**PEMAAFAN DIRI PADA PELAKU *MELUKAI DIRI***

***SELF FORGIVENESS ON SELF INJURY PERPETRATORS***

**Izqi Fajriati Pramesti**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

izqi.pramesti@gmail.com

087886198828

**Abstrak**

Melukai diri merupakan suatu bentuk penyaluran emosi negatif yang dilakukan individu dengan cara menyakiti diri. Meskipun melukai diri sendiri, melukai diri merupakan perbuatan yang bertentangan dengan nilai dan norma yang ada di masyarakat sehingga dapat menimbulkan pandangan negatif pada diri seperti rasa malu dan bersalah. Individu yang tidak mampu menghadapi perasaan benci, malu dan bersalah atas kesalahan yang telah diperbuat menunjukan kurangnya pemaafan diri pada individu tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses memaafkan diri pada pelaku melukai diri. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 2 orang yang pernah melakukan melukai diri namun sedang berproses berhenti melakukan melukai diri, dan 2 orang informan sebagai *significant others* sebagai data pendukung. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Hasil temuan pada penelitian ini ditemukan bahwa proses memaafkan diri pada kedua partisipan disebabkan perasaaan benci, malu dan bersalah pada diri sendiri maupun orang terdekat menimbulkan keinginan untuk berhenti melakukan melukai diri dengan cara melepaskan emosi negatif, menumbuhkan perasaan positif pada diri, dan bertanggung jawab atas kesalahan yang diperbuat, dalam proses partisipan memaafkan diri pada partisipan di temukan bahwa salah satu partisipan sudah memaafkan dirinya sedangkan pada partisipan yang lain mengalami kesulitan memaafkan dirinya secara utuh.

**Kata kunci** : melukai diri, pemaafan diri, emosi negatif

***Abstract***

*Self-injury is a form of channeling negative emotions by individuals by hurting themselves. Although self-injury, self-injury is an act that is contrary to the values ​​and norms that exist in society so that it can lead to negative views on oneself such as shame and guilt. Individuals who are unable to face feelings of hate, shame and guilt for the mistakes they have made show a lack of self-forgiveness in these individuals. The purpose of this study was to determine the process of forgiving oneself for the perpetrators of self-injury. Participants in this study amounted to 2 people who had done self-injury but were in the process of stopping self-injury, and 2 informants as significant others as supporting data. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. The findings in this study found that the self-forgiveness process in both participants was caused by feelings of hatred, shame and guilt in themselves and those closest to them causing a desire to stop hurting themselves by releasing negative emotions, fostering positive feelings for themselves, and being responsible for mistakes. What has been done, in the process of participants forgiving themselves to participants, it was found that one of the participants had forgiven himself while the other participants had difficulty forgiving himself as a whole.*

***Keywords****: self-injury, self-forgiveness, negative emotions*

**PENDAHULUAN**

Permasalahan kehidupan dapat hadir dalam berbagai tingkatan dan bentuk yang beragam. Semakin dewasa, maka semakin banyak interaksi yang terjalin dengan individu lainnya sehingga membentuk serangkaian pengalaman yang beragam. Pengalaman dalam hidup yang dialami sepanjang kehidupan inilah yang menjadikan individu tersebut dalam kehidupannya terdapat berbagai emosi positif maupun negatif yang mampu menjadi pendorong seseorang dalam terjadinya perubahan psikologis maupun fisiknya (Estefan,2014). Masalah yang dialami setiap individu merupakan suatu tantangan yang harus dilalui dalam kehidupan sehari – hari, semakin beragam permasalahan yang dialami oleh setiap individu menjadikan penyelesaian masalah bagi masing – masing masalah itu beragam pula cara penyelesaiannya (Maidah, 2013).

Ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan menimbulkan perasaan tertekan karena masalah yang dialami baik yang berasal dari dalam maupun luar dirinya sehingga dapat memunculkan emosi negatif yang ketika tidak mampu diolah secara baik dapat menghasilkan distress sebagai bentuk ketidaksesuaian yang disebabkan oleh rendahnya daya tahan terhadap distress dan rendahnya mengontrol emosi (Kurniawaty, 2012). Oleh karena itu cara menyelesaikan masalah atau *coping* bagi masing – masing individu beragam, hal ini disebabkan oleh pengalaman yang individu alami selama masa kecil. Cara individu dalam menyalurkan emosi terpengaruh dari pembentukan kepribadian seseorang dan pola dari lingkungannya (Hurlock, 2000).

