

BAB V

PENUTUP

A. 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 kepada 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

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah di peroleh, maka saran dari peneliti adalah sebagai berikut :

1. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan lebih baik lagi dalam membahas dan mengembangkan dinamika pemaafan diri pada pelaku melukai diri, selain itu juga diharapkan lebih banyak lagi penelitian yang membahas mengenai pemaafan diri
2. Kepada partisipan, peneliti mengharap untuk tetap berproses menjadi individu yang lebih baik dan bertanggung jawab terhadap segala perbuatan

yang telah di perbuat serta berusaha untuk memperbaiki kesalahan yang telah di perbuat.

3. Untuk individu yang belum memaafkan dirinya, peneliti menyadari bahwa mengakui kesalahan yang di perbuat oleh diri sendiri bukan merupakan perbuatan yang mudah, serta membutuhkan suatu proses yang panjang, maka dari itu di harapkan melalui penelitian ini peneliti mengharapkan untuk membuka pemahaman baru bahwa menyadari dan memaafkan kesalahan yang telah diri sendiri perbuat bukan merupakan suatu hal yang memalukan, melainkan sebuah proses pertumbuhan dan perkembangan diri ke arah yang lebih baik.