

**PEMAAFAN PADA SESEORANG YANG MELAKUKAN PERILAKU
MELUKAI DIRI SENDIRI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Strata Satu Psikologi*



Disusun Oleh:

SARAH MAULIDA

NIM. 16020105066

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA**

2021

**PEMAAFAN PADA SESEORANG YANG MELAKUKAN PERILAKU
MELUKAI DIRI SENDIRI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Strata Satu Psikologi*



Disusun Oleh :

SARAH MAULIDA

NIM. 1602105066

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pemaafan pada Seseorang yang Melakukan Perilaku
Melukai Diri Sendiri
Nama : Sarah Maulida
NIM : 1602105066
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyetujui,

Pembimbing I,



Lisda Sofia, M.Psi., Psikolog
NIP. 19800927 200812 2 004

Pembimbing II,



Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog
NIDN. 9911634706

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Sarah Maulida
NIM : 1602105066
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Pemaafan pada Seseorang yang Melakukan Perilaku Melukai Diri Sendiri”** Adalah asli hasil penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi hasil karya orang lain.

Samarinda, 16 Desember 2021
Yang menyatakan,

Sarah Maulida
NIM. 1602105066

HALAMAN PERSEMBAHAN



*Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT, atas ridha dan rahmat-Nya
Saya persembahkan rangkaian tulisan yang jauh dari kata sempurna ini kepada:*

My unconditionally love Papa dan Mama

Terima kasih banyak atas doa, kasih sayang, dan dukungannya

Teman-teman yang sangat baik hati dan sangat aku sayang

Terima kasih banyak untuk doa dan bantuan yang tak terhitung jumlahnya

Diriku, Sarah Maulida

Terima kasih banyak untuk selalu belajar, berjuang, bersabar, dan bertahan

HALAMAN MOTTO



*“Tetapi hanya Allah-lah pelindungmu, dan Dialah penolong yang terbaik.”
Ali Imran: 150*

*“...and Allah will not punish them while they are seeking forgiveness...”
Al-Anfal: 33*

*“Apapun itu, bagaimanapun itu, libatkan Allah. Selama ada Allah, semua akan
baik-baik saja.”
Sarah Maulida*

*”Jangan menyia-nyiakan kesempatan dan kemudahan kita dalam beribadah.”
someone*

*”Life becomes easier, when you learn to accept an apology you never get.”
Robert Brault*

*”Things will get better
Even if it doesn't, you will.”
Nago Tejena*

God forgive you. Now, forgive them, forgive yourself

PEMAAFAN PADA SESEORANG YANG MELAKUKAN PERILAKU MELUKAI DIRI SENDIRI

Sarah Maulida

NIM. 1602105066

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Mulawarman

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pemaafan pada seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode fenomenologi. Dalam menentukan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek pada penelitian ini berjumlah empat orang yang terdiri dari dua laki-laki dan dua perempuan dewasa awal yang melakukan perilaku melukai diri sendiri. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisa model interaktif dari Miles dan Huberman.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan subjek AD dan CN belum melalui tahapan pemaafan secara sepenuhnya yang ditandai dengan masih melakukan perilaku melukai diri sendiri, sedangkan subjek PR dan RM telah melalui tahap pemaafan serta memenuhi aspek pemaafan yang ditandai dengan telah berhenti dari perilaku melukai diri sendiri. Adapun tahapan pemaafan yang dilalui subjek, yaitu mengungkap dan menyadari emosi negatif yang ia rasakan, memutuskan untuk memaafkan, melakukan tindakan untuk memaafkan, dan pendalaman atas perilaku memaafkan. Aspek pemaafan yang dialami subjek terdiri dari penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis, penurunan motivasi untuk membalas dendam, serta ditandai dengan berbuat baik kepada pelaku. Faktor yang paling memengaruhi pemaafan dari keempat subjek, antara lain kualitas hubungan, karakteristik kepribadian, dan perspektif.

Kata kunci: pemaafan, melukai diri sendiri

FORGIVENESS OF SOMEONE WHO COMMITS SELF-INJURY BEHAVIOUR

Sarah Maulida

NIM. 1602105066

*Department of Psychology, Faculty of Social and Political Sciences, Mulawarman
University*

ABSTRACT

Research aims to understand the descriptions of forgiveness of someone who commits self-injury behaviour. This research used a qualitative approach with phenomenological method. In determining the research subject, the researcher used purposive sampling technique. The subjects in this research were four people that consist of two men and two women who commit self-injury behaviour. The data collection method used were interview and observation. Data analysis technique used were the interactive model technique by Miles and Huberman.

The results of this study show that AD and CN have not gone through the forgiveness stages yet completely which is marked by still commit self-injury behaviour, while PR and RM have gone through the forgiveness stages and fulfilled the aspects of forgiveness which is marked by have quit from self-injury behaviour. There are stages of forgiveness that are passed, which are realize the negative emotions, decide to forgive, take action to forgive, and deepening the forgiving. Aspects of forgiveness that are passed, consist of decreased motivation to avoid personal and psychological contact, decreased motivation to take revenge, and do good to the perpetrator. The most influence factors the four subjects, which are relationship quality, personality characteristic, and perspective.

Keywords: forgiveness, self-injury

RIWAYAT HIDUP



Sarah Maulida atau yang dikenal dengan panggilan Sarah. Penulis lahir dari orang tua yang bernama Akhmad Darmawi (Ayah) dan Nani Indriyati (Ibu) sebagai anak tunggal. Penulis lahir di Kota Samarinda Provinsi Kalimantan Timur pada 11 Mei 1998.

Penulis mengawali pendidikan pada tahun ajaran 2003/2004 di TK ABA 7 Samarinda Utara. Kemudian, dilanjutkan memasuki Sekolah Dasar pada tahun 2004 di SDN 004 Samarinda Ilir hingga lulus di tahun 2010. Di tahun 2010, penulis mengenyam pendidikan di bangku menengah pertama SMPN 1 Samarinda dan lulus pada tahun 2013. Lalu, dilanjutkan ke pendidikan menengah atas di SMAN 1 Samarinda pada tahun 2013 hingga lulus di tahun 2016. Setelah lulus dari SMA, penulis kemudian mengikuti Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) dan diterima di Program Studi Psikologi di Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur.

Penulis pun aktif dalam beberapa organisasi, antara lain HIMAPSI Universitas Mulawarman, LDK Fisip Universitas Mulawarman, dan organisasi eksternal kampus, yaitu Psikologi Peduli. Selain itu, penulis juga berkesempatan mengikuti magang sebagai *tester* di Lembaga Psikologi Biro Prima Solutions.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘aalamin.

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas anugerah dan kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pemaafan pada Seseorang yang Melakukan Perilaku Melukai Diri Sendiri”** dengan baik.

Karya Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Strata I Program Studi Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda. Penulis telah mendapatkan banyak bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sebagai ungkapan rasa syukur atas selesainya penulisan ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Masjaya M.Si., selaku Rektor Universitas Mulawarman Samarinda.
2. Dr. Muhammad Noor, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
3. Lisda Sofia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman sekaligus Dosen Pembimbing I, terima kasih telah membantu mempermudah penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih karena selama ini dengan penuh kesungguhan meluangkan waktunya dalam membimbing dan memberikan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.

4. Ayunda Ramadhani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang juga dengan penuh kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Rina Rifayanti, S.Psi. M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan berupa koreksi dan saran yang membangun dalam penelitian skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya.
6. Ibu Aulia Suhesty, S.Psi., M.Psi. Psikolog, selaku Dosen Penguji II yang juga telah memberikan masukan berupa koreksi dan saran yang membangun dalam penelitian skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya.
7. Bapak Ali Adriansyah, M.Si selaku dosen penasehat akademik yang telah memberikan motivasi kepada penulis di setiap semesternya.
8. Seluruh Dosen dan Staf di lingkungan Universitas Mulawarman Samarinda, khususnya di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dan Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu dan kemudahan dalam hal administrasi akademik.
9. Subjek PR, CN, AD, dan RM, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dan membantu peneliti dalam penelitian ini. Semoga selalu dirahmati, diberikahi, dan dilindungi Allah.
10. Yang terkuat dan tersayang kedua orangtua penulis, Bapak Akhmad Darmawi dan Ibu Nani Indriyati, terima kasih banyak untuk segala doa dan perjuangan yang telah diberikan untuk penulis. Terima kasih banyak telah menjadi sebaik-baiknya pembimbing, contoh, dan pengajar bagi

peneliti yang masih perlu untuk banyak belajar lagi dalam menjalani kehidupan ini. Terima kasih banyak untuk pengorbanan dan jerih payah tak terhingga agar penulis selalu mendapatkan yang terbaik. Semoga selalu dirahmati, diberikahi, dan dilindungi Allah.

11. Keluarga besar kaik Ahmad Gazali dan kaik Darsono Kartomartoyo yang tidak sempurna namun saling melengkapi. Terima kasih banyak untuk doa, bantuan, kasih sayang, ajaran, dan nasehat yang diberikan.
12. *Forever love*, Hana dan Vera, yang bertahun-tahun telah kebersamai. Terima kasih banyak telah menjadi tempat yang aman dan nyaman dalam pendewasaan diri. Terima kasih banyak sudah memahami, menerima, dan tetap ada.
13. Ekal, Icha, dan Hendy, terima kasih banyak sudah menjadi sebaik-baiknya manusia. Terima kasih banyak untuk segala kebaikan hati, kemurahan hati, dan kerendahan hati yang semoga selalu terjaga di dalam diri.
14. Binjul gank, Kandi, Yola, Rahma, Chintaqa, Shafira, Deka, Anggi, dan Novi, terima kasih banyak sudah menjadi sebaik-baiknya penolong. Terima kasih banyak untuk kebaikan hati dan bantuan yang sudah tak terhitung jumlahnya. Terima kasih banyak untuk pelajaran yang mendewasakan dan kebahagiaan yang selalu ditebarkan.
15. *Sisters from another power* calon ibu, yakni Nahda, Ayak, Bintang, Hijrah, Bahjataul, dan Najah, terima kasih banyak untuk para perempuan tangguh nan berhati mulia yang kerap penulis repotkan dari awal perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih banyak untuk kebaikan hati yang

semoga akan dibalas dengan yang setimpal atau lebih. Terima kasih banyak untuk tetap ada dengan segala doa dan suka-duka. Terima kasih banyak telah menjadi sebaik-baiknya sahabat dan saudara yang saling membantu, menyayangi, mengingatkan, menghibur, bertengkar, mendengarkan, memaklumi, berbaikan, memahami, mendoakan dan menjadi lebih baik. Semoga selalu dirahmati, diberikahi, dan dilindungi Allah.

16. Sobat pintar yang sangat baik hati, tidak sombong, dan tidak pelit ilmu, Milalia, Seprillia, Yolanda, Mbak Khaulah, terima kasih banyak karena tak pernah bosan dan lelah untuk membantu, memberi semangat, dan memberi saran kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak untuk kebaikan hati yang semoga akan dibalas dengan yang setimpal atau lebih. Terima kasih banyak untuk turut mendoakan, mendengarkan keluh-kesah, menghibur, dan segala kebaikan yang telah diberikan. Semoga selalu dirahmati, diberikahi, dan dilindungi Allah.

17. Para pejuang hidup di kehidupan yang fana ini, Vani, Dhea, Jasmine, Karin, Kak Mira, dan Putri. Terima kasih banyak untuk bantuan, semangat dan daya juang yang telah disalurkan. Terima kasih banyak telah bersedia untuk saling mendoakan, berbagi cerita, selalu mendengarkan, dan saling memotivasi. Semoga selalu dirahmati, diberikahi, dan dilindungi Allah.

18. Seluruh keluarga besar HIMAPSI (Himpunan Mahasiswa Psikologi) Universitas Mulawarman, terima kasih banyak telah menjadi tempat bagi penulis untuk mengembangkan diri, mengasah kelebihan, menghadapi

kekurangan, mengatasi serta menerima perbedaan. Semoga selalu dirahmati, diberikahi, dan dilindungi Allah.

19. Seluruh keluarga besar Psikologi Peduli, terima kasih banyak untuk ilmu dan pengalaman berharga yang tak tergantikan. Terima kasih banyak telah menjadi tempat bagi penulis untuk mengasah potensi, mengeksplor diri, memperbaiki kekurangan, memanfaatkan kelebihan, serta memaknai perbedaan. Semoga selalu dirahmati, diberikahi, dan dilindungi Allah.

20. Seluruh keluarga besar LDK (Lembaga Dakwah Kemahasiswaan) FISIP Universitas Mulawarman, terima kasih banyak telah menjadi sebaik-baiknya wadah bagi peneliti untuk selalu mengoreksi diri, menambah ilmu, dan berjuang menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Semoga selalu dirahmati, diberikahi, dan dilindungi Allah.

21. Seluruh keluarga besar Biro Prima Solutions, terima kasih banyak atas ikatan persaudaraan dan kekeluargaan yang diberikan, ilmu, pengalaman, kehangatan, serta canda tawa. Terima kasih banyak telah menjadi nyaman-nyamannya tempat yang dapat penulis sebut sebagai 'rumah'. Semoga selalu dirahmati, diberikahi, dan dilindungi Allah.

22. Teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2016, khususnya kelas B, yang telah berbagi pengalaman bersama, saling membantu, berjuang, menjadi keluarga baru bagi penulis. Terima kasih banyak atas doa, semangat, dan kebersamaannya. Semoga selalu dirahmati, diberikahi, dan dilindungi Allah.

23. Diriku yang tidak sebegitu kuat namun tidak menyerah, Sarah Maulida,
terima kasih banyak sudah bersabar, belajar, berjuang, dan bertahan.

Demikianlah, semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat khususnya
bagi penulis dan pembaca.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Samarinda, 8 Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
INTISARI	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Melukai Diri	14
1. Definisi Melukai Diri	14
2. Tipe-tipe Melukai Diri	15
3. Aspek-aspek Melukai Diri	16
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Melukai Diri	17
B. Pemaafan	18
1. Definisi Pemaafan	18
2. Jenis-jenis Pemaafan	20
3. Aspek-aspek Pemaafan	20
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan	21
5. Tahap-tahap Pemaafan	22
C. Kerangka Pemikiran	22
D. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Definisi Konsepsional	29
C. Lokasi Penelitian	30
D. Subjek Penelitian	30
E. Metode Pengumpulan Data	33
1. Observasi	33
2. Wawancara	33
F. Teknik Analisa Data	34
G. Keabsahan Data	36
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Jalannya Penelitian	37

1. Tahap Persiapan	37
2. Tahap Pelaksanaan	37
B. Hasil Penelitian	38
1. Hasil Observasi	38
2. Hasil Wawancara	52
C. Hasil Analisi Data Peneliiian	133
1. Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Sendiri	134
2. Aspek-aspek Pemaafan.....	135
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemaafan	138
4. Tahap-tahap Pemaafan	141
D. Skema Hasil Penelitian	145
E. Pembahasan.....	149
BAB V : PENUTUP	
A. Simpulan.....	163
B. Saran.....	166
DAFTAR PUSTAKA	168
LAMPIRAN	172

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Keseluruhan Subjek Sumber Data.....	31
Tabel 2. Gambaran Demografis Subjek Penelitian.....	32
Tabel 3. Observasi Subjek Penelitian	39
Tabel 4. Wawancara Subjek Penelitian.....	53
Tabel 5. Data Hasil Temuan Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Subjek PR	58
Tabel 6. Data Hasil Temuan Aspek Pemaafan Subjek PR.....	61
Tabel 7. Data Hasil Temuan Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemaafan Subjek PR	65
Tabel 8. Data Hasil Temuan Tahap-tahap Pemaafan Subjek PR	70
Tabel 9. Data Hasil Temuan Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Subjek CN.....	82
Tabel 10. Data Hasil Temuan Aspek Pemaafan Subjek CN	84
Tabel 11. Data Hasil Temuan Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemaafan Subjek CN.....	89
Tabel 12. Data Hasil Temuan Tahap-tahap Pemaafan Subjek CN.....	94
Tabel 13. Data Hasil Temuan Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Subjek AD	102
Tabel 14. Data Hasil Temuan Aspek Pemaafan Subjek AD	105
Tabel 15. Data Hasil Temuan Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemaafan Subjek AD	109
Tabel 16. Data Hasil Temuan Tahap-tahap Pemaafan Subjek AD.....	114
Tabel 17. Data Hasil Temuan Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Subjek RM	120
Tabel 18. Data Hasil Temuan Aspek Pemaafan Subjek RM.....	122
Tabel 19. Data Hasil Temuan Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemaafan Subjek RM	126
Tabel 20. Data Hasil Temuan Tahap-tahap Pemaafan Subjek RM	131
Tabel 21. Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Secara Umum dan Khusus	134
Tabel 22. Aspek-aspek Pemaafan Secara Umum dan Khusus	135
Tabel 23. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemaafan Secara Umum dan Khusus	138
Tabel 24. Tahap-tahap Pemaafan Secara Umum dan Khusus	141

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	26
Gambar 2. Dinamika Pemaafan dan Perilaku Melukai Diri Sendiri Subjek PR	145
Gambar 3. Dinamika Pemaafan dan Perilaku Melukai Diri Sendiri Subjek CN	146
Gambar 4. Dinamika Pemaafan dan Perilaku Melukai Diri Sendiri Subjek AD	147
Gambar 5. Dinamika Pemaafan dan Perilaku Melukai Diri Sendiri Subjek RM	148

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	173
Lampiran 2. Lembar Riwayat Hidup	175
Lampiran 3. Pedoman Observasi	176
Lampiran 4. Pedoman Wawancara	178
Lampiran 5. Verbatim Wawancara	182
Lampiran 6. Lembar Riwayat Hidup Subjek	268
Lampiran 7. Lembar <i>Informed Consent</i> Subjek	272
Lampiran 8. Lembar <i>Member Check</i> Subjek	276

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu memiliki cara masing-masing untuk mengatasi permasalahan hidup dan ketegangan emosional yang turut menyertainya. Perasaan sedih, marah, kecewa, putus asa, atau menyesal, tiap-tiap individu tentu tidak ingin merasakan emosi-emosi negatif tersebut dalam waktu yang lama. Akan tetapi, terkadang tidak semua orang dapat mengatasi masalah dan mengolah emosi-emosi negatif yang bermunculan dengan cara yang positif. Terdapat sebagian orang yang mengatasi hal tersebut dengan cara yang negatif, misalnya seperti melakukan perilaku melukai diri sendiri (*self-injury*).

Berdasarkan DSM V, *self-injury* saat ini dikenal dengan sebutan *nonsuicidal self-injury* atau NSSI. Melukai diri (*self-injury*) (Klonsky dan Jenifer dalam Kurniawaty, 2012) adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan. Melukai diri sendiri dilakukan untuk mendapatkan perasaan lega dan mengurangi afek negatif (Meuhlenkamp dan Kerr dalam Juhnke, dkk., 2011). Metode yang digunakan pada umumnya adalah memotong (anggota tubuh sendiri) dengan benda tajam, mengganggu sembuhnya luka, membakar (anggota tubuh sendiri), memukulkan kepala pada permukaan keras, dan lain-lain.

Melukai diri dapat dilakukan hampir di setiap rentang usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Pada anak-anak dan remaja diperoleh tingkat prevalensi antara 1.5-5.6%, sedangkan di usia remaja hingga dewasa awal paling banyak melakukan perilaku melukai diri dengan tingkat prevalensi 36.9-50% (Glenn dan Klonsky, 2013). Glenn dan Klonsky (2013) pun menambahkan bahwa usia kemunculan perilaku melukai diri diketahui berada di usia awal remaja.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju tahap dewasa. Masa ini merupakan suatu tahap dimana terdapat banyak perubahan dan permasalahan yang akan mempengaruhi saat sekarang dan masa depan. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan problematika. Santrock (2007) menyatakan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Ginanjar (dalam Hidayati dan Farid, 2016) mengatakan apabila aktivitas yang dijalani remaja tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja sering kali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang negatif, salah satunya dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri. Hal ini dapat terjadi karena lingkungan seringkali tidak sesuai dengan keinginan atau harapan batin, sehingga seseorang akan merasa kecewa akibat ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan.

Lalu, adapun masa dewasa awal yang merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan

penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, 1980). Di masa ini, seseorang diharapkan dapat memenuhi tugas perkembangannya, yang diantaranya adalah memiliki *personal value* dan memenuhi perannya di lingkungan sebagai orang yang dianggap dewasa (SAHRS, 2013). Namun, di tahap dewasa awal ini, masih terdapat individu yang menyelesaikan masalah atau menyalurkan emosi melalui cara yang maladaptif, yaitu dengan perilaku melukai diri tersebut.

Maidah (2013) menemukan bahwa perilaku melukai diri merupakan bentuk penyaluran emosi negatif akibat dari rasa sakit psikis yang dirasakan oleh pelakunya yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Grantz (dalam Kanan, dkk, 2008) bahwa perilaku melukai diri sering dilihat sebagai cara mengelola emosi dimana seseorang tidak tahu bagaimana mengekspresikan perasaan yang terlalu menyakitkan.

Di dalam penelitiannya, Maidah (2013) pun menyimpulkan bahwa seseorang yang melukai diri mempunyai perasaan emosi negatif yaitu cemas, marah dan sedih yang cenderung ditekan oleh pelakunya. Sutton (2005) turut mengemukakan bahwa faktor penyebab perilaku menyakiti diri sendiri adalah faktor-faktor psikologis, yaitu merasa tidak mampu menahan emosi dan merasa terjebak, stress, *self-esteem* yang rendah, tidak mampu mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan, merasa kosong atau hampa, adanya tekanan batin yang tidak dapat ditoleransi setelah kehilangan orang yang disayang, ingin mendapat perhatian lagi dari orang yang disayang, merasa putus asa, tidak mampu menghadapi realita, tidak berguna, merasa hidup terlalu sulit, frustrasi, dan depresi.

Seseorang yang melakukan perilaku melukai diri cenderung menekan emosi negatif yang dirasakannya. Pelaku mengarahkan perilaku agresif dari penekanan emosi negatif tersebut ke dirinya sendiri. Seseorang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja bermaksud untuk mengurangi ketegangan dan merasa lebih tenang dari perasaan tidak nyaman yang ia rasakan (Kurniawaty, 2012). Connors (2000) mengatakan bahwa sesungguhnya perilaku melukai diri merupakan suatu metode yang digunakan untuk mempertahankan hidup dan merupakan suatu *coping* terhadap keadaan emosional yang sulit, seperti kecemasan, stress, dan perasaan negatif lainnya.

Muthia dan Hidayati (2015) mengatakan di dalam penelitiannya, bahwa di Indonesia belum ditemukan data yang menunjukkan jumlah pelaku individu yang melukai diri sendiri, hal ini disebabkan karena fenomena menyakiti diri sendiri seperti fenomena gunung es, sehingga sulit diadakannya survei untuk memperoleh jumlah pelaku sebenarnya. Di dalam penelitiannya, Afianti (2020) pun mengemukakan hal yang sama, yaitu bahwa belum ada survei yang ditujukan untuk mengungkap prevelensi tindakan melukai diri di Indonesia. Meskipun demikian, hasil survei Kekerasan Terhadap Anak Indonesia oleh Kurniasari dkk. (dalam Afrianti, 2020) melaporkan data yang menunjukkan bahwa terdapat 13% anak berusia 13-17 tahun dan 6.06 % anak berusia 18-24 tahun melukai diri sebagai dampak dari kekerasan fisik dan emosional.

Selain itu, dalam penelitiannya, Kurniawaty (2012) mengatakan bahwa para individu yang melukai diri sendiri lebih sering terjadi pada remaja dan orang dewasa muda dibandingkan dengan orang dewasa madya. Remaja dan orang

dewasa muda sedang berada dalam masa transisi sehingga sering menimbulkan gejala yang tidak dapat di batasi oleh dirinya sendiri. Pemaparan tersebut sejalan dengan hasil *screening* yang telah dilakukan oleh peneliti, yaitu terdapat 23 responden yang dimana usia mereka berada di rentang usia dewasa awal. Lalu, 14 dari 23 responden yang berada di rentang usia dewasa awal menyatakan telah melakukan perilaku melukai diri sejak berada di masa remaja.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap salah satu subjek yang berinisial AD, ia melukai diri sendiri sejak usia 15 tahun. Saat ini AD berusia 23 tahun. AD menceritakan bahwa ia seorang anak dari orangtua yang telah bercerai. Sejak saat itu, ia tinggal bersama ayahnya dan ibunya pergi meninggalkannya selama satu tahun. Saat itu, AD merasa frustrasi karena tinggal bersama ayah yang tidak memiliki kedekatan emosional dengannya ditambah ia merasa kehilangan sosok ibu.

AD memaparkan bahwa ia merasa dirinya tidak sanggup menghadapi masalah-masalah di kehidupannya. Ia merasa terbebani, tertekan, dan sangat lelah untuk menjalani kehidupan sehingga berpikir bahwa ia membutuhkan pelampiasan dan ingin mencari perhatian, yaitu dengan cara menyakiti dirinya sendiri. Beberapa hal yang pernah AD lakukan ialah menghempaskan kepalanya ke dinding dan menggores tangan kirinya menggunakan pisau. Hingga saat ini AD masih melakukan perilaku melukai diri sendiri dengan intensitas yang telah berkurang.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek CN, ia melakukan perilaku melukai diri sejak usia 12 tahun. Saat ini CN berusia 21 tahun. CN memaparkan

bahwa ia melakukan perilaku tersebut karena ia benci dan marah pada dirinya sendiri. Ia merasa dirinya tidak berguna, bodoh, dan hanya menyusahkan orang lain. CN mengatakan bahwa perilaku melukai diri yang ia lakukan ialah sebagai bentuk *punishment* untuk dirinya sendiri. CN melukai dirinya dalam bentuk melakukan olahraga ekstrem, menyayat pergelangan tangan, serta menahan diri agar tidak makan. Perilaku tersebut tidak disebabkan oleh hal-hal di luar dirinya. CN cenderung menyalahkan dirinya apabila ada hal yang tidak sesuai keinginan atau tidak mengenakan terjadi, baik bagi dirinya maupun orang lain.

CN mengakui memiliki hubungan yang dekat secara perilaku dengan lingkungan keluarga, tetapi tidak secara emosional. Sedari kecil, CN merasa bahwa dirinya adalah harapan dan panutan bagi keluarga sehingga ia tak boleh melakukan kesalahan atau melakukan hal yang mengecewakan. Sangat sulit bagi CN untuk memaafkan dirinya apabila ia melakukan suatu kesalahan yang disengaja maupun tidak disengaja. Sebaliknya, CN dapat dengan mudah memaafkan orang lain dan menganggap mereka tidak bersalah. Hingga saat ini, terkadang CN masih melakukan perilaku melukai diri.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek PR, ia melakukan perilaku melukai diri sendiri sejak usia 14 tahun. Saat ini PR berusia 21 tahun. Ia memiliki keinginan untuk melukai diri sendiri semenjak perpisahan kedua orangtuanya ditambah ayahnya yang meninggal dunia. Selain itu, PR kerap mendapat perlakuan kasar dari ibunya yang dimana hal tersebut membuatnya semakin tertekan. Beberapa kali PR melukai dirinya dengan cara menyayat-nyayat pergelangan tangannya. Namun, setelah mengetahui perilaku melukai diri yang

dilakukan PR, ibunya pun tidak berlaku kasar lagi dan mulai memperbaiki sikap serta hubungannya dengan PR.

Saat ini PR memaparkan bahwa ia merasa jika tekanan yang ia rasakan sudah tidak seberat dulu. Hubungannya dengan sang ibu sudah membaik, ia memiliki kakak yang perhatian dan teman-teman yang mendukung serta positif. PR berkata bahwa ia sudah memaafkan masa lalunya dan ingin fokus pada hal-hal baik yang telah ia dapat saat ini. Oleh karena itu, PR menghentikan perilaku melukai diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek RM, ia melakukan perilaku melukai diri sejak usia 17 tahun. Saat ini RM berusia 25 tahun. RM melakukan perilaku tersebut karena tidak dapat menerima dan memaafkan keadaan yang dimana ia divonis menderita tumor otak. Ia merasa sangat stress, terpukul dan terbebani. RM merasa bahwa ia sudah tidak memiliki harapan untuk hidup. Ia pun mulai melakukan perilaku melukai diri sendiri dengan menyayat-nyayat pergelangan tangan atau membenturkan kepala ke tembok.

Namun, seiring berjalannya waktu, cara pandangya akan masalah berubah. Ia merasa salah telah melukai diri sendiri yang dimana hanya akan menyakitinya dan orang-orang sekitar yang menyayanginya. Daripada melukai diri sendiri, ia lebih baik fokus pada pengobatan dan menerima dukungan dari keluarga dan teman-teman. Ia pun mulai dapat memaafkan keadaan dan menganggap bahwa perilaku melukai diri yang dilakukannya adalah salah sehingga saat ini RM sudah tidak melukai diri sendiri.

Fenomena subjek di atas mengarah pada pemaafan oleh para pelaku *self-injury* di masa remaja. Pemaafan merupakan kesediaan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian, dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri (Azra, 2017). Hasil penelitian Thompson, dkk (2005) menemukan bahwa pemaafan secara erat berkaitan dengan kesejahteraan dengan cara mengubah pikiran, emosi dan perilaku yang negatif kepada respon positif.

Hal ini didukung oleh wawancara sementara yang telah dilakukan terhadap keempat subjek. Subjek PR mulanya melakukan perilaku melukai diri sendiri di masa remaja disebabkan oleh perceraian orangtuanya, ayahnya yang meninggal, dan mengalami kekerasan dari ibunya. Memasuki masa dewasa awal, subjek PR merasa jika tekanan yang ia rasakan sudah tidak seberat dulu, terutama dikarenakan hubungan yang ia miliki dengan ibunya mulai membaik. Sejak saat itu, PR mulai mempertimbangkan untuk memaafkan masa lalunya. Selain itu, dengan adanya kakak yang perhatian, teman-teman yang positif dan selalu mengingatkannya pada Tuhan, membuat PR semakin yakin bahwa pemaafan merupakan keputusan yang tepat. Meskipun ia berkata bahwa proses tersebut bukanlah hal yang mudah, namun dengan melalui pemaafan PR mampu bertahan dengan tidak melakukan perilaku melukai diri kembali.

Lain halnya dengan subjek CN yang juga melakukan perilaku melukai diri sendiri sejak remaja, hingga saat ini terkadang ia masih melakukan perilaku melukai diri dikarenakan CN belum mampu untuk melakukan proses pemaafan terhadap dirinya sendiri. CN yang sedari kecil merasa bahwa dirinya tidak

berharga merasa sangat sulit untuk memaafkan dirinya apabila ia melakukan suatu kesalahan yang disengaja maupun tidak disengaja.

Subjek AD awalnya melakukan perilaku melukai diri saat remaja dikarenakan ia merasa tertekan dengan kehidupannya dan membutuhkan pelampiasan. Hingga saat ini AD masih melakukan perilaku melukai diri sendiri dikarenakan belum mampu untuk melakukan proses pemaafan secara sepenuhnya. AD mengaku kerap mendoakan hal-hal buruk agar terjadi kepada orang-orang yang menyakitinya. Meskipun terdapat beberapa yang telah ia maafkan, tetapi jika teringat kembali dengan masalah di masa lalu, AD akan terbawa perasaan kembali.

Setelah itu, adapun subjek RM yang divonis menderita tumor otak ketika berusia 17 tahun. RM mengungkapkan kesedihan dan kemarahannya melalui perilaku melukai diri. Seiring berjalannya waktu, memasuki masa dewasa awal, hubungan RM dan orang sekitar mulai membaik. RM pun merasa lebih dapat mengendalikan emosinya dan berpikir lebih tenang. Ia juga menyesal telah melakukan tindakan melukai diri sendiri. Sejak saat itu, RM mencoba untuk memaafkan keadaan. Melalui proses pemaafan tersebut, RM semakin menyadari bahwa tindakan melukai diri yang pernah ia lakukan merupakan tindakan yang salah dan hanya menyakiti dirinya serta orang yang ia cintai. RM pun saat ini telah berhenti dari perilaku melukai diri.

Pikiran, emosi, dan perilaku negatif yang dialami tersebut merupakan salah satu bentuk adanya dorongan yang mengganggu dalam dirinya dan perlu adanya cara untuk mereduksi respon negatif yang muncul salah satu caranya ialah

melalui pemaafan (Fincham dalam Darmawan, 2016). Adapun aspek-aspek yang menunjukkan adanya pemaafan menurut McCullough (2000), meliputi *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. McCullough (2000) mengemukakan bahwa pemaafan dapat dilihat dari penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis, penurunan motivasi untuk membalas dendam, serta ditandai dengan berbuat baik kepada pelaku.

Beumeister, Exline, dan Sommer (dalam Utami, Ulfiah, dan Tahrir, 2019) menjabarkan ada dua dimensi memaafkan yaitu dimensi intrapersonal dan dimensi interpersonal. Dimensi intrapersonal melibatkan aspek emosi dan kognisi dari pemaafan. Terdapat proses yang dilewati yaitu mulai dari mulai memaafkan sampai sepenuhnya memaafkan dan tidak ada lagi rasa marah atau dendam. Sampai akhirnya melakukan pemaafan.

Rourke (dalam Utami, Ulfiah, dan Tahrir, 2019) menambahkan bahwa pemaafan intrapersonal membuat korban berdamai dengan perasaan negatifnya. McCullough dan Emmons (dalam Utami, Ulfiah, dan Tahrir, 2019) pun mengatakan bahwa dimensi ini juga disebut pemaafan sepihak karena berdamai dengan emosinya sendiri, dan kebanyakan pemaafan ini terjadi dengan orang asing, atau dengan mereka yang tidak diinginkan untuk bisa melanjutkan hubungan lagi.

Adapun dimensi interpersonal fokus pada satu perilaku yang mengekspresikan pemaafan. Dimensi ini melibatkan aspek sosial dari pemaafan. Ini adalah langkah awal atau permulaan bagi korban untuk mengembalikan hubungan seperti kondisi sebelum terjadi pelanggaran oleh pelaku. Pemaafan

interpersonal ada pada seting keadaan untuk membangun atau mendamaikan kembali hubungan yang telah ada (Rourke dalam Utami, Ulfiah, dan Tahrir, 2019).

Enright (2003) turut menjelaskan tahapan memaafkan yang terdiri dari 4 tahap, yaitu mengungkapkan kemarahan, memutuskan untuk memaafkan, melakukan pemaafan, dan penemuan serta pembebasan dari penjara emosional. Sejalan dengan penelitian Smedes (dalam Habibi dan Hidayati, 2017), mengatakan bahwa awal dari tindakan pemaafan adalah individu merasa bahwa terdapat hal yang menyakiti dirinya. Menurut Thoresan, dkk. (dalam Worthington dan Scherer, 2003) melalui pemaafan, akan terjadi penurunan rasa tersakiti sehingga individu akan dapat hidup tanpa beban amarah serta mampu berfikir positif dan lebih produktif.

Berdasarkan penjabaran dan rangkaian permasalahan diatas diketahui bahwa salah satu komponen pemaafan memengaruhi permasalahan dalam perilaku melukai diri sendiri. Melihat dari pentingnya pemaafan terhadap seseorang yang melukai diri sendiri, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang “Pemaafan pada Seseorang yang Melakukan Perilaku Melukai Diri Sendiri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagaimana gambaran tahapan pemaafan pada seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Untuk mengetahui gambaran tahapan pemaafan pada seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas dan menambah wawasan serta pengetahuan dalam bidang psikologi.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kajian pemikiran mengenai pemaafan yang dimiliki oleh seseorang yang melukai diri dan bagaimana pengaruh sikap pemaafan terhadap perilaku melukai diri.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan yang berkaitan dengan pemaafan maupun melukai diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kajian pemikiran mengenai pemaafan sehingga mampu mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku melukai diri sendiri serta mampu memaknai dan mengambil pelajaran dari proses pemaafan tersebut.
- b. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan membuat masyarakat lebih mengerti dan peduli terhadap orang-orang dengan perilaku melukai diri sendiri.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Melukai Diri

1. Definisi Melukai Diri

Melukai diri (Klonsky dan Jenifer dalam Kurniawaty, 2012) adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan. Lalu, menurut Estefan dan Wijaya (2014) melukai diri merupakan bentuk perilaku yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri guna mengurangi penderitaan secara psikologis. Walsh (2012) pun menyatakan bahwa melukai diri adalah perilaku yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri guna mengurangi penderitaan psikologis.

Kemudian, Buresova, Bartosova, & Čerňák, (dalam Afrianti, 2020) mendefinisikan perilaku melukai diri sebagai salah satu bentuk strategi perlindungan diri untuk membantu mengurangi rasa sakit psikologis yang dirasakan individu atau mendapatkan kembali keseimbangan emosional. Selain itu, *The International Society for Study* (dalam Whitlock, 2009) mengatakan melukai diri adalah perilaku disengaja yang mengakibatkan kerusakan langsung pada tubuh, untuk tujuan bukan sanksi sosial dan tanpa maksud bunuh diri.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa melukai diri merupakan perilaku dimana seseorang dengan sengaja melukai dirinya sendiri, seperti menyayat kulit dengan benda tajam, memukul, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh

tertentu pada dirinya sendiri guna mengurangi penderitaan secara psikologis tanpa bermaksud untuk bunuh diri.

2. Tipe-tipe Melukai Diri

Caperton (2004) membedakan perilaku melukai diri menjadi tiga jenis, antara lain:

a. *Major self-mutilation*

Major self-mutilation yaitu tindakan yang secara significant menyebabkan kerusakan yang tidak dapat diperbaiki seperti semula pada organ-organ besar tubuh misalnya saja memotong tungkai atau mencungkil mata. Jenis *self-injury* ini biasanya dilakukan oleh individu yang menderita psikosis.

b. *Stereotypic self-injury*

Stereotypic self-injury merupakan bentuk perilaku yang lebih ringan namun sifatnya lebih berulang. Melukai diri tipe ini biasanya meliputi perilaku berulang seperti membenturkan kepala pada lantai. Individu yang melakukannya biasanya memiliki kelainan saraf seperti autisme atau sindrom Tourette.

c. *Moderate/Superficial Selfmutilation*

Tipe melukai diri yang ketiga ini merupakan tipe perilaku yang paling banyak dilakukan. *Moderate/superficial self-mutilation* sendiri masih memiliki tiga buah subtipe yaitu episodik, repetitif, dan kompulsif. Tipe kompulsif secara mendasar memiliki kesamaan dengan gangguan psikologis seperti gangguan obsesif-kompulsif. Tipe ini biasanya lebih

kurang disadari oleh pelakunya dan biasanya bukan dilakukan untuk mencapai pelepasan namun lebih sebagai kompulsi.

Berdasarkan pendapat tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa tipe-tipe dari melukai diri dibagi menjadi tiga, yaitu *major-self mutilation*, *stereotypic self-injury*, dan *moderate/superficial selfmutilation*.

3. Aspek-aspek Melukai Diri

Menurut Walsh (2012), terdapat lima aspek pada melukai diri, antara lain:

a. Lingkungan

Meliputi kehilangan hubungan, konflik intrapersonal, tekanan *performance*, rasa frustrasi, isolasi sosial, dan peristiwa-peristiwa yang dapat menjadi *trigger* trauma.

b. Biologis

Mereka yang melukai dirinya memiliki kelainan dalam otak sehingga mereka cenderung mencari kepuasan dengan melukai dirinya. Hal ini dapat merujuk kepada kelainan pada sistem *limbic* yang mengatur regulasi afektif mereka sehingga sering mengalami disregulasi emosi atau kepada terlepasnya hormone *opioid* setelah melukai diri sehingga kehilangan sensitivitas pada rasa sakit secara fisik.

c. Kognitif

Pemikiran dan kepercayaan yang dapat menjadi *trigger* perilaku melukai diri sendiri; meliputi interpretasi terhadap peristiwa yang terjadi, pemikiran-pemikiran yang secara otomatis menjadi *trigger*, dan kognisi yang berhubungan dengan trauma yang pernah dialami.

d. Perilaku

Tindakan yang dianggap dapat menjadi *trigger* untuk melukai diri. Biasanya perilaku yang dapat menjadi *trigger* adalah hal yang bisa membuat individu menjadi malu dan layak mendapat hukuman.

e. Afektif

Meliputi kecemasan, rasa tertekan dan panik, kemarahan, depresi, malu, rasa bersalah, dan kebencian.

Berdasarkan pendapat tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa yang termasuk aspek-aspek dari melukai diri, antara lain aspek lingkungan, biologis, kognitif, perilaku, dan afektif.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Melukai Diri

Martinson (1999) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku melukai diri, antara lain:

a. Faktor keluarga

Seseorang yang melukai diri dalam perspektif ini disebabkan karena kurangnya peran model pada masa kecil dalam mengekspresikan emosi serta kurangnya komunikasi antar anggota keluarga.

b. Faktor pengaruh biokimia

Seseorang yang melukai diri sendiri memiliki masalah yang spesifik dalam sistem serotonik otak yang menyebabkan meningkatnya impulsivitas dan agresivitas.

c. Faktor psikologis

Seseorang yang melukai diri sendiri merasakan adanya kekuatan emosi yang tidak nyaman dan tidak mampu untuk mengatasinya.

d. Faktor kepribadian

Tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan melukai diri lebih besar dibandingkan tipe kepribadian ekstrovert saat sedang menghadapi masalah.

Pola perilaku melukai diri sangat bergantung pada *mood* seseorang. Selain itu, adanya harga diri yang rendah, pola pemikiran yang kaku dan sulitnya mengkomunikasikan perasaan menjadi faktor penunjang seseorang untuk melakukan perilaku melukai diri sendiri.

Berdasarkan pendapat tokoh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku melukai diri ada empat, yaitu faktor keluarga, faktor pengaruh biokimia, faktor psikologis, dan faktor kepribadian.

B. Pemaafan

1. Definisi Pemaafan

Pemaafan adalah suatu perasaan damai yang muncul sebagai pengurang rasa sakit secara pribadi, bertanggung jawab terhadap apa yang dirasakan, dan menjadi pelaku bukan korban dalam apa yang kita ceritakan (Raudatussalamah dan Susanti, 2014). Lalu, Thompson dkk (2005) mendefinisikan pemaafan sebagai bebas dari hal negatif pada orang yang melakukan kesalahan. Hal-hal yang ditekankan oleh Thompson adalah sumber dari hal-hal yang melanggar, dan target yang akhirnya

bersifat pemaafan, mungkin diri sendiri, orang lain dan situasi yang terlihat sebagai diluar kontrol seseorang.

Menurut McCullough (2000) pemaafan merupakan perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindari dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku. Pemaafan juga merupakan kesediaan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari nilai dalam amarah dan kebencian, dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri (Azra, 2017).

Sedangkan, Gani (2011) mengemukakan bahwa pemaafan atau memaafkan adalah proses melepaskan rasa nyeri, kemarahan, dan dendam yang disebabkan oleh pelaku. Perasaan-perasaan sakit akibat perlakuan tidak menyenangkan ini secara perlahan dilepaskan melalui suatu proses yang mungkin membutuhkan waktu lama.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa pemaafan adalah proses melepaskan perasaan-perasaan sakit akibat masa lalu yang tidak menyenangkan sehingga tercipta suatu perasaan damai sebagai penurunan motivasi untuk tidak menyakiti diri sendiri atau orang lain.

2. Jenis-jenis Pemaafan

Menurut Thompson, dkk (2005) jenis-jenis dari pemaafan, antara lain:

a. *Forgiveness of Self*

Yaitu bagaimana seseorang merilis perasaan dalam dirinya untuk menerima sesuatu kesalahan. Tindakan ini merupakan bagaimana seseorang melihat dirinya (*self view*) misalkan ketika diliputi perasaan bersalah.

b. *Forgiveness of Another Person*

Yaitu suatu tindakan memaafkan orang lain yang telah melakukan kesalahan terhadap dirinya. Sebagai contoh, seseorang tentu saja memiliki keinginan untuk menghukum, membenci atau mengeluarkan perasaan negatif terhadap orang yang berbuat kesalahan padanya.

c. *Forgiveness of Situation*

Yaitu memaafkan situasi yang menyebabkan munculnya perasaan negatif dalam dirinya misalkan bencana dan lain lain.

Berdasarkan pendapat tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek pemaafan terbagi menjadi tiga, antara lain *forgiveness of self, forgiveness of another person, dan forgiveness of situation.*

3. Aspek-aspek Pemaafan

Menurut McCullough (2000) aspek-aspek dari pemaafan, antara lain:

a. *Avoidance Motivation*

Penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku.

b. *Revenge Motivation*

Penurunan motivasi untuk membalas dendam.

c. *Benevolence Motivation*

Ditandai dengan berbuat baik kepada pelaku.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan

Menurut Enright (2003), faktor-faktor yang mempengaruhi pemaafan ialah:

a. Empati

Sikap yang menunjukkan turut merasakan apa yang orang lain rasakan dengan mencoba menempatkan dirinya dalam kondisi orang lain.

b. Perspektif

Cara pandang terhadap suatu masalah yang terjadi.

c. Tingkat kelukaan

Penilaian seseorang terhadap 'luka' yang ia rasakan.

d. Karakteristik kepribadian

Kepribadian (sikap, sifat, serta watak) yang dimiliki oleh setiap orang. Misal, seseorang yang berkepribadian tenang cenderung lebih mudah memaafkan daripada yang pemaarah dan pendendam.

e. Kualitas hubungan

Baik atau buruknya serta kelekatan hubungan yang dimiliki oleh seseorang dengan orang lain dapat mempengaruhi proses pemaafan di antara mereka.

Berdasarkan pemaparan tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pemaafan, antara lain empati, perspektif, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, serta kualitas hubungan.

5. Tahap-tahap Pemaafan

Menurut Enright (2003), terdapat empat tahap dalam pemaafan, yaitu:

a. *Uncovering phase*

Suatu tahap dimana seseorang merasa sakit hati dan dendam.

b. *Decision phase*

Suatu tahap dimana seseorang mulai memikirkan kemungkinan untuk memaafkan. Pemahaman akan ajaran agama, ajaran moral, serta umpan balik dari orang lain akan banyak membantu seseorang untuk memikirkan kemungkinan memaafkan.

c. *Work phase*

Suatu tahap dimana secara rasional seseorang menyadari dan menerima penting untuk memaafkan.

d. *Deepening phase*

Suatu tahap dimana terdapat internalisasi kebemaknaan dari memaafkan.

C. Kerangka Pemikiran

Menurut WHO, *self-injury* atau menyakiti diri sendiri adalah perbuatan dengan akibat yang tidak fatal, individu dengan sengaja memulai perilaku yang tanpa intervensi dari orang lain menyebabkan rasa sakit pada diri sendiri, termasuk mengonsumsi obat secara berlebihan, dengan maksud adanya perubahan yang berdampak secara fisik sebagai ungkapan dari perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan (dalam NICE, 2004). Luka yang ditimbulkan sifatnya minor sampai moderat, sehingga perilaku ini bukan merupakan usaha untuk bunuh diri. Beberapa

individu, ketika sudah melakukan perilaku melukai diri malah tidak merasakan perbedaan, atau bahkan merasa menyesal setelah melakukan perilaku tersebut (Klineberg, Kelly, Stansfeld, dan Bhui, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Glenn dan Klosky (2013) menunjukkan bahwa sekali seseorang terlibat dalam perilaku melukai diri, besar kemungkinan ia akan mengulangi perilakunya tersebut, bahkan dengan intensitas yang semakin meningkat setiap waktunya. Aspek-aspek melukai diri yang dikemukakan oleh Walsh (2012), antara lain lingkungan, biologis, kognitif, perilaku, dan afektif.

Terdapat berbagai faktor yang dapat membuat seseorang melakukan *self-injury*, seperti yang dikatakan oleh Martinson (1999) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku melukai diri, antara lain faktor keluarga, faktor psikologis, faktor pengaruh biokimia, dan faktor kepribadian. Salah satu yang mempengaruhi keberadaan perilaku melukai diri ialah faktor psikologis yang dimana faktor tersebut berasal dari diri sendiri, yang dimaksud dengan faktor psikologis di sini ialah bagaimana seseorang dapat mengatasi masalahnya secara psikologis seperti bagaimana ia bersikap saat menyalurkan emosinya.