*Coping* yang dilakukan individu dalam menyelesaikan permasalahan dapat berupa kegiatan – kegiatan yang positif sebaliknya bagi individu yang tidak mampu melakukan *coping* dengan baik serta ketidakmampuan untuk meregulasi emosi, biasanya cenderung untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki dengan cara memendam dan tidak menyalurkan emosi yang dirasakan. Beberapa individu memilih untuk menyalurkan emosi yang dimilikinya dengan cara yang negatif seperti mengonsumsi narkoba, minum – minuman keras dan menyakiti dirinya sendiri (Maidah, 2013). Individu yang menyelesaikan masalah emosional dengan cara melukai diri berperan sebagai salah satu cara untuk menurunkan emosi yang dimiliki walaupun memiliki konsekuensi yang merugikan (Gratz, 2003), karena proses emosi negatif yang terinternalisasi dan terpersonalisasi dalam diri dalam diri ketika seseorang memutuskan untuk melukai diri biasanya didasarkan pada keyakinan bahwa tidak ada jalan yang lebih baik selain menyakiti kiri sendiri sebagai bentuk penyaluran emosi (Woodyatt,2017).

Teori biososial (Liehan, dalam Yurkowski,2015) menyatakan bahwa disregulasi emosi meningkat ketika individu dihadapkan lingkungan yang disfungsional seperti pada keadaan dengan orang tua yang tidak sensitif pada kondisi anak, hubungan komunikasi antara orang tua dan anak terganggu dan anak merasa asing dengan orang tua mereka. Ketika anak merasa diabaikan secara emosional oleh orang tua dan lingkungan keluarga mampu menghadirkan coping emosi yang tidak tepat sehingga dapat melukai diri untuk mengatasi keterbatasan emosional. Hubungan keluarga yang negatif secara langsung dapat diprediksi dapat meningkatkan frekuensi perilaku melukai diri. Selain keluarga, hubungan emosional dan komunikasi yang buruk dengan teman sebaya juga dapat memunculkan perilaku melukai diri.

Terdapat kecenderungan ketika seseorang menyakiti ataupun merugikan diri sendiri maupun orang lain yang bertentangan dengan nilai atau prinsip yang ada di masyarakat atau saat menerima akibat atas kesalahan yang kita perbuat, terdapat kemungkinan bahwa individu memiliki emosi negatif serta pandangan negatif atas diri sendiri yang dimana didalamnya termasuk adanya perasaan malu dan bersalah pada diri serta dapat memunculkan kebencian pada diri ketika melakukan hal yang buruk atau merasakan emosi negatif yang mampu mendorong individu melukai diri yang dipercayai oleh pelaku sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif yang ada dalam diri (Woodyatt & Wenzel, 2013).

Karakteristik individu yang melukai diri dikonsepkan sebagai refleksi dari bagaimana individu memandang dirinya sendiri (Westers,2012). Ketika individu tidak mampu untuk menghadapi kebencian dalam dirinya sendiri ketika dihadapkan pada kesalahan yang ia perbuat, hal tersebut menjukan kurangnya memaafkan diri pada diri orang tersebut (Enright and Human Development Study Group, 1996). Rendahnya pemaafan diri pada individu dapat menjadi salah satu penyebab melakukan untuk self injury sebagai cara untuk menghilangkan perasaan yang tidak diinginkan atau perasaan tidak menyenangkan maupun perasaan hampa (*empty*) pada individu (Westers,2012).

Individu yang kurang memiliki pemaafan diri sehingga menyakiti dirinya disebabkan oleh penempatan ekspetasi yang tinggi pada diri sendiri sehingga individu melakukan self injury sebagai bentuk *self critical* atau *perfectionistist* pada diri (Wedig dan Nock, dalam Westers,2012). Pentingnya penelitian mengenai self injury dilakukan disebabkan kurangnya pengetahuan mengenai self injury secara umum dan banyaknya stigma yang beredar mengenai perilaku self injury membuat individu yang melakukan self injury cenderung menyembunyikan perilaku (Simone, 2020) sedangkan, pemaafan diri diperlukan ketika individu berada dalam kondisi yang bertentangan dengan konsep diri, atau nilai – nilai budaya dan moral yang dianut sehingga mengakibatkan perasaan negatif yang berkelanjutan seperti rasa malu, penyesalan dan rasa bersalah (Woodyatt & Wenzel, 2013).

