanya tiba – tiba mati lampu , baru ada segerombol kecoa terbang yang menyerangnya , kata mama sih semenjak itu makanya dia takut banget sama kecoa sampe sekarang , ditambah lagi kan kami sering ganggu – ganggu dia gitu pakai kecoa karet atau banngkai kecoa, apalagi abangku yang paling usil banget buat main-mainin dia gitu , makanya kayaknya ketakutannya gak bisa hilang – hilang lah .	Penyebab
0010	Bagaimana dengan keseharian mbak joy dirumah , apakah ada kegiatan khusus atau aktivitas tertentu yang dilakukannya untuk mengurangi ketakutannya ini?	Aktivitas khususnya itu ya bersih – bersih sepanjang hari, pokoknya kalau dia udah ada di rumah, udah kayak patroli petugas kebersihan lah mbak, yang tiap saat nyapu, ngepel , ngleap-lap meja atau lemari gitu, bersihkan kamar mandi , membersihkan tempat sampah gitu – gitu mbak, kalau dia udah ngelakuin kegiatan itu , udah tenang dirasanya , gak kan dia marah – marah , asal jangan diganggu aja lah pas dia nya lagi bersih – bersih atau jangan buat sampah atau sampah	Modifikasi Situasi <i>Antecedent Focused Regulation</i> Cenderung OCD <i>(Obsesive Compulsive Disorder)</i>

		<p>berserak aja dia udah tenang mbak biasanya .</p> <p>Kegiatan itu dilakukannya berulang-ulang mbak, katanya sih biar tetap terjaga bersih, padahal ya gak perlu berlebihan gitu juga tetap kecoa bisa datang.</p>	
0011	<p>Bagaimana dengan kondisi rumah mbak dan mbak joy ?</p>	<p>Kondisi rumah kami ya cukup bersih lah , namanya ada dia yang selalu bersih – bersih , cuma kan kadang karena banyak manusianya ada miara hewan juga pastinya gak bisa lah 24 jam selalu bersih kan , yang pasti sih di luar ada taman kecil gitu , banyak juga tanaman – tanaman hiasnya kalau didalam rumah sih ya layaknya rumah keluarga biasa aja .</p>	<p>Kondisi Rumah responden</p> <p>Modifikasi Situasi</p>
0012	<p>Bagaimana dengan kondisi kamar dari mbak joy sendiri ?</p>	<p>Kalau kamar dia jangan tanya lah , ada aja barang dia yang bergeser dari tempatnya udah langsung tau dia itu , bisa ngamuk kayak singa lapar kalau ada yang berani – berani masuk terus buat kamarnya berantakan atau ada barang dia yang gak sesuai tempatnya , saking palaknya dia , sekarang aja kamarnya digembok , kami sampai heran – heran , kayak ada harta berharga aja dikamarnya. Dia juga selalu membersihkan kamarnya berulang kali dan di waktu yang gak wajar misalnya tengah malam.</p> <p>Kamarnya itu warna pink layaknya</p>	<p>Kondisi Kamar responden</p> <p>Modifikasi Situasi</p> <p>Kecenderungan OCD (<i>Obsesive Compulsive Disorder</i>)</p>

		<p>kamar cewek biasa , terus bersih banget , tempat tidur tinggi , dia gak pake tempat tidur jaman sekarang , dia masih pake tempat tidur bersih yang punya kolong lebar terus bisa dipasang sama kelambu , itu sih antisipasi dia supaya dia gak bisa diganggu kecoa , karena ada kelambunya, debu aja tak ada sama sekali di kamarnya saking dia pembersih tingkat tinggi .</p>	
0013	<p>Bagaimana dengan jenis makanan yang ada dirumah , apakah mbak joy termasuk pemilih makanan ?</p>	<p>Soal makanan sih dia semi vegetarian , jadi gak makan daging gitu, cuma telur atau ayam masih makan, kalau sayuran dia kuat kali makan, tapi sekarang dia gak mau makan tauge sama bayam lagi gara-garanya pas mama masak sayur bening bayam sama tauge ada terikut bangkai anak kecoa kecil gitu , sejak itu dia gak makan lagi , gak kubayangkan dia disitu muntah-muntah , nangis plus pake marah -marahlah.</p>	
0014	<p>Bagaimana dengan tempat makan di luar rumah apakah mbak joy tipikal orang yang suka pilih – pilih tempat makan ?</p>	<p>Kalau terlalu memilih sih gak , dia mau makan juga di warung-warung pinggir jalan atau kaki lima gitu , gak mesti di restoran , tapi gak smeua warung makan dia mau datangi, yang menurut dia udah aman dan dia pernah ke situ baru dia mau , kalau gak ya dia bakal gak mau karena katanya pasti banyak kecoanya ,</p>	<p>Pemilihan Situasi <i>Response Focused</i> <i>Emotion /</i> <i>Suppression</i></p>

		daripada gak jadi makan mending milih tempat yang biasa gitu katanya .	
0015	Bagaimana dengan kamar kecil umum atau toilet umum , apakah mbak joy memilih tempat ?	Nah kalau ini baru keras kali dia sama sekali gak mau disembarang tempat , walaupun dia kebetul pas gak di rumah , pasti dia milih untuk balik ke rumah kalau pas deket kalau jauh , dia bakal singgah di mal terdekat atau tempat yang toiletnya itu terjamin bener-bener bersih , aku kayak di spbu juga gak semua spbu dia mau numpang buang air kecil , maunya cuma di spbu yang golongan elit lah istilahnya , dia aneh memang tapi mau gimana lagi dibuat , soalnya lucu aja kalau pas dia di dalam kamar kecil, tiba-tiba keluar lari ketakutan .	Pemilihan Situasi <i>Response Focused</i> <i>Emotion/Suppression</i>
0016	Pernah gak mbak mengetahui kalau mbak joy menyalahkan dirinya sendiri atas ketakutan yang dialaminya ini ?	Pernah , pas yang dia bilang dia takut sama kecoa itu , dia berkali-kali bilang dirinya itu bego lah bodoh lah lemah gitu- gitu tapi dia juga gak tau cara menghilangkannya katanya makanya katanya dia cuma bisa pasrah aja lah	<i>Self Blame</i> <i>Acceptance</i>
0017	Kalau menyalahkan orang lain gitu , pernah gak mbak joy mengatakannya ke mbak ?	Kalau menyalahkan orang lain itu ya paling nyalahkan abang itu lah yang suka gangguin dia pakai kecoa karet atau bangkai kecoa , dia bisa nangis-nangis sambil marah kalau kadang-kadang ingat kelakuan abang itu , soalnya dia emang takut banget makanya benci banget sama orang yang suka gangguin dia itu .	<i>Blaming Other</i>

0018	Selain mbak joy, apakah ada anggota keluarga lain yang memiliki ketakutan tertentu ?	Kalau takut sama hal-hal kayak gitu sih gak ada mbak , cuma dia sendiri , kalau yang lain paling takut sama hantu aja atau hal-hal gaib , dan gak separah itu juga , jadi aku rasa cuma dia sih yang paling aneh dalam satu keluarga .	
0019	Apakah ada anggota keluarga lain selain mbak joy memiliki gangguan psikologis ?	Gak ada mbak , gak ada kayak-kayak gitu dari satu keluarga kami , dengernya aja seram apalagi kalau ada yang mengidap , soalnya aku kepikirannya kalau gangguan psikologis pastinya gila sih .	
0020	Bagaimana dengan mbak joy sendiri apakah dia memiliki ketakutan atau kecemasan yang lain ?	Kalau cuma takut-takut biasa sih ya ada misalnya dia takut hantu itu aja , tapi gak berlebihan kayak takut sama kecoa ini , jadi aku rasa sih yang lain takutnya wajar dan manusiawi kalau takut sama kecoa ini kan gak wajar .	
0021	Apakah mbak joy pernah mengalami kecelakaan atau sakit parah secara fisiknya ?	Gak ada mbak , dia paling sehat dari kami semua karena saking bersihnya . Kalau kecelakaan paling yang ada hanya kecelakaa- kecelakaan kecil aja , gak gitu berarti lah mbak .	
0022	Apakah mbak mengetahui akibat khusus yang ditimbulkan oleh ketakutan ini di diri mbak joy ?	Akibatnya ya dia jadi terlalu pembersih dan kadang terlalu berlebihan , habis itu dia jadi sensitifan dan gampang banget terpancing amarahnya , tukang nangis dan galak itu aja. Aku gak tau pasti apakah ini memang bener-bener akibatnya atau memang	Perubahan Kognitif

		bawaan lahirnya .	
0023	Bagaimana dengan emosi yang mbak jelaskan tadi , apakah ketakutan ini benar – benar mengganggu emosionalnya ?	Jelas mengganggu ku rasa soalnya dia benar- benar jadi tukang marah, sedikit aja sampah yang keliatan di matanya dia bisa marah besar dan semua orang dimarahi, kalau habis marah biasanya dia nangis, itu kalau gak ada kecoa kan, kalau ada kecoa dia bisa lebih ngamuk lagi, makanya kurasa memang karena takutnya ini lah dia jadi labil kayak gini .	Perubahan Kognitif
0024	Sejauh ini apakah mbak mengetahui bahwa mbak joy berusaha untuk menyembuhkan ketakutannya ini ?	Sejauh ini, dia gak pernah benar-benar menyembuhkan dalam artian, memang dia gak ada ke ahli tertentu untuk menanyakan mengenai ketakutannya ini sih, dia hanya menguranginya dengan bersih-bersih sesering mungkin.	<i>Antecedent Focused Regulation</i>
0025	Kalau dengan obat – obatan apakah mbak joy pernah menggunakannya ?	Obat-obatan untungnya sih, dia gak pernah menggunakan obat-obatan kayak gitu , soalnya kan bahaya juga kalau dianya jadi ketergantungan .	Modifikasi respon
0026	Apakah pernah mbak joy melakukan aktivitas tertentu misalnya meditasi ?	Gak ada mbak, dia cuma nenangin diri dikamar ya paling nangis atau tidur , tapi itu juga gak buat ketakutannya hilang, cuma buat tenang sesaat aja kayaknya .	Modifikasi Respon <i>Antecedent Focused Regulation</i>
0027	Apakah mbak joy pernah bercerita kepada mbak bahwasannya ia benar – benar ingin sembuh ?	Ya pernah, dia bilang dia capek kayak gini terus, cuma perkara kecoa kok kayaknya ribet kali ya , dia nanya samaku juga harus gimana ada tau caranya gak , dia minta tolong	Perubahan Kognitif

		dibantuin gitu , tapi ya aku juga gak ngerti yang begituan makanya aku gak bisa nyaranin apa-apa, aku cuma nyaranin dia konsultasi ke psikolog gitu , tapi dia gak mau katanya harganya mahal .	
0028	Bagaimana dengan mbak sendiri, apa pandangan mbak terhadap mbak joy ?	Satu sisi aku kasihan juga sama dia karena dia begitu takutnya sama kecoa, mau bantuin tapi gak tau caranya , tapi di sisi lain aku kesal kenapa dia mesti begitu aku kadang sampai mikir kalau dia itu cuma pura-pura akting gitu buat cari perhatian orang rumah, cuma ya kalau ini beneran ya semoga aja dia bisa menemukan caranya supaya dia bisa sembuh dan normal lah, jadi gak perlu heboh kalau misalnya ketemu kecoa .	
0029	Menurut pengamatan mbak, apakah mbak joy ini pasrah dengan keadaanya , atau pasti suatu hari dia punya usaha untuk melawan ketakutannya ini ?	Untuk saat ini sih dia keliatannya masih pasrah gitu mbak, nerima sama keadaanya aja , tapi gak tau ntar kedepannya , tapi dari cerita-ceritanya dia , dia juga pengen sembuh kok, dibilangnya sih dia mau nabung buat ke psikolog gitu, soalnya kan ngeganggu banget apalagi di aktivitasnya sehari-hari belum lagi <i>bullying</i> dari kawan-kawannya kan , aku rasa sih pasti ada usahanya itu tapi gak tau kapan .	<i>Acceptance</i> <i>Refocus On Planning</i>
0030	Bisakah mbak menceritakan , apakah	Kalau pas ketemu kecoa itu kan fantastis kali emosinya yang bisa buat	Perubahan emosional responden

	ada perubahan emosional yang begitu drastis ketika mbak joy bertemu kecoa dengan kesehariannya biasa?	dia jadi nangis-nangis gak jelas atau marah bahkan melempar barang , tapi di kesehariannya biasa dia jadi terbawa-bawa , makanya aku bilang tadi dia jadi sensitifan gitu , terus kalau marah rasanya semua orang dimarahi padahal dia marah sama satu orang awalnya , jadi udah kayak habit di dia nya gak bisa di ubah .	
0031	Adakah akibat buruk yang ditimbulkan ketakutannya ini pada diri mbak joy , berkaitan dengan kepribadiannya sendiri ?	Kalau hal buruk yang paling aku gak suka itu ya sifat marahnya yang gak karu-karuan itu yang buat dia jadi tempramental dan itu kebawa-bawa sampai sekarang , dan pastinya udah bersifat menetap susah buat dihilangkan, selain itu ya sifat bersih-bersihnya yang gak wajar , memang sih rumah jadi bersih tapi kan gak efektif aja kalau dia ngelakuin itu berulang kali.	Dampak terhadap kepribadian responden
0032	Bagaimana dengan pelampiasan emosi yang dilakukan mbak joy ?	Pelampiasan emosinya dia itu nangis atau campak-campakin barang, atau kadang bersih-bersih rumah yang gak wajar dan dalam kapasitas besar , misalnya dia bisa bongkar kamar tengah malam atau di jam-jam yang harusnya kita istirahat atau nyantai , ya tapi kalau itu bisa buat dia tenang yaudah kami sih maklum aja.	Modifikasi Respon
0033	Selain marah adakah emosi lain yang muncul akibat ketakutan mbak	Emosi sedih lah paling , kan gak mungkin bahagia atau terharu , soalnya dua emosi ini yang paling	Emosi yang dialami

	joy pada kecoa ?	sering muncul di dirinya , kadang kan gak terbung juga , jadi labil banget dianya	
--	------------------	---	--