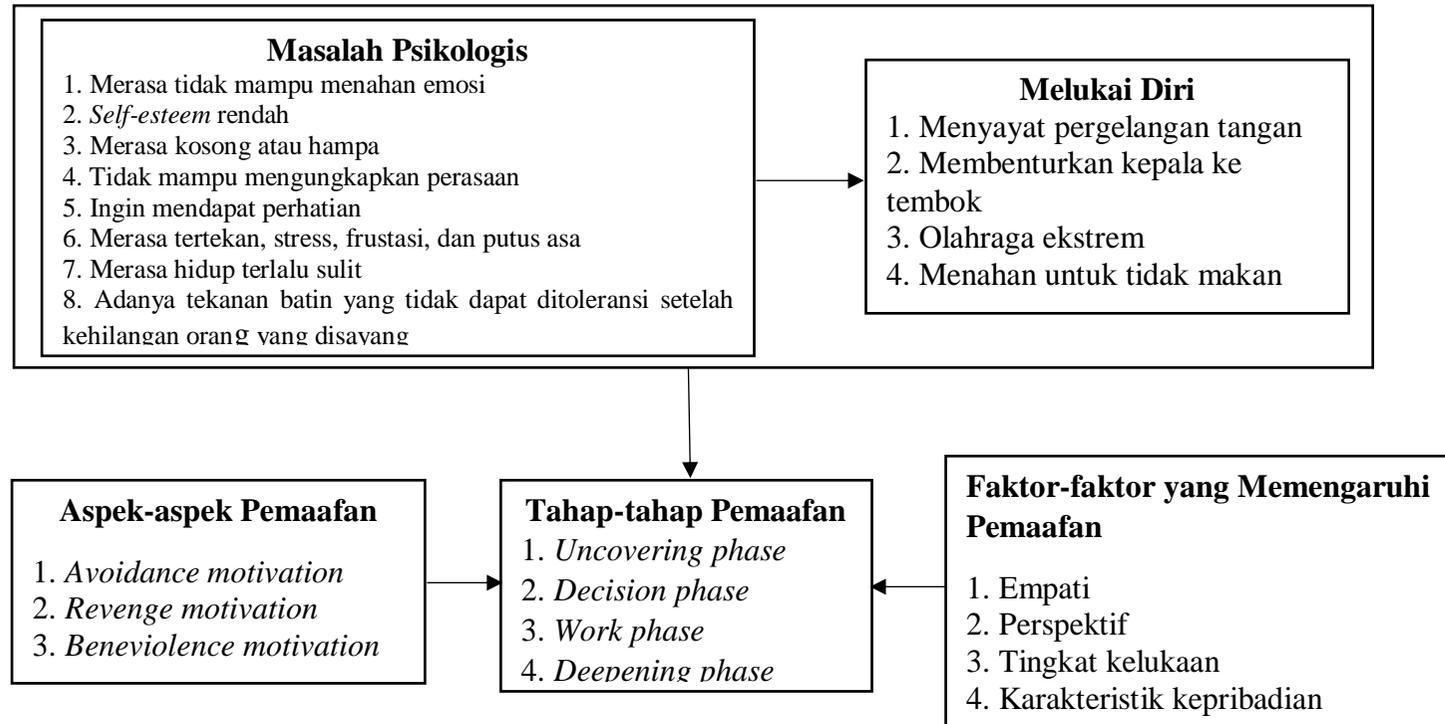
Yurkowski, dkk (2015) mengatakan bahwa selain kritik berlebihan kepada diri, individu yang melukai diri sendiri diketahui sering mengalami ketergugahan akan emosi dan pikiran-pikiran negatif, mereka lebih banyak merasakan hal-hal negatif di sekelilingnya. Ditambah dengan kurangnya keterampilan emosi, meliputi toleransi rendah terhadap kejadian buruk yang menimpa, sulit mengekspresikan apa yang dirasakan, dan memiliki kemampuan buruk dalam penyelesaian masalah. Oleh karena itu, menurut Thompson, dkk. (2005) pemaafan ialah bebas dari hal negatif

pada orang yang melakukan kesalahan. Hal-hal yang ditekankan oleh Thompson adalah sumber dari hal-hal yang melanggar, dan target yang akhirnya bersifat pemaafan, mungkin diri sendiri, orang lain dan situasi yang terlihat sebagai di luar kontrol seseorang.

Lalu, adapun aspek-aspek yang menunjukkan adanya pemaafan menurut McCullough (2000), meliputi *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. McCullough (2000) mengemukakan bahwa pemaafan dapat dilihat dari penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis, penurunan motivasi untuk membalas dendam, serta ditandai dengan berbuat baik kepada pelaku. Menurut Thoresan, dkk. (dalam Worthington dan Scherer, 2003) melalui pemaafan, akan terjadi penurunan rasa tersakiti sehingga individu akan dapat hidup tanpa beban amarah serta mampu berfikir positif dan lebih produktif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Martha dan Kurniati (2018) menunjukkan bahwa terdapat penurunan emosi atau respon negatif dan lebih banyak muncul respon positif dari sebuah proses pemaafan. Adapun beberapa tahap dalam pemaafan menurut Enright (2003), antara lain, *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase*, dan *deepening phase*.

Pemaafan merupakan salah satu bentuk *emotional coping strategy* yang dapat menurunkan reaksi negatif terhadap situasi kehidupan yang penuh dengan tekanan. Ia juga merupakan respon emosional individu yang berorientasi pada orang lain dan menghasilkan adanya penetralan terhadap seluruh atau sebagian dari emosi negatif (Worthington dan Scherer, 2003). Menurut penelitian Pareek, dkk (dalam Damariyanti, 2020) pemaafan dapat menghasilkan kesejahteraan dengan

mengatasi konflik, mengurangi emosi negatif dan ruminasi yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Thompson, dkk (2005) yang mengatakan bahwa pemaafan juga secara erat berkaitan dengan kesejahteraan dengan cara mengubah pikiran, emosi dan perilaku yang negatif kepada respon positif. Artinya, sikap pemaafan yang dimiliki setiap orang dapat menjadi salah satu penunjang apakah seseorang akan melakukan perilaku melukai diri atau tidak.



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka pertanyaan pada penelitian ini ialah:

1. Apa yang melatarbelakangi subjek melakukan perilaku melukai diri sendiri?
2. Bagaimana gambaran tahapan pemaafan pada seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri?
3. Apa saja aspek-aspek yang menunjukkan adanya pemaafan pada subjek?
4. Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi pemaafan pada subjek?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2015). Moleong (2014) mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lainlain, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah

Penelitian kualitatif dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi memiliki paradigma naturalistik pada umumnya berfokus dalam situasi alamiah. Studi dalam situasi alamiah berarti peneliti tidak berusaha untuk memanipulasi *setting* penelitian namun berfokus terhadap suatu fenomena dalam situasi dimana fenomena tersebut ada (Poerwandari, 2005).

Fenomenologi merupakan suatu tipe/jenis penelitian kualitatif yang berusaha memahami makna dari suatu peristiwa dan interaksi orang dalam situasi tertentu (Bogdan dan Biklen dalam Yusuf, 2014). Penelitian fenomenologi berorientasi untuk memahami, menggali, dan menafsirkan arti dan peristiwa-peristiwa, dan hubungan

dengan orang-orang yang biasa dalam situasi tertentu. Ini biasa disebut dengan penelitian kualitatif dengan menggunakan pengamatan terhadap fenomena-fenomena atau gejala-gejala sosial yang alamiah yang berdasarkan kenyataan lapangan (*empiris*) (Iskandar, 2008).

Berdasarkan pengertian yang dipaparkan oleh para tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang dilakukan untuk memahami makna dari suatu fenomena dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa. Sedangkan untuk metode fenomenologi ialah suatu kejadian yang berada pada suatu wilayah dengan mempertimbangkan khas dan keunikan kejadian tersebut atau fenomena tersebut. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dalam meneliti “Pemaafan pada Seseorang yang Melakukan Perilaku Melukai Diri Sendiri”.

B. Definisi Konseptional

Definisi konseptual merupakan batasan terhadap masalah-masalah variabel yang dijadikan pedoman dalam penelitian sehingga akan memudahkan dalam mengoperasionalkannya di lapangan. Untuk memahami dan memudahkan dalam menafsirkan banyak teori yang ada dalam penelitian ini, maka akan ditentukan beberapa definisi konseptual yang berhubungan dengan yang akan diteliti, antara lain:

1. Melukai Diri

Melukai diri merupakan perilaku dimana seseorang dengan sengaja melukai dirinya sendiri, seperti menyayat kulit dengan benda tajam, memukul, membakar

bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh tertentu pada dirinya sendiri guna mengurangi penderitaan secara psikologis tanpa bermaksud untuk bunuh diri.

2. Pemaafan

Pemaafan adalah proses melepaskan perasaan-perasaan sakit akibat masa lalu yang tidak menyenangkan sehingga tercipta suatu perasaan damai sebagai penurunan motivasi untuk tidak menyakiti diri sendiri atau orang lain.

C. Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi penelitian di Kota Samarinda.

D. Subjek Penelitian

Moleong (2014) mendeskripsikan subjek penelitian sebagai informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Dengan demikian subjek penelitian pada umumnya manusia atau apa saja yang berkaitan dengan manusia. Dalam memilih subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Periantalo (2016) menyebutkan *purposive* merupakan teknik dimana peneliti membuat kriteria khusus terhadap subjek penelitian.

Menurut Poerwandari (2005), prosedur pemilihan subjek penelitian dalam penelitian kualitatif pada umumnya mengikuti beberapa kaidah, antara lain:

1. Diarahkan tidak pada jumlah sampel yang besar, melainkan pada kasus-kasus tipikal sesuai kekhususan masalah penelitian.
2. Tidak ditentukan secara kaku sejak awal, tetapi dapat berubah baik dalam jumlah, maupun karakteristik sampelnya, sesuai dengan pemahaman konseptual yang berkembang dalam penelitian.
3. Tidak diarahkan pada keterwakilan melainkan pada kecocokan konteks.

Berdasarkan kaidah di atas, dalam penelitian ini jumlah keseluruhan subjek penelitian sebanyak 4 orang yang secara rinci tercantum dalam tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Keseluruhan Subjek Sumber Data

No.	Subjek Penelitian	Jumlah
1	Laki-laki dewasa awal (kode : AD)	1
2	Subjek	Perempuan dewasa awal (kode : PR)
3		Perempuan dewasa awal (kode : CN)
4		Laki-laki dewasa awal (kode : RM)
TOTAL		4

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa keseluruhan subjek yaitu 4 orang pelaku *self-injury*, subjek 1 (berinisial AD), subjek 2 (berinisial PR), subjek 3 (berinisial C), subjek 4 (berinisial RM).

Dalam memilih subjek penelitian, peneliti telah menetapkan kriteria-kriteria yang telah disesuaikan dengan fokus penelitian, adapun kriterianya sebagai berikut.

- a. Dewasa awal yang melakukan perilaku melukai diri sendiri sejak remaja.

- b. Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan.

Menurut Smith (dalam Eliana, 1999) tidak ada satu jenis khusus seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri. Perilaku melukai diri sendiri tidak dibatasi oleh spesifikasi tertentu, termasuk jenis kelamin.

- c. Berusia 21-25 tahun.

Santrock (2011) mengatakan bahwa masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun. Masa ini ditandai oleh kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan.

- d. Domisili Samarinda.

- e. Tidak memiliki gangguan komunikasi.

- f. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh yang dibuktikan dengan berkenannya subjek menandatangani *informed consent*.

Tabel 2. Gambaran Demografis Subjek Penelitian

Keterangan	Subjek			
	AD	PR	CN	RM
Usia	23	21	21	25
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Perempuan	Laki-laki
Status	Mahasiswa	Mahasiswa	Mahasiswa	Bekerja
Usia Saat Pertama Kali Melakukan Self-Injury	15 tahun	13 tahun	11 tahun	17 tahun
Status Pelaku Self-Injury	Masih melakukan	Sudah berhenti	Masih melakukan	Sudah berhenti

E. Metode Pengumpulan Data

Sugiyono (2016) mengatakan bahwa pengumpulan data dapat diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan gabungan/triangulasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara.

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data untuk mengamati perilaku manusia, proses kerja, dan gejala-gejala alam, dan responden (Sugiyono, 2016). Menurut Arikunto (2014) observasi merupakan salah satu bentuk dari metode yang diartikan sebagai aktivitas atau kegiatan mengamati perilaku individu atau objek penelitian yang direncanakan dan secara sistematis memilih tempat, prosedur dan pengukuran sebelum turun ke lapangan. Tujuan dari metode observasi yang dilakukan adalah untuk mengamati perilaku subjek secara verbal maupun nonverbal serta mengetahui apakah hasil wawancara sesuai dengan apa yang diamati melalui metode ini.

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu cara pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya (Subana dan Sudrajat, 2009). Menurut Arikunto (2014) wawancara adalah perbincangan yang menjadi sarana untuk mendapatkan informasi tentang sesuatu dengan tujuan adanya penjelasan atau pemahaman. Hasil wawancara merupakan suatu laporan subjektif tentang sikap seseorang terhadap lingkungan dan terhadap dirinya sendiri.

Wawancara dilakukan terhadap subjek dan informan. Metode wawancara yang dilakukan adalah bentuk wawancara langsung dengan cara peneliti bertatap muka langsung dengan subjek dan informan, dengan kategori wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur merupakan wawancara dimana pertanyaan-pertanyaan yang di ajukan oleh interviewer merupakan pertanyaan yang sifatnya aksidental sesuai dengan suasana ketika wawancara berlangsung, akan tetapi berpegangan pada pedoman dan arah wawancara yang telah di buat (Moleong, 2014).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisa model interaktif dari Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2016). Teknis yang digunakan dalam menganalisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan 3 tahapan, yaitu:

1. Reduksi Data

Menurut Sugiyono (2016) reduksi data merupakan proses berpikir sensitif yang memerlukan kecerdasan dan keluasan serta kedalaman wawasan yang tinggi. Reduksi data, guna memilih data yang relevan dan bermakna, memfokuskan data yang mengarah untuk memecahkan masalah, penemuan, pemaknaan atau untuk menjawab pertanyaan penelitian. Kemudian menyederhanakan dan menyusun secara sistematis dan menjabarkan hal-hal penting tentang hasil temuan dan maknanya.

Reduksi data dalam prosesnya hanya mencantumkan temuan data atau temuan yang berkenaan dengan permasalahan penelitian saja yang direduksi. Sedangkan data

yang tidak berkaitan dengan masalah penelitian dibuang. Dengan kata lain, reduksi data digunakan untuk analisis yang menajamkan, menggolongkan mengarahkan, dan membuang yang tidak penting, serta mengorganisasikan data, sehingga memudahkan peneliti untuk menarik kesimpulan.

2. Penyajian Data

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya adalah melakukan penyajian data. Penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, serta flowchart (Sugiyono, 2016). Penyajian data dalam penelitian ini adalah dengan cara mendeskripsikan semua kegiatan selama proses berlangsungnya kegiatan penelitian dan mendeskripsikan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti selama berada di lapangan. Penyajian data yang digunakan peneliti adalah dalam bentuk uraian dan gambaran-gambaran baik dari proses maupun hasil penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Langkah terakhir dalam proses analisis data pada penelitian kualitatif adalah penarikan kesimpulan dari berbagai masalah yang diteliti. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya pernah ada (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, peneliti menarik kesimpulan atau verifikasi data hasil penelitian setelah peneliti selesai melakukan semua proses penelitian di lapangan. Bentuk kesimpulan atau verifikasi yang peneliti lakukan adalah dengan cara menarik kesimpulan dari semua permasalahan-permasalahan yang telah diteliti selama berada di lapangan.

G. Keabsahan Data

Menurut Moleong (2014) untuk menguji keabsahan data kualitatif dapat dilakukan melalui strategi tertentu, yaitu: *triangulation*, *member check*, *long term observation*, *peer examination*, *participatory of collaborative modes of research*, *researcher's biases*, analisis kasus negatif, *thick description* dan *auditing*. Peneliti dalam memperoleh keabsahan data menggunakan *member check*. *Member check* yaitu proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Teknik dilakukan peneliti dengan menunjukkan dan mengkonfirmasi kembali data-data yang telah diperoleh sebelumnya kepada informan yang sama.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Jalannya Penelitian

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan penelitian ini diawali dengan menyusun *outline* penelitian skripsi kemudian dilanjutkan dengan melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi untuk membantu memberi arahan dan gambaran dalam proses penyusunan proposal penelitian meliputi tata cara penulisan serta aspek-aspek yang harus dipenuhi dalam melakukan penelitian ini. Selanjutnya melakukan permohonan izin secara informal dengan subjek yang terlibat dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini terdapat empat orang subjek yaitu wanita dan laki-laki dewasa awal yang melakukan perilaku melukai diri sendiri sejak remaja.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi pengumpulan data primer dengan cara melakukan wawancara terhadap semua subjek penelitian yang terlibat. Setelah melakukan wawancara, kemudian hasil tersebut direkam dan dicatat dalam bentuk verbatim. Tahap wawancara yang dilakukan guna memperoleh data yang lengkap, akurat dan mendalam ini diawali dengan *building rapport* atau membangun pendekatan terhadap seluruh subjek penelitian yang terlibat. Hal ini bertujuan untuk membangun kedekatan agar mempermudah penggalian data selama proses penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara mendalam terhadap subjek

dengan tujuan untuk menggali data berdasarkan *interview guide* yang telah disiapkan peneliti agar wawancara berjalan sesuai tujuannya.

Selain melakukan wawancara, peneliti juga melakukan observasi terhadap subjek penelitian dengan tujuan sebagai sumber data pelengkap wawancara. Observasi dilakukan berdasarkan pedoman yang telah dibuat dan dicatat dalam bentuk naratif agar peneliti dapat dengan mudah menguraikan data-data yang diperoleh.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Observasi

Pada penelitian ini, proses observasi dilakukan selama peneliti melakukan kegiatan wawancara terhadap masing-masing subjek. Observasi dilakukan untuk mengumpulkan data berdasarkan dengan pengamatan secara langsung dalam mendapatkan data-data mengenai pemaafan pada seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri.

Peneliti melakukan observasi secara langsung pada saat melakukan wawancara dengan menggunakan model observasi natural yaitu observasi yang dilakukan pada lingkungan alamiah subjek, tanpa adanya upaya untuk melakukan kontrol atau direncanakan manipulasi terhadap perilaku subjek dengan teknik pencatatan *narrative types* terhadap subjek dan informan penelitian. Peneliti melakukan observasi terhadap masing-masing subjek di beberapa tempat yang berbeda, diantaranya KFC Bigmall, Richeese SCP, GOR Sempaja, Kopiria

Pramuka, dan Warunk Upnormal. Berikut waktu dan tempat dilakukannya observasi sebagai berikut:

Tabel 3. Observasi Subjek Penelitian

No.	Subjek	Tahap Observasi	Tanggal Observasi	Tempat Observasi
1.	PR	1	13 Maret 2021	KFC Bigmall
		2	20 Maret 2021	KFC Bigmall
2.	CN	1	20 Maret 2021	Richeese SCP
		2	3 April 2021	Richeese SCP
3.	AD	1	28 Maret 2021	GOR Sempaja
		2	09 April 2021	Kopiria Pramuka
4.	RM	1	08 April 2021	Warunk Upnormal
		2	20 April 2021	Warunk Upnormal

Sumber: Data penelitian observasi 2021

Peneliti telah melakukan observasi terhadap keempat subjek pada hari dan tempat yang berbeda pada masing-masing subjek tersebut. Adapun hasil dari observasi subjek yang ditemukan di lapangan dari segi pemaafan pada seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri yaitu sebagai berikut:

a. Subjek PR

1) Observasi Pertama

Hasil observasi pertama peneliti yang dilakukan pada subjek PR akan diuraikan secara deskriptif sebagai berikut:

- a) Tempat Pelaksanaan : KFC Bigmall
- b) Hari/Tanggal : Sabtu, 13 Maret 2021
- c) Waktu : 20.00 – 20.30 WITA

Sebelumnya, peneliti dan subjek PR telah menentukan tempat untuk bertemu dan melakukan wawancara melalui *chat whatsapp*, yaitu di KFC Bigmall. Subjek PR datang seorang diri ke tempat dan sesuai dengan waktu yang telah dijanjikan. Sebelum mencari tempat duduk, peneliti dan PR memesan makanan dan minuman terlebih dahulu, lalu memutuskan untuk duduk di tempat yang paling pojok agar pembicaraan tidak terganggu.

PR merupakan seorang perempuan yang memiliki kulit kecoklatan. Ia kira-kira memiliki berat badan sekitar 45-50 kg dengan tinggi badan 153 cm. PR bermata sedang dengan alis yang hitam dan tebal, berhidung kecil dan mancung, serta memiliki bibir yang agak tebal dan berukuran sedang. Saat ditemui, PR mengenakan jilbab berwarna biru tua senada dengan gamisnya yang juga berwarna biru tua. Ia membawa sebuah tas selempang kecil berwarna hitam dan menggunakan sepatu berwarna putih.

Sebelum memulai wawancara, peneliti menjelaskan mengenai segala sesuatu mengenai kegiatan wawancara kali ini, seperti subjek akan diberikan beberapa pertanyaan dan diminta untuk menjawab secara terbuka, adanya *inform consent*, data bersifat rahasia, dan wawancara yang akan direkam. Lalu, peneliti mempersilakan subjek PR untuk membaca dan menandatangani lembar *inform consent*. Setelah itu, kegiatan wawancara pun dimulai.

Selama proses wawancara subjek PR menyimak setiap pertanyaan yang diberikan peneliti dengan antusias dan cenderung menjawab setiap pertanyaan yang diberikan dengan nada yang jelas. PR terlihat bersemangat ketika menceritakan tentang salah satu kesibukan yang akhir-akhir ini ia jalani, yaitu mengikuti

komunitas kreatif. Ketika menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan latar belakang mengapa PR melakukan perilaku melukai diri sendiri ia cenderung melihat ke atas dan menghela napas beberapa kali apabila membicarakan mengenai bagaimana perasaannya saat itu hingga kini. Setelah proses wawancara selesai, peneliti pun mengucapkan terima kasih kepada subjek PR dan mengatakan akan menemui PR kembali untuk wawancara selanjutnya.

2) Observasi Kedua

Hasil observasi kedua peneliti yang dilakukan pada subjek PR akan diuraikan secara deskriptif sebagai berikut:

- a) Tempat Pelaksanaan : KFC Bigmall
- b) Hari/Tanggal : Sabtu, 20 Maret 2021
- c) Waktu : 16.00 – 17.00 WITA

PR terlihat menggunakan baju tunik berwarna coklat yang dipadukan dengan rok hitam serta jilbab berwarna coklat motif yang menutup hingga dada. Ia pun membawa tas selempang kecil berwarna hitam dan mengenakan sepatu putih. Sesampainya di lokasi, PR ditemani peneliti memesan makanan secara bersama di tempat pemesanan. Setelah memesan, PR dan peneliti mencari tempat duduk dan kembali memilih tempat duduk yang terletak di bagian pojok agar tidak terganggu. Posisi duduk peneliti berhadapan dengan subjek PR.

Peneliti mengeluarkan pedoman wawancara, alat tulis, dan *handphone* yang digunakan sebagai alat perekam kemudian melakukan proses wawancara. Selama proses wawancara berlangsung, subjek menjawab pertanyaan yang diberikan peneliti dengan tenang, kecepatan berbicara sedang dan terdengar beberapa kali

helaan nafas sebelum menjawab pertanyaan terutama ketika membicarakan mengenai keadaan keluarganya dahulu dan perilaku melukai diri yang pernah ia lakukan.

Subjek PR pun beberapa kali menjawab pertanyaan dengan diiringi tawa. Ia juga tersenyum dan menjawab dengan bersemangat ketika menceritakan bagaimana keadaannya saat ini serta menceritakan bagaimana proses pemaafan yang ia lalui dengan mendekati diri kepada Tuhan sehingga dapat berhenti dari perilaku melukai diri sendiri. PR banyak tersenyum dan melakukan kontak mata dengan peneliti ketika menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan bagaimana proses ia dapat memaafkan atau tidak, apa saja yang mempengaruhinya, serta pelajaran apa yang dapat ia petik dari proses pemaafannya tersebut. Beberapa kali PR pun terdengar menghela nafas apabila menceritakan keadaan dirinya yang dulu dan sekarang.

Setelah proses wawancara selesai, peneliti melakukan *member check* dengan menanyakan kembali pertanyaan-pertanyaan untuk memastikan jawaban yang telah disampaikan PR sebelumnya dan mengucapkan terima kasih karena telah bersedia menjadi subjek penelitian serta meluangkan waktunya beberapa kali untuk mengikuti sesi wawancara ini.

b. Subjek CN

1) Observasi Pertama

Hasil observasi pertama peneliti yang dilakukan pada subjek CN akan diuraikan secara deskriptif sebagai berikut:

- a) Tempat Pelaksanaan : Richeese SCP

- b) Hari/Tanggal : Sabtu, 20 Maret 2021
c) Waktu : 14.00 – 15.00 WITA

Peneliti telah tiba terlebih dahulu sebelum subjek CN. Subjek CN terlihat mengenakan kemeja lengan panjang dan jilbab yang berwarna biru tua, celana *jeans*, serta sepatu berwarna hitam. Pakaian CN sedikit basah karena ia sempat terjebak hujan. Ia juga memakai tas selempang berwarna abu-abu dan membawa sebuah botol minum. Subjek memiliki kulit berwarna sawo matang, memakai kacamata, memiliki tinggi kurang lebih 155 cm dengan berat badan 60 kg.

Sebelum memulai wawancara, peneliti menemani subjek untuk memesan makanan dan minuman terlebih dahulu, lalu langsung kembali ke tempat duduk yang terletak di samping ujung kasir. Posisi duduk peneliti dan subjek berhadapan. Peneliti mempersilakan subjek untuk makan terlebih dahulu sebelum memulai wawancara. Setelah itu, peneliti menjelaskan mengenai segala sesuatu mengenai kegiatan wawancara kali ini, seperti subjek akan diberikan beberapa pertanyaan dan diminta untuk menjawab secara terbuka, adanya *inform consent*, data bersifat rahasia, dan wawancara yang akan direkam. Lalu, peneliti mempersilakan subjek CN untuk membaca dan menandatangani lembar *inform consent*. Kemudian, kegiatan wawancara pun dimulai.

Subjek CN cenderung mengalihkan kontak matanya ketika menjawab pertanyaan mengenai perilaku melukai diri serta latar belakang yang membuatnya melakukan perilaku tersebut. Sesekali CN menatap ke atas, kesamping kanan-kiri, serta menunduk ke bawah. Intonasi suara CN jelas dengan *volume* suara yang cukup nyaring dan tempo berbicara yang sedikit cepat. Nada bicara CN cenderung datar,

tetapi sesekali merendah apabila menceritakan tentang perilaku melukai diri yang ia lakukan. Tempo bicara CN pun beberapa kali melambat ketika ia menceritakan perihal keadaan keluarga dan teman-temannya. Setelah proses wawancara selesai, peneliti pun mengucapkan terima kasih kepada subjek CN dan mengatakan akan menemui CN kembali untuk wawancara selanjutnya

2) Observasi Kedua

Hasil observasi kedua peneliti yang dilakukan pada subjek CN akan diuraikan secara deskriptif sebagai berikut:

- a) Tempat Pelaksanaan : Richeese Samarinda Central Plaza
- b) Hari/Tanggal : Sabtu, 3 April 2021
- c) Waktu : 14.00 – 15.30 WITA

Peneliti dan subjek CN tiba secara bersamaan di tempat yang telah dijanjikan. Subjek CN memakai baju kaos lengan panjang berwarna hitam yang dipadukan dengan jilbab motif berwarna hitam pula. CN memakai celana *jeans*, sepatu berwarna hitam, serta membawa tas selempang kecil berwarna abu-abu. Peneliti dan subjek bersama memesan makanan terlebih dahulu, lalu mengambil tempat duduk di samping ujung kasir.

Posisi duduk peneliti bersebrangan dengan subjek. Peneliti mempersiapkan pedoman wawancara dan alat perekam, kemudian memulai wawancara sambil memakan cemilan yang telah dipesan. Selama proses wawancara berlangsung, subjek CN cenderung menjawab pertanyaan dengan suara yang jelas dan keras. Ia terdapat sebanyak tiga kali mengubah posisi duduk sebelum menjawab pertanyaan dari peneliti.

Subjek terlihat mengalihkan pandangan ketika menjawab pertanyaan mengenai keluarganya yang ia rasa tidak memiliki kedekatan emosional. Subjek CN pun terlihat memainkan cemilan yang terletak di depannya ketika menceritakan bahwa ia merasa lebih mudah apabila memaafkan orang lain dibandingkan dengan dirinya sendiri. Sesekali CN juga terlihat meluruskan kakinya dan menyandarkan punggungnya ke sandaran belakang. Adapun CN terlihat menghela nafas setelah menjawab bahwa ia pernah mencoba untuk melakukan pemaafan kepada dirinya sendiri namun cenderung tidak berhasil sehingga akhirnya ia kembali melakukan perilaku melukai diri sendiri.

Setelah proses wawancara selesai, peneliti melakukan *member check* dengan menanyakan kembali pertanyaan-pertanyaan untuk memastikan jawaban yang telah disampaikan PR sebelumnya. Lalu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada CN karena telah bersedia menjadi subjek penelitian serta meluangkan waktunya beberapa kali untuk mengikuti sesi wawancara ini.

c. Subjek AD

1) Observasi Pertama

Hasil observasi pertama peneliti yang dilakukan pada subjek AD akan diuraikan secara deskriptif sebagai berikut:

- a) Tempat Pelaksanaan : GOR Sempaja
- b) Hari/Tanggal : Minggu, 28 Maret 2021
- c) Waktu : 10.00 – 11.30 WITA

Subjek AD telah berada di lokasi terlebih dahulu karena ia sedang melakukan *jogging* sedari sebelum waktu yang telah ditentukan. Setibanya peneliti

di lokasi, subjek AD tengah duduk di pinggir trotoar yang terletak di bawah pohon di sekitaran GOR Sempaja. Kemudian, peneliti menyapa subjek dan menawarkan apabila subjek ingin berpindah tempat sambil makan atau minum, namun subjek AD menolaknya dan mengucapkan terima kasih.

Subjek AD memiliki tubuh yang kurus dan tinggi, ia memiliki tinggi sekitar 170 cm dengan berat badan 60-65 kg. Subjek AD memiliki kulit berwarna kuning langsung dan berambut hitam yang lurus dan pendek. Subjek pun memiliki wajah berukuran sedang dan berbentuk oval, bermata sedang, beralis hitam tebal, serta memiliki bibir yang lebar dan agak tebal.

Saat itu, subjek menggunakan baju kaos polos berwarna putih yang dipadukan dengan celana *training* panjang berwarna hitam bergaris merah di sampingnya, serta terlihat masker yang menggantung di lehernya. Subjek memakai sepatu olahraga berwarna biru tua dengan las putih di bawahnya dan terlihat menggenggam sebotol air mineral di tangan kanan dan *handphone* di tangan kirinya. Posisi duduk peneliti berada di sebelah kanan subjek AD.

Lalu, peneliti menjelaskan mengenai segala sesuatu mengenai kegiatan wawancara kali ini, seperti subjek akan diberikan beberapa pertanyaan dan diminta untuk menjawab secara terbuka, adanya *inform consent*, data bersifat rahasia, dan wawancara yang akan direkam. Lalu, peneliti mempersilakan subjek AD untuk membaca dan menandatangani lembar *inform consent*. Kemudian, kegiatan wawancara pun dimulai.

Selama proses wawancara berlangsung, subjek AD cenderung menghadapkan tubuhnya ke arah peneliti. AD menjawab pertanyaan dengan

kecepatan bicara yang cepat dan intonasi suara yang sedang. AD terlihat menunduk ketika membicarakan tentang perpisahan kedua orangtuanya yang cukup membuatnya stress dan menjadi salah satu alasan ia melakukan perilaku melukai diri sendiri. AD pun terdapat dua kali mengepalkan tangannya dan menaikkan intonasi suara saat menjawab bahwa ada orang-orang yang ia tidak suka dan hal tersebut membuatnya terganggu sehingga ia pun melampiaskan emosinya dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri. Setelah proses wawancara selesai, peneliti pun mengucapkan terima kasih kepada subjek AD dan mengatakan akan menemui AD kembali untuk wawancara selanjutnya

2) Observasi Kedua

Hasil observasi kedua peneliti yang dilakukan pada subjek AD akan diuraikan secara deskriptif sebagai berikut:

- a) Tempat Pelaksanaan : Kopiria Pramuka
- b) Hari/Tanggal : Kamis, 09 April 2021
- c) Waktu : 13.00 – 14.00 WITA

Peneliti telah tiba di lokasi terlebih dahulu sebelum subjek AD. Tak lama, subjek datang dan menyapa peneliti lalu bersama menuju kasir untuk memesan minuman. Setelah itu, peneliti dan subjek kembali ke meja yang telah ditempati sebelumnya yang terletak di pojok kiri kasir. Posisi duduk antara subjek dan peneliti berhadapan.

AD mengenakan kaos polos berwarna hitam dilapisi kemeja kotak-kotak biru-hitam yang dibiarkan kancingnya terbuka. Ia pun mengenakan celana *jeans* berwarna hitam, sandal jepit berwarna coklat, serta masker kesehatan berwarna

hijau muda. Sebelum memulai wawancara, peneliti mempersiapkan pedoman wawancara dan alat perekam.

Selama proses wawancara, AD terlihat menatap pergelangan tangannya ketika menceritakan bahwa ia pernah menggores-gores pergelangan tangannya itu sebagai bentuk perilaku melukai diri. Ia cenderung menjawab pertanyaan dengan tempo yang cepat dan nada suara yang cukup nyaring dan jelas. Subjek AD juga terdapat beberapa kali terdiam sebelum menjawab pertanyaan yang diajukan, namun dapat menjawab dengan cepat dan yakin ketika berkata bahwa ia adalah orang yang sangat sulit untuk memaafkan.

Ketika menjawab pertanyaan mengenai proses pemaafan, subjek AD sesekali terdiam dan tempo bicaranya melambat. Ia pun terlihat mengetuk-ngetukkan jari telunjuknya ke meja ketika menjawab pertanyaan perihal ada beberapa hal yang bisa ia maafkan, tetapi tetap akan kesal apabila mengingat kejadian tersebut kembali.

Pada saat wawancara akan berakhir, subjek mulai memundurkan badannya untuk bersandar di sofa dan saat itu pula peneliti melakukan *member check* dengan menanyakan kembali pertanyaan-pertanyaan untuk memastikan jawaban yang telah disampaikan AD sebelumnya. Lalu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada AD karena telah bersedia menjadi subjek penelitian serta meluangkan waktunya beberapa kali untuk mengikuti sesi wawancara ini.

d. Subjek RM

1) Observasi Pertama

Hasil observasi pertama peneliti yang dilakukan pada subjek RM akan diuraikan secara deskriptif sebagai berikut:

- a) Tempat Pelaksanaan : Warunk Upnormal
- b) Hari/Tanggal : Jum'at, 8 April 2021
- c) Waktu : 14.00 – 14.45 WITA

Subjek RM telah tiba terlebih dahulu sebelum peneliti. Sesampainya peneliti di tempat yang telah disepakati, peneliti mencari ke sekeliling keberadaan subjek RM yang ternyata tengah duduk di pojok ujung ruangan. Subjek RM melambaikan tangan dan peneliti pun menghampirinya. Peneliti menyapa subjek RM dan duduk dihadapan subjek.

Subjek RM memiliki tubuh yang cukup tinggi dan berisi, ia memiliki tinggi kurang lebih 170 cm dengan berat badan antara 70-75 kg. Subjek RM berkulit sawo matang, ia memiliki bentuk wajah lonjong agak kotak dengan garis rahang yang terlihat tegas, ia pun memiliki kumis dan jenggot tipis di area wajahnya. RM memiliki rambut hitam yang tebal, bergelombang, dan agak panjang, bermata sedang, hidung mancung, serta bibir tipis yang lebar.

Saat ditemui, RM mengenakan kemeja berlengan panjang dengan warna biru muda dipadukan dengan celana kain berwarna hitam dan sepatu pantofel hitam. RM pun mengenakan masker berwarna hitam yang telah dibuka dan diletakkan di atas meja. Ia mengenakan jam tangan berwarna silver di tangan kiri dan memakai cincin di jari manis tangan kanannya.

Kemudian, peneliti menjelaskan mengenai segala sesuatu mengenai kegiatan wawancara kali ini, seperti subjek akan diberikan beberapa pertanyaan dan diminta untuk menjawab secara terbuka, adanya *inform consent*, data bersifat rahasia, dan wawancara yang akan direkam. Lalu, peneliti mempersilakan subjek AD untuk membaca dan menandatangani lembar *inform consent*. Setelah itu, peneliti mempersiapkan pedoman wawancara dan *handphone* sebagai alat perekam diikuti memulai kegiatan wawancara.

Subjek RM cenderung menjawab setiap pertanyaan yang diberikan dengan tempo dan lambat dan tenang, intonasi suaranya pun terdengar jelas dan nada bicaranya sedang. RM tersenyum sambil melirik sekilas cincin di jari manisnya saat mengatakan bahwa ia belum lama ini telah menikah, lalu ia menunduk sebentar sebelum menjawab bahwa ia tidak memberitahu istrinya mengenai perilaku melukai diri yang pernah ia lakukan.

Subjek RM sesekali terhenti di tengah kalimatnya ketika menceritakan mengenai ia yang tidak memiliki sosok ayah, kurangnya kelekatan emosional pada keluarganya, serta tumor otak yang dulu pernah ia derita sehingga ia melampiaskan emosi dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri. Lalu, RM mengatakan bahwa ia meminta maaf karena tidak bisa berlama-lama melakukan sesi wawancara kali ini karena telah ada janji setelahnya. Setelah proses wawancara selesai, peneliti pun mengucapkan terima kasih kepada subjek RM dan mengatakan akan menemui RM kembali untuk wawancara selanjutnya.

2) Observasi Kedua

Hasil observasi kedua peneliti yang dilakukan pada subjek RM akan diuraikan secara deskriptif sebagai berikut:

- a) Tempat Pelaksanaan : Warunk Upnormal
- b) Hari/Tanggal : Selasa, 20 April 2021
- c) Waktu : 16.00 – 17.30 WITA

RM mengenakan kemeja putih polos dengan bawahan celana kain berwarna abu-abu. RM memakai sandal jepit berwarna hitam, jam tangan berwarna silver di tangan kirinya, serta cincin di jari manis tangan kanannya. Peneliti dan subjek memesan minuman terlebih dahulu, lalu subjek menolak untuk dibayarkan dan meminta agar ia saja yang membayar pesanan. Setelah itu, peneliti dan subjek kembali ke tempat duduk yang terletak di lantai dua karena di lantai tersebut ruangan lebih sepi. Posisi duduk peneliti dan subjek RM berhadapan satu sama lain. Peneliti mempersiapkan pedoman wawancara dan alat perekam kemudian langsung memulai sesi wawancara.

Subjek RM cenderung memajukan tubuhnya ke arah peneliti dalam setiap menjawab pertanyaan yang dilontarkan. Subjek terlihat mendengarkan pertanyaan yang diberikan dengan seksama, menjawab setiap pertanyaan dengan tempo yang lambat dan tenang, dengan nada suara yang sedang tapi cukup terdengar, serta intonasi suara yang jelas dan sedang pula.

Subjek terdengar menghela nafas setelah selesai menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan perasaan yang ia rasakan ketika merasa perlu untuk melampiaskan emosinya dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri. Sesekali

subjek RM menjawab sambil tertawa, seperti ketika ia mengatakan bahwa saat ini ia ingin mendekati diri pada Tuhan, tetapi kadang masih mengalihkan diri dari perilaku melukai diri ke alkohol atau ketika ia mengatakan bahwa agar peneliti tidak mengikuti dirinya yang pernah melakukan perilaku melukai diri.

Lalu, subjek tersenyum ketika membicarakan mengenai pentingnya melakukan pemaafan karena hal tersebut yang saat ini membuatnya jadi merasa lebih tenang. Subjek juga mengatakan bahwa saat ini ia bisa lebih mudah melakukan pemaafan karena ada orang-orang yang ia cintai dan mencintainya. RM beberapa kali juga terdapat meregangkan tubuhnya sambil menjawab pertanyaan yang dilontarkan. Selain itu, suaranya terdengar merendah, tetapi tetap dalam intonasi yang jelas ketika membicarakan perihal dirinya yang tidak ingin kembali melakukan perilaku melukai diri setelah dapat mengambil pelajaran serta memaknai proses pemaafan yang ia lakukan

Pada saat wawancara akan berakhir, subjek mulai memundurkan badannya untuk bersandar di sofa dan saat itu pula peneliti melakukan *member check* dengan menanyakan kembali pertanyaan-pertanyaan untuk memastikan jawaban yang telah disampaikan RM sebelumnya. Kemudian, peneliti mengucapkan terima kasih kepada RM karena telah bersedia menjadi subjek penelitian serta meluangkan waktunya beberapa kali untuk mengikuti sesi wawancara ini.

2. Hasil Wawancara

Sebelum melakukan wawancara, peneliti meminta kesepakatan subjek mengenai waktu dan tempat untuk melakukan proses wawancara dengan subjek.

Wawancara dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan kepada subjek, kemudian subjek menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Selama proses wawancara, subjek menjawab pertanyaan dengan baik tanpa adanya gangguan komunikasi. Peneliti telah melakukan wawancara pada subjek PR, CN, AD, dan RM. Wawancara dilakukan secara langsung oleh peneliti dalam dua kali pertemuan selama beberapa waktu.

Adapun uraian mengenai waktu dan tempat pertemuan antara peneliti dengan subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Wawancara Subjek Penelitian

No.	Subjek	Tahap Wawancara	Tanggal Wawancara	Tempat Wawancara
1.	PR	1	13 Maret 2021	KFC Bigmall
		2	20 Maret 2021	KFC Bigmall
2.	CN	1	20 Maret 2021	Richeese SCP
		2	3 April 2021	Richeese SCP
3.	AD	1	28 Maret 2021	GOR Sempaja
		2	08 April 2021	Kopiria Pramuka
4.	RM	1	09 April 2021	Warunk Upnormal
		2	20 April 2021	Warunk Upnormal

Berdasarkan tabel tiga di atas, maka dapat diketahui bahwa peneliti melakukan wawancara terstruktur dan mendalam terhadap masing-masing subjek sebanyak dua kali dengan waktu yang berbeda-beda sesuai kesepakatan antara subjek bersama peneliti.

a. Hasil Pernyataan Subjek PR

1) Latar belakang perilaku melukai diri

Subjek PR merupakan seorang mahasiswi yang saat ini berusia 21 tahun. Ia pertama kali melakukan perilaku melukai diri sendiri saat berada di kelas 3 SMP. Subjek PR memaparkan bahwa dirinya saat itu memiliki banyak *pressure* dan merasa stress dikarenakan permasalahan yang ia miliki, dari pihak keluarga maupun lingkungan sekolahnya. Akan tetapi, PR menceritakan bahwa hal yang lebih mempengaruhinya ialah permasalahan dari keluarga yang dimana saat itu orangtuanya bercerai, lalu ia yang dekat dengan sang ayah ditinggal meninggal oleh ayahnya, serta adanya tindakan kekerasan dari sang ibu.

- *Hm... oke, jadi perkenalkan nama saya PR biasa dipanggil P. Umur saya itu 21 tahun. Sekarang hmm lagi... apa namanya, seorang mahasiswa. (PR, W1, 13-03-21, 36-40)*
- *Kalau untuk bener-bener ngelakuin self-injurnya itu waktu saya kelas... eh... 3 SMP. Waktu itu emang lagi di hadepin banyak problem, sih. Dari pihak keluarga maupun juga lingkungan sekolah, gitu... Jadi memang tekanan-tekanan itu yang eh... bikin saya stress, mungkin bahkan kalau eh... diingat-ingat... eh... kalau... apa sih namanya... kalau diingat-ingat kejadian itu... kalau sekarang ya kita itu tau itu tu namanya depresi, gitu lo. Fasenyanya kan udah yang stress berat, termasuk tingkat depresi nggak, sih, kak? Atau mungkin mendekati. Karena udah pernah ada kepikiran untuk bunuh diri juga, udah nggak tahan gitu kan. Nah, jadi emang eh... pressure yang dari keluarga juga cukup lumayan beratlah dengan beberapa kondisi gitu, jadi nggak kuat sama... eh hal-hal yang kayak gitu. Jadi, melimpahkan dengan cara sayat-sayat tangan itu, self-injury. (PR, W1, 13-03-21, 80-109).*
- *Hm... ngelakuin self-injury ini ya? Lebih ke... keluarga memang ada masalah keluarga. Itu masalahnya tu nggak cuma antara aku sama orangtua, tapi emang seluruh eh... anggota keluarga itu emang lagi bermasalah waktu itu. Jadi, dari kecil orangtua aku itu udah pisah kak, aku tinggal sama mama tapi ya tetep dekat sama papa juga, malah lebih dekat ke papa sebenarnya. Nah terus, eh... papaku meninggal, jadilah aku yang down se down downnya karena ya itu tadi secara emosional mungkin lebih dekat ke papaku, terus ya keadaan keluarga tidak sedang baik-baik saja,*

mamaku tu orangnya keras dan kalau ada apa-apa tu bisa sampe mukul, mukulnya tu yang parah banget. Em... bisa dibilang aku juga pernah mendapatkan tindak abusive itulah ya dari mama aku dan kakakku itu nggak tau nggak ada karena posisinya waktu itu dia udah menikah jadi kurang tau keadaan rumah, kurang lebih begitu. Dan juga ada masalah pertemanan di lingkungan sekolah sampe aku dibully yang kayak gitulah, negatif bangetlah istilahnya. Karna kan emang masa-masa SMP tu masa-masa cari jati diri, butuh pengakuan dan sebagainya. (PR, W1, 13-03-21, 227-265).

PR mengaku mencoba melakukan perilaku melukai diri setelah menerima informasi mengenai hal tersebut melalui internet. Ia pun akhirnya menjadi terpancing bahkan sampai menyetok silet satu kotak. Selain karena merasa tertekan, PR melukai diri karena merasa ia tidak memiliki dukungan dan teman cerita yang ingin mendengarkan atas masalah-masalahnya. Subjek PR tidak menceritakan kepada siapapun mengenai perilaku melukai diri yang ia lakukan saat itu.

- *Hm... mungkin karena pernah nerima informasi sebelumnya kalau ngesayat tangan itu bisa bikin lega gitu. Karna kan dulu hm... litany di internet gitu kan, kak. Ngeliat dari cerita orang kayak ngerasa posisi kita ni lagi sama gitu dan dia ini ngelakuin hal itu. Jadi, ya, aku juga ehm... (PR, W1, 13-03-21, 116-124).*
- *Iyaa bener, jadi ke-trigger gitu. Jadi, akhirnya nyoba dan ya ngelakuin sampe pernah nyetok silet yang... yang sekotak gitu, kak. (PR, W1, 13-03-21, 126-130).*
- *Sebelum ngelakuin ya eh... apa ya? Kita ngerasa tertekanlah pastinya, kak. Dengan beberapa masalah-masalah yang kita hadepin gitu, kita tu juga pengen cerita sama orang, tapi kok kayak nggak ada yang support waktu itu. Keluarga juga lagi eh... lagi bermasalah juga, temen-temen lingkungan sekolah ya juga gitu. Jadi, aku susah gitu nemuin orang yang mau dengerin aku. Nah, terus... pada akhirnya ya karna aku pernah nerima informasi self-injury itu sebelumnya dari internet akhirnya ya aku ngelakuin hal itu dan emang eh... gak bisa dibohongin sih emang ada rasa lega, karna rasa sakitnya kita tuangin di tangan, kan, dan itu bener-bener lega banget, tapi ya itu bikin kecanduan di akunya, kita nggak bisa ngalihin rasa sakit kita kecuali di tangan itu sampai yang bener-bener memar banget. Untungnya aja tu yang kayak... gak dalem sih kalau aku tu, masih di luar-luarnya aja, cuman ya berkali-kali kan sayatnya, jadi emang cepet biru apa segala*

macem. Makanya aku tu dulu sering banget pake jaket, selalu pakai jaket karena takut ketahuan. (PR, W1, 13-03-21, 137-173).

- *Bener-bener nggak ada yang tau. (PR, W1, 13-03-21, 177-178).*

Intensitas subjek PR dalam melakukan perilaku melukai diri sendiri kurang lebih sebanyak tiga kali dalam seminggu. PR biasanya melakukan hal tersebut di rumah, di kamar, saat malam hari. Ia mengatakan bahwa tidak pernah memikirkan dampak dari perilaku yang ia lakukan karena yang terpikirkan hanyalah bagaimana caranya agar ia merasa lega. Setelah melakukan perilaku melukai diri, PR mengakui merasa lega karena memang perilaku tersebut ia lakukan sebagai bentuk pelampiasan. Akan tetapi, apabila mengingat tindakan tersebut saat ini, PR merasa menyesal. Lalu, PR pun menceritakan bahwa sebelum benar-benar berhenti melakukan perilaku melukai diri, ia pernah kembali melakukan perilaku itu saat SMA dan kuliah.