Cleare (2019) mengungkapkan bahwa pemaafan diri dapat dikonseptualisasi sebagai proses regulasi emosi yang dimulai ketika individu mampu bertanggung jawab terhadap perbuatan yang dilakukan yang menyebabkan penyesalan dan rasa bersalah, kemudian individu tersebut mulai untuk melepaskan perasaan negatif yang mengarah pada diri untuk kemudian mulai memperbaiki dan menyembuhkan diri. Hall dan Fincham (2005) mengartikan memaafkan diri sebagai satu set perubahan motivasi yang dikarakteristikan dengan adanya berkurangnya motivasi untuk menghindari sumber permasalahan, dan berkurangnya keinginan untuk balas dendam, serta meningkatnya perbuatan baik individu.

Berdasarkan Woodyatt (2017) memiliki memaafkan diri merupakan suatu kemampuan yang dapat untuk mengubah perasaan bersalah pada diri dan kebencian karena bagaimanapun kemampuan memaafkan diri dapat membantu individu untuk membaiki kemarahan dan kebencian dalam diri sehingga individu menjadi pandangan yang lebih positif sehingga diharapkan individu memiliki persepsi tehadap diri sendiri yang lebih baik lagi sehingga mampu meningkatkan kesehatan mental. Sampai saat ini beberapa penelitian menunjukan bahwa memaafkan diri memainkan peran penting dalam menyelesaikan kesedihan dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri yang diakibatkan karena melukai diri (woodyatt,2017). Tingginya pemaafan diri yang dimiliki diasosiasikan dengan menurunnya kecenderungan menyakiti diri dan ideasi bunuh diri (Cleare, Gumley, & O’Connor, 2019). Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses memaafkan diri yang terjadi pada perilaku melukai diri.

**METODE**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif sedangkan pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan fenomenologis yang diartikan Husserl (dalam Moleong, 2011) sebagai pengalaman fenomenologikal dan studi tentang kesadaran pokok dari seseorang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam melakukan penelitian ini yaitu wawancara dan observasi yang telah melalui proses *professional judgment* sebelumnya.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, menunjukan bahwa masing – masing partisipan memiliki alasan masing – masing untuk melukai diri sendiri dan juga memiliki prosesnya masing – masing dalam menerima kesalahan yang di perbuat dan memafkan diri atas kesalahan yang telah diperbuat oleh masing – masing individu. Hal ini sesuai dengan pendapat Worthington (2005) bahwa kesadaran atas kesalahan yang telah diperbuat oleh individu memunculkan perasaan bersalah dan penyesalan merupakan suatu bentuk proses pengalaman yang individu lalui sebelum akhirnya individu tersebut mampu memaafkan dirinya.

**1. Riwayat Perilaku Melukai Diri sendiri**

Riwayat melukai diri yang dilakukan oleh partisipan KJ bermula dari adanya *bullying* yang dilakukan oleh teman sebaya KJ di sekolah sehingga KJ merasa sendiri dan dikucilkan oleh teman sepermainannya jika berada di sekolah, perasaan sendiri karena dijauhi teman sebaya membuat KJ memendam yang dirasakan sendiri dan sering kali menyalahkan diri sendiri karena di jauhi oleh teman – teman dekatnya semasa SMA. Selain itu permasalahan lain yang muncul seperti permasalahan keluarga membuat KJ tidak dapat lagi menahan emosinya sehingga melukai diri dalam bentuk *cutting* ketika KJ duduk di bangku kelas XI SMA. Metode cutting yang digunakan oleh partisipan KJ dalam melukai dirinya sendiri merupakan suatu bentuk melukai diri yang paling umum digunakan dan termasuk dalam jenis self injury *Moderate/superficial self-mutilation.* Periode melukai diri yang dilakukan KJ berjalan kurang lebih satu tahun dan berhenti setelah duduk di bangku kelas XII SMA dan tidak pernah melakukan self injury lagi hingga saat ini .

Perilaku self injury yang dilakukan oleh KJ sejalan dengan teori biososial yang diungkapkan oleh linehan (dalam Yurkowski,2015) bahwa salah satu faktor penyebab individu melukai diri sebagai bentuk ekspresi individu terhadap pengalaman pribadi yang kurang baik, selain itu Whitlock (2009) juga mengungkapkan salah satu penyebab individu melukai dirinya sendiri adalah permasalahan yang terjadi di sekolah dan permasalahan dengan teman.