LAPORAN WAWANCARA PADA RESPONDEN II

Nama samaran : Ay

Hari / tanggal : Minggu, 04 Mei 2014

Pukul : 13.00-16.30 WIB

Tempat : Rumah Responden

Tujuan : Melakukan Wawancara dan Observasi

Code : R2

No.	Tester	Testee	Coding
0130	Pertanyaan pertama, bisakah mbak menjelaskan kondisi mbak saat ini?	Yang pasti Saya kalau liat kecoa rasanyaa,, hiiiiiii,, jijik banget, mau pingsan pun rasanya, langsung pengen lari jauh-jauh dari dia, gag mau liat, bayangkannya apalagi, langsung pusing aku kalau teringat kecoa. Aduh ini ajah udah geli mbak membayangkannya. Pokoknya jangan sampe itu kecoa mendekatlah, mau mati aku rasanya	Gejala Respon
0131	Kapan tepatnya mbak menyadari memiliki ketakutan pada kecoa ?	Ehmm,, kayaknya dari lahir lah.. haha,, kira-kira sadarnya mungkin waktu aku SD kelas 2 deh, mungkin sekitar umur 7 tahun.	
0132	Kalau begitu, bersediakah mbak untuk menceritakan kronologis kejadian yang menyebabkan mbak takut pada kecoa?	Jadi waktu itu, aku kan lagi mandi, pas pulak musim hujan. Tiba-tiba keluar kecoa sekaligus 3makin lama makin banyak, pontang pantinglah aku dikamar mandi itu, rasanya udah gak bisa mikir lagi, mau pingsan, tapi aku juga mikir, mana mau aku pingsan dan tidur bersama dengan para kecoa ini. Haha.	Latar belakang penyebab

		<p>Terus langsung aku teriak-teriak sampe suaraku pun serak, gedor- gedor pintu, perasaannya pintu kamar mandi dikunci dari luar, padahal dari dalam loh. Haha, tapi kek mana, waktu itu aku terlalu panik, sampek gak tau harus gimana, pokoknya hamper hancurlah pintunya kubuat.ikh seram kalilah kurasa. Besoknya pun aku langsung demam. Pokoknya dari situ, setiap masuk kamar mandi kalo musim hujan, semua lubang yang ada di wc di tutup lah, supaya kecoanya gak keluar.</p>	
0133	Apakah ada kejadian lain yang mbak alami, yang membuat mbak benar-benar takut pada kecoa?	<p>Apa ya, kayaknya semua kejadian kalo jumpa kecoa, rasanya ya tetap ajah takut, mau dia cuma 1 pun tetap sama rasanya. Apalagi banyak. Huih..gag mau kebayang lagi deg.</p>	
0134	Apakah sebelum kejadian yang mbak alami tadi, mbak sudah pernah takut dengan kecoa?	<p>Hmm,, pernah sih waktu tidur, aku ngerasa kok ada yang jalan-jalan dari kaki, terus tangan terus ke muka. Spontan ajah aku jerit dan bangun. Langsung keringetan pun aku, sangking jijiknya. Ih gag taulah menjelaskannya.</p>	Latar belakang penyebab
0135	Selain kejadian tersebut apakah ada hal-hal lain yang membuat mbak takut pada kecoa?	<p>Kayaknya sama semua-semua bagian dari tubuhnya kecoa yang bikin aku takut. Mau antenanya yang panjang, badannya yang warna coklat, apalagi larinya yang super cepat. Tambah lagi kadang ada kecoa yang biasa terbang. Hiii,, Terus kalo kebalik kan dia suka gerak-gerakin kakinya tuh, ih</p>	Faktor Penyebab

		<p>pokokny takut banget lah. Entah kenapapun kok bisa aku takut kali dan jijik kegitu sama kecoa. Padahal sama serangga lain aku gak gitu. Cuma sama kecoalah aku geliiii banget rasanya.</p>	
0136	<p>Setelah kejadian-kejadian tersebut adakah hal-hal lain yang mempengaruhi ketakutan mbak hingga saat ini, bisakah mbak menceritakan?</p>	<p>Ada. Karena ada beberapa kecoa yang bisa terbang kan..aku takut kali kalo kegitu, perasaannya dia ngejer-ngejer kita. Terus dia hinggap dikepalaku. Hiii... kalo itu aku langsung lari pontang panting. Lompat-lompat. Terus langsung pergi aku ke ruangan yang gak ada kecoanya lah. Dan gak mau keluar sampe kecoanya itu benar-benar sudah diusir. Geli kali rasanya kalau bersentuhan dengan dia. Hih. Menceritakannya begini saja aku sudah merinding.</p>	Latar Belakang Penyebab
0137	<p>Siapakah orang pertama yang mbak beritahu soal ketakutan mbak ini, bisakah diceritakan?</p>	<p>Siapa ya, kayaknya tahu gitu ajah lah. Namanya juga heboh serumah ku bikin kalo udah liat kecoa. Apalagi adekku atau mamaku. Langsung berlindung dengan mereka pun aku kalau ketemu kecoanya</p>	
0138	<p>Bagaimanakah tanggapan dari mama dan adek mbak kalo itu?</p>	<p>Ya mereka biasa ajah, mama malah ketawa-ketawa, kadang kalau aku bandel, disuruh apa-apa gak langsung jalan, mama malah jadiin kecoa supaya aku lekas gerak, mama langsung tangkap, terus nakut-nakuti gitu, spontan ajah aku ketakutan, dan langsung lari. Terus kalau adekku,dia malah marah-marah, katanya aku pengecut lah, apalah, inilah, itulah, kementelan, tapi ya emang aku beneran</p>	

		<p>takut, dipaksa untuk mengerti kalau itu hanya serangga biasa. Padahal dia pun Cuma berani pegang kecoa yang udah mati, terus dikasihnya ke aku. Tapi ya dia gak berani lama-lama mainnya, karna aku juga tau apa kelemahan dia. Dia kan takut sama cacing. Tapi gak tau sih itu bisa dibilang phobia atau enggak, soalnya dia kan gak sampek jerit-jerit, palingan langsung mandi dia, saking jijiknya.</p>	
0139	<p>Lalu, bagaimana dengan Ayah mbak? Apa dia tahu akan ketakutan yang mbak alami ini?</p>	<p>Hmm, papa ya tau lah, tapi papa ku itu orang nya cuek, jadi hal kegitu tidak terlalu dijadikan masalah dan hal heboh lainnya sama beliau. Karena sosok beliau lebih dewasa dan serius jika menghadapi sesuatu. Yah namanya juga kepala rumah tangga. Paling dia Cuma bentak-bentak dikit ajah, kalau aku nya berlebihan sampek mukul pintu, lompat-lompat, teriak-teriak, dan lainnya lah.</p>	
0140	<p>Lalu bagaimana dengan saudara-saudara mbak yang lain, eh tapi ngomong-ngomong, mbak berapa bersaudara ya mbak?</p>	<p>Aku anak pertama dari 4 bersaudara, aku punya 1 orang adik perempuan dan 2 orang adik laki-laki. Kalau yang tadi aku bilang suka marah-marah itu ya adik perempuan ku, tapi kadang dibecandain juga sama dia kecoa itu. Tapi kalo 2 orang adik laki-laki mereka ya biasa ajah, paling mereka ketawa ngeliat aku ketakutan gak jelas, tapi mereka gak berani nakut-nakutin aku pake kecoa, mereka kan masih kecil, ya pasti ketakutan anak kecil dengan</p>	<p>Latar belakang responder</p>

		serangga lebih banyak dari pada aku yang Cuma takut banget sama kecoa , haha..	
0141	Jadi dari beberapa saudara kandung mbak, ada gak ya yang punya ketakutan yang sama dengan mbak atau ketakutan yang lain mbak?	Kalo adikku yang cewek dia sih takut sama cacing, kalo liat cacing badannya langsung menggeliat gitu, langsung merinding, kalo bisa pun dia langsung mandi, garuk-garuk kepala gituh lah, nah kalo anak ke3, malah yang menurun cueknya dari papa, tapi bukan berarti dia tidak punya ketakutan sama sekali dengan binatang, ya pasti ada, tapi ya takut-takut biasa ajah, bahkan sama kodok, cicak, kecoa, semua dia gak suka, tapi ya gak kayak aku dan adik perempuanku yang langsung jerit dan lari-lari gak karuan, dia sih biasa ajah reaksinya. Selama binatang itu gak menyentuh dia. Sementara adikku yang paling kecil sama kayak aku deh kayaknya, sama-sama takut sama kecoa, itupun awalnya di ikut-ikut, ntah kenapa anak yang sebiji itu kok suka kali ikut-ikut, padahal kalo aku gak gitu mungkin dia gak takut apa-apa kali ya.	
0142	Jadi adik mbak yang paling kecil itu juga mengalami phobia seperti mbak?	Kalo dia tidak bisa lah dikategorikan seperti itu, namanya juga dia suka tiru orang, jadi kita gak tau apakah dia takut beneran, atau hanya main-main. Bisa jadi dia awalnya main-main, tapi kemudian lama-kelamaan malah makin takut beneran kayaknya. tapi bukan kayak akulah rasa takutnya. Dia sih paling kalo liat kecoa	

		langsung masuk kamar, tapi yang reaksinya itu hanya sekadarnya ajah, gak berlebihan yang gimana kali juga	
0143	Lalu, ketakutan mbak pada kecoa apakah diketahui oleh saudara kandung mbak tersebut?	Ya pasti tau semua lah dari orang tua sampe adikku yang paling kecil ya pasti tau semua lah.	
0144	Lalu bagaimana tanggapan dari saudara kandung mbak?	Kalo adik yang no. 2 ya tadi, dia marah-marah, tapi kadang mau dikasih-kasih juga sama aku, nah kalo 2 orang adik laki-laki ku itu ya mereka biasa ajah, paling ketawa dan kadang bilang aku lebay. Padahal memang takut dan jijik banget. Dikira mereka aku main-main.	
0145	Bisa diceritakan gak mbak, bagaimana ya hubungan mbak dengan orang tua mbak?	Hubungan dengan orang tua cukup baik, dekat dengan keduanya, tapi ya tidak terlalu terbuka juga sih, kayak urusan cinta mana pulak kita cerita sama orang tua. haha..	
0146	Lalu hubungan mbak dengan saudara kandung mbak bagaimana ya? Siapakah yang lebih dekat dengan mbak, bisa diceritakan gak mbak?	Hubungan kami juga baik, kalo dekat sama semuanya dekat banget. Apalagi yang adik perempuanku, dia tuh anaknya cerewet dirumah, jadi kalo ada apa-apa kadang dia mau nanya-nanya sama aku, ya aku akhirnya aku pun cerita banyak dengan dia, mau itu tentang pacar, masalah sama orang tua, adik-adik lainnya, tapi kalo masalah dengan dia, ya langsung ajah aku marahi dia, berantam lah kami jadinya, sama-sama gak mau kalah soalnya. Hehe. Nah kalo sama 2 adik laki-laki ku, karena umur mereka masih dibawa 15 tahun jadi ya kawan main dirumahlah,	

		biasalah cowok, sama-sama pecinta <i>games</i> , jadi sering main bareng, bertukar pikiran, <i>sharing</i> bareng soal <i>game online</i> gitu.	
0147	Bagaimana dengan kehidupan masa kecil mbak? Bisa di ceritakan gak ya mbak?	<p>Hmm,, apa ya, ya biasa ajah lah,, cukup menyedihkan sebenarnya. Apa ya, dulu kan kehidupan orang tua cukup susah, jadi sekolah ajah jalan kaki, pada lumayan jauh juga, abis gimana ya kalo naik angkotkan nanti pasti uang jajan aku yang berkurang, sementara kalau aku mau apa-apa aku gak tega minta sama mama, jadi ya kalau mau beli apa, aku nabung dari uang jajan ku, mau makan ajah pun duitnya di sayang-sayang. Bahkan saking hematnya akusampek rela disuruh kekantin beliin makanan, tapi ya dibayar donk, haha, karena kan kelas ku di lantai 5, sementara kantin lantai 1, malah gada lift zaman itu kan, jadi temen-temen pada banyak yang malas turun ke bawah untuk beli makanan. Akhirnya ku manfaatkan cari uang deg. Dan kalo di pikir-pikir sekarang sebenarnya cukup sedih ya, tapi ga kok, karena semua ini berkat didikan orang tua ku juga. Apalagi mama, beliau orang yang paling hebat menurut ku. Gak ada tandingannya deg. Yah,, intinya kita harus bersyukur atas apapun yang diberikan Allah dengan kita. Insya Allah kita tidak akan pernah merasa miskin, apalagi sampai miskin hati.</p>	Masa kecil responden