- *Ehm... kayaknya sering banget sih, kak, apalagi memang puncaknya itu di kelas 3 SMP itu. Itu bener-bener yang... wah, nggak bisa dibayangin sampe sekarang pun kayak nggak bisa dibayangin gitu, masalahnya itu serumit itu, makanya mungkin nggak tiap hari, sih, mungkin seminggu tu bisa 3 kali ehm... tiap malem itu selalu nangis, tapi kalau untuk sampe sayatin tangan itu nggak tiap hari, sih karna emang ngerasa ini sakit sih sebenarnya, cuman kalau udah bener-bener nggak bisa nahan lagi ya disayatin. Seminggu ya mungkin 3 kali. (PR, W1, 13-03-21, 182-200).*
- *Nggak pernah, sih. Karna kan dulu... apa ya... kalau usia remaja tu masih belum terlalu mikirin... masih bisa yang impulsif gitu, kayak yang masih nggak terlalu dalem nggak terlalu jernihlah pemikirannya. Jadi, ya nggak mikirin dampak, istilahnya mikirin ya udah lega gitu, nggak tau komplikasinya setelah self-injury itu apa gitu. (PR, W1, 13-03-21, 205-215).*
- *Di rumah, di kamar. Nangis, malem biasanya. Pagi-pagi mata bengkak segala macem. (PR, W1, 13-03-21, 221-223).*
- *Hm... mungkin rasa yang dirasakan setelah ngelakuin self-injury tu waktu itu yang lega ya karnakan itu sebagai pelampiasanku gitu. Tapi kalau sekarang diingat-ingat ya jadinya nyesal, karena sekarang udah lebih aware tentang kesehatan mental ternyata hal-hal kayak gitu tu ya nggak baik dan emang nggak guna gitu, cumakan kalau aku pikir-pikir lagi*

mungkin karna aku informasi yang aku terima masih cukup minim dan terbatas, dengan penggunaan sosial mediaku, jadi ya aku belum tau dengan usiaku yang segitu juga, cuman ya balik lagi karna memang pas udah gede gini jadi sadar. Tapi, ya sebenarnya pas kuliah ini aku sempet... pas SMA atau kuliah ya? Pokoknya aku masih sempet yang ngelakuin self-injury. Kalau SMA itu sekitar kelas 2... ya kelas 2 itu karna masalah temen, itu karna masalah temen lagi hehe terus yang pas kuliah juga ada masalah sama orang lain yang eh... ngebawa nama buruk aku juga dan itu pas semester 2. (PR, W1, 13-03-21, 297-329).

Tabel 5. Data Hasil Temuan Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Subjek PR

Latar Belakang	Deskripsi
Masalah Psikologis	Subjek merasa tertekan dikarenakan permasalahan dari lingkup keluarga dan pertemanan yang ia miliki saat itu. Oleh karena itu, subjek pun merasa stress dan depresi sehingga melakukan perilaku melukai diri untuk mencari ketenangan batin.
Faktor Penyebab	Sedari subjek kecil, orangtua subjek telah bercerai dan subjek tinggal bersama ibunya. Meskipun begitu, subjek mengakui bahwa ia tetap memiliki kedekatan emosional dengan sang ayah. Kemudian, ayahnya pun meninggal yang dimana hal tersebut membuat subjek terpukul. Selain itu, selama tinggal bersama ibunya, subjek menuturkan bahwa tak jarang ia mendapat tindak kekerasan dari sang ibu. Ditambah adanya masalah di dalam lingkup pertemanan, hal tersebut membuat subjek merasa tertekan dan stress.

2) Aspek Pemaafan

a) *Avoidance motivation*

Subjek PR mengatakan bahwa dirinya kini telah dapat menghadapi permasalahan-permasalahan tanpa melakukan perilaku melukai diri sendiri sebagai pelampiasan. Banyaknya informasi mengenai kesehatan mental dan ditambah dengan ia yang memperdalam nilai-nilai keagamaan, PR juga berkata bahwa saat ini ia merasa lebih legowo dan mampu mengendalikan diri ketika dihadapkan dengan seseorang atau situasi yang dapat memicu emosi negatifnya.

- *Hm... bisa sih, karna sekarang udah istilahnya pengetahuannya udah lebih banyaklah, karna sekarang juga hal-hal tentang kesehatan mental udah lebih banyak ya infonya dan dengan memperdalam religiusitas juga, jadi tau gitu ada landasannya kalau hal-hal yang kayak gitu tu nggak boleh dilakuin dan juga kalau memang kita lagi ngerasa eh... lagi di posisi bawah kita nggak perlu ngelampiaskan ke hal itu lagi karena emang eh... kita ngerusak... istilahnya kita ngerusak tubuh ciptaan Tuhan gitu, Tuhan gak mau tubuhnya tu dirusak cuman karna masalah yang kita hadepin, gitu sih. Jadi emang udah bisa lebih eh... menghadapi masalah lebih baiklah kayak gitu, nggak sampai ngelakuin hal itu lagi dan nggak pernah mau lagi sampai kapan pun. (PR, W2, 20-03-21, 33-58).*
- *Kalau untuk saat ini udah legowo, sih. Maksudnya udah yang... ya yang udah nggak papa, udah bisa mengontrol diri, bahkan mungkin dengan posisi aku yang sekarang malah mereka yang respect gitu sama aku karna mungkin eh... aku kuliahnya di bidang ini dan juga kayaknya mereka ngeliat perubahanku tu jauh lebih baik gitu istilahnya. Aku nggak sembarangan ngomong sih jauh lebih baik itu bukan dari diri aku sendiri, tapi ada beberapa orang yang memang bilang kalau aku menunjukkan perubahan yang signifikan selama aku kuliah ini. (PR, W2, 20-03-21, 64-83).*

b) *Revenge motivation*

Subjek PR mengakui melakukan perilaku melukai diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan. Namun, seiring berjalannya waktu, dengan keadaan yang semakin membaik, intensitasnya dalam melakukan perilaku tersebut semakin

menurun bahkan saat ini PR tidak melakukan perilaku melukai diri kembali. PR pun mengatakan telah mampu untuk santai apabila dihadapkan dengan masalah dan memaafkan apa-apa yang menyakitinya.

- *Hm... mungkin rasa yang dirasakan setelah ngelakuin self-injury tu waktu itu yang lega ya karnakan itu sebagai pelampiasanku gitu. Tapi kalau sekarang diingat-ingat ya jadinya nyesal. (PR, W1, 13-03-21, 297-303).*
- *...Jadi emang udah bisa lebih eh... menghadapi masalah lebih baiklah kayak gitu, nggak sampai ngelakuin hal itu lagi dan nggak pernah mau lagi sampai kapan pun. (PR, W2, 20-03-21, 52-58).*
- *...ketika aku memang dihadepin dengan sesuatu yang nggak aku suka atau memang bisa ketrigger lagi gitu dengan masalah-masalah yang lalu itu mungkin bisa lebih enjoy... (PR, W2, 20-03-21, 154-160).*
- *Jadi ya kalau misalkan untuk tidak memaafkan kayaknya hm... kayak Tuhan aja tu maha pemaaf gitu, masa kita tu nggak sih padahal cuma sesama manusia gitu, gitu sih. (PR, W2, 20-03-21, 219-225).*

c) Benevolence motivation

Subjek PR mengatakan bahwa dirinya telah berdamai dengan hal-hal yang dapat memicu perilaku melukai dirinya, baik itu seseorang maupun situasi yang dapat memicu emosi negatifnya itu. PR memaparkan bahwa hal yang dapat membuatnya berdamai ialah kerap mencari tahu penyebab dari masalah yang ia alami, selain itu PR juga mencoba untuk mendekati diri pada Tuhan dengan mengikuti pengajian dan memperdalam ilmu agama sehingga ia mampu benar-benar berhenti dari perilaku melukai diri sendiri. PR pun menuturkan bahwa ia tidak masalah apabila harus membantu orang-orang yang pernah menyakitinya dahulu.

- *Udah, udah banget. (PR, W2, 20-03-21, 88).*
- *Yang pertama sih diketahui dulu ya alasan masalahnya itu tadi, misalnya aku ngerasa kalau masalah aku itu berat gitu terus aku cari tau apa penyebab dari masalah itu tadi dan juga memang nggak bisa dipungkirin aku eh... sering-sering ikut ngaji gitu, ikut pengajian gitulah kak pokoknya, memperdalam ilmu agama. Jadi, awalnya itu buat... buat berhenti itu bukan karna aku belajar dari hal-hal tentang kesehatan mental, tapi memang lebih ke memperdalam ilmu agama aku dulu. Dari situ baru tu kayak dikasih*

pencerahanlah istilahnya tentang teori-teori kesehatan mental juga kalau kayak gini tu itu nggak boleh, gitu gitu sih kak. Jadi, emang yang bikin aku bener-bener berhenti banget itu karna aku memperdalam ilmu agama aku, gitu, memperbaiki itu. Karna ketika aku mau memperdalam ilmu agama aku otomatis semuanya tu, aspek ibadah aku tu dibaikin juga kayak gitu, jadi ya pola pikir aku juga... nggak kayak yang berubah banget sih, cuman ya mungkin dulu aku ngikutin standarnya dunia, standarnya manusia-manusia, tapi sekarang udah nggak, sekarang lebih ngikutin standarnya Tuhan yang udah Tuhan kasih, begitu. (PR, W2, 20-03-21, 94-133).

- Oohhh ya, ya... iya itu kak, aku sedikit banyak mungkin membantu orang lain gitu, walaupun yang pernah ada masalah sama kita juga dulunya, tapi kayak... aku tu nggak ada alasan untuk nggak bantu orang lainlah istilahnya kayak gitu kan. Karena aku mikir kayak aku pernah ada di posisi yang sama kayak apa yang mereka rasain gitu, jadi kalau dulu orang nggak ada yang mau bantuin aku kalau sekarang aku harus bantuin orang, ya nggak harus sih kalau memang ada yang bisa dibantu ya aku bantu. (PR, W2, 20-03-21, 444-461).

Tabel 6. Data Hasil Temuan Aspek Pemaafan Subjek PR

Aspek Pemaafan	Deskripsi
<i>Avoidance motivation</i>	Subjek telah mampu untuk melakukan kontak pribadi ataupun menghadapi orang dan situasi yang dapat memicu perilaku melukai dirinya.
<i>Revenge motivation</i>	Subjek mengakui saat ini telah berhenti dari melakukan perilaku melukai diri sendiri dan memaafkan segala sesuatu yang menyakitinya.
<i>Benevolence motivation</i>	Subjek PR mengatakan bahwa dirinya telah berdamai dengan hal-hal yang dapat memicu perilaku melukai dirinya, baik itu seseorang maupun situasi yang dapat memicu emosi negatifnya itu. Subjek bahkan mampu berbuat baik kepada orang-orang yang pernah menyakitinya.

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan

a) Empati

PR mengatakan bahwa mungkin ada rasa memahami tindakan yang dilakukan oleh orang yang menyakitinya. Akan tetapi, daripada itu ia mengakui sebenarnya ia ingin menunjukkan bahwa dirinya tidak seperti yang orang-orang pikirkan.

- *Mungkin ada ya, tapi dari pada itu sebenarnya aku lebih ke yang pingin nunjukin kalau aku tu nggak seperti yang kalian pikirin gitu loh, aku jauh lebih... eh bukan jauh lebih sih, aku juga termasuk orang-orang yang berhargalah istilahnya cuman mungkin karna eh... aku nggak punya kemampuan waktu itu jadi emang yang udah bener-bener nggak bisa ngapa-ngapain jadi ya ya udah. (PR, W2, 20-03-21, 193-205)*
- *Semua orang tu pernah ngelakuin kesalahan dan kita tu juga kalau waktu lagi salah pasti kita tu maunya untuk dimaklumin, dimaafin, dan butuh kesempatan untuk berubah jadi lebih baik. Ya, jadi, ketika aku pengen ada di posisi itu ya aku juga memposisikan orang lain tu kayak gitu. (PR, W2, 20-03-21, 310-320).*

b) Perspektif

PR memandang bahwa masalah paling berat yang ia hadapi ialah permasalahan mengenai orangtua dan keluarga. Dikarenakan hal tersebut, ia tidak memiliki solusi lain selain melakukan perilaku melukai diri sendiri yang dirasa cukup efektif saat itu. Kemudian, subjek PR yang memiliki pandangan bahwa memaafkan itu merupakan hal yang penting menjadikan hal tersebut salah satu pertimbangan yang membuatnya berhenti melakukan perilaku melukai diri.

- *Hm... lebih ke masalah yang sama orangtua dan keluarga itu sih kak. Karna kan berhadapan langsung sama orangtua 24 jam non-stopkan, jadi ya emang lebih kerasa dan beratnya di situ. (PR, W2, 20-03-21, 137-143).*
- *Kalau dulu itu... eh apa ya? Kalau dulu karna itu tadi sih kak, karna aku gak tau cara ngelampiasin rasa eh... sedihku, kesalku, marahku itu kayak gimana, jadi ya emang lebih ke situ sih fungsi si self-injurnya ini, kalau dibilang efektif ya cukup efektif pada saat itu sih kak. (PR, W2, 20-03-21, 170-179).*

- *Pentinglah kak, sepeenting itu. Karena apa ya? Maaf itu kan nggak cuman sekedar kata-kata, tapi ada... apa ya? Maksudnya tu kayak hal-hal ajaiblah istilahnya dibalik kata maaf itu tadi gitu yang kita tu nggak bisa definisikan gimana, tapi itu bisa kita rasain sendiri dalam proses pemaafan itu tadi. Ya tentunya eh... untuk bisa ada di posisi ini tu karna aku cari informasi aih, tapi memang infomasinya lebih ke standar agama aku sendiri itu, karna emang di agama aku diajarin bagaimana caranya memaafkan orang lain, apa arti kata atau makna dari maaf itu sendiri gitu dan lain sebagainya. (PR, W2, 20-03-21, 494-512).*

c) Tingkat kelukaan

Seberapa berat masalah yang dihadapi PR dapat menjadi pertimbangan seberapa mudah subjek PR dalam melakukan pemaafan.

- *Yang pertama sih diketahui dulu ya alasan masalahnya itu tadi, misalnya aku ngerasa kalau masalah aku itu berat gitu terus aku cari tau apa penyebab dari masalah itu tadi. (PR, W2, 20-03-21, 94-99).*
- *Kalau aku sendiri ya...ehm... apa ya? Susah nggak susah sih, tergantung situasinya gitu na kak. Di satu sisi kalau memang lagi marah banget, kayak gitu kan susah ya? (PR, W2, 20-03-21, 335-340).*

d) Karakteristik kepribadian

Ketika dihadapkan dengan hal yang membuat PR tidak nyaman, ia merasa lebih bisa *enjoy*. Ditambah dengan PR yang pada dasarnya bersifat santai, membuat ia lebih mudah dalam menghadapi permasalahan serta melakukan proses pemaafan.

- *Hm... kalau aku sekarang mungkin karna pernah ikut kelas *mindfulness* kan dan itu juga kelas *mindfulness*nya berbasis eh... standarnya standar agama gitu, jadi ketika aku memang dihadepin dengan sesuatu yang nggak aku suka atau memang bisa *ketrigger* lagi gitu dengan masalah-masalah yang lalu itu mungkin bisa lebih *enjoy* sih karna kan udah belajar terapinya kayak gitu eh... udah belajar gimana cara ngelola emosinya apa segala macem, gitu sih kak. Dan mungkin juga karna pada dasarnya sebenarnya aku ini orangnya selo, santuy, jadi ya... lebih mudah untuk bisa ada di titik ini. (PR, W2, 20-03-21, 149-169).*

e) **Kualitas hubungan**

Subjek PR menceritakan bahwa saat ini hubungannya dalam lingkup keluarga maupun pertemanan telah baik-baik saja. Hal tersebut juga yang menjadi salah satu pengaruh bagi PR untuk dapat menjalankan proses pemaafannya dengan lebih mudah.

- *Awalnya sih kayak... nggaklah gitu, ngapain ya kan, udah nyakitin. Tapi, karena seiring berjalannya waktu juga eh... nggak bisa pungkirin komunikasiku sama keluarga, orangtua, temen-temen yang lain tu juga ya baik-baik aja, bahkan ternyata sekarang mereka yang banyak butuh bantuan aku gitu untuk sekarang. Jadi ya kalau misalkan untuk tidak memaafkan kayaknya hm... kayak Tuhan aja tu maha pemaaf gitu, masa kita tu nggak sih padahal cuma sesama manusia gitu, gitu sih. (PR, W2, 20-03-21, 208-225).*
- *Alhamdulillah baik-baik aja sih dan selalu pengennya tu baik-baik aja, nggak mau ada konflik apa segala macem walaupun pasti di dalam pertemanan tu kan ada yang namanya konflik ya cuman tinggal gimana akunya lagi yang bisa eh... nentuin sikapnya kayak gimana dan cara ngehadapinnya gimana gitu. (PR, W2, 20-03-21, 229-239).*
- *Alhamdulillah banget sih kak, kalau bisa dibilang 180 derajat berubah, itu berubah. Seiring berjalannya waktu tu mungkin derajat itu semakin eh... sempurnalah lingkarannya gitu nggak setengah lagi. Alhamdulillah sih emang ya itu mungkin memang prosesnya ya. (PR, W2, 20-03-21, 242-251)*

Tabel 7. Data Hasil Temuan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan Subjek PR

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan	Deskripsi
Empati	Subjek mengatakan bahwa mungkin ada rasa memahami tindakan yang dilakukan oleh orang yang menyakitinya. Oleh karena itu, ia memaafkan sebagaimana dirinya ingin dimaafkan.
Perspektif	Subjek memiliki pandangan bahwa memaafkan itu merupakan hal yang penting sehingga hal tersebut menjadi salah satu pertimbangan yang membuatnya memutuskan untuk memaafkan dan berhenti melakukan perilaku melukai diri.
Tingkat kelukaan	Seberapa berat dan menyakitkan masalah yang dihadapi subjek dapat menjadi pertimbangan seberapa mudah subjek dalam melakukan pemaafan.
Karakteristik kepribadian	Subjek mengakui bahwa ia merupakan seseorang yang pada dasarnya cenderung santai. Hal tersebut membuat subjek menjadi lebih mudah dalam menghadapi permasalahan serta melakukan proses pemaafan.
Kualitas hubungan	Hubungan subjek dengan keluarga maupun pertemanan saat ini telah membaik. Hal ini pula yang menjadi salah satu pengaruh bagi subjek untuk dapat melakukan proses pemaafan dengan mudah.

3) Tahap-tahap Pemaafan

a) *Uncovering phase*

PR memaparkan bahwa hal-hal yang dapat memicu emosi negatifnya ialah ketika ia mendengar suara dengan nada tinggi, seperti membentak, marah-marrah, juga suara barang yang terbanting. Selain itu, ia juga akan merasa emosi apabila ada orang yang membicarakan hal buruk mengenai dirinya atau memfitnahnya.

- *Kalau denger suara nada tinggi, orang kayak ngebentak, marah-marrah, banting barang, mau itu dalam kondisi dia nggak marah ataupun marah kalau udah denger banting barang tu kayak... gak suka gitu dengernya. Dari dulu sampe sekarang, kayak... nggak bisa pelankah gitu. Terus juga ya nggak bisa dipungkirin kan ya kalau ada orang yang jelek-jelekin kita, fitnah kita, itu juga bisa bikin emosi gitu. (PR, W2, 20-03-21, 255-268).*

Untuk menyadari perasaan negatif yang muncul, pertama-tama subjek PR akan menerima dahulu bahwa ia sedang dalam emosi yang buruk, seperti marah atau kesal. Setelah itu, ia akan mencari tahu apa yang telah ia lakukan dan kenapa emosinya memburuk. Kemudian, untuk mengatasi hal tersebut, PR menulis jurnal, mendengarkan musik, dan membaca Al-qur'an.

- *Pertama, aku validasi dulu ni kalau aku tu lagi marah, kesel gitu atau ya emang lagi... intinya dalam emosi yang buruklah. Habis itu aku coba cari tau kira-kira ini ada sangkut... ehm maksudnya kayak evaluasi sih kak aku ini habis apa dan kenapa. Intinya ya gitu, validasi dulu, trus kayak ambil waktu jeda sebentar untuk di... diapa ya, strukturkanlah kayak gitu si emosi-emosi negatif itu kayak gimana. (PR, W2, 20-03-21, 272-286).*
- *Aku biasanya nulis jurnal. Aku udah 2 tahun belakangan ini telatenlah istilahnya nulis itu dan itu karna yang aku ikut kelas mindfulness itu kan, jadi kayak emang kerasa banget kalau itu tu berpengaruh. Terus kalau memang lagi bete juga ya aku dengerin musik, musik yang mungkin bisa bikin aku mood lagi, tapi kalau yang emang lagi nggak mood yang bener-bener ngerusak banget akhirnya aku ke Al-qur'an. (PR, W2, 20-03-21, 290-303).*

b) *Decision phase*

Awalnya, subjek PR mengakui bahwa dirinya enggan untuk memaafkan situasi atau orang yang telah menyakitinya. Namun, seiring berjalannya waktu, dengan komunikasi antara dirinya dengan orangtua dan teman-teman yang semakin membaik, juga dengan adanya pemahaman dari nilai-nilai agama yang ia dapatkan, PR memutuskan untuk memaafkan.

Selain itu, PR juga memiliki pemikiran bahwa setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan, termasuk dirinya. Oleh karena itu, ia memutuskan untuk memaafkan sebagaimana dirinya ingin dimaafkan dan diberi kesempatan untuk berubah menjadi lebih baik atas kesalahan-kesalahan yang pernah ia perbuat. Kemudian, subjek PR memaparkan bahwa terdapat proses yang mudah dan susah ketika melakukan pemaafan, hal tersebut berdasarkan pada situasi yang ada. Lalu, dalam memutuskan, PR pun terkadang meminta pendapat dari orang lain.

- *Awalnya sih kayak... nggaklah gitu, ngapain ya kan, udah nyakitin. Tapi, karena seiring berjalannya waktu juga eh... nggak bisa pungkirin komunikasiku sama keluarga, orangtua, temen-temen yang lain tu juga ya baik-baik aja, bahkan ternyata sekarang mereka yang banyak butuh bantuan aku gitu untuk sekarang. Jadi ya kalau misalkan untuk tidak memaafkan kayaknya hm... kayak Tuhan aja tu maha pemaaf gitu, masa kita tu nggak sih padahal cuma sesama manusia gitu, gitu sih. (PR, W2, 20-03-21, 208-225).*
- *Diliat sih kayak... semua orang tu pernah ngelakuin kesalahan dan kita tu juga kalau waktu lagi salah pasti kita tu maunya untuk dimaklumin, dimaafin, dan butuh kesempatan untuk berubah jadi lebih baik. Ya, jadi, ketika aku pengen ada di posisi itu ya aku juga memposisikan orang lain tu kayak gitu. Tapi, bukan berarti... kayak apa ya? Walaupun masih ada kayak rada kecewa dan lain sebagai macamnya aku gak nutup pertemananlah istilahnya ke dia, aku tetap berteman baik tapi kayak ada dindinglah ehm... bukan dinding, jaraklah gitu. Komunikasi tetap baik cuman ya dikasih jarak gitu. (PR, W2, 20-03-21, 310-330).*
- *Kalau aku sendiri ya...ehm... apa ya? Susah nggak susah sih, tergantung situasinya gitu na kak. Di satu sisi kalau memang lagi marah banget, kayak*

gitu kan susah ya? Jadi, kayak butuh... butuh orang yang aku mintain pendapat, misalnya kayak ada temenku ya aku minta pendapat sama dia "eh aku tu lagi gini gini kira-kira baik nggak ya kalau begini benar nggak sih kalau aku begini?" gitu, jadi kayak lebih minta pendapat sama orang lain juga. (PR, W2, 20-03-21, 335-350).

- *He'eh, iya begitu. Dan tadi juga ya mikir lagi karena aku pengen di posisi ketika aku salah aku pengen dimaklumin, aku pengen dimaafin, dan diterima ya aku juga harus ngelakuin itu ke orang lain. Bukan ehm... bukan untuk diriku sama manusia, tapi untuk diriku sama Tuhan. (PR, W2, 356-365).*

c) Work phase

Subjek PR merasakan kelegaan setelah ia melakukan pemaafan. Dengan pemaafan yang telah ia lakukan, PR merasakan adanya perubahan yang signifikan, seperti ia merasa jauh lebih tenang dan santai, terlebih apabila saat PR sedang menghadapi masalah.

- *Lega bangetlah. Karena nggak ada jadi beban pikirankan? Karena kalau kita enggak... nggak maafin pasti bebannya tu ke orang-orang itu aja gitu. (PR, W2, 20-03-21, 368-372).*
- *Ehm... iya, sih. Aku jauh lebih tenang. Aku jauh lebih tenang kalau misalnya lagi ngadepin masalah, walaupun kadang ya... eh di otak tu riweh banget, tapi tu kayak nggak gerasak-gerusuk gitu, nggak yang nampilin muka jelek di depan banyak orang kayak misalnya bad mood atau apa segala macam, jadi ya lebih... bisa lebih apa ya? Enjoy dan relaxlah gitu ngadepinnya, lebih santai. (PR, W2, 20-03-21, 378-391).*

d) Deepening phase

Subjek PR memaparkan terdapat pelajaran yang bisa diambil dari proses pemaafan yang telah ia jalani. Ia yang dulunya berpikiran bahwa masalah merupakan hal yang buruk, saat ini menganggap bahwa masalah ialah proses yang dapat membuatnya menjadi seseorang yang jauh lebih baik. PR pun menceritakan dirinya yang sedikit-banyak membantu orang lain dengan menjadi pendengar serta pemberi saran bagi keluhan kesah orang-orang di sekitarnya karena merasakan dirinya yang dahulu pernah berada di posisi itu.

Lalu, PR juga mengatakan bahwa proses pemaafan merupakan hal yang efektif untuk menurunkan respon negatif bagi dirinya, selain itu ia pun menganggap bahwa pemaafan merupakan hal yang penting karena banyak hal yang dapat diambil dari proses pemaafan tersebut.

- *Wah, banyak sih, kak kayaknya. Ya... pastinya tu aku dulu mikir kalau misalkan dapat masalah itu kayak jadi manusia yang paling hina gitu, manusia yang paling dosa, karna masalah itu ada disebabkan oleh kesalahan gitu, ya walaupun ada benarnya sih ya kan? Haha... Tapi, kalau sekarang udah bisa kalau misalnya masalah itu bikin proses aku tu jauh lebih baik. Istilahnya kayak emas yang diambil dari tanah, jadi kalau mau emas itu bener-bener bisa terlihat bersih ya kotoran-kotorannya itu dikikis. Jadi, kayak masalah itu tu pengikis dosa-dosa akulah, kayak kesalahan-kesalahan aku untuk bisa jadi emas murni itu tadi. Itu sih prosesnya kak karna ehm... nggak ada manusia kalau mau menjadi lebih baik itu nggak ada ujiannya gitu, semuanya tu ada ujiannya. (PR, W2, 20-03-21, 397-423).*
- *Oohhh ya, ya... iya itu kak, aku sedikit banyak mungkin membantu orang lain gitu, walaupun yang pernah ada masalah sama kita juga dulunya, tapi kayak... aku tu nggak ada alasan untuk nggak bantu orang lainlah istilahnya kayak gitu kan. Karena aku mikir kayak aku pernah ada di posisi yang sama kayak apa yang mereka rasain gitu, jadi kalau dulu orang nggak ada yang mau bantuin aku kalau sekarang aku harus bantuin orang, ya nggak harus sih kalau memang ada yang bisa dibantu ya aku bantu. (PR, W2, 20-03-21, 444-461).*
- *Banget, sih. Ehm... ya pokoknya efektiflah kak karnakan banyak proses tadi kan kak yang kita lalui, jadinya ya kita ngambil hikmah sama pelajaran dari pengalaman sebelumnya kayak gitu untuk gimana sih caranya bisa mengelola emosi-emosi atau respon negatif supaya jauh lebih baik lagilah. (PR, W2, 20-03-21, 466-476).*
- *Pentinglah kak, sepeenting itu. Karena apa ya? Maaf itu kan nggak cuman sekedar kata-kata, tapi ada... apa ya? Maksudnya tu kayak hal-hal ajaiblah istilahnya dibalik kata maaf itu tadi gitu yang kita tu nggak bisa definisikan gimana, tapi itu bisa kita rasain sendiri dalam proses pemaafan itu tadi. Ya tentunya eh... untuk bisa ada di posisi ini tu karna aku cari informasi aih, tapi memang infomasinya lebih ke standar agama aku sendiri itu, karna emang di agama aku diajarin bagaimana caranya memaafkan orang lain, apa arti kata atau makna dari maaf itu sendiri gitu dan lain sebagainya. (PR, W2, 20-03-21, 494-512).*

Tabel 8. Data Hasil Temuan Tahap-tahap Pemaafan Subjek PR

Tahap-tahap Pemaafan	Deskripsi
<i>Uncovering phase</i>	Subjek merasa emosi negatifnya terpicu ketika ia mendengar suara dengan nada tinggi, seperti membentak, marah-marah, juga suara barang yang terbanting. Selain itu, ia juga akan merasa emosi apabila ada orang yang membicarakan hal buruk mengenai dirinya atau memfitnahnya.
<i>Decision phase</i>	Subjek mengakui bahwa pada awalnya ia enggan untuk melakukan pemaafan pada seseorang atau situasi yang menyakitinya. Namun, seiring berjalannya waktu, dengan komunikasi antara dirinya dengan orangtua dan teman-teman yang semakin membaik, juga dengan adanya pemahaman dari nilai-nilai agama yang ia dapatkan, subjek memutuskan untuk memaafkan.
<i>Work phase</i>	Subjek merasakan kelegaan setelah ia melakukan pemaafan. Dengan pemaafan yang telah ia lakukan, subjek merasakan adanya perubahan yang signifikan, seperti ia merasa jauh lebih tenang dan santai, terlebih apabila saat PR sedang menghadapi masalah.
<i>Deepening phase</i>	Subjek yang dulunya berpikiran bahwa masalah merupakan hal yang buruk, saat ini menganggap bahwa masalah ialah proses yang dapat membuatnya menjadi seseorang yang jauh lebih baik. Subjek pun menceritakan dirinya yang sedikit-banyak membantu orang lain dengan menjadi pendengar serta pemberi saran bagi keluh kesah orang-orang di sekitarnya karena merasakan dirinya yang dahulu pernah berada di posisi itu. Subjek juga mengatakan bahwa proses pemaafan merupakan hal yang efektif untuk

menurunkan respon negatif bagi dirinya, selain itu ia pun menganggap bahwa pemaafan merupakan hal yang penting karena terdapat pelajaran yang dapat diambil dari proses pemaafan tersebut.

b. Hasil Pernyataan Subjek CN

1) Latar Belakang Perilaku Melukai Diri

Subjek CN memiliki nama lengkap CWH. Saat ini ia berusia 21 tahun dan merupakan seorang mahasiswi semester delapan. CN saat ini sedang mengimbangi antara kerja dan kuliah yang ia lakukan. CN menceritakan bahwa ia bekerja *full-time* di sebuah apotek dan *part-time* membantu usaha *coffeshop* milik kakaknya.

- *Ahhahaha oke, nama lengkap saya CWH, nama panggilannya CN. Usianya sekarang 21 tahun. Saya tinggal di gerilya. Hobinya membaca sama buat cerita. (CN, W1, 20-03-21, 23-28).*
- *Ehm... sekarang sedang mengimbangi antara kerja dan kuliah. Terus... em... kerjanya itu kerja part-time sama kerja full-time. (CN, W1, 20-03-21, 32-36).*
- *Semester... berapa ya? Hahaha semester... 8 deh. Iya, semester 8. (CN, W1, 20-03-21, 39-41).*
- *Iya, sudah harusnya skripsi, tapi ada hutang mata kuliah, jadinya ditunda dulu. (CN, W1, 20-03-21, 44-46).*
- *Kerjanya kalau yang full-time itu di apotek, kalau yang part-time em... gimana ya? cuman kayak bantu-bantu usaha kakak sih, kemaren itu ada buat coffee shop gitu, jadi ya sambil juga bantuin di situ. (CN, W1, 20-03-21, 50-56).*

Subjek CN menceritakan awal mula ia melakukan perilaku melukai diri sendiri sejak berada di bangku SMP atau sekitar usia sebelas tahun. Ia menyadari bahwa perilaku melukai diri merupakan tindakan yang salah saat SMK kelas 1. CN menuturkan bahwa perilaku melukai diri sendiri yang ia lakukan ialah sebagai *punishment* untuk dirinya sendiri. CN merasa jika dirinya melakukan sesuatu yang mengecewakan, maka ia harus dihukum atas hal tersebut sehingga akhirnya CN merasa bahwa melukai diri sendiri merupakan *punishment* yang tepat untuk dirinya.

Subjek CN menemukan perilaku melukai diri sebagai *punishment* yang tepat baginya tidak berasal dari sekitar atau orang lain, melainkan dari dirinya

sendiri. Pada awalnya, subjek CN memforsir tubuhnya untuk melakukan bela diri hingga tubuhnya benar-benar lemas, lelah, dan tidak dapat bangun. Lalu, ia merasa bahwa rasa sakit yang ia rasakan itu terasa nyaman di tubuh sehingga ia memutuskan untuk mengulang rasa sakit seperti itu apabila ia ingin menghukum dirinya sendiri.

- *Sebenarnya kalau sejak kapan sih... kayaknya nggak menyadarin ya. Tapi, kalau mulai melakukan itu pas SMP em... waktu itu MTs. Jadi, sudah ngelakuin, tapi gak tau kalau itu namanya self-injury karna dulukan nggak ada em... atau mungkin belum tenar lah istilah namanya. Terus baru sadar kalau itu kayak em... apa ya? kayak sesuatu yang salah itu pas SMK kelas 1. (CN, W1, 20-03-21, 70-82).*
- *Iya, SMP. Usia em... 11. Di usia 11 itu sudah ngelakuin. (CN, W1, 20-03-21, 85-86).*
- *Kalau dulu... masih ingat sih pemikirannya itu punishment untuk diri sendiri. Jadi, saat dulukan tidak tau punishment yang bisa ke diri, jadi kayak ngomong di... dimarahin orangtua itu punishment, tapi merasa kayak itu kurang, kayak kalau ngecewain ya hukumannya harus lebih dari itu. Ya akhirnya terus cari cara, ya udah daripada orang yang ngelakuin kenapa nggak diri sendiri yang ngasih punishment sampai akhirnya kelewatan sampai bertahun-tahun gitu dan susah berhentinya. (CN, W1, 20-03-21, 91-107).*
- *Oh... Kalau itu sih kayak orang sekitar dan segala macem nggak ada ya, maksudnya kan kayak semua orang sehat, tapi saya tu gini... pertama kali banget itu saya porsirkan badan bela diri, trus capek betul kan kayak kaki tu sampe bener-bener nggak bisa bangun, saya nangis gitu kan sampe orangtua tu bilang 'kenapa?' 'kaki saya sakit banget' saya bilang, tapi pas udah malam saat semua orang udah tidur saya mikir kayak 'oh rasa sakitnya kayak nyaman ya di badan' gitu, karna saya nggak pernah ngerasain rasa sakit sesakit ini, terus saya mikirnya kalau misalnya nanti kalau ada apa-apa ya udah kayak gini aja rasa sakitnya gitu, kalau misalnya kayak kamu pengen... pengen ngehukum atau pengen apa ulangi aja lagi rasa sakit ini. (CN, W1, 20-03-21, 113-137).*

CN menganggap jika perilaku melukai diri yang ia lakukan merupakan tindakan yang adil dan wajar sebagai hukuman atas kesalahan atau hal mengecewakan yang ia lakukan. CN pun mengakui bahwa dirinya merupakan seseorang yang tidak percaya diri sehingga apabila ada kesalahan, walaupun orang

lain tidak mengungkitnya, dirinya sendirilah yang akan mengungkit hal tersebut. Meskipun orang lain menegurnya atau menganggap kesalahan yang dilakukannya adalah hal yang biasa, tetapi subjek CN akan memandang hal tersebut sebagai bentuk kekecewaan besar yang tidak seharusnya ia lakukan sehingga ia akan melakukan perilaku melukai diri sebagai bentuk *punishment*.

Kemudian, CN menceritakan bahwa hubungannya dengan keluarga dapat dikatakan dekat. Akan tetapi, kedekatan itu hanya secara perilaku, bukan secara emosional. CN dan keluarganya cenderung menyelesaikan permasalahan dengan saling memarahi, lalu bersikap seolah tidak terjadi apa-apa. Hal tersebut yang membuat CN merasa jauh secara emosional dengan keluarganya.

- *Eh... mungkin karena saat itu... agak susah ya kalau dijelaskan, saat itu walaupun masih remaja ya, tapi sudah sadar kalau misalnya kadang orangtua atau sekitar lah, anggaplah keluarga itu, kalau misalkan kecewa dan segala macam walaupun ngomong, tapi kadang tersirat juga kecewanya tu masih ada walaupun kayak udah lama gitu. Terus eh... saya juga bukan tipe yang orang pede, jadi malah kalau misalnya ada salah atau luka, orangtua atau keluarga nggak ngungkit, saya ngungkit ke diri sendiri akhirnya punishmentnya... nganggapnya itu kayak wajar sama adil. Kalau misalnya anggaplah nilainya jatuh anjlok gitu, terus eh... orangtua udah marahin dan segala macam udah nanyain kenapa trus kakak cuman bilang kalau misalnya anjlok hati-hati nilainya. Walaupun ngomongnya kayak hal yang biasa, tapi di dalam otak malah ditranslatenya kayak 'saya kecewa sama nilai kamu, kenapa kamu seperti ini, padahal saya sudah mencoba nyemangatin' padahal nggak bener-bener omongannya seperti itu, tapi saya yang mentranslatekan seperti itu jadi pas punishment ya justru lebih parah, lebih parah daripada kalau orang lain yang ngomong. Saya anggapnya tu kayak jauh 100 kali lebih... lebih nyakitin, ya udah langsung di punishment aja. (CN, W1, 20-03-21, 141-184).*
- *Kalau boleh jujur, sih, sebenarnya deket, cuman kami, terutama saya sama kakak, kami deket secara fisik secara perilaku lebih tepatnya, bukan secara emosional. Karena di keluarga nggak ada istilahnya kayak oh kalau ada yang ngelakuin kesalahan ayo kita ngomong bareng-bareng trus kita instropeksi diri bareng-bareng itu nggak ada. Ya, jadi, adanya kadang kayak saling eh... saling marah-marahin trus habis itu oh ya udah*

masalahnya selesai akhirnya kayak saya sadar itu bukan... bukan yang dekat secara emosional, akhirnya jadi agak jauh kalau mau ada apa-apa. (CN, W1, 20-03-21, 189-208).

Hal yang memicu subjek CN untuk pertama kali melakukan perilaku melukai diri sendiri adalah ketika ia mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan sewaktu SD. Ketika SD, subjek CN pernah mendapatkan pelecehan seksual. Ia tidak menceritakan kejadian tersebut kepada siapapun karena berpikiran bahwa dirinya juga pasti akan disalahkan.

Saat itu, CN berusia delapan tahun dan ia memandang bahwa pelecehan yang dialaminya merupakan hal yang menjijikan sehingga dirinya perlu untuk mendapat hukuman. Akan tetapi, saat itu CN merasa bingung bagaimana cara *punishment* yang harus ia lakukan. Lalu, saat CN telah beranjak remaja, ia masih merasa kotor dan tidak nyaman dengan tubuhnya. Kemudian, karena hal itulah CN menghukum dirinya dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri. Subjek CN juga menambahkan bahwa ia tidak tahu respon seperti apa yang sebaiknya ia lakukan. CN menganggap ada yang aneh pada dirinya sehingga dirinya harus melakukan *punishment* untuk menghindari kejadian seperti itu terulang kembali.

- *Yang memicu pertama kali... em... ini sebenarnya ada peristiwa nggak enak, sih sebenarnya waktu SD dulu cuman nggak pernah berani bilang ke orangtua, tapi rata-rata temen tau karna pernah ngalamin juga. Jadi, dulu pernah kena pelecehan seksual, terus karna saya merasa... dulu anak kecil kan setiap kali dilaporin kalau misalnya kayak anggaplah gurunya melakukan kekerasan nih walaupun kayak bukan kekerasan, mukul dan semacamnya trus kita ngelapor ke orangtua, orangtua pasti akan menyalahkan anaknya. Jadi, saya pikir saya juga akan disalahin saat itu. Nah, karena saya merasa... anak-anakkan pasti sadar ya maksudnya udah usia 8 tahun kalau itu hal yang eh... anggaplah menjijikkan, trus bingung cara punishment ke diri sendirinya, sebagai anak-anak, trus pas udah besar mikirnya kok kayak masih ngerasa... kotor, masih ngerasa nggak enak sama badan, jadi punishment badan. Saya nganggapnya kalau... kalau*

punishment itu cocok sama kategorinya saya, self-injurnya. (CN, W1, 20-03-21, 213-247).

- *Iya. Saya nggak tau eh... respon yang baik, jadi respon yang saya buat ke diri sendiri seperti itu dan anggapnya kayak oh sudah terjadi hal yang aneh trus kenapa saya yang terpilih, kenapa saya yang kena, berarti ada yang aneh sama diri saya, ya udah saya punishment aja untuk menghindari hal itu kejadian lagi. (CN, W1, 20-03-21, 252-262).*

Subjek CN memaparkan bahwa dirinya pernah memikirkan hal lain, selain perilaku melukai diri, sebagai pelampiasan emosi atau *punishment* untuk dirinya sendiri. Namun, CN merasa bahwa hal-hal tersebut tidak sesuai dengan apa yang CN inginkan untuk tubuhnya. CN pun mengatakan jika pada awalnya ia merasa takut untuk melakukan perilaku melukai diri, tetapi lama-kelamaan ia menjadi terbiasa dan menganggap bahwa perilakunya itu telah melewati batas.

- *Oh, iya. Eh... sebenarnya dulu pernah, tapi nggak... apa ya? Tidak... menurut saya itu tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan, kayak kesalahan besarnya nggak cocok gitu sama apa yang saya inginin untuk badan saya. (CN, W1, 20-03-21, 269-276).*
- *Iya. Lebih... awal-awal sih emang takut, tapi ya ternyata lama-lama oh ya udah, toh itu kesalahan saya, ya udah saya lakuin aja, cuman eh... tidak tau seberapa parahnya sih sampe bener-bener melewati batas gitu. (CN, W1, 20-03-21, 280-287).*

Saat melakukan perilaku melukai diri sendiri, subjek CN merasa kesal, malu, dan jengkel pada dirinya sendiri karena melakukan kesalahan atau mengulang kesalahan yang pernah terjadi. Lalu, apabila CN merasa sangat jengkel, perilaku melukai diri yang ia lakukan akan tidak terasa sakitnya. Setelah melakukan perilaku melukai diri tersebut, subjek CN akan merasa lega, tidak ada penyesalan, bahkan merasa jika hal tersebut belum cukup untuk menyakiti dirinya.

Kemudian, subjek CN menuturkan bahwa ia melakukan perilaku melukai diri karena paham akan dampak dari perilaku tersebut untuk tubuhnya. Meskipun

awalnya merasa kaget, namun lama-kelamaan CN merasa perilaku melukai diri merupakan hal yang bagus untuk tubuhnya.

- *Biasanya sih kalau di awal ngelakuin self-injury itu langsung ngerasanya... ini sih lebih ke kesal, malu, sama jengkel ke diri sendiri karena merasa kok melakukan kesalahan atau ndak kok ngulangin yang udah terjadi. Karena sangking jengkelnya biasanya nggak akan ini sih, nggak akan... kerasa sakitnya sampai pas udah selesai justru malah ngerasanya lega, nggak ada penyesalan gitu, tapi juga setengahnya kayak nggak cukup... kayak hal ini nggak cukup, butuh ngelakuin yang lebih lagi. (CN, W1, 20-03-21, 291-308).*
- *Eh... justru saya ngelakuin karna tau dampaknya untuk badan. Jadi, ehm...pas nyoba sih awal-awal kaget, tapi lama-lama oh bagus gitu saya bilang. (CN, W1, 20-03-21, 313-317).*

Subjek CN mengakui bahwa dirinya tidak menceritakan perihal perilaku melukai diri yang ia lakukan kepada siapapun. Akan tetapi, teman dari subjek CN pernah mengetahui secara tidak sengaja dan CN kemudian menjelaskan bahwa hal itu hanya bercanda saja. Lalu, ketika SMK ada salah seorang teman subjek CN yang menyadari perilakunya tersebut dan menyarankannya untuk menemui psikiater atau psikolog.

- *Kalau waktu... Ehm sebenarnya nggak pernah, tapi kalau nggak sengaja temen tau itu pernah, tapi nggak saya jelaskan karna saya langsung bilang kayak ini cuman bercanda kayak gitu dan temen itu percaya-percaya aja. Cuman pas SMK waktu itu ada yang sadar kalau ini salah dan merekomendasikan ke psikiater atau psikolog gitu. (CN, W1, 20-03-21, 320-331).*
- *Nggak, itu ehm... kan efeknya bisa sampe seharian gitu kan kalau habis ngelakuin gitu. Trus temen itu kayak curiga karna anggaplah saya kategori orang yang kuat, tapi kok kayak keliatan lemah di hari-hari tertentu kayak gitu. Jadi, akhirnya curiga trus eh... temen yang negur juga termasuk salah satu temen yang paling observasinya tinggi, yang paling sadar kalau ada apa-apa yang salah di kelas, jadi ya nggak bisa nyembunyiin dengan baik, sih. (CN, W1, 20-03-21, 335-350).*

Pada awalnya, intensitas perilaku melukai diri sendiri subjek CN tidak terlalu sering, biasanya satu kali dalam seminggu atau kadang satu kali dalam satu

bulan. Hal tersebut tergantung dari seberapa sering CN merasa dirinya melakukan kesalahan. Kemudian, ketika berada di bangku SMK, intensitasnya menjadi lebih sering. Dalam satu minggu, CN dapat melakukan perilaku melukai diri sebanyak 3-4 kali.

CN pun mengatakan bahwa perilaku melukai diri yang ia lakukan cenderung disebabkan oleh pemicu. Akan tetapi, ada kalanya CN akan melakukan perilaku melukai diri tanpa pemicu jika dalam beberapa hari ia tidak melakukan perilaku tersebut. Ia menyimpulkan bahwa tubuhnya seperti ketagihan dengan perilaku melukai diri dan akan mencari sendiri caranya untuk melakukan perilaku itu.

Subjek CN melakukan perilaku melukai diri dalam bentuk yang berbeda-beda. Beberapa hal yang ia lakukan, antara lain melakukan beladiri, olahraga ekstrem, menghindari hal-hal yang ia sukai, serta melukai tubuh menggunakan benda-benda tajam.

- *Waktu dulu sih nggak terlalu sering sih. Dulu tu anggaplah waktu awal-awal itu seminggu sekali, kadang sebulan sekali, tergantung seberapa sering ada kesalahan, tapi begitu masuk ke SMK justru lebih sering. Jadi, kayak seminggu bahkan bisa 3-4 kali kayak gitu. (CN, W1, 20-03-21, 353-361).*
- *Itu... dengan pemicu, sih, kak, rata-rata. Kalau tanpa pemicu tu jarang, biasanya tu kalau tanpa pemicu itu kalau... ehm anggaplah kayak dalam beberapa hari sudah nggak ada self-injury akhirnya tanpa pemicu tanpa sadar juga badannya kayak oh belum nih dalam minggu ini kayak gitu. (CN, W1, 20-03-21, 364-373).*
- *Nah, iya, he'eh nagih gitu. Nyari sendiri caranya, tapi walaupun caranya beda-beda kadang. (CN, W1, 20-03-21, 376-379).*
- *Kalau dulu... nggak langsung self-injury yang parah karena kan masih remaja, jadi biasanya itu memporsir diri sendiri sampai bener-bener capek. Jadi, dulu sampe ikut beladiri itu untuk anggaplah buat badan tu bener-bener remuklah gitu. Trus em... itu bertahan sampe bertahun-tahun, nanti kalau misalnya kayak udah terbiasa nih beladirinya masih belum, tambah*

lagi, tambah beladiri lagi, tambah ini, tambah itu, jadi lebih ke... saya menganggapnya olahraga tapi kalau orang ngeliat mungkin yang versi ekstrem. Jadi, bener-bener nggak peduli dengan badan hasilnya gimana walaupun kayak istirahat dua hari tu kadang masih belum reda sakitnya, tapi saya lanjutin lagi gitu, sampe bener-bener sakit. (CN, W1, 20-03-21, 382-406).

- *Terus eh... biasanya sih ini, ngindarin kesukaan-kesukaan. Jadi, kayak misalnya kayak orangan pasti punya hobi atau kesukaan di waktu-waktu tertentu, cara saya punishment juga untuk nggak ngelakuin itu berbulan-bulan. Jadi, nggak ada pelarian lain selain harus self-injury lagi. Terus yang ketiga itu lebih ke ngelukain badan sih, kadang pakai cutter eh... silet atau nggak kadang pake pisau. (CN, W1, 20-03-21, 408-421).*

Subjek CN memaparkan bahwa dirinya pernah mengikuti terapi dan sempat berhenti melakukan perilaku melukai diri sendiri. Akan tetapi, tidak lama setelah itu, ia kembali melakukan perilaku melukai diri karena merasa tubuhnya ketagihan akan hal tersebut. CN pun memberi tahu terakhir kali ia melakukan perilaku melukai diri ialah tahun ini, yaitu lebih tepatnya di akhir bulan Februari. Bentuk perilaku melukai diri yang ia lakukan saat itu ialah menahan diri dari makanan.