Melukai diri yang dilakukan oleh partisipan merupakan suatu bentuk pelampiasan emosi yang tidak mampu disalurkan dengan baik oleh partisipan. Pada KJ, melukai diri terjadi karena partisipan tidak mampu melampiaskan serta meluapkan emosi dan perasaannya kepada orang lain sehingga memilih memendam perasaannya, selain itu permasalahan sosial di sekolah juga sebagai salah satu pemicu KJ untuk melukai diri. Hal ini nampak pada wawancara partisipan KJ sebagai berikut :

“sulit adaptasi mungkin yah... terus juga hubungan sama temen – temen di sekolah bisa di bilang ga baik gitu” (KJ,W1,T 17,02, B.25)

“di sekolah apa – apa tu di pendem sendiri jarang cerita ke orang lain, jadi apa yah dulu tuh, waktu jaman SMA tuh ngerasanya kalo setiap ada masalah ngerasanya kaya gada temen dan apa – apa semuanya sendiri” (KJ,W1,T 17,02, B.30-35)

“sejak ada masalah itu terus mugin aku ngerasa gak ada teman deket yang bisa di percaya buat curhat, jadi agak ngerasa emosional” (KJ,W1,T 17,02, B.220)

“aku lebih suka memendam ke diri sendiri bahkan saat mereka ngucilkan aku, nyalahkan aku, aku tetap diem nerima, sampe aku ngerasa pasrah nerima semua itu dan pasrah mikir kalo aku yang salah, aku bego, aku tolol, perasaan itu yang juga mungkin kaya memicu juga ngelakuin *melukai diri*” ((KJ,W1,T 17,02, B.321-328)

Kemudian pada partisipan IM melukai diri terjadi ketika partisipan masih duduk di bangku kelas VII SMP yang mana pemicu pertama kali partisipan IM melakukan self injury adalah permasalahan dengan pacar kala itu. Menurut pengakuan IM perilaku melukai diri yang dilakukannya saat itu selain adanya permasalahan percintaan, juga karena adanya pengaruh dari pergaulan dimana teman sebaya disekitar partisipan saat itu juga turut melakukan melukai diri selain itu juga pemicu lainnya adalah adanya permasalahan keluarga. Metode melukai diri yang dilakukan IM pada saat itu adalah *cutting* dan berlangsung kurang lebih satu tahun. Melukai diri dalam bentuk *cutting* yang partisipan lakukan berhenti pada saat orang terdekat partisipan yaitu orang tua mengetahui perilaku melukai diri yang dilakukan dan partisipan mengakui bahwa walaupun partisipan sudah berhenti melukai diri dengan menyayat bagian tubuhnya, tetapi ketika kondisi emosional partisipan tidak tersalurkan dengan baik dan sudah tidak lagi terbendung partisipan IM cenderung kembali melukai dirinya dengan cara memukul – mukulkan kepala ke tembok atau dengan memukulkan benda yang ada di sekitarnya ke dirinya sendiri, partisipan mengungkapkan perilaku self injury dengan metode *hitting* ini dilakukan apabila ada permasalahan keluarga. Metode self injury dalam bentuk cutting dan hitting yang dilakukan oleh partisipan IM termasuk dalam jenis *Moderate/superficial self-mutilation* yang merupakan bentuk melukai diri yang paling umum dilakukan hal ini terjadi karena partisipan berperilaku impulsif, adanya defisit dalam pemecahan masalah berorientasi masa depan (*deficit in future-oriented problem-solving*), dan hiper-reaktivitas afektif (*affective hyper-reactivity*) (Herpertz dan Favazza, 1997).

Pada partisipan IM melukai diri merupakan suatu cara untuk mendapatkan perhatian dari orang di sekitar di samping sebagai suatu bentuk pelampiasan emosi dan permasalahan sosial yang dialami oleh partisipan, hal tersebut nampak pada wawancara dengan IM :

“kalo nyakitin diri sendiri sih awal – awal cuma nyayat-nyayat tangan sedikit karena putus cinta gitu aja sih awalnya” (IM,W1, T 15,03. B.40)

“...emosi itu tuh masih sama kaya sekarang tuh kadang aku masih...masih apa.. nyakitin diri aku cuman emosi ku mulai ilang, cuman aku ga nyayat kalo misalnya aku emosi banget aku jatuhnya kaya sebenernya jadi nyari perhatian sih..” (IM,W1, T 15,03. B.60)