0148	Adakah hal-hal traumatis yang tidak bisa mbak lupakan ketika di masa kanak-kanak	<p>Traumatis ya, ehmm,, paling dimarahin sama papa, tapi aku gak benci kok sama beliau, mungkin dulu aku memang bener-bener nakal, makanya papa sampek marah. Tapi ya sakitnya itu, masih berasa sampe sekarang loh. Karena papa pukul gak pake tangan tapi pake tali pinggang. Karena papaku itukan jarang banget marah, tapi ya sekali marah kayak setan asli. Tapi aku kalo dipukul selalu merah-merah kayak mau berdarah gitu, ih serem banget lah, salahku juga sih suka banget gangguin adikku sampek nangis, dia paling gak suka kalo aku gak bisa ngalah dengan adik-adikku, apalagi aku anak perempuan paling tua, dulu malah aku yang paling sering dipukul papa, tapi gak sampe berkali-kali juga, bisa diitunglah papa marah, mungkin setahun Cuma sekali kadang dalam setahun malah gak pernah. Dan siap papa mukul biasa papa malah nyesel, langsung di liatnya juga kita, bekas pukulan dia.</p> <p>Pokoknya kalo udah marah ngeri banget lah, namanya juga udah diluar kendali, kalau ada tali pinggang di depannya, dipukulnya lah pake itu, sampe aku tersudutkan gitu, semua pada takut lah kalau papa marah. Makanya papa sendiri pun bilang, jangan sampek bikin papa marah, papa bisa menggila kalau udah dibuat marah.</p>	Kejadian traumatis
------	--	---	--------------------

0149	Kalau yang berhubungan dengan kecoa ada gak ya mbak??	Kalau itu ya, yangtadi aku ceritakanlah,selainnya sama ajah, sama-sama bikin trauma juga intinya.	
0150	Apakah mbak mencintai masa kecil mbak?	Ehmm,, biasa ajah sih, kayak ku bilang intinya semua harus disyukurin, klo cinta ya cinta donk, kan kita yang ngejalani, dan suatu saat kita pasti bangga dan semua itu hanya bisa jadi kenangan kan. Kalo bisa balik,ya semuanya pengen, namanya anak kecil, tetap masih anak kecil yang gak merasa punya beban sedikitpun. Taunya maiiin ajah.	
0151	Jika diberi pilihan, mbak pilih mana, mau mengulang masa kecil atau lebih memilih untuk di masa dewasa ini?	Hmmm,, wah susah nih, duaduanya nya sama-sama nikmat sih, apalagi dengan bekal pengalaman dan pendidikan yang kita punya sekarang, pastinya jauh lebih berharga dibandingkan apapun. Tapi kalo mikirin banyaknya masalah, kayaknya semua orang pengennya muda terus, yang gak ada beban, gak perlu banting tulang cari duit, semuanya tinggal minta, tapi itu semua kan gak mungkin. Haha.	
0152	Apakah mbak memiliki pasangan atau teman dekat?	Ada donk, hehe..	
0153	Bagaimana hubungannya dengan mbak saat ini?	Alhamdulillah sih baik banget. Insy Allah sayang dengan keluarga, penyabar, dan dia itu orangnya rendah hati, jadi gak ada tuh pelit-pelit. Malah dia lebih sering ngasi barang ke orang dari pada untuk kebutuhan diri dia sendiri, kekurangannya Cuma satu, dia orangnya moody, mudah tersinggung	

		lagi, merajok, tapi ntar balik sendiri.	
0154	Apakah pasangan mbak tau dengan ketakutan mbak dengan kecoa?	Taulah, dirumah dia kan juga pernah tuh aku liat kecoa, padahal aku itu bukan tipe orang yang suka memperhatikan sekeliling loh, tapi ntah kok bisa terlihat kecoanya lewatin kami, yah aku spontan ajah berdiri terus jerit-jerit ampe nangis pun, mereka sampe kaget, trus ketawa, tapi ya kecoa itu langsung diusir sama dia. Hmm,, malu juga sih sebenarnya	
0155	Lalu bagaimana tanggapan pasangan mbak?	Dia sih Cuma ketawa-ketawa ajah, tapi dia gak pernah nakutin-nakutin pake kecoa juga, malah kalo ada sebisa mungkin dia buat aku tuh jangan sampe Nampak kecoa, atau diusirnya cepat-cepat sebelum ku lihat.	
0156	Adakah orang lain, atau teman-teman mbak yang tahu mengenai ketakutan mbak saat ini?	Ehmm,, kayaknya gak ada degh.. soalnya jarang sih ketemu kecoa diluar, kalo ada sebisa mungkin aku menghindar dengan sendirinya, karena takut malu, dan yang ada malah makin di jahilin lah, apalagi cowok lebih suka iseng dibandingkan perempuan.	
0157	Selain itu, ada ketakutan lain gak ya mbak yang muncul jika ada orang lain yang tahu mengenai ketakutan mbak saat ini?	Ya mbak Cuma takutnya kalo mereka makin tahu, bisa jadi tiap ulang tahun aku dikerjain untuk berada satu ruangan dengan kecoa, hiii,, gak kebayang dah pokoknya. Makanya kalo jumpa kecoa di depan mereka aku Cuma bisa deg-degan, gelisah bawaannya, sampek keringat dingin. Dan sebisa mungkin aku menghindar lah jauh-	

		jauh.	
0158	Apakah ada sakit fisik yang berhubungan dengan stimulus yang pernah mbak alami saat ini? Bisakah diceritakan?	Kalau sakit fisik sih gak ada, paling langsung pusing ajah, karna ketakutannya itu di tahan kan, gak keluar, habis gimana, takut heboh juga sih, dan yang paling parah kemarin ya yang sampek demam itulah.	
0159	Pernah gak mbak mengalami kecelakaan akibat berhubungan dengan stimulus secara langsung?	Kecelakaan parah sih sejauh ini gak ada ya, paling pernah sampek kejedut pintu doank saking takutnya. Waktu itu aku lagi nonton sambil tiduran kan, tiba-tiba ada kecoa lagi mandang aku, langsung ajah aku berdiri dan lari lari, eh kupikir pintunya terbuka, rupanya saking paniknya gak terlihat aku pintunya masih tertutup. Ya kutabrak lah pintunya jadinya.	
0160	Apakah ada gangguan secara psikologis yang dialami oleh anggota keluarga yang lain?	Ehmm,, ada sih, tante saya kebetulan stress, akibat dia ditinggal sama orang yang dia suka, padahal cowok itu gak suka sama di tapi dianya maksa. Dan tanteku ini padahal orangnya pintar loh, rajin baca buku, cerdas deggh pokoknya, tapi ya karna laki-laki jadi agak begitu jadinya.	Gangguan psikologis
0161	Kejadian atau hal-hal seperti apakah yang makin memperparah ketakutan mbak terhadap stimulus tersebut?	Hmm,, kayaknya kalau dihadapkan kembali dengan beberapa kecoa sekaligus dalam satu ruangan deggh, asli mau mati rasanya, makanya kalau bisa jangan sampek lagilah terlihat aku kecoa	

		dimana-mana dalam satu waktu, rasanya langsung lemas, keringat dingin, pusing juga, waduh...	
--	--	--	--



LAPORAN WAWANCARA PADA RESPONDEN II

Nama samaran : Ay

Hari / tanggal : Minggu, 11 Mei 2014

Pukul : 13.00-14.45 WIB

Tempat : Rumah Responden

Tujuan : Melakukan Wawancara dan Observasi

Code : R2

No	Tester	Testee	Coding
0162	Apa yang bisa mbak gambarkan ketika mendengar kata kecoa?	Wiih,, serem banget yah, jijik banget deh,, pokoknya duuuh merinding pun aku jadinya, kalo bisa aku gak mau denger orang ngomongin kecoa.	
0163	Kalau begitu, bagaimana yang mbak rasakan ketika bertemu dengan kecoa?	Ya pasti, menghindar sejauh mungkinlah, kalo ada mama, berondok di belakang mama,tapi kalo pas lagi gak ada, yah lari-lari ke tempat yang gak ada kecoanya, trus suruh orang yang ada dirumah supaya bisa ngusir itu kecoa, kalo bisa di pijak ajah sampe mampus. Trus ya kalo pas pulak akunya lagi tersudutkan aku lompat-lompat sambil teriak-teriak sambil panggil orang serumah biar ada yang nolonginlah.	Respon
0164	Apakah reaksi yang mbak timbulkan tersebut bertahan sampai	gemeteran, keringat dinginnya, itu ya tetap ada sampai beberapa saat kecoanya hilang dari pandangan.	Gejala dan respon

	kecoanya hilang dari pandangan atau tetap membekas untuk beberapa saat?	Jantungannya bukan main lah pokoknya. Siap tuh baru lemes kali rasanya. Karena buang energi banyak kan, kayak abis olah raga gitu, tapi biasanya olah raga kan siap tuh sehat, nah aku malah makin gak berenergi dan lemas kali rasanya.	
0165	Kalau begitu, apakah ada reaksi lain yang mbak alami yang bisa mengganggu kerja atau kegiatan mbak, misalnya pingsan atau ada hal lain?	Kalau pingsan sih pernah tapi itu udah lama banget-banget bahkan pernah demam. Kronologi ceritanya seperti yang aku ceritakan tadilah. Kalo mengganggu kerja atau kegiatan ya pastilah ya, biasanya aku udah langsung gak bisa ngapa-ngapainkan, lumayan capek kali rasanya, bahkan tidur pun masih ketakutan, ngerasa kalo kecoanya ngikutin aku, ngerasa kalo dia ada dimanapun aku pergi.	Respon
0166	Lalu, bisa diceritakan ketakutan yang mbak rasakan saat itu seperti apa?	Rasanya itu ya kayak maumati lah, kayak ngeliat setan, serem banget gitu kayaknya, geli, jijik, ih pokoknya serba yang gak enak semua disitu lah. Soalnya aku juga pas ketemu kecoa langsung keringat dingin, langsung spontan jerit jerit, kepala pun panas.	Respon ketakutan terhadap stimulus
0167	Apakah ketika ketakutan tersebut muncul, apa ada gangguan fisik yang menyertai, walaupun	Kalau itu sih gak ada ya, paling takutnya pas ketemu doank, trus kalo kayak kita cerita tentang kecoa gini kan rasanya agak mual, pusing, ada	

	kecoanya tidak ada ?	rasa deg-degan juga, ini ajah udah merinding bentar-bentar, karna ada beberapa pertanyaan yang aku harus mengingat masa lalu kan, jadi agak <i>speech less</i> ajah gitu.	
0168	Kalau secara fisik hanya seperti yang mbak sebutkan tadi, ada gak kalau secara psikis?	Oh kalau itu jangan sampek lah, paling cuma mau marah pada saat itu, apalagi kalo dibecandain kegitu, dimainin, biasanya aku langsung marah, karena mereka gak ngerasain apa yang kita rasain kan. Rasanya itu kalo kata orang dan film-film kayak ketemu hantu gitulah, yang bikin traumatis kalo ngebayangin dia lagi.,	Modifikasi emosi (negatif)
0169	Kalau gangguan yang mbak sebutkan tadi muncul kan ketika bertemu kecoa, kalau pas tidak bertemu apakah pernah muncul ?	Kalau gangguan fisik ya paling pusing-pusing ajah ya kalo ngebayangin walaupun kecoanya gak kelihatan didepan mata. Nah, kalo psikologis, aku jadi lebih pembersih dibandingkan perempuan pada umumnya ya, kamarku misalnya, harus selalu bersih, dan jangan ada satu perabotpun yang berkolong. Karena dulu waktu kecil pernah punya tempat tidur yangberkolong, nah kecoa kadang suka banget ngumpet di situ, jadi pas aku udah agak gede, langsung minta ganti tempat tidur yang kakinya bersentuhan dengan lantai. Untungnya langsung dikasih sama nenek waktu itu, ya seneng lah, tapi	