- *Sebenarnya waktu tahun-tahun kemaren sempet terapi, itu sempet berhenti, tapi nggak lama sih biasanya memang mungkin karna udah... udah bertahun-tahun, jadi kalau sebulan nggak ngelakuin ya itu tadi, kayak otomatis harus ngelakuin, kayak badannya nyari, cuman ya beda-beda caranya. Karena sekarang eng... kayak kakak udah curigain, jadi saya nyari sesuatu yang tidak ketahuan misalnya kayak mau ngelukain badan, nyari tempat yang nggak akan diliat kayak gitu. Kalau misal mau olahraga, ya olahraga aja sampe kakinya bener-bener nggak bisa gerak lagi trus nanti dianggapnya kayak oh mungkin lagi suka olahraga lagi gitu. (CN, W1, 20-03-21, 425-446).*
- *Sampai hari ini... Sampai tahun ini masih ngelakuin. (CN, W1, 20-03-21, 448-449).*
- *Ehm... Akhir bulan Februari kemaren. Em.... Dan itu kemaren lebih ke nahan makanan. Jadi, dulu sampe punya bulimia itu karna itu, memaksakan diri tadi sebagai bentuk self-injurnya. Itu dulu saya nggak berpikir bakal parah, tapi saya coba untuk anggaplah habis makan saya muntahin gitu trus saya paksa paksa paksa ternyata lama-lama malah terbiasa, jadi kalau saya makan trus kayak bertahan lama di perut itu saya akan... karna minta dimuntahkan, ternyata pas saya coba anggaplah kayak saya diet ni, nggak*

efektif ni makan sedikit, ya udah daripada gitu mending saya makan sebanyak-banyaknya tapi saya muntahkan ternyata malah kesampaian sampe tiga hari gitu. Nyoba stopnya ternyata susah, makanya pas awal bulan Maret lari ke olahraga lagi. Banyak sih emang tipenya kalau untuk nyakitin diri sendiri itu saya, nggak cuman oh kayak satu tapi ya tetep cari yang lain juga, walaupun udah kayak temen-temen 'yok kami bantu nih' segala macam kayak gini, tapi begitu merekanya udah pergikan oh karna yang lain udah tertahan ni udah ketutup pintunya ya udah buka pintu yang lain kayak gitu. Jadi, emang kayak diri sendirinya yang ngerasa harus ngelakuin kayak gitu, susahnya itu sih untuk berhenti. (CN, W1, 20-03-21, 453-495).

Kemudian, subjek CN menceritakan lebih lanjut mengenai dirinya yang pernah menemui profesional. Ia menemui profesional saat awal perkuliahan dan tidak bertahan lama karena merasa dirinya yang bermasalah atau karena tidak cocok dengan tipe konselingnya.

- *Pernah ke professional, cuman eh... entah sayanya yang bandel atau emang nggak cocok tipe konselingnya atau gimana. (CN, W1, 20-03-21, 498-501).*
- *Iya, pas awal-awal kuliah. Karena selama kuliahkan juga masih ngelakuin self-injury trus temen bilang sebelum masuk kuliah psikologi dan kamu tau psikologi ke professional dulu untuk memperbaiki. (CN, W1, 20-03-21, 504-510).*

Dahulu, subjek CN mengakui bahwa dirinya tidak pernah memikirkan tanggapan orang lain mengenai perilaku melukai diri yang ia lakukan karena merasa cukup baik dalam menyembunyikan hal tersebut. Lalu, saat CN mendapatkan teman-teman yang menjadi dekat dengannya, ia mengatakan mulai merasa panik karena takut dianggap aneh dan takut untuk diminta ke psikolog. Oleh karena itu, CN jujur mengatakan kepada teman dekatnya mengenai perilaku melukai diri yang ia agar teman-temannya dapat menegurnya. Kemudian, CN pun menambahkan kalau dirinya sudah tidak melakukan terapi lagi saat ini.

- *Eh... Dulu sih nggak pernah kepikiran karna saya ngerasanya saya bagus untuk menyembunyiin rahasianya. Terus setelah ternyata dapet temen-temen*

yang udah deket maksudnya yang kayak kami deket betul kayak saudara gitu, sadar ada hal-hal yang aneh tentang saya, baru di situ kayak mulai keras paniknya sih kayak... kalau misal dianggap aneh gimana atau nggak kalau saya dibawa ke psikolog gimana, karena dulu saya sangat takut untuk dibawa ke psikolog, karena saya nggak mau berhenti? Jadi, saya mikirnya eh... daripada saya dibawa ke psikolog mending saya jujur ke temen deket atau sahabat deket jadi mereka bisa sendiri yang negur kalau misal saya udah punya pikiran untuk ngelakuin hal seperti itu. (CN, W1, 20-03-21, 516-540).

- *Nggak, sudah berhenti. (CN, W1, 20-03-21, 544).*

Subjek CN menjelaskan bahwa dia tidak pernah melakukan hal lain selain perilaku melukai diri sebagai bentuk hukuman untuk dirinya. Kemudian, ia juga menjelaskan jika perilaku melukai diri yang dilakukannya dapat berbeda-beda berdasarkan seberapa kecil atau besar kesalahan yang ia lakukan menurutnya.

- *Oh biasanya sih saya ujung-ujungnya pasti tetap ke self-injury. Tapi, saya tergantung kalau misalnya anggaplah ya kesalahannya sepele kayak nilai misal, itu saya mikirnya biasanya eh... self-injury yang kecil gitu, mungkin nahan makan ni atau ndak olahraga ni mati-matian dua hari tiga hari, tapi kalau misalnya kayak kesalahannya yang sangat besar anggaplah sampe menyakitin orang lain perasaannya gitu, itu biasanya akan lebih parah sih, biasanya langsung nggak introspeksi diri kayak 'oh ya udah nggak papa bisa minta maaf' kayak gitu nggak ada, saya langsung ngelakuin sekaligus anggaplah langsung minta maaf ke orangnya juga tapi ya sekaligus ngelakuin self-injury juga biar sekalian banyak gitu. (CN, W1, 20-03-21, 556-580).*
- *Itu pernah. Waktu... waktu MTs itu pernah ada kejadian trauma juga akhirnya eh... kayak saya kesal ke diri sendiri sangking kesal dan jengkelnya... itu lebih ke marah sih sebenarnya, saya orangnya jarang marah, tapi sekali marah ke diri sendiri tu lebih marah daripada ke orang lain jadi itu sampai dalam tiga bulan itu ada mungkin sepuluh jenis self-injury saya masukin ke badan dan itu sampai bener-bener yang ke sekolah pun itu jadi berpengaruh. Temen-temen sih mungkin berpikinya jadi lebih pendiam, mungkin jadi lebih sering capek apa segalam macem, tapi eh... setiap kali saya ngasih tau 'oh habis ini, oh habis itu' mereka percaya aja. Tapi kan saya juga dianggap kayak ehm... paling... saya paling jelek kalau berbohong tapi paling bagus untuk berakting, bahkan orangtua pun nggak tau anggaplah kayak saya ngelakuin sampe bener-bener terkilir, sampe bener-bener yang parah kaki tangannya, tapi sampe di rumah saya kalau*

ngebantu ini ngebantu itu ya nggak akan keliatan. (CN, WI, 20-03-21, 586-620).

Tabel 9. Data Hasil Temuan Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Subjek CN

Latar Belakang	Deskripsi
Masalah psikologis	Subjek merasa memiliki <i>self-esteem</i> yang rendah, ia kerap merasa kesal, marah, dan jengkel pada diri sendiri, serta cenderung menyalahkan dirinya sendiri atas kesalahan yang ada.
Faktor penyebab	Subjek tumbuh di dalam keluarga yang memiliki kedekatan secara perilaku, tetapi kedekatan tersebut tidak ia rasakan secara emosional. Oleh karena itu, subjek cenderung memendam permasalahannya dan bertingkah seolah semua baik-baik saja. Subjek mengakui bahwa dirinya memiliki <i>self-esteem</i> yang rendah, konsep diri yang buruk, perfeksionis, kurang percaya diri, dan menjadi cenderung tidak menghargai diri sendiri. Apabila terjadi masalah, subjek cenderung akan menyalahkan dirinya sendiri, terlepas dari kesalahan itu memang karenanya atau bukan. Selain itu, ketika SD, subjek pernah mengalami pelecehan seksual dan tidak memberitahukannya kepada siapapun karena takut jika dirinya akan disalahkan. Sejak saat itu, subjek merasa tidak nyaman dengan tubuhnya sendiri dan mulai memikirkan mengenai perilaku melukai diri sendiri.

2) Aspek Pemaafan

a) *Avoidance motivation*

Jika dihadapkan dengan seseorang atau situasi yang membuatnya tidak nyaman, CN cenderung akan mengalihkan diri untuk melakukan hal yang ia suka, melakukan hobi, atau mencari hobi baru agar dapat memfokuskan diri. Namun,

pada akhirnya, CN pasti akan selalu menyalahkan dan tidak memaafkan dirinya sendiri.

- *Ehm kalau sekarang urgensinya kalau misal udah... udah nggak nyaman, saya tu lebih ke cari kesukaan atau hobi baru atau nggak ngelakuin hobi saya, tapi memfokuskan diri sih. Kalau misalnya... anggaplah saya pingin banget self-injurnya tu kayak olahraga sampai bener-bener capek, tapi di sisi lain nanti saya bakal mikir nanti kalau misal saya nggak bisa gerak dan segala macem, kaki sakit, kalau orangtua butuh bantuan, dan nggak ada yang bisa bantuin mending saya cari yang lain kayak olahraga secukupnya, tapi saya sambil dibuat main kayak gitu, jadikan nggak terlalu fokus biasanya. (CN, W2, 03-04-21, 189-208).*
- *Kalau memaafkan ke diri sendiri mungkin enggak... (CN, W2, 03-04-21, 29-30).*

b) Revenge motivation

Subjek CN cenderung tidak dapat memaafkan dirinya sendiri, terlepas dari kesalahan yang ada memang kesalahannya atau bukan. Bahkan, jika ada kesalahan dari waktu yang telah lalu, subjek CN pun akan mengungkit hal tersebut ke dirinya sendiri. CN menganggap tidak memaafkan dirinya hingga ia melakukan perilaku melukai diri sebagai hukuman merupakan tindakan yang wajar dan pantas untuk dirinya sendiri.

- *Kalau memaafkan ke diri sendiri mungkin enggak... (CN, W2, 03-04-21, 29-30).*
- *...Kalau ke diri sendiri kayaknya enggak karna masih ngerasa itu wajar dan pantas untk diri sendiri. (CN, W2, 03-04-21, 44-47).*
- *...paling susah untuk memaafkan diri sendiri, kejadian masa lalu malah lebih mudah. (CN, W2, 03-04-21, 78-81).*
- *...jadi malah diri sendiri ni yang eh... saya jengkel, susaahhh betul mau maafin. Sampai sekarang pun seperti itu. (CN, W2, 03-04-21, 114-118).*
- *...Jadi, susah untuk bener-bener memaafkan, bahkan sampai sekarang pun kalau memang ada kesalahan yang udah bertahun-tahun lalu saya bakal untkit ke diri saya sendiri eh... seberapa besar kesalahan itu. (CN, W2, 03-04-21, 137-144).*

c) *Benevolence motivation*

Subjek CN mengakui hingga saat ini ia belum mampu untuk berbuat baik pada dirinya sendiri apabila ia merasa telah melakukan kesalahan. Entah itu kesalahan orang lain ataupun dirinya, CN akan menganggap hal tersebut merupakan kesalahannya dan akan menghukum dirinya dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri. Akan tetapi, CN merasa lebih mudah untuk membantu dan memaafkan orang lain serta kejadian di masa lalu daripada dirinya sendiri.

- *...kayak saya kesal ke diri sendiri sangking kesal dan jengkelnya... itu lebih ke marah sih sebenarnya, saya orangnya jarang marah, tapi sekali marah ke diri sendiri tu lebih marah daripada ke orang lain jadi itu sampai dalam tiga bulan itu ada mungkin sepuluh jenis self-injury saya masukan ke badan dan itu sampai bener-bener yang ke sekolah pun itu jadi berpengaruh... (CN, W1, 20-03-21, 589-601).*
- *Em... kalau pemaafan kayaknya ada, mungkin lebih ke ini sih seandainya dulu saya nggak takut sama psikolog atau seandainya kayak trauma itu saya tau kalau itu sesuatu yang salah dan saya ngelapor ke siapapun yang saya percaya orang dewasa, mungkin saya nggak akan larinya mikir ke hal ini sih. Paling pemaafannya seperti itu, kayak respon diri lebih tepatnya, kalau misalnya yang sudah... sekarang-sekarang sih kayaknya enggak, lebih ke dulu sih pemaafannya. (CN, W2, 03-04-21, 51-66).*
- *Iya, he'eh lebih ke masa lalu... sama em... kayak apa ya? Saya termasuk yang bagus untuk ngerespon atau segala macem, bantu temen, tapi kalau untuk bantu diri sendiri kayak harus yang terbelakang gitu, jadi akhirnya baru menyadarinya sekarang gitu kayak telat, akhirnya paling susah untuk memaafkan diri sendiri, kejadian masa lalu mah malah lebih mudah. (CN, W2, 03-04-21, 69-81).*

Tabel 10. Data Hasil Temuan Aspek Pemaafan Subjek CN

Aspek Pemaafan	Deskripsi
<i>Avoidance motivation</i>	Jika dihadapkan dengan seseorang atau situasi yang membuatnya tidak nyaman, subjek cenderung akan mengalihkan diri untuk melakukan hal yang ia suka, melakukan hobi, atau mencari hobi baru agar dapat memfokuskan diri.

<i>Revenge motivation</i>	Subjek mengakui masih kerap menyalahkan dan sulit untuk memaafkan diri sendiri. Bahkan, jika ada kesalahan dari waktu yang telah lalu, subjek pun akan mengungkit hal tersebut ke dirinya sendiri.
<i>Benevolence motivation</i>	Subjek mampu untuk membantu dan memaafkan orang lain serta kejadian di masa lalu daripada dirinya sendiri. Apabila ia merasa telah melakukan kesalahan, entah itu kesalahan orang lain ataupun dirinya, subjek akan menganggap hal tersebut merupakan kesalahannya dan akan menghukum dirinya dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri.

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan

a) Empati

Apabila orang lain melakukan kesalahan kepada Subjek CN, ia memaparkan bahwa dirinya cenderung untuk memahami keadaan orang itu. Akan tetapi, apabila kesalahan dilakukan oleh dirinya, maka CN akan sangat marah dan merasa sulit untuk memaafkan dirinya sendiri.

- *Jadi, kalau diri sendiri ada kesalahan biasanya tu saya akan lebih sangat marah daripada orang lain ehm... anggaplah kayak ngejahatin saya itu saya masih bisa maafinkan saya pikir 'oh mungkin dia lagi ada sesuatu atau gimana', tapi kalau misalnya saya ngelakuin sesuatu dan kesalahan saya mikirkan 'kenapa saya ngulangin' gitu, jadi malah diri sendiri ni yang eh... saya jengkel, susaahhh betul mau maafin. Sampai sekarang pun seperti itu. (CN, W2, 03-04-21, 102-118).*

b) Perspektif

Subjek CN memandang tidak memaafkan diri sendiri dan *punishment* yang ia lakukan dalam bentuk perilaku melukai diri merupakan hal yang adil, wajar dan pantas untuknya. Subjek mengatakan apabila orang lain melakukan kesalahan ia

masih dapat memaafkan karena mungkin orang tersebut memiliki alasan. Bahkan CN pun memandang bahwa hal menyakitkan yang dilakukan oleh orang lain adalah karena dirinya yang memiliki kesalahan sehingga ia perlu untuk dihukum, yaitu dengan cara melakukan perilaku melukai diri sendiri.

- *...Terus eh... saya juga bukan tipe yang orang pede, jadi malah kalau misalnya ada salah atau luka, orangtua atau keluarga nggak ngungkit, saya ngungkit ke diri sendiri akhirnya punishmentnya... menganggapnya itu kayak wajar sama adil. (CN, W1, 20-03-21, 153-161).*
- *...Kalau ke diri sendiri kayaknya enggak karna masih ngerasa itu wajar dan pantas untuk diri sendiri. (CN, W2, 03-04-21, 44-47).*
- *Iya... Karenakan saya anggap em... anggaplah saya mikir saya gatau apa yang ada dipikiran dia saat dia ngejahatin saya, jadi saya masih bisa memaafkan kalau memang dia ada alasan yang bagus atau ada alasan yang logislah. Tapi, kalau untuk sayakan, saya sendiri yang mikir, saya sendiri yang bergerak, kalau misal kayak walaupun saya yang ngendaliin diri tapi tetep ngelakuin kesalahan berarti memang ada yang salah saya menganggapnya gitu. Jadi, susah untuk bener-bener memaafkan, bahkan sampai sekarang pun kalau memang ada kesalahan yang udah bertahun-tahun lalu saya bakal ungit ke diri saya sendiri eh... seberapa besar kesalahan itu. (CN, W2, 03-04-21, 122-144).*
- *Iya. Dan sebenarnya waktu saya ke professional atau psikolog itu saya tau sih pemikirannya salah cuman saat itu saya ngerasa saya bener karena mungkin kayak dari... perkembangan pas dari kecil jadi nggak pernah menomorsatukan diri, anggaplah kalau misalnya dikhianatin temen atau sahabat atau segala macem saya berpikir itu ada yang salah sama diri saya, jadi saya menghukum diri saya trus memperbaiki diri saya, jadi eh... nggak tau sudah berapa banyak self-injury yang saya lakuin tu karena kesalahan-kesalahan orang sih sebenarnya katanya, bukan kesalahan saya, tapi saya ngelakuin itu saya menganggapnya itu kesalahan saya. (CN, W2, 03-04-21, 149-171).*

c) Tingkat kelukaan

Besar atau kecil tingkat kelukaan dari orang lain untuk dirinya akan dimaafkan oleh CN, tetapi tidak untuk dirinya sendiri. Meskipun pernah memaafkan dirinya karena kesalahan kecil, pada akhirnya subjek cenderung akan melakukan perilaku melukai diri karena tidak dapat memaafkan dirinya karena

kesalahan yang kecil maupun besar. Dalam melakukan perilaku melukai diri sendiri, subjek CN melakukan tindakan tersebut tergantung dari seberapa kecil atau besar kesalahan yang ia lakukan menurutnya. Jika CN merasa dirinya melakukan kesalahan yang kecil, maka ia akan melakukan perilaku melukai diri dengan dampak dan intensitas yang kecil. Begitu pula jika CN merasa dirinya melakukan kesalahan yang besar, maka ia akan melakukan perilaku melukai diri dengan dampak dan intensitas yang lebih besar.

- *Tapi, saya tergantung kalau misalnya anggaplah ya kesalahannya sepele kayak nilai misal, itu saya mikirnya biasanya eh... self-injury yang kecil gitu, mungkin nahan makan ni atau ndak olahraga ni mati-matian dua hari tiga hari, tapi kalau misalnya kayak kesalahannya yang sangat besar anggaplah sampe menyakitin orang lain perasaannya gitu, itu biasanya akan lebih parah sih, biasanya langsung nggak introspeksi diri kayak 'oh ya udah nggak papa bisa minta maaf' kayak gitu nggak ada, saya langsung ngelakuin sekaligus anggaplah langsung minta maaf ke orangnya juga tapi ya sekaligus ngelakuin self-injury juga biar sekalian banyak gitu. (CN, W1, 20-03-21, 558-580)*
- *Waktu... waktu MTs itu pernah ada kejadian trauma juga akhirnya eh... kayak saya kesal ke diri sendiri sangking kesal dan jengkelnya... itu lebih ke marah sih sebenarnya, saya orangnya jarang marah, tapi sekali marah ke diri sendiri tu lebih marah daripada ke orang lain jadi itu sampai dalam tiga bulan itu ada mungkin sepuluh jenis self-injury saya masukin ke badan dan itu sampai bener-bener yang ke sekolah pun itu jadi berpengaruh. (CN, W1, 20-03-21, 586-601).*
- *Oh itu pernah. Pernah itu... kalau misalnya yang saya anggap itu kesalahan kecil, biasanya kalau kesalahan yang kecil saya bisa untuk memaafkan 'oh ya udah ini pengalaman hidup' kayak gitu, tapi kalau saya anggap itu nggak kesalahan kecil biasanya ya mikirnya langsung ke self-injury sih, nggak ada introspeksi, nggak ada memaafkan, langsung ke sana. (CN, W2, 03-04-21, 327-339).*
- *...kalau dalam proses tersebut anggaplah menurut saya masalah besar atau saya merasa bersalah banget ya proses pemaafannya em... nggak jadi gitu, dan ya biasanya langsung ke self-injury tanpa mikir apa-apa. (CN, W2, 03-04-21, 407-414).*

d) Karakteristik kepribadian

Subjek CN mengakui bahwa dirinya merupakan seseorang yang tidak percaya diri, tidak menghargai diri sendiri, cenderung menjauh secara emosional, memiliki *self-esteem* yang rendah, konsep diri yang buruk, dan perfeksionis. Berdasarkan hal tersebut, CN cenderung menyalahkan dirinya sendiri daripada orang lain sehingga membuat ia melakukan perilaku melukai diri sendiri.

- *...Terus eh... saya juga bukan tipe yang orang pede, jadi malah kalau misalnya ada salah atau luka, orangtua atau keluarga nggak ngungkit, saya ngungkit ke diri sendiri akhirnya punishmentnya... nganggapnya itu kayak wajar sama adil. (CN, W1, 20-03-21, 153-161).*
- *...Karena saya bukan tipe yang menghargai diri sendiri, bukan yang meninggikan diri sendiri dalam list apapun, jadi kalau misalnya ada apa-apa saya selalu... sebelum orang lain yang jatuhkan malah saya jatuhkan diri saya dulu, akhirnya dari situ jadi susah maafin diri sendiri. (CN, W2, 03-04-21, 93-102).*
- *Mungkin karna saya ini kali ya, tipenya yang agak menjauh betul secara emosional... (CN, W2, 03-04-21, 211-214).*
- *...mungkin faktor pemicunya lebih ke self-esteem yang rendah, konsep diri yang... yang buruk dan memang saya dulu tipe yang sangat perfeksionis. Jadi, ya... gitu kak, kalau ada kesalahan saya cenderung menyalahkan diri sendiri daripada orang lain. (CN, W2, 03-04-21, 347-356).*

e) Kualitas hubungan

Subjek CN menceritakan bahwa hubungan di lingkup keluarganya hanya dekat secara perilaku, tetapi tidak dekat secara emosional. Di dalam keluarganya, penyelesaian masalah cenderung dilakukan dengan marah-marah dan setelah itu berakhir seperti tidak terjadi apa-apa.

Lalu, untuk hubungan dalam pertemanan, CN memiliki beberapa teman dekat, tetapi ia menuturkan bahwa jumlah teman yang benar-benar dekat hanya sedikit. Hal tersebut dikarenakan dirinya yang cenderung menjauh. Akan tetapi, pada teman-teman yang ia rasa mampu memahaminya, CN berteman sangat dekat

dengan mereka dan mereka mampu membuat CN untuk berpikir ulang apabila dirinya hendak melakukan perilaku melukai diri.

- *Kalau boleh jujur, sih, sebenarnya dekat, cuman kami, terutama saya sama kakak, kami dekat secara fisik secara perilaku lebih tepatnya, bukan secara emosional. Karena di keluarga nggak ada istilahnya kayak oh kalau ada yang ngelakuin kesalahan ayo kita ngomong bareng-bareng trus kita instropeksi diri bareng-bareng itu nggak ada. Ya, jadi, adanya kadang kayak saling eh... saling marah-marahin trus habis itu oh ya udah masalahnya selesai akhirnya kayak saya sadar itu bukan... bukan yang dekat secara emosional, akhirnya jadi agak jauh kalau mau ada apa-apa. (CN, W1, 20-03-21, 189-208).*
- *Em... Mungkin karna saya ini kali ya, tipenya yang agak menjauh betul secara emosional, kalau temen dekat sih banyak, temen dekat sahabat dekat itu sangat banyak, temen-temen lain juga, cuman kalau ditanya siapa yang paling dekat itu justru jumlahnya kayak yang sangat sedikit dari yang disebutin. Karena kan merasanya kayak... eh kalau orang mau dekat sama saya harus memahamin kalau kadang eh... apa kalau saya ada urgensi tu dia harus tau dan dia bisa ngehentikan gitu. Kalau dia anggapnya itu bercandaan susah untuk dekat sih biasanya. (CN, W2, 03-04-21, 211-229).*

Tabel 11. Data Hasil Temuan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan Subjek CN

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan	Deskripsi
Empati	Subjek cenderung untuk memahami keadaan orang lain. Akan tetapi, apabila kesalahan dilakukan oleh dirinya, maka CN akan sangat marah dan merasa sulit untuk memaafkan dirinya sendiri.
Perspektif	Subjek memandang tidak memaafkan diri sendiri dan <i>punishment</i> yang ia lakukan dalam bentuk perilaku melukai diri merupakan hal yang adil, wajar dan pantas untuknya. Subjek pun memandang bahwa hal menyakitkan yang dilakukan oleh orang lain adalah karena dirinya yang memiliki kesalahan.
Tingkat kelukaan	Besar atau kecil tingkat kelukaan dari orang lain untuk dirinya akan

	dimaafkan oleh subjek. Akan tetapi, jika subjek merasa kesalahan berasal dari dirinya, baik kecil maupun besar, subjek cenderung sulit untuk memaafkan.
Karakteristik kepribadian	Subjek mengakui bahwa dirinya merupakan seseorang yang tidak percaya diri, tidak menghargai diri sendiri, cenderung menjauh secara emosional, memiliki <i>self-esteem</i> yang rendah, konsep diri yang buruk, dan perfeksionis. Oleh karena itu, subjek cenderung menyalahkan dirinya sendiri daripada orang lain.
Kualitas hubungan	Subjek menceritakan bahwa hubungan di lingkup keluarganya hanya dekat secara perilaku, tetapi tidak dekat secara emosional. Lalu, untuk hubungan dalam pertemanan, pada teman-teman yang ia rasa mampu memahaminya, subjek berteman sangat dekat dengan mereka dan mereka mampu membuat subjek untuk berpikir ulang apabila dirinya hendak melakukan perilaku melukai diri.

4) Tahap-tahap Pemaafan

a) *Uncovering phase*

Subjek CN menyadari emosi negatifnya akan lebih mudah untuk terpancing apabila kondisi fisiknya sedang berada dalam keadaan yang kurang fit dan adanya masalah mental yang menumpuk. Kemudian, menurut subjek CN, melakukan perilaku melukai diri tidak sepenuhnya efektif sebagai pelampiasan emosi negatif karena tetap ada dampak negatif dari perilaku tersebut.

- *Tergantung sih kak, kalau saya lebih ke kondisi fisik, misal kayak lagi badan sakit, kurang fit atau ya kalau numpuk masalah mental. Makin terasa berat ya semakin terpicu emosi-emosi negatifnya itu, ditambah kalau ada*

permasalahan gitu kan em... ya jadi makin nyalahin diri sendiri. (CN, W2, 03-04-21, 174-183).

- *Kalau menurut saya sih... kalau efektif mungkin nggak seratus persen ya karnakan ada dampak negatif ehm... dampak terbesar nyakan dampak negatif ya ke badan atau orang sekitar, tapi untuk saya itu eh... anggaplah delapan puluh persen sih, sebagian besar efektif daripada cara yang lain. Justru yang kayak positif-positif itu lebih susah untuk saya terima. (CN, W2, 03-04-21, 233-245).*

b) Decision phase

Menurut CN, saat ini ia belum melakukan pemaafan untuk dirinya sendiri karena merasa ini merupakan hal yang pantas untuknya. Akan tetapi, ia selalu memikirkan tentang pasangan dan keluarganya di masa depan nanti. CN berharap pasangan dan keluarganya di masa depan nanti tidak melakukan hal yang sama dengannya dan dapat menerima keadaannya atau mungkin membuatnya berhenti dari perilaku melukai diri.

- *Kalau memaafkan ke diri sendiri mungkin enggak, tapi mungkin saya selalu mikir kalau ke pasangan sama keluarga di masa depan karena saya... apa ya? berharapnya entah nanti punya anak atau gimana itu untuk nggak ngelakuin hal yang sama terus sama pasangan yang kayak nerima kalau kadang saya punya urgensi yang pingin ngelakuin tapi cobalah untuk eh... cobalah untuk ngasi tau untuk berhenti kayak gitu, paling itu sih. Kalau ke diri sendiri kayaknya enggak karna masih ngerasa itu wajar dan pantas untuk diri sendiri. (CN, W2, 03-04-21, 29-47).*

Kemudian, subjek CN menuturkan bahwa ia pernah mencoba untuk melakukan pemaafan kepada dirinya sendiri, tetapi proses tersebut kadang berhasil dan kadang tidak. Berhasil atau tidaknya proses pemaafan yang ingin dilakukan subjek CN tergantung pada seberapa besar masalah yang ada menurutnya. Akan tetapi, meskipun mampu memaafkan dan berhenti dari perilaku melukai diri, hal tersebut tidak bertahan lama. Pada akhirnya, subjek CN akan tetap menyalahkan dirinya sendiri dan kembali melakukan perilaku melukai diri sebagai *punishment*.

Menurut CN, hal tersebut terjadi dipicu karena dirinya yang memiliki *self-esteem* rendah, konsep diri yang buruk, serta sifat yang sangat perfeksionis.

- *Ehm... Kalau nyoba pasti pernah sih kayak waktu... waktu mau lulus SMK karena mikirkan kayak 'oh bentar lagi mau kuliah ni, ke dunia kerja ni, kalau misalnya masih tetep ngelakuin seperti itu akan susah ke diri sendiri sama kepribadian orang-orang di sekitar baru' gitu. Cuman karna dari kecil juga saya sangat terbiasa untuk mengganti-ganti topengkan, jadi agak susah sih ngelakuinnya. Mungkin kalau misalnya anggaplah orang terdekat ngomong udah memaafkan diri sendiri saya bilang iya, tapi kalau ya itu kalau di depan, kalau di belakangkan enggak. Jadi, sebenarnya jujur nggak jujur gitu. (CN, W2, 03-04-21, 250-271).*
- *Oh itu pernah. Pernah itu... kalau misalnya yang saya anggap itu kesalahan kecil, biasanya kalau kesalahan yang kecil saya bisa untuk memaafkan 'oh ya udah ini pengalaman hidup' kayak gitu, tapi kalau saya anggap itu nggak kesalahan kecil biasanya ya mikirnya langsung ke self-injury sih, nggak ada introspeksi, nggak ada memaafkan, langsung ke sana. (CN, W2, 03-04-21, 327-339).*
- *Pernah, kak. Dulu banget sih, cuman ya gitu em... kadang berhasil kadang nggak. Kalaupun berhasil nggak pernah yang... nggak pernah berlangsung lama karena langsung balik ke self-blame lagi. Dan itu pun eh... biasanya setelah menyadari permasalahan dari berbagai sisi biasanya beberapa minggu atau beberapa bulan setelah masalah selesai, baru sadar kalau semua kesalahan bukan dari saya saja. (CN, W2, 03-04-21, 383-396).*
- *Em... kalau itu... apa namanya, mungkin faktor pemicunya lebih ke self-esteem yang rendah, konsep diri yang... yang buruk dan memang saya dulu tipe yang sangat perfeksionis. Jadi, ya... gitu kak, kalau ada kesalahan saya cenderung menyalahkan diri sendiri daripada orang lain. Misal ada permasalahan dalam keluarga gitukan, saya eh... saya cenderung diam dan nggak mencoba untuk melerai apa segala macam, tapi saya yang cenderung akan menjadi penengah gitu, tapi em... saya akan tetap menyalahkan diri sendiri kalau masalahnya justru tidak selesai. Terus ya... ya itu sih, kalau faktor terbesar yang mempengaruhi kayaknya lebih ke bagaimana... cara saya memandang diri sendiri itu yang penuh dengan kekurangan. Misalnya anggaplah kalau kita liat seni itu, saya termasuk seni yang banyak cacatnya gitu, sedangkan eh... sedangkan saya memandang orang lain sebagai seni yang hampir utuh, makanya saya tidak mudah untuk memaafkan diri sendiri. (CN, W2, 03-04-21, 347-380).*

c) *Work phase*

Setelah mampu untuk melakukan pemaafan, subjek CN merasa lega. Lalu, CN pun memaparkan bahwa proses pemaafan merupakan hal yang efektif untuk menurunkan respon negatif, tetapi hal tersebut kembali lagi tergantung kepada kepribadian masing-masing orang.

Dalam proses pemaafan, subjek CN akan mencoba untuk bersikap tenang terlebih dahulu untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang ada. Kemudian, apabila dalam proses tersebut ia merasa adanya masalah yang besar atau ia merasa bersalah, maka CN akan mengurungkan niat untuk melakukan pemaafan dan berbalik ke melakukan perilaku melukai diri.

- *Eh lebih ke... lega sih, karena anggaplah yang ada di pikiran saya tu kadang ada saya yang kecil itu tu terkurung gitu, kayak terantai gitu. Itu saya ngeliatnya kayak kasian kalau saya nggak mau memaafkan karnakan bukan... apa ya? nggak ada anak usia segitu yang secara emosional udah sangat maju trus nggak ada anak yang seusia segitu udah tau respon terbaik tentang hal yang buat dia trauma, jadi saya memaafkan sih mudah, tapi kalau untuk saya yang sudah remaja kayak gitu itu susah sih karna seharusnya saya sudah paham eh... apa sih namanya, tanggapan-tanggapan kayak gitu, respon yang dilakukan. (CN, W2, 03-04-21, 281-302).*
- *Sebenarnya efektif sih kalau misalnya anggaplah kayak secara mental dan kepribadian dia di sekelilingnya ada orang-orang yang sehat juga itu biasanya akan membantu sih karna dia memaafkan trus orang-orang sekitarnya juga... apa ya? tidak... tidak terlalu mengungkit kesalahannya dia trus justru kayak mendorongnya ya saya bilang justru sangat efektif sih, cuman memang harus tergantung kepribadian. (CN, W2, 03-04-21, 307-321).*
- *Iya kak. Biasanya anggaplah saya akan mencoba untuk tenang dulu, ingin mencoba ke proses memaafkan sebelum ke self-blame sambil em... apa namanya? Mengidentifikasi lagi permasalahan-permasalahan yang ada, tapi ya kalau dalam proses tersebut anggaplah menurut saya masalah besar atau saya merasa bersalah banget ya proses pemaafannya em... nggak jadi gitu, dan ya biasanya langsung ke self-injury tanpa mikir apa-apa. (CN, W2, 03-04-21, 399-414).*

d) *Deepening phase*

Subjek CN menuturkan pelajaran yang dapat ia ambil dari proses pemaafan yang pernah ia lakukan adalah bahwa pemaafan bukan sesuatu yang mudah untuk dilakukan. Proses pemaafan membutuhkan proses yang panjang dan keyakinan pada diri sendiri. Kemudian, dari pelajaran yang dapat dia ambil, CN mencoba untuk memahami makna dari pelajaran tersebut serta membantu orang lain agar dapat terhindar dari hal-hal yang tidak baik.

- *Pelajarannya sih... em... lebih ke bagaimana cara kita melihat kalau pemaafan itu nggak semudah yang dipikirkan. Terus butuh proses yang panjang dan keyakinan sama diri sendiri. (CN, W2, 03-04-21, 419-424).*
- *Biasanya sih mencoba untuk memahami dari hasilnya dan kadang membantu mengingatkan orang lain tentang pengalaman diri, jadi yang lain bisa menghindari apa yang tidak baik dari pelajaran saya. (CN, W2, 03-04-21, 429-437).*
- *Hm... memahami pelajaran yang sudah didapat, kadang diulang kalau positif dan kalau memang ada yang negatif tetap dipahami, tapi disimpan saja. (CN, W2, 03-04-21, 439-443).*

Tabel 12. Data Hasil Temuan Tahap-tahap Pemaafan Subjek CN

Tahap-tahap Pemaafan	Deskripsi
<i>Uncovering phase</i>	Subjek menyadari emosi negatifnya akan lebih mudah untuk terpancing apabila kondisi fisiknya sedang berada dalam keadaan yang kurang fit dan adanya masalah mental yang menumpuk. Kemudian, menurut subjek, melakukan perilaku melukai diri tidak sepenuhnya efektif sebagai pelampiasan emosi negatif karena tetap ada dampak negatif dari perilaku tersebut.
<i>Decision phase</i>	Subjek menuturkan bahwa ia pernah mencoba untuk melakukan pemaafan kepada dirinya sendiri, tetapi proses tersebut kadang berhasil dan kadang tidak. Berhasil atau tidaknya proses pemaafan yang ingin dilakukan subjek

tergantung pada seberapa besar masalah yang ada menurutnya. Akan tetapi, meskipun mampu memaafkan dan berhenti dari perilaku melukai diri, hal tersebut tidak bertahan lama. Pada akhirnya, subjek akan tetap menyalahkan dirinya sendiri dan kembali melakukan perilaku melukai diri sebagai *punishment*. Menurut subjek, hal tersebut terjadi karena dipicu oleh dirinya yang memiliki *self-esteem* rendah, konsep diri yang buruk, serta sifat yang sangat perfeksionis.

Work phase

Setelah mampu untuk melakukan pemaafan, subjek merasa lega. Lalu, subjek pun memaparkan bahwa proses pemaafan merupakan hal yang efektif untuk menurunkan respon negatif, tetapi hal tersebut kembali lagi tergantung kepada kepribadian masing-masing orang. Dalam proses pemaafan, subjek akan mencoba untuk bersikap tenang terlebih dahulu untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang ada. Kemudian, apabila dalam proses tersebut ia merasa adanya masalah yang besar atau ia merasa bersalah, maka subjek akan mengurungkan niat untuk melakukan pemaafan dan berbalik ke melakukan perilaku melukai diri.

Deepening phase

Subjek menuturkan pelajaran yang dapat ia ambil dari proses pemaafan yang pernah ia lakukan adalah bahwa pemaafan bukan sesuatu yang mudah untuk dilakukan. Proses pemaafan membutuhkan proses yang panjang dan keyakinan pada diri sendiri. Kemudian, dari pelajaran yang dapat dia ambil, CN mencoba untuk memahami makna dari pelajaran tersebut serta membantu orang lain agar dapat terhindar dari hal-hal yang tidak baik.

c. Hasil Pernyataan Subjek AD

1) Latar Belakang Perilaku Melukai Diri

Subjek AD merupakan seorang laki-laki yang saat ini berusia 23 tahun. Ia adalah seorang mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi, selain itu ia juga menceritakan bahwa kesibukannya ialah membantu orangtua di rumah.

AD pertama kali melakukan perilaku melukai diri sendiri ketika duduk dibangku SMA, lebih tepatnya saat ia berusia 15-16 tahun. Ia pun memaparkan bahwa sebenarnya telah memiliki pemikiran untuk melakukan perilaku tersebut sejak SMP, tetapi tidak berani melakukannya.

- *Baik, perkenalkan nama saya AD saat ini saya berusia 23 tahun eh... saya seorang mahasiswa. (AD, W1, 28-03-21, 6-9).*
- *Em... kesibukan... sekarang lagi fokus skripsi juga, fokus mau ujian, dan bantu-bantu orangtua di rumah. (AD, W1, 28-03-21, 13-16).*
- *Oke, jadi pertama kali ngelakuin self-injury itu dari sejak SMA. Em... SMA kelas 2 kalau nggak salah, iya SMA kelas 2. Sekitaran usia 15-16 tahun kali ya. (AD, W1, 28-03-21, 23-28).*
- *Sebenarnya tu aku udah dari... udah lama, nggak tau sih kayak udah dari... dari SMP, tapi bukan self-injury aku mikirnya itu kayak lebih ke ngelukai orang lain tapi aku itu nggak pernah berani ngelakuin itu gitu lo, cuman kalau dibilang ada rasa ingin, iya ada. Udah dari sejak SMP itu cuma kayak nggak pernah berani aja, cuman pas SMA itu gara-gara aku ada ngerasa eh... sakit hati sama seseorang trus sama posisinya saat itu juga keluargaku pas lagi nggak bagus keadaannya, jadi aku ya... ya udahlah coba aja gimana sih rasanya nyakitin diri sendiri, bisa nggak ya ngelampiasin rasa sakitku. (AD, W1, 28-03-21, 33-52).*

Kemudian, AD pun mengakui yang melatarbelakangi dirinya melakukan perilaku melukai diri sendiri dikarenakan ia yang telah tidak mampu lagi menahan berbagai emosi negatif yang disebabkan karena masalah keluarga, ada seseorang yang membuatnya sakit hati, serta pernah menjadi korban *bullying*. Selain itu, AD

terbiasa memendam segala masalahnya sendirian sehingga akhirnya ketika kelas 2 SMA ia sudah tidak sanggup menahan beban itu.

AD juga menceritakan bahwa ia pernah berpikiran untuk bunuh diri, tetapi kembali ia urungkan karena mengingat ibunya. Lalu, sebagai bentuk pelampiasan, ia pernah membenturkan kepalanya ke lantai ketika sedang sujud serta menggores kulit tangannya hingga berdarah.

- *Em... Jadi, yang tadi aku bilang sebelumnya aku pernah kepikiran untuk melakukan self-injury, itu terjadi karena eh... keadaan keluarga dan juga posisi saat itu ada seseorang yang bikin aku sakit hati, jadi eh... pas aku SMP itu orangtuaku kan pisah jadi itu broken home dan waktu itu ya banyak masalah banget yang terjadi di aku dan itu bikin aku em cukup stresslah ya. Masalah keluarga kayak gitu, mamaku jadi jauh, pas posisinya saat itu pas udah pisah langsung pergi ke Banjarmasin, langsung ngerantau jadi nggak ketemu aku selama kurang lebihnya tu setahun sampai aku SMA. Jadi, itu eh... kehilangan sosok ibu selama itu tu menurut aku cukup membuat aku frustrasi apalagi dari kecil aku dekatnya sama mamaku, jadi aku selama broken home itu aku tinggal sama ayahku dan ayahku tu tipe orang yang dingin, jadi tu aku nggak dekat sama ayahku. Jadi, kalau ada apa-apa, ada masalah semua dipendam, ada masalah semua dipendam, eh... aku juga nggak mau cerita ke kakakku karna menurut aku kakakku bukan tipe orang yang menerima masukan... menerima apa ya? menerima curhatan dari orang lain gitu lo, dia bukan pendengar yang baik, makanya aku nggak mau cerita sama kakakku. Jadi, yah... aku apa-apa kupendam sendiri sampai mungkin eh... pas aku kelas 2 SMA itu udah puncak-puncaknya aku menahan stress, menahan beban, bener-bener depressed banget rasanya dan disaat itu tu ada seseorang yang nyakitinlah ya secara fisik dan juga secara batin dan karenakan aku juga eh... dulunya korban bullying dari SD, SMP, SMA, itu korban bullying jadi bener-bener em... semua rasa sakit itu dari internal sampe eksternal itu bener-bener aku pendem sendiri kayak kalaupun aku nggak kuat sedikit-dikit paling aku cerita ke temen hanya untuk melegakan sementara, tapi sebenarnya itu nggak bener-bener ngilangin rasa sakit, sebenarnya itu aku masih mikir gimana ya supaya rasa sakitku ini bener-bener terlampiaskan, bener-bener bikin aku lupa, sempat kepikiran kayak pingin bunuh diri, tapi aku mikirnya kayak... kasian mamaku kalau aku nggak ada nanti mamaku sapa yang nemenin, akhirnya ya sudah deh aku coba dari hal-hal kecil kayak mulai eh... benturin kepala ke tembok kayak gitu, trus kayak misalkan nih kalau sujud ke lantai itu aku sangking bencinya sama kondisiku saat ini, saat itu kayak 'ya Allah kenapa*

sih aku gini banget' jadi kalau aku sujud itu kepala aku bener-bener kuhantupin ke lantai sampai bener-bener ngelampiasin emosilah istilahnya pas shalat itu, juga selain itu aku juga pernah kayak... ngegoresin sedikit sih, gak sampai banyak banget darahnya em... ngegoresin pisau ke tangan, ke kulit, itu pernah juga. Intinya ya, aku ngelakuin itu ya untuk melampiaskan rasa emosiku yang selama ini aku pendam gitu. (AD, W1, 28-03-21, 57-150).

Sebelum melakukan perilaku melukai diri, AD mengalihkan emosi negatifnya dengan melakukan *me-time*, jalan sendiri, jalan bersama teman, terkadang bermain media sosial, membeli sesuatu yang disukai, atau duduk di pinggir pantai. Akan tetapi, ketika berada di masa SMA, AD merasa bahwa dirinya telah berada di puncak emosi dan tidak mampu untuk membendung berbagai emosi negatif itu lagi. Ia merasa bahwa hal-hal yang ia lakukan sebelumnya tidak mampu lagi menjadi pengalihan dan pelampiasan untuk masalah dan emosi negatif yang ia rasakan. Akhirnya, subjek AD pun melakukan perilaku melukai diri sendiri.

- *Hm kalau aku biasanya kalau lagi sakit hati kayak gitu, lagi masa-masa berat untuk mengalihkannya, aku biasanya jalan, kayak me-time gitu. Nah itu entah ke gramedia atau jalan bareng temen, intinya aku harus ada temen ngobrol, apalagi posisinya saat itu eh... sosial media ya emang sih udah banyak, cumakan maksudnya kayak nggak sengetrend sekarang gitu lo, palingkan dulu ngetrendnya apasih ig juga masih baru, belum ada wa, zaman-zamannya masih BBM kayak gitu. Jadi, tu aku nggak terlalu terpaut sama sosmed kadang paling kalau sosmed cuman ngajakin temen 'eh ayok jalan yok', jadi menurut aku sosmed itu sebenarnya zaman dulu belum ngaruh di aku untuk menghilangkan rasa sakit itu, jadi kadang kalau mengalihkan itu ya aku me-time, kalau nggak sama temen, ya sendiri, kadang eh... beli sesuatu apa yang aku suka, makanan gitu, aku minta uang ke ayahku 'yah aku mau minta uang na, mau beli makanan ini itu' itu aku lakuin untuk ngilangin rasa sedihku itu, atau kadang itu ya juga duduk di pinggir pantai, duduk aja mainan pasir gitu-gitu aja udah mengalihkan rasa sakit yang aku tahan, ituu udah cukup, kayak ya makan, ngobrol bareng temen, itu sebenarnya udah cukup mengalihkanlah ya lumayan. (AD, W1, 28-03-21, 166-207).*
- *Jadi, eh... berada di puncak itu aku bener-bener udah nggak bisa ngalihin karena em... mungkin apa ya? orang bilang kan, banyak orang yang bilang*

kalau SMP-SMA itu masa-masa labilkan, masa-masa pencarian jati diri. Nah di masa-masa itu tu aku bener-bener ngerasa kayak... aku udah nggak bisa nahan lagi nih rasa sakit yang kayak gini kayak aku udah berusaha ngalihin tapi kok terjadi lagi ya kayak terulang terus, jadi kayak batinku tu capek, aku udah ngalihin udah coba berbagai macam cara, tapi tetep nggak ada perubahan juga dan pernah juga waktu itu aku jalan tapi aku waktu jalan-jalan itu kayak masih kepikiran dengan masalahku gitu lo, jadi tu kayak ini menurutku problem solving yang biasa aku jalani sekarang sudah nggak berlaku lagi gitu, jadi yah... karena aku bingung eh... apa lagi ya yang harus aku lakuin untuk ngelupain ini semua em... ya nggak ada, ujung-ujungnya aku mencoba hal-hal yang seperti itu gitu, kayak menyakiti diri sendiri. (AD, W1, 28-03-21, 212-244).

Ketika melakukan perilaku melukai diri, subjek AD menceritakan bahwa ia tidak bisa memikirkan apa-apa, ia berkata bahwa pikirannya benar-benar kosong, lalu ia merasakan perasaan lega. Hingga saat ini, subjek AD masih melakukan perilaku melukai diri sendiri, tetapi seiring berjalannya waktu, AD memaparkan bahwa intensitasnya dalam melakukan perilaku melukai diri telah berkurang, namun ia melampiaskannya ke benda lain, seperti saat ketika memotong buah ia akan menusuk-nusuk buah itu atau ia akan melampiaskan emosinya ke boneka.

Biasanya, AD akan melakukan perilaku melukai diri sendiri dalam bentuk menggores-gores tangannya sampai mengeluarkan darah dan membengkak memar, membenturkan kepalanya ke tembok, serta memukul sesuatu sekeras-kerasnya menggunakan tangan. Ia juga memaparkan bahwa intensitasnya dalam melakukan perilaku melukai diri sendiri tidak menentu, tergantung dari seberapa berat masalah yang AD hadapi dan seberapa kuat ia mampu menahan untuk tidak melampiaskan emosinya tersebut dengan melukai diri.