Pemaparan tersebut sesuai dengan fungsi melukai diri yang di kemukakan oleh Klonsky (2011) yaitu untuk melepaskan tekanan emosional yang ada pada diri, untuk menyingkirkan perasaan buruk, dan sebagai cara untuk berkomunikasi dengan orang lain atau untuk mendapatkan perhatian. Knock dan Pritin (2014) lebih lanjut menjelaskan bahwa self injury yang dilakukan memiliki fungsi interpersonal berupa *social reinfocement purpose* dan intrapersonal yang berupa *automatic reinforcement purpose*. Pada partisipan IM melukai diri yang dilakukan sebagai bentuk *social positif reinforcement* yakni sebagai cara untuk berkomunikasi atau untuk menarik perhatian dari seseorang, sedangkan pada partisipan KJ melukai diri sebagai bentuk *automatic negatif reinforcement* karena adanya keinginan untuk menyingkirkan perasaan tidak menyenangkan yang timbul atas perilaku bullying yang di terima, meskipun melukai diri yang dilakukan partisipan memiliki fungsi dan tujuan tertentu bagi masing – masing individu, tetapi melukai diri merupakan suatu bentuk mekanisme coping yang negatif yang terjadi sepagai bentuk respon atas perasaan atau emosi negatif pada individu (Griffin, 2017).

Ketika individu melukai diri, tidak lepas dari perasaan bersalah maupun kebencian pada diri karena telah menyakiti diri sendiri, meskipun melukai diri yang dilakukan partisipan secara sadar, tetap menimbulkan perasaan bersalah, malu, dan benci atas perbuatan yang telah partisipan lakukan, walaupun perbuatan tersebut telah berlalu di lakukan.

“mungkin kalo gak ada kejadian itu aku gak bisa kaa sekarang sih, nyeselnya sih lebih ke kaya aku dulu tuh toxic banget ke diri aku sendiri mikir nya negatif, dulu sering banget memandang negatif kesemua hal terutama dalam diri aku... bergantung mikirin orang yang gak peduli sampai lupa kalo mungkin banyak yang temen yang peduli sama aku, *in a good way..*” (KJ,W2, T 6, 03, B. 110 – 115)

“itu kalo ngeliat diri aku yang dulu itu kaya ih bodo banget sih kenapa sih ngelakuin itu cuman gara – gara kaya gitu, halooo, aku malah kaya ilfeel kaya ih kenapa sih kok bisa kaya gitu, yaallah bodo banget aku, malah kaya ngebodo – bodoin diri aku sih, yaallah masalah –masalah kaya gitu aja bisa kaya gitu, ya masalah keluarga ya bisa di atasi dengan baik baik kenapa sih aku harus kaya gitu, dan aku malah kaya agak ngebenci diri aku yang dulu sih kaya ga terima gitu loh kalo bisa di putar waktu aku gak bakal ngelakuin hal kaya gitu, gitu..” (IM,W1, T 15,03. B. 155-165)

Pandangan negatif yang diarahkan partisipan pada dirinya sehingga menyebabkan perilaku melukai diri dapat disebabkan kurangnya pemaafan diri pada indivu yang di sebabkan ketidakmampuan indivu dalam menghadapi intrapersonal distress sehingga mampu menimbulkan perilaku penghakiman diri *(self punishment)* sebagai bentuk dari *self-denied pleasure* dan *self-enforced penalties* (Wohl & McLaughlin, dalam griffin, 2017). Meskipun partisipan memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, seperti perasan bersalah dan malu, tetapi partisipan berusaha untuk memperbaiki dirinya menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan berusaha untuk mengulangi perbuatan yang sama pernah di lakukan.

**2. Proses Pemaafan Diri**

Melepaskan emosi negatif yanng diarahkan pada diri merupakan suatu bentuk kesuksesan individu dimana individu mampu untuk meresolusi emosi negatif yang dimilikinya yang di sertai dengan memperbaiki setiap kesalahan diri yang telah di perbuat baik dari segi sosial, spiritual dan psikologis (Griffin,2017). Pada partisipan KJ hal ini nampak pada usaha KJ untuk memperbanyak *self talk* di depan cermin untuk membicarakan kesalahan serta kekurangan pada dirinya untuk kemudian membuat KJ lebih memahami mengenai dirinya sendiri, dengan melakukan *self talk* KJ merasa mampu mengenal dirinya lebih dalam dan mampu menentukan prioritas dalam kehidupannya dan mengabaikan hal – hal yang menurutnya tidak lagi relevan dengan hidupnya.