		<p>tetap ajah di kamar mandi kadang dia mau keluar dari lubang. Trus kadang aku suka marah juga kalo kamar mandi gak bersih, dan pintu kamar mandi gak di tutup, dirumahku kan rame, jadi susah kalo dikasih tau, kadang kalo inget kamar mandi di tutup, tapi kalo gk dibiarin terbuka gitu ajah, aku yang ngeliat gak tahan, ngerasa kecoa itu udah ngintip-ngintip mau keluar. Haha..</p>	
0170	<p>Bagaimana dengan kecoa yang sudah hilang dari pandangan mbak, apa yang mbak rasakan ?</p>	<p>Ya kalo udah hilang ya pasti lega banget lah,berasa bisa bernapas kembali, walaupun sebelumnya baru kayak melawan apa gitu, sampe keringat bercucuran, suara serak, kepala pusing, lemas gak bertenaga, tapi ya memang bagusnya aku jangan pernah lagi ketemu kecoa. Hii. Mencekam banget soalnya.</p>	
0171	<p>Kalau begitu apakah mbakjika pergi ke suatu tempat, mbak memilih-milih lokasi atau tempatnya? Bisakah diceritakan lokasi yang bagaimana?</p>	<p>Kalau milih-milih sih enggak ya, paling kalau misalnya pergi makan ke tempat yang kaki lima, ya pas mau duduk, liat-liat di sekeliling, kira-kira ada kecoa gak, kalo gak ya gak apa-apa. Tapi ya kalau aku sih bener-bener diminimalisir makan di tempat kayak gitu, soalnya agak serem juga kan. Kalau tiba-tiba kecoanya muncul gimana? Berabeh juga kan. Hehe.</p>	<p>Pemilihan situasi</p>
0172	<p>Kalau begitu, seperti</p>	<p>Ya pasti langsung agak stress juga</p>	<p>Pemilihan Situasi</p>

	<p>yang mbak katakan tadi, kalau terpaksa harus ada di tempat yang kurang bersih menurut mbak, adakah kendala yang mbak hadapi, bisa diceritakan ?</p>	<p>ya, soalnya bukan apa-apa, karena kalo udah diajak ke tempat kegitu, bayangannya udah bakal dikerumuni sama kecoa ajah, bukan karena makanannya jorok, atau sok kaya. Tapi ya memang deg-degan ajah perasaannya gituh, makan pun bawaannya gak tenang, gak nyaman, hmm,, ntahlah, pokoknya rasanya pengen cepat pergi lah dari situ.</p>	
0173	<p>Kalau tiba-tiba di situasi tersebut mbak ingin buang air apakah mbak tetap memilih kamar kecil atau di kamar kecil umum?</p>	<p>Wah kalau itu sih sebenarnya belum pernah ya, tapi kalau memang harus, ya kalo bisa aku pergi ke mesjid terdekat, kan WC nya lebih bersih, jadi dari pada bunuh diri, mending di tahan sambil nyari tempat yang lebih bersih untuk buang air.</p>	<p>Pemilihan situasi</p>
0174	<p>Jadi seberapa sering kah mbak makan di warung pinggir jalan ?</p>	<p>Wah kalau itu sih gak ingat ya berapa kali, tapi yang pasti gak sering kok, lebih banyak makan dirumah malah, soalnya aku juga udah banyak makan omongan dari orang rumah yang ngomelin soal makanan di luar yang kurang sehat, jadi ya makan di luar itu pas lagi ngumpul dan pas kebetulan laper, kalo gak ya paling minum doank.</p>	
0175	<p>Kalau boleh saya tau, bagaimana ya mbak kondisi rumah mbak? Bisa di ceritakan gak ya?</p>	<p>Rumah saya gak terlalu besar kok, cuma agak lebar ajah, yang terdiri dari 3 kamar, 3 kamar mandi, dan 1 bagasi, sama halaman yang seukuran 1 mobil lah.</p>	

		<p>Nah kalo untuk masalah kebersihan, ya yang penting tiap hari di sapu, di pel, tapi ya gak kinclong kali juga, soalnya kan namanya juga dirumah yang tinggal rame orang, jadi ya tetap gak terlalu bersih juga dipandang, mau gimana juga ya, namanya bukan orang kaya sih, haha, tapi yang penting, gak ada tikus, dan kecoa lah. Kalo pun ada biasa dia keluar dari kamar mandi. Nah jadi antisipasinya kalaunampak kamar mandinya terbuka, aku yang tutupin.</p>	
0176	<p>Dari keseluruhan ruangan yang ada di rumahnya mbak, dimanakah ruangan yang paling mbak anggap nyaman ?</p>	<p>Pastinya dikamar lah kan cuma aku sendiri soalnya yang mengalami ketakutan aneh, jadi khusus kamarku yang kujaga harus selalu bersih terus, pokoknya gak kubiarkan ada celah kecoa untuk masuk deh.</p>	
0177	<p>Bagaimana dengan kondisi kamar kecildi rumah ?</p>	<p>Alhamdulillah selalu dibersihkan kok, karena ya aku takut juga kan, kalo kecoanya jalan jalan kekamar mandi, hiiii, jadi ya selain dibersihkan pake pembersih gitu, kalo udah siap ya di tutup lubangnya trus di letakkin kapur barus, kalo gak kamar mandinya ditutup, Alhamdulillah selama dijaga, gak ada apa-apa.</p>	
0178	<p>Selain kamar mandi yang mbak anggap paling sering membuat emosi</p>	<p>Selain di kamar mandi, ya di gudang, kadang kan pas kita butuh barang, aku sampek keringat dingin duluan</p>	

	tidak stabil, adakah ruangan atau tempat lain di rumah yang membuat emosi mbak tidak stabil juga ?	nyari barang di gudang itu, jadi ya biasanya aku minta tolong sama adekku, memang sih agak ngomel-ngomel dikit, tapi dicarikannya juga kok, hehe,, soalnya gudang itu kan kotor, memang gak lembab, tapi namanya tempat kotor, biasa berteman dengan kecoa kan, aku takut lah kalo tiba-tiba diserbu sama beberapa kecoa, yang 1 biji ajah udah bikin mampus, apalagi lebih dari itu, hiiiiii...	
0179	Kalau begitu bisa lebih dijelaskan situasi seperti apa yang benar- benar membuat mbak merasa nyaman ?	Yang pasti bersih, rapi, gak lembab, pokoknya jauh dari kotorlah.	
0180	Lalu, situasi seperti apa yang bisa membuat emosi mbak gak stabil ?	Emosiku ini bener – bener gak stabil kadang aja aku heran kenapa bisa gak sestabil ini, pastinya situasi yang kotor itu lah hal yang paling bisa buat emosi ini gak stabil karu- karuan, semua orang bisa jadi pelampiasan emosiku kalau keadaannya udah kotor banget karena aku paling benci banget tempat kotor pengap gelap duh, sarang kecoa lah itu pasti .	
0181	Gelap, pengap dan kotor pasti sarang kecoa, apakah hal ini memunculkan ketakutan	Pasti takut lah, makanya ya kalau bisa dihindari, malahan aku tidurpun harus terang, untuk mencegah hal yang tidak diinginkan juga .	Modifikasi situasi

	mbak, atau hanya emosi saja yang tidak stabil ?		
0182	Lalu, tempat seperti apakah yang menjadi pilihan untuk bersantai atau menghabiskan waktu luang?	Yang pasti tempat yang bisa membuat kita ngerasa nyamanlah. Kalo aku sih biasa pulang kerja nonton bareng keluarga, ga ada masalah yang penting rumah kita bersih, dan selama ini memang rumahku jarang lalu lalang sama kecoa kok, paling sesekali, memang bikin stress juga, tapi ngumpul dengan keluarga itu kan juga penting, tapi ya tetap kebersihan itu kujaga biar gak jalan-jalan kerumah kita kecoanya,. Kadang pun juga aku lebih sering di kamar, karena satu satunya tempat yang paling bikin ngerasa aman ya cuma dikamarku yang bersih dan indah. Hehe,,,	Pemilihan Situasi
0183	Mana yang lebih mbak suka, berada dirumah atau di tempat umum? Berikan alasannya.	Dua-duanya sama-sama aku suka, kadang kita butuh sendiri untuk merelaksasikan pikiran, tapikadang juga kita butuh keramaian untuk menghibur kita. Jadi kayaknya susah ya. Tapi ya kalo untuk urusan kecoa, kayaknya lebih nyaman di tempat umum, karena biar gimanapun keramaian membuat hati kita lebih ngerasa aman, trus lebih sering ketemu kecoa itu kan pas dirumah. Hehe..	
0184	Bagaimana jika mbak	Kalau diluar sih memang udah biasa	Modifikasi situasi

	dihadapkan pada situasi tempat yang kurang bersih, apa yang mbak lakukan biasanya ?	ya dengan kondisi yang kotor, tapi kalau di rumah gak bersih ya pasti ngomel lah. Karena gak tahan kalau liat rumahnya kotor juga. Bawaannya gelisah gitu, tapi kalo misalkan gak di bersihkan juga ya aku biasa seharian dikamar.	
0185	Seperti yang mbak sebutkan tadi mengenai kondisi ruangan kamar tidur mbak, apakah ada jadwal khusus untuk membersihkannya ?	Kalo untuk beresin, nyapu, ngepel itu sih tiap hari ya, tapi ada rutin mingguannya biasa kami bersih yang lebih mendetailnya, misalkan, ngelap jendela, bersihin sarang laba-laba didinding, bersihin debuhal pokoknya sampai kinclong rumahnya.	Modifikais situasi
0186	Apakah ada hal-hal tertentu yang membuat ketakutan mbak pada kecoa berkurang ?	Hemm, kayaknyagakadalah, karenamaudiakecil, besar, seekor, ataulebih, tetapaja serem.... banget.	
0187	Lalu, bagaimana dengan orang-orang disekitar mbak, apakah mereka mendukung mbak untuk berhenti dari ketakutan ini ?	Kalau itu sih ya pasti semua nya mendukunglah, apalagi mereka menganggapnya sepele, bukan hal yang perlu dibesarkan, bukan suatu penyakit, tapi ntahlah, aku sendiri juga gak punya keinginan untuk berteman dengan kecoa. Pernah juga sih ada yang nawarin untuk di hypnotherapy gitu supaya bisa mengurangi ketakutan berlebihan dengan kecoa, tapi memang dasar aku gak mau, ih gak pernah kebayangku lah berteman dengan	

		kecoa, hiiii, jijik banget.	
0188	Bagaimana dengan orang lain yang memiliki ketakutan yang sama dengan mbak, apakah pandangan mbak terhadap orang tersebut?	Hemm,, lebih enak yah, bisa saling sharing, saling melindungi, saling menjaga juga pastinya. Haha..	
0189	Apakah mbak pernah menemui orang yang memiliki ketakutan yang sama dengan mbak ?	Belumada.	
0190	Kalau begitu, apakah mbak pernah berfikir untuk benar-benar berhenti dari ketakutan ini ?	Gak sama sekali, kan udah dijelasin tadi, sama sekali aku gak mau berteman dengan serangga itu.	
0191	Jadi pernah gak terpikir buat mengonsumsi obat-obatan?	Waduh, gakpernahpulangdek, hehe..	Modifikasi respon
0192	Bagaimana dengan jasa psikolog, apakah mbak pernah berfikir untuk menggunakan jasa psikolog ?	Pernah sih, tapi hanya kepikiran ajah, gak pernah terealisasikan. Wong kemaren pernah ditawarkan ajah gak mau. Haha...	Refocus on planning
0193	Kalau kegiatan khusus yang untuk meredakan ketakutan ini, adakah hal yang pernah dilakukan misalnya meditasi ?	Hal-hal khusus? Gak ada pulak itu mbak, soalnya gak pernah ngerti sama hal-hal begituan.	Modifikais respon
0194	Sebelumnya apakah mbak pernah mencari tahu tentang ketakutan	Gak pernah tapi tahu sendiri, soalnya ada temen yang bilang juga kalo ketakutan kayak aku gini	