- *Perasaannya... waktu itu udah nggak bisa mikirin apa-apa lagi eh... bener-bener pikirannya tu udah kosong, udah... apa ya? bener-bener kosonglah pikirannya itu kita udah nggak mikir apa-apa lagi intinya, tapi pas aku ngelakuin itu kayak aku ngegores-gores tangan itu tu lebih lega. Emang sih*

bener kenapa orang-orang yang nyakitin diri itu eh... banyak alasannya untuk meredakan emosi karena aku ngerasain sendiri, memang benar. Kalau kita gores-gores tangan kayak gitu, itu tu bisa melegakan. Eh... secara pikiran secara batin tu agak lega kayak... 'oh kayaknya ini nih yang emang aku butuhin untuk meredakan segala emosiku' kayak gitu, tapi lama-kelamaan makin ke sini aku kenapa udah jarang ngelakuin itu karena aku mikirnya kayak coba deh aku lampiasinnya ke hal lain, misal nih kayak motong buah, motong buah itu tu aku gak asal potong, pasti aku tusuk-tusuk dulu kayak misalkan jengkel gitukan atau nggak aku lampiasin ke boneka, jadi aku mikirnya kayak kalau aku bisa lampiasin ke benda-benda lain kenapa harus ke diriku gitukan aku cobanya mikirnya kayak gitu, makanya sekarang udah mulai aku kurangi. (AD, W1, 28-03-21, 249-287).

- *Masih, tapi intensitasnya sangat jarang. Masih sesekali kadang-kadang. (AD, W1, 28-03-21, 291-293).*
- *Dalam bentuk paling em kayak jedukin kepala ke tembok sih kalau udah jengkel sejengkel-jengkelnya atau nggak mukul sesuatu sekeras-kerasnya pakai tangan sendiri gitu. (AD, W1, 28-03-21, 295-300).*
- *Kalau dulukan yang gores-gores tangan sampai yang benar-bener mengeluarkan darahlah kalau inikan paling ya bengkak memar gitu aja. (AD, W1, 28-03-21, 303-307).*
- *Ehm... Tergantung emosi. Kalau memang kita nggak mampu menahan emosi dan lagi banyak masalah itu pasti akan terjadi dan akan terulang lagi, tapi kalau lagi nggak ada masalah ya... itu nggak akan terjadi gitu. Jadi, menurutku intensitasnya itu tergantung eh... seberapa kuat kita menahan emosi gitu dan saat itu puncak-puncaknya aku emosi tu ya hanya di saat itu aja istilahnya kayak ya setahun sekali itu aja dan em... jarang banget gitu karna memang aku meledaknya pada saat itu aja. (AD, W1, 28-03-21, 313-329).*

Kemudian, AD mengakui jika dirinya tidak pernah menceritakan perihal perilaku melukai diri yang ia lakukan kepada siapapun. Hal tersebut dikarenakan respons yang ia dapat tidak sesuai dengan yang ia harapkan sehingga AD pun menjadi seseorang yang susah percaya, tidak mau membuka diri kepada orang lain, serta terbiasa memendam masalahnya sendiri. Selain itu, rasa susah percaya dan keengganannya untuk membuka diri membuat AD juga tidak mau untuk mencari bantuan profesional.

- *...Jadi, kalau ada apa-apa, ada masalah semua dipendam, ada masalah semua dipendam, eh... aku juga nggak mau cerita ke kakakku karna menurut aku kakakku bukan tipe orang yang menerima masukan... menerima apa ya? menerima curhatan dari orang lain gitu lo, dia bukan pendengar yang baik, makanya aku nggak mau cerita sama kakakku. Jadi, yah... aku apa-apa kupendam sendiri... (AD, W1, 28-03-21, 85-98).*
- *Em... nggak pernah. Karena dulu aku pernah cerita-cerita ke temanku satu organisasi gitu kan, bahas tentang masalah inilah gitu, tapi mereka malah eh... tidak menganggap serius orang-orang dengan perilaku ini gitu lo. Jadi, akhirnya tau respon mereka yang begitu ya aku males mau cerita-cerita ke orang, ujung-ujungnya aku pendam lagi sendiri. (AD, W1, 28-03-21, 338-349).*
- *Nggak pernah. Karena ketika aku merasa drop aku sulit mempercayai orang lain kecuali diriku sendiri. Kayak yang aku ceritain tadi, hal itu eh... salah satu yang bikin aku susah percaya dan mau membuka diri ke orang. (AD, W1, 28-03-21, 354-361).*

Subjek AD memaparkan bahwa ia tidak pernah memikirkan dampak dari perilaku melukai diri yang dilakukannya dikarenakan pikirannya yang benar-benar kosong ketika melakukan perilaku tersebut. Ia tidak mepedulikan hal-hal yang akan terjadi ke depannya, salah satunya seperti apabila ada bekas goresan. Ia berkata bahwa yang penting ia merasa lega dan hal tersebut dapat mengurangi beban pikirannya.

Setelah melakukan perilaku melukai diri, subjek AD menerangkan bahwa dirinya merasa lega dan menjadi lebih tenang, tetapi ada rasa sedikit panik yang muncul. Hingga saat ini, AD mmengatakann bahwa ia cukup merasa perlu untuk melakukan perilaku melukai diri dikarenakan tidak adanya *problem solving* yang dapat dilakukan.

- *Aku em... nggak pernah mikir apa-apa karena posisinya saat itu tu pikiranku bener-bener kosong, jadi aku nggak mikirin ke depannya kayak ya tanganku bakal luka ada bekas goresan ya aku udah bodoamat, yang penting aku ngerasa lega aja, menurunkan segala beban di pikiranku. (AD, W1, 28-03-21, 366-375).*

- *Setelah melakukan self-injury yang aku rasakan itu rasa lega eh... rasa tenang, lebih tenang dan mungkin ada rasa sedikit panik karena self-injury yang tadi aku lakukan. Jad, kayak rasa paniknya tu muncul setelah kita melakukan itu, bukan sebelum atau saat kita melakukan itu. Kan kayak yang tadi kamu maksudkan sebelum melakukan pernah dipikirin nggak dampaknya gitukan? Cuman ini tu muncul rasa paniknya sebenarnya setelah melakukan self-injury, jadi setelah melakukan itu tu aku kayak... 'kok aku jadi kepikiran' aduh kepalaku sakit pokoknya gini gini gini, tapi kalau secara batin, secara emosional, itu lega, bener-bener bisa ngelupain sedikit masalah kayak gitu. (AD, W1, 28-03-21, 380-403).*
- *Ehm... mungkin cukup merasa perlu kali ya. Dan kenapa aku sampai melakukan sejauh ini karena menurut aku bener-bener nggak ada problem solving lagi pada saat itu, jadi udah kayak bener-bener putus asa. Ya udah, akhirnya aku melakukan hal itu gitu. (AD, W1, 28-03-21, 408-416).*

Tabel 13. Data Hasil Temuan Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Subjek AD

Latar Belakang	Deskripsi
Masalah psikologis	Subjek merasa stress dan frustrasi serta tidak sanggup menahan gejolak emosi negatif yang ia rasakan.
Faktor penyebab	Saat SMP, kedua orangtua subjek bercerai dan subjek tinggal bersama ayahnya. Subjek menuturkan bahwa ayahnya ialah seseorang yang dingin dan keras sehingga hal tersebut membuat subjek tidak memiliki kedekatan dengan sang ayah. Selain itu, saat perceraian tersebut telah terjadi, ibu subjek pergi meninggalkan subjek ke luar kota selama satu tahun sehingga hal tersebut membuat subjek kehilangan sosok ibu. Subjek mempunyai seorang kakak, tetapi menurut subjek kakaknya bukan pendengar yang baik sehingga hal tersebut juga membuatnya tidak dekat dengan sang kakak. Kemudian, subjek pun menceritakan bahwa semasa sekolah ia pernah <i>dibully</i> dan mendapatkan pelecehan seksual serta terdapat orang yang membuat sakit hati. Hal-hal tersebut menjadikan subjek sebagai seseorang yang tidak

mudah percaya pada orang lain dan kerap memendam segala sesuatu seorang diri yang kemudian akhirnya subjek merasa frustrasi dan stress sehingga ia melampiaskan perasaannya dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri agar menjadi lebih lega.

2) Aspek Pemaafan

a) *Avoidance motivation*

Subjek AD memaparkan bahwa saat ini ia telah dapat lebih mudah untuk mengalihkan dirinya dari perilaku melukai diri sendiri dengan cara berbincang bersama teman atau bermain media sosial. Lalu, salah satu hal yang membuat AD dapat menurunkan intensitas melukai dirinya ialah karena ibunya yang telah kembali dan berada di dekatnya. Meskipun begitu, subjek AD tetap belum mampu untuk melakukan kontak pribadi terhadap orang yang membuatnya sakit hati.

- *Kalau untuk saat ini... kalau seperti itu biasanya aku mencoba untuk mengalihkan ke hal lain sih dikarenakan kita di usia yang sekarang, di usia 20-an udah usia yang dewasakan, jadi aku pikirannya udah nggak kayak dulu lagi, udah nggak kayak pas SMA. Jadi, sekarang lebih ke... ya udahlah santai aja, apa kalau misalnya ada problem problem kayak gitu atau kalau ketemu orang yang bikin aku jengkel lebih kusantain aja sih, nggak bener-bener kupikirin paling aku alihkan kayak eh... ngobrol bareng temen atau nggak kualihkan ke sosmed, apalagi sosmed sekarang lebih menggebu-gebu kayak tiktok, Instagram, aku lebih mengalihkan ke hal itu gitu. Dan selain itu, sekarang juga kan aku deket sama mamaku karna mamaku udah balik, jadi ya lebih mudah teralihkanlah. (AD, W2, 08-04-21, 20-46).*
- *...ketika aku nggak nyaman sama orang, ada yang bikin aku bener-bener sakit hati prinsipku adalah ya sudah aku nggak mau ketemu dia lagi, nggak mau berurusan sama dia lagi, contohnya kayak sosmed em... sosmed semua yang berhubungan sama dia aku block, jadi sekarang aku langsung menyeleksi gitu, jadi nggak tanggung-tanggung kayak ya udahlah jauhain aja abaikan aja, aku kalau nyeleksi orang bener-bener harus ngelupain orang itu gitu lo bener-bener ya udahlah aku nggak mau ada urusan nggak mau ada ikatan apa-apa lagi sama orang itu. (AD, W2, 08-04-21, 60-79).*

b) *Revenge motivation*

Hingga saat ini subjek AD masih melakukan perilaku melukai diri meskipun dengan intensitas yang telah berkurang. Selain itu, masih terdapat juga orang-orang yang belum mampu untuk dimaafkan oleh subjek AD bahkan AD mengharapkan hal-hal buruk terjadi pada orang itu.

- *Masih, tapi intensitasnya sangat jarang. Masih sesekali kadang-kadang. (AD, W1, 28-03-21, 291-293).*
- *...ada sebagian teman-teman aku itu yang sampai detik ini belum bisa aku maafin dan aku bener-bener benci banget sampe pernah aku sumpah-sumpahin supaya 'ih semoga kamu mati semoga kamu apa' kayak gitu, cuman ya ya sudahlah sekarang aku mikirnya kayak... ya bodoamat, sekarang liat sendirikan keadaannya, banyak temen-temen tu yang putus kuliah dan lain sebagainya, jadi ya udah mungkin itu udah pembalasan buat mereka, tapi tetep aja aku nggak bisa maafin. (AD, W2, 08-04-21, 251-266).*

c) *Benevolence motivation*

Subjek AD belum mampu untuk berbuat baik kepada orang-orang yang menyakitinya, bahkan untuk melakukan kontak pribadi saja ia enggan. Subjek AD mengakui bahwa ia belum berdamai dari hal-hal yang dapat memicu perilaku melukai dirinya. Hal tersebut disebabkan oleh masalah-masalah yang masih menyebabkan trauma bagi diri AD. Bahkan masih terdapat orang-orang yang belum mampu untuk dimaafkan oleh subjek AD sehingga AD mengharapkan hal-hal buruk terjadi pada orang itu.

- *...ketika aku nggak nyaman sama orang, ada yang bikin aku bener-bener sakit hati prinsipku adalah ya sudah aku nggak mau ketemu dia lagi, nggak mau berurusan sama dia lagi, contohnya kayak sosmed em... sosmed semua yang berhubungan sama dia aku block, jadi sekarang aku langsung menyeleksi gitu, jadi nggak tanggung-tanggung kayak ya udahlah jauhkan aja abaikan aja, aku kalau nyeleksi orang bener-bener harus ngelupain orang itu gitu lo bener-bener ya udahlah aku nggak mau ada urusan nggak mau ada ikatan apa-apa lagi sama orang itu. (AD, W2, 08-04-21, 60-79).*

- *Sebenarnya kalau dibilang berdamai eh... dengan hal-hal yang memicu itu belum. Karena kan istilahnya ketika kita melakukan self-injury itu kan berarti ada problem dan problem itu sebenarnya menyebabkan trauma sendiri di aku, jadi kalau dibilang bisa berdamai dengan itu atau nggak jawabannya adalah tidak, belum mungkin ya, karena itu masih ada rasa-rasa yang bikin trauma gitu lo. (AD, W2, 08-04-21, 86-99).*
- *...ada sebagian teman-teman aku itu yang sampai detik ini belum bisa aku maafin dan aku bener-bener benci banget sampe pernah aku sumpah-sumpahin supaya 'ih semoga kamu mati semoga kamu apa' kayak gitu, cuman ya ya sudahlah sekarang aku mikirnya kayak... ya bodoamat, sekarang liat sendirikan keadaannya, banyak temen-temen tu yang putus kuliah dan lain sebagainya, jadi ya udah mungkin itu udah pembalasan buat mereka, tapi tetep aja aku nggak bisa maafin. (AD, W2, 08-04-21, 251-266).*

Tabel 14. Data Hasil Temuan Aspek Pemaafan Subjek AD

Aspek Pemaafan	Deskripsi
<i>Avoidance motivation</i>	Subjek belum mampu untuk melakukan kontak pribadi ataupun menghadapi orang dan situasi yang dapat memicu perilaku melukai dirinya. Subjek cenderung tidak ingin berhubungan lagi dengan orang yang membuatnya tidak nyaman, ia akan memblok kontak orang tersebut dan tidak ingin bertemu lagi.
<i>Revenge motivation</i>	Subjek menuturkan bahwa masih terdapat orang-orang yang ia belum mampu untuk maafkan bahkan mengharapkan hal-hal buruk terjadi pada orang tersebut. Subjek pun masih melakukan perilaku melukai diri sendiri dengan intensitas yang telah berkurang.
<i>Benevolence motivation</i>	Subjek AD mengakui belum berdamai dari hal-hal yang memicu perilaku melukai dirinya. Subjek pun belum mampu berbuat baik kepada orang tersebut bahkan tidak ingin berhubungan kembali dan cenderung mengharapkan hal-hal yang buruk agar terjadi kepada orang-orang yang belum dapat ia maafkan itu.

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan

a) Empati

Subjek AD merasa susah untuk berpikir positif kepada orang lain yang menyakitinya. Oleh karena itu, berempati susah untuk ia lakukan karena pemikirannya yang cenderung negatif kepada orang lain.

- *Pernah berpikir kayak gitu cuman ujung-ujungnya tu udah negatif duluan gitu lo kayak misalkan nih aku disakitin orang kayak... kayak ada temen manfaatin aku gitu gitu, itu tu ujung-ujungnya tu pikiranku tu udah negatif duluan 'pasti dia itu deh, manfaatin aku doang deh' manfaatin gini gini gini makanya tu aku itu udah mikirnya yang negatif duluan gitu lo nggak bisa berpikir yang positif. Jadi, kayak bawaannya tu udah benci duluan kayak gitu, jadi kalau mau berpikir positif itu susah. (AD, W2, 08-04-21, 158-174).*

b) Perspektif

Menurut sudut pandang subjek AD, pola pikir merupakan hal yang dapat mempengaruhi proses pemaafan. Selain itu, ia juga menyebutkan bahwa kebahagiaan pun mampu mempengaruhi proses pemaafannya, seperti apabila ia sedang merasa marah lalu melakukan hal yang menyenangkan, maka mungkin saja ia menjadi berpikiran untuk memaafkan.

- *Yang mempengaruhi aku bisa memaafkan... Kalau dari aku sih mungkin lebih ke pola pikir ya, dari pola pikir itu sebenarnya lebih bisa mempengaruhi ke proses pemaafan itu, kalau misalkan kita udah dewasa kayak gini eh... otomatis pola pikir kita seharusnya udah lebih dewasa ya dan itu aku jadi bisa berpikir kayak 'oh kalau aku maafin si ini mungkin itu bisa lebih melegakan batinku' dan lagipula aku mau marah selamanya pun gak akan bermanfaat gitu dan juga... apa ya? malah yang ada itu hanya akan merugikan diriku sendiri malah nyakitin diriku sendiri, jadi kalau aku ya itu, lebih ke proses pola pikirku sih karena ya... diri kita yang bisa mengatur adalah kita sendiri, dari pola pikir sendiri, dan juga perasaan kita. Dan yang mempengaruhi juga selain pola pikir eh... apa ya? mungkin kebahagiaan kali ya, misalkan kayak kalau kita sering melakukan hal-hal yang bikin kita senang, itu bisa mempengaruhi eh... rasa empati kita untuk memaafkan orang lain, misal ni aku lagi jengkel sama orang trus aku melakukan hal-hal yang aku suka kayak makan, jalan, tiba-tiba itu aku bisa*

kepikiran kayak 'ya udahlah maafin aja' kayak gitu lo. (AD, W2, 08-04-21, 365-405).

c) Tingkat kelukaan

Tingkat kelukaan menjadi salah satu pertimbangan AD dalam proses memaafkan. Ia memaparkan bahwa memaafkan seseorang dapat ia lakukan berdasarkan seberapa berat kesalahan apa yang diperbuat orang tersebut.

- *Em... memutuskannya itu ya ngeliat dulu kira-kira misalkan nih kalau mau memaafkan orang eh... liat dulu dari kesalahannya, kesalahan apa sih yang pernah dia buat ke aku, kalau kesalahannya masih kayak batas wajar terus di sisi lain aku pernah berbuat salah ke dia dan dia melakukan perbuatan salah ke aku sebagai bentuk pembalasan mungkin ataupun tanpa disengaja aku masih bisa memaafkan, tapi kalau misalkan nih ada orang... aku nggak pernah berhubungan sama orang ini tapi tiba-tiba orang ini memang orangnya tu menyebalkan gitu, itu tu sulit aku memaafkan kayak em... udah parah banget sih, aku lo nggak deket sama kamu trus kamu bersikap kayak gini ke aku ya itu yang nggak bisa aku maafkan sih, kecuali kalau orang-orang yang deket gitu masih bisa aku maklumin. (AD, W2, 08-04-21, 119-145).*

d) Karakteristik kepribadian

Subjek AD mengakui jika dirinya merupakan orang yang sangat susah untuk memaafkan dan cenderung selalu mengingat kesalahan orang lain. Meskipun AD telah memaafkan, namun suatu waktu ia tetap akan mengingat apa yang telah orang tersebut lakukan kepadanya.

- *Seberapa mudah aku memaafkan... em... ih dua kali kayaknya, dua. Aku orangnya susah banget kalau udah nggak suka gitu. (AD, W2, 08-04-21, 179-183).*
- *Em... Aku itu tipe orang yang selalu mengingat kesalahan orang lain, jadi misalkan ketika aku sudah memaafkan em... mungkin beberapa hari aku udah ikhlas kayak udah lega, oke udah aku lupain, tapi someday itu aku pasti bakal teringat lagi gitu lo kayak 'dulu itu dia pernah ngelakuin ini ke aku' kayak segelintir tiba-tiba teringat kayak gitu, jadi sedikit-dikitnya kesalahan orang lain ke aku itu bisa jadi trauma, bisa bakal teringat lagi di masa lain gitu. (AD, W2, 08-04-21, 290-305).*

e) Kualitas hubungan

Subjek AD menceritakan hubungannya dengan keluarga telah baik-baik saja, namun terkadang ia masih suka merasa jengkel kepada ibu tirinya. Lalu, dalam hubungan pertemanan pun AD merasa baik-baik saja, tetapi saat ini AD berkata bahwa ia menyeleksi orang-orang yang akan berteman dengannya, apabila orang tersebut membuatnya sakit hati, maka AD tidak akan berhubungan lagi dengan orang itu. Selain itu, AD pun memaparkan bahwa ia dapat memaklumi dan memaafkan orang yang berhubungan dekat dengannya daripada orang yang tidak pernah berhubungan dengannya sama sekali.

- *Hubungan sama keluarga baik-baik aja sih, kecuali ya sama ibu tiri, kadang masih suka jengkel aja. (AD, W2, 08-04-21, 50-53).*
- *Hubungan sama temen... aman. Cuman aku tu tipe yang... sekarang aku tu tipe orang yang langsung menyeleksi teman, ketika aku nggak nyaman sama orang, ada yang bikin aku bener-bener sakit hati prinsipku adalah ya sudah aku nggak mau ketemu dia lagi, nggak mau berurusan sama dia lagi, contohnya kayak sosmed em... sosmed semua yang berhubungan sama dia aku block, jadi sekarang aku langsung menyeleksi gitu, jadi nggak tanggung-tanggung kayak ya udahlah jauhin aja abaikan aja, aku kalau nyeleksi orang bener-bener harus ngelupain orang itu gitu lo bener-bener ya udahlah aku nggak mau ada urusan nggak mau ada ikatan apa-apa lagi sama orang itu, jadi ya lebih langsung menyeleksi aja. (AD, W2, 08-04-21, 56-80).*
- *...kalau misalkan nih ada orang... aku nggak pernah berhubungan sama orang ini tapi tiba-tiba orang ini memang orangnya tu menyebalkan gitu, itu tu sulit aku memaafkan kayak em... udah parah banget sih, aku lo nggak deket sama kamu trus kamu bersikap kayak gini ke aku ya itu yang nggak bisa aku maafkan sih, kecuali kalau orang-orang yang deket gitu masih bisa aku maklumin. (AD, W2, 08-04-21, 119-145).*
- *Eh... Jadi, ya em... misalnya aku mau memaafkan seseorang eh... sebenarnya susah sih cuman kayak ya udah karena dia temen deketku karena dia banyak ngelakuin hal-hal baik ke aku mungkin itu salah satu yang jadi pertimbangan kenapa aku harus memaafkan dia dan di sisi lain juga eh... mungkin aku pernah berbuat salah ke dia, jadi tu ya sudahlah mungkin itu kayak pembalasan aja buat aku gitu jadi ya udahlah maafin aja. (AD, W2, 08-04-21, 193-206).*

Tabel 15. Data Hasil Temuan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan Subjek AD

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan	Deskripsi
Empati	Subjek AD merasa susah untuk berpikir positif kepada orang lain yang menyakitinya. Oleh karena itu, berempati susah untuk ia lakukan karena pemikirannya yang cenderung negatif kepada orang lain.
Perspektif	Subjek memandang bahwa pola pikir menjadi salah satu hal yang berpengaruh dalam proses pemaafannya, seperti apabila dia memaafkan mungkin batinnya akan merasa lebih lega.
Tingkat kelukaan	Seberapa berat dan menyakitkan masalah yang dihadapi subjek dapat menjadi pertimbangan seberapa mudah subjek dalam melakukan pemaafan.
Karakteristik kepribadian	Subjek mengaku bahwa dirinya merupakan seseorang yang sulit untuk memaafkan dan cenderung untuk mengingat kesalahan orang lain.
Kualitas hubungan	Subjek memaparkan bahwa ia dapat memaklumi dan memaafkan orang yang berhubungan dekat dengannya daripada orang yang tidak pernah berhubungan dengannya sama sekali.

4) Tahap-tahap Pemaafan

a) *Uncovering phase*

Sebelum memutuskan untuk memaafkan, subjek AD cenderung mengalihkan rasa sakit hatinya dengan cara *me time* hingga akhirnya cara tersebut terasa tidak lagi efektif dan membuat AD melakukan perilaku melukai diri sendiri.

- *Sebenarnya tu aku udah dari... udah lama, nggak tau sih kayak udah dari... dari SMP, tapi bukan self-injury aku mikirnya itu kayak lebih ke ngelukai orang lain tapi aku itu nggak pernah berani ngelakuin itu gitu lo, cuman*

kalau dibilang ada rasa ingin, iya ada. Udah dari sejak SMP itu cuma kayak nggak pernah berani aja, cuman pas SMA itu gara-gara aku ada ngerasa eh... sakit hati sama seseorang trus sama posisinya saat itu juga keluargaku pas lagi nggak bagus keadaannya, jadi aku ya... ya udahlah coba aja gimana sih rasanya nyakitin diri sendiri, bisa nggak ya ngelampiasin rasa sakitku. (AD, W1, 28-03-21, 33-52).

- *Hm kalau aku biasanya kalau lagi sakit hati kayak gitu, lagi masa-masa berat untuk mengalihkannya, aku biasanya jalan, kayak me-time gitu. (AD, W1, 28-03-21, 166-170).*

b) Decision phase

Memaafkan pernah menjadi opsi bagi AD dalam menyelesaikan masalah, tetapi hal tersebut sulit dilakukan baginya. Subjek AD menceritakan bahwa masih ada rasa trauma dan tidak mudah percaya serta menerima dalam dirinya yang mungkin menyebabkan sulitnya ia untuk memaafkan. Dalam memutuskan untuk memaafkan pun, AD cenderung mempertimbangkan hal tersebut berdasarkan kesalahan apa yang diperbuat orang tersebut kepadanya dan berdasarkan kedekatan hubungannya dengan seseorang.

- *Pernah. Tapi, sulit untuk memaafkan. (AD, W2, 08-04-21, 102-103).*
- *Kayak... kayak misalkan aku mau memaafkan ni, itu tu cuma sekedar di mulut sama di otak doang, tapi di hati tu sebenarnya masih nggak ikhlas. Yang bikin sulit mungkin ya karena masih ada rasa trauma itu dan aku jadinya orangnya tidak mudah untuk percaya dan menerima. (AD, W2, 08-04-21, 105-114).*
- *Em... memutuskannya itu ya ngeliat dulu kira-kira misalkan nih kalau mau memaafkan orang eh... liat dulu dari kesalahannya, kesalahan apa sih yang pernah dia buat ke aku, kalau kesalahannya masih kayak batas wajar terus di sisi lain aku pernah berbuat salah ke dia dan dia melakukan perbuatan salah ke aku sebagai bentuk pembalasan mungkin ataupun tanpa disengaja aku masih bisa memaafkan, tapi kalau misalkan nih ada orang... aku nggak pernah berhubungan sama orang ini tapi tiba-tiba orang ini memang orangnya tu menyebalkan gitu, itu tu sulit aku memaafkan kayak em... udah parah banget sih, aku lo nggak deket sama kamu trus kamu bersikap kayak gini ke aku ya itu yang nggak bisa aku maafkan sih, kecuali kalau orang-orang yang deket gitu masih bisa aku maklumin. (AD, W2, 08-04-21, 119-145).*

- *Eh... Jadi, ya em... misalnya aku mau memaafkan seseorang eh... sebenarnya susah sih cuman kayak ya udah karena dia temen dekatku karena dia banyak ngelakuin hal-hal baik ke aku mungkin itu salah satu yang jadi pertimbangan kenapa aku harus memaafkan dia dan di sisi lain juga eh... mungkin aku pernah berbuat salah ke dia, jadi tu ya sudahlah mungkin itu kayak pembalasan aja buat aku gitu jadi ya udahlah maafin aja. Tapi, aku nggak bisa memaafkan orang kalau orang itu tu bener-bener keterlaluan ke aku kayak misalkan pelaku-pelaku bullying, aku nggak dekat sama dia, kita beda kelas tiba-tiba dia datengin aku, dia nendang aku, dia pegang-pegang apakah yang ada di badanku kayak istilahnya pelecehan seksual gitu lo, itu terjadi pas di SMA, orang-orang yang kayak gitu itu yang bener-bener nggak bisa aku maafin karena kayak... udah ngerendahin banget, aku tu orangnya em... nggak cuman aku sih kayaknya, semua orang, semua orang tu pasti benci banget kan ya direndahin kayak gitu? Dan aku salah satunya yang paling membenci kalau orang lain itu bersikap seenaknya gitu lo, kayak ngerendahin banget, apa lagi pelecehan-pelecehan kayak gitu, itu bener-bener nggak bisa aku maafin kayak... masa sih mereka udah gede tapi nggak ngotak gitu lo kayak bersikap seenaknya. Trus juga di kuliah ini, kan di kuliah ini aku juga pernah mengalami pembullyankan sama-sama temen-temen kuliah jugalah pokoknya, maksudku tu kayak kalian itu sudah dewasa, udah kuliah, udah bisa yang berpikir lebih baiklah gitu, ih masa sih kalian ngelakuin hal kayak gini, masa sih kalian memperlakukan orang lain seperti ini. Aku tu kadang nggak habis pikir, sampe yah... ada sebagian teman-teman aku itu yang sampai detik ini belum bisa aku maafin dan aku bener-bener benci banget sampe pernah aku sumpah-sumpahin supaya 'ih semoga kamu mati semoga kamu apa' kayak gitu, cuman ya ya sudahlah sekarang aku mikirnya kayak... ya bodoamat, sekarang liat sendirikan keadaannya, banyak temen-temen tu yang putus kuliah dan lain sebagainya, jadi ya udah mungkin itu udah pembalasan buat mereka, tapi tetep aja aku nggak bisa maafin. (AD, W2, 08-04-21, 193-266).*

c) *Work phase*

Setelah memaafkan, subjek AD menceritakan bahwa ia tidak langsung merasa lega dan rasa marah pun tidak langsung hilang. Butuh waktu beberapa hari untuk menghilangkan perasaan negatif tersebut hingga akhirnya AD benar-benar memaafkan. Kemudian, AD pun mengakui bahwa dirinya merupakan seseorang yang cenderung selalu mengingat kesalahan orang lain. Meskipun AD telah

memaafkan, namun suatu waktu ia tetap akan mengingat apa yang telah orang tersebut lakukan kepadanya.

- *Sebenarnya nggak langsung lega, nggak langsung kayak abis dia berbuat salah, dimaafin, rasa jengkel kita hilang, itu nggak. Pasti masih ada rasa jengkelnya itu, kayak masih numpuk gitu, cuman hilangnya itu ya paling sehari dua hari ya baru bener-bener ilang. Jadi, ya leganya itu butuh waktu, butuh waktu beberapa hari supaya bener-bener seratus persen memaafkan. (AD, W2, 08-04-21, 273-285).*
- *Em... Aku itu tipe orang yang selalu mengingat kesalahan orang lain, jadi misalkan ketika aku sudah memaafkan em... mungkin beberapa hari aku udah ikhlas kayak udah lega, oke udah aku lupain, tapi someday itu aku pasti bakal teringat lagi gitu lo kayak 'dulu itu dia pernah ngelakuin ini ke aku' kayak segelintir tiba-tiba teringat kayak gitu, jadi sedikit-dikitnya kesalahan orang lain ke aku itu bisa jadi trauma, bisa bakal teringat lagi di masa lain gitu. Jadi, menurutku kalau secara pola pikir atau perilaku mungkin tidak berubah secara signifikan ya, tapi dampaknya hanya pada emosional aja gitu dan itu pun bisa terbawa perasaan lagi gitu saat aku mengingat kembali tentang kesalahannya dia itu. (AD, W2, 08-04-21, 290-314).*

d) Deepening phase

Berdasarkan sudut pandang agama, subjek AD mengatakan bahwa proses pemaafan merupakan hal yang cukup efektif untuk menurunkan respon negatif. Namun, menurutnya secara pribadi, keefektifan tersebut tergantung berdasarkan sikap orang yang ia maafkan. Jika orang tersebut tetap tidak menjadi lebih baik, maka proses pemaafan yang ia coba itu akan menjadi sia-sia saja.

Kemudian, AD pun menceritakan bahwa terdapat dampak yang signifikan dari proses pemaafan yang pernah ia lakukan, seperti dengan melakukan pemaafan ia menjadi berpikir ulang apabila hendak melakukan perilaku melukai diri. Selain itu, AD juga menceritakan terdapat pelajaran yang dapat ia ambil dari proses pemaafan, yaitu dengan proses tersebut ia belajar untuk mendewasakan diri,

membuat dirinya berkembang, memperbaiki hubungan, menciptakan perasaan lega dan tenang, adanya penerimaan diri, serta meningkatkan kepercayaan diri.

Setelah mampu mengambil pelajaran dari proses pemaafan, subjek AD terkadang membagikan sedikit pandangannya apabila ada orang lain yang bercerita atau meminta saran kepadanya. Ia pun mengaku merasa lebih bahagia dengan keadaannya yang sekarang dan lebih mampu untuk memunculkan rasa empati daripada sebelumnya.

- *Menurut aku... Sebenarnya ada dua sisi, sih. Kalau diliat dari sudut pandang agama proses tersebut cukup efektif, hal tersebut bisa meredakan emosi aku, cuman aku tergantung lagi, kalau aku memaafkan orang itu tapi orang itu masih nggak bisa berbuat baik ke aku itu eh... nggak akan merubah apapun gitu lo, jadi kalau mau memaafkan orang lain ya orang lain itu juga harus bersikap baik juga ke kita, tapi kalau kita maafin dan ternyata orang itu masih nggak berbuat baik atau nggak berubahlah gitu menurut aku itu nggak akan ngefek sih kalau di aku, nggak berpengaruh, kayak proses pemaafan yang mau aku coba itu ya jadi sia-sia gitu. (AD, W2, 08-04-21, 319-340).*
- *Em... Ada. Ada dampak eh... kayak misalkan ni kita keseringan memaafkan orang lain ya kadang-kadang itu kita luluh sendiri. Kalau udah luluh sendiri, kalau mau self-injury tu kita jadi mikir dua kali kayak ya udahlah lama-lama itu karena sering memaafkan kita udah mulai jadi bodoamat dengan keadaan karena ya udah maafin, jadi lama-lama udah terbiasa aja. (AD, W2, 347-360).*
- *Pasti ada ya. Setiap hal itu pasti ada pelajaran yang bisa kita ambil dan kalau em... apa sih pelajaran yang bisa kita ambil dari proses pemaafan itu? kalau yang aku ambil, walaupun belum bisa aku terapkan ke semua hal ya haha, dengan memaafkan orang lain kita bisa belajar untuk mendewasakan diri, kita bisa semakin berkembang kayak eh... sebenarnya memaafkan orang lain itu meskipun bagiku manfaatnya kecil, tapi itu dampaknya besar lo. Em... misal kita bisa jadi kayak lebih lega, lebih tenang, sedikit lah meskipun nggak banyak banget, bisa lebih memperbaiki hubungan kita ke orang lain, lebih menerima diri sendiri, dan itu menurut aku bisa sedikit menambah rasa kepercayaan diri karena apa? Karena dengan memaafkan orang lain itu menunjukkan kalau kita itu sudah dewasa. (AD, W2, 08-04-21, 410-437).*
- *Hm... dalem ya? haha jadi, setelah aku bisa mengambil pelajaran yang aku lakukan aku nggak share ke orang sih, mungkin kadang sharing ketika*

orang membutuhkan misalkan ni ada orang yang curhat ke aku 'eh bantuin aku dong, menurut kamu gimana ya kalau aku gini gini gini' kadang aku memberi saran berbagi sedikit pandanganku kayak 'oh dulu aku juga sama kok pernah kayak gitu, susah memaafkan, tapi lama-lama ya aku bisa maafin dia' ya walaupun lebih banyak yang susah aku maafin dan masih ada yang belum aku maafkan ya haha itu aku sebutin karena apa adanya kayak gitu, jadi bisa mempengaruhi orang lain juga untuk memaafkan yang lain juga gitulah dan selain itu juga apa yang aku lakukan setelah aku dapat pelajaran dari sini eh... ya aku mulai ngerasa lebih bahagia aja sih dengan keadaan yang sekarang, mulai ngerasa empati em... yang dulunya tu males ngebantu orang, tapi makin ke sini kayak ada orang yang nggak dikenal jatuh itu aja bawaanku kayak mau ngebantu aja dan kadang memang aku bantu, jadi lebih... apa ya? rasa empatinya tu lebih ada, lebih muncul daripada yang sebelumnya. (AD, W2, 08-04-21, 443-480).

Tabel 16. Data Hasil Temuan Tahap-tahap Pemaafan Subjek AD

Tahap-tahap Pemaafan	Deskripsi
<i>Uncovering phase</i>	Sebelum memutuskan untuk memaafkan, subjek cenderung mengalihkan rasa sakit hatinya dengan cara <i>me time</i> hingga akhirnya cara tersebut terasa tidak lagi efektif dan membuat subjek melakukan perilaku melukai diri sendiri.
<i>Decision phase</i>	Dalam memutuskan untuk memaafkan, subjek cenderung mempertimbangkan hal tersebut berdasarkan kesalahan apa yang diperbuat orang tersebut kepadanya dan berdasarkan kedekatan hubungannya dengan seseorang. Namun, subjek pun menuturkan masih ada rasa trauma dan tidak mudah percaya serta menerima dalam dirinya yang mungkin menyebabkan sulitnya ia untuk memaafkan.
<i>Work phase</i>	Setelah memaafkan, subjek menceritakan bahwa ia tidak langsung merasa lega dan rasa marah pun tidak langsung hilang. Butuh waktu beberapa hari untuk menghilangkan perasaan negatif tersebut hingga akhirnya benar-benar memaafkan. Meskipun telah memaafkan, namun suatu waktu ia

<i>Deepening phase</i>	<p>tetap akan mengingat apa yang telah orang tersebut lakukan kepadanya dan kembali terbawa perasaan.</p> <p>Menurut subjek, keefektifan pemaafan dalam menurunkan respon negatif tergantung berdasarkan sikap orang yang ia maafkan. Jika orang tersebut tetap tidak menjadi lebih baik, maka proses pemaafan yang ia coba itu akan menjadi sia-sia saja. Kemudian, subjek pun menceritakan bahwa terdapat dampak yang signifikan dari proses pemaafan yang pernah ia lakukan, seperti dengan melakukan pemaafan ia menjadi berpikir ulang apabila hendak melakukan perilaku melukai diri.</p>
------------------------	---

c) Hasil Pernyataan Subjek RM

1) Latar Belakang Perilaku Melukai Diri

Subjek RM pertama kali melakukan perilaku melukai diri ketika berusia 17 tahun, saat ini RM telah berusia 25 tahun. RM bekerja sebagai pegawai swasta. RM memaparkan hal yang melatarbelakanginya untuk melakukan perilaku melukai diri ialah karena saat itu ia tidak memiliki tempat untuk mengeluarkan emosi negatif serta berbagi cerita mengenai permasalahannya. Kemudian, hal yang memicunya pertama kali adalah ketika RM divonis tumor otak. Ia semakin merasakan tekanan yang berat karena hal itu dan merasa bahwa melukai diri merupakan tindakan yang dapat menenangkannya.

- *Boleh, oke. Perkenalkan nama saya RM, biasa dipanggil R. Saya saat ini berusia 25 tahun. Kesibukannya... kerja aja sih ya, saya pegawai swasta. (RM, W1, 09-04-21, 34-38).*
- *Em... saya melakukan itu saat berusia 17 tahun. Ehm... ini kalau pertanyaannya apa yang melatarbelakangi, berarti alasan awalnya. (RM, W1, 09-04-21, 44-48).*

- *Alasan awal pertama saya tidak... saat itu, saya tidak memiliki tempat untuk mengeluarkan kesal saya, saya tidak memiliki tempat untuk mengeluarkan permasalahan saya. Jadi, saya merasa dengan hal seperti itu, saya bisa merasa lebih tenang. (RM, W1, 09-04-21, 50-58).*
- *Saya melakukan itu ketika saya eh... pertama kali ketika saya mengalami sakit tumor otak. Itu... tentunya memberikan pressure yang berat buat saya. (RM, W1, 09-04-21, 62-66).*

Sebelum melakukan perilaku melukai diri sendiri, subjek RM mengakui bahwa ia dapat menahan diri hingga akhirnya RM melakukan perilaku tersebut dan merasa bahwa melukai diri justru lebih ringan daripada yang ia pikirkan. RM yang merupakan anak dari orangtua tunggal dikarenakan orangtuanya berpisah sejak ia berusia lima bulan mengakui tidak merasakan adanya sosok ayah dan tidak mau menjadi beban untuk ibunya. Dengan melukai diri, jiwa RM merasa lebih tenang saat itu.

Ketika melakukan perilaku melukai diri, RM merasa kesal terhadap dirinya sendiri. Lalu, ia pun pernah berpikiran untuk melampiaskan emosi negatifnya kepada hal lain atau mencari hal positif agar tidak melakukan perilaku melukai diri. Bertemu dengan professional pun sempat ia lakukan, namun saat ini sudah tidak dikarenakan RM merasa telah mampu untuk mengendalikan diri.

- *Menahan diri dulu pertama. Kemudian saya merasa eh... justru self-injury itu lebih ringan daripada yang saya pikirkan sebelumnya. Apalagi eh... terlebih saya hidup dengan orangtua tunggal, orangtua saya berpisah semenjak saya berusia lima bulan, jadi saya merasa tidak... saya tidak merasakan sosok ayah, saya tidak mau menjadi beban untuk ibu saya, jadi dengan melukai diri itu lebih menenangkan jiwa saya saat itu. (RM, W1, 09-04-21, 75-89).*
- *Kesal, kesal sama diri sendiri. Kenapa saya harus mengalami hal tersebut. (RM, W1, 09-04-21, 93-95).*
- *Tentu, tentu pernah. Saya pernah berpikir untuk konsultasi, ngobrol, kemudian... mencari hal positif lainnya yang bisa saya lakukan agar hal tersebut tidak saya lakukan. (RM, W1, 09-04-21, 99-105).*

- *Sempat. Karena saya di... di lingkungan pendidikan saya juga ada dosen-dosen psikologi, jadi saya ngobrol dengan mereka juga. (RM, W1, 09-04-21, 111-115).*
- *Saat ini sudah tidak, cuman sesekali itu kadang masih, kalau ada kepikiran mau ngobrol untuk konsultasi. Tapi, sekarang sedang tidak karena masih bisa mengendalikan. (RM, W1, 09-04-21, 120-125).*

Subjek RM mengakui bahwa dirinya tidak pernah menceritakan perihal perilaku melukai diri yang pernah ia lakukan kepada orang lain, selain ke professional. Lalu, ia pun menceritakan bentuk-bentuk melukai diri yang dilakukannya, antara lain menyayat, membenturkan badan, membenturkan kepala, serta RM pernah memukul kepalanya menggunakan batu hingga ia pingsan.

- *Tidak. Saya bukan orang yang mau terbuka dengan banyak orang. Saya merasa orang lain tidak perlu tau apa masalah saya, saya juga tidak perlu tau masalah orang lain, kecuali orang lain itu minta pendapat atau apapun itu karena bagi saya ketika saya punya masalah saya ingin bisa menyelesaikannya sendiri. Tetapi, ketika saya sudah merasa jenuh atau penat self-injury itu hal yang... menurut saya asik, dulu asik. Dulu saya merasa asik. (RM, W1, 09-04-21, 130-145).*
- *Melukai diri sendiri saya biasanya nyayat, membenturkan badan, kepala, saya pernah membenturkan kepala saya, saya pernahukul kepala saya dengan batu bahkan saya sampai pingsan saat itu. (RM, W1, 09-04-21, 149-155).*

Subjek RM mengatakan bahwa ia tidak pernah memikirkan dampak dari perilaku melukai diri yang pernah dilakukannya. Ia pun menambahkan justru memikirkan hal tersebut setelah mengisi kuesioner dari peneliti. Setelah melakukan perilaku melukai diri, subjek RM merasa lebih tenang, puas, dan merasa beban yang ia pikul itu hilang. RM biasanya melakukan perilaku tersebut saat malam hari di dalam kamar agar tidak ada yang mengetahui.

Untuk intensitas, saat itu RM melakukan perilaku melukai diri sebanyak 3-4 kali dalam seminggu. Saat ini RM telah berhenti dari perilaku melukai diri itu

karena telah mampu untuk mengendalikan diri, tetapi ia mengakui terkadang masih dapat berpikiran mengenai perilaku tersebut. RM kembali menceritakan bahwa terakhir ia mempunyai pemikiran untuk melakukan perilaku tersebut ialah beberapa bulan yang lalu ketika sedang bertengkar dengan istrinya. Lalu, RM menambahkan bahwa istrinya tidak mengetahui mengenai perilaku melukai diri yang pernah ia lakukan.

- *Tidak. Ndak pernah saya pikirkan. Mungkin setelah ngisi kuesioner ini baru saya kepikiran hahaha beneran lo. (RM, W1, 09-04-21, 159-162).*
- *Setelah melakukan saya merasa lebih tenang, rasa beban itu hilang, merasa... puas, padahal sebenarnya itu kepuasan yang palsu ya. (RM, W1, 09-04-21, 168-173).*
- *Di kamar, malem biasanya. Jadi, ya untuk menghindari biar nggak ada yang curiga atau bagaimana, karena kalau malam taunya tidur. Dan ketika kalau ada luka atau lain sebagainya biasanya ditutupin, entah pakai baju yang panjang, entah pakai jaket, kalau ditanya kenapa ya jawabnya kedinginan gitu aja. (RM, W1, 09-04-21, 177-187).*
- *Saat itu cukup sering, mungkin em... seminggu itu 3-4 kali ada. Kalau sekarang ya sudah enggak, saya sudah merasa lebih bisa mengontrol diri, walau sesekali sebenarnya bisa sih kepikiran, tapi ya... hanya ada di pikiran. Terakhir kemaren rasanya pingin ngelakuin itu sekitar em... februari kemaren kayaknya, itu gara-gara ribut sama istri haha trus ya kepikiran ke situ, tapi nggak saya lakuin kok. (RM, W1, 09-04-21, 191-204).*
- *Iya, udah. Baru sih. (RM, W1, 09-04-21, 207).*
- *Nggak. Istri nggak tau, janganlah. Kasian kalau tau. (RM, W1, 09-04-21, 210-211).*

Subjek RM membenarkan apabila perilaku melukai diri yang ia lakukan cenderung disebabkan oleh ada pemicu dan terjadi ketika ia benar-benar merasa tertekan dan stress. Pada awalnya, RM merasa tenang, nyaman, dan bahagia setelah melukai diri, tetapi lambat laun ia menjadi menyesal. Ia merasa menyesal karena saat ini ada orang-orang yang ia cintai yang apabila ia menyakiti dirinya, maka ia merasa akan menyakiti orang-orang tersebut juga.

- *Iya, betul. Saya itu yang kalau ada hal-hal yang bener-bener menekan untuk ke tingkat stress yang tinggi, baru melakukan. (RM, W1, 09-04-21, 216-219).*
- *Ya mungkin kurang lebih seperti yang saya bilang sebelumnya, saya merasa tenang, tapi tentunya eh... ada bekas luka, merasa tenang, merasa nyaman, merasa bahagia, ada orang yang menyakiti diri tapi malah bahagia ya? haha berarti kan ada yang salah dengan konsep itu, lalu lambat laun ketika saya melakukan itu justru saya menyesal, saya merasa menyesal, untuk apa saya merasakan ini jika akhirnya saya akan melihat orang lain sakit juga. (RM, W1, 09-04-21, 224-240).*
- *Karena... ada orang-orang sekitar yang saya cintai. Dulu tidak ada yang saya cintai, saya tidak mencintai diri saya, saya tidak mencintai keluarga saya. Ketika orang-orang sekitar itu saya merasa mencintai mereka, lalu saya menyakiti diri saya, saya merasa saya akan menyakiti mereka juga. Di situ saya menyesal. (RM, W1, 09-04-21, 244-254).*

Subjek RM memaparkan bahwa ia memikirkan pandangan orang lain mengenai perilaku melukai diri. RM tidak mau apabila orang-orang yang ia cintai merasa takut dan sedih jika mengetahui tentang perilaku melukai diri yang ia lakukan. Oleh karena itu, ia berusaha menjaga agar tidak melakukan perilaku tersebut terus-menerus.

- *Tentu, apalagi untuk sekarang. Saya akan berpikir, ketika saya melakukan ini, apalagi orang sekitar saya mereka akan beranggapan em... mungkin yang pertama saya udah gila haha menganggap saya gila, menganggap saya punya gangguan jiwa yang parah karena menyakiti diri sendiri, tidak bisa mengontrol, jadi saya akan merasa orang-orang sekitar saya ini akan takut dengan saya. Orang-orang yang saya cintai merasa takut, merasa sedih, maka dari itu saya menjaga agar hal ini tidak boleh dilakukan terus-menerus. Saya berusaha menjaga 'ayok sabar, ayok kuat'. (RM, W1, 09-04-21, 259-278).*

Subjek RM mengatakan hal yang membuatnya melakukan perilaku melukai diri ialah ketika ia berada di titik dimana dirinya tidak mempunyai tempat untuk mengeluarkan permasalahannya. Ia pun mengakui ketika telah dinyatakan sembuh dari tumor otak, ia tetap melakukan perilaku melukai diri sebagai pelampiasan karena merasa itu adalah hal yang menyenangkan.