Pada partisipan IM pelepasan emosi yang dirasakan partisipan dilakukan dengan cara menangis sekeras-kerasnya apabila partisipan merasa emosinya sudah meledak ataupun dengan cara lainnya yaitu mengambil air wudhu dan menjalankan ibadah solat serta berdoa, hal-hal tersebut dirasa IM mampu untuk meredakan emosi yang partisipan rasakan, walaupun begitu, dari hasil wawancara dengan partisipan IM membuka kemungkinan partisipan dapat kembali melukai diri berupa *hitting* apabila permasalahan keluarga yang pernah partisipan alami kembali terulang dan partisipan tidak mampu lagi menahan emosi dalam dirinya, namun untuk perilaku melukai diri berupa cutting, partisipan menyatakan untuk tidak melakukannya kembali hanya karena permasalahan cinta atau pengaruh teman.

Meskipun partisipan IM telah mencoba untuk meresolusi emosi negatif yang ada pada dirinya dan berhasil, namun partisipan IM beberapa kali lepas kendali atas emosi yang di milikinya sehingga melampiaskannya dengan melakukan self injury dalam bentuk *hitting*, hal tersebut dapat terjadi karena adanya kemungkinan bahwa individu hanya memaafkan dirinya semnetara waktu atas kesalahan yang di perbuat (Deiter-sands dan Pearlman, dalam Westers 2012), sehingga penyesalan atas kesalahan tersebut hanya berlaku hingga individu melakukan kesalahan lain pada dirinya (Westers,2012).

Aspek kedua dalam pemaafan diri adalah menumbuhkan perasaan positif dalam diri, Davis dkk (dalam griffin, 2017) mengartikan pemaafan diri sebagai suatu strategi koping yang berfokus pada emosi yang melibatkan pengurangan emosi negatif dan dan meningkatkan pemikiran positif, motivasi dan perilaku terhadap diri. Baik pada partisipan KJ maupun IM keduanya berusaha untuk menumbuhkan perasaan positif dalam dirinya terutama belajar untuk mencintai diri sendirinya, partisipan KJ merasa perasaan mencintai dirinya sendiri muncul setelah mulai memahami dirinya dan keinginan dalam dirinya dengan melakukan *self talk* dengan dirinya sendiri. Kemudian, pada partisipan IM, mensugesti dirinya sendiri dan memberikan afirmasi positif pada dirinya agar tidak melakukan melukai diri kembali, menumbuhkan perasaan mencintai diri sendiri, selain itu partisipan KJ dan IM mencoba untuk mengambil hikmah atas perbuatan yang telah mereka lakukan dengan menjadikan hal yang partisipan alami sebagai pelajaran hidup.

Pemaafan diri melibatkan penilaian tanggung jawab atas perbuatan yang telah dilakukan, Enright (1996) mengartikan pemaaafan diri sebagai suatu bentuk tanggung jawab atas kesalahan yang telah diperbuat. Melalui memaafkan diri individu belajar memiliki pemahaman yang realistik mengenai sebuah nilai bertanggung awab atas kesalahan yang teleh individu perbuat, karena tanpa kesadaran akan kesalahan yang telah diperbuat tidak akan ada pemaafan diri (Griffin, 2017). Pada partisipan KJ dan IM, memiliki pemahaman yang sama mengenai tanggung jawab atas kesalahan yang telah di perbuat, yaitu dengan menjadikan *melukai diri* yang pernah partisipan lakukan sebagai suatu pelajaran hidup dan agar menjadi individu yang lebih baik di kemudian hari.

**3. Dampak Pemaafan Diri**

Dampak yang terjadi kepada kedua partisipan adalah keduanya belajar menumbuhkan perasaan positif pada diri untuk menumbuhkan perasaan mencintai diri, menghargai diri, menerima dan mengakui kesalahan yang telah di perbuat pada diri serta bertanggung jawab atas kesalahan yang telah diperbuat, belajar dari kesalahan, menumbuhkan perasaan dan pemikiran positif serta berusaha menjadi individu yang lebih baik lagi dimasa depan. partisipan juga mulai kembali membangun relasi positif dengan teman sebaya, lingkungan sekitar dan spiritual.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang melukai dirinya disebabkan oleh tekanan emosional serta ketidakmampuan untuk meregulasi emosi negatif yang dirasakan sehingga menjadikan menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan, selain itu kedua partisipan juga merasakan tekanan yang berasal dari luar diri partisipan yang menjadi salah satu pemicu kedua partisipan untuk menjadikan self injury sebagai salah satu pelampiasan emosi seperti permasalahan dengan teman sebaya dan keluarga. Kedua partisipan menyadari bahwa perbuatan melukai diri yang dilakukan menimbulkan perasaan bersalah dan perasaan malu mengingat menyakiti diri merupakan suatu perbuatan yang dianggap melanggar norma yang ada di masyarakat.