	yang mbak rasakan ini ?	ccxxviiiampersama seperti phobia.	
0195	Apakah pandangan mbak berubah setelah mengetahui tentang ketakutan ini ?	Awalnya sih aku pikir aku ini satu-satunya orang paling aneh di dunia ini, karena ketakutan aku itu agak berlebihan, tapi semakin lama, ternyata hal-hal kekinian malah dianggap wajar, dan semakin banyak kenal orang, makin banyak aku tahu bahwa setiap orang punya ketakutan sendiri terhadap 1 hal/1 binatang. Ada yang takut sama cicak, ular, kodok, beda-beda lah. meskipun tidak terlalu berlebihan seperti aku.	Perubahan Kognitif
0196	Apakah dapat mbak ceritakan secara detail bagaimana respon yang muncul ketika mbak berhadapan langsung dengan kecoa ?	Kayaknya ini udah ditanya lah, hehe,, Respon yang muncul ya langsung teriak sekuat-kuatnya, minta tolong, lari sejauh mungkin ketempat yang lebih bersih, lebih ramai, supaya ngerasa banyak yang ngelindungi, trus suruh orang rumah supaya ngusir kecoanya, atau kalau ccxxviiiias dibunuh lah dia. Gak perlu dikasihani, soalnya kayak monster.	Respon
0197	Apakah respon yang muncul itu timbul saat bertemu kecoa saja atau saat melihat atau hanya mendengar kata kecoanya muncul juga ?	Oh kalau itu ya pas ketemu doang sih, tapi kalau liat gambar, ya langsung merinding gitu, deg-degan, pusing, agak mual juga. Tapi reaksi kegitu sih biasanya gak Cuma pas liat gambar, kayak adek suruh menceritakan gini sebenarnya kan	Respon

		aku udah agak gak nyaman, agak gelisah, deg-degan juga rasanya, makanya gak bisa lama-lama wawancaranya, soalnya bener-bener rada pusing kepalanya kalo diinget-inget.	
0198	Apakah penyebab utamanya sampai mbak merasa mual atau hampir muntah seperti yang mbak sebutkan ?	Apa ya, antenanya yang menyeramkan, badannya, baunya, ih semuanya pokoknya, apalagi kalo yang bisa terbang itu. Oh no!	
0199	Kapan mbak pertama kali menyadari respon yang mbak munculkan ini gak seperti orang kebanyakan ?	kalo gak salah baru taunya pas aku kuliah sih, pas ada MK psikologi umum kalo gak salah, nanya-nanya, eh kok gejalanya itu persis dengan yang aku rasakan selama ini. Trus langsung lah aku baca-baca buku, buka internet, nyari tau tentang phobia. tapi gak tau juga lah ya, yang pasti apa yang aku alami ini berbeda dengan kebanyakan orang. Karena kayak yang aku bilang tadi, ada beberapa temen aku yang juga takut dengan kecoa tapi tidak berlebihan seperti yang aku alami. Bahkan aku taunya berbeda ini pas SMP, agak malu sih rasanya, tapi yasudahlah, waktu itu pas kebetulan kami lagi cerita-cerita gitu, trus aku nimbrung, yah aku nanya-nanya lah , sebesar apa rasa takut mereka, apa	Latar Belakang

		<p>yang mereka takutkan, gimana perasaannya, gimana reaksinya pas ketemu, pas gak ketemu, pas Cuma liat gambar ajah, dll nya lah.</p> <p>Semenjak itu lah aku baru tahu kalau apa yang aku alami ini berbeda dari orang lain.</p>	
0200	<p>Apakah setelah mbak mengetahui bahwasannya yang mbak rasakan ini gak seperti orang kebanyakan, apakah mbak mencari tahu tentang ketakutan ini ?</p>	<p>Ya iyalah, karena kan aku pasti kepikiran kan, kok bisa aku beda, waktu itu aku sempat gelisah banget kupikir jangan-jangan aku ini gila atau apa, sempat takuut banget, bahkan sampek aku cerita sama mama papa, mereka bilang sih gak apa-apa, pokoknya mereka nenangin gituh lah, tapi akunya gak puas kan, akunyaterus kepikiran, gelisah, perasaannya galau, takut diriku ini aneh, terakhir aku inisiatif, baca-baca buku diperpus, eh ternyata gak ada yang seperti aku maksud, yang ada malah cerita tentang kecoanya, sampek keringat dingin aku bacanya, terakhir gak jadilah aku baca.</p> <p>Soalnya udah gak tahan aku, jantungnya deg-degan gitu. Haha.</p>	
0201	<p>Setelah mengetahui tentang respon yang tidak wajar ini, apakah ada perubahan diri mbak?</p>	<p>Perubahan diri sih gak ada, yah soalnya males juga sih nyari tau gitu, toh mama dan papa ku bilang gak kenapa-kenapa kok, ya aku Cuma mempercayai mereka sajalah. Karena memang aku pun dulu orang nya</p>	

		cuek banget. Maklumlah. Hehe	
0202	Kalau perubahan di diri mbak tidak ada, apakah ada perubahan respon yang mbak alami ?	Waktu itu sih sempet ya, karena aku ngerasa kok temen-temenku biasa ajah takutnya, tapi kok aku gak bisa, akhirnya aku coba-coba beraniin diri, untuk liat gambar kecoa, nyentuh lama-lama, nahan diri,tetap ajah gak bisa, yang ada malah makin pusing, makin deg-degan, makin ntah kayak mana lah badan rasanya, sampek dingin kali pun tanganku waktu itu.	Perubahan Kognitif (negatif)
0203	Jadi selama ini adakah cara yang mbak lakukan untuk mengurangi respon yang berlebihan ini ?	Hemm kalau itu gak ada. Haha ,, semenjak itu langsung maleslah. Ogah deh pokoknya.	

LAPORAN WAWANCARA PADA RESPONDEN II

Nama samaran : Ay

Hari / tanggal : Kamis, 15 Mei 2014

Pukul : 10.00-13.00 WIB

Tempat : Rumah Makan

Tujuan : Melakukan Wawancara dan Observasi

Code : R2

No	Tester	Testee	Coding
0204	Apa yang terlintas dibenak mbak ketika saya menyebutkan kata kecoa ?	Aduh dek, kalau bisa sih ganti aja lah namanya kalau pas nanya sama aku. Yang ada dipikiran aku tu kalau udah dengar namanya rasa-rasanya pengen langsung pergi aja dek. Sangat menjijikkan kali soalnya binatang yang satu itu, udah lah bau kali tu binatang, didalam tubuhnya pun banyak kali cacing2 kecil, pokoknya sangat menjijikkan lah dek.	Visualisasi terhadap stimulus
0205	Apa sih yang menyebabkan mbak berfikiran seperti itu tentang hewan tersebut ?	Memang kenyataanya begitu dek, apa lagi setelah aku tau kalau binatang yang itu mati dan ada lukanya dan seandainya mengenai kulit kita secara langsung cacing-cacing yang ada ditubuhnya bakalan masuk ketubuh kita lewat pori-pori. Apa nggak wow kali tuh.	
0206	Pernah nggak mbak berfikir kalau hewan yang itu hanya lah	Bukan hanya berfikir dek, aku juga sangat tau kali kalau dia binatang yang kecil, tapi walaupun dia kecil dia tetap sangat jijik dan	

	binatang yang kecil ?	sangat berbahaya dimata aku.	
0207	Jadi, bagaimana respon mbak kalau hewan tersebut ada didepan mata mbak ?	Awalnya jantung itu rasanya berdetaknya lebih cepat, setelah itu bisa lompat-lompat sambil teriak-teriak sangkin takutnya.	Gejala dan respon
0208	Kalau respon tersebut ketika mbak melihatnya secara langsung, bagaimana respon mbak setelah bertemu dengan kecoa ?	Masih gemetaran yang pastinya mbak. Kadang ya mbak gemetarnya lama baru berhenti, karna setelah liat itu kayak jadi terbayang-bayang terus sama aku, sampai keringat dingin juga nahan-nahannya.	Respon
0209	Apakah emosi mbak juga terlibat didalamnya ?	Udah pasti lah itu. Pasti gak labil lah emosi ku disitu, jadi gampang marahnya. Pernah juga sampai nangis karna diisengin sama kawan-kawan.	Memonitor emosi
0209	Apakah teman-teman mbak tidak merasa terganggu dengan ketakutan mbak terhadap hewan tersebut ?	Ya terganggunya kalau sampai aku teriak-teriak aja, tapi kalau kawan-kawan dekat aku malah lebih suka ngerjain aku, karna tau mereka aku takut malah dibuat mereka jadi main-main.	
0210	Jadi bagaimana dengan mbak sendiri, apakah mbak merasa hal tersebut mengganggu mbak dalam kehidupan sehari-hari ?	Ia lah pastinya ya. Banyak jadinya teman-teman yang bilang aku ini lebay, masa sama kecoa aja takut. Ya bagi mereka yang gak takut sama binatang itu pasti okok aja, tapi aku kan berbeda. Kalau masalah teriakankanku itu, ku akui itu memang sangat mengganggu, tapi mau bagaimana itu kan juga spontan keluaranya.	

0211	Apakah ketakutan mbak ini pernah mempengaruhi keseluruhan emosi mbak ?	Pastinya ia lah, karena kalau udah takut gara-gara binatang itu aku bisa marah-marah gak jelas gitu. Apalagi kalau liat situasi rumah atau kamar yang kotor dan berantakan, bisa itu nanti aku marah-marah terus, apalagi kalau sampai dibilang orang dirumah aku itu sok pembersih kali jadi orang, kalau udh gitu bisa gak stabil emosi ku. Sampai mukul-mukul pintu, padahal waktu itu karena kecoanya banyak banget. Karna bukan mereka aja yang ada diposisi ku, coba mereka juga kek gini, lebih parah mungkin	Memonitor emosi Mengevaluasi emosi
0212	Lalu, apakah mbak pernah mengalami luapan emosi yang tidak terkendali ketika bertemu dengan kecoa ?	Kalau luapan emosi yang paling gak terkendali ya waktu aku sampai nangis itu mbak yang karna jadi dibuat main-main rasa takut ku ini sama kawan-kawan ku. Sampai-sampai aku pengen marah.	Mengevaluasi emosi (negatif)
0213	Apakah setelah kejadian itu ada perubahan emosi di diri mbak?	Perubahan emosinya sih aku jadi lebih gampang marah, apalagi kalau sempat liat yang kotor-kotor. Karna aku mikirnya ditempat kotor lah banyak tu binatang	Memonitor emosi Mengevaluasi emosi
0214	Pernahkah mengalami hal – hal buruk karena ketakutanmbak ini yang berhubungan dengan emosi mbak ?	Seingat aku sih waktu SD kelas 6 aku pernah sampai salah pukul, mau mukul binatang itu pakai sapu malah yang kena orang lain. Ya, alhasil habislah aku dimaki-maki. Setelah itu makin meluap lah emosi aku, gara-gara tu binatang aku jadi kena maki orang. Haduhhh	

0215	Apakah emosi mbak memengaruhi pola pikir mbak saat itu ?	Ia lah, gara-gara binatang itu aku jadi dianggap manusia apaan gitu, gara-gara kecoa aku juga jadi over kali sama kebersihan sampai dibilang sok pembersih, gimana aku jadi gak gampang marah karna itu.	
0216	Apakah mbak hanya pasrah saja atau ingin melawan keadaan ini ?	Aduh, seandainya bisa untuk melawan pasti bakalan dilawan, karna gak ada untungnya kuliati. Tapi mau gimana lah, udah gini adanya ya diterima ajalah.	<i>Acceptance</i>
0217	Sebelum menanyakan tentang emosi lebih jauh, saya ingin bertanya pada mbak apakah mbak mengerti apakah sebenarnya emosi itu ?	Setau aku emosi itu kayak perasaan kita, ada yang positif dan ada yang negatif. Kalau positifnya seperti rasa senang kalau negatif ya kayak marah-marah gitu.	
0218	Lalu emosi mana yang paling sering mbak rasakan ?	Emosi yang paling sering aku rasakan ya itu lah emosi negtif, hahaha. Suka marah-marah gak jelas	Memonitor emosi
0219	Apa sajakah penyebab mbak menjadi marah ?	Banyak lah, dari teman-teman yang suka ngerjain aku, kondisi lingkungan yang jorok ditambah orang rumah yang suka ngatain aku sok pembersih, padahal menurut aku bersih itu kan sehat jadi kenapa mesti dikata-katain.	
0220	Hal – hal seperti apa yang mbak lakukan ketika mbak marah ?	Kalau dirumah sih biasanya banting pintu, lompat-lompat, berondok, terus nyampakkan barang-barang juga kadang mau. Tapi kalau lagi diluar suka bersuara keras aja dan lompat-	Katarsis emosi