- *Di titik saya tidak punya tempat untuk bisa mengeluarkan semua masalah saat itu. Sebenarnya saat ini pun, tidak semua hal bisa saya ceritakan bahkan ke istri, saya tidak mau membebani, saya tidak mau membebani orang-orang yang saya cintai dengan masalah yang saya hadapi. Saya mau mereka tenang dan bahagia. (RM, W1, 09-04-21, 283-293).*
- *Em... tidak. Saya sudah sembuh, cuman saat itu... setelah saya sembuh saya merasakan self-injury itu menyenangkan. (RM, W1, 09-04-21, 373-377).*
- *Iya, betul sekali. Jadi ikut dia hahaha. Padahal saya sudah cukup lama sembuh dari tumor otak itu, tapi self-injurnya yang malah keterusan hingga sampai ya... saat ini sudah bisa cukup menahanlah ya. (RM, W1, 09-04-21, 380-386).*

Tabel 17. Data Hasil Temuan Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Subjek RM

Latar Belakang	Deskripsi
Masalah psikologis	Subjek merasa tertekan dan kesal dengan keadaan yang ia hadapi.
Faktor penyebab	Orangtua subjek telah bercerai sejak ia berusia lima bulan dan subjek tinggal bersama ibunya. Subjek mengatakan bahwa dirinya tidak merasakan sosok ayah dan tidak ingin menjadi beban untuk ibunya. Subjek pun menuturkan bahwa ia tidak memiliki kedekatan, baik secara fisik maupun emosional, dengan keluarga. Kemudian, saat berusia 17 tahun subjek divonis menderita tumor otak yang dimana hal tersebut menjadi titik dimana subjek memutuskan untuk melakukan perilaku melukai diri dikarenakan ia merasa tertekan, kesal, ditambah tidak memiliki tempat untuk berkeluh kesah.

2) Aspek Pemaafan

a) *Avoidance motivation*

Subjek RM mengaku sudah lebih mampu apabila dihadapkan dengan orang atau situasi yang dapat memicu perilaku melukai dirinya. Walaupun tak dipungkiri

ia merasa kesal, tetapi hal tersebut mampu ia hadapi dengan lebih mendekati diri kepada Tuhan serta mengingat orang-orang yang ia dicintai dan mencintainya.

- *Kalau saat ini saya menghadapi situasi yang seperti itu, mungkin saya sudah bisa lebih mampu, saya lebih ke em... mendekati diri ke Tuhan. Saya mendekati diri ke Allah agar saya tidak melakukan itu, karena kalau saya melakukan kemungkinan orang di sekitar saya tau dan itu akan berdampak juga pada mereka. (RM, W1, 09-04-21, 300-311).*
- *Yang saya rasakan... tentu merasa kesal 'kenapa sih ini orang selalu muncul? kenapa selalu melakukan hal yang berdampak?' seperti itu, tapi ya kembali lagi karena saya memiliki orang-orang yang saya cinta dan mencintai saya, jadi ya em... hal-hal itu sudah tidak begitu berdampak bagi saya. (RM, W1, 09-04-21, 315-325).*

b) *Revenge motivation*

Saat ini subjek RM telah mampu menahan diri untuk tidak melakukan perilaku melukai diri, tetapi apabila dihadapkan dengan hal-hal yang memicu ia masih memikirkan mengenai hal tersebut. RM menuturkan bahwa dahulu ia merasa sangat sulit untuk tidak marah atau membalas orang yang menyakitinya. Namun, saat ini RM lebih bisa menyikapi permasalahannya dengan tenang ditambah ia yang mementingkan kenyamanan orang-orang di sekitarnya.

- *...walaupun kalau dibilang saat ini saya sudah tidak melakukan, sudah lebih bisa mengontrol diri, menahan, tapi terkadang em... ada saja hal-hal yang membuat saya ya ujung-ujungnya kepikiran itu. (RM, W1, 09-04-21, 335-341).*
- *...Yang penting saya merasa orang-orang di sekitar saya nyaman, di luar sirkel sana ya sudah, terserah kamu mau apa. (RM, W1, 09-04-21, 399-403).*
- *Sulit. Sangat sulit dulu. Kalau dulu misal disenggol dikit 'apaan sih', kalau sekarang 'ya deh harus begini, harus begini' gitu, lebih bisa menyikapi dengan kepala dinginlah kalau sekarang. (RM, W2, 20-04-21, 213-218).*

c) *Benevolence motivation*

Subjek RM mengatakan bahwa ia belum sepenuhnya berdamai dengan hal-hal yang dapat memicu perilaku melukai dirinya. Walaupun sudah tidak melakukan

perilaku melukai diri, RM mengakui bahwa pemikiran itu terkadang masih ada. Lalu, RM pun menambahkan ia melakukan pengalihan yang lain, yaitu meminum alkohol dan mencoba untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

- *Kalau dibilang berdamai... em... mungkin sudah berdamai, eh... bisa berdamai, tapi belum sepenuhnya karena kadang pemikiran itu masih ada, walaupun kalau dibilang saat ini saya sudah tidak melakukan, sudah lebih bisa mengontrol diri, menahan, tapi terkadang em... ada saja hal-hal yang membuat saya ya ujung-ujungnya kepikiran itu. Seandainya saya sudah bisa benar-bener melepaskan, tanpa berpikir ke situ, mungkin itu artinya ya baru saya benar-benar bisa berdamai, bisa lepas sepenuhnya. (RM, W1, 09-04-21, 330-347).*
- *Ke alkohol haha jujur saya kadang masih sesekali minum. Sesekali ketika saya stress saya em... memang itu tidak baik, tapi untuk sekedar mencari pelampiasan itu okelah atau ya... saya mencoba untuk lebih mendekatkan diri pada Tuhan tadi, kontras banget ya hahahaha em... ya begitulah, saya mau mendekatkan diri ke Tuhan, tapi kadang sesekali saya juga masih minum. (RM, W1, 09-04-21, 353-365).*

Tabel 18. Data Hasil Temuan Aspek Pemaafan Subjek RM

Aspek Pemaafan	Deskripsi
<i>Avoidance motivation</i>	Subjek mengaku sudah lebih mampu apabila dihadapkan dengan orang atau situasi yang dapat memicu perilaku melukai dirinya. Walaupun tak dipungkiri ia merasa kesal, tetapi hal tersebut mampu ia hadapi dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan serta mengingat orang-orang yang ia dicintai dan mencintainya.
<i>Revenge motivation</i>	Subjek telah mampu menahan diri untuk tidak melakukan perilaku melukai diri, tetapi apabila dihadapkan dengan hal-hal yang memicu ia masih memikirkan mengenai hal tersebut. Subjek menuturkan bahwa dahulu ia merasa sangat sulit untuk tidak marah atau membalas orang yang menyakitinya. Namun, saat ini subjek lebih bisa menyikapi permasalahannya dengan tenang ditambah ia yang

	mementingkan kenyamanan orang-orang di sekitarnya.
<i>Benevolence motivation</i>	Subjek mengatakan bahwa ia belum sepenuhnya berdamai dengan hal-hal yang dapat memicu perilaku melukai dirinya. Walaupun sudah tidak melakukan perilaku melukai diri, subjek mengakui bahwa pemikiran itu terkadang masih ada. Lalu, subjek pun menambahkan ia melakukan pengalihan yang lain, yaitu meminum alkohol dan mencoba untuk lebih mendekati diri kepada Tuhan.

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan

a) Empati

Subjek RM mengakui bahwa dirinya kurang baik dalam berempati, namun ia tetap mencoba untuk melakukan hal tersebut. Ia menjelaskan jika ia merasa orang-orang yang ada di sekitarnya nyaman, maka ia tidak peduli dengan apa yang orang lain lakukan.

- *Em... Iya, saya mencoba. Tapi sebenarnya saya kurang baik dalam berempati haha. Yang penting saya merasa orang-orang di sekitar saya nyaman, di luar sirkel sana ya sudah, terserah kamu mau apa. (RM, W1, 09-04-21, 396-403).*

b) Perspektif

Subjek RM menuturkan bahwa untuk memutuskan akan memaafkan atau tidak didasari oleh pemikiran agar tidak tersinggung dengan tidakan atau ucapan orang lain. RM pun mengatakan jika dirinya sedang ada masalah, maka ia akan memikirkan permasalahan tersebut dengan tenang, memikirkan dampaknya bagi orang sekitar juga, serta mencari cara bagaimana agar permasalahan tersebut dapat benar-benar selesai tanpa berdampak buruk bagi siapapun.

- *...Ya mungkin lebih ke gimana diri kita sendiri aja kali ya, gimana kita memandang dan merasakan hal tersebut, apakah ini sekiranya bisa dimaafkan atau apakah ini terlalu menyakitkan sehingga terasa sulit untuk bisa dimaafkan, seperti itu. Kayak misalnya orang akan tersinggung apabila mengambil hal tersebut, misalnya ada satu orang eh... dia dikatain ni misalnya 'ih dasar kamu kurus cacingan', dia akan tersinggung kalau orang itu mengambil hal tersebut, tapi kalau nggak ditanggepin ya nggak bakal tersinggung atau kalau menurut dia itu tidak menyakitkan itu ya dia tidak akan tersinggung, gitu. (RM, W2, 20-04-21, 162-182).*
- *...Memikirkan dengan tenang, nanti kalau ini terjadi bagaimana. Memikirkan dampak buat orang sekitar juga, jadi ketika kita melakukan sesuatu ya berperilaku lebih dewasa. (RM, W2, 20-04-21, 188-194).*
- *Iya, bener. Berpikir panjang, nggak berpikir pendek dan dangkal, nggak cuma sekedar yang penting selesai tapi ternyata malah berdampak kemana-mana, lebih ke berpikir bagaimana ini bisa diselesaikan dan tidak merugikan siapa-siapa, jadi ya udah bener-bener selesai, gitu. (RM, W2, 20-04-21, 197-206).*

c) Tingkat kelukaan

Seberapa menyakitkan suatu hal merupakan sesuatu yang mempengaruhi subjek RM dalam memaafkan atau tidak. Apabila masalah tersebut terasa tidak terlalu menyakitkan, maka akan lebih mudah bagi RM untuk menerima dan memaafkan, tetapi apabila hal tersebut terasa menyakitkan, maka pemaafan pun akan menjadi sulit untuk dilakukan.

- *...Ya mungkin lebih ke gimana diri kita sendiri aja kali ya, gimana kita memandang dan merasakan hal tersebut, apakah ini sekiranya bisa dimaafkan atau apakah ini terlalu menyakitkan sehingga terasa sulit untuk bisa dimaafkan, seperti itu. Kayak misalnya orang akan tersinggung apabila mengambil hal tersebut, misalnya ada satu orang eh... dia dikatain ni misalnya 'ih dasar kamu kurus cacingan', dia akan tersinggung kalau orang itu mengambil hal tersebut, tapi kalau nggak ditanggepin ya nggak bakal tersinggung atau kalau menurut dia itu tidak menyakitkan itu ya dia tidak akan tersinggung, gitu. (RM, W2, 20-04-21, 162-182).*
- *...Di waktu-waktu itu saya akan... ya mungkin lebih terasa berat kali ya, karena adanya tekanan-tekanan itu. (RM, W2, 20-04-21, 247-251).*
- *Pernah. Pernah dilakukan, tapi ya itu tadi, gimana kita pinter-pinter mengendalikan diri dan tergantung bagaimana kita melihat dan merasakan si masalah itu. Kalau terasa mudah ya... bisa, kalau saya tidak bisa*

menerima ya itu tadi, akan ada peralihan ke hal yang lain. (RM, W2, 20-04-21, 259-268).

d) Karakteristik kepribadian

Subjek RM menyatakan bahwa ia tidak dapat menilai bagaimana sifatnya, tetapi ia beranggapan bahwa sifatnya dapat mempengaruhi dirinya dalam memaafkan. Ia menuturkan bahwa dapat memaafkan atau tidak itu tergantung pada suasana hatinya saat itu.

- *Em... kalau sifat mungkin saya tidak bisa menilai ya, orang lain yang menilai. Tapi, kalau ditanya mempengaruhi atau tidak bagi saya iya, terlebih lingkungan saat ini sudah jauh lebih baik daripada keadaan sebelumnya, baik di lingkungan kerja maupun di lingkungan keluarga. (RM, W2, 20-04-21, 63-72).*
- *Saya memaafkan atau tidak tergantung mood saya haha kalau mood saya bagus tu saya mau memaafkan saya tidak mau stressin, namun ketika mood saya nggak baik saya stress, dan akhirnya terjadi hal-hal itu gitu lo. Jadi, menjaga bagaimana moodnya baik, istirahat cukup, lebih dekat sama Tuhan, begitu. (RM, W2, 20-04-21, 152-161).*

e) Kualitas hubungan

Subjek RM memaparkan bahwa saat ini hubungannya dalam lingkup keluarga maupun pertemanan sudah sangat baik sehingga keadaan tersebut yang menjadi salah satu pengaruh RM dalam proses pemaafan dan untuk tidak melakukan perilaku melukai diri kembali.

- *Hubungan keluarga alhamdulillah sangat baik. Saat ini ya, setelah eh... saya sakit dan lain sebagainya, jadi lebih dekat dengan keluarga, kecuali dengan ayah saya karena ya itu sudah tidak bertemu sejak lama, itu sih. (RM, W2, 20-04-21, 76-84).*
- *Sebelumnya saya tidak pernah berkomunikasi dengan saudara-saudara saya, sangat jarang, masing-masing. Saya dimana, kakak-kakak saya di mana, orangtua saya dimana. Sendiri-sendiri kami. (RM, W2, 20-04-21, 90-96).*
- *Iya, betul. Nggak cuma secara emosi, secara... apa ya? (RM, W2, 20-04-21, 100-101).*

- *Ya, secara perilaku aja seperti itu, gimana emosionalnya mau dekat. Atau kebalikannya, entah yang mana yang mempengaruhi yang mana, tapi yah... begitu, intinya tidak dekat dalam bentuk apapun saat itu haha. (RM, W2, 20-04-21, 103-110).*
- *Kalau dengan teman-teman lebih ke di lingkungan kerja ini ya em... di lingkungan kerja yang ini beda, luar biasa, menyenangkan sekali, lebih hangat, lebih... kekeluargaan, menyenangkanlah pokoknya. (RM, W2, 20-04-21, 113-119).*

Tabel 19. Data Hasil Temuan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan Subjek RM

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan	Deskripsi
Empati	Subjek mengakui bahwa dirinya kurang baik dalam berempati, namun ia tetap mencoba untuk melakukan hal tersebut. Ia menjelaskan jika ia merasa orang-orang yang ada di sekitarnya nyaman, maka ia tidak peduli dengan apa yang orang lain lakukan.
Perspektif	Subjek menuturkan bahwa untuk memutuskan akan memaafkan atau tidak dipengaruhi oleh pemikiran agar tidak tersinggung dengan tindakan atau ucapan orang lain. Subjek pun mengatakan jika dirinya sedang ada masalah, maka ia akan memikirkan permasalahan tersebut dengan tenang, memikirkan dampaknya bagi orang sekitar juga, serta mencari cara bagaimana agar permasalahan tersebut dapat benar-benar selesai tanpa berdampak buruk bagi siapapun.
Tingkat kelukaan	Seberapa menyakitkan suatu hal merupakan sesuatu yang mempengaruhi subjek dalam memaafkan atau tidak. Apabila masalah tersebut terasa tidak terlalu menyakitkan, maka akan lebih mudah bagi untuk menerima dan memaafkan, tetapi apabila hal tersebut terasa menyakitkan, maka pemaafan pun akan menjadi sulit untuk dilakukan.
Karakteristik kepribadian	Subjek beranggapan bahwa sifatnya dapat mempengaruhi dirinya dalam

	memaafkan. Ia menuturkan bahwa dapat memaafkan atau tidak itu tergantung pada suasana hatinya saat itu.
Kualitas hubungan	Subjek memaparkan bahwa saat ini hubungannya dalam lingkup keluarga maupun pertemanan sudah sangat baik sehingga keadaan tersebut yang menjadi salah satu pengaruh bagi subjek dalam proses pemaafan dan untuk tidak melakukan perilaku melukai diri kembali.

4) Tahap-tahap Pemaafan

a) *Uncovering phase*

Subjek RM menyebutkan bahwa hal-hal yang dapat memicu emosi negatifnya cenderung berasal dari lingkungan sekitarnya, antara lain seperti ketidakpedulian serta tekanan-tekanan yang menimbulkan stress. Kemudian, RM membenarkan bahwa yang memicu emosi negatifnya tersebut hanya hal-hal yang berasal dari eksternal, maka dari itu ia berusaha semampunya untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan perilaku melukai diri terus-menerus. Ia pun menambahkan bahwa hubungannya dengan keluarga sudah baik-baik saja dan tidak perlu dikhawatirkan.

Subjek RM juga mengakui dirinya yang semakin menyadari bahwa perilaku melukai diri itu merupakan tindakan yang kurang tepat setelah mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti. Dengan mengisi kuesioner tersebut membuatnya teringat kembali dengan masa lalu dan merasa hal tersebut merupakan tindakan yang bodoh untuk dilakukan.

- *Kalau bagi saya sepertinya lebih ke lingkungan sekitar ya, tidak care, kemudian tekanan-tekanan em... karena saya di jasa dek ya, tekanan-*

tekanan dari pembeli, vendor-vendor, dan lain sebagainya itukan cukup membuat stress. Nah itu juga harus dijaga dihindari agar tidak kembali melakukan hal tersebut, gitu. (RM, W2, 20-04-21, 123-133).

- *Betul. Justru karena hanya di situ saya sebisa mungkin mengendalikan agar tidak melakukannya, karena tentu akan berdampak pada lingkungan sekitar saya dong di sini. Kalau di lingkungan keluargakan ya sudah baik-baik saja, sudah tidak ada yang perlu dikhawatirkanlah seperti itu. (RM, W2, 20-04-21, 138-147).*
- *Justru saya semakin sadar saat mengisi kuesioner itu lo haha. (RM, W2, 20-04-21, 47-48).*
- *Serius, serius. Waktu isi itukan saya jadi mengingatkan kembali ya kejadian kejadian dan perilaku perilaku yang dulu, saya jadi 'goblok juga ya dulu' kayak gitu hahaha thank you lo ya kuesionernya. (RM, W2, 20-04-21, 50-55).*

b) Decision phase

Subjek RM mengatakan bahwa dirinya pernah melakukan pemaafan untuk menurunkan respon negatif dan berkata bahwa hal tersebut harus untuk dilakukan. RM selalu mencoba agar tetap mampu melakukan pemaafan supaya tidak melakukan perilaku melukai diri. Meskipun begitu, RM memberi tahu bahwa tidak semua hal berhasil untuk ia maafkan. Ia juga memaparkan bahwa mampu melakukan pemaafan dan menurunkan intensitas perilaku melukai diri hingga akhirnya tidak melakukan kembali ialah karena RM merasa ada yang mencintainya dan ada yang ia cintai.

- *Oh, ya harus itu. Kalau itu harus. Sebenarnya ini juga masih mencoba untuk selalu melakukan itu, tapi ya harus melakukannya agar tidak terjadi self-injury, cuman ya itu ketika saya melakukan pemaafan ada kompensasinya juga, entah itu minum atau nongkrong dan lain sebagainya. (RM, W2, 20-04-21, 15-24).*
- *Pernah, kalau pernah ya pernah, tapi tidak selalu. Ada beberapa yang tidak. (RM, W2, 20-04-21, 28-30).*
- *Satu dua tahunan ini mungkin ada. Dari situ em... saat mungkin saya sudah merasakan ada yang mencintai saya dan ada yang bisa saya cintai, intensitas perilaku melukai diri itu jadi menurun hingga akhirnya saya tidak melakukan lagi sampai saat ini. (RM, W2, 20-04-21, 37-45).*

Subjek RM juga menambahkan ketika saat memutuskan untuk memaafkan atau tidak, hal tersebut cenderung berdasarkan dari suasana hati serta bagaimana diri sendiri dalam memandang permasalahan tersebut. RM mengatakan bahwa dalam memutuskan hal tersebut ia pun lebih berpikir panjang dan tenang dengan memikirkan kembali dampak dari tindakannya dan memikirkan dampak bagi orang sekitar juga.

- *Saya memaafkan atau tidak tergantung mood saya haha kalau mood saya bagus tu saya mau memaafkan saya tidak mau stressin, namun ketika mood saya nggak baik saya stress, dan akhirnya terjadi hal-hal itu gitu lo. Jadi, menjaga bagaimana moodnya baik, istirahat cukup, lebih dekat sama Tuhan, begitu. Ya mungkin lebih ke gimana diri kita sendiri aja kali ya, gimana kita memandang dan merasakan hal tersebut, apakah ini sekiranya bisa dimaafkan atau apakah ini terlalu menyakitkan sehingga terasa sulit untuk bisa dimaafkan, seperti itu. Kayak misalnya orang akan tersinggung apabila mengambil hal tersebut, misalnya ada satu orang eh... dia dikatain ni misalnya 'ih dasar kamu kurus cacingan', dia akan tersinggung kalau orang itu mengambil hal tersebut, tapi kalau nggak ditanggepin ya nggak bakal tersinggung atau kalau menurut dia itu tidak menyakitkan itu ya dia tidak akan tersinggung, gitu. (RM, W2, 20-04-21, 152-182).*
- *Hm... lebih dipikirkan lagi dampaknya. Memikirkan dengan tenang, nanti kalau ini terjadi bagaimana. Memikirkan dampak buat orang sekitar juga, jadi ketika kita melakukan sesuatu ya berperilakulah lebih dewasa. (RM, W2, 20-04-21, 187-194).*
- *Iya, bener. Berpikir panjang, nggak berpikir pendek dan dangkal, nggak cuma sekedar yang penting selesai tapi ternyata malah berdampak kemana-mana, lebih ke berpikir bagaimana ini bisa diselesaikan dan tidak merugikan siapa-siapa, jadi ya udah bener-bener selesai, gitu. (RM, W2, 20-04-21, 197-206).*

c) **Work phase**

Dulu, subjek RM merasa sangat sulit untuk memaafkan. Kemudian, subjek RM menceritakan bahwa saat ini dirinya tidak merasa sulit untuk memaafkan. Saat ini ia lebih bisa menyikapi masalah dengan kepala dingin dan merasa bahagia karena ternyata ia mampu untuk melakukan dan melalui proses pemaafan ini. Akan

tetapi, ia pun menambahkan bahwa akan ada waktu-waktu tertentu dimana dirinya tidak bisa melakukan pemaafan, waktu-waktu tertentu yang dimaksud seperti keadaan saat RM merasa ada tekanan, merasa stress, atau lelah untuk berpikir. Jika subjek RM tidak mampu untuk menerima dalam keadaan tersebut, maka akan ada pengalihan yang ia lakukan.

Selanjutnya, subjek RM mengatakan terdapat perubahan yang signifikan setelah adanya proses pemaafan yang ia lakukan, seperti orang-orang yang berada di sekitar menjadi lebih mendekat kepadanya. Lalu, saat ini subjek RM pun mencoba agar lebih mampu untuk memahami keadaan orang lain serta tidak mengambil ketersinggungan atas apa yang diperbuat oleh orang lain.

- *Saat ini nggak, saat ini ya. (RM, W2, 20-04-21, 210).*
- *Sulit. Sangat sulit dulu. Kalau dulu misal disenggol dikit 'apaan sih', kalau sekarang 'ya deh harus begini, harus begini' gitu, lebih bisa menyikapi dengan kepala dinginlah kalau sekarang. (RM, W2, 20-04-21, 213-219).*
- *Perasaannya lebih... merasa bahagia 'oh iya ternyata aku bisa nih' gitu, karena semua itu... tidak semua itu mengikuti apa yang saya mau, bahasanya jangan egois deh. (RM, W2, 20-04-21, 223-228).*
- *Iya, tapi itu ketika saya bener-bener bisa menerimanya, di waktu-waktu tertentu. Tapi, ketika di waktu-waktu itu saya tidak bisa menerima akan ada peralihan-peralihan yang saya lakukan. (RM, W2, 20-04-21, 234-240).*
- *Itu seperti... lebih ke karena ada hal-hal yang mempengaruhi ya seperti itu, misal adanya faktor stress, lelah, capek berpikir begitu. Di waktu-waktu itu saya akan... ya mungkin lebih terasa berat kali ya, karena adanya tekanan-tekanan itu. (RM, W2, 20-04-21, 243-251).*
- *Pernah. Pernah dilakukan, tapi ya itu tadi, gimana kita pinter-pinter mengendalikan diri dan tergantung bagaimana kita melihat dan merasakan si masalah itu. Kalau terasa mudah ya... bisa, kalau saya tidak bisa menerima ya itu tadi, akan ada peralihan ke hal yang lain. (RM, W2, 20-04-21, 259-268).*
- *Iya. Lebih banyak orang sekitar yang mendekat, mungkin kalau dulu saya nggak maafin, saya diem aja nggak mau mencoba ke mereka. Kalau sekarang saya juga lebih ke 'oh mungkin dia lagi begini, dia lagi begitu' gitu aja sih berpikirnya biar nggak terlalu diambil pusing. Kembali lagi ke yang saya sampaikan sebelumnya, kalau dia tidak mengambil itu dia tidak*

akan tersinggung, tapi kalau dia sudah ambilkan dia akan tersinggung. (RM, W2, 20-04-21, 273-287).

d) Deepening phase

Subjek RM menyampaikan pelajaran yang dapat ia ambil dari proses pemaafan ini ialah bahwa dengan tidak mengambil ketersinggungan, maka hal tersebut lebih baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Dengan begitu, orang-orang pun akan merasa lebih nyaman. Selain itu, RM juga mengatakan setelah melalui proses pemaafan, ia mencoba untuk menjadi seseorang yang lebih tenang dan tidak gegabah, serta mencoba untuk lebih berpikir panjang terhadap segala hal. Ia menambahkan bahwa hidup tidak hanya untuk diri sendiri, melainkan ada orang-orang yang kita cintai dan mencintai kita.

- *Yang diambil adalah... bahwa dengan tidak mengambil ketersinggungan itu hal-hal akan menjadi lebih baik untuk diri kita maupun lingkungan sekitar. Lalu, orang-orang sekitar kita juga merasa lebih nyaman. (RM, W2, 20-04-21, 292-299).*
- *Oke, saya mencoba untuk lebih tenang dan tidak gegabah. Mencoba untuk lebih berpikir panjang untuk semuanya. Kasian lingkungan sekitar kalau saya masih melakukan itu terus-menerus, dek. Kita hidup nggak cuman untuk diri kita sendirikan? Ada orang-orang yang kita cintai dan mencintai kita itu tadi. (RM, W2, 20-04-21, 306-316).*

Tabel 20. Data Hasil Temuan Tahap-tahap Pemaafan Subjek RM

Tahap-tahap Pemaafan	Deskripsi
<i>Uncovering phase</i>	Subjek menyebutkan bahwa hal-hal yang dapat memicu emosi negatifnya cenderung berasal dari lingkungan sekitarnya, antara lain seperti ketidakpedulian serta tekanan-tekanan yang menimbulkan stress.
<i>Decision phase</i>	Subjek mengatakan bahwa dirinya pernah melakukan pemaafan untuk menurunkan respon negatif dan berkata bahwa hal tersebut harus untuk dilakukan. Ia juga memaparkan bahwa mampu melakukan pemaafan dan

menurunkan intensitas perilaku melukai diri hingga akhirnya tidak melakukan kembali ialah karena subjek merasa ada yang mencintainya dan ada yang ia cintai. Subjek juga menambahkan ketika saat memutuskan untuk memaafkan atau tidak, hal tersebut cenderung berdasarkan dari suasana hati serta bagaimana diri sendiri dalam memandang permasalahan tersebut. Subjek mengatakan bahwa dalam memutuskan hal tersebut ia pun lebih berpikir panjang dan tenang dengan memikirkan kembali dampak dari tindakannya dan memikirkan dampak bagi orang sekitar juga.

Work phase

Saat ini subjek lebih bisa menyikapi masalah dengan kepala dingin dan merasa bahagia karena ternyata ia mampu untuk melakukan dan melalui proses pemaafan. Selanjutnya, subjek mengatakan terdapat perubahan yang signifikan setelah adanya proses pemaafan yang ia lakukan, seperti orang-orang yang berada di sekitar menjadi lebih mendekat kepadanya. Lalu, saat ini subjek pun mencoba agar lebih mampu untuk memahami keadaan orang lain serta tidak mengambil ketersinggungan atas apa yang diperbuat oleh orang lain.

Deepening phase

Subjek menyampaikan pelajaran yang dapat ia ambil dari proses pemaafan ini ialah bahwa dengan tidak mengambil ketersinggungan, maka hal tersebut lebih baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Dengan begitu, orang-orang pun akan merasa lebih nyaman. Selain itu, subjek juga mengatakan setelah melalui proses pemaafan, ia mencoba untuk menjadi seseorang yang lebih tenang dan tidak gegabah, serta mencoba untuk lebih berpikir panjang terhadap segala hal. Ia menambahkan bahwa hidup tidak

hanya untuk diri sendiri, melainkan ada orang-orang yang kita cintai dan mencintai kita.

C. Hasil Pernyataan Penelitian

Penelitian ini mengangkat judul tentang Pemaafan pada Seseorang yang Melakukan Perilaku Melukai Diri Sendiri. Aspek-aspek di dalamnya menjelaskan apa saja hal-hal yang terkait dan menunjukkan perilaku memaafkan dari dewasa awal yang melakukan perilaku melukai diri saat remaja. Dapat diketahui bahwa terdapat pula tahapan-tahapan dari proses memaafkan yang harus dilalui sehingga pemaafan dapat dikatakan terjadi. Di dalam proses tersebut pun, terdapat faktor-faktor yang memengaruhi pemaafan. Namun, tidak semua dewasa awal sudah melakukan pemaafan dan berhenti dari perilaku melukai diri sendiri. Hasil wawancara peneliti dengan keempat subjek, yaitu subjek PR, subjek CN, subjek AD, dan subjek RM mengenai pemaafan pada seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri terangkum, sebagai berikut:

Tabel 21. Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Sendiri Subjek secara Umum dan Khusus

Latar Belakang Perilaku Melukai Diri Sendiri	Umum (Bentuk dari Keempat Subjek)		Khusus (Latar Belakang dari Masing-masing Subjek)		
	Subjek PR, CN, AD, dan RM	Subjek PR	Subjek CN	Subjek AD	Subjek RM
Masalah Psikologis	Subjek merasa tidak mampu menahan berbagai emosi negatif yang dirasakan.	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasakan tekanan batin setelah ayahnya meninggal dunia. • Subjek merasa tertekan karena ibunya yang tak jarang bertindak kasar dan melakukan kekerasan. • Subjek merasa stress karena adanya masalah pertemanan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa tidak nyaman pada tubuhnya akibat mendapatkan pelecehan seksual. • Subjek tidak memiliki kelekatan emosional dengan orangtua dan saudara-saudaranya. • Subjek merasa marah dan jengkel pada dirinya sendiri atas kesalahan yang ada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa frustrasi karena perceraian kedua orangtuanya. • Subjek merasa semakin terbebani disebabkan oleh ibunya yang pergi meninggalkan selama satu tahun. • Subjek merasa tertekan dan sakit hati karena <i>dibully</i> dan mendapat pelecehan seksual oleh teman-temannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek tidak memiliki kelekatan emosional dengan ibu dan saudara-saudaranya. • Subjek merasa kesal dengan keadaan saat ia diketahui menderita tumor otak. • Subjek merasa stress karena tidak memiliki tempat untuk mengeluarkan keluh-kesahnya.

Tabel 22. Aspek-aspek Pemaafan Subjek secara Umum dan Khusus

Aspek Pemaafan	Umum (Bentuk dari Keempat Subjek)		Khusus (Aspek dari Masing-masing Subjek)		
	Subjek PR, CN, AD, dan RM	Subjek PR	Subjek CN	Subjek AD	Subjek RM
<i>Avoidance motivation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek PR dan RM telah mampu untuk menghadapi situasi atau orang yang memicu perilaku melukai diri. • Subjek CN dan AD belum mampu apabila dihadapkan dengan situasi atau orang yang memicu perilaku melukai diri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek saat ini sedang memperdalam ilmu agama dan banyak membaca informasi mengenai kesehatan mental. • Subjek merasa mampu menghadapi permasalahan dengan lebih tenang tanpa melakukan perilaku melukai diri kembali. • Subjek berteman dengan orang-orang yang pernah menyakitinya. • Subjek berhubungan baik dengan keluarganya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek cenderung mengalihkan diri untuk melakukan hal yang ia suka, melakukan hobi, atau mencari hobi baru agar dapat memfokuskan diri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek cenderung memutuskan hubungan dengan orang yang menyakitinya. • Subjek memblokir kontak orang yang membuatnya tidak nyaman. • Subjek mengatakan bahwa ia merasa tidak ingin bertemu kembali dengan orang yang menyakitinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengatakan bahwa saat ini ia cenderung menyelesaikan permasalahan dengan tenang dan lebih berpikir panjang. • Subjek tidak kembali melakukan perilaku melukai diri meskipun dalam keadaan tertekan. • Meskipun merasa kesal, subjek mampu menghadapi permasalahan dengan mendekati diri kepada Tuhan serta mengingat orang-orang yang ia cintai dan mencintainya.

<i>Revenge motivation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek PR dan RM tidak memiliki dendam terhadap hal-hal yang memicu emosi negatif mereka. • Subjek CN dan AD masih memiliki rasa dendam kepada hal yang memicu emosi negatif mereka. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memaafkan orang yang telah menyakitinya. • Subjek telah berhenti dari perilaku melukai diri sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengakui masih kerap menyalahkan dan sulit untuk memaafkan diri sendiri. • Subjek cenderung akan mengungkit kesalahan dari waktu yang telah lalu kepada dirinya sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat orang-orang yang belum mampu untuk subjek maafkan. • Subjek berharap hal-hal buruk terjadi pada orang yang menyakitinya. • Subjek masih melakukan perilaku melukai diri sendiri dengan intensitas yang telah berkurang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek tidak mempedulikan orang yang membuatnya tidak nyaman. • Subjek lebih mampu menyikapi permasalahannya dengan tenang karena ia memikirkan kenyamanan orang-orang di sekitarnya. • Subjek mampu menahan diri untuk tidak melakukan perilaku melukai diri .
<i>Benevolence motivation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek PR dan RM mampu untuk berbuat baik kepada orang yang telah menyakitinya. • Subjek CN dan AD belum mampu untuk berbuat baik kepada orang yang telah menyakitinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memberikan bantuan kepada teman-teman yang pernah menyakitinya. • Subjek memberikan maaf pada orang-orang yang pernah menyakitinya. • Subjek mampu berhubungan baik kembali dengan teman maupun keluarganya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mampu untuk membantu dan memaafkan orang lain serta kejadian di masa lalu. • Subjek sulit untuk memaafkan dirinya sendiri atas kesalahan yang ada sehingga akan menghukum dirinya dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memutuskan kontak pribadi dengan orang-orang yang menyakitinya. • Subjek mengharapkan hal-hal yang buruk terjadi pada orang-orang yang belum mampu ia maafkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek berhubungan baik kembali dengan keluarganya. • Walaupun sudah tidak melakukan perilaku melukai diri sendiri, subjek mengakui bahwa pemikiran itu terkadang masih ada. • Subjek mengakui bahwa terkadang ia melakukan pengalihan yang lain, yaitu

meminum alkohol dan
mencoba untuk lebih
mendekatkan diri
kepada Tuhan.

Tabel 23. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan secara Umum dan Khusus

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan	Umum (Bentuk dari Keempat Subjek)	Khusus (Faktor dari Masing-masing Subjek)			
	Subjek PR, CN, AD, dan RM	Subjek PR	Subjek CN	Subjek AD	Subjek RM
Empati		<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memaafkan sebagaimana ia ingin dimaafkan atas kesalahannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek cenderung untuk memahami keadaan orang lain, tapi tidak dengan dirinya. • Subjek akan sangat marah dan sulit untuk memaafkan apabila merasa ia melakukan kesalahan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek AD cenderung berpikir negatif kepada orang yang menyakitinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengakui dirinya kurang baik dalam berempati, namun ia tetap mencoba. • Subjek menuturkan jika orang-orang di sekitarnya merasa nyaman, maka ia tidak peduli dengan apa yang orang lain lakukan.
Perspektif		<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memandang bahwa pemaafan merupakan hal yang penting. • Subjek mendekatkan diri pada Tuhan dan mempelajari ilmu agama yang dimana dari situ ia belajar untuk memaafkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memandang tidak memaafkan diri sendiri dan <i>punishment</i> yang ia lakukan dalam bentuk perilaku melukai diri merupakan hal yang adil, wajar, dan pantas untuknya. • Subjek memandang hal menyakitkan yang 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memandang apabila ia memaafkan mungkin batinnya akan merasa lebih lega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memandang bahwa dengan tidak mengambil ketersinggungan atas tindakan orang lain membuatnya lebih mudah untuk memaafkan. • Subjek cenderung memikirkan

		karena Tuhan pun Maha Pemaaf.	dilakukan orang lain ialah karena dirinya yang memiliki kesalahan.		permasalahannya dengan tenang dan dari berbagai sudut pandang.
Tingkat kelukaan	Subjek memutuskan untuk memaafkan dipengaruhi oleh seberapa berat rasa sakit yang ia rasakan.	<ul style="list-style-type: none"> • Proses subjek untuk memaafkan akan lebih sulit jika masalah yang ia hadapi terlalu berat dan menyakitkan baginya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Besar atau kecil tingkat kelukaan dari orang lain akan dimaafkan oleh subjek. • Jika subjek merasa kesalahan dari dirinya, baik kecil maupun besar, subjek cenderung sulit untuk memaafkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proses subjek untuk memaafkan akan sangat sulit jika masalah yang ia hadapi terlalu berat dan menyakitkan baginya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proses subjek untuk memaafkan akan lebih sulit jika masalah yang ia hadapi terlalu berat dan menyakitkan baginya.
Karakteristik kepribadian	Subjek memutuskan untuk memaafkan dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian.	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek tidak menceritakan perilaku melukai dirinya pada orang lain. • Subjek mengakui bahwa dirinya merupakan orang yang cenderung santai sehingga mudah untuk memaafkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengakui bahwa dirinya merupakan seseorang yang tidak percaya diri, tidak menghargai diri, cenderung menjauh secara emosional, memiliki <i>self-esteem</i> yang rendah, konsep diri yang buruk, dan perfeksionis. • Subjek menyadari sifat-sifat tersebut yang membuatnya menjadi 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengakui bahwa dirinya tidak mudah percaya dan terbuka pada orang lain sehingga tidak menceritakan perihal perilaku melukai dirinya pada siapapun. • Subjek merupakan orang yang sulit untuk memaafkan. • Subjek merupakan seseorang yang 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek tidak menceritakan mengenai perilaku melukai dirinya pada orang lain. • Subjek memaafkan tergantung suasana hati.

			seseorang yang kerap menyalahkan diri sendiri.	cenderung mengingat kesalahan orang lain.	
Kualitas hubungan	Subjek memutuskan untuk memaafkan dipengaruhi oleh kualitas hubungan.	<ul style="list-style-type: none"> •Membaiknya hubungan subjek dengan teman dan keluarga membuat subjek lebih mudah untuk melakukan pemaafan. 	<ul style="list-style-type: none"> •Hubungan subjek dan keluarga dekat secara perilaku, tapi tidak secara emosional. •Pada teman-teman yang dirasa mampu memahaminya, subjek dapat berteman dekat dengan mereka dan mereka mampu membuat subjek untuk berpikir ulang apabila dirinya hendak melakukan perilaku melukai diri sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek cenderung tidak memaafkan orang yang tidak dekat dengannya. • Subjek cenderung memaklumi dan memaafkan orang yang berhubungan dekat dengannya. 	<ul style="list-style-type: none"> •Hubungan subjek dan keluarga yang membaik membuatnya lebih mudah untuk memaafkan •Subjek merasa dicintai sehingga mudah untuk melakukan pemaafan.

Tabel 24. Tahap-tahap Pemaafan Subjek secara Umum dan Khusus

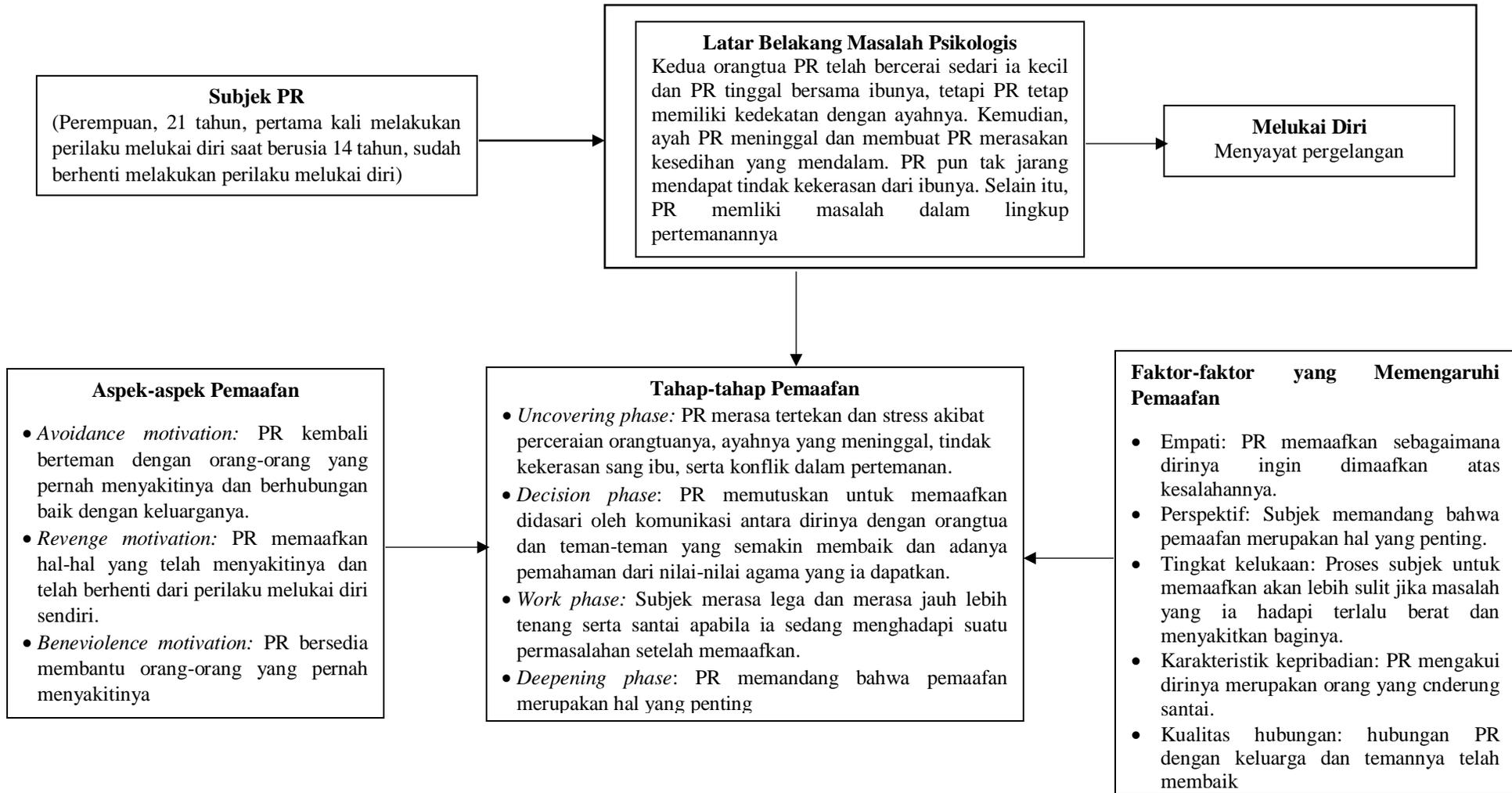
Tahap-tahap Pemaafan	Umum (Bentuk dari Keempat Subjek)	Khusus (Tahap dari Masing-masing Subjek)			
	Subjek PR, CN, AD, dan RM	Subjek PR	Subjek CN	Subjek AD	Subjek RM
<i>Uncovering phase</i>	Subjek menyadari adanya emosi negatif yang ia rasakan.	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasakan tekanan batin setelah ayahnya meninggal dunia. • Subjek merasa tertekan karena ibunya yang tak jarang bertindak kasar dan melakukan kekerasan. • Subjek merasa stress karena adanya masalah pertemanan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa tidak nyaman pada tubuhnya akibat mendapatkan pelecehan seksual. • Subjek merasa marah dan jengkel pada dirinya sendiri atas kesalahan yang ada. • Subjek menyadari emosi negatifnya akan lebih mudah terpancing apabila kondisi fisiknya sedang kurang fit dan adanya masalah mental yang menumpuk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa frustrasi akibat perceraian orangtuanya. • Subjek merasa frustrasi karena ditinggal ibunya selama satu tahun. • Subjek tertekan karena mengalami <i>bullyan</i> dan pelecehan seksual. • Subjek merasa sakit hati terhadap seseorang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa stress karena tidak memiliki tempat untuk mengeluarkan keluh-kesahnya. • Subjek merasa kesal dengan keadaan saat ia diketahui menderita tumor otak. • Hal-hal yang memicu emosi negatif subjek cenderung berasal dari lingkungan kerja.
<i>Decision phase</i>	Dalam memutuskan untuk memaafkan, subjek melalui proses dan	<ul style="list-style-type: none"> • Awalnya subjek enggan untuk memaafkan. • Subjek memutuskan untuk memaafkan oleh 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek pernah mencoba untuk melakukan pemaafan kepada diri sendiri, tetapi proses tersebut kadang berhasil dan kadang tidak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek cenderung berpikir negatif mengenai orang yang menyakitinya. • Dalam memutuskan untuk memaafkan, 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam memutuskan untuk memaafkan, subjek cenderung dipengaruhi oleh suasana hati.

dipengaruhi oleh berbagai hal.	<p>komunikasi antara dirinya dengan orangtua dan teman-teman yang semakin membaik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek memutuskan untuk memaafkan didasari adanya pemahaman dari nilai-nilai agama yang ia dapatkan. • Terkadang subjek meminta pendapat orang lain dalam memutuskan untuk memaafkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meskipun mampu memaafkan dan berhenti dari perilaku melukai diri, hal tersebut tidak bertahan lama. • Dalam proses pemaafannya, subjek dipengaruhi oleh seberapa besar masalah yang ada menurutnya, <i>self-esteem</i> yang rendah, konsep diri yang buruk, dan sifatnya yang sangat perfeksionis. 	<p>subjek cenderung mempertimbangkan hal tersebut berdasarkan kesalahan apa yang diperbuat orang tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalam memutuskan untuk memaafkan, subjek cenderung mempertimbangkan hal tersebut berdasarkan kedekatannya dengan orang tersebut. • Subjek mengakui bahwa dirinya merupakan orang yang sulit untuk memaafkan. • Subjek menuturkan masih ada rasa trauma dan tidak mudah percaya yang menyebabkan sulitnya ia untuk memaafkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam memutuskan untuk memaafkan, subjek dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang suatu permasalahan. • Subjek mampu memaafkan karena merasa ada yang mencintainya dan ia cintai. • Subjek mengatakan dalam memutuskan untuk memaafkan ia lebih berpikir panjang dan tenang dengan memikirkan kembali dampak dari tindakannya bagi diri sendiri maupun orang sekitar. 	
Work phase	Setelah memaafkan, subjek merasakan adanya	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa lega setelah memaafkan. • Setelah memaafkan, subjek merasa jauh lebih tenang dan santai 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa lega setelah berhasil melakukan pemaafan. • Meskipun setelah memaafkan subjek 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek tidak langsung merasa lega dan rasa marah pun tidak langsung hilang setelah memaafkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saat ini subjek lebih bisa menyikapi masalah dengan kepala dingin.