Dalam rangka memperbaiki kesalahan yang telah di perbuat pada diri diperlukan pemaafan diri sebagai bentuk tanggung jawab atas kesalahan yang telah diperbuat dengan mengembangkan perasaan positif. Pemaafan diri pada masing – masing partisipan memiliki proses yang berbeda. Pada KJ, partisipan melakukan *self talk* di hadapan cermin, hal tersebut membantu partisipan lebih memahami mengenai diri sendiri dan berhenti melukai diri, sedangkan pada partisipan IM, dengan cara ikhlas menerima kesalahan yang diperbuat dan melepaskan kebencian pada diri sehingga menimbulkan keinginan untuk berhenti, kemudian keduanya memupuk perasaan positif sebagai kompensasi atas perasaan bersalah dengan cara bersyukur dan memeberikan afirmasi positif kepada diri untuk tidak kembali mengulangi kesalahan yang sama, selanjutnya kedua partisipan juga berpendapat bahwa kesalahan yang telah diperbuat dalam hal ini melukai diri menjadikan suatu bentuk pelajaran untuk menjadi individu yang lebih baik di masa depan.

Memaafkan kesalahan yang dilakukan oleh diri sendiri merupakan hal yang tidak mudah, oleh karena itu dengan melakukan pemaafan diri, individu berhasil untuk melepaskan rasa bersalah dan rasa benci yang diarahkan kepaad diri. Hal tersebut berdampak dengan keinginan untuk berubah kearah yang lebih baik. Pada partisipan, keduanya belajar untuk lebih mencintai diri sendiri , menghargai diri, selain itu kedua partisipan juga bersyukur memiliki suatu bentuk pengalaman yang dapat diambil hikmah dan pelajaran

**DAFTAR PUSTAKA**

Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., & Sim, L. (2011). Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *39*(3), 389–400. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9465-3>

Brown, R. C., & Witt, A. (2019). Social factors associated with non-suicidal self-injury (NSSI). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *13*(1), 1–2. <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0284-1>

Caperton, B. (2004). What School Counselors Should Know About Self Injury Among Adolescents: A Literature Review. *A Research Paper: University of Wisconsin-Stout*.

Cleare, S., Gumley, A., & O’Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, (October 2018), 1–20. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>

Ee, G. T., & Mey, S. C. (2011). Types of self-hurt behavior among chinese adolescents in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *29*, 1218-1227.

Estefan, G., & Wijaya, Y. D. Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, *12*(01)

Enright, R. D. (1996). *Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. Counseling and Values.* <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>

Fox, K. R., Huang, X., Linthicum, K. P., Wang, S. B., Franklin, J. C., & Ribeiro, J. D. (2019). Model complexity improves the prediction of nonsuicidal self-injury. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *87*(8), 684–692. <https://doi.org/10.1037/ccp0000421>

Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg022

Griffin, B. J. (2017). *Handbook of the psychology of self-forgiveness*. *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9>

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). *Self–forgiveness: The stepchild of forgiveness research. Journal of Social and Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>

Herdiansyah, H. (2010). Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial. *Jakarta: Salemba Humanika*, 8.

Hurlock, E. B. (2002). Perkembangan Anak Jilid 2 (Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). *Jakarta: Erlangga*.

Jans, T., Taneli, Y., & Warnke, A. (2012). SUICIDE AND SELF-HARMING BEHAVIOR. In J. M. Rey, *e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health* (pp. 1-35). Ganeva: IACAPAP.

Jacobson, C. M., & Gould, M. (2007). *The Epidemiology and Phenomenology of Non-Suicidal Self-Injurious Behavior Among Adolescents: A Critical Review of the Literature. Archives of Suicide Research*, 11(2), 129–147. doi:10.1080/13811110701247602

Klonsky, E. D. (2011). *Non-­suicidal self-­injury in United States adults: prevalence, sociodemographics, topography and functions Non-suicidal self-injury in United States adults: prevalence, sociodemographics, topography and functions. Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291710002497>

Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku self-injury (studi kasus pada wanita dewasa awal). *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, *1*(1), 13-22.