		lompat ajah, sama lari-lari gak jelas, haha.	
0221	Lalu hal seperti apa yang mbak lakukan untuk meredakan emosi marah tersebut ?	Biasanya langsung menyendiri dikamar sambil dengar musik intrumen gitu.	Katarsis emosi
0222	Selain marah, adakah emosi lain yang sering muncul ?	Apa ya, palingan nangis lah, itu pun kalau udah parah banget. Tapi kalau mendoakan supaya orang-orang yang suka ngerjain aku tu takut juga sama tu binatang sejenis emosi yang negatif juga gak ya. Hahahahah	
0223	Mengenai bagaimana ketakutan mbak pada hewan terebut, pernahkah mbak berfikir semua ini bisa terjadi ?	Pernah. Aku tu mikir kenapa ya mesti aku yang harus ngerasain ini kenapa gak orang lain aja. Karena bener deh, gak enak banget kalau punya ketakutan sama sesuatu hal.	<i>Self Blame</i>
0224	Pernah nggak mbak mencoba untuk mencari alasan-alasan tertentu yang menyebabkan ketakutan ini sering muncul ?	Pernah. Itu awalnya karna dulu sewaktu aku kecil mama suka nakut-nakutin aku, katanya kalau aku suka buat berantakan dan jorok rumah bakalan ada binatang yang namanya kecoa yang bakalan gigit aku dan terus ngejar-gejar aku kalau aku jorok dan dia bisa masuk kedalam telinga aku sewaktu aku tidur. Padahal sebenarnya itu hanya ketakutan dimasa kecil ya, tapi malah dibawa sampai sekarang dan itu lah alasannya .	Penyebab
0225	Jadi, apa pernah mbak berfikir bahwa	Kadang dek, kadang mikirnya kenapa gitu dulu aku mau ditakut-takutin sama mama, padahal	<i>Self Blame</i>

	mbak lah yang bertanggung jawab penuh atas ketakutan yang mbak alami ini ?	kan tidak akan seperti itu juga nantinya. Tapi lebih sering aku nyalahin mama, kalau aja dulu mama nggak nakut-nakutin aku pasti gak bakalan jadi kek gini kan.	
0226	Kenapa mbak bisa berpendapatan seperti itu ?	Ia lah dek. Kalau cewek kan emang rata-rata takut sama itu, walaupun hanya sekedar takut kan tapi tetap biasa aja dimata orang, karna cewek emang gitu orangnya. Ya mereka bisa bilang begitu karna mereka nggak takut dan gak fobia sama binatang yang satu itu.	
0227	Lalu bagaimana mbak meluapkan emosi yang tidak stabil akibat ketakutan pada hewan tersebut ?	Ya bisa marah-marah, senewen gak karuan. Sama yang kayak aku bilang sebelumnya, kadang suka sampai banting pintu dan pukul-pukul meja kalau marahnya udah puncak kali.	Katarsis Emosi
0228	Ada nggak rasa bersalah yang begitu dalam yang mbak rasakan ketika sehabis bertemu dan tidak bertemu dengan stimulus ?	Ya kalau aku liat itu dikamar aku ya aku ngerasa bersalah karna aku kurang bersih, tapi kalau itu aku liatnya diluar kan aku gak nyalahin diri aku lah. Kalau rasa bersalah nggak ketemu sama stimulus nggak ada lah. Aku malah senang lah kalau nggak ketemu-ketemu lagi sama tu binatang. Kalau bisa ya, itu binatang musnah aja deh dari muka bumi. Hahaha	
0229	Apakah perasaan bersalah itu sering muncul ?	Kalau selama dia muncul disekitar lingkungan rumah rasa bersalah itu sering muncul lah. Berarti kan bisa dibilang aku masih kurang	<i>Self Blame</i>

		bersih dalam memberishkan rumah.	
0230	<p>Apa pernah menyalahkan diri sendiri dan mengakibatkan kecemasan tertentu ?</p>	<p>Kayak yang aku bilang tadi lah, meyalahkan diri pasti pernah. Kalau menyebabkan kecemasan itu tentu lah. Maka dari itu dek, aku selalu mengusahakan supaya kamar aku tu selalu bersih, jadi rasa cemas akan kemunculan binatang itu nggak ada.</p>	
0231	<p>Ketakutan yang muncul pada diri mbak ini apakah penyebab utamanya oleh orang lain.</p>	<p>ya penyebab utamanya karna dulu mama nakut-nakutin aku. Kalau misalnya gak ditakut-takutin pasti kan gak bakalan gini.</p>	Penyebab
0232	<p>Apakah mbak merasa yang bertanggung jawab akan ketakutan mbak ini adalah mama mbak?</p>	<p>Dulu ia, aku nyalahin mama tapi sekarang enggak lah. Mau gimana lagi, kalau mama disalah-salahin terus apa bakalan ada dampak positifnya sama aku. Ya dibiarkan aja lah, kenapa harus orang lain yang bertanggung jawab atas itu. Positif thingking lah intinya.</p>	<i>Blaming Others</i>
0233	<p>Saat mbak merasa mama mbak harus bertanggung jawab atas ketakutan mbak, tanggung jawab seperti apa yang mbak harapkan untuk dilakukan mama ?</p>	<p>Apa ya. Ya mau nya aku tu diobatin lah, maksudnya dibawa terapi. Supaya ketakutannya hilang, ya nggak mesti hilang total juga lah berkurang aja aku udah bersyukur banget. Hahaha</p>	<i>Refocus on planning</i>
0234	<p>Apa yang mbak rasakan ketika</p>	<p>Kalau pada saat itu juga aku nyalahin orang lain, perasaannya biasa aja dek. Cuma kalau</p>	

	perasaan menyalahkan orang lain ini muncul ?	udah selesai itu rasanya kok aku egois banget ya, kenapa mesti mereka yang aku salahin. Ya seperti itu aja sih dek.	
0235	Kapan sajakah perasaan itu dapat muncul dan seberapa sering ?	Nggak sering kali sih dek, malah bisa dibilang jarang ya. Karna biasanya kalau aku habis nyalahin orang dan gak terlalu aku pikirkan lagi, ya aku anggapnya biasa aja.	
0236	Apa perasaan ini muncul dibarengi dengan rasa cemas ?	Kalau cemasnya palingan takut kalau itu menyakiti perasaan mereka atau malah jadi mereka yang balik marah sama aku. Ya cemas-cemas seperti itu sih.	
0237	Apakah mbak merasa tenang setelah menyalahkan orang lain ?	Awalnya aja merasa tenang dek, tapi setelahnya kayak yang aku bilang sebelumnya, jadi ngerasa takut kalau mereka malah jadi marah sama aku.	
0238	Mengenai kondisi mbak saat ini, apa pernah berfikir untuk sembuh ?	Pastinya ya. Aku sangat-sangat pengen sembuh. Karna emang gak enak kali dek kalau punya rasa takut yang berlebihan terhadap sesuatu ini, karna sepertinya yang aku rasaini semuanya itu malah berdampak negatif, nggak ada aku liat selama ini dampak positifnya. Pasti gitu juga aku rasa sama yang memiliki ketakutankayak aku ini dek. Capek juga kalauketakutan ini, belum jadi ada rasa waswas dan cemas.	
0239	Jadi apa cara yang mbak lakukan untuk mewujudkannya ?	Caranya palingan terapi ya. Lebih tepatnya sih hipnoterapi. Hipnoterapi ini dilakukan supaya aku lebih memahami pertentangan psikis yang tersimpan di pikiran bawah sadarku yang	<i>Refocus on Planning</i> Modifikasi respon

		<p>melatarbelakangi terjadinya kecemasan dan ketakutan. Pernah aku baca di internet mengenai cara-cara mengatasi ketakutan ini. Kemarin itu aku nyoba dengan cara ketika berhadapan langsung dengan binatang itu aku nggak lari atau menjerit, usaha banget supaya bisa berdiri disitu selama mungkin, tapi nyatanya gak berhasil juga, badan aku udah gemeteran kali, keringat juga udah bercucuran, lemas nya bukan main, akhirnya milih untuk pergi dari tempat itu. Hahaha</p>	
0240	Apakah pernah mbak menggunakan obat-obatan ?	<p>Dari yang aku tau ya, obat nggak banyak membantu untuk menyembuhkan ketakutan. Lagian alasan yang paling tepatnya sih aku juga memang gak suka mengonsumsi obat-obatan. Karna aku takutnya kalau seandainya aku gak konsumsi obat itu lagi yang ada aku bakal nyalak lagi takutnya. Jadi aku emang gak pernah coba mengonsumsi obat untuk nyembuhin ketakutan ini.</p>	Modifikasi Respon
0241	Bisa nggak mbak jelaskan hal-hal apa saja yang mengurangi ketakutan mbak?	<p>Apa ya dek. Aku suka dengerin musik instrumen, jadi kalau aku denger itu aku bisa kayak ngerasa tenang gitu, jadi rasa takut itu juga perlahan-lahan hilang. Tapi pernah juga kan aku cari-cari informasi mengenai si kecoa ini, terpikirkan dia itu sebenarnya ciptaan Tuhan yang sangat luar biasa menurut aku, tapi kenapa bisa ya aku takut banget sama dia, seharusnya aku gak takut kan. Hahaha</p>	
0242	Apakah dengan hal	Ia dek, musik instrumen itu sangat membantu	

	tersebut mbak merasakan ketenangan ?	aku sih emang ngerasa tenang aja kalau dengarnya. Coba lah dek dengarkan sekali-kali.	
0243	Apa ketakutan ini benar-benar mengganggu mbak atau mbak merasa tidak terganggu sama sekali ?	Mengganggu sekali lah dek. Kan bisa dibilang ini gak normal ya, hal yang gak normal itu kan mengganggu. kamu lah dek coba bayangkan seandainya kita jalan berdua dan secara gak sengaja ketemu kecoa, kamu bisa kan bersikap biasa aja sedangkan aku udah gemetaran, pengen teriak, pengen lari, jantung berdetak lebih kencang, pastinya kan perasaan itu sangat gak enak, pastilah aku terganggu kan sama ketakutan ini.	
0244	Jadi bagaimana penerimaan diri mbak terhadap hal ini atau mbak tidak menerima kondisi mbak saat ini ?	Gimana ya, terima ajalah dek seperti alir mengalir. Selama aku gak sampai masuk rumah sakit karna ini sih aku bisa terima ya dek. Haha	<i>Acceptance</i>
0245	Setelah ini, apakah rencana mbak kedepannya ?	Rencananya ya tetap mengikuti terapi itu dek. Terus tetap berusaha melawan rasa takutnya, ya seperti yang aku bilang tadi coba cari info-info yang bisa membantu penyembuhan ini.	<i>Refocus on planning</i>
0246	Apa mbak memberitahukan orang disekitar mengenai rencana mbak ini ?	Kalau masalah terapi itu yang pasti orangtua aku tau ya dek. Tapi kalau untuk cari info-info itu sih gak ya, cuma aku aja yang tau.	
0247	Adakah hal-hal	Keinginan untuk sembuh itu lah dek. Ya	

	tertentu yang mampu mengubah pola pikir mbak mengenai rencana ini ?	kalaupun tidak sembuh total paling enggak ada perubahan lah dek supaya ketakutan gak berlebihan kali.	
0248	Adakah bantuan dari orang-orang disekitar mbak mengenai rencana ini ?	Kalau bantuan pastinya dari orangtua ya dek. Mereka support aku supaya bisa sembuh dari ketakutan ini. Kalau teman-teman sih gak terlalu ya, biasa aja sih kayaknya, palingan Cuma sekedar ngasih info aja.	
0249	Apakah kecemasan mbak berkurang jika mbak membayangkan rencana-rencana mbak ini ?	Sangat berkurang dek. Pengen rasanya semua itu jadi kenyataan, bukan hanya membayangkannya aja. Rasanya hidup udah bebas, nggak perlu lagi ngerasa waswas kalau harus berhadapan langsung dengan binatang itu, bisa bersikap biasa aja kalau ketemu, pokoknya rasanya itu sangat menyenangkan dek.	

LAPORAN WAWANCARA PADA RESPONDEN II

Nama samaran : Ay

Hari / tanggal : Minggu, 18 Mei 2014

Pukul : 10.00-13.00 WIB

Tempat : Rumah Makan

Tujuan : Melakukan Wawancara dan Observasi

Code : R2

No	Tester	Testee	Coding
0250	Hal-hal apa sajakah yang mbak lakukan ketika bertemu langsung dengan kecoa?	Yang pasti saya teriak-teriak, “kecoa..kecoa..kecoa..”, trus saya lari menjauh, lompat sana sini, kalau bisa minta tolong orang supaya ngusir kecoanya, dan perasaan yang timbul sih biasanya keringat dingin, deg-degan gak karuan, gelisah, trus kadang kalo kecoanya keluar gara-gara rumah gak bersih gampang ajah gituh emosinya. Pasti aku langsung marah-marah gituh lah.	Respon
0251	Apakah kondisi tempat mampu mengubah pola pikir mbak tentang ketakutan mbak ini? Bisa dijelaskan?	Wah, yang berubah dari apa dulu nih? Kalau misalnya tempatnya makin kotor ya pasti pola pikirnya berubah jadi makin takut, makin was-was,	Perubahan kognitif (negatif) <i>antecedent-focused emotion regulation/reappraisal</i>

		khawatir, agak berjaga tengok kanan kiri, lebih mendetail dalam memperhatikan ruangan. Tapi kalo tempatnya bersih ya kita kan makin merasa aman, nyaman, pokoknya sebaliknya dari yang tadi lah.	
0252	Adakah cara-cara yang mbak lakukan untuk menghambat ketakutan ini muncul?	Kemarin kan sudah pernah di coba juga ya, tapi memang gak bisa. Mau gimana. Kalau menghambat ada lah pastinya, seperti yang aku bilang kemaren, rumah lebih dijaga kebersihannya. Tidak hanya di dalam kamar, tapi hingga halaman luar kalo bisa, biar gak lalu lalang kecoanya. Terus kamar mandi kalau bisa ada jadwal rutin untuk disikat, lubang pembuangan kalau bisa selalu ditutup, kasih pengharum ruangan, trus disetiap sudut kalau bisa disemprot baygon gituh lah, biar gak masuk kamarku kecoanya, hahaha..	<i>antecedent-focused emotion regulation/reappraisal</i>
0253	Seperti yang disampaikan sebelumnya bahwa ketakutan ini memengaruhi keseluruhan emosi, apakah hal yang mampu menghambat emosi ini agar terkendali? Bisa	Ada, caranya ya aku berharap agar semua keluargaku menghadapi ketakutan ini dengan serius, karena kalau mereka menganggap lucu dengan reaksi ketakutanku, ya pasti aku lebih gampang marah, gak Pede, karena namanya orang yang lagi ketakutan itu kan lebih mudah untuk gelisah dan kecemasan yang berlebihan itu bisa timbul juga.	<i>response-focused emotion regulation/suppression</i>

	dijelaskan mbak?	Makanya ada baiknya dukungan keluarga itu diberikan, sehingga semuanya saling menghargai dan menjaga satu sama lain. Misalnya mereka kan jadi bisa sama-sama menjaga kebersihan rumah, atau apapun lah caranya supaya kecoa itu gak mau datang atau gak mau menampakkan diri.	
0254	Emosi seperti apakah yang mbak rasakan ketika berhadapan langsung dengan stimulus?	Marah, sedih, takut, cemas.	
0255	Apakah emosi tersebut semakin tidak terkendali, atau mbak semakin dapat mengaturnya?	Semakin tidak terkendali. Karena, apa yang terjadi itu umumnya kan spontan, tidak pernah dan tidak akan bisa diatur, jangankan melihat langsung, memandangi gambarnya saja aku gak sanggup.	
0256	Pola pikir seperti apa yang mbak lakukan untuk mencegah dampak emosional yang akan terjadi akibat ketakutan ini?	Apa ya,, palingan ya sebisa mungkin aku berusaha tidak terlalu heboh, dan kan sudah banyak dilakukan pencegahan agar kecoa itu tidak datang. Jadi sejauh ini sepertinya aman .	<i>response-focused emotion regulation/suppression</i>
0257	Jika stimulus itu ternyata muncul ketika mbak berada di suatu tempat yang awalnya mbak pikir tempat tersebut bersih dan	Kalau reaksi pastinya sama dengan yang sebelumnya ya, tapi kalau untuk mindset langsung berubah mungkin enggak, karena biasa kalau rumah udah kinclong masih ada kecoa juga, bisa jadi dia keluar dari	

	bebas jangkauan kecoa, apa yang akan mbak lakukan?	kamar mandi. Mungkin ajah dia nyasar, mau pulang tapi gak tau jalannya, makanya kalau kita liat kecoa di tempat yang bersih dia bawaannya gelisah juga,, haha..	
0258	Apakah mbak tetap memilih datang ketempat tersebut?	Tetap datang tapi mungkin dalam kurun waktu yang agak lama, sampai stimulus itu benar-benar hilang, karena kalau sampai traumatis itu terjadi terlalu berat, berarti kita lebih baik mati ajah, karena artinya hidup dirumah sendiri juga pasti gak tenang kan.	
0259	Apakah mbak pernah mendengar bahwasanya ada orang lain yang mengalami ketakutan yang sama dengan mbak?	Tentu. Tapi ketakutannya kan berbeda-beda, bahkan aku pernah melihat videonya, hampir seperti orang depresi, ya aku juga gak pernah bercermin ketika aku mengalami ketakutan yang sama, tapi mungkin aku masih tergolong phobia ya tahap paling rendah, hehehe..	
0260	Apakah dengan menemui orang yang mengalami ketakutan yang sama akan membuat mbak merasa lebih tenang?	Iya. Karena awalnya kan aku merasa aku ini aneh, tapi jikalau ada orang yang sama persis mengalami hal yang kualami, mungkin aku akan lebih tenang. Karena artinya aku bukan orang paling aneh di dunia ini. Dan kami pastinya bisa saling sharing gimana cara ngatasinya kan. Karena biar gimanapun meskipun sulit, kami juga ingin sembuh dari	

		rasa kegelisahan dan ketakutan yang berlebihan ini.	
0261	Apakah dengan begitu mbak akan mencari orang-orang lain lagi yang memiliki ketakutan yang sama?	Hmmm,, sepertinya begitu, karena semakin banyak orang yang mengalami ketakutan yang sama, mungkin semakin banyak juga yang bisa saling berbagi, saling mencari solusi, bersama-sama menghadapi ketakutan yang berlebihan ini. Tidak menutup kemungkinan juga kan kalau bersama-sama menghadapi kesulitan, akan lebih mudah untuk dipecahkan.	
0262	Apakah hal-hal ini membuat mbak berfikir bahwasanya mbak tidak sendirian? Bisa dijelaskan?	Iya. Sebenarnya tanpa ada orang yang mengalami hal yang sama dengan kita, saya juga menyadari kok bahwa saya hidup tidak sendiri, buktinya kita punya keluarga, dan kekasih yang mencintai kita. Dukungan mereka saja sebenarnya sudah lebih dari cukup, namun jika ada orang-orang yang mengalami persis dengan kita, mungkin itu akan lebih menenangkan perasaan kita bahwa apa yang aku alami ini sebenarnya banyak dialami oleh orang lain, bahkan lebih parah.	
0263	Bisakah secara detail dan per tahapan mbak ceritakan ketika bertemu dengan stimulus sampai	Awalnya kalau ketemu sama stimulus apa lagi dengan nggak sengaja itu bisa langsung spontan jerit ataupun teriak, kadang juga lari. Kalau aku larikan udah nggak	Gejala Respon

	akhirnya berlalu setelahnya ?	berhadapan lagi dengan stimulus, tapi rasa takutnya tetap masih ada, masih gemetaran juga sampai lah berlalu dengan sendirinya. Tapi kalau aku nggak lari itu bisa lebih parah dek, gemetaran ditempat, keringat bercucuran, detak jantung juga gak stabil dan bahkan bisa sampai nangis dan kalau stimulus udh pergi atau mati ya rasa takutnya masih tetap ada, karna malah jadi terbayang-bayang terus, karna proses aku melihat stimulus udah terlalu lama dan sampai akhirnya perlahan hilang. Lebih cepatnya sih kalau aku ada kegiatan.	
0264	Kalau stimulus hilang dari pandangan, apakah mbak tetap terus mencarinya sampai memastikan bahwa stimulus telah mati ?	Kalau kondisinya aku melihatnya dilingkungan luar rumah, aku gak akan nyari-nyari, aku biarkan aja dia pergi dan begitupun aku langsung bergegas dari pergi. Tapi kalau kondisi itu dirumah apalagi dikamar aku, aku bakalan suruh mama atau saudara aku untuk nyari tu binatang sama ketemu dan langsung dibunuh juga. Karna kan kalau dia dirumah dan dibiarkan berkeliaran dirumah, itu sama aja memberikan kesempatan buat dia untuk muncul lagi dihadapan aku.	

0265	Apakah yang mbak rasakan jika mengetahui atau melihat bahwa stimulus yang dimaksud sudah mati ?	Rasanya itu puas banget dek. Pengennya sih kalau dia mati dihadapan aku, mau aku bakar dia. Hahahah tapi berhubung aku juga tetap takut kalau tu binatang mati jadi aku gak berani juga untuk pegang langsung dan membakarnya. Hahahah	
0266	Apakah ada ketakutan atau kecemasan lain yang muncul ketika stimulus yang muncul itu belum dipatikan mati ?	Pastinya dek. Apalagi kalau dirumah. Kayak yang aku bilang tadi lah dek, selama dia masih berkeliaran didalam rumah berarti masih ada kemungkinan dia bakalan muncul lagi dihadapan aku dan itu sangat buat aku cemas dong dek. Tapi kalau itu diluar lingkungan rumah gak terlalau cemas sih dek. Karna kan dia bisa pergi kemana aja selama lingkungan itu diluar rumah dan kesempatan untuk ketemu dengan stimulus yang sama itu sangat kecil tapi kalau ketemu dengan stimulus yang lain pasti banyak.	
0267	Apa ada perbedaan ketakutan yang dirasakan jika stimulus masih dalam keadaan hidup dan dalam keadaan mati ?	Sama aja sih dek, tetap aja takut. Kayak yang aku bilang tadilah, aku pengen bakar stimulus waktu dia udah mati, padahal udah mati ini ya tapi tetap aja aku gak berani dek. Jadi sama aja. Lebih pasnya sih ngerasa puas atau lega aja kalau stimulus udah mati, apalagi matinya langsung	

		dihadapan aku.	
0268	Jika mbak melihat stimulus yang dimaksud itu mati, tapi bukan yang mbak temui sebelumnya apakah mbak merasa tenang ?	Hahaha, mana lah aku tau-tau itu dek, itu stimulus yang sama apa enggak. Tapi kalau memang aku tau aku pasti gak bakalan tenang dek. Apalagi kalau dirumah, wajib harus dicari sampai dapat, ya biar aku pun gak waswas lagi.	
0269	Saat bertemu dengan stimulus selain berteriak atau lari adakah cari yang mbak lakukan untuk menenangkan diri ?	Biasanya sih dek kalau ada benda yang bisa aku pukul disekitar itu bakalan aku pukul sambil teriak-teriak. Hahahah rasanya kalau kayak gitu aku tu udah mukul stimulus secara langsung, padahal sih aku malah nyuruh orang untuk mukul-mukul stimulusnya	
0270	Bagaimana dengan emosi yang mbak rasakan saat itu, apakah mbak lebih baik menghambatnya atau meluapkannya ?	Pastinya meluapkannya lah dek. Karna kan kalau meluapkan itu rasa takutnya jadi kayak teratasi. Gimana lah bilang ya, macam terlampiaskan gitu lah dek rasa takutnya itu.	
0271	apakah ada aktivitas khusus yang mbak lakukan untuk mengurangi emosi yang tak terkendali ?	Ya itu tadilah dek. Dengerin musik instrumen. Kadan sih ngajak teman-teman untuk main have fun di luar.	
0272	Apakah mbak merasa tenang jika meluapkan	Ia lah dek. Aku jadi ngeras tenang, lega dan sangat bahagia banget.	

	emosi tersebut dibandingkan menghambatnya?	Hahaha	
--	--	--------	--



LAPORAN WAWANCARA PADA INFORMAN RESPONDEN II

Nama samaran : FT

Hari / tanggal : Minggu, 25 Mei 2014

Pukul : 10.00-12.00 WIB

Tempat : Rumah Informan

Tujuan : Melakukan Wawancara dan Observasi

Code : R2

No	Tester	Testee	Coding
0001	Apakah adik mengetahui dengan pasti bahwasanya responden memiliki ketakutan berlebihan terhadap kecoa	Iya kak, berlebihan banget pun aku rasa.	
0002	Kapan tepatnya adik menyadari bahwasanya responden memiliki ketakutan ini?	Dari kecil lah kak, namanya juga serumah, apalagi kami waktu kecil sempat sekamar, kira-kira kelas 2 SD kalau gak salah.	Latar belakang
0003	Apakah adik merasa terganggu jika adik mengetahui ketakutannya ini? Bisa dijelaskan?	Terganggu sih, karena langsung heboh gitu dianya, badannya kan gemuk, jadi kalau dia lari atau lompat rasanya kayak gempa ajah, gak suka aku kak, jadi bising dirumah.	
0004	Pernahkah adik melihat langsung ketakutan yang muncul pada diri	Sering pun kak, sampek udah terbiasa kami. Dia kalo udah ngeliat kecoa pasti langsung menjerit kadang	

	responden, bisakah dijelaskan?	sampe nangis kak, Haha.	
0005	Lalu, bagaimanakah reaksi yang dimunculkan oleh responden saat bertemu dengan kecoa tersebut?	Dianya langsung jerit, lari-lari, lompat-lompat, pokoknya selayaknya orang yang sangat ketakutanlah kak, padahal hanya kecoa, gak gigit kok, tapi sampai lebay banget. seringan disuruhnya aku ngusir kecoa itu pun, kalau gak kuusir, bisa marah-marah dia kak.	Gejala dan respon dari responden
0006	Setahu adik, apakah ada reaksi lain yang dimunculkan oleh responden?	Ehmm,,, paling mukanya itu langsung merah padam, rada keringat dingin juga. Yah pokoknya kayak lihat setan gitu aku rasa kak, persis malah.	Gejala
0007	Berapa lamakah reaksi atau respon tersebut muncul hingga akhirnya menghilang?	Wah gak pernah ku itung sih kak, tapi lumayan lama lah, mungkin sekitar setengah jam gitu kak, kadang sampai dia tertidur sendiri, pas bangun udah biasa ajah.	
0008	Adakah gejala-gejala fisik yang dialami oleh responden ketika bertemu dengan kecoa, misalnya pingsan atau lainnya, bisakah diceritakan?	Kalau pengakuan dia sih, dia pusing gitu kak, makanya biasa kalau udah liat kecoa bisa kepikiran lamaaaaa banget sampe dia tertidur. Kalau pingsan sih kalau gak salah pernah sekali ajah, itu pun udah lama kali kejadiannya kak, waktu dia masih kecil kayaknya.	Gejala
0009	Apakah responden pernah bercerita secara langsung mengenai ketakutannya ini secara personal	Pernah sih kak, sekali-sekali ajah. Mungkin karena kami udah terbiasa dengan kondisi dia yang seperti itu, jadi yang awalnya iba, lama-lama	

	dengan adik? Bisakah diceritakan?	<p>kami yang kesal sendiri pun kak, soalnya kalau udah ada kecoa heboh banget, kami pun capek jadinya. Jadi secara gak langsung kami jadi ikut benci banget sama kecoanya. Kadang pun kalau ada kecoa tiba-tiba kami langsung ajah cepet-cepet ngusir sebelum ketahuan, soalnya heboh banget dianya kalau udah ketemu kecoa.</p> <p>Yang dia ceritain sih ya hal yang biasa, serem banget kecoanya dek, trus dia juga bilang bahkan dia sendiri gak tau kok bisa takuuut banget sama yang namanya kecoa, bahkan mendengar namanya disebut ajah, udah sampai merinding gituh kak. Kasihan juga sih, tapi aku juga gak tau kenapa dia bisa kayak gitu. Gak ngertilah kak soal penyakit dia ini.</p>	
0010	Apakah adik mengetahui penyebab hingga responden memiliki ketakutan seperti itu?	Kalau penyebabnya sih kurang tahu ya kak, tapi mungkin karena dari kecil mama suka nakut-nakutin kami gitu pake kecoa, nah pas pulak waktu itu pas kakak masuk kamar mandi, kecoanya banyak bingits, jadi gitulah kak sampe sekarang.	Penyebab phobia
0011	Bagaimana dengan perilaku responden dirumah, apakah ada kegiatan khusus yang	Palingan dia jadi agak pembersih ajah kak diantara kami semua. Kamar dia pun paling bersih. Rapi deh kakak ku itu, terus dia lebih	Modifikasi situasi

	dilakukannya untuk mengurangi rasa ketakutannya?	perhatian dengan kondisi kebersihan rumah, lebih perhatian juga sama kamar mandi kak, hehehe..	
0012	Bagaimanakah kondisi rumah adik dan abang, bisakah dijelaskan?	Kondisi seperti yang saya bilang tadi, bersih, yah nyaman lah kalau mau tidur-tidur di lantai.	
0013	Lalu bagaimana kondisi kamar responden?	Wah kalau kamar dia yang paling bersih lah kak. Paling rapi. Kalau gak percaya nanti kakak liat sendiri ajah ya. Soalnya dia memang paling takut kalau kamarnya dimasukin sama kecoa kak.	
0014	Bagaimana soal masakan atau makanan yang berada dirumah, apakah responden memilih jenis makanan tertentu.	Alhamdulillah sih gak ada kak. Syukurnya dia gak pilih-pilih kalo makan. Kecuali hati ayam dan lembu lah yang dia gak suka.	
0015	Bagaimana dengan tempat makan di luar, apakah responden memilih tempat makan yang akan didatanginya? Bisakah diceritakan?	Kalau pilih-pilih sih iya kak. Bukan karena makanannya loh kak, tapi tempatnya. Dia gak penjijik, tapi dia Cuma takut kalau kecoa nya keluar. Nah jadi ya ambil aman, biasa sih kalau pergi ke tempat makan dia cari yang tempatnya terang, bersih dipandang lah pokoknya.	Pemilihan situasi
0016	Lalu bagaimana dengan kamar kecil umum, apakah responden juga memilih tempat?	Itu lebih pasti lah kak. Haha. Karena di situ sarang kecoa biasanya ada. Mesjid ajah dia pilih-pilih kok kak. Pokoknya semua serba harus yang bersih lah kak. Dan itupun biasanya dia suruh adik kami ngecek dulu, ada kecoa atau enggak.	Pemilihan Situasi

0017	Menurut adik apakah responden pernah menyalahkan dirinya sendiri?	Menyalahkan diri sendiri ? kayaknya gak pernah kak, yang ada dia itu menyalahkan orang lain lah kak.	<i>Blaming others</i>
0018	Atau apakah responden menyalahkan orang lain atas ketakutan yang dialaminya ini? Bisakah diceritakan?	Menyalahkan yang gimana kali sih enggak kak. Tpi ya nyalahin kami dan mama juga sih ya pernah lah dulu Karena apa yang terjadi itu kan memang ketakutan dia secara alami, dan kami kan mungkin dia marah karena rumah kurang bersih dan pun bisa jadi karena mama suka nakut-nakutin, tapi enggak parah nakutannya. Hanya sekedar ajah. Itupun mama ngelakuin begitu kalau kami susah disuruh solatnya kak.	<i>Blaming others</i>
0019	Adakah anggota keluarga adik yang lain yang mengalami ketakutan yang sama seperti responden?	Kalau ketakutan yang sama sih Insya Allah gak ada.	
0020	Adakah anggota keluarga adik yang lain yang memiliki gangguan psikologi secara khusus?	Kalau yang mengalami gangguan psikologis ada kak. Adik mama.	
0021	Menurut adik, apakah responden memiliki ketakutan kecemasan yang lain selain terhadap kecoa, bisakah diceritakan?	Gak ada kak. Hanya kecoalah makhluk yang paling dia takuti di dunia ini, bahkan karena ketakutannya ini, bisa membuat dia menjadi pembersih, penakut, dan sedikit suka mengatur orang lain.	
0022	Menurut Anda, apakah	Kecelakaan sih sering ya kak dulu.	

	responden pernah mengalami kecelakaan atau sakit secara fisik tertentu, bisakah diceritakan?	Sering jatuh dari motor, tapi waktu kecil katanya kakak pernah jatuh dari lantai 2, dan kepalanya yang terbentur duluan, syukurnya sih gak bocor, atau gimana-gimana lah, tapi mulai saat itu kata mama sih dia jadi susah mikir, yang awalnya selalu ranking 1 malah jadi ranking terakhir terus, meskipun meningkat tapi gak pernah masuk 20 besar lah semenjak itu kak.	
0023	Apakah ada akibat khusus yang tampak di perilaku responden akibat ketakutannya pada kecoa ini, bisakah diceritakan?	Ehmmm,, apa ya, kurang tahu lah kak, kayaknya sih gak ada kak.	
0024	Bagaimana dengan emosi, apakah responden terganggu secara emosional ketika ketakutannya ini muncul, bisakah adik ceritakan?	Kalau terganggu sih pasti ada ya kak, namanya juga ketakutannya itu udah setara dengan kayak takut sama setan. Yang pasti dia lebih mudah marah ketika ketakutannya muncul, gelisah, dan cemas banget lah kak.	Mengevaluasi emosi (negatif)
0025	Adakah kejadian khusus yang pernah terjadi yang berhubungan dengan ketakutan responden terhadap kecoa ini, bisakah dijelaskan?	Apa ya kak, waduh kayaknya semua hal yang berhubungan dengan kecoa kayaknya heboh lah kak. Dan serba memberikan traumatis tertentu mungkin untuknya.	
0026	Sejauh ini apakah responden pernah menggunakan obat-obatan untuk mengurangi	Gak pernah kak.	

	rasa takutnya, bisakah diceritakan?		
0027	Apakah ada aktivitas khusus yang dilakukan responden untuk mengurangi rasa takutnya, misalnya meditasi?	Haha, apalagi itu, bisa stress lah dia kak, mikirnya ajah udah bikin dia keringat dingin, apalagi meditasi.	
0028	Apakah responden pernah mengunjungi ahli psikologi atau tempat terapi untuk menyembuhkan atau mengurangi rasa takutnya ini?	Kalau gak salah sih katanya pernah, dia pernah mengikuti hypnotherapy gitu kak, disitu, kalau gak salah orang yang phobia bisa sembuh. Tapi entah kayaknya kakak ku gak mau nyoba kak. Dia Cuma kebetulan mengikuti kegiatannya ajah.	<i>Refocus on planning</i>
0029	Apakah responden pernah bercerita secara khusus kepada adik bahwasanya ia ingin sembuh atau tidak takut lagi?	Gak pernah kak.	
0030	Bagaimanakah pandangan adik terhadap responden yang memiliki ketakutan terhadap kecoa ini?	Hmm,, kasihan sih kak sebenarnya. Karena siapa sih yang mau dihantui rasa takut kayak gitu ketika kita melihat sesuatu yang sebenarnya ukurannya itu yah dipijak mati gituh loh. Harapannya sih sebenarnya pengennya itu dia sembuh, tapi mungkin karena keadaan udah terbiasa, lagian dari orang tua mungkin terlalu menganggap ini sebagai suatu hal yang penting, sehingga tidak ada dukungan untuk kesembuhannya kak.	

0031	Menurut pengamatan adik, apakah responden menerima kondisinya ini atau ada suatu dorongan dalam dirinya untuk berhenti?	Menerima kak, buktinya ketika stimulus itu gak muncul, dia malah biasa ajah, gak kayak orang yang punya penyakit psikologis kok. Ya kakak bisa liat sendiri kan dia gimana.	<i>Acceptance</i>
0032	Pernahkah responden bercerita pada adik mengenai rencananya untuk tidak takut lagi pada kecoa, bisakah diceritakan?	Sempat sih dia cerita pengen gak takut lagi. Itu pun karena aku yang nanya, aku tanya-tanya dia, kenapa sih kok segitunya dia takut dengan kecoa, padahal dipijak mati loh. Dan Cuma kecoa gituh loh. Tapi dia sendiri pun gak tahu kenapa. Dan yah sewaktu dia bercerita saja, langsung merinding gitu.	
0033	Adik orang yang sangat dekat dengan responden, bisakah diceritakan seperti apakah responden menurut adik?bisakah dijelaskan?	kakakku orangnya itu baik kok kak, yang paling bikin aku seneng tuh, kalau cerita dengan dia enaklah diajak curhat, bisa memberikan masukan yang positif, dia selalu mengajarkan akan hikmah dibalik kejadian, mungkin karena itu juga kali ya makanya dia bisa menerima kondisinya sekarang. Terus dia itu pintar, banyak ilmunya, tapi kadang pemikirannya agak kaku gitu kak. Agak cerewet juga kalau udah agak liat rumah nya kotor gituh.	
0034	Apakah ada perubahan secara emosional yang adik ketahui ketika responden berhadapan	Hm,, dia sih lebih keliatan emosional nya ketika ada hal-hal yang bikin dia gak suka kak, misalnya kayak liat kecoa, agak penakut, pemaarah. Tapi	Memonitor emosi Mengevaluasi emosi (negatif)

	dengan kecoa dibanding dengan keseharian responden?	kalau terhadap kecoa, reaksi kayak gitu Cuma sebentar kok kak, gak berapa lama juga hilang.	
0035	Bagaimanakah dengan pelampiasan emosi yang dilakukan oleh responden ketika kepanikan akan kecoa mendera?	Pelampiasan emosi sih gak ada, palingan ya ke kami juga, itu juga masih sewajarnya. Karena kalau udah liat kecoa ya paling dia lari ntah kemana-mana lah yang gak ada kecoanya kak. Hehehe.	
0036	Emosi seperti apa sajakah yang muncul akibat ketakutannya ini pada kecoa?	Gelisah dan marah kak.	
0037	Tipikal seperti apakah responden, ketika emosi melanda, apakah dia melampiaskan/meluapkan atau menahan emosi dengan pengalihan kegiatan yang lain?	Kakakkuitu orangnya cukup penyabar kak, dan gampang ikhlas, tapi ketika kecoa datang ya dia memunculkan reaksi-reaksi yang seperti tadi histeris kak, layaknya orang ketakutan. Marah juga sekadarnya ajah. Terus ya pengalihannya mungkin ke tidur ajah kak, karena biasanya kalau udah liat kecoa kan dia banyak keluarin energi, jadi kadang satu-satunya yang hilangin rasa takutnya itu ya tidur.	