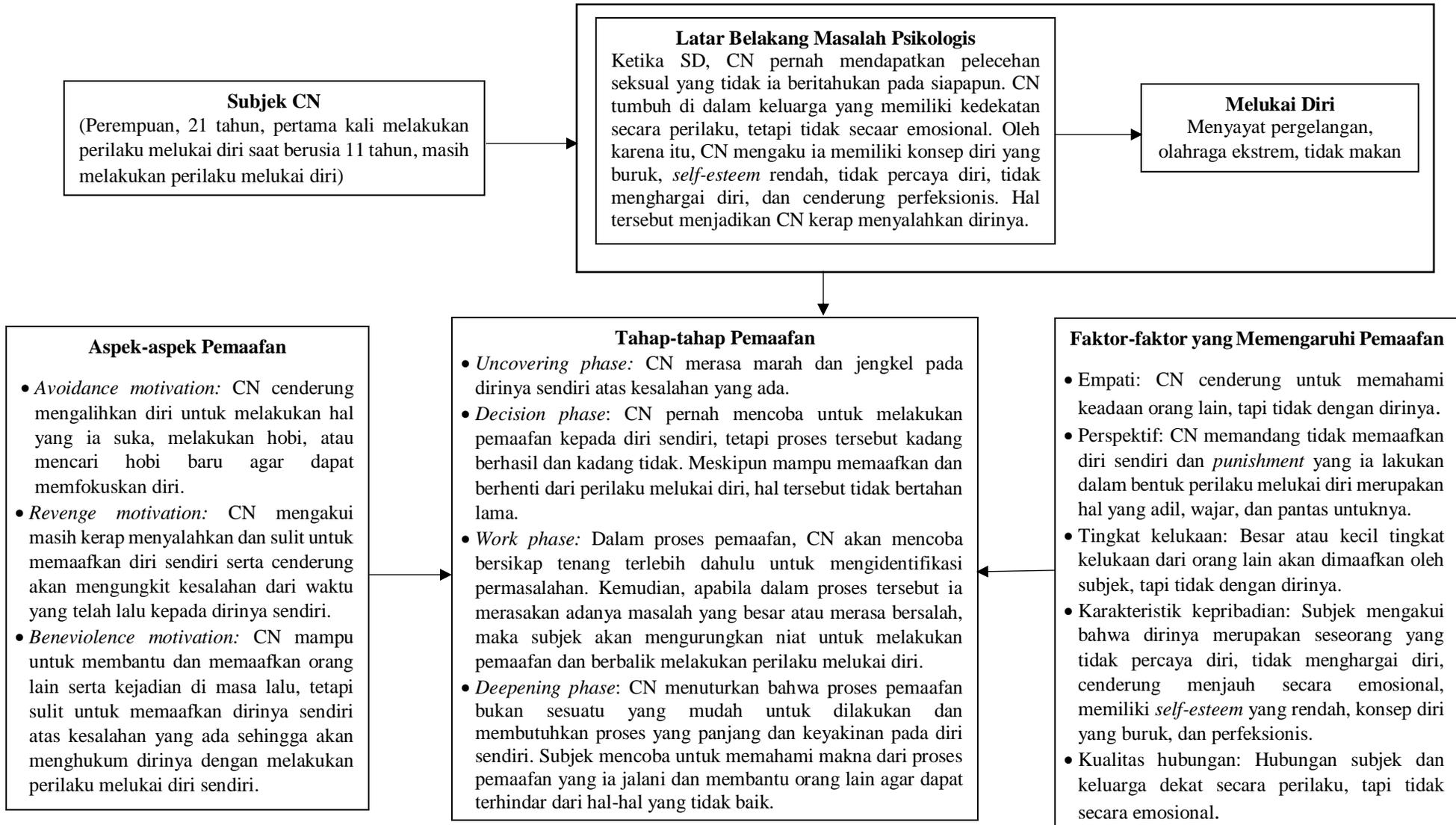
perubahan pada diri.	apabila ia menghadapi permasalahan.	sedang suatu	dapat berhenti dari perilaku melukai diri sendiri, hal tersebut tidak berlangsung lama.	<ul style="list-style-type: none">• Subjek butuh waktu beberapa hari untuk menghilangkan perasaan negatif tersebut sehingga benar-benar memaafkan.• Meskipun telah memaafkan, suatu waktu subjek dapat teringat kembali dengan kejadian yang menyakitkan tersebut dan kembali terbawa perasaan.	<ul style="list-style-type: none">• Subjek merasa bahagia karena ternyata ia mampu melakukan dan melalui proses pemaafan.• Setelah melakukan pemaafan, subjek merasa orang-orang sekitar menjadi lebih dekat kepadanya.• Setelah melakukan pemaafan, subjek merasa lebih mampu untuk memahami keadaan orang lain serta tidak mengambil ketersinggungan atas tindakan orang lain.
----------------------	-------------------------------------	--------------	---	--	--

<i>Deepening phase</i>	<p>Subjek dapat mengambil pelajaran dari proses pemaafan yang pernah dilakukan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek menganggap bahwa pemaafan merupakan hal yang penting. • Subjek memandang bahwa proses pemaafan dapat menurunkan respon negatif bagi dirinya. • Dulu subjek menganggap bahwa masalah merupakan hal yang buruk, saat ini ia menganggap bahwa masalah ialah proses yang membuatnya menjadi seseorang yang lebih baik. • Subjek sedikit-banyak membantu orang lain dengan menjadi pendengar serta pemberi saran bagi keluh-kesah orang-orang di sekitarnya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek menuturkan bahwa proses pemaafan bukan sesuatu yang mudah untuk dilakukan. • Subjek memandang proses pemaafan membutuhkan proses yang panjang dan keyakinan pada diri sendiri. • Subjek mencoba untuk memahami makna dari proses pemaafan yang ia jalani dan membantu orang lain agar dapat terhindar dari hal-hal yang tidak baik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memandang bahwa keefektifan pemaafan dalam menurunkan respon negatif tergantung dari sikap orang yang ia maafkan. • Subjek mengatakan bahwa dengan melakukan proses pemaafan, ia menjadi berpikir ulang apabila hendak melakukan perilaku melukai diri sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memandang bahwa dengan tidak mengambil ketersinggungan, maka hal tersebut lebih baik untuk diri sendiri maupun orang lain. • Subjek mengatakan bahwa setelah melalui proses pemaafan, ia mencoba untuk menjadi seseorang yang lebih tenang dan tidak gegabah. • Subjek berusaha agar tidak kembali melakukan perilaku melukai diri sendiri.
------------------------	---	---	--	---	--

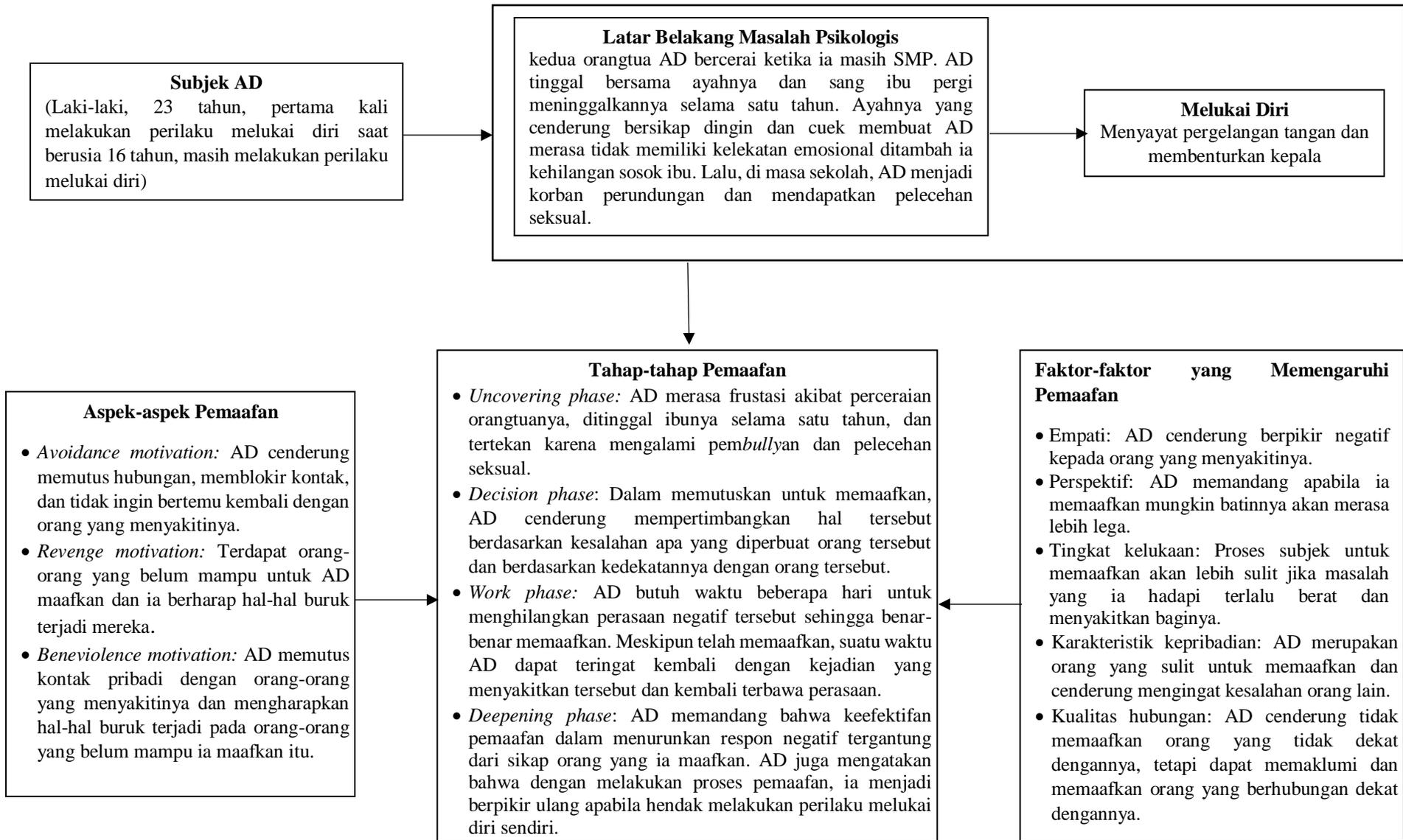
D. Skema Hasil Penelitian



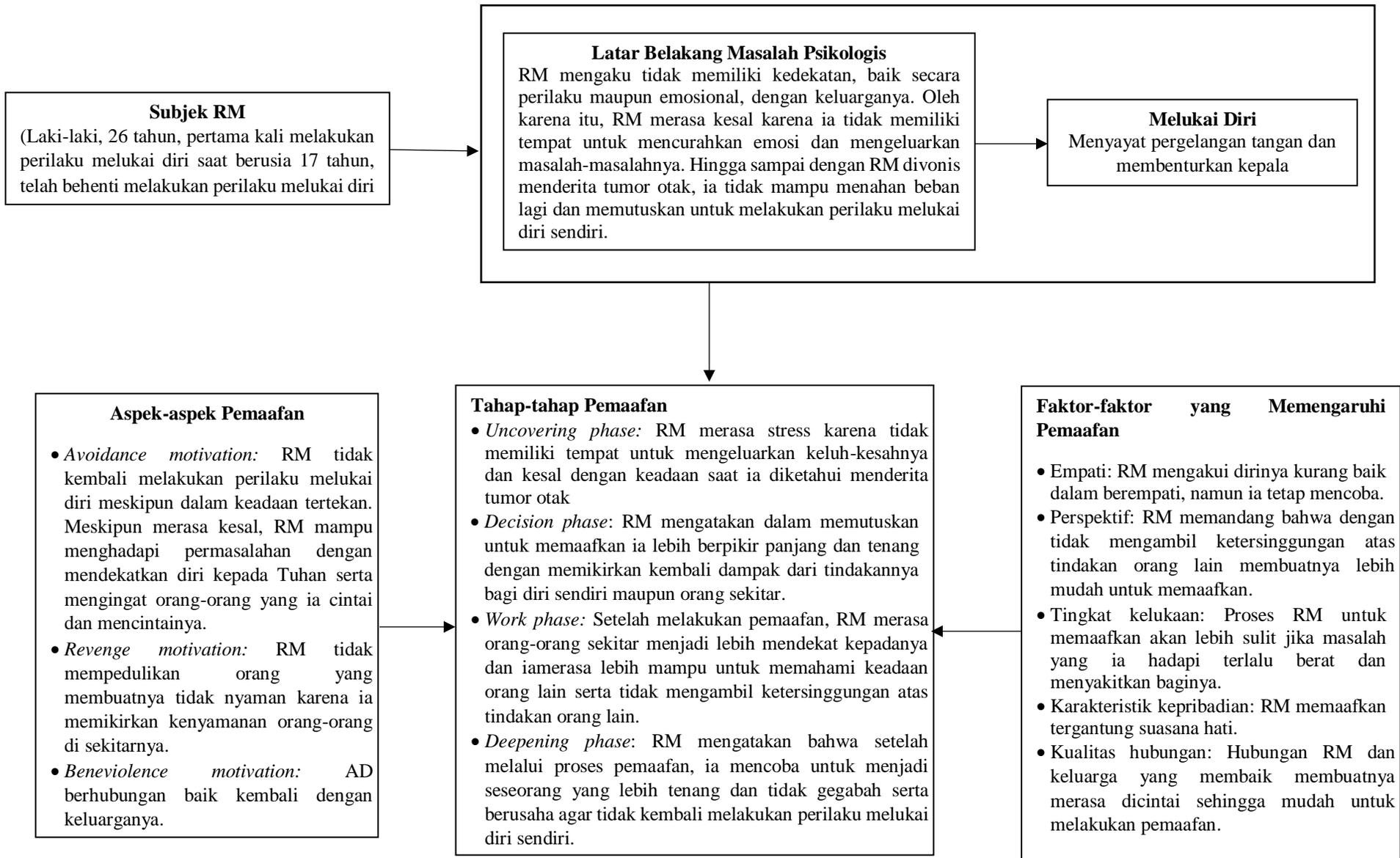
Gambar 2. Dinamika Pemaafan dan Perilaku Melukai Diri Sendiri Subjek PR



Gambar 3. Dinamika Pemaafan dan Perilaku Melukai Diri Sendiri Subjek CN



Gambar 4. Dinamika Pemaafan dan Perilaku Melukai Diri Sendiri Subjek AD



Gambar 5. Dinamika Pemaafan dan Perilaku Melukai Diri Sendiri Subjek RM

E. Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang pemaafan pada seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari empat orang, antara lain PR, CN, AD, dan RM. Keempat subjek terdiri dari dua laki-laki dan dua perempuan dewasa awal yang melakukan perilaku melukai diri sendiri di masa remaja. Santrock (2007) menyatakan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Ginanjar (dalam Hidayati dan Farid, 2016) mengatakan apabila aktivitas yang dijalani remaja tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja sering kali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang negatif, salah satunya dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri.

Adapun menurut Hurlock (2004) fase masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian terhadap peran baru, mengembangkan sikap baru, keinginan, nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas baru. Di masa ini, seseorang diharapkan dapat memenuhi tugas perkembangannya, yang diantaranya adalah memiliki *personal value* dan memenuhi perannya di lingkungan sebagai orang yang dianggap dewasa (SAHRS, 2013).

Berdasarkan DSM V, *self-injury* saat ini dikenal dengan sebutan *non-suicidal self-injury* atau NSSI. Melukai diri (*self-injury*) (Klonsky dan Jenifer dalam Kurniawaty, 2012) adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh *The International Society for Study* (dalam Whitlock, 2009)

bahwa melukai diri adalah perilaku disengaja yang mengakibatkan kerusakan langsung pada tubuh, untuk tujuan bukan sanksi sosial dan tanpa maksud bunuh diri.

Adapun pemaafan merupakan kesediaan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian, dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri (Azra, 2017). Menurut Thoresan, dkk. (dalam Worthington dan Scherer, 2003) melalui pemaafan, akan terjadi penurunan rasa tersakiti sehingga individu akan dapat hidup tanpa beban amarah serta mampu berfikir positif dan lebih produktif. Pemaafan terlihat apabila keempat tahapan memaafkan telah dilalui. Menurut Enright (2003), keempat tahap-tahap itu, antara lain mengungkap dan menyadari emosi negatif yang ia rasakan, memutuskan untuk memaafkan, melakukan tindakan untuk memaafkan, dan pendalaman atas perilaku memaafkan.

Keempat subjek, yakni PR, CN, AD, dan RM memiliki proses masing-masing mulai dari perilaku melukai diri hingga pemaafan yang mereka lakukan. Pertama, subjek PR, seorang perempuan yang saat ini telah berusia 21 tahun. Subjek PR telah berhenti dari perilaku melukai diri sendiri. PR menceritakan bahwa dirinya pertama kali melakukan perilaku melukai diri ketika berusia 14 tahun. Hal yang melatarbelakangi tindakan subjek tersebut ialah karena subjek yang merasa tertekan dan stress akibat permasalahan yang ia miliki, di lingkup keluarga maupun pertemanan. Subjek PR merasakan adanya tekanan batin sejak perceraian kedua orangtuanya ketika ia masih kecil. Kemudian tekanan batin itu bertambah setelah

ayahnya meninggal dunia dan PR yang cukup sering mendapat tindak kekerasan dari sang ibu. Selain itu, PR juga merasa stress akibat adanya masalah pertemanan. Penelitian Smedes (dalam Habibi dan Hidayati, 2017), mengatakan bahwa awal dari tindakan pemaafan adalah individu merasa bahwa terdapat hal yang menyakitinya.

Pada awalnya, subjek PR merasa enggan untuk memaafkan. Namun, dengan dirinya yang beranjak dewasa, komunikasi antara PR dengan ibu dan teman-temannya semakin membaik. Selain itu, PR pun giat untuk mempelajari ilmu agama dan mendekati diri kepada Tuhan yang dimana dari nilai-nilai tersebut ia menemukan bahwa Tuhan Maha Pemaaf. Subjek merasa bahwa ia yang hanya manusia biasa juga harus mampu untuk memaafkan. Hal tersebut serupa dengan hasil penelitian sebelumnya dari Amrilah dan Widodo (2015) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan pemaafan, hubungan positif itu mencerminkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka akan semakin tinggi pula kesediannya untuk memaafkan.

Sebagaimana menurut Ancok dan Suroso (dalam Amrilah dan Widodo, 2015) bahwa orang yang religiusitasnya tinggi berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut, dimana setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan yang para penganutnya diharapkan untuk taat. Sehingga dengan tingkat religiusitas yang tinggi, seseorang pun memiliki kesediaan memaafkan yang tinggi pula karena memaafkan adalah salah satu perintah Tuhan. Dari hasil survei Nurwianti dan Oriza (dalam Nashori, 2010) dikatakan juga bahwa sebagian dari orang-orang yang menjadi korban

perilaku yang tidak menyenangkan ternyata dapat memberikan pemaafan. Mereka melakukannya karena pemaafan diajarkan oleh agama-agama. Ditambah kesadaran akan dirinya yang juga mempunyai kesalahan, PR memaafkan sebagaimana dirinya ingin dimaafkan. Dipengaruhi oleh membaiknya kualitas hubungan, sudut pandang PR dari nilai-nilai agama, dan empati yang muncul, subjek PR memutuskan untuk memaafkan.

Setelah melakukan pemaafan, subjek PR mengaku merasa lega. Ia mengaku mampu menyikapi permasalahan dengan kepala dingin dan lebih santai. Subjek PR menganggap bahwa pemaafan merupakan hal yang penting dan dapat menurunkan tidak hanya intensitas perilaku melukai diri yang ia lakukan, tetapi juga respon negatif lainnya. Melalui pemaafan, subjek yang dahulu memandang bahwa masalah merupakan hal buruk, kini memandang bahwa masalah ialah proses yang membuatnya menjadi lebih baik. Subjek PR pun sedikit-banyak membantu orang lain dengan menjadi pendengar serta pemberi saran bagi keluh-kesah orang-orang di sekitarnya.

Sama halnya dengan subjek RM, ia juga telah berhenti dari melakukan perilaku melukai diri sendiri. Subjek RM ialah seorang laki-laki yang saat ini berusia 26 tahun. RM pertama kali melakukan perilaku melukai diri sendiri ketika berusia 17 tahun dikarenakan ia divonis menderita tumor otak. Hal lain yang melatarbelakangi tindakan melukai diri subjek RM ialah ia yang mengaku tidak memiliki tempat untuk berkeluh-kesah menceritakan masalah-masalahnya. Subjek RM yang menceritakan telah ditinggal oleh ayahnya sejak berusia lima bulan dan mengaku tidak merasakan adanya sosok seorang ayah di kehidupannya. RM juga

menuturkan bahwa ia tidak memiliki kedekatan secara fisik maupun emosional dengan ibu dan saudara-saudaranya. Oleh karena itu, subjek merasa stress dan kesal karena tidak memiliki tempat untuk mengeluarkan emosi serta menceritakan permasalahannya.

Proses subjek dalam memutuskan untuk memaafkan paling besar dipengaruhi oleh kualitas hubungan. Semenjak dirinya menderita tumor otak, hubungan antara RM dengan ibu dan saudara-saudaranya mulai membaik. Lalu, saat ini pun subjek RM telah memiliki seorang istri. RM yang merasa bahwa terdapat orang-orang yang mencintainya dan ia mencintai, merasa menyesal dan bersalah atas perilaku melukai diri yang ia lakukan. RM mencoba untuk menahan diri dari perilaku melukai diri sendiri karena tidak ingin menyakiti orang-orang yang ia cintai apabila mengetahui tentang hal tersebut. Hal ini sesuai dengan pernyataan Worthington (dalam Azra, 2017) dimana korban yang memberi maaf dapat mengubah perasaan negatif yang dirasakan (marah atau benci) menjadi perasaan positif (empati atau belas kasih).

Selanjutnya, faktor yang memengaruhi ialah suasana hati. Menurut penelitian Raghunatan dan Pham (dalam Rahmandani, 2015) suasana hati dan proses emosi lain mempengaruhi pengambilan keputusan, yaitu dalam kasus ini ialah memutuskan untuk memaafkan. Pengaruh emosi terhadap kendali impuls menunjukkan bahwa keadaan emosional dapat mengurangi atau meningkatkan kendali diri tergantung pada orang yang mengalami dan situasinya (Schmeichel dan Inzlicht dalam Rahmandani, 2015). Adapun faktor lain yang memengaruhi ialah cara pandang subjek terhadap suatu masalah dan subjek yang senantiasa

mendekatkan diri kepada Tuhan. Dengan dirinya yang telah beranjak dewasa, subjek mengatakan bahwa dalam memutuskan untuk memaafkan ia lebih berpikir panjang dan tenang dengan memikirkan kembali dampak dari tindakannya bagi diri sendiri maupun orang sekitar.

Setelah melakukan pemaafan, RM mengaku merasa lega dan merasa lebih mampu untuk memahami keadaan orang lain serta tidak mengambil ketersinggungan atas tindakan orang lain. Bagi subjek RM, setelah melalui proses pemaafan, ia mencoba untuk menjadi seseorang yang lebih tenang dan tidak gegabah. Subjek juga memandang bahwa dengan tidak mengambil ketersinggungan, maka hal tersebut lebih baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Dengan dirinya yang kini merasa tedapat orang-orang yang ia cintai dan mencintainya, membuat subjek RM berusaha agar tidak kembali melakukan perilaku melukai diri sendiri.

Melalui proses pemaafan, PR dan RM telah berhenti dari perilaku melukai diri sendiri dikarenakan mereka mampu untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang memicu perilaku tersebut serta memaknai pemaafan yang telah mereka lakukan. Thompson, dkk (dalam Habibi dan Hidayati, 2017) mengatakan individu yang memaafkan akan mendapatkan pemahaman baru dari proses dialektik yang terjadi terus-menerus ketika pemaafan berlangsung, mengenai hal yang menyakitkan, hal yang menyakiti, sisa kesakitan, dan potensi dari dirinya sendiri, orang lain, atau dunia.

Tindakan subjek PR dan RM tersebut juga menunjukkan bahwa mereka telah memenuhi aspek-aspek pemaafan yang dikemukakan oleh McCullough (2000),

antara lain penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis, penurunan motivasi untuk membalas dendam, serta ditandai dengan berbuat baik kepada pelaku. Hal ini pun sejalan dengan hasil penelitian Martha dan Kurniati (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan emosi atau respon negatif dan lebih banyak muncul respon positif dari sebuah proses pemaafan.

Akan tetapi, lain halnya dengan subjek AD dan CN yang hingga saat ini masih melakukan perilaku melukai diri sendiri. Terdapat hal-hal yang belum mampu untuk mereka maafkan dan permasalahan itu dapat memicu AD dan CN untuk melakukan perilaku melukai diri sendiri. Subjek AD merasa frustrasi akibat perceraian kedua orangtuanya ketika subjek berusia 11 tahun dan ditinggal ibunya selama satu tahun. Setelah itu, subjek tinggal bersama ayahnya yang memiliki sifat dingin dan cuek, hal itu membuat AD tidak memiliki kedekatan dengan sang ayah. AD pun memiliki seorang kakak perempuan, tetapi menurut AD ia bukan pendengar yang baik sehingga AD enggan untuk berbagi cerita dengannya. Adapun konflik lain yang membuat AD semakin merasa stress dan tertekan ialah ia yang pernah menjadi korban perundungan dan pelecehan seksual saat SMA. Hal-hal tersebut membuat AD sulit untuk percaya pada orang lain dan cenderung memendam perasaan dan permasalahannya.

Subjek AD mengakui bahwa dirinya merupakan seseorang yang sulit untuk memaafkan. Ia cenderung pendendam dan memiliki empati yang rendah untuk orang lain. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian McCullough (dalam Lestari dan Agung, 2020) yang mengatakan bahwa empati akan mempengaruhi atau memotivasi seseorang untuk memberikan maaf terhadap orang lain. Apabila

seseorang mampu menempatkan diri berada di situasi pihak yang menyakiti atau merasa pernah melakukan kesalahan terhadap orang lain, maka ia akan mencoba untuk memahami alasan mengapa orang yang menyakiti melakukan hal tersebut serta paham bahwa setiap orang memiliki kebutuhan untuk dimaafkan.

Subjek pun menuturkan masih ada rasa trauma dan tidak mudah percaya yang menyebabkan sulitnya ia untuk memaafkan. Subjek cenderung berpikiran negatif kepada sekitar, terutama mengenai orang yang menyakitinya. Sejalan dengan yang dikatakan Yurkowski, dkk (2015) bahwa individu yang melukai diri sendiri diketahui sering mengalami ketergugahan akan emosi dan pikiran-pikiran negatif, mereka lebih banyak merasakan hal-hal negatif di sekelilingnya. Selain itu, Rienneke dan Setianingrum (2018) pun mengatakan bahwa orang yang memaafkan merasa lebih bahagia, kurang khawatir, dan lebih positif dari pada orang yang tidak pemaaf.

Kemudian, dalam memutuskan untuk memaafkan, subjek AD dipengaruhi oleh karakteristik kepribadiannya, tingkat kelukaan, dan kualitas hubungan. Seberapa berat kesalahan yang diperbuat orang tersebut baginya dan berdasarkan kedekatannya dengan orang tersebut memengaruhi AD dalam proses pemaafan. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh McCullough (2000) bahwa terdapat empat faktor yang dapat memengaruhi proses terjadinya pemaafan pada diri individu, yaitu peristiwa menyakitkan, pengaruh sosial-kognitif, kedekatan dengan pelaku, dan tipe kepribadian

Meskipun telah memaafkan, subjek AD tidak langsung merasa lega dan rasa marah pun tidak langsung hilang setelah memaafkan. Kemudian, apabila suatu

waktu subjek teringat kembali dengan kejadian yang menyakitkan tersebut, subjek akan kembali terbawa perasaan. Selain itu, subjek cenderung memutus kontak pribadi dengan orang-orang yang menyakitinya dan mengharapkan hal-hal yang buruk terjadi pada mereka. Dengan konflik yang masih ada, subjek AD pun masih melakukan perilaku melukai diri sendiri meskipun dengan intensitas yang telah berkurang. Hal itu seperti yang dikatakan Wardhati dan Faturachman (dalam Utami, Ulfiah, dan Tahrir, 2019) bahwa meskipun pemaafan ditandai dengan maaf secara verbal terhadap orang yang bersalah, namun sakit hati dan dendam dapat masih tersimpan.

Menurut subjek AD keefektifan pemaafan dalam menurunkan respon negatif tergantung dari sikap orang yang ia maafkan. Jika orang tersebut bersikap baik setelah ia maafkan, maka hal itu akan menurunkan respon negatif AD, sebaliknya apabila orang tersebut tidak menunjukkan sikap baik atau justru mengulang kesalahan, maka hal itu tidak menurunkan respon negatif AD dan akan membuat AD semakin sulit untuk memaafkan. Subjek AD juga mengatakan bahwa dengan melakukan proses pemaafan, ia menjadi berpikir ulang apabila hendak melakukan perilaku melukai diri sendiri.

Kemudian, ada subjek CN yang mengaku pernah mendapatkan pelecehan seksual ketika masih duduk di bangku Sekolah Dasar. CN yang tumbuh di dalam keluarga yang tidak dekat secara emosional, merasa tidak berani untuk mengungkapkan hal tersebut dan merasa takut akan disalahkan. Subjek CN pun mengaku bahwa dirinya memiliki konsep diri yang buruk, *self-esteem* rendah, tidak

percaya diri, tidak menghargai diri, dan cenderung bersifat perfeksionis. Subjek akan merasa marah dan jengkel pada dirinya sendiri atas kesalahan yang ada.

Adapun subjek CN yang cenderung tidak dapat memaafkan dirinya sendiri daripada orang lain atau masa lalu. Subjek pernah mencoba untuk melakukan pemaafan kepada diri sendiri, tetapi proses tersebut cenderung tidak berhasil. Dalam proses pemaafannya, CN akan mencoba bersikap tenang terlebih dahulu untuk mengidentifikasi permasalahan. Kemudian, apabila dalam proses tersebut ia merasakan adanya masalah yang besar atau merasa bersalah, maka subjek akan mengurungkan niat untuk melakukan pemaafan dan berbalik melakukan perilaku melukai diri.

Faktor utama yang memengaruhi hal tersebut ialah karakteristik kepribadian dan perspektif subjek CN terhadap dirinya. Subjek mengakui dirinya merupakan seseorang yang memiliki konsep diri yang buruk, *self-esteem* rendah, tidak percaya diri, tidak menghargai diri, dan cenderung bersifat perfeksionis. Menurut Rosenberg (dalam Mruk, 2013) harga diri (*self-esteem*) merupakan evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri, evaluasi diri tersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Ia menjelaskan bahwa harga diri tinggi merupakan perasaan individu bahwa dirinya adalah pribadi yang berharga dan menghormati diri sendiri apa adanya. Harga diri rendah merupakan gambaran penolakan diri secara tidak langsung, perasaan rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap diri yang tergambar dalam pandangan yang tidak menyenangkan individu terhadap dirinya sendiri.

Sarwono (2009) menjelaskan bahwa harga diri yang terdapat dalam diri seseorang akan memengaruhi tingkat afeksi, perilaku koping, dan kompensasi. Seseorang dengan harga diri tinggi biasanya memiliki reaksi mood dan emosi yang positif terhadap pengalaman yang diterima. Jika mengalami pengalaman buruk, maka ia akan melakukan strategi perbaikan diri. Sedangkan seseorang dengan harga diri rendah akan cenderung menolak pengalaman yang negatif sehingga memengaruhi tingkat afeksi, perilaku koping, dan kompensasi tersebut, seperti perilaku melukai diri sendiri dan sulitnya untuk memaafkan diri sendiri yang dialami oleh subjek CN. Hasil penelitian Putri dan Nusantoro (2020) menyatakan bahwa apabila harga diri semakin tinggi maka kecenderungan perilaku melukai diri semakin rendah, sebaliknya apabila harga diri semakin rendah maka kecenderungan perilaku melukai diri semakin tinggi. Hal ini berkenaan dengan penelitian Story (dalam Putri dan Nusantoro, 2020) yang mengatakan bahwa seseorang dengan harga diri yang rendah mengingat peristiwa yang tidak menyenangkan dengan lebih baik untuk mempertahankan sebuah evaluasi diri yang negatif.

Subjek CN memandang tidak memaafkan diri sendiri dan *punishment* yang ia lakukan dalam bentuk perilaku melukai diri merupakan hal yang adil, wajar, dan pantas untuknya. Ia pun memandang hal menyakitkan yang dilakukan orang lain ialah karena dirinya yang memiliki kesalahan. Penuturan tersebut seperti yang dikemukakan oleh Yurkowski, dkk (2015) bahwa salah satu penyebab terjadinya perilaku melukai diri sendiri ialah kritik berlebihan kepada diri. Dengan begitu, salah satu jalan untuk mengeluarkan emosi adalah dengan melukai diri agar ia dapat merasa puas setelah menghukum dirinya (Muthia & Hidayati, 2015). Subjek CN

menuturkan bahwa proses pemaafan bukan sesuatu yang mudah untuk dilakukan. Subjek memandang proses pemaafan membutuhkan proses yang panjang dan keyakinan pada diri sendiri. Subjek mencoba untuk memahami makna dari proses pemaafan yang ia jalani dan membantu orang lain agar dapat terhindar dari hal-hal yang tidak baik.

Dari sini dapat kita lihat bahwa subjek AD dan CN belum memenuhi aspek-aspek pemaafan yang dikemukakan oleh McCullough (2000), yaitu subjek belum mampu untuk menurunkan motivasi guna menghindari kontak pribadi dan psikologis, masih memiliki motivasi untuk membalas dendam, serta belum mampu untuk berbuat baik kepada pelaku. Subjek AD dan CN pun belum konsisten dalam melalui tahap-tahap pemaafan menurut Enright (2003). Hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Enright (2003) yaitu seseorang yang sudah memulai proses memaafkan sangat mungkin sekali kembali memulai prosesnya dari awal atau bahkan menjadi tidak bersedia memaafkan karena merasa belum benar-benar siap.

Berdasarkan pemaparan di atas, permasalahan yang melatarbelakangi tiap-tiap subjek untuk melakukan perilaku melukai diri sendiri memiliki kesamaan, yaitu emosi negatif dan konflik yang muncul berakar dari tidak adanya kelekatan antara subjek dengan orangtua atau keluarganya. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Yurkowski, dkk (2015) di dalam penelitiannya bahwa berdasarkan beberapa sampel remaja dan dewasa awal menunjukkan jika kualitas hubungan orangtua-anak yang buruk dapat memicu terjadinya *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Selanjutnya, Denham (dalam Worthington, 2003) menyatakan bahwa sosialisasi dengan orangtua adalah upaya yang baik untuk meletakkan pondasi untuk landasan

empati, mengurangi kemarahan dan rasa malu, rasa bersalah yang sesuai, memahami *needs-oriented forgiveness*, dan motivasi serta aspek perilaku pemaafan. Interaksi antara orangtua dan anak dapat memfasilitasi lingkungan emosional yang positif, yang dapat mempromosikan pemaafan pada individu ketika anak-anak. Semakin positif kelekatan pada orang tua, yang mengarah pada kecenderungan kuatnya *secure attachment*, maka remaja mampu mengembangkan pandangan proporsional terhadap *self-image* dan *other image*. *Internal working model* yang menjadi dasar positif pengembangan ketrampilan sosial remaja ke individu lain selain orang tua, akan tumbuh dengan baik membentuk empati, yang menjadi dasar dalam mengembangkan pemaafan (Setyawan, 2017).

Hal tersebut juga membuat para subjek menjadi seseorang yang tertutup, memendam dan menumpuk permasalahan, serta cenderung tidak mampu untuk mengungkapkan perasaannya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Grantz (dalam Kanan, dkk, 2008) bahwa perilaku melukai diri sering dilihat sebagai cara mengelola emosi dimana seseorang tidak tahu bagaimana mengekspresikan perasaan yang terlalu menyakitkan. Hal ini pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faried, Noviekayati dan Saragih, 2018) yang menyatakan bahwa individu yang melakukan perilaku melukai diri sendiri cenderung memiliki kepribadian yang tertutup dan dipengaruhi oleh latar belakang keluarga, seperti perceraian kedua orangtua, tidak adanya kedekatan secara fisik maupun emosional, atau adanya tindak kekerasan dari orangtua terhadap anak.

Pemaafan keempat subjek cenderung dipengaruhi oleh kualitas hubungan dengan orang tua, keluarga dan teman-teman, karakteristik kepribadian, perspektif

serta nilai-nilai agama dan religiusitas yang dimiliki oleh subjek. Hal ini disebabkan oleh kemampuan berpikir pragmatis pada masa dewasa awal, dimana subjek memiliki keterampilan berpikir logis dan adaptasi pragmatis terhadap kenyataan (Santrock dalam Azra 2017). Subjek PR dan RM telah melalui seluruh tahapan pemaafan dan telah berhenti dari melakukan perilaku melukai diri sendiri, sedangkan subjek CN dan AD belum melalui tahap-tahap pemaafan secara konsisten dan masih melakukan perilaku melukai diri sendiri.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh data mengenai pemaafan pada seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri sehingga peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Subjek PR merupakan seorang perempuan yang berusia 21 tahun. Subjek telah berhenti dari melakukan perilaku melukai diri sendiri. Subjek pertama kali melakukan perilaku melukai diri sendiri ketika berusia 14 tahun. Hal yang melatarbelakangi tindakan subjek tersebut ialah karena subjek yang merasa tertekan dan stress akibat permasalahan yang ia miliki, di lingkup keluarga maupun pertemanan. Subjek tumbuh dari orangtua yang bercerai sejak ia kecil dan tinggal bersama ibunya. Meskipun begitu, hubungan subjek dan sang ayah tetap baik dan lekat. Adapun kemudian ayah subjek meninggal dunia yang dimana hal tersebut membuat subjek merasa sedih dan tertekan ditambah saat itu subjek menceritakan bahwa sang ibu tak jarang melakukan tindak kekerasan padanya. Subjek telah melalui seluruh tahapan pemaafan. Subjek pun menunjukkan tindakan yang memenuhi aspek-aspek pemaafan. Faktor yang mempengaruhi subjek dalam melakukan pemaafan dan dapat berhenti dari perilaku melukai dirinya, antara lain kualitas hubungan, religiusitas, dan empati.
2. Subjek CN merupakan seorang perempuan yang berusia 21 tahun. Subjek masih melakukan perilaku melukai diri sendiri. Subjek pertama kali melakukan perilaku melukai diri sendiri ketika berusia 11 tahun. Hal yang memicu subjek

untuk melakukan perilaku melukai diri ialah saat dirinya mendapatkan pelecehan seksual ketika SD. Subjek memiliki latar belakang keluarga yang dekat secara perilaku, tetapi tidak secara emosional. Subjek mengakui dirinya tumbuh menjadi seseorang yang memiliki konsep diri yang buruk, *self-esteem* rendah, cenderung tidak menghargai diri sendiri, tidak percaya diri serta perfeksionis, Hal tersebut membuat subjek kerap menyalahkan dan sulit untuk memaafkan dirinya sendiri. Subjek merasa bahwa dirinya harus dihukum atas kesalahan yang terjadi dengan cara melakukan perilaku melukai diri sendiri. Subjek belum konsisten dalam melalui tahapan pemaafan dan cenderung hanya sampai di tahap *decision phase*. Adapun aspek pemaafan yang menjadi evaluasi bagi subjek CN adalah *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemaafan subjek, antara lain kualitas hubungan, karakteristik kepribadian, dan perspektif.

3. Subjek AD merupakan seorang laki-laki yang berusia 23 tahun. Subjek masih melakukan perilaku melukai diri sendiri. Subjek pertama kali melakukan perilaku melukai diri sendiri ketika berusia 16 tahun. Hal yang memicu subjek untuk melakukan perilaku melukai diri pertama kali disebabkan oleh subjek yang tidak mampu menahan gejolak emosi negatif yang ia rasakan dan pendam. Subjek memiliki latar belakang orangtua yang telah bercerai. Ia tinggal bersama ayahnya dan sang ibu meninggalkannya selama satu tahun sehingga subjek sempat merasa kehilangan sosok ibu. Subjek pernah menjadi korban *bullying* dan pelecehan seksual semasa sekolah. Subjek belum konsisten dalam melalui tahapan pemaafan dan cenderung hanya sampai di tahap *decision phase* Aspek

yang menjadi evaluasi bagi subjek AD adalah *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. Beberapa faktor yang memengaruhi pemaafan pada subjek AD, antara lain kualitas hubungan, karakteristik kepribadian, dan tingkat kelukaan.

4. Subjek RM merupakan seorang laki-laki yang berusia 25 tahun. Subjek telah berhenti dari melakukan perilaku melukai diri sendiri. Subjek pertama kali melakukan perilaku melukai diri sendiri ketika berusia 17 tahun. Hal yang melatarbelakangi tindakan subjek tersebut ialah dirinya yang mengaku tidak memiliki tempat untuk berkeluh-kesah menceritakan masalah-masalahnya. Subjek tumbuh dengan orangtua tunggal yang dimana ia dan keluarganya tidak memiliki kelekatan secara perilaku maupun emosional. Lalu, hal yang memicu subjek untuk melakukan perilaku melukai diri pertama kali ialah saat dirinya divonis menderita tumor otak. Subjek telah melalui seluruh tahapan pemaafan. Subjek menunjukkan tindakan yang memenuhi aspek-aspek pemaafan. Faktor yang mempengaruhi subjek dapat memaafkan dan berhenti dari perilaku melukai dirinya, antara lain kualitas hubungan, perspektif, dan karakteristik kepribadian.
5. Keempat subjek dalam penelitian ini memiliki latar belakang melakukan perilaku melukai diri sendiri ketika remaja yang berakar dari tidak adanya kelekatan emosional pada orangtua. Adapun dengan melakukan proses pemaafan, subjek PR dan RM mampu untuk berhenti dari melakukan perilaku melukai diri sendiri, sedangkan subjek AD dan CN masih melakukan perilaku melukai diri sendiri serta belum konsisten dalam melalui tahapan pemaafan. Pemaafan yang dilakukan subjek PR dan RM ditunjukkan dengan terpenuhinya

aspek *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. Adapun subjek AD dan CN tidak menunjukkan perilaku yang memenuhi aspek-aspek pemaafan tersebut. Kemudian, beberapa faktor yang memengaruhi proses pemaafan pada subjek, antara lain empati, perspektif, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, kualitas hubungan, dan religiusitas.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti menyampaikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi subjek yang masih melakukan perilaku melukai diri sendiri

Subjek diharapkan agar hendak mencoba untuk membangun kepercayaan dan berbagi cerita pada orang lain serta mampu menerima dan menoleransi kesalahan. Subjek juga disarankan agar dapat mempertimbangkan untuk melakukan konseling psikologi ke profesional.

2. Bagi subjek yang sudah berhenti melakukan perilaku melukai diri sendiri

Subjek diharapkan dapat mempertahankan keadaan dengan melakukan pemaafan, mendekati diri kepada Tuhan, serta mengingat orang-orang yang dicintai dan mencintai. Subjek pun dapat memberikan dukungan emosional, seperti berempati, lebih peka dan peduli mengenai fenomena perilaku melukai diri sendiri, serta memberikan dukungan sosial, berupa kesediaan untuk mendengarkan cerita dan memberikan penguatan untuk orang lain.

3. Bagi orangtua

Diharapkan dapat menjalin hubungan dan komunikasi yang intens, mengungkapkan perasaan dengan cara yang baik, meluangkan waktu, serta terlibat dalam aktifitas anak. Orangtua pun diharapkan dapat menjalankan perannya sebagai ayah dan ibu yang bertanggung jawab terhadap proses tumbuh kembang anak.

4. Bagi masyarakat dan lingkungan sekitar (keluarga, kerabat, sahabat, teman)

Diharapkan agar mampu memberikan dukungan, seperti ungkapan rasa empati, kepedulian, perhatian, memberikan penguatan, dan kesediaan untuk mendengarkan orang sekitar.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pemaafan dan perilaku melukai diri sendiri, seperti religiusitas, kelekatan dengan orangtua atau kelekatan emosi pada orang lain. Peneliti selanjutnya juga dapat mengambil subjek dengan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan latar belakang keluarga yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Mediapsi*. 6(1), 37-47.
- Amrilah, T. K., dan Widodo, P. B. (2015). Religiusitas dan pemaafan dalam konflik organisasi pada aktivis islam di kampus universitas dipenogoro. *Jurnal Empati*. 4(4), 287-292.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Azra, F. N. (2017). *Forgiveness* dan *subjective well-being* dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Psikoborneo*. 5(3), 529-540.
- Caperton, B. (2004). *What school counselors should know about self-injury among adolescents: a literature review. a research paper*: University of Wisconsin-Stout. Centario.
- Connors, R. E. (2000). *Self-Injury: psychotherapy with people who engage in self-inflicted violence.northvale*. NJ: Jakson Aronson Inc.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif dan desain riset: memilih diantara lima pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damariyanti, M. (2020). *Adult attachment, pemaafan, dan kesejahteraan psikologis pada individu menikah*. *Jurnal Psikologi*. 13(1), 1-14.
- Darmawan, R. A. D. N. F. (2016). *Hubungan self-forgiveness dengan resiliensi pada orang dengan hiv/aids (odha) pada dewasa muda di denpasar-bali angkatan 2012-2016*. (Skripsi). Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.
- Enright, R. D. (2003). *Forgiveness is a choice*. Washington: APA LifeTools.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku *self-injury*. *Jurnal Psikologi*. 12(1), 26-33.
- Fariied, L., Noviekayatai, I., Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self injury ditinjau dari tipe kepribadian. *Psikovidya*. 22(2): 114-125.
- Gani, A. H. (2011). *Forgiveness therapy*. Yogyakarta: Kanisius.

- Glenn, C. R., & Klonsky, D. (2013). Nonsuicidal self-injury disorder: an empirical investigation in adolescent psychiatric patients. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 0(0), 1-12.
- Habibi, M. M., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru. *Jurnal Empati*. 6(2), 62-69.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Iskandar. (2008). *Metode penelitian pendidikan dan sosial (kuantitatif dan kualitatif)*. Jakarta: GP Press.
- Juhnke, G. A., Granello, D.H., & Granello, P. F. (2011). *Suicide, self-injury, and violation in the school: assessment, prevention, and intervention strategies*. U.S.A: John Wiley & Sons, Inc.
- Kanan, L. & Finger, J. (2005). *Self-Injury: Awareness and Strategies for School Mental Health Provider*. Diakses tanggal 20 Februari 2020 dari https://www.chclc.org/cms/lib/NJ50000493/Centricity/Domain/1387/SSWC_onf2005_Finger_Jennifer_Self-Injury_CSSWA_Handout.pdf
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2008). Forgiveness in interpersonal relationships: its malleability and powerful consequences. *European Review of Social Psychology*. 19, 202-241.
- Klineberg, E., Kelly, M. J., Stansfeld, S. A., & Bhui, K. S. (2013). How do adolescents talk about self-harm: a qualitative study of disclosure in an ethnically diverse urban population in England. *BioMed Central Public Health*. 13, 572.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku *self-injury* (studi kasus pada wanita dewasa awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 1(1), 13-22.
- Lestari, D. I. dan Agung, I. M. (2016). Empati dan pemaafan pada mahasiswa fakultas psikologi uin suska riau. *Studia Insania*. 4(2): 137-146.
- Maidah, D. (2013). *Self-Injury* pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku *self-injury*). *Development and Clinical Psychology*. 2(1), 6-13.
- Martha, K., & Kurniati, N. M. T. (2018). Efektivitas terapi pemaafan dengan model proses dari Enright untuk membantu remaja korban perceraian dalam memaafkan orang tua. *Jurnal Psikologi*. 11(1), 10-24.

- Martinson, D. (1999). *Self-Injury fact sheet*. New York: Amazon
- McCullough, M. E., (2000). Forgiveness as human strength: theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 19(1), 43-55.
- Muthia, E. N., & Hidayati, D. S. (2015). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2), 185-198.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- National Institute for Clinical Excellence (NICE). (2004). *The short-term physical and psychological management and secondary prevention of self-harm in primary and secondary care*. London.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Putri, N. R. dan Nusantoro, E. (2020). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan perilaku self-injury pada siswa smp negeri di kecamatan tembalang tahun pelajaran 2019/2020. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*. 6(2): 139-151.
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan dan aspek kognitif dari stress pada mahasiswa jurusan kebidanan tingkat dua. *Jurnal Psikologi Undip*. 14(2): 118-128.
- Raudatussalamah., & Susanti, R. (2014). Pemaafan (*forgiveness*) dan *psychological well-being* pada narapidana wanita. *Marwah*. 13(2): 219-234.
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 7(1): 18-31.
- Sarwono, S. W. dan Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Subana, M. & Sudrajat. (2009). *Dasar-dasar penelitian ilmiah*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2016). *Perspektif metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methode)*. Jakarta: Pustaka Pelajar.

- Sutton, J. (2005). *Healing the hurt within: understanding self-injury and self harm and heal the emotional wounds*. Oxford: How To Books.
- Thompson, L. Y., dkk. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. 73(2), 313-359.
- Utami, A. C., Ulfiah., & Tahrir. (2019). Gambaran memaafkan (*forgiveness*) pada korban *bullying*. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 10(2), 13-25.
- Walsh, W. B. (2012). *Treating self-injury, second edition: a practical guide*. New York: The Guilford Press.
- Whitlock, J. (2009). *The cutting edge: non-suicidal self-injury in adolescence*. New York: Cornell University.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2003). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*. 19(3), 385-405.
- Yurkowski, K., Martin, J., Levesque, C., Bureau, C. 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, 871–878.
- Yusuf, A. M. (2004). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

LAMPIRAN

Lampiran 1.**INFORMED CONSENT**

Informasi berikut ini diberikan sebagai bahan pertimbangan bagi Anda apakah akan terlibat dalam proses penelitian ini atau tidak. Penelitian ini akan mengeksplorasi lebih dalam tentang Pemaafan Pada Seseorang yang Melakukan Perilaku Melukai Diri Sendiri.