Lauw, M., How, C. H., & Loh, C. (2015). PILL Series. Deliberate self-harm in adolescents. *Singapore medical journal*, *56*(6), 306–309. https://doi.org/10.11622/smedj.2015087

Maidah, D. (2013). SELF INJURY PADA MAHASISWA (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Developmental and Clinical Psychology*, *2*(1).

McDougall, T., Armstrong, M., & Trainor, G. (2010). *Helping children and young people who self-harm: An introduction to self-harming and suicidal behaviours for health professionals*. Routledge.

Nock, M. K. (Ed.). (2014). *The Oxford handbook of suicide and self-injury*. Oxford University Press.

Nock, M. K., & Favazza, A. R. (2009). Nonsuicidal self-injury: Definition and classification. In M. K. Nock (Ed.), Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment (p. 9–18). American Psychological Association. [https://doi.org/10.1037/11875-001](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11875-001)

Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of consulting and clinical psychology*, *72*(5), 885.

Permatasari, T., & Andayani, B. (2016). Empathic Love Therapy untuk Menurunkan Pikiran dan Perilaku Self Injury. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *2*(3), 173-185.

Pierro, A., Pica, G., Giannini, A. M., Tory Higgins, E., & Kruglanski, A. W. (2018). “*Letting myself go forward past wrongs”: How regulatory modes affect self-forgiveness.* *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193357>

Pugh, K. C., Webb, J. R., Toussaint, L. L., & Hirsch, J. (2018). *SELF-FORGIVENESS AND SUICIDE RISK IN VETERANS: EXAMINING SERIAL LINKAGES OF SHAME AND INTERPERSONAL NEEDS.*

Poerwandari, E. K. (2005). Pendekatan kualitatif untuk perilaku manusia. *Jakarta: Mugi Eka Lestari*.

Rao, K. N., Sudarshan, C. Y., & Begum, S. (2008). Self-injurious behavior: A clinical appraisal. *Indian journal of psychiatry*, *50*(4), 288–297. https://doi.org/10.4103/0019-5545.44754

Richardson, E., DePue, M. K., Therriault, D. J., Alli, S., & Liu, R. (2019). The Influence of Substance Use on Engagement in Non-Suicidal Self-Injury (NSI) in Adults. *Substance Use & Misuse*, *0*(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1656254>

Santrock, J. W. (2002). Life span development: Perkembangan masa hidup. *Jakarta: Erlangga*, *31*.

Schneidman, E. S. (1993). Suicide as panache: a clinical approach to self-destructive behavior. *Northvale, NJ: Aaronson*.

Simone, A. C., & Hamza, C. A. (2020). Examining the disclosure of nonsuicidal self-injury to informal and formal sources: A review of the literature. *Clinical psychology review*, 101907

Stewart, C. J., & Cash, W. B. (2007). *Interviewing: Principles and practices*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.

Strong, M. (1999). *A bright red scream: Self-mutilation and the language of pain*. New York, NY: Viking.

Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*.

Sutton, J. (2007). *Healing the hurt within: understand self-injury and self-harm and heal the emotional wounds*

Tantam, D., & Whittaker, J. (1992). Personality disorder and self-wounding. *The British Journal of Psychiatry*, *161*(4), 451-464.

Veague, H. B., & Collins, C. (2009). *Cutting and Self-harm*. Infobase Publishing.

Westers, N. J., Rehfuss, M., Olson, L., & Biron, D. (2012). *The Role of Forgiveness in Adolescents Who Engage in Nonsuicidal Self-Injury. The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(6), 535–541. doi:10.1097/nmd.0b013e318257c837

Worthington Jr, E. L. (2005). *Handbook of forgiveness*. Routledge.

Woodyatt, L., Wenzel, M., & Ferber, M. (2017). *Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. British Journal of Social Psychology.* <https://doi.org/10.1111/bjso.12194>

Woodyatt, L., Worthington, E. L., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (2017). *Handbook of the psychology of self-forgiveness*. *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9>

Yurkowski, K., Martin, J., Levesque, C., Bureau, J. F., Lafontaine, M. F., & Cloutier, P. (2015). Emotion dysregulation mediates the influence of relationship difficulties on non-suicidal self-injury behavior in young adults. *Psychiatry research*, *228*(3), 871-878.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014

Zeman, J., Shipman, K., & Suveg, C. (2002). Anger and Sadness Regulation: Predictions to Internalizing and Externalizing Symptoms in Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. <https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3103_11>