

## 4. Temuan dan Analisis

### 4.1 Data Subyek Penelitian

**Tabel 1 : Gambaran Subyek Penelitian**

<b>Nama (disamarkan)</b>	Hani	Sunny	Dika
<b>Usia</b>	25 Tahun	22 Tahun	24 Tahun
<b>Agama</b>	Islam	Islam	Islam
<b>Pendidikan</b>	Diploma	SMA	Sarjana
<b>Pekerjaan</b>	Mahasiswi	Mahasiswa	<i>Freelance</i>
<b>Asal Daerah/ Suku</b>	Sunda	Minangkabau	Sunda
<b>Status dalam Keluarga</b>	Anak pertama dari tiga bersaudara	Anak ketiga dari tiga bersaudara	Anak kedua dari tiga bersaudara
<b>Tahun diagnosis Depresi</b>	2005	2006	2004
<b>Pola Asuh Orang tua</b>	Otoriter + Grand Parenting	Permisif	Otoriter
<b>Faktor pencetus Depresi</b>	Hubungan Interpersonal	Hubungan Interpersonal	Hubungan Interpersonal

**Tabel 2 : Tempat, Waktu, dan Lama Pertemuan**

	<b>Hani</b>	<b>Sunny</b>	<b>Dika</b>
<b>Tempat Pertemuan</b>	Foodcourt Mal di Kota Bandung	Pelataran Kampus PTN di Jakarta	Rumah Dika-Kampus Dika
<b>Tanggal pertemuan</b>	17 Juli 2007 dan 27,28 Juli 2007	20 Agustus 2007 dan 1 September 2007	3 Januari 2008 dan 5 Januari 2008
<b>Lama Pertemuan</b>	2 jam, 3 jam, dan 1 jam	2 jam dan 2 jam	2 jam dan 3 jam

## IV. 2 Analisis Intrakasus

### 4.2.1 Kasus 1 : Hani

#### 4.2.1.1 Observasi dalam Wawancara

Terkait dengan penelitian, peneliti bertemu dengan Hani sebanyak tiga kali. Hani adalah seorang wanita berusia 25 tahun yang bertubuh pendek dan kurus, berkulit putih, dan memiliki tinggi badan sekitar 150 cm. Rambutnya keriting, biasanya diikat. Karena peneliti telah membangun rapor yang cukup lama dengan subyek, kira-kira satu setengah tahun, Hani cukup terbuka dalam memberikan informasi kepada peneliti. Ekspresi wajahnya biasanya sangat beragam sesuai dengan situasi emosional yang dirasakannya saat itu. Jika berbicara selalu menggebu-gebu, lantang dan ekspresif dengan emosi yang dirasakannya.

Pada pertemuan pertama, yaitu hari Selasa, 17 juli 2007, di *foodcourt* sebuah mall di kota Bandung. Hani bersikap cukup terbuka dan banyak bercerita tentang kejadian-kejadian yang baru saja dialaminya selama itu. Hal ini bisa saja terjadi karena Hani telah mengenal peneliti cukup lama dan menganggap peneliti sebagai orang yang cukup bisa dipercaya untuk berbagi cerita. Pertemuan tersebut berlangsung kira-kira selama dua jam, Hani tampak cukup rileks dan akhirnya setelah dijelaskan mengenai penelitian, Hani menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi.

Pertemuan berikutnya, Jumat 27 Juli 2007 berlangsung di sebuah restoran di kota Bandung. Saat itu Hani mulai menceritakan fenomena depresi yang dia alami. Pada saat bercerita, sempat juga Hani tertawa-tawa apabila hal yang dibicarakan cukup lucu di matanya, menangis apabila apa yang dia bicarakan tentang kejadian di masa lalu yang cukup membuatnya merasa sakit/ sedih. Jadi bisa dikatakan secara keseluruhan emosinya cukup ekspresif untuk menjelaskan apa yang tengah dirasakannya saat itu, sehingga cukup memudahkan peneliti dalam menangkap informasi yang ingin disampaikan kepada peneliti. Interaksi yang terjadi kira-kira 3 jam dengan sebagian besar waktu dilakukan

untuk menggali informasi depresi dan *interpersonal dependency* yang dialami oleh Hani. Sisa waktu sekitar 30 menit digunakan peneliti untuk sedikit bercanda, dan sedikit saling share pengalaman agar kegiatan penelitian tidak berlangsung terlalu serius dan menjemukan. Pertemuan ketiga berlangsung keesokan harinya sabtu, 28 Juli 2007 untuk memberikan resume

atas informasi-informasi yang telah Hani ceritakan kepada peneliti, sekaligus sebagai upaya ricek dari peneliti apabila ada hal penting yang belum sempat untuk ditanyakan.

#### 4.2.1.2 Gambaran Umum Subyek

Hani adalah wanita asli sunda, semua keluarga intinya tinggal di Bandung. Dan saat ini tengah menjalin hubungan dengan seorang pria yang tinggal di Jakarta. Sehari-harinya Hani adalah seorang mahasiswi sebuah perguruan tinggi di Jakarta, dan berdomisili di Bogor, tepatnya di rumah seorang kerabat dekatnya. Setiap akhir minggu Hani selalu meluangkan waktunya untuk pulang mengunjungi orang tuanya di Bandung.

Hani dibesarkan dalam lingkungan yang sangat memanjakan dirinya, karena sejak kecil dia dibesarkan oleh neneknya. Hal tersebut memungkinkan dia terbiasa hidup serba terpenuhi kebutuhan dan keinginannya. Peristiwa yang membuatnya berat adalah saat dia harus bergabung kembali tinggal dengan orang tuanya pada saat duduk di kelas 5 SD. Hal tersebut dirasakan Hani sebagai suatu hal yang agak berat karena harus berpindah dari lingkungan yang sangat memfokuskan perhatian terhadap dirinya pada saat dibesarkan neneknya menuju lingkungan yang tidak hanya memberikan atensi kepada dirinya saja, karena keberadaan dua orang adiknya jika tinggal bersama orang tuanya. Dalam lingkungan keluarganya yang “baru”, Hani dipaksa untuk bisa beradaptasi dan selalu mengalah kepada adik-adiknya hampir setiap saat. Hani juga hampir selalu bertentangan pendapat dengan ibunya yang selalu memaksakan sesuatu untuk dilakukan oleh Hani sebagai satu-satunya anak perempuan.

*Hani :“Pokoknya hal yang terpenting dalam keluarga gw adalah gw harus nurut, itu kata-kata terakhir yang selalu nyokap gw katin kalau nyokap gw ga bisa ngelawan argumen yang gw kasih ke dia”*

Perselisihan yang sering terjadi antara Hani dan ibunya kerap kali membuat Hani tidak nyaman untuk tinggal di rumah, dan banyak menghabiskan waktu dengan teman-

temannya di luar rumah.

Sebenarnya Hani cukup dekat dengan bapaknya, karena bila bepergian dari rumah, Hani selalu menelepon bapaknya untuk meminta izin, mengabari untuk pulang terlambat, maupun meminta dijemput apabila pulang malam dari Jakarta. Namun di mata Hani Bapaknya itu tidak memiliki wibawa di depan ibunya, selalu mengalah dan menuruti kemauan ibunya, dan itu membuatnya merasa tidak nyaman dan membuatnya lebih suka ke luar rumah bersama teman-temannya dibanding tinggal di rumah.

*Hani : gw sering nelepon bokap kalo pulang malem dari Jakarta dan pulang tela... kalo pergi kemana-mana juga gw bilangny ke bokap ....tapi nyokap gw itu suka kalah klo di depan nyokap gw..ya harusnya kan bokap gw yang bisa ngasih omongan ke nyokap gw supaya ga kaya gitu ke gw.*

Hani memiliki dua orang adik kandung laki-laki, dan hubungan dengan keduanya tidak dekat bahkan tidak terlalu baik, karena menurutnya ibunya lebih sayang kepada mereka dibandingkan kepadanya.

*Hani :karena nyokap gw kan sering memarahi gw di depan mereka, jadi mereka menuruti apa yang nyokap gw lakuin terhadap gw kaya marah-marah seenaknya itu,karena itu modeling.*

Pada saat duduk di kelas 3 SMA Hani satu kelas dengan teman SMAnya yang bernama Budi. Pada awalnya Hani tidak menyukai Budi, karena pada saat itu Hani tengah memiliki seorang pacar yang merupakan kakak kelasnya di SMA. Waktu itu pacarnya telah lulus SMA dan melanjutkan pendidikannya ke akademi Militer. Lama-kelamaan Hani banyak beraktifitas dengan Budi karena sering diantara mereka untuk saling menelepon untuk menanyakan tugas sekolah maupun aktivitas anak SMA yang lain seperti menghadiri pesta ulang tahun teman-temannya. Akhirnya Budi menjadi sahabatnya karena seringnya aktivitas yang dilakukan bersamanya.

*Hani :gw inget waktu itu kondisi yang buat kita sangat dekat adalah karena gw harus beli kado buat sobat gw yang mau ulang tahun. Biasanya gw selalu beli kado sama temen gw yang ulang tahun ini kalo ada temen yang ulang tahun. Tapi berhubung temen gw yang biasanya gw ajak itu yang ulang tahun berarti gw harus nyari orang lain untuk nemenin beli kado. Akhirnya ada budi yang rumahnya di bandung. Gw pergi sama dia ke bandung. Dia nganterin gw ke Kings*

Selanjutnya Hani semakin sering beraktivitas bersama dengan Budi baik di

sekolah maupun di luar sekolah seperti jalan-jalan bersama Budi di mal-mal kota Bandung. Saat bersama Budi itu Hani selalu merasa nyaman dan dihargai, lama kelamaan Hani mulai menaruh perasaan kepada Budi dan pada suatu hari Hani mencoba mengutarakan perasaannya kepada Budi. Namun jawaban yang diperoleh Hani saat itu adalah Budi tidak bisa menerima cinta Hani karena pada saat itu Budi baru saja memutuskan untuk berpacaran dengan salah satu teman SMA-nya yang lain tetapi berbeda kelas. Melihat hal itu Hani sangat kecewa dan merasa menyesal karena menurutnya dia terlambat dengan tidak mengatakan perasaannya sebelum Budi memiliki pacar.

*Hani :Habis itu gw sering jalan dan sejak jalan hati gw beralih ke Budi. Terus Budi sering telepon gw nanya jadwal pelajaran apalah, pokoknya sering ngobrol. Liat kenyataan itu gw kan jadinya bingung dan harus ngambil keputusan kayanya. Gw bilang ke Budi tentang perasaan gw ke Budi pas valentine 2000. Ternyata gw telat , Budi udah jadian sama cewe kelas sebelah. Gara-garanya mereka deket adalah Budi sering dateng pagi dan cewe itu juga sering dateng pagi*

Akhirnya setelah lulus SMA Hani melanjutkan kuliah di tempat yang berbeda dengan tempat Budi kuliah. Hal itu membuatnya semakin jarang bertemu dengan Budi, namun pada saat itu Hani masih menyimpan cintanya kepada Budi. Pada tahun 2003 Hani melanjutkan kuliahnya di Jakarta dan dua tahun kemudian Hani berkenalan dengan Alex yang merupakan seniornya di tempat kuliahnya. Beberapa bulan setelah perkenalan itu Alex menyatakan cintanya kepada Hani. Hani ragu untuk menerimanya karena menurutnya sebagai pria dia tidak sesuai kriterianya dan jauh di bawah Budi. Namun di sisi lain Alex sangat perhatian kepadanya dan ada ketakutan pada diri Hani jika suatu saat akan menyesal kalau tidak menerima Alex seperti penyesalannya saat terlambat mengutarakan perasaannya kepada Budi. Akhirnya sampai kini Hani menjalin hubungan dengan Alex walaupun pada awalnya tidak ada ketertarikan Hani terhadap Alex.

*Hani : Pas semester tiga Alex nembak gw, gw bingung karena saat itu gw masih suka sama Budi, tapi Alex care banget sama gw, nungguin gw keluar pas di kelas, nengokin gw pas gw sakit. Akhirnya gw nerima dia, gw juga takut gw bakal nyesel kaya pas telat nyatain ke Budi dulu kalo ga nerima Alex*

Sejak tahun 2005 Hani sering merasa sedih tak jelas, merasakan perasaan bersalah

yang berlebihan, kemarahan yang tanpa sebab, dan kecewa yang berlebihan terhadap pencapaian kehidupannya. Perasaan itu diiringi oleh perasaan kehilangan tujuan hidup, beraktivitas sehari-hari yang tidak terjadwal, bahkan sampai masuk rumah sakit karena mengalami TB perut. Pada saat dirawat Hani pernah mengalami tremor, sering muntah-muntah dan kehilangan berat badan sebanyak delapan kilogram. Sejak merasakan hal-hal tersebut Hani cenderung selalu menghindari Alex karena menurutnya kehadiran Alex yang membuatnya merasakan hal-hal tersebut, dan menurutnya dia akan sedih jika suatu saat Alex meninggalkannya seperti saat dia terpisah dengan Budi saat ini.

*Hani : Gw sering merasa sedih, marah, kecewa dan rasa bersalah yang berlebihan*

*Hani : Saat itu gw juga ngerasa kehilangan tujuan saat Budi ga ada, hidup gw jadi ga terjadwal*

*Hani : Pas Semester empat gw masuk Rumah sakit karena TB perut, gw juga pernah tremor dan sering muntah-muntah. Akibat sakit jadinya berat badan gw turun 8 kg*

*Hani : kalo pas gw sedih, kecewa, marah dan ngerasa bersalah ga jelas gw selalu ngehindari Alex karena menurut gw perasaan itu muncul karena gw takut Alex suatu saat ninggalin gw, dan gw bakal kehilangan lagi.*

#### **4.2.1.3 Gambaran Depresi Subyek**

Peneliti mengelompokkan keadaan depresi subyek berdasarkan simtom-simtom depresi yang diajukan oleh Beck (1967), karena pengelompokan simtom depresi yang dibuat Beck menurut peneliti sudah cukup komprehensif dan bisa mewakili simtom-simtom depresi yang dituangkan dalam DSM IV-TR. Selain itu pada uraian selanjutnya dalam analisa interkasus peneliti menggunakan *Cognitive model of Depression* yang dikemukakan oleh Beck (1967) untuk menganalisis dinamika depresi pada subyek.

Mengacu kepada simtom depresi yang dikemukakan oleh Beck (1967), simtom depresi yang dialami Hani secara *afektif* adalah kesedihan yang terus menerus, marah, kecewa dan perasaan bersalah. Di antara keempat perasaan tersebut perasaan bersalah adalah yang paling dominan. Dari keempat emosi yang Hani rasakan tersebut hampir semua pencetus emosi tersebut tidak bisa Hani jelaskan pemicunya, yang jelas Hani tiba-tiba merasakan sedih, marah, kecewa dan perasaan bersalah tanpa tahu apa yang menyebabkan semua itu.

*Hani : Gw sedih, Gw ada feel guilty, ehh guilty ya , trus marah, anger, Kecewa sedikit, kecewa terhadap hidup*

Simtom *kognitif* depresi pada Hani muncul dalam bentuk pemikiran-pemikiran Hani yang negatif tentang kehidupannya sekarang yang dibandingkan dengan masa lalu tidak sebaik masa SMA. Menurutnya pada saat SMA Hani memiliki segalanya, yang membuatnya merasa percaya diri dalam menghadapi hidup, baik dalam hal akademik, hubungan interpersonal dengan orang lain, dan adanya kesempatan untuk bisa bersama dengan orang yang sesuai kriterianya.

*Hani : Hidup gw sekarang menurut gw ga seindah dulu, dulu itu gw kaya punya segalanya. Punya kemampuan akademik yang baik, temen-temen yang care, dan kesempatan untuk bisa bersama Budi*

*Simtom motivasional* depresi yang dialami Hani adalah kehilangan tujuan hidup yang punya arti untuk dicapai. Saat ini dia hanya menjalani kehidupan seperti air mengalir, mengikuti arus kehidupan yang ditunjukkan oleh keadaan, tidak seperti pada saat Budi ada dalam kehidupannya. Pada saat itu Hani memiliki impian yang tinggi tentang masa depan, baik dalam masalah karir, kehidupan berkeluarga, masalah akademis, maupun hubungan romantisnya.

*Hani :iya, gw dulu punya jadwal yang pas gitu gw belajar dari jam berapa samapai jam berapa kalo have fun hari apa sama hari apa gitu, sekarang gw ga punya itu*

Sedangkan *simtom behavioral* depresi yang terjadi pada Hani adalah perilaku menghindar yang dia lakukan terhadap Alex. Menurut Hani Alex membuatnya merasakan afek-afek yang tidak menyenangkan seperti sedih dan marah.

*Hani :kalo gw sedih, marah, dan kecewa ujung-ujungnya sikap gw ya .. menghindari Alex*

Hani juga merasakan simtom-simtom fisik depresi berupa turunnya berat badan yang sangat signifikan dalam sebulan, sekitar 8 kg yang membuatnya jadi tambah kurus. Hani juga sering muntah, dan mengalami gangguan gastroenteristinal yang membuatnya sering buang air. Hani juga pernah mengalami tremor pada saat tingkat depresinya cukup mengkhawatirkan.

*Hani :gw jadi kurus berat badan gw jadi 37 kg hilang 8 kg, orang bilang gw jadi cantik karena kurus, gw sering muntah, terus pernah tremor di tangan sekitar 2 bulan.kira-kira di tahun 2005*

#### 4.2.1.4 Gambaran *Interpersonal Dependency*

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tentang *interpersonal dependency* yang dilakukan oleh para ahli seperti Bornstein (1999); Devito & Kubis (1993); Buunk (1982); Colins & Read,(1990); O'Neill & Katkin (1982), orang yang mengalami *interpersonal dependency* memiliki salah satu diantara karakteristik yang diuraikan di bawah ini :

- cenderung mencari arahan dari orang lain
- kesulitan dalam melakukan aktivitas interpersonal
- perasaan tidak aman dalam menjalin hubungan dengan orang lain
- penurunan toleransi dalam menunda pencarian pertolongan dari orang lain
- Membutuhkan orang lain dalam menghadapi masalah yang bisa diatasi sendiri sekalipun

Pengalaman Hani menunjukkan bahwa Hani merupakan orang yang cenderung mencari arahan dari orang lain, terutama dari orang-orang yang dekat dengannya

*Hani : gw orang yang suka nyari masukan dari orang lain, terutama dari sahabat-sahabat gw, apalagi kalo masalah itu penting banget.*

Selain itu Hani merupakan orang yang selalu memiliki perasaan tidak aman dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Hal itu ditunjukkan dengan banyaknya rasa curiga saat banyak berhubungan dengan orang lain, terutama saat berhubungan dengan orang yang baru.

*Hani : Entah der gw sering ngerasa ga aman aja saat berhubungan sama orang lain, bawaannya suudzhan aja, terpengaruh sama keadaan depresi gw kali yah*

Hani juga merupakan orang yang memiliki toleransi yang rendah dalam menunda pencarian pertolongan kepada orang lain. Hal itu biasanya terjadi saat simtom-simtom depresinya muncul.

*Hani : saat simtom-simtom itu muncul gw kan serinmg telepoin lo der, cari tau gimana ngatasinya atau gw juga suka langsung telepon psikolog gw.*

#### 4.2.1.5 Proses terjadinya *Interpersonal Dependency*

Menurut Bornstein (2005) Proses terjadinya *interpersonal dependency* diawali oleh munculnya salah satu dari ketiga faktor pemicu *interpersonal dependency*, yaitu: pola asuh yang overprotektif dan otoriter, peran gender dalam konteks sosial, dan Kultur lingkungan yang mementingkan pencapaian sesuatu berdasarkan kebersamaan.

Pengalaman yang dialami oleh Hani menunjukkan bahwa terdapat dua hal penting yang pada awalnya berperan dalam menimbulkan *interpersonal dependency*, yaitu pola asuh yang overprotektif dan otoriter serta nilai dalam keluarga yang menekankan peran gender dalam konteks sosial.

Ditinjau dari pola asuh yang diperolehnya, Hani dibesarkan secara keras, otoriter dan overprotektif. Hani selalu dipaksa untuk selalu menuruti kemauan keluarganya, terutama ibunya.

*Hani : “Pokoknya hal yang terpenting dalam keluarga gw adalah gw harus nurut, itu kata-kata terakhir yang selalu nyokap gw katain kalau nyokap gw ga bisa ngelawan argumen yang gw kasih ke dia”*

Ditinjau dari nilai yang menekankan peran gender dalam konteks sosial, keadaan Hani sebagai satu-satunya anak perempuan dalam keluarga intinya mendorong orang tua Hani memberlakukan nilai-nilai gender yang sangat tradisional terhadap kehidupan Hani. Hani dituntut oleh keluarganya untuk bisa bersikap dan bertindak seperti wanita tradisional pada umumnya dengan bisa memasak, mengurus rumah agar kelak tidak canggung menjalani peranannya sebagai seorang istri pada saat berumah tangga.

*Hani : Menurut nyokap gw sebagai anak cewe sudah sewajarnya gw bisa masak, banyak ada di rumah biar gw ga canggung klo udah punya suami nanti. Padahal kan gw ga seneng masak, ini malah dipaksa-paksa untuk bisa masak*

Menurut Bornstein (2005), munculnya salah satu dari tiga faktor pemicu terjadinya *interpersonal dependency* pada akhirnya mengakibatkan terbentuknya *Helpless Self Schema* pada diri seseorang. Pola asuh yang overprotektif dan otoriter menurut Bornstein (2005) mengakibatkan seorang anak tidak bisa memperoleh

pengalaman tentang pencapaian hal yang berarti oleh dirinya sendiri, yang berimbas pada munculnya ketidakpercayaan anak dalam menangani suatu masalah yang berujung pada terbentuknya skema tentang diri yang lemah dan tidak berarti (*Helpless Self Schema*). Dalam kehidupan Hani pola asuh yang *overprotektif* dan otoriter memicu munculnya *Helpless Self Schema*.

*Hani : Perlakuan nyokap yang seperti itu dalam keluarga membuat gw ngerasa pendapat gw ga dianggap aja oleh nyokap gw dang gw kaya ga ada artinya di mata nyokap gw*

Penanaman nilai gender yang tradisional dalam konteks sosial, menurut Bornstein & Baumrind (1996) membentuk skema sosial yang mengafirmasi anggapan tentang wanita yang harus menjalani peranannya secara kodrati untuk menurut terhadap suami. Dalam pengalaman hidup Hani penanaman nilai yang menekankan peranan wanita secara tradisional secara tidak langsung membentuk skema sosial tentang dirinya yang harus menuruti siapaapaun yang memiliki kekuatan yang pada akhirnya membentuk *Helpless Self Schema*.

*Hani : Gw ga tahan terus dituntut nyokap supaya gw bisa kaya cewe pada umunya, bisa masak dan segala hal yang kaya cewe. Ya itu jadinya gw ngerasa ga ada artinya di mata nyokap gw kalo ga nurutin apa maunya, kalo gw ga bisa masak*

Setelah terbentuknya *Helpless Self Schema*, proses terjadinya *interpersonal dependency* sangat tergantung dari intensitas aktivasi *Helpless Self Schema*. Semakin sering diaktivasi maka semakin cepat pula terbentuknya *interpersonal dependency*. Atau bisa juga dikatakan *Helpless Self Schema* berada dalam kondisi laten jika tidak ada stimulus yang mengaktifkannya, dan bisa muncul kapan saja saat muncul stimulus yang mengaktifkannya. Aktivasi *Helpless Self Schema* ini menurut Bornstein (2005) seringkali diperantarai oleh munculnya pengalaman-pengalaman negatif yang menurunkan konsep diri seseorang. Singer dan Salovey (1991) juga menyatakan *Self-Schema* sebagai struktur pengetahuan yang terorganisir, yang diperoleh sejak dini dalam hidup dan dimodifikasi berdasarkan pengalaman, yang memuat hubungan antara benda terkait dalam perspektif riil dengan keyakinan (*Belief*) tentang diri. Pengalaman hidup Hani menunjukkan kondisinya saat ini yang masih memiliki hubungan yang kurang baik dengan keluarga intinya merupakan pengalaman yang dimaknai secara subyektif oleh Hani sebagai

keadaan negatif yang menurunkan konsep dirinya dan berperan dalam mengaktivasi *Helpless Self Schema* yang pada awalnya dalam kondisi laten.

*Hani : ngeliat hubunmgan gw dengan keluarga inti gw membuat gw berpikir kalau hidup gw kacau*

Aktivasi *Helpless Self Schema* yang terjadi secara kronis oleh pengalaman-pengalaman hidup yang negatif menurut Bornstein (2005) menimbulkan keadaan yang tidak nyaman yang pada akhirnya mendorong munculnya motivasi pencarian dukungan dari orang lain yang berfungsi untuk mengatasi ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh aktivasi *Helpless Self Schema*. Pada pengalaman hidup Hani *Helpless Self Schema* tersebut mendorongnya untuk mencari dukungan dari Budi, seorang teman SMA-nya yang menurutnya bisa memberikan kasih sayang kepadanya.

*Hani : sebenarnya dari semua hal tadi gw ingin menjadi lebih baik karena kondisi gw yang ga memiliki hubungan baik dengan keluarga*

*Hani : mungkin soal kalo kasih sayang gw banyak nerima itu dari orang-orang di luar, maksudnya orang-orang di luar keluarga inti gw maksudnya di luar ayah, ibu, kakak dan adik. Jadi sering gw cari dari orang lain, dan itu ada di Budi.*

Untuk mengkongretkan motivasi pencarian dukungan dari orang lain, menurut Bornstein (2005) biasanya seseorang banyak menampilkan strategi tampilan diri (*relationship facilitating behaviors*) yang berfungsi untuk membuat dan mempertahankan ikatan dengan orang yang dianggap signifikan. Pengalaman hidup Hani menunjukkan bahwa Hani seringkali menampilkan strategi tampilan diri dengan banyak menghubungi Budi saat Hani dan Budi masih tinggal di Bandung. Namun setelah Budi telah memiliki pasangan dan Hani telah tinggal di Bogor, Hani mengubah strategi tampilan diri tersebut dalam bentuk simbolisme, yaitu dengan membuat PIN ATM yang berkombinasikan tanggal kelahirannya dan Budi.

*Hani : :Entahlah kalo pas di Bandung gw masih bisa nelpon dia jalan bareng dia, tapi pas udah di UI gw sulit menjangkau dia, jadi simbolisme tanggal PIN itu yang bisa gantiin aktivitas gw hubungi dia, jadi gw butuh simbolisme.*

Setelah strategi tampilan diri tersebut ditampilkan, biasanya menurut Bornstein (2005) muncul konsekuensi *afektif* yang penting seperti halnya hilangnya perasaan takut terbang dan hilangnya perasaan takut memperoleh evaluasi negatif serta munculnya perasaan senang. Perasaan-perasaan tersebut pada akhirnya kembali menguatkan *Helpless Self Schema* yang telah terbentuk sebelumnya. Pada pengalaman Hani efek dari penggunaan PIN ATM tersebut menurut Hani bisa membuat dirinya senang dan menghilangkan perasaan takut terbang. Perasaan yang menyenangkan tersebut menurutnya tidak bisa didapatkannya dari orang lain selain Budi. Pada saat tidak menggunakan lagi PIN ATM ini Hani merasakan kesedihan yang Hani sendiri tak tahu penyebabnya.

*Hani :Perilaku gw membuat PIN ATM itu efektif untuk menyatakan gw masih attach sama dia, kalo bisa attach sama dia efeknya gw bahagi dan happiness*

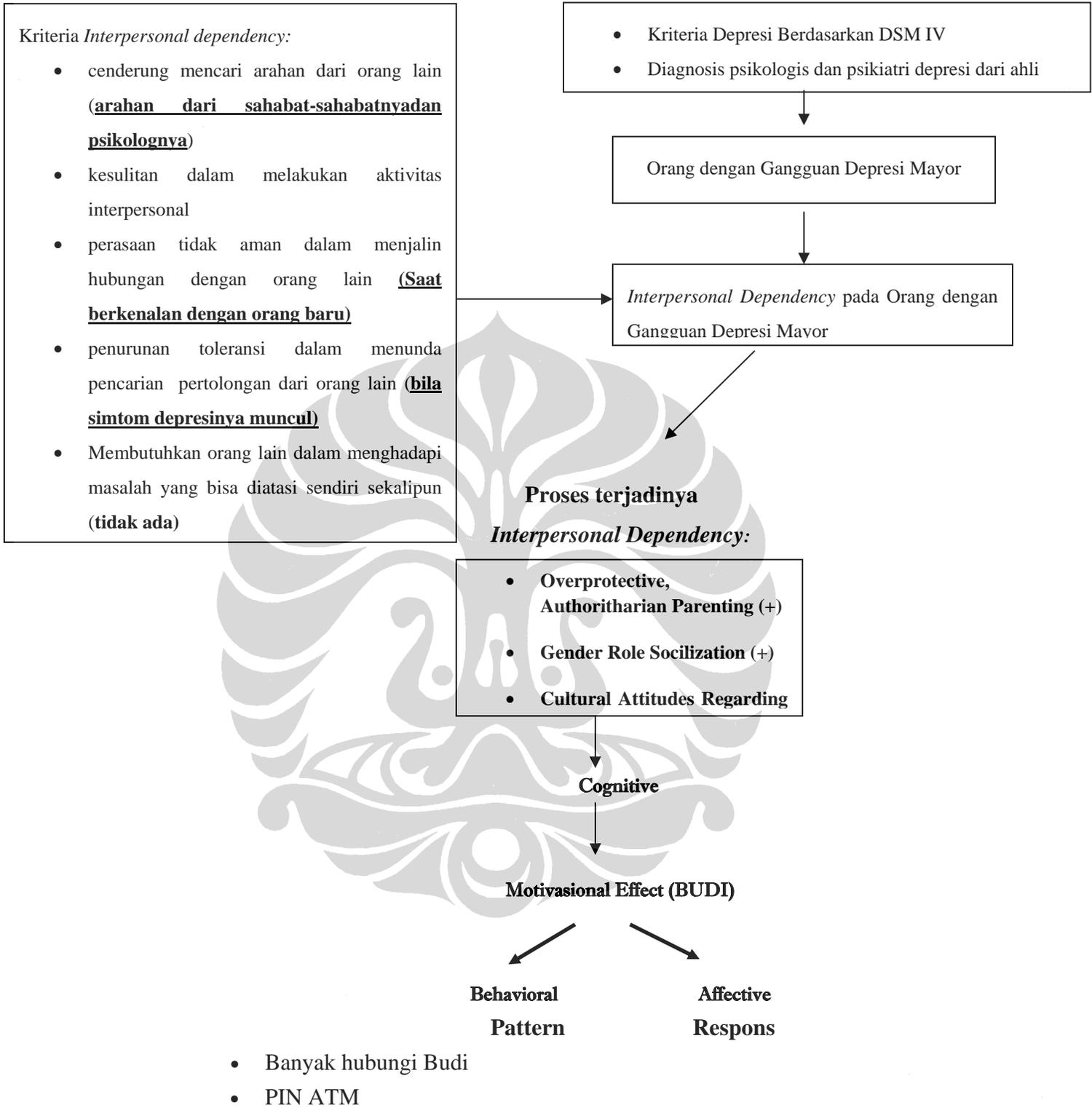
Selain itu muncul Perasaan sedih yang dialami hani saat mencoba mengganti PIN ATM tersebut.

*Hani : pas gw coba hapus PIN ATM itu ko gw jadi sedih, ga rela aja!*

Perasaan senang yang diperoleh Hani saat menggunakan PIN ATM dan perasaan sedih yang diperoleh saat Hani mencoba mengganti PIN ATM-nya membuat Hani memiliki pikiran bahwa memang dalam keadaan apapun Budi bisa membuatnya bahagia dan senang, sehingga Hani memiliki keyakinan jika ingin hidup bahagia maka harus bisa menjalani hidup yang menghadirkan Budi di dalamnya.

*Hani : dari situ gw berkesimpulan Budi penting untuk hidup gw, dan harus ada dalam hidup gw*

Pikiran tersebut membuat *interpersonal dependency*-nya terhadap Budi berlangsung hingga saat ini, tepat delapan tahun perpisahannya dengan Budi.



Gambar 4.1 Bagan Resume Kasus Hani

## 4.2.2 Kasus 2 : Sunny

### 4.2.2.1 Observasi dalam Wawancara

Terkait dengan penelitian, peneliti bertemu dengan Sunny sebanyak dua kali. Sunny adalah seorang Pria berusia 22 tahun yang bertubuh tinggi dan gemuk, berkulit putih, dan memiliki tinggi badan sekitar 170 cm. Rambutnya lurus, dan berkacamata. Karena peneliti telah membangun rapor yang cukup lama dengan subyek, kira-kira satu tahun, Sunny cukup terbuka kepada peneliti, bahkan sering curhat tentang apa yang dia rasakan walaupun di luar konteks pelaksanaan penelitian. ekspresi wajahnya biasanya sangat datar dan kurang merepresentasikan emosi yang dirasakannya saat itu. Jika berbicara selalu kurang lantang, agak ragu-ragu dan sering tidak yakin dengan apa yang dikatakannya sendiri, sehingga pada awal wawancara seringkali menjawab pertanyaan peneliti dengan pertanyaan kembali untuk meyakinkan dirinya sendiri.

Pada pertemuan pertama, yaitu hari Senin, 20 Agustus 2007, di Sebuah Kampus Perguruan Tinggi di Jakarta. Sunny bersikap cukup terbuka dan banyak bercerita tentang kejadian-kejadian yang baru saja dialaminya selama itu. Hal ini bisa saja terjadi karena

Sunny telah mengenal peneliti cukup lama dan menganggap peneliti sebagai orang yang cukup bisa dipercaya untuk berbagi cerita. Pertemuan tersebut berlangsung kira-kira selama dua jam, Sunny tampak cukup rileks dan akhirnya setelah dijelaskan mengenai penelitian, Sunny menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi.

Pertemuan berikutnya, Jumat 1 September 2007 berlangsung di Pelataran Kampus Sebuah Perguruan tinggi di Jakarta. Saat itu Sunny mulai menceritakan fenomena depresi yang dia alami. Pada saat bercerita, sempat juga Sunny merasa bingung apabila hal yang dibicarakan cukup mendalam dirasakan olehnya, dengan emosi yang datar seperti orang yang kebingungan, banyak menggaruk-garuk kepala jika membicarakan tingkah lakunya dulu yang dianggapnya bodoh dan konyol, dengan nada bicara yang kurang jelas seolah ada hal yang ingin didenial oleh dirinya. Jadi bisa dikatakan secara keseluruhan emosinya cukup datar dan kurang untuk menjelaskan apa yang tengah dirasakannya saat itu, sehingga cukup menyulitkan peneliti dalam menangkap informasi yang ingin disampaikan kepada peneliti, dan harus meyakinkan Sunny tentang apa yang dia katakan. Interaksi yang terjadi kira-kira dua jam dengan sebagian besar waktu dilakukan untuk

menggali informasi depresi dan *interpersonal dependency* yang dialami oleh Sunny. Sisa waktu sekitar 30 menit digunakan peneliti untuk sedikit saling *share* pengalaman agar kegiatan penelitian tidak berlangsung terlalu serius dan menjemukan.

#### 4.2.2.2 Gambaran Umum Subyek

Sunny adalah Pria asli minang, semua keluarga intinya tinggal di Jakarta. Dan saat ini tidak sedang menjalin hubungan romantis dengan siapapun. Sehari-harinya Sunny adalah seorang mahasiswa sebuah perguruan tinggi di Jakarta, dan berdomisili di Jakarta Selatan, tepatnya di rumah seorang kedua orang tuanya.

Sunny merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, di mana kedua kakaknya kini masing-masing telah berkeluarga. Sunny dibesarkan dalam lingkungan yang sangat memanjakan dirinya, dan permisif karena Ayahnya merupakan salah satu pejabat daerah di Jakarta yang otomatis membuat hidup Sunny sangat berkecukupan sejak kecilnya. Pola asuh yang demikian yang membentuk Sunny memiliki sensitifitas yang tinggi terhadap permasalahan, mudah stress, dan panik apabila menghadapi permasalahan, karena kurang dibiasakan untuk menghadapi permasalahan sejak masa kecil. Ditambah dengan kesibukan orang tuanya yang luar biasa yang menimbulkan Sunny kurang bisa merasakan kehangatan dan kasih sayang dalam keluarganya. Rentang usia antara Sunny dan Kakaknya yang cukup jauh, yaitu enam dan sembilan tahun membuat Sunny kurang bisa merasakan keakraban dengan saudara kandungnya sendiri. Sunny tumbuh dalam masa kecil yang kesepian dan sangat merindukan kehangatan dan kasih sayang dalam keluarganya.

*Sunny: gw punya kakak dua orang, kakak gw pertama tinggal di tebet, bekerja dan telah menikah. Kakak gw yang kedua sudah menikah juga tapi belum kerja dan tinggal di rumah gw, untuk merefleksikannya gw ga bisa dekat sama keluarga gw. gw ga bisa merasakan attachment*

Pada saat SMP Sunny kenal dengan salah satu temannya yang bernama Ayu. Sejak saat itu Sunny mulai menyukai Ayu, namun Sunny tidak memiliki keberanian untuk mengatakannya. Secara kebetulan ternyata Sunny satu sekolah kembali dengan Ayu pada saat Sunny melanjutkan pendidikannya ke SMA. Pada saat SMA Sunny merasa semakin suka terhadap Ayu. Sunny merasa ada banyak kemiripan antara dirinya dan Ayu yang membuatnya memiliki keyakinan bahwa memang Ayu adalah orang yang diciptakan

untuknya.

*Sunny : Segala kesamaan itu buat gw yakin kalo dia itu jodoh gw,...orang kaya dia yang banyak kesamaan dengan gw kayanya bisa ngertiin gw deh*

Pada saat SMA tersebut Sunny tidak berani juga mengutarakan perasaannya kepada Ayu karena memiliki ketakutan suatu saat dia kehilangan Ayu jika perasaannya tak selaras dengan apa yang Ayu rasakan kepadanya.

Selepas SMA di tahun 2004 ternyata Sunny kuliah di tempat yang berbeda dengan Ayu. Hal itu membuatnya merasakan suatu kehampaan akibat kehilangan sesuatu yang menurutnya berarti namun sekarang dipisahkan jarak yang cukup jauh.. Menyadari hal tersebut Sunny berupaya untuk kembali menghadirkan Ayu kembali dalam kehidupannya, salah satu caranya adalah mengikuti SPMB lagi dengan pilihan jurusan tempat Ayu kuliah saat ini. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan bisa merasakan kembali kehadiran Ayu dalam kehidupannya seperti pada saat masa SMP dan SMA.

*Sunny: waktu mau SPMB gw punya mimpi, punya goal,tapi sekarang gw ga punya mimpi lagigw bakal dapetin objek obsesi gw dan bakal bahagia untuk selama-lamanya, ibarat gw datang sebagai seorang pangeran yang membawakan istana untuknya, dang gw menumpas monster-monster yang menggangu dan menyelamatkan sang puteri impian gw dari monster-monster tersebut. Waktu sebelum kuliah sih gitu pas gw di PTS mau SPMB. Gw mau dapetin dia dan berjuang untuk dapetin dia.*

Akhirnya Sunny berhasil dalam SPMB di tahun 2004 dan diterima di jurusan yang sama dengan tempat Ayu kuliah saat ini. Hal itu membuatnya senang dan merasakan hidupnya terasa hidup. Namun setelah satu kampus pun Sunny tidak berani juga mengutarakan perasaannya, bahkan satu tahun kemudian dia mendapati Ayu telah menjalin hubungan dengan orang lain walau tak berlangsung lama. Hal itu membuatnya cukup terpukul dan putus asa dan berpikir dirinya bodoh telah melakukan segala upaya kepada orang yang telah dimiliki orang lain.

*Sunny: kalo sedih sih eee kenapa gw , gw pengen dapet seseorang yang gw suka, gw anggep hebat berharga. Entah kenapa gw selalu ngerasa kalo dalam prinsip ekonomi high rrisk high return.maksud gw klo lo pengen dapetin cewe cakep berarti lo harus lakuin sesuatu donk to get her, lo harus mengubah diri,dan jadi orang kaya*

Setelah kejadian itu Sunny merasakan perasaan sedih dan tidak berdaya, sering merasa tidak memiliki tujuan, dan sering pula merasakan rasa sesak di dada naupun kelelahan yang sumbernya tidak dia ketahui. Pada tahun 2006, Sunny didiagnosis depresi oleh seorang Psikolog di Jakarta.

*Sunny : gw bingung, lelah tak tentu arah*

*Sunny : gw ngerasa emptiness, kosong, sedih , tidak punya energi, cape mo ngapa-ngapain, males. Tidur aja cape mo lakuin yang lain*

Untuk menyikapi kondisi tersebut Sunny seringkali menggunakan simbolisme untuk merasakan kedekatannya dengan Ayu, yaitu dengan sering mengecek account Friendster Ayu dan secara diam-diam mengumpulkan foto Ayu tanpa diketahui oleh Ayu

*Sunny : gw sering ngecekin FS dia, masih single apa ngga? dasar gw penjahat FS, gw mengumpulkan fotonya*

Saat ini Sunny sedang dekat dengan seorang teman kampusnya yang bernama Vira. Namun Sunny merasakan ketidaknyamanan pada saat dekat dengan Vira, dia merasakan ketakutan yang tak tahu berasal dari mana. Sejak merasakan ketakutan tersebut Sunny menjaga jarak dengan Vira

*Sunny: gw takut ketika vira dekat dengan gw. Di satu sisi gw pengen banyak temen dan di sisi lain gw takut nyakitin orang laen. Gw jadi menjaga jarak. Gw langsung defens*

*Sunny: gw takut dengan apa yang terjadi dengan diri gw. Gw takut ditinggalin seseorang*

#### **4.2.2.3 Gambaran Depresi Subyek**

Simtom depresi yang dialami Sunny secara *afektif* adalah kesedihan yang terus menerus dan *emptiness/ kehampaan*. Diantara kedua perasaan tersebut tidak ada yang perasaan yang dominan, kedua afek itu seringkali muncul. Dari kedua emosi yang Sunny rasakan tersebut hampir semua pencetus emosi tersebut tidak bisa Sunny jelaskan pemicunya, yang jelas Sunny tiba-tiba merasakan sedih dan kosong tanpa tahu apa yang menyebabkan semua itu. Setelah peneliti mencoba menstimulasi Sunny untuk bisa melakukan otherefleksi tentang apa saja yang pernah Sunny alami disertai afek apa yang

dirasakannya bersamaan dengan segala pengalaman khas yang ia alami, Sunny mulai bisa menjelaskan sedikit demi sedikit tentang hal-hal yang menstimulasi simtom-simtom *afektif* depresi yang dialaminya muncul. Dari *otorefleksi* dan perbincangan dengan peneliti selanjutnya Sunny bisa menguraikan bahwa apa yang membuat dirinya sedih adalah Sunny telah berusaha sangat keras untuk mendapatkan orang yang dia sukai, tapi ternyata orang tersebut tidak bisa didapatkan. Kekosongan dan kehampaan yang dialaminya juga merupakan konsekuensi dari tidak bisa tercapainya hati orang yang Sunny inginkan yang notabene dia butuhkan agar dia bisa merasa berarti, karena menurutnya salah satu indikator dari keberartian dirinya adalah penilaian positif dari orang yang dia sukai.

*Sunny : pearsaan-perasaan yang gw alami saat depresi itu bingung, lelah tak tentu arah emptiness, kosong, sedih , tidak punya energi, cape mo ngapa-ngapain, males. Tidur aja cape mo lakuin yang lain*

*Sunny : kira-kira apa yang bisa buat gw merasa seperti itu,kalo sedih sih eee kenapa gw , gw pengen dapet seseorang yang gw suka, gw anggep hebat berharga. Entah kenapa gw selalu ngerasa kalo dalam prinsip ekonomi high rrisk high return.maksud gw klo lo pengen dapetin cewe cakep berarti lo harus lakuin sesuatu donk to get her, lo harus mengubah diri, kaya,dll*

Seperti telah diutarakan di atas, Konsekuensi dari keadaan yang menggariskan Sunny tidak bisa menggapai Ayu adalah timbulnya skemata tentang dirinya yang lemah, tidak sempurna, dan tidak sehebat yang seharusnya dia inginkan. Pandangan-pandangan diri yang demikian jika mengacu kepada konsep simtom depresi yang diutarakan oleh Beck (1983) merupakan bentuk konkret dari simtom depresi secara *kognitif*.

Secara *motivasional*, Sunny mengalami *paralysis of will* saat dia tak berhasil mendapatkan Ayu. Padahal upaya yang dilakukan untuk mewujudkan keinginannya tersebut sangat keras. Keadaan yang menggariskan Sunny tidak bisa menjadi kekasih Ayu, membuatnya merasa upaya yang telah dilakukannya sia-sia. Keadaan tersebut juga membuat Sunny kehilangan tujuan yang punya arti di matanya. Tujuan tersebut di mata Sunny bisa memotivasi Sunny untuk bisa melakukan aktivitas yang produktif seperti saat dia belajar mati-matian menjelang SPMB. Karena pada saat menjelang SPMB tujuan dia

belajar dengan sangat serius untuk lulus SPMB adalah untuk bisa satu kampus dengan Ayu agar bisa menjadi jalan baginya mendapatkan Ayu untuk menjadi kekasihnya.

*Sunny: waktu mau SPMB gw punya mimpi, punya goal, tapi sekarang gw ga punya mimpi lagi .gw bakal dapetin objek obsesi gw dan bakal bahagia untuk selama-lamanya, ibarat gw datang sebagai seorang pangeran yang membawakan istana untuknya, dang gw menumpas monster-monster yang menggangu dan menyelamatkan sang puteri impian gw dari monster-monster tersebut. Waktu sebelum kuliah sih gitu pas gw di trisakti mau SPMB. Gw mau dapetin dia dan berjuang untuk dapetin dia dan gw merasa worthed karena penilaian sang putri itu*

Sunny juga merasakan *simtom-simtom fisik depresi* dalam bentuk dada sesak dan lemas. Simtom – simtom tersebut merupakan konsekuensi dari *simtom-simtom kognitif depresi* yang dia alami. Karena merasakan dirinya yang gemuk dan mengasosiasikan kegemukan dirinya dengan pikiran tentang dirinya yang tidak disukai oleh Ayu, maka untuk mengatasi pikiran tersebut Sunny berupaya diet dan menjaga makanannya agar dia tidak cepat gemuk. Pola pikir tentang keharusan diet dan pola menjaga makanan melalui diet selama ini membuatnya menjadi orang yang mudah cape, lemas, dan terkadang merasakan sesak di dada akibat pikiran-pikirannya yang menghantui tentang keharusannya untuk menjaga makanan yang dikonsumsi sehari-hari .

*Sunny : ada yang gw rasakan dengan tubuh gw saat merasa sedih, dan punya pikiran kaya tadi ya gw ngerasad ada dada sesek., badan lemes*

*Sunny : dalam konteks selama ini yang gw rasakan simtom fisik itu karena gw terbebani sama kewajiban-kewajiban dan keharusan-keharusan yang gw capai, gw harus jaga makanan, bisa nyetir mobil. I must do this, I must do that, kejar target gini. Dan kalo ga jaga makanan dan ga bisa nyetir gw ga akan ada yang suka sama gw*

Selain itu Sunny mengalami *simtom behavioral depresi* dalam bentuk perilaku selalu ingin tidur dan jalan-jalan hilir mudik tidak tentu arah. Tidur merupakan salah satu bentuk perilaku menghindar/ *avoidant behavior* yang dilakukan untuk menghindari konsekuensi yang tidak menyenangkan yang terasa pada saat depresi, baik secara afektif maupun secara fisiologis. Kesedihan dan kekosongan merupakan emosi yang tidak

menyenangkan. Dengan tidur setidaknya bisa meredakan sejenak perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Begitu pula dengan rasa sesak di dada dan rasa lemas yang menghinggapi badan merupakan suatu hal yang sifatnya menyakitkan dirasakan oleh fisik Sunny. Dengan tidur bisa meredakan sejenak sensasi fisik yang tidak menyenangkan tersebut. Namun Sunny mengatakan bahwa tidur tidak selamanya memberikan kenyamanan. Untuk mencari kenyamanan biasanya Sunny mengalihkan perilakunya dari tidur menjadi jalan-jalan. Namun karena situasi perasaan yang tidak menyenangkan dan sensasi fisiologis yang tidak menyenangkan yang dia peroleh, fokusnya dalam mengarahkan perilaku jalan-jalan tersebut berkurang, sehingga Sunny selalu jalan-jalan hilir mudik tanpa arah pada saat simtom depresi secara afeksi, fisiologis, kognitif, dan motivasional muncul. Perilaku jalan-jalan tanpa arah tersebut bisa jadi merupakan indikator dari kebingungan dan perasaan cemas yang Sunny alami. Positifnya tingkah laku jalan-jalan tersebut membuatnya secara otomatis untuk bertemu dengan orang lain termasuk teman-temannya. Dari pertemuan dengan teman-temannya tersebut dia bisa mendapatkan feedback tentang apa yang dia alami, maupun insight yang bisa sedikit menetralkan simtom-simtom depresi yang Sunny alami

*Sunny: Pada saat gw merasa lemes, dada sesek, sedih, yang gw lakuin tidur. Itu juga ga nyaman sih dan akhirnya gw jalan-jalan hilir mudik ga mau ke mana. Gw basi gitu sendirian, gw butuh orang untuk memenuhi apa yang gw pengen. Gw butuh temen-temen gw, gw butuh orang yang bisa ngasih gw reinforcement*

*Sunny :kalo ketemu temen ya bisa dapet insight atas segala permasalahan gw. Ternyata gw masih punya temen juga. Tapi kayanya persona gw terlalu kuat yah, topeng gw. Yang gw rasa ketika ketemu sama seseorang gw pake topeng, yang bagus gimana, gw ingin menemukan seseorang yang gw kagum sama topeng gw cape, karena selalu gw pake. Tapi kenapa orang menghendaki apa yang seperti topeng gw*

#### **4.2.2.4 Gambaran *Interpersonal Dependency***

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tentang *interpersonal dependency* yang dilakukan oleh para ahli seperti Bornstein (1999); Devito & Kubis (1993); Buunk (1982); Colins & Read,(1990); O'Neill & Katkin (1982), orang yang mengalami *interpersonal dependency* memiliki salah satu diantara karakteristik yang diuraikan di bawah ini :

- cenderung mencari arahan dari orang lain
- kesulitan dalam melakukan aktivitas interpersonal
- perasaan tidak aman dalam menjalin hubungan dengan orang lain
- penurunan toleransi dalam menunda pencarian pertolongan dari orang lain
- Membutuhkan orang lain dalam menghadapi masalah yang bisa diatasi sendiri sekalipun

Pengalaman Sunny menunjukkan bahwa Sunny merupakan orang yang cenderung mencari arahan dari orang lain, terutama dari orang-orang yang dekat dengannya

*Sunny : gw orang yang suka nyari masukan dari orang lain, biasanya dari temen-temen dekat gw apalagi kalo masalah cewe.*

Sunny juga merupakan orang yang memiliki toleransi yang rendah dalam menunda pencarian pertolongan kepada orang lain. Hal itu biasanya terjadi saat simptom-simtom depresinya muncul.

*Sunny : saat gw kosong, hampa dan segala simtom yang ga jelas itu muncul gw kan sering ngajak ngobrol lo der, cari tau gw kenapa n gimana solusinya.*

#### **4.2.2.5 Proses terjadinya *Interpersonal Dependency***

Menurut Bornstein (2005) Proses terjadinya *interpersonal dependency* diawali oleh munculnya salah satu dari ketiga faktor pemicu *interpersonal dependency*, yaitu: pola asuh yang overprotektif dan otoriter, peran gender dalam konteks social, dan Kultur lingkungan yang mementingkan pencapaian sesuatu berdasarkan kebersamaan.

Pengalaman yang dialami oleh Sunny menunjukkan bahwa tidak terdapat satupun dari ketiga faktor yang pada awalnya berperan dalam menimbulkan *interpersonal dependency* itu muncul, namun yang cukup khas fenomena yang ditemukan di lapangan adalah Sunny dibesarkan dengan pola pengasuhan yang permisif.

*Sunny: untuk merefleksikannya gw ga bisa dekat sama keluarga gw. gw ga bisa merasakan*

*attachment, karfena ortu gw sejak dulu kaya cuek aja sama gw*

Menurut Bornstein (2005), munculnya salah satu dari tiga faktor pemicu terjadinya *interpersonal dependency* pada akhirnya mengakibatkan terbentuknya *Helpless Self Schema* pada diri seseorang. Pola asuh yang overprotektif dan otoriter menurut Bornstein (2005) mengakibatkan seorang anak tidak bisa memperoleh pengalaman tentang pencapaian hal yang berarti oleh dirinya sendiri, yang berimbas pada munculnya ketidakpercayaan anak dalam menangani suatu masalah yang berujung pada terbentuknya skema tentang diri yang lemah dan tidak berarti (*Helpless Self Schema*). Dalam kehidupan Sunny tidak terdapat satu diantara ketiga faktor tersebut yang muncul. Namun Papalia, Odds & Fedman (2007) menyatakan bahwa seseorang yang dibesarkan secara permisif akan cenderung memiliki kontrol diri dan pengaturan diri (*self-regulatory*) yang lemah. Pada Sunny bisa jadi *Helpless Self Schema* yang dialaminya muncul akibat evaluasi dirinya yang memiliki *self control* dan *self regulatory* yang lemah.

*Sunny : Gw jadi ngerasa ga ad gunanya aja di rumah, ga ada yang perhatian sama gw*

Setelah terbentuknya *Helpless Self Schema*, proses terjadinya *interpersonal dependency* sangat tergantung dari intensitas aktivasi *Helpless Self Schema*. Semakin sering diaktivasi maka semakin cepat pula terbentuknya *interpersonal dependency*. Atau bisa juga dikatakan *Helpless Self Schema* berada dalam kondisi laten jika tidak ada stimulus yang mengaktifkannya, dan bisa muncul kapan saja saat muncul stimulus yang mengaktifkannya. Aktivasi *Helpless Self Schema* ini menurut Bornstein (2005) seringkali diperantarai oleh munculnya pengalaman-pengalaman negatif yang menurunkan konsep diri seseorang. Singer dan Salovey (1991) juga menyatakan *Self-Schema* sebagai struktur pengetahuan yang terorganisir, yang diperoleh sejak dini dalam hidup dan dimodifikasi berdasarkan pengalaman, yang memuat hubungan antara benda terkait dalam perspektif riil dengan keyakinan (*Belief*) tentang diri. Pengalaman hidup Sunny menunjukkan kondisinya sampai saat ini yang belum bisa mendapatkkan orang yang dia sukai dimaknai secara subyektif oleh Sunny sebagai keadaan negatif yang menurunkan konsep dirinya dan berperan dalam mengaktifasi *Helpless Self Schema* yang pada awalnya dalam kondisi laten.

*Sunny :kayanya gw ga bisa dapetin orang yang gw sukai itu, kalau dengan yang lain gw hambar secara emosional. Ada sih temen SMA gw yang buat gw cocok banget, tapi susah didapat*

Aktivasi *Helpless Self Schema* yang terjadi secara kronis oleh pengalaman-pengalaman hidup yang negatif menurut Bornstein (2005) menimbulkan keadaan yang tidak nyaman yang pada akhirnya mendorong munculnya motivasi pencarian dukungan dari orang lain yang berfungsi untuk mengatasi ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh aktivasi *Helpless Self Schema*. Pada pengalaman hidup Sunny *Helpless Self Schema* tersebut mendorongnya untuk mencari dukungan dari Ayu, seorang teman SMP dan SMA-nya yang menurutnya bisa memberikan kasih sayang kepadanya.

*Sunny : Segala kesamaan itu buat gw yakin kalo dia itu jodoh gw,...orang kaya dia yang banyak kesamaan dengan gw kayanya bisa ngertiin gw deh, jadi gw coba cari dia*

Untuk mengkongkretkan motivasi pencarian dukungan dari orang lain, menurut Bornstein (2005) biasanya seseorang banyak menampilkan strategi tampilan diri (*relationship facilitating behaviors*) yang berfungsi untuk membuat dan mempertahankan ikatan dengan orang yang dianggap signifikan. Pengalaman hidup Sunny menunjukkan bahwa Sunny seringkali menampilkan strategi tampilan diri dengan mencoba mengikuti SPMB lagi agar bisa satu kampus dengan Ayu. Namun setelah Ayu sulit juga untuk didapatkan dengan kondisi satu kampus sekalipun, Sunny mengubah strategi tampilan diri tersebut dalam bentuk simbolisme, yaitu dengan membuat banyak mengecek account Friendster Ayu dan mengumpulkan foto Ayu secara diam-diam.

*Sunny: waktu mau SPMB gw punya mimpi, punya goal,tapi sekarang gw ga punya mimpi lagigw bakal dapetin objek obsesi gw dan bakal bahagia untuk selama-lamanya, ibarat gw datang sebagai seorang pangeran yang membawakan istana untuknya, dang gw menumpas monster-monster yang mengganggunya dan menyelamatkan sang puteri impian gw dari monster-monster tersebut. Waktu sebelum kuliah sih gitu pas gw di PTS mau SPMB. Gw mau dapetin dia dan berjuang untuk dapetin dia.*

*Sunny : gw sering ngecekin FS dia, masih single apa ngga?dasar gw penjahat FS, gw mengumpulkan fotonya, terus sering sms dia*

Setelah strategi tampilan diri tersebut ditampilkan, biasanya menurut Bornstein (2005) muncul konsekuensi *afektif* yang penting seperti halnya hilangnya perasaan takut terbang dan hilangnya perasaan takut memperoleh evaluasi negatif serta munculnya perasaan senang. Perasaan-perasaan tersebut pada akhirnya kembali menguatkan *Helpless Self Schema* yang telah terbentuk sebelumnya. Pada pengalaman Sunny efek dari perilaku mengecek account Friendster dan pengumpulan foto Ayu tersebut menurut Sunny bisa membuat dirinya senang dan menghilangkan perasaan takut terbang. Perasaan yang menyenangkan tersebut menurutnya tidak bisa didapatkannya dari orang lain selain Budi. Pada saat tidak menggunakan lagi PIN ATM ini Hani merasakan kesedihan yang Hani sendiri tak tahu penyebabnya.

*Sunny: Dulu ketika dia sms gwbuat gw sangat wahhhhh gitu. Ketika dia sms gw seneng banget setengah mampus, dahsyat, ketika ketemu hari yang buruk dapet sms dia jadi penawar bad mood gw saat itu. pas gw liatin FS dia n ngumpulin Foto dia juga kaya gitu menyenangkan*

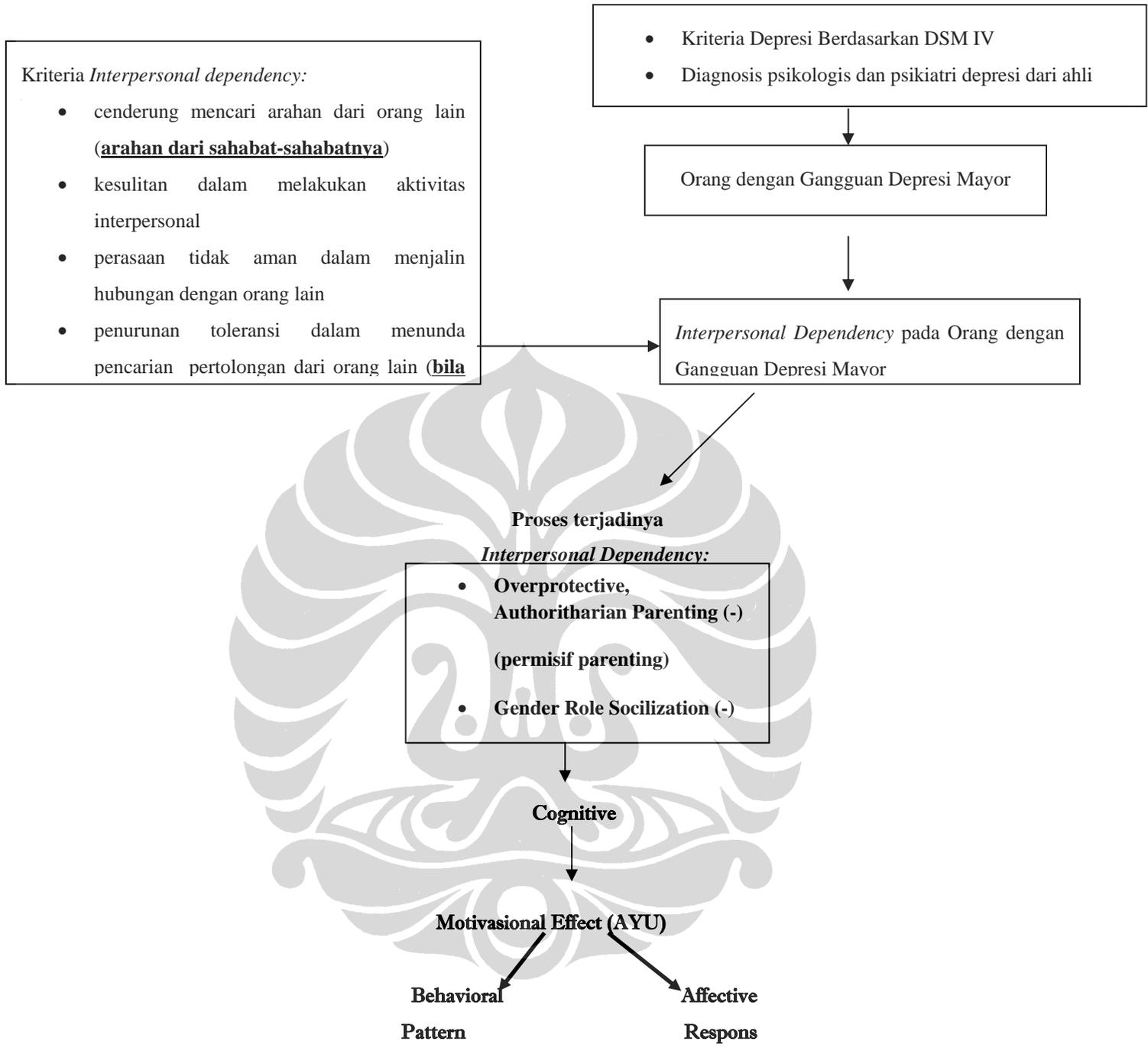
Selain itu muncul Perasaan sedih yang dialami Sunny saat mencoba menghentikan SMS, berhenti mengumpulkan foto-foto Ayu, dan berhenti mengecek account Friendster Ayu..

*Sunny : pas gw coba berenti SMS dan segala tingkah gw sebagai penjahat FS ko gw jadi hampa gitu*

Perasaan senang yang diperoleh Sunny saat melakukan strategi tampilan diri yang menghubungkannya dengan Ayu dan perasaan sedih yang diperoleh saat Sunny mencoba menghentikan strategi tampilan tersebut membuat Sunnymemiliki pikiran bahwa memang dalam keadaan apapun Ayu bisa membuatnya bahagia dan senang, sehingga Sunny memiliki keyakinan jika ingin hidup bahagia maka harus bisa menjalani hidup yang menghadirkan Ayu di dalamnya.

*Sunny :Kayanya Ayu emang penting buat hidup gw, dalam keadaan apoapun dia bisa buat gw seneng gitu*

Pikiran tersebut membuat *interpersonal dependency*-nya terhadap Ayu berlangsung hingga saat ini.



- SPMB untuk satu kampus dengan Ay u
- Cek Friendster Ayu
- Kumpulkan Foto Ayu

*Gambar 4.2 Bagan Resume Kasus Sunny***4.2.3 Kasus 3 : Dika****4.2.3.1 Observasi dalam Wawancara**

Terkait dengan penelitian, peneliti bertemu dengan Dika sebanyak dua kali. Dika peneliti kenal melalui rekomendasi dari teman penulis yang merupakan teman kuliah Dika. Dika adalah seorang Pria berusia 24 tahun yang bertubuh tinggi dan agak gemuk, berkulit putih, dan memiliki tinggi badan sekitar 180 cm. Rambutnya lurus, dan kadang berkacamata. Karena peneliti telah membangun rapor yang cukup lama dengan subyek, kira-kira satu bulan, Dika cukup terbuka kepada peneliti, bahkan sering curhat tentang apa yang dia rasakan walaupun di luar konteks pelaksanaan penelitian. Jika berbicara kurang jelas, agak ragu-ragu dan tidak ekspresif dengan emosi yang dirasakannya, mengungkapkan emosi dengan muka yang agak datar.

Pada pertemuan pertama, yaitu hari Kamis, 3 Januari 2008, di Sebuah Kampus Perguruan Tinggi di Bandung. Dika bersikap cukup terbuka dan banyak bercerita tentang kejadian-kejadian yang baru saja dialaminya selama itu. Hal ini bisa saja terjadi karena Dika memiliki kesamaan dengan peneliti dalam hal jurusan kuliahnya, namun berbeda universitas, sehingga peneliti tidak kehabisan bahan obrolan dalam membangun rapor dengan Dika. Hasilnya Dika menganggap peneliti sebagai orang yang cukup bisa dipercaya untuk berbagi cerita. Pertemuan tersebut berlangsung kira-kira selama dua jam, Dika tampak cukup rileks dan akhirnya setelah dijelaskan mengenai penelitian, Dika menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi.

Pertemuan berikutnya, Sabtu 5 Januari 2008 berlangsung di Rumah Dika. Saat itu Dika mulai menceritakan fenomena depresi yang dia alami. Pada saat bercerita, sempat juga Dika merasa bingung apabila hal yang dibicarakan cukup mendalam dirasakan olehnya, dengan emosi yang datar seperti orang yang kebingungan, menutup mata jika membicarakan tingkah lakunya dulu yang dianggapnya agak konyol, dengan nada bicara yang kurang jelas. Jadi bisa dikatakan secara keseluruhan emosinya cukup datar dan kurang bisa menjelaskan apa yang tengah dirasakannya saat itu, sehingga cukup

menyulitkan peneliti dalam menangkap informasi yang ingin disampaikan kepada peneliti, dan harus meyakinkan Dika tentang apa yang dia katakan. Interaksi yang terjadi kira-kira tiga jam dengan sebagian besar waktu dilakukan untuk menggali informasi depresi dan *interpersonal dependency* yang dialami oleh Dika. Sisa waktu sekitar 30 menit digunakan peneliti untuk sedikit saling *share* pengalaman agar kegiatan penelitian tidak berlangsung terlalu serius dan menjemukan.

#### 4.2.3.2 Gambaran Umum Subyek

Dika adalah Pria asli sunda, semua keluarga intinya tinggal di Bandung. Dan saat ini tidak sedang menjalin hubungan romantis dengan siapapun. Sehari-harinya Dika adalah seorang mahasiswa sebuah perguruan tinggi di Bandung, dan berdomisili di Bandung, tepatnya di rumah kedua orang tuanya.

Dika merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, di mana kakaknya kini belum berkeluarga. Usia Dika dan adiknya terpaut cukup jauh, sekitar 10 tahun. Dika dibesarkan dalam lingkungan yang *protektif*, karena Ayah ibunya adalah seorang pendidik yang dibesarkan dengan keras juga oleh orang tuanya. Pola asuh yang demikian yang membentuk Dika memiliki sensitifitas yang tinggi terhadap permasalahan, mudah stress, dan panik apabila menghadapi permasalahan, karena kurang dibiasakan untuk menghadapi permasalahan sejak masa kecil akibat orang tuanya yang protektif sekali. Ditambah dengan kesibukan orang tuanya yang luar biasa yang menimbulkan Dika kurang bisa merasakan kehangatan dan kasih sayang dalam keluarganya. Rentang usia antara Dika dan adiknya yang cukup jauh, yaitu sepuluh tahun membuat Dika kurang bisa merasakan keakraban dengan adiknya, sedangkan kakaknya telah dua tahun bekerja di luar kota, sehingga pada *saat simtom depresi* dalam periode yang berat, Dika kehilangan orang untuk bisa berbagi yang membuatnya bisa mendapat dukungan saat mengalami depresi. Dika juga tumbuh dalam masa kecil yang kesepian dan sangat merindukan kehangatan dan kasih sayang dalam keluarganya, karena kedua orang tuanya setiap hari bekerja dari pagi hingga sore.

*Dika: gw punya adik satu orang, dan kaka satu orang kakak gw tinggal di luar kota sekarang dan sudah bekerja. Adik gw tinggal di rumah gw tapi beda umurnya jauh banget sama gw, 10 tahun, untuk merefleksikannya gw ga bisa dekat sama keluarga gw terutama orang tua. gw ga*

*bisa curhat sama mereka*

Dika didiagnosis depresi oleh seorang Psikiater di kota Bandung pada bulan Februari tahun 2004.

Pada saat SMP Dika kenal dengan salah satu temannya yang bernama Gita. Sejak saat itu Dika mulai menyukai Gita, namun Dika tidak mau mengatakan perasaannya karena menurutnya akan bisa mengurangi keindahan perasaan cintanya apabila mereka sudah dekat. Saat SMA Dika tidak satu sekolah kembali dengan Gita, tetapi pada saat SMA dia merasakan ada yang hilang dalam hidupnya setelah tidak ada Gita lagi dalam kesehariannya. Pada saat SMP Dika merasa bahwa dia memiliki banyak kemiripan dengan Gita, dari karakteristik sampai dengan minatnya. Proses mereka bertemu menurutnya unik. Berdasarkan pertemuan pertama mereka tersebut, Dika yakin bahwa Gita memang adalah orang yang diciptakan untuknya. Dika juga merasakan bahwa Gita adalah figur yang bisa membukakan hatinya tentang Tuhan, karena menurutnya proses perkenalannya dengan Gita yang berawal dari kemarahan saat banyak jawaban ulangannya disalahkan membawanya untuk bisa berkenalan dengan seseorang yang sebelumnya tidak dia kenal namun memiliki banyak kesamaan dengannya. Dika menganggap bahwa perkenalan itu adalah wujud dari pernyataan Tuhan dalam Al Quran yang menyatakan bahwa di balik kesulitan terdapat kemudahan.

*Dika : Gw punya prinsip bahwa sesuatu terjadi karena ada maksudnya, Tuhan menciptakan sesuatu bukan tanpa maksud dan tidak akan sia-sia, gw kenal dia saat secara tak sengaja ulangan gw diperiksa dia dan ada beberapa soal yang disalahin, pas gw mau komplain itu gw pertama kali kenal dia, gw bilang ini adalah di balik kesulitan ada kemudahan. Al insyirah banget ! Saat ulangan gw disalahin ternyata membawa gw kenalan sama orang yang cukup cantik, iya kita beda kelas saat itu. Kebetulan itu buat gw yakin kalo dia itu jodoh gw,...orang kaya dia yang banyak kesamaan dengan gw kayanya bisa ngertiin gw deh, selain itu berarti Tuhan bener-bener ada! Terbukti banget bahwa firman-NYA terwujud dalam kehidupan gw.*

Pada saat SMA Dika selalu mencari tahu keadaan Gita dengan selalu melewati sekolah Gita apabila pulang dari sekolahnya. Dika merasakan ada sesuatu yang terlambat untuk dia ungkapkan, saat Gita sulit untuk dia temui. Tetapi Dika juga tidak mau berupaya dengan sengaja untuk menghubungi Gita, karena menurutnya hal tersebut bakal

menghilangkan makna kebetulan yang dia alami saat dia pertamakali berkenalan dengan Gita. Prinsipnya adalah dia memang bakal dipertemukan kembali suatu saat karena menurutnya Gita adalah jodohnya walaupun mungkin tidak sekarang. Hal tersebut ternyata merupakan ketakutannya untuk kehilangan Gita apabila suatu saat perasaannya tak selaras dengan apa yang Gita rasakan kepadanya.

Selepas SMA di tahun 2002 ternyata Dika mengambil pilihan SPMB yang secara tidak sengaja sama dengan Gita, namun keduanya tidak lulus saat itu karena melakukan kesalahan pengisian dalam form pendaftaran SPMB, dan hal tersebut menurutnya merupakan sebuah kebetulan juga yang menunjukkan bahwa Gita adalah jodohnya karena nasibnya dengan Gita sama kembali. Tahun depannya Dika mencoba untuk SPMB lagi dan ternyata Dika kembali memilih jurusan yang sama dengan Gita, namun Gita diterima di pilihan kedua sedangkan Dika diterima di pilihan pertama yang merupakan jurusan impian Gita dan Dika. Kesamaan nasib tersebut membuatnya yakin bahwa Gita adalah orang yang tercipta untuk Dika. Perbedaan kampus keduanya membuat Dika merasakan kehampaan akibat kembali kehilangan sesuatu yang menurutnya sudah di depan mata bakal diperolehnya, yaitu bisa satu kampus dengan Gita. Dika tidak mencoba untuk SPMB kembali, karena terlalu konyol baginya untuk pindah kuliah hanya gara-gara tidak satu jurusan dengan Gita. Sejak itu Dika berupaya menghadirkan Gita dengan cara yang lain, seperti membuat puisi, membuat tulisan tentang kejadiannya dengan Gita, bahkan mengabadikan tanggal perkenalan dengan Gita sebagai password segala email yang Dika miliki.

*Dika: waktu mau SPMB yang pertama itu gw punya mimpi, untuk bisa satu kampus lagi kaya zaman smp, makanya waktu itu gw serius banget untuk SPMB lagi karena untuk bisa satu kampus lagi sama dia, eh ternyata dia ga diterima di jurusan yang kita pilih, mau gimana lagi? masa gw harus pindah kuliah gara-gara cewe? wah apa yang harus gw bilang sama ortu, udah tahun kedua pula*

Ketidakberhasilannya "menghadirkan kembali" masa SMPnya membuat Dika merasa kecewa, namun dalam kekecewaannya Dika masih menyimpan keyakinan tentang Gita yang memang ditakdirkan untuknya. Kesimpulan tersebut diambil berdasarkan keyakinan utamanya dalam kehidupan yang dia anut selama ini bahwa segala sesuatu

terjadi karena suatu alasan, dan kesamaan pilihan SPMB dengan Gita selama dua kali bagi Dika bukanlah suatu kebetulan, tapi ada maksudnya. Berdasarkan prinsip tersebut Dika jadi mengupayakan mengenang Gita dengan cara yang lain pada saat dia kuliah, diantaranya dengan sengaja main ke tempat kuliah Gita dengan tujuan untuk melihatnya dari jauh saja, menelepon Gita di setiap hari ulang tahun Gita untuk menyampaikan ucapan selamat ulang tahun.

Saat ini Dika masih sendiri, tidak mencoba menjalin hubungan dengan siapapun karena menurutnya hal tersebut sebagai antisipasi apabila memang Gita adalah orang yang ditakdirkan untuknya, selain itu Dika sampai saat ini belum bisa menemukan figur wanita yang seperti Gita ataupun yang melebihi Gita.

#### **4.2.3.3 Gambaran Depresi Subyek**

Simtom depresi yang dialami Dika secara *afektif* adalah kesedihan yang terus menerus, rasa marah, kesal, dan takut . Diantara keempat perasaan tersebut tidak ada yang perasaan yang dominan, keempat afek itu seringkali muncul. Dari keempat emosi yang Dika rasakan tersebut hampir semua pencetus emosi dari rasa sedih dan takut tersebut tidak bisa Dika jelaskan pemicunya, yang jelas Dika tiba-tiba merasakan sedih, dan takut tanpa tahu apa yang menyebabkan semua itu. Sedangkan rasa marah dan kesalnya muncul akibat kenyataan hidupnya yang tidak sesuai dengan harapannya yang menurutnya hidup ideal adalah saat semua pertanyaan di benaknya bisa dijawab oleh Tuhan. Dari *otorefleksi* dan perbincangan dengan peneliti selanjutnya Dika bisa menguraikan bahwa apa yang membuat dirinya sedih adalah Dika telah menunggu cukup lama akan hadirnya kembali Gita dalam hidupnya, tetapi ternyata Gita tidak dihadirkan kembali dalam lingkungan yang sama dengannya seperti saat SMP. Ketakutan yang dialaminya juga merupakan konsekuensi dari tidak bisa tercapainya hati orang yang dinginkannya yang notabene dia butuhkan agar dia bisa merasa berarti, karena menurutnya salah satu indikator dari keberartian dirinya adalah penilaian positif dari orang yang dia sukai dan dia takut untuk kehilangan penilaian positif tersebut.

*Dika : perasaan-perasaan yang gw alami saat depresi itu sedih, takut, marah dan kesal*

*Dika : kira-kira apa yang bisa buat gw merasa seperti itu,kalo sedih sih eee kenapa gw , gw*

*pengen dapet seseorang yang gw suka, gw anggep berharga. Entah kenapa gw selalu ngerasa kalo dalam prinsip ekonomi pengorbanan yang tinggi bakal dibalas dengan benefit yang tinggi .maksud gw klo lo pengen dapetin cewe cakepatnya Gita berarti gw harus lakuin sesuatu yang gabiaya donk ,mungkin salah satu caranya nunggu dia bersama kita suatu saat nanti!tapi gw jadi ga PD juga sih cape saat apa yang gw tunggu ga kunjung tiba*

Seperti telah diutarakan di atas, Konsekuensi dari keadaan yang menggariskan Dika tidak bisa menggapai Gita adalah timbulnya skemata tentang dirinya yang lemah, tidak sempurna, dan tidak sehebat yang seharusnya dia inginkan. Pandangan-pandangan diri yang demikian jika mengacu kepada konsep *simtom depresi* yang diutarakan oleh Beck (1967) merupakan bentuk konkret dari *simtom depresi secara kognitif*.

Secara *motivasional*, Dika mengalami *paralysis of will* saat dia tak berhasil mendapatkan Gita, orang yang dia puja sejak dia SMP. Padahal Dika telah berkorban banyak waktu dan kesempatan demi Gita, karena sampai saat ini Dika masih menunggu Gita. Keadaan yang menggariskannya tidak bisa menggapai Gita membuatnya merasa upaya yang telah dilakukannya sia-sia dan membuat Dika kehilangan tujuan yang punya arti di matanya. Tujuan tersebut di mata Dika bisa memotivasinya untuk bisa melakukan aktivitas yang produktif seperti saat dia belajar mati-matian menjelang SPMB pertama dan kedua. Karena pada saat menjelang SPMB tujuan dia belajar dengan sangat serius untuk lulus SPMB dengan tujuan untuk bisa satu kampus dengan Gita agar bisa menjadi jalan baginya mendapatkan Gita untuk menjadi kekasihnya.Selain itu menurutnya upaya tersebut juga sebagai cara untuk melanjutkan produk sebuah takdir yang diciptakan Tuhan tentang Gita yang menurutnya memang ditakdirkan untuknya

*Dika: waktu mau SPMB gw punya tujuani,tapi sekarang gw ga punya tujuan lagi .gw bakal dapetin objek obsesi gw dan bakal bahagia untuk selama-lamanya, gw juga pengen laksanakan porsi upaya gw dengan coba satu kampus lagi, kan Tuhan udah ngasih jalan lewat kesamaan minat kita, tinggal gwnya bisa atau ngga wujudin, kan manusia juga ga bisa nerima sesuatu langsung dari langit. Ini porsi tugas gw sebagai manusia kalo punya keinginan.*

Dika juga merasakan *simtom-simtom fisik depresi* dalam bentuk dada sesak, sering muntah-muntah, sakit perut berkepanjangan dan sering buang air besar. Simtom

simtom tersebut tidak bisa digali dengan jelas penyebabnya, tetapi mungkin saja muncul sebagai konsekuensi dari rasa takut yang dialaminya, yang biasanya mendorong sistem syaraf otonom untuk bereaksi secara maladaptif terhadap tubuh lewat mekanisme *fight and flight* pada sistem limbik.

*Dika : ada yang gw rasakan dengan tubuh gw saat merasa takut, dan punya pikiran kaya tadi ya gw ngerasa dada sesek., sering sakit perut, kayanya sih apa yah pas takut itu sampe detak jantung gw kenceng banget, tegang and akhirnya gw sakit perut, mungkin yang gw tahu kerjanya sisitem limbik kaya gitu kan klo ke badan fight or flight, gw juga belajar faal soalnya*

Selain itu Dika mengalami *simtom behavioral* depresi dalam bentuk perilaku selalu ingin tidur dan meluangkan banyak waktu untuk bermain games yang menciptakan identitas di dalamnya seperti *Football Manager* dan *The Sims*. *Football Manager* merupakan sebuah permainan yang diciptakan oleh *Sport Interactive* di mana kita bisa berperan sebagai *manager* dari sebuah klub sepakbola maupun tim Nasional Sepakbola. Sebagai seorang manager, pemain *football manager* bisa menentukan siapa saja pemain yang harus diturunkan dalam setiap pertandingan, strategi yang digunakan dalam pertandingan, bahkan sampai dengan alokasi anggaran keuangan yang digunakan dalam membiayai kelangsungan tim yang ditanganinya (dalam [www.sport interactive.com](http://www.sport interactive.com)). *The Sims* merupakan sebuah games keluaran Maxis yang memungkinkan para pemainnya untuk bisa mengendalikan kehidupan sehari-hari seorang tokoh secara detail dari waktu makan, tidur, sampai dengan menentukan pekerjaan tokoh tersebut. Hal lain yang unik dari permainan ini adalah adanya tahapan yang jelas untuk bisa mengatasi permasalahan hidup yang dialami tokoh dalam games ini, seperti orang bakal tidak bisa berperan optimal dengan perut kosong, sehingga harus segera diberi makan. Contoh lain adalah orang tidak bisa memiliki jabatan yang tinggi dalam pekerjaannya jika tidak memiliki kawan yang banyak, karena kawan yang banyak bisa menjadi salah satu indikator dari *social skill* seseorang. Bisa dikatakan bahwa games ini sangat humanis dan merupakan prototipe kehidupan manusia secara riil, namun muatan kepastian hidup sangat dominan dalam permainan ini di mana setiap masalah pasti ada rumusan solusinya. (dalam [www.Maxis.com](http://www.Maxis.com))

Perilaku tidur yang dilakukan Dika merupakan salah satu bentuk perilaku menghindar/ *avoidant behavior* yang dilakukan untuk menghindari konsekuensi yang

tidak menyenangkan yang terasa pada saat depresi, baik secara *afektif* maupun secara *fisiologis*. Kesedihan, ketakutan, kemarahan dan kekesalan merupakan emosi yang tidak menyenangkan. Dengan tidur setidaknya bisa meredakan sejenak perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Begitu pula dengan rasa sesak di dada yang menghinggapi badan merupakan suatu hal yang sifatnya menyakitkan dirasakan oleh fisik Dika. Dengan tidur bisa meredakan sejenak sensasi fisik yang tidak menyenangkan tersebut. Namun Dika mengatakan bahwa tidur tidak selamanya memberikan kenyamanan. Untuk mencari kenyamanan biasanya Dika mengalihkan perilakunya dari tidur menjadi main games. Games yang dia pilih seperti *The Sims* dan *Football Manager* karena merupakan permainan yang bisa menciptakan dirinya yang baru yang tidak terkekang oleh kenyataan yang selama ini dia anggap tidak berpihak kepadanya. Dengan bermain *The Sims* dia bisa menciptakan tokoh dirinya yang sesuai dengan sistem hidup yang bisa diprediksi dan fair. Dengan bermain *Football Manager* dia merasa bisa menjadi seorang manajer yang sukses mengorbitkan pemain sepakbola dengan harga murah tapi berkualitas, sehingga menimbulkan kepuasan dalam dirinya yang membuatnya bisa menilai dirinya sebagai orang yang hebat juga.

*Dika: Pada saat gw merasa dada sesek, sedih, yang gw lakuin tidur. Itu juga ga nyaman sih dan akhirnya gw coba main games. ya games yang bisa bantu gw nyalurin impian gw donk! Kalo main sims itu gw bisa hidup dalam sistem yang bisa diprediksi, kalo fun kita jelek ya coba cari hiburan, hunger yah lapar, kesepian yah cari temen. hidup yang pasti, itu yang gw suka. Kalo FM yah mungkin bisa ngorbitin pemain muda gitu dengan harga murah, jadi prinsip ekonomi yang gw anut bisa jalan aja.*

Skema tersebut teraktivasi setiap kali Dika mengalami kegagalan dalam kehidupannya. Tiap kali terjadi kejadian yang tidak menyenangkan Dika selalu menyimpulkan dirinya diciptakan sebagai seorang yang tak boleh berhasil, yang akhirnya menjadi skema negatif yang sering diaktivasi menuju memorinya. Pada akhirnya Dika seringkali merasakan perasaan tak berdaya yang berlebihan saat mendengar berita tentang kondisi Gita yang telah memiliki pasangan, karena menurutnya eksistensi kembali Gita dalam kehidupannya yang bias mengubah pola takdir hidupnya yang terus menderita dan penuh dengan kegagalan

*Dika :Pas hidup gw banyak gagal gw tambah putus asa, seakan emang gw diciptakan untuk tidak boleh berhasil, gw mungkin bisa sukses kalo di baliknya gw bakal dibuat susah lagi. Jadi gw sering nyari Gita untuk buat gw ngerasa punya harapan lagi dan buat ngubah pola hidup gw*

#### **4.2.1.4 Gambaran *Interpersonal Dependency***

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tentang *interpersonal dependency* yang dilakukan oleh para ahli seperti Bornstein (1999); Devito & Kubis (1993); Buunk (1982) ; Colins & Read,(1990) ;O'Neill & katkin (1982), orang yang mengalami *interpersonal dependency* memiliki salah satu diantara karakteristik yang diuraikan di bawah ini :

- cenderung mencari arahan dari orang lain
- kesulitan dalam melakukan aktivitas interpersonal
- perasaan tidak aman dalam menjalin hubungan dengan orang lain
- penurunan toleransi dalam menunda pencarian pertolongan dari orang lain
- Membutuhkan orang lain dalam menghadapi masalah yang bisa diatasi sendiri sekalipun

Pengalaman Dika menunjukkan bahwa Dika merupakan orang yang cenderung mencari arahan dari orang lain, terutama dari orang-orang yang dekat dengannya

*Dika :Buat gw masukan arahan dari orang yang qualified itu penting, bisa buat gw menghindari fenomena acak hidup. Gw suka cari arahan orang-orang yang qualified*

Selain itu Dika merupakan orang yang selalu memiliki perasaan tidak aman dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Hal itu ditunjukkan dengan banyaknya rasa curiga saat banyak berhubungan dengan orang lain, terutama saat berhubungan dengan orang yang baru.

*Dika : Entah de gw sering suudzan aja sama orang, apa gw paranoid yah, gw suliot percaya sama orang lain.*

Dika juga merupakan orang yang memiliki toleransi yang rendah dalam menunda pencarian pertolongan kepada orang lain. Hal itu biasanya terjadi saat simtom-simtom depresinya muncul.

*Dika : saat simtom-simtom itu muncul apalagi kalo ke fisik gw kan sering coba telepon sahabat gw, psikolog gw, buat curhat aja biar gw ga nanggung beban sendiri.*

#### 4.2.1.5 Proses terjadinya *Interpersonal Dependency*

Menurut Bornstein (2005) Proses terjadinya *interpersonal dependency* diawali oleh munculnya salah satu dari ketiga faktor pemicu *interpersonal dependency*, yaitu: pola asuh yang overprotektif dan otoriter, peran gender dalam konteks social, dan Kultur lingkungan yang mementingkan pencapaian sesuatu berdasarkan kebersamaan.

Pengalaman yang dialami oleh Dika menunjukkan bahwa terdapat satu hal penting yang pada awalnya berperan dalam menimbulkan *interpersonal dependency*, yaitu pola asuh yang overprotektif dan otoriter serta nilai dalam keluarga yang menekankan peran gender dalam konteks soaial.

Ditinjau dari pola asuh yang diperolehnya, Dika dibesarkan secara keras, otoriter dan overprotektif. Dika selalu dipaksa untuk selalu menuruti kemauan keluarganya, terutama Bapaknya.

*Dika: gw punya adik satu orang, dan kaka satu orang kakak gw tinggal di luar kota sekarang dan sudah bekerja . Adik gw tinggal di rumah gw tapi beda umurnya jauh banget sama gw, 10 tahun, untuk merefleksikannya gw ga bisa dekat sama keluarga gw terutama orang tua. gw ga bisa curhat sama mereka*

Menurut Bornstein (2005), munculnya salah satu dari tiga faktor pemicu terjadinya *interpersonal dependency* pada akhirnya mengakibatkan terbentuknya *Helpless Self Schema* pada diri seseorang. Pola asuh yang overprotektif dan otoriter menurut Bornstein (2005) mengakibatkan seorang anak tidak bisa memperoleh pengalaman tentang pencapaian hal yang berarti oleh dirinya sendiri, yang berimbas pada munculnya ketidakpercayaan anak dalam menangani suatu masalah yang berujung pada terbentuknya skema tentang diri yang lemah dan tidak berarti (*Helpless Self Schema*). Dalam kehidupan Dika pola asuh yang *overprotektif* dan otoriter memicu munculnya *Helpless Self Schema*.

*Dika :Sejak kecil gw selalu diarahkan ortu harus sekolah disini, sd dimana smp di mana kuliah di mana Perlakuan seperti itu dalam keluarga membuat gw ngerasa pendapat gw ga dianggap aja olehkeluarga gw terutama bokap gw*

Setelah terbentuknya *Helpless Self Schema*, proses terjadinya *interpersonal dependency* sangat tergantung dari intensitas aktivasi *Helpless Self Schema*. Semakin sering diaktivasi maka semakin cepat pula terbentuknya *interpersonal dependency*. Atau bisa juga dikatakan *Helpless Self Schema* berada dalam kondisi laten jika tidak ada stimulus yang mengaktifkannya, dan bisa muncul kapan saja saat muncul stimulus yang mengaktifkannya. Aktivasi *Helpless Self Schema* ini menurut Bornstein (2005) seringkali diperantarai oleh munculnya pengalaman-pengalaman negatif yang menurunkan konsep diri seseorang. Singer dan Salovey (1991) juga menyatakan *Self-Schema* sebagai struktur pengetahuan yang terorganisir, yang diperoleh sejak dini dalam hidup dan dimodifikasi berdasarkan pengalaman, yang memuat hubungan antara benda terkait dalam perspektif riil dengan keyakinan (*Belief*) tentang diri. Pengalaman hidup Dika menunjukkan kondisinya saat ini yang banyak mengalami kegagalan dalam kehidupan yang tidak menghadirkan Gita merupakan pengalaman yang dimaknai secara subyektif oleh Dika sebagai keadaan negatif yang menurunkan konsep dirinya dan berperan dalam mengaktifasi *Helpless Self Schema* yang pada awalnya dalam kondisi laten.

*Dika :Pas hidup gw banyak gagal gw tambah putus asa, seakan emang gw diciptakan untuk tidak boleh berhasil, gw mungkin bisa sukses kalo di baliknya gw bakal dibuat susah lagi. Jadi gw sering nyari Gita untuk buat gw ngerasa punya harapan lagi dan buat ngubah pola hidup gw.*

Aktivasi *Helpless Self Schema* yang terjadi secara kronis oleh pengalaman-pengalaman hidup yang negatif menurut Bornstein (2005) menimbulkan keadaan yang tidak nyaman yang pada akhirnya mendorong munculnya motivasi pencarian dukungan dari orang lain yang berfungsi untuk mengatasi ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh aktivasi *Helpless Self Schema*. Pada pengalaman hidup Dika *Helpless Self Schema* tersebut mendorongnya untuk mencari dukungan dari Gita, seorang teman SMP nya yang menurutnya bisa membuatnya kembali bisa *perform* seperti dulu, dan membuatnya bisa menjadi orang yang berhasil dalam segala hal.

*Dika :kalo gita ada dalam hidup gw, gw ga akan kaya gini, gw bakal semanget tiap hari, gw*

*bakal do anything for her, sekarang gw kaya yang ga tau arah aja. Gw percaya kalo gita ada gw bakal jaya dulu lagi, jadi orang yang berprestasi*

Untuk mengkongkretkan motivasi pencarian dukungan dari orang lain, menurut Bornstein (2005) biasanya seseorang banyak menampilkan strategi tampilan diri (*relationship facilitating behaviors*) yang berfungsi untuk membuat dan mempertahankan ikatan dengan orang yang dianggap signifikan. Pengalaman hidup Hani menunjukkan bahwa Hani seringkali menampilkan strategi tampilan diri dengan banyak menghubungi Gita saat Gita ulang tahun, Namun setelah Gita memiliki pasangan dan berbeda kampus, Dika mengubah strategi tampilan diri tersebut dalam bentuk simbolisme, yaitu dengan membuat segala password segala emailnya dengan nama gita atau tanggal pertemuannya untuk pertamakali dengan Gita dan puisi tentang Gita.

*Dika : Dulu gw sering buat puisi tentang dia, buat pasword segala email dengan nama dia atau tanggal pertamakali gw ketemu dia,*

Setelah strategi tampilan diri tersebut ditampilkan, biasanya menurut Bornstein (2005) muncul konsekuensi *afektif* yang penting seperti halnya hilangnya perasaan takut terbangun dan hilangnya perasaan takut memperoleh evaluasi negatif serta munculnya perasaan senang. Perasaan-perasaan tersebut pada akhirnya kembali menguatkan *Helpless Self Schema* yang telah terbentuk sebelumnya. Pada pengalaman Dika efek dari penggunaan Password email tersebut menurut Dika bisa membuat dirinya senang dan menghilangkan perasaan takut terbangun. Perasaan yang menyenangkan tersebut menurutnya tidak bisa didapatkannya dari orang lain selain Gita. Pada saat tidak menggunakan lagi password email tersebut Dika merasakan kesedihan yang Dika sendiri tak tahu penyebabnya. Selain itu muncul Perasaan sedih yang dialami Dika saat mencoba mengganti password email tersebut.

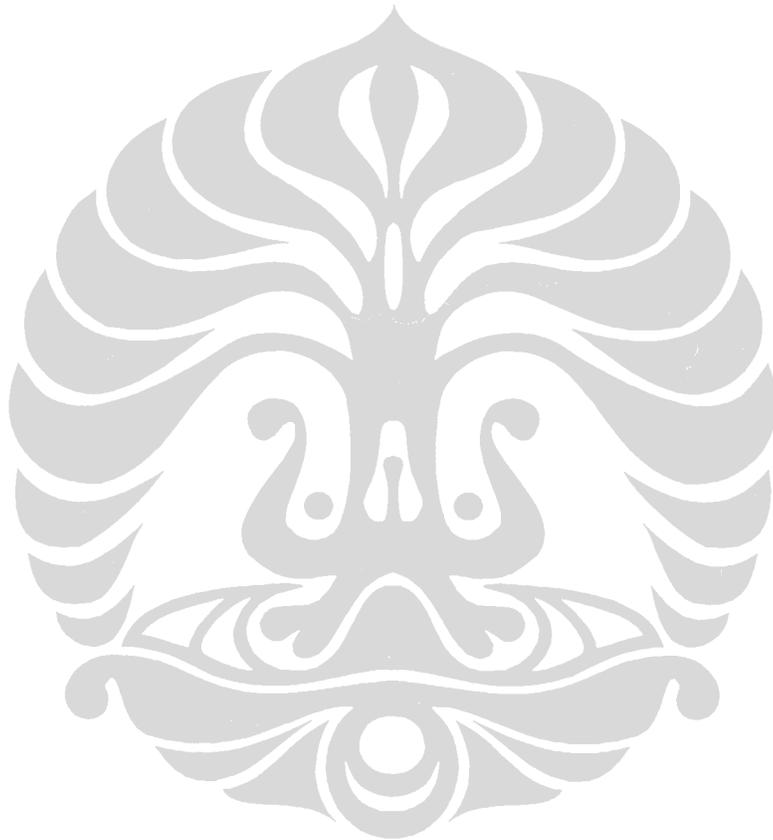
*Dika :apa yah cukup menyenangkan juga dengan lakuin hal-hal kaya gitu, tapi pas coba gw ganti, gw jadi kaya orang bingung aja, dan sering sedih aja.*

Perasaan senang yang diperoleh Dika saat menggunakan password email dan perasaan sedih yang diperoleh saat Hani mencoba mengganti Password emailnya

membuat Dika memiliki pikiran bahwa memang dalam keadaan apapun Ayu bisa membuatnya bahagia dan senang, sehingga Dika memiliki keyakinan jika ingin hidup bahagia maka harus bisa menjalani hidup yang menghadirkan Gita di dalamnya.

*Dika : dari situ gw berkesimpulan Gita penting untuk hidup gw, dan harus ada dalam hidup gw*

Pikiran tersebut membuat *interpersonal dependency*-nya terhadap Gita berlangsung hingga saat ini, tepat sepuluh tahun perpisahannya dengan Gita.



**Kriteria *Interpersonal dependency*:**

- cenderung mencari arahan dari orang lain (**arahan dari sahabat-sahabatnya**)
- kesulitan dalam melakukan aktivitas interpersonal
- perasaan tidak aman dalam menjalin hubungan dengan orang lain (**curiga jika berhubungan dengan orang baru**)
- penurunan toleransi dalam menunda

- Kriteria Depresi Berdasarkan DSM IV
- Diagnosis psikologis dan psikiatri depresi dari ahli

Orang dengan Gangguan Depresi Mayor

*Interpersonal Dependency* pada Orang dengan Gangguan Depresi Mayor

**Proses terjadinya *Interpersonal Dependency*:**

- **Overprotective, Authoritharian Parenting (+)**
- **Gender Role Socilization (-)**
- **Cultural Attitudes Regarding Achievement /Relatedness(-)**

**Cognitive**

**Motivasional Effect (GITA)**

**Behavioral  
Pattern**

**Affective  
Respons**

- Telepon Gita saat ulang tahun
- Password email ttg Gita
- Puisi tentang Gita

*Gambar 4.3 Bagan Resume Kasus Dika*

### 4.3 Analisis Interkasus

#### 4.3.1 Gambaran Depresi

##### 4.3.1.1 *Simtom Afektif Depresi*

Berdasarkan uraian pada analisis intrakasus, tampak bahwa ketiga orang subyek memiliki *simtom depresi* yang berbeda-beda. Hani dan Dika merasakan *simtom afektif* yang lebih banyak dibandingkan Sunny. *Simtom afektif* yang dirasakan oleh Hani adalah marah, sedih, perasaan bersalah, dan kecewa dengan perasaan bersalah yang lebih dominan dibandingkan *simtom afeksi* yang lain. Sunny hanya merasakan dua buah *simtom afektif*, yaitu kehampaan dan kesedihan dengan tidak ada salah satu perasaan yang muncul secara dominan. Dika memiliki *simtom afektif* depresi berupa rasa marah, kesal, takut, dan sedih. Meskipun demikian, masih terdapat *simtom afektif* depresi yang sama diantara mereka, yaitu mereka sering merasa sedih, hal tersebut terjadi karena sedih merupakan *simtom afeksi* yang paling sering muncul pada orang dengan gangguan Depresi mayor. Hal tersebut sesuai dengan apa yang diutarakan oleh Beck (1967) yang menyebutkan bahwa penurunan *mood* merupakan karakteristik yang paling umum dari *simtom afektif/emosional*, dan penurunan *mood* itu menurut Beck (1967) biasa ditampilkan dalam bentuk kesedihan, rasa kelabu, dan *dysphoria*.

##### 4.3.1.2 *Simtom Kognitif Depresi*

Jika ditinjau dari *simtom kognitif* depresi ketiganya sama-sama menampilkan skema berpikir tentang dirinya yang lemah dan kekurangan, walaupun Hani masih bisa melihat dari sisi yang lain bahwa dia adalah orang yang beruntung jika dilihat dari sisi materi. Atribusi tentang diri yang lemah dan tidak sempurna pada ketiganya muncul akibat adanya ketidakmampuan mereka untuk bisa mendapatkan orang yang mereka cintai sebagai kekasihnya atau dengan kata lain akibat keadaan yang menggariskan mereka tidak dicintai oleh orang yang mereka cintai. Hal tersebut melahirkan *pikiran-pikiran maladaptif* tentang dirinya yang lemah, tidak sempurna dan tak berdaya secara universal akibat ketidakmampuan mereka melihat sisi positif dirinya dalam aspek kehidupan yang lain dan skemata tentang pentingnya evaluasi positif yang diberikan oleh orang lain agar membuat diri menjadi berarti. Pada Dika atribusi tentang diri yang lemah

tersebut sangat dominan dipengaruhi oleh pandangan dirinya terhadap kenyataan dan Takdir Tuhan. Menurut *triad cognitive* yang dikemukakan oleh Beck (1967) *simtom kognitif* tersebut muncul pertamakalinya akibat menginterpretasikan pengalaman-pengalaman secara negatif, yaitu secara konsisten menginterpretasikan interaksinya dengan lingkungan sebagai hal yang gagal dan memandang hidup penuh beban. Tidak sampai di situ, *kognisi* juga menurut Beck (1967) menunjukkan berbagai penyimpangan dari cara berpikir yang logis, termasuk kesimpulan yang dipaksakan, terlalu menggeneralisir dan membesar-besarkan masalah. Hani, Dika dan Sunny melakukan *atribusi* tentang diri yang lemah dan tidak sempurna berdasarkan pengalaman negatifnya dalam hubungan interpersonal, dalam hal ini kegagalan mendapatkan orang yang dia cintai. Kecenderungan mereka melakukan *atribusi* tentang diri yang lemah dan tak sempurna dengan hanya mengacu kepada keadaan hubungan romantisnya menunjukkan mereka terlalu menggeneralisir keadaan dan menunjukkan pengambilan kesimpulan yang terlalu dipaksakan yang merupakan suatu penyimpangan dari cara berpikir yang logis. Akibatnya mereka akan menguraikan fakta-fakta sesuai dengan cara berpikirnya yang tidak logis tersebut.

Cara berpikir yang demikian, menurut Beck (1967) menimbulkan konsekuensi seseorang untuk menganggap diri yang tidak berharga, kekurangan, dan cenderung memberi atribut pengalaman yang tidak menyenangkan pada diri sendiri. Pada ketiga subyek pandangan tentang dirinya yang lemah dan tidak sempurna muncul akibat cara berpikir yang menyimpang tersebut seperti apa yang diutarakan oleh Beck tersebut.

#### **4.3.1.3 Simtom Motivasional Depresi**

Ditinjau dari simtom *motivasional* depresi ketiganya mengalami *paralysis of will*. Hani merasakan pada saat ini dia kehilangan tujuan dan jadi orang yang kurang terjadwal seperti saat masa SMA, karena ketiadaan Budi yang merupakan tujuan hidupnya pada masa SMA. Sedangkan Sunny mengalami *paralysis of will* saat dia tak berhasil mendapatkan orang yang dia puja semenjak SMP, walaupun upaya yang dilakukan untuk mewujudkan keinginan tersebut sudah sangat keras. Keadaan yang menggariskan dia tidak bisa menjadikan Ayu yang dicintainya sebagai kekasihnya merupakan pemicu

*demotivasi* yang dialami oleh Sunny. Pada Dika mengalami *paralysis of will* sama halnya seperti Sunny karena dia tak berhasil untuk mendapatkan Gita, namun konteksnya di sini *demotivasi* yang dialaminya terarah kepada pandangan dia bahwa ada Takdir Tuhan yang salah saat Gita tidak berhasil dia dapatkan. Bila dilihat lebih seksama ada sedikit perbedaan yang menimbulkan *paralysis of will* pada ketiga orang subyek tersebut walaupun esensinya sama yaitu karena orang yang dicintainya. Hani merasakan *paralysis of will* akibat ketiadaan Budi, Sunny mengalami *paralysis of will* akibat keadaan yang menggariskan dia tidak bisa menjadikan Ayu sebagai kekasihnya, sedangkan Dika mengalami *paralysis of will* akibat ketiadaan Gita dan keadaan yang menggariskan dia tidak bisa menjadikan Gita sebagai kekasihnya.

#### 4.3.1.4 *Simtom Fisik Depresi*

Ditinjau dari *simtom fisik* ada perbedaan *simtom fisik* depresi yang dialami oleh ketiga subyek tersebut. Hani menampilkan gejala fisik muntah-muntah, gangguan pencernaan *gastroenterestinal*, tremor, dan penurunan berat badan hampir 8 kg selama sebulan, Sunny menampilkan *simtom fisik* berupa badan lemas dan sesak di dada. Sedangkan Dika merasakan rasa mual, muntah, dada sesak dan selalu ingin buang air sebagai simtom depresinya. Jika melihat fakta di atas *simtom fisik* yang dialami Hani dan Dika lebih mengkhawatirkan dibandingkan dengan *simtom fisik* yang dialami oleh Sunny. *Simtom fisik* yang dialami Sunny sesuai dengan apa yang diutarakan oleh Beck (1967) yang menyatakan bahwa orang dengan gangguan depresi akan cenderung mudah lelah, kehilangan nafsu makan, dan mengalami gangguan tidur. Sedangkan *simtom fisik* yang dialami oleh Hani dan Dika sejalan dengan indikator depresi yang tercantum dalam DSM IV (1994) yang menyatakan orang dengan gangguan depresi cenderung untuk mengalami kenaikan maupun penurunan berat badan secara drastis dalam sebulan dan mengalami *gangguan gastroenteristinal*.

#### 4.3.1.5 *Simtom Behavioral Depresi*

*Simtom behavioral* yang sangat khas pada Hani adalah perilaku menghindar terhadap orang yang bisa menstimulasi munculnya *afek-afek* depresi pada diri Hani maupun segala aktivitas yang berpotensi memunculkan gangguan afeksi pada diri Hani.

*Simtom behavioral* yang dilakukan oleh Sunny pada saat mengalami depresi adalah tidur dan jalan-jalan tak karuan. *Simtom behavioral* yang dialami Dika adalah perilaku menghindar berupa banyak tidur dan bermain games yang jenisnya membentuk kepribadian yang baru seperti Sims dan Football Manager. Hal tersebut menunjukkan bahwa Sunny dan Dika bisa lebih spontan menampilkan *simtom behavioral* depresinya ketimbang Hani yang menampilkan *simtom behavioral* depresi yang didahului dengan asosiasi yang kompleks terlebih dahulu pada kognisinya tentang segala sesuatu yang bisa membuatnya depresi. Walaupun demikian, *simtom behavioral* yang dilakukan oleh keduanya sama-sama merupakan suatu *avoidant behavior* atau perilaku menghindar. Hal tersebut ternyata sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Beck, Rush, Emery, & Shaw (1983) bahwa *simtom behavioral* depresi meliputi *pasivity*, *inertia* dan perilaku menghindar.

#### **4.3.3 Gambaran *Interpersonal Dependency***

Gambaran *interpersonal dependency* pada ketiga subyek cukup beragam, Hani dan Dika menampilkan tiga kriteria umum *interpersonal dependency*, yaitu cenderung mencari arahan dari orang lain, perasaan tidak aman dalam menjalin hubungan dengan orang lain, dan penurunan toleransi dalam menunda pencarian pertolongan dari orang lain. Sedangkan Sunny menampilkan dua kriteria umum *interpersonal dependency* yaitu cenderung mencari arahan dari orang lain dan penurunan toleransi dalam menunda pencarian pertolongan dari orang lain.

#### **4.3.4 Proses Terjadinya *Interpersonal Dependency***

Proses terjadinya *Interpersonal Dependency* pada ketiga subjek memiliki kronologis yang hampir sama, yaitu berawal dari munculnya faktor-faktor penyebab terjadinya *interpersonal dependency*. Pada Hani faktor penyebab terjadinya *interpersonal dependency* yang muncul adalah pola asuh yang otoriter dan overprotektif serta penanaman nilai gender yang tradisional oleh keluarganya. Pada Sunny faktor yang muncul di luar dari tiga faktor umum penyebab terjadinya *interpersonal dependency* yang disebutkan Bornstein (2005), yaitu pemberlakuan pola asuh yang sangat permisif dalam keluarganya. Faktor penyebab terjadinya *interpersonal dependency* pada Dika adalah

pola asuh yang protektif dan otoriter. Faktor-faktor penyebab terjadinya *interpersonal dependency* tersebut selanjutnya membentuk *Helpless Self Schema* pada ketiga orang subyek. Setelah terbentuk, *Helpless Self Schema* berada dalam keadaan laten, yang bisa terstimulasi saat subjek mengalami pengalaman negative yang menurunkan konsep dirinya. Semakin sering seseorang mengalami pengalaman negative, maka semakin teraktivasi pula *Helpless Self Schema* yang pada awalnya dalam kondisi laten. Pengalaman negative yang dialami oleh Hani adalah hubungannya yang masih kurang baik dengan keluarga intinya sampai saat ini. Sedangkan pengalaman negatif yang diperoleh Sunny adalah kondisinya yang saat ini belum bisa mendapatkan orang yang dia sukai. Dan pengalaman negative yang dialami oleh Dika adalah Pengalaman hidup yang penuh dengan kegagalan saat tidak ada lagi Gita dalam kehidupannya.

Karena *Helpless Self Schema* terus teraktivasi oleh pengalaman-pengalaman hidup yang negatif menurut Bornstein (2005) hal tersebut menimbulkan keadaan yang tidak nyaman yang pada akhirnya mendorong munculnya motivasi pencarian dukungan dari orang lain pada ketiga orang subyek. Munculnya motivasi pencarian dukungan tersebut berfungsi untuk mengatasi ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh aktivasi *Helpless Self Schema*. Kondisi negative yang dialami Hani mendorongnya untuk mencari dukungan dari Budi. Sedangkan pengalaman negative yang diperoleh Sunny mendorongnya untuk mencari dukungan kepada Ayu. Dan pengalaman negatif yang diperoleh Dika menstimulasinya untuk mencari dukungan kepada Gita. Untuk mengkonkretkan motivasi pencarian dukungan dari orang lain, ketiga subjek banyak menampilkan strategi tampilan diri (*relationship facilitating behaviors*) yang berfungsi untuk membuat dan mempertahankan ikatan dengan orang yang dianggap signifikan. Hani menampilkan strategi tampilan dengan banyak menghubungi Budi saat masih tinggal di Bandung dan membuat PIN ATM yang berkombinasikan tanggal kelahirannya dan tanggal kelahiran Budi saat dia sudah tinggal di Bogor. Sunny mengikuti SPMB agar bisa satu tempat kuliah dengan Ayu agar bisa mempertahankan 'ikatannya' dengan Ayu, namun saat hal itu dirasa kurang efektif Sunny menampilkan strategi tampilan diri berupa pengecekan account Friendster Ayu hampir setiap hari dan mengumpulkan foto-foto Ayu secara diam-diam. Sedangkan Strategi tampilan diri yang tampak pada Dika adalah selalu menghubungi Gita saat Gita berulang tahun. Namun setelah Gita memiliki pasangan

Dika menampilkan perilaku yang lebih simbolik, yaitu membuat password email yang berisi nama Gita dan tanggal perkenalannya dengan Gita serta membuat puisi cintanya kepada Gita.

Setelah strategi tampilan diri ditampilkan, muncul konsekuensi *afektif* yang penting seperti hilangnya perasaan takut terbangun, hilangnya perasaan takut memperoleh evaluasi negatif dan munculnya perasaan senang. Perasaan-perasaan tersebut pada akhirnya kembali menguatkan *Helpless Self Schema* yang telah terbentuk sebelumnya. Konsekuensi-konsekuensi afektif di atas muncul pada ketiga orang subyek setelah *strategi tampilan diri* dilakukan yang pada akhirnya menguatkan kembali *Helpless Self Schema* yang telah terbentuk pada ketiganya.