Data dan informasi pribadi subjek akan dijamin kerahasiaannya, keseluruhan informasi yang diperoleh hanya akan sebagai skripsi di depan dosen pembimbing dan penguji. Jangan ragu untuk bertanya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini, baik sebelum maupun selama anda berpartisipasi karena tidak ada resiko bagi penelitian juga bagi anda. Jika anda memerlukan informasi lebih lanjut mengenai penelitian ini, silahkan menghubungi :

- Saya, Sarah Maulida, Handphone 085250839902 d/a Jl. Juanda 8 Gg. Srikaya 7 No. 7 RT 11, Kel. Air Hitam, Kec. Samarinda Ulu.
- Lisda Sofia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I Skripsi, Program Studi Psikologi, Universitas Mulawarman Samarinda.
- Ayunda Ramadhani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II Skripsi, Program Studi Psikologi, Universitas Mulawarman Samarinda.
- Pengelola Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda.

Saya ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas kesediaan Anda berpartisipasi dalam proses penelitian ini.

**Saya, yang bertanda tangan dibawah ini memahami dan bersedia
untuk mengikuti seluruh proses penelitian:**

Nama/Inisial :

Usia :

Samarinda, ...

Lampiran 2.**RIWAYAT HIDUP
SUBJEK PENELITIAN**

Nama Lengkap :
Nama Panggilan :
Tempat/Tanggal Lahir :
Jenis Kelamin :
Usia :
Agama :
Suku :
Status : mahasiswa bekerja
Alamat :
No. Telepon :
Pendidikan Terakhir :
Jumlah Saudara :
Usia saat Melakukan *Self-Injury* : :
Status Perilaku *Self-Injury* : Masih Melakukan
 Sudah berhenti

Lampiran 3.

**PEDOMAN OBSERVASI
PEMAAFAN PADA SESEORANG YANG MELAKUKAN PERILAKU
MELUKAI DIRI SENDIRI**

Subjek

- Nama :
- Usia :
- Jenis Kelamin :
- Pendidikan :
- Tempat :
- Observer :

1. Deskripsi Konteks

- a. Aktivitas
- b. Tempat dan keadaan subjek
- c. Posisi subjek dan pengamat

2. Deskripsi Karakteristik Subjek

- a. Pembawaan
- b. Deskripsi fisik
- c. Pakaian yang digunakan

3. Deskripsi Perilaku yang ditampilkan Subjek

(Perilaku terlihat yang dilakukan subjek selama observasi)

4. Interpretasi Sementara Pengamat

Lampiran 4.

**PANDUAN WAWANCARA SUBJEK
PEMAAFAN PADA SESEORANG YANG MELAKUKAN PERILAKU
MELUKAI DIRI SENDIRI**

Hari/Tanggal : Waktu :
 Tempat : Sumber :
 Nama Subjek : Interviewer :

No.	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1	<i>Building Rapport</i>	Menanyakan kabar	1. Bagaimana kabar Anda hari ini?
2	Identitas Subjek	Biodata singkat diri	1. Bisakah Anda memperkenalkan diri Anda? (Nama, Usia, Alamat, Hobi) 2. Apa saja kegiatan sehari-hari anda? Bisa diceritakan? seperti aktivitas sehari-hari anda selama ini.
3	Latar Belakang	Keadaan subjek sebelum melakukan <i>self-injury</i>	1. Apa saja permasalahan yang Anda hadapi? 2. Bagaimana perasaan Anda saat itu? 3. Bagaimana cara Anda dalam menghadapi masalah-masalah tersebut? 4. Apakah Anda menceritakan masalah Anda pada orang lain? 5. Apa yang melatarbelakangi Anda melakukan <i>self-injury</i> ? Bisa diceritakan? 6. Apakah Anda memikirkan dampak sebelum melakukan <i>self-injury</i> ?
		Keadaan subjek saat melakukan <i>self-injury</i>	1. Berapa usia Anda saat pertama kali melakukan <i>self-injury</i> ? 2. Apa yang Anda rasakan saat melakukan <i>self-injury</i> ? 3. Dimana Anda melakukan <i>self-injury</i> ? 4. Berapa kali intensitas Anda dalam melakukan <i>self-injury</i> ? 5. Apakah anda menceritakan hal ini pada orang lain, dan bagaimana tanggapan mereka? 6. Apakah Anda pernah mencari

			bantuan profesional, jika iya apakah membantu untuk mengurangi intensitas <i>self-injury</i> Anda?
		Keadaan subjek setelah melakukan <i>self-injury</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja dampak yang Anda rasakan setelah melakukan <i>self-injury</i>? 2. Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan <i>self-injury</i>? 3. Apakah ada penyesalan yang Anda rasakan setelah melakukan <i>self-injury</i>? Bisa diceritakan? 4. Bagaimana tanggapan orang lain terhadap perilaku <i>self-injury</i> yang telah Anda lakukan? 5. Apakah Anda memikirkan tanggapan orang lain mengenai perilaku <i>self-injury</i> Anda? Bagaimana menurut Anda? 6. Mengapa Anda merasa perlu melakukan <i>self-injury</i> ini?
4	Aspek-aspek Pemaafan	<i>Avoidance motivation</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda mampu jika dihadapkan dengan seseorang atau situasi yang dapat memicu Anda untuk melakukan <i>self-injury</i>? 2. Apa yang Anda rasakan ketika dihadapkan dengan seseorang atau situasi yang dapat memicu Anda untuk melakukan <i>self-injury</i>? Bisa diceritakan? 3. Apa yang Anda lakukan jika hal tersebut terjadi?
		<i>Revenge motivation</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang membuat Anda melakukan <i>self-injury</i>? Bisa diceritakan? 2. Apakah <i>self-injury</i> ini sebagai bentuk pelampiasan Anda terhadap masalah? 3. Bagaimana intensitas perilaku Anda sejak pertama kali melakukan <i>self-injury</i> hingga sekarang? Apakah ada penurunan? Bisa diceritakan?

		<i>Benevolence motivation</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda merasa sudah berdamai dengan hal-hal yang memicu <i>self-injury</i> Anda? Bisa diceritakan? 2. Bagaimana cara Anda mengatasi pemicu <i>self-injury</i> Anda? Bisa dijelaskan? 3. Apakah Anda sudah tidak melakukan <i>self-injury</i> lagi? Bisa diceritakan?
5.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan	Empati	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda pernah menempatkan diri di posisi orang yang menyakiti Anda? 2. Bagaimana sikap Anda tentang hal tersebut? 3. Pernahkah Anda memaafkan karena merasakan dan memahami kondisi orang tersebut? Bisa diceritakan?
		Perspektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selama ini apa masalah Anda yang terasa paling berat? Bagaimana pandangan Anda mengenai masalah yang Anda hadapi tersebut? 2. Apakah Anda menemukan solusi mengenai permasalahan tersebut? Bisa diceritakan? 3. Seberapa efektifkah <i>self-injury</i> sebagai solusi bagi masalah Anda? Bagaimana pandangan Anda?
		Tingkat kelukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, seberapa berat masalah yang Anda hadapi? 2. Bagaimana perasaan Anda? 3. Apakah seberat itu hingga Anda memutuskan untuk melakukan <i>self-injury</i>?
		Karakteristik kepribadian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, Bagaimana sifat Anda? 2. Bagaimana Anda menyikapi jika ada seseorang atau situasi yang membuat Anda tidak nyaman?
		Kualitas hubungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana hubungan Anda dengan keluarga? 2. Bagaimana hubungan Anda

			dalam lingkup pertemanan?
6.	Tahap-tahap Pemaafan	<i>Uncovering phase</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja hal-hal yang dapat memicu emosi negatif Anda? Bisa diceritakan? 2. Bagaimana Anda dapat menyadari perasaan negatif yang muncul? 3. Bagaimana cara Anda mengatasi emosi negatif yang muncul tersebut?
		<i>Decision phase</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang membuat Anda memutuskan untuk memaafkan atau tidak? 2. Bagaimana proses hingga Anda memutuskan hal tersebut? 3. Apakah Anda memutuskan hal tersebut secara sendiri atau dengan meminta pendapat orang lain? Bisa diceritakan?
		<i>Work phase</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaan Anda setelah memaafkan? Bisa diceritakan? 2. Apakah proses pemaafan ini terasa sulit bagi Anda? Bisa diceritakan? 3. Apakah setelah memaafkan terdapat perubahan yang signifikan dalam diri Anda? Apa saja perubahannya, bisa diceritakan?
		<i>Deepening phase</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, apakah terdapat pelajaran yang dapat diambil dari proses pemaafan Anda? Bisa diceritakan? 2. Apa yang Anda lakukan setelah memaknai dan mengambil pelajaran dari proses pemaafan tersebut? Bisa diceritakan? 3. Menurut Anda, apakah proses pemaafan ini merupakan hal yang cukup efektif untuk menurunkan respon negatif? Bisa diceritakan?

Lampiran 5. Verbatim Wawancara

Nama subjek : PR
 Pekerjaan : Mahasiswi
 Tanggal : 13 Maret 2021
 Tempat : KFC Big Mall
 Wawancara ke- : 1

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Tema
1	Peneliti Subjek	Assalamu'alaykum, halo... Wa'alaykumsalam, halo kak hehe	
5	Peneliti Subjek	Apa kabar? Makasih banyak ya udah mau luangin waktunya hari ini. Alhamdulillah baik, sama- sama, kak hehe... semoga bisa ngebantu, ya. Kakaknya sendiri apa kabar?	
10	Peneliti Subjek	Iya hehe... Alhamdulillah baik juga, kalau gitu kita langsung mulai aja boleh? Oh, boleh, kak. Silakan.	
15	Peneliti	Oke, kalau gitu saya perkenalan dulu, ya. Saya Sarah Maulida mahasiswi psikologi Universitas Mulawarman yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk skripsi saya. Sebelumnya, saya ucapkan terima kasih karena mbaknya udah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner saya dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian skripsi saya ini.	
20			
25			
30	Subjek Peneliti	Sama-sama lagi, kak haha... Ahhahaha... oke kalau gitu boleh gantian nggak kamu lagi yang perkenalkan diri dan lain-lainnya? Nama, usia,	Identitas Subjek

35	Subjek	sekarang lagi apa kesibukannya? Hm... oke, jadi perkenalkan nama saya PR biasa dipanggil P. Umur saya itu 21 tahun. Sekarang hmm lagi... apa namanya, seorang mahasiswa.	
40	Peneliti	Oh, gitu... hmm udah semester berapa?	Identitas Subjek
	Subjek	Ini saya juga lagi skripsian, sekarang semester 8.	
45	Peneliti	Kuliahnya gimana? Online?	Identitas Subjek
	Subjek	Iya, <i>online</i> . Karena kan gak boleh ke kampuskan, gitu. Jadi, ya semuanya serba <i>online</i> .	
50	Peneliti	Hmm iya bener bener... Terus selain skripsi kesibukan sehari-harinya apa lagi?	Identitas Subjek
	Subjek	Hmm... sebenarnya ada beberapa kegiatan <i>online</i> juga, sih, sama beberapa komunitas. Cuman nggak terlalu ini... apa sih namanya... gak terlalu sering, gitu. Kalau ada <i>event-event</i> tertentu aja, kayak gitu.	
55			
60	Peneliti	Wah... cukup aktif ya, mbaknya.	
	Subjek	Iya, Alhamdulillah hehe...	
	Peneliti	Komunitas apa nih kalau boleh tau?	Identitas Subjek
65	Subjek	Kayak... sosial kreatif gitu, kayak... dia tu seluruh Indonesia gitu sih, kak. Cuman ya kegiatannya secara <i>online</i> .	
	Peneliti	Oh, gitu... wow... Hmm jadi, berdasarkan dari kuesioner yang sudah mbak isi, di situ hmm mbak meng-iyakan bahwa mbak pernah melakukan perilaku melukai diri sendiri...	
70			
75	Subjek	Betul...	
	Peneliti	Itu kalau boleh tau sejak kapan ya, mbak? Mulai pertama kalinya... saat apa?	Latar Belakang

80	Subjek	Kalau untuk bener-bener ngelakuin <i>self-injury</i> nya itu waktu saya kelas... eh... 3 SMP. Waktu itu emang lagi di hadepin banyak <i>problem</i> , sih.	
85		Dari pihak keluarga maupun juga lingkungan sekolah, gitu... Jadi memang tekanan-tekanan itu yang eh... bikin saya stress, mungkin bahkan kalau eh... diingat-ingat... eh... kalau... apa sih namanya... kalau diingat-ingat kejadian itu... kalau sekarang ya kita itu tau itu tu namanya depresi, gitu lo.	
90		Fasanya kan udah yang stress berat, termasuk tingkat depresi nggak, sih, kak? Atau mungkin mendekati. Karena udah pernah ada kepikiran untuk bunuh diri juga, udah nggak tahan gitu kan. Nah, jadi emang eh... <i>pressure</i> yang dari keluarga juga cukup lumayan beratlah dengan beberapa kondisi gitu, jadi nggak kuat sama... eh hal-hal yang kayak gitu. Jadi, melimpahkan dengan cara sayat-sayat tangan itu, <i>self-injury</i> .	
95			
100			
105			
110	Peneliti	Waktu itu pernah kepikiran nggak apa yang bisa dilakuin selain melakukan <i>self-injury</i> sebagai bentuk eh... solusi gitu? Kenapa <i>self-injury</i> mikirnya?	Latar Belakang
115	Subjek	Hm... mungkin karena pernah nerima informasi sebelumnya kalau ngesayat tangan itu bisa bikin lega gitu. Karna kan dulu hm... litany di internet gitu kan, kak. Ngeliat dari cerita orang kayak ngerasa posisi kita ni lagi sama gitu dan dia ini ngelakuin hal itu. Jadi, ya, aku juga ehm...	
120			
125	Peneliti	Jadi ke-<i>trigger</i> gitu ya?	Latar Belakang

130	Subjek	Iyaa bener, jadi ke- <i>trigger</i> gitu. Jadi, akhirnya nyoba dan ya ngelakuin sampe pernah nyetok silet yang... yang sekotak gitu, kak.	
135	Peneliti	Hoo kayak gitu... Itu waktu itu perasaannya gimana? Sebelum melakukan itu perasaannya gimana? Dan saat setelah melakukan itu bagaimana?	Latar Belakang
140	Subjek	Sebelum ngelakuin ya eh... apa ya? Kita ngerasa tertekanlah pastinya, kak. Dengan beberapa masalah-masalah yang kita hadepin gitu, kita tu juga pengen cerita sama orang, tapi kok kayak nggak ada yang <i>support</i> waktu itu. Keluarga juga lagi eh... lagi bermasalah juga, temen-temen lingkungan sekolah ya juga gitu. Jadi, aku susah gitu nemuin orang yang mau dengerin aku. Nah, terus...	
145		pada akhirnya ya karna aku pernah nerima informasi <i>self-injury</i> itu sebelumnya dari internet akhirnya ya aku ngelakuin hal itu dan emang eh... gak bisa dibohongin sih emang ada rasa lega, karna rasa sakitnya kita tuangin di tangan, kan, dan itu bener-bener lega banget, tapi ya itu bikin kecanduan di akunya, kita nggak bisa ngalihin rasa sakit kita kecuali di tangan itu sampai yang bener-bener memar banget. Untungnya aja tu yang kayak... gak dalem sih kalau aku tu, masih di luar-luarnya aja, cuman ya berkali-kali kan sayatnya, jadi emang cepet biru apa segala macem. Makanya aku tu dulu sering banget pake	
150			
155			
160			
165			
170			

175	Peneliti	jaket, selalu pakai jaket karena takut ketahuan. Oh... berarti waktu itu nggak ada yang tau? Nggak cerita ke siapa-siapa ya?	Latar Belakang
	Subjek	Bener-bener nggak ada yang tau.	
180	Peneliti	Hm... kalau intensitasnya kira-kira seberapa sering waktu itu?	Latar Belakang
	Subjek	Ehm... kayaknya sering banget sih, kak, apalagi memang puncaknya itu di kelas 3 SMP itu. Itu bener-bener yang... wah, nggak bisa dibayangin sampe sekarang pun kayak nggak bisa dibayangin gitu, masalahnya itu serumit itu, makanya mungkin nggak tiap hari, sih, mungkin seminggu tu bisa 3 kali ehm... tiap malem itu selalu nangis, tapi kalau untuk sampe sayatin tangan itu nggak tiap hari, sih karna emang ngerasa ini sakit sih sebenarnya, cuman kalau udah bener-bener nggak bisa nahan lagi ya disayatin. Seminggu ya mungkin 3 kali.	
185			
190			
195			
200	Peneliti	Terus... pernah kepikiran nggak sih dampaknya sebelum melakukan <i>self-injury</i> itu?	Latar Belakang
	Subjek	Nggak pernah, sih. Karna kan dulu... apa ya... kalau usia remaja tu masih belum terlalu mikirin... masih bisa yang impulsif gitu, kayak yang masih nggak terlalu dalem nggak terlalu jernihlah pemikirannya. Jadi, ya nggak mikirin dampak, istilahnya mikirin ya udah lega gitu, nggak tau komplikasinya setelah <i>self-injury</i> itu apa gitu.	
205			
210			
215			

220	Peneliti Subjek	Berarti kalau misalnya nggak ada yang tau gitu, biasanya kalau lagi <i>self-injury</i> dimana? Di rumah, di kamar. Nangis, malem biasanya. Pagi-pagi mata bengkak segala macem.	Latar Belakang
225	Peneliti Subjek	Oke... Jadi, yang melatarbelakangi ini lebih ke karena? Hm... ngelakuin <i>self-injury</i> ini ya? Lebih ke... keluarga memang ada masalah keluarga. Itu masalahnya tu nggak cuma antara aku sama orangtua, tapi emang seluruh eh... anggota keluarga itu emang lagi bermasalah waktu itu. Jadi, dari kecil orangtua aku itu udah pisah kak, aku tinggal sama mama tapi ya tetep deket sama papa juga, malah lebih deket ke papa sebenarnya. Nah terus, eh... papaku meninggal, jadilah aku yang <i>down</i> se <i>down downnya</i> karena ya itu tadi secara emosional mungkin lebih dekat ke papaku, terus ya keadaan keluarga tidak sedang baik-baik saja, mamaku tu orangnya keras dan kalau ada apa-apa tu bisa sampe mukul, mukulnya tu yang parah banget. Em... bisa dibilang aku juga pernah mendapatkan tindak <i>abusive</i> itulah ya dari mama aku dan kakakku itu nggak tau nggak ada karena posisinya waktu itu dia udah menikah jadi kurang tau keadaan rumah, kurang lebih begitu. Dan juga ada masalah pertemanan di lingkungan sekolah sampe aku <i>dibully</i> yang kayak gitulah, negatif bangetlah istilahnya. Karna kan emang masa-masa SMP tu masa-masa cari jati diri,	Latar Belakang
230			
235			
240			
245			
250			
255			
260			

265	Peneliti	butuh pengakuan dan sebagainya.	Latar Belakang
270	Subjek	Pernah kepikiran nggak waktu itu untuk mencari bantuan lain? Kayak bantuan professional atau orang lain?	
275		Kalau dulu itu kan belum tau ya istilahnya ada psikolog atau psikiater atau tenaga kesehatan lainnya yang ngebantu gitu, jadi ya bener-bener nggak ada, nggak ada minta bantu sama siapa-siapa. Hm... kecuali mungkin ada mikirnya yang kayak butuh temen gitu, cuman waktu itu ya masalahnya	
280		namaku sendiri tu udah yang jelek banget, itu pun cerita ke temen yang lain dan beda kelas gitu dan itupun cuma yang sekedar eh... apa ya? Cuman...	
285		lapisan luarnya ajalah gitu yang diceritain, gak sedalam itu. Sempat juga mungkin nangis waktu itu kalau nggak salah ingat sama mereka, cuman mereka kan karna nggak tau apa masalahnya jadi, ya berusaha nenangin yang sekedarnya aja.	
290	Peneliti	Hm... terus.... Setelah melakukan <i>self-injury</i> itu apa yang dirasain? Bisa diceritain nggak?	Latar Belakang
295	Subjek	Hm... mungkin rasa yang dirasakan setelah ngelakuin <i>self-injury</i> tu waktu itu yang lega ya karnakan itu sebagai pelampiasanku gitu. Tapi kalau sekarang diingat-ingat ya jadinya nyesal, karena sekarang udah lebih <i>aware</i> tentang kesehatan mental ternyata hal-hal kayak gitu tu ya nggak baik dan emang nggak guna gitu, cumankan kalau aku pikir-pikir lagi mungkin karna aku	
300			
305			

310		informasi yang aku terima masih cukup minim dan terbatas, dengan penggunaan sosial mediaku, jadi ya aku belum tau dengan usiaku yang	
315		segitu juga, cuman ya balik lagi karna memang pas udah gede gini jadi sadar. Tapi, ya sebenarnya pas kuliah ini aku sempet... pas SMA atau kuliah ya? Pokoknya aku masih sempet yang ngelakuin <i>self-injury</i> . Kalau SMA itu sekitar kelas 2... ya kelas 2 itu karna masalah temen, itu karna masalah temen lagi hehe terus yang pas kuliah juga ada masalah sama orang lain yang eh... ngebawa nama buruk aku juga dan itu pas semester 2.	
320			
325			
330	Peneliti	Tapi itu cuma pas saat ada masalah aja ya ngelakuin perilaku tersebut?	Latar Belakang
	Subjek	Iya. Biasanyakan ada orang yang udah tahapnya tu yang dia ada masalah apa nggak ya dia tetep ngelakuin gitu... tapi kalau aku bener-bener yang kalau lagi tertekan banget baru aku ngelakuin.	
335			
340	Peneliti	Oh, ya ya... Terus pernah mikirin nggak tanggapan orang lain kalau misal mereka tau tentang <i>self-injury</i> yang kamu lakuin ini?	Latar Belakang
345	Subjek	Hm... pernah. Mungkin pikirnya kalau orang ngeliat aku mungkin... dulu ya pikirnya tu ya harusnya kasian dong sama aku terus ngebantuin aku. Tapi, ternyata beda. Mereka nge- <i>judge</i> , bilang ini bilang itu pokoknya dapat stigma buruklah dari orang-orang. Walaupun nggak banyak orang yang tau, cuma orang-	
350			
355			

360	<p>Peneliti</p> <p>Subjek</p> <p>Peneliti</p> <p>Subjek</p> <p>Peneliti</p> <p>Subjek</p>	<p>orang tertentu yang tau aku pernah ngelakuin itu, cumakan mereka nggak... nggak ada istilahnya dukungan sosial gitu. Jadi, ya... ya udah.</p> <p>Hm... oke deh. Mungkin itu aja dulu yang mau saya tanyain. Sekali lagi terima kasih banyak ya P, terima kasih untuk waktu dan kesediannya untuk <i>sharing-sharing</i> cerita ini.</p> <p>Wah sama-sama, ya, kak. Senang bisa membantu hehehe...</p> <p>Nanti kalau ada lagi yang mau saya tanyain kita boleh ketemuan lagi, ya?</p> <p>Oh, siap, kak. Hubungin aja, saya siap ahahahahaha</p> <p>Ahhahahaha oke oke makasih banyak ya, assalamu'alaykum.</p> <p>Wa'alaykumsalam, kakak.</p>	
-----	--	---	--

Nama subjek : PR
 Pekerjaan : Mahasiswi
 Tanggal : 20 Maret 2021
 Tempat : KFC Big Mall
 Wawancara ke- : 2

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Tema
1	Peneliti	Haloo... ketemu lagi ehehe	Aspek Pemaafan
	Subjek	Iya, kak haha apa kabar kak?	
	Peneliti	Baik, baik, Alhamdulillah. Kamu gimana?	
5	Subjek	Baik juga, kak, Alhamdulillah, cuma sedang agak sedikit pusing karena skripsi ahhahahaha	
	Peneliti	Ahhahahaha wah ya ampun maaf ya malah saya ajak ketemuan...	
10	Subjek	Eh nggak papa, kak, malah ini biar aku bisa istirahat dulu haha sekalian jalan-jalan gitu, santai aja ya kak aman aman.	
15	Peneliti	Beneran ya? Haha oke kalau gitu, makasih banyak ya mau nyempetin ketemu saya lagi di sela-sela kesibukan dan kepusingan haha	
20	Subjek	Sip, kak. Aman hahaha...	
	Peneliti	Oke kalau gitu langsung aja kita mulai ya wawancaranya.	
	Subjek	Iya, kak, silahkan.	
25	Peneliti	Oke. Hm... Kita lanjut masih tentang sekitaran yang kemaren ya, eh... kalau kamu dihadapkan lagi dengan situasi atau seseorang yang bisa memicu <i>self-injury</i>mu, itu kamu udah mampu belum untuk menghadapi itu?	
30	Subjek	Hm... bisa sih, karna sekarang udah istilahnya	
35		pengetahuannya udah lebih banyaklah, karna sekarangkan	

<p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p> <p>75</p> <p>80</p>	<p>Peneliti</p> <p>Subjek</p>	<p>juga hal-hal tentang kesehatan mental udah lebih banyak ya infonya dan dengan memperdalam religiusitas juga, jadi tau gitu ada landasannya kalau hal-hal yang kayak gitu tu nggak boleh dilakuin dan juga kalau memang kita lagi ngerasa eh... lagi di posisi bawah kita nggak perlu ngelampiaskan ke hal itu lagi karena emang eh... kita ngerusak... istilahnya kita ngerusak tubuh ciptaan Tuhan gitu, Tuhan gak mau tubuhnya tu dirusak cuman karna masalah yang kita hadepin, gitu sih. Jadi emang udah bisa lebih eh... menghadapi masalah lebih baiklah kayak gitu, nggak sampai ngelakuin hal itu lagi dan nggak pernah mau lagi sampai kapan pun.</p> <p>Hm... gitu, oke. Terus eh... apa yang kamu rasain waktu kamu dihadapkan dengan situasi atau orang yang bisa memicu tadi?</p> <p>Kalau untuk saat ini udah legowo, sih. Maksudnya udah yang... ya yang udah nggak papa, udah bisa mengontrol diri, bahkan mungkin dengan posisi aku yang sekarang malah mereka yang <i>respect</i> gitu sama aku karna mungkin eh... aku kuliahnya di bidang ini dan juga kayaknya mereka ngeliat perubahanku tu jauh lebih baik gitu istilahnya. Aku nggak sembarangan ngomong sih jauh lebih baik itu bukan dari diri aku sendiri, tapi ada beberapa orang yang memang bilang kalau aku menunjukkan perubahan yang signifikan selama aku kuliah ini.</p>	<p>Aspek Pemafaan</p>
---	-------------------------------	---	-----------------------

85	Peneliti	Kalau dari P sendiri, P udah ngerasa berdamai belum dengan hal-hal yang bisa memicu perilaku melukai diri itu?	Aspek Pemaafan
90	Subjek Peneliti	Udah, udah banget. Ehm... bisa diceritain nggak gimana prosesnya sampai akhirnya bisa benar-bener memutuskan untuk berhenti melakukan <i>self-injury</i>?	Aspek Pemaafan
95	Subjek	Yang pertama sih diketahui dulu ya alasan masalahnya itu tadi, misalnya aku ngerasa kalau masalah aku itu berat gitu terus aku cari tau apa penyebab dari masalah itu tadi dan juga memang nggak bisa dipungkirin aku eh... sering-sering ikut ngaji gitu, ikut pengajian gitulah kak pokoknya, memperdalam ilmu agama. Jadi, awalnya itu buat...	
100		buat berhenti itu bukan karna aku belajar dari hal-hal tentang kesehatan mental, tapi memang lebih ke memperdalam ilmu agama aku dulu. Dari situ baru tu kayak dikasih pencerahanlah istilahnya tentang teori-teori kesehatan mental juga kalau kayak gini tu itu nggak boleh, gitu gitu sih kak. Jadi, emang yang bikin aku benar-bener berhenti banget itu karna aku memperdalam ilmu agama aku, gitu, memperbaiki itu.	
105		Karna ketika aku mau memperdalam ilmu agama aku otomatis semuanya tu, aspek ibadah aku tu dibaikin juga kayak gitu, jadi ya pola pikir aku juga... nggak kayak yang berubah banget sih, cuman ya mungkin dulu aku ngikutin standarnya dunia, standarnya	
110			
115			
120			
125			

130		manusia-manusia, tapi sekarang udah nggak, sekarang lebih ngikutin standarnya Tuhan yang udah Tuhan kasih, begitu.	
135	Peneliti	Wah... masyaAllah... terus kira-kira selama ini masalah yang paling berat itu apa?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
	Subjek	Hm... lebih ke masalah yang sama orangtua dan keluarga itu sih kak. Karna kan berhadapan langsung sama orangtua 24 jam non-stopkan, jadi ya emang lebih kerasa dan beratnya di situ.	
140			
145	Peneliti	Oke. Kalau sekarang berarti gimana P menyikapi suatu masalah eh... menyikapi hal-hal yang bikin P nggak nyaman?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
150	Subjek	Hm... kalau aku sekarang mungkin karna pernah ikut kelas <i>mindfulness</i> kan dan itu juga kelas <i>mindfulnessnya</i> berbasis eh... standarnya standar agama gitu, jadi ketika aku memang dihadepin dengan sesuatu yang nggak aku suka atau memang bisa <i>ketrigger</i> lagi gitu dengan masalah-masalah yang lalu itu mungkin bisa lebih <i>enjoy</i> sih karna kan udah belajar terapinya kayak gitu eh... udah belajar gimana cara ngelola emosinya apa segala macam, gitu sih kak. Dan mungkin juga karna pada dasarnya sebenarnya aku ini orangnya selo, santuy, jadi ya... lebih mudah untuk bisa ada di titik ini.	
155			
160			
165			
170	Peneliti	Oh, begitu ya? Terus menurut P waktu itu seberapa efektif sih melakukan <i>self-injury</i> untuk menangani masalah?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan

175	Subjek	Kalau dulu itu... eh apa ya? Kalau dulu karna itu tadi sih kak, karna aku gak tau cara ngelampiasin rasa eh... sedihku, kesalku, marahku itu kayak gimana, jadi ya emang lebih ke situ sih fungsi si <i>self-injury</i> nya ini, kalau dibilang efektif ya cukup efektif pada saat itu sih kak.		
180				
185	Peneliti	Terus pernah nggak P mencoba untuk menempatkan diri di posisi orang yang bikin P nggak nyaman kayak gitu? Semacam berempatilah, oh mungkin dia begini karna lagi begini gitu...	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan	
190	Subjek	Mungkin ada ya, tapi dari pada itu sebenarnya aku lebih ke yang pingin nunjukin kalau aku tu nggak seperti yang kalian pikirin gitu loh, aku jauh lebih... eh bukan jauh lebih sih, aku juga termasuk orang-orang yang berhargalah istilahnya cuman mungkin karna eh... aku nggak punya kemampuan waktu itu jadi emang yang udah bener-bener nggak bisa ngapa-ngapain jadi ya ya udah.		
195				
200				
205	Peneliti	Pernah nggak P kepikiran untuk maafin mereka?	Tahap Pemaafan	
210	Subjek	Awalnya sih kayak... nggaklah gitu, ngapain ya kan, udah nyakitin. Tapi, karena seiring berjalannya waktu juga eh... nggak bisa pungkirin komunikasiku sama keluarga, orangtua, temen-temen yang lain tu juga ya baik-baik aja, bahkan ternyata sekarang mereka yang banyak butuh bantuan aku gitu untuk sekarang. Jadi ya kalau misalkan untuk tidak		
215				
220				

225	Peneliti	memaafkan kayaknya hm... kayak Tuhan aja tu maha pemaaf gitu, masa kita tu nggak sih padahal cuma sesama manusia gitu, gitu sih.	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
230	Subjek	Oke... Jadi, kalau sekarang hubungannya sama temen-temen gimana? Alhamdulillah baik-baik aja sih dan selalu pengennya tu baik-baik aja, nggak mau ada konflik apa segala macam walaupun pasti di dalam pertemanan tu kan ada yang namanya konflik	
235		ya cuman tinggal gimana akunya lagi yang bisa eh... nentuin sikapnya kayak gimana dan cara ngehadapinnya gimana gitu.	
240	Peneliti	Kalau sama keluarga sendiri gimana?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
245	Subjek	Alhamdulillah banget sih kak, kalau bisa dibilang 180 derajat berubah, itu berubah. Seiring berjalannya waktu tu mungkin derajat itu semakin eh... sempurnalah lingkarannya gitu nggak setengah lagi.	
250		Alhamdulillah sih emang ya itu mungkin memang prosesnya ya.	
255	Peneliti	Ehm... Oiya, hal-hal apa aja sih yang bisa memicu emosi negatifnya P?	Tahap Pemaafan
260	Subjek	Kalau denger suara nada tinggi, orang kayak ngebentak, marah-marah, banting barang, mau itu dalam kondisi dia nggak marah ataupun marah kalau udah denger banting barang tu kayak... gak suka gitu dengernya. Dari dulu sampe sekarang, kayak... nggak bisa pelankah gitu. Terus juga ya nggak bisa dipungkirin kan ya	
265		kalau ada orang yang jelek-	

270	Peneliti	jelekin kita, fitnah kita, itu juga bisa bikin emosi gitu. Gimana kamu bisa menyadari perasaan yang muncul itu?	Tahap Pemaafan
275	Subjek	Pertama, aku validasi dulu ni kalau aku tu lagi marah, kesel gitu atau ya emang lagi... intinya dalam emosi yang buruklah. Habis itu aku coba cari tau kira-kira ini ada sangkut... ehm maksudnya kayak evaluasi sih kak aku ini habis apa dan kenapa. Intinya ya gitu, validasi dulu, trus kayak ambil waktu jeda sebentar untuk di... diapa ya, strukturkanlah kayak gitu si emosi-emosi negatif itu kayak gimana.	
280	Peneliti	Terus, cara mengatasi emosi negatif yang muncul itu gimana sekarang?	Tahap Pemaafan
285	Subjek	Aku biasanya nulis jurnal. Aku udah 2 tahun belakangan ini telatenlah istilahnya nulis itu dan itu karna yang aku ikut kelas <i>mindfulness</i> itu kan, jadi kayak emang kerasa banget kalau itu tu berpengaruh. Terus kalau memang lagi bete juga ya aku dengerin musik, musik yang mungkin bisa bikin aku <i>mood</i> lagi, tapi kalau yang emang lagi nggak <i>mood</i> yang bener-bener ngerusak banget akhirnya aku ke Al-qur'an.	
295	Peneliti	Wah... Terus waktu mau memutuskan memaafkan atau tidak nih, apa hal yang mempengaruhi dan em... membuat P memutuskan hal tersebut?	Tahap Pemaafan
300	Subjek	Diliat sih kayak... semua orang tu pernah ngelakuin kesalahan dan kita tu juga kalau waktu	

315		lagi salah pasti kita tu maunya untuk dimaklumin, dimaafin, dan butuh kesempatan untuk berubah jadi lebih baik. Ya, jadi, ketika aku pengen ada di posisi itu ya aku juga memposisikan orang lain tu kayak gitu. Tapi, bukan berarti... kayak apa ya? Walaupun masih ada kayak rada kecewa dan lain sebagai macamnya aku gak nutup pertemananlah istilahnya ke dia, aku tetap berteman baik tapi kayak ada dindinglah ehm... bukan dinding, jaraklah gitu. Komunikasi tetap baik cuman ya dikasih jarak gitu.	
320			
325			
330	Peneliti	Ehm... Lalu, prosesnya gimana? Proses dari pemaafan itu tadi? Bisa tolong diceritain nggak?	Tahap Pemaafan
335	Subjek	Kalau aku sendiri ya...ehm... apa ya? Susah nggak susah sih, tergantung situasinya gitu na kak. Di satu sisi kalau memang lagi marah banget, kayak gitu kan susah ya? Jadi, kayak butuh... butuh orang yang aku mintain pendapat gitu, misalnya kayak ada temenku ya aku minta pendapat sama dia “eh aku tu lagi gini gini gini kira-kira baik nggak ya kalau begini benar nggak sih kalau aku begini?” gitu, jadi kayak lebih minta pendapat sama orang lain juga.	
340			
345			
350	Peneliti	Oh, gitu. Berarti waktu memutuskan untuk memaafkan itu tadi dengan meminta pendapat orang lain juga gitu ya?	Tahap Pemaafan
355	Subjek	He’eh, iya begitu. Dan tadi juga ya mikir lagi karena aku pengen di posisi ketika aku salah aku	

360		<p>pengen dimaklumin, aku pengen dimaafin, dan diterima ya aku juga harus ngelakuin itu ke orang lain. Bukan ehm... bukan untuk diriku sama manusia, tapi untuk diriku sama Tuhan.</p>	
365	Peneliti	Okey... Gimana perasaannya setelah memaafkan?	Tahap Pemaafan
	Subjek	Lega bangetlah. Karena nggak ada jadi beban pikirankan? Karena kalau kita enggak... nggak maafin pasti bebannya tu ke orang-orang itu aja gitu.	
370	Peneliti	Lalu, setelah melalui proses pemaafan ini terdapat perubahan yang signifikan nggak menurutmu? Bisa diceritakan?	Tahap Pemaafan
375	Subjek	Ehm... iya, sih. Aku jauh lebih tenang. Aku jauh lebih tenang kalau misalnya lagi ngadepin masalah, walaupun kadang ya... eh di otak tu riweh banget, tapi tu kayak nggak gerasak-gerusuk gitu, nggak yang nampilin muka jelek di depan banyak orang kayak misalnya <i>bad mood</i> atau apa segala macem, jadi ya lebih... bisa lebih apa ya? <i>Enjoy</i> dan <i>relax</i> lah gitu ngadepinnya, lebih santai.	
380			
385			
390	Peneliti	Ehm... Trus menurut P apakah terdapat pelajaran yang bisa diambil dari proses pemaafan ini? Bisa tolong diceritain lagi nggak?	Tahap Pemaafan
395	Subjek	Wah, banyak sih, kak kayaknya. Ya... pastinya tu aku dulu mikir kalau misalkan dapat masalah itu kayak jadi manusia yang paling hina gitu, manusia yang paling dosa, karna masalah itu ada disebabkan oleh kesalahan gitu, ya	
400			

405		walaupun ada benarnya sih ya kan? Haha... Tapi, kalau sekarang udah bisa kalau misalnya masalah itu bikin proses aku tu jauh lebih baik.	
410		Istilahnya kayak emas yang diambil dari tanah, jadi kalau mau emas itu bener-bener bisa terlihat bersih ya kotoran-kotorannya itu dikikis. Jadi,	
415		kayak masalah itu tu pengikis dosa-dosa akulah, kayak kesalahan-kesalahan aku untuk bisa jadi emas murni itu tadi. Itu sih prosesnya kak karna ehm...	
420		nggak ada manusia kalau mau menjadi lebih baik itu nggak ada ujiannya gitu, semuanya tu ada ujiannya.	
425	Peneliti	Okey... habis itu apa yang kamu lakuin setelah memaknai pelajaran dari proses memaafkan tersebut?	Tahap Pemaafan
	Subjek	Ehm... apa ya? Contohnya gimana kak?	
430	Peneliti	Hm... ini tu misalnya kayak apakah setelah bisa memaknai ini kamu biasa aja, diem aja ya cukup tau aja gitu. Atau kamu <i>sharing</i>kah sedikit banyak dari prosesmu ini ke teman yang membutuhkan atau mungkin... ehm misal ni ya, maaf, bisa jadi juga kamu malah ya tetap kembali ke perilaku melukai diri padahal kamu sudah tau nih nilai-nilai dari memaafkan tadi gitu.	Tahap Pemaafan
435			
440			
445	Subjek	Oohhh ya, ya... iya itu kak, aku sedikit banyak mungkin membantu orang lain gitu, walaupun yang pernah ada masalah sama kita juga dulunya, tapi kayak... aku tu	
450		nggak ada alasan untuk nggak	

455		bantu orang lainlah istilahnya kayak gitu kan. Karena aku mikir kayak aku pernah ada di posisi yang sama kayak apa yang mereka rasain gitu, jadi kalau dulu orang nggak ada yang mau bantuin aku kalau sekarang aku harus bantuin orang, ya nggak harus sih kalau memang ada yang bisa dibantu ya aku bantu.	
460	Peneliti	Okey, hm... Menurut P proses pemaafan ini cukup efektif nggak sih untuk menurunkan respon negatif?	Tahap Pemaafan
465	Subjek	Banget, sih. Ehm... ya pokoknya efektiflah kak karnakan banyak proses tadi kan kak yang kita laluin, jadinya ya kita ngambil hikmah sama pelajaran dari pengalaman sebelumnya kayak gitu untuk gimana sih caranya bisa mengelola emosi-emosi atau respon negatif supaya jauh lebih baik lagilah.	
470			
475	Peneliti	Berarti pemaafan ini berpengaruh nggak dengan perilaku <i>self-injury</i>mu itu?	Aspek Pemaafan
480	Subjek	Bangetlah. Nggak cuman dari <i>self-injury</i> malah kak, perilaku negatif lainnya tu juga otomatis ngikut juga... teredam juga gitu. Dan memperbaiki ehm... nggak cuma hubungan aku dengan diriku sendiri, tapi ya juga dengan keluarga aku juga jauh lebih baik, dengan temen-temen juga, dan ya utamanya itu sama Tuhan jadi jauh lebih baik gitu.	
485			
490	Peneliti	Ehm terus seberapa penting sih pemaafan ini menurut P?	Tahap Pemaafan
495	Subjek	Pentinglah kak, sepenting itu. Karena apa ya? Maaf itu kan nggak cuman sekedar kata-kata,	

500		tapi ada... apa ya? Maksudnya tu kayak hal-hal ajaiblah istilahnya dibalik kata maaf itu tadi gitu yang kita tu nggak bisa definisikan gimana, tapi itu bisa kita rasain sendiri dalam proses pemaafan itu tadi. Ya tentunya eh... untuk bisa ada di posisi ini	
505		tu karna aku cari informasi aih, tapi memang infomasinya lebih ke standar agama aku sendiri itu, karna emang di agama aku diajarin bagaimana caranya memaafkan orang lain, apa arti kata atau makna dari maaf itu sendiri gitu dan lain sebagainya.	
510	Peneliti	Oh, begitu... Wah masyaAllah. Oke, mbak P, untuk sesi wawancara kali ini mungkin kita cukupkan dulu sampai di sini.	
515	Subjek	MasyaAllah haha... oh iya, kak.	
520	Peneliti	Nanti kalau ada yang mau ditanyain lagi boleh saya hubungin lagi ya?	
525	Subjek Peneliti	Sip, kak. Boleh boleh, aman. Oke deh kalau gitu, makasih banyak ya. Assalamu'alaykum.	
	Subjek	Sama-sama, kak. Wa'alaykumsalam.	

Nama subjek : CN
 Pekerjaan : Mahasiswi
 Tanggal : 20 Maret 2021
 Tempat : Richeese SCP
 Wawancara ke- : 1

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Tema
1	Peneliti Subjek	Halo... Halo kak ehehe...	Identitas Subjek
5	Peneliti	Em... Sebelumnya saya ucapkan terima kasih banyak ya untuk CN karna telah bersedia menjadi subjek penelitian skripsi saya ini dan bersedia meluangkan waktunya hari ini untuk sesi wawancara.	
10	Subjek	Sama-sama, ya, kak. Nggak papa kok.	
15	Peneliti	Oke kalau gitu, alhamdulillah hehe. Kalau gitu langsung aja kita mulai boleh ya? Bisa perkenalin identitas diri dulu boleh? Nama, usia, alamat, hobi juga boleh kayak gitu?	
20	Subjek	Hm... Nama panjang atau nama pendek kak?	
25	Peneliti Subjek	Ya, dua-duanya boleh biar lengkap haha Ahahaha oke, nama lengkap saya CWH, nama panggilannya CN. Usianya sekarang 21 tahun. Saya tinggal di gerilya. Hobinya membaca sama buat cerita.	
30	Peneliti Subjek	Kalau kegiatan sehari-harinya sekarang apa nih? Lagi sibuk apa? Ehm... sekarang sedang mengimbangi antara kerja dan kuliah. Terus... em... kerjanya itu kerja <i>part-time</i> sama kerja <i>full-time</i> .	
35			

40	Peneliti Subjek	Oh, gitu. Kuliahnya udah semester berapa? Semester... berapa ya? Hahaha semester... 8 deh. Iya, semester 8.	
45	Peneliti Subjek	Wah, udah mulai skripsian juga dong ya berarti? Iya, sudah harusnya skripsi, tapi ada hutang mata kuliah, jadinya ditunda dulu.	
50	Peneliti Subjek	Ehm nggak papa, tetep semangat yaa... Kalau kerjanya gimana itu berarti? Kerjanya kalau yang <i>full-time</i> itu di apotek, kalau yang <i>part-time</i> em... gimana ya? cuman kayak bantu-bantu usaha kakak sih, kemaren itu ada buat <i>coffee shop</i> gitu, jadi ya sambil juga bantuin di situ.	
55	Peneliti	Wah... Produktif sekali ya memang haha oke, terus em... Pertama-tama yang mau ditanyain kan kemaren CN ikut ngisi ya yang kuesioner tentang perilaku melukai diri itu? Dan di situ CN mengatakan kalau pernah melakukan hal tersebut. Nah, itu kalau boleh tau sejak kapan mulai kepikiran dan melakukan perilaku tersebut?	Latar Belakang
60			
65			
70	Subjek	Sebenarnya kalau sejak kapan sih... kayaknya nggak menyadarin ya. Tapi, kalau mulai melakukan itu pas SMP em... waktu itu MTs. Jadi, sudah ngelakuin, tapi gak tau kalau itu namanya <i>self-injury</i> karna duluan nggak ada em... atau mungkin belum tenar lah istilah namanya. Terus baru sadar kalau itu kayak em... apa ya? kayak sesuatu yang salah itu pas SMK kelas 1.	
75			
80			

85	Peneliti Subjek	Dari SMP, ya? Itu di usia berapa inget nggak? Iya, SMP. Usia em... 11. Di usia 11 itu sudah ngelakuin.	
90	Peneliti Subjek	Awalnya kenapa jadi bisa ngelakuin <i>self-injury</i> itu? Pemicunya karena apa? Boleh diceritain? Kalau dulu... masih ingat sih pemikirannya itu <i>punishment</i> untuk diri sendiri. Jadi, saat dulukan tidak tau <i>punishment</i> yang bisa ke diri, jadi kayak ngomong di... dimarahin orangtua itu <i>punishment</i> , tapi merasa kayak itu kurang, kayak kalau ngecewain ya hukumannya harus lebih dari itu. Ya akhirnya terus cari cara, ya udah daripada orang yang ngelakuin kenapa nggak diri sendiri yang ngasih <i>punishment</i> sampai akhirnya kelewatan sampai bertahun-tahun gitu dan susah berhentinya.	Latar Belakang
95			
100			
105	Peneliti		
110	Subjek	Oke. Kalau em... Kan itu pertama kali ngelakuin pas SMP. Nah itu pertama kali tau ada hal itu tu dari mana ngeliatnya? Oh... Kalau itu sih kayak orang sekitar dan segala macam nggak ada ya, maksudnya kan kayak semua orang sehat, tapi saya tu gini... pertama kali banget itu saya porsirkan badan bela diri, trus capek betul kan kayak kaki tu sampe bener-bener nggak bisa bangun, saya nangis gitu kan sampe orangtua tu bilang 'kenapa?' 'kaki saya sakit banget' saya bilang, tapi pas udah malam saat semua orang udah tidur saya mikir kayak 'oh rasa sakitnya kayak nyaman ya di badan' gitu, karna	
115			
120			
125			

<p>130</p> <p>135</p> <p>140</p> <p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p> <p>165</p> <p>170</p>	<p>Peneliti</p> <p>Subjek</p>	<p>saya nggak pernah ngerasain rasa sakit sesakit ini, terus saya mikirnya kalau misalnya nanti kalau ada apa-apa ya udah kayak gini aja rasa sakitnya gitu, kalau misalnya kayak kamu pengen... pengen ngehukum atau pengen apa ulangi aja lagi rasa sakit ini.</p> <p>Hm... Kenapa kamu merasa perlu melakukan <i>punishment</i> untuk dirimu sendiri itu?</p> <p>Eh... mungkin karena saat itu... agak susah ya kalau dijelaskan, saat itu walaupun masih remaja ya, tapi sudah sadar kalau misalnya kadang orangtua atau sekitar lah, anggaplah keluarga itu, kalau misalkan kecewa dan segala macam walaupun ngomong, tapi kadang tersirat juga kecewanya tu masih ada walaupun kayak udah lama gitu. Terus eh... saya juga bukan tipe yang orang pede, jadi malah kalau misalnya ada salah atau luka, orangtua atau keluarga nggak ngungkit, saya ngungkit ke diri sendiri akhirnya <i>punishmentnya</i>... nganggapnya itu kayak wajar sama adil. Kalau misalnya anggaplah nilainya jatuh anjlok gitu, terus eh... orangtua udah marahin dan segala macam udah nanyain kenapa trus kakak cuman bilang kalau misalnya anjlok hati-hati nilainya. Walaupun ngomongnya kayak hal yang biasa, tapi di dalam otak malah ditranslatenya kayak