

## 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 menunjukkan 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 perasaan 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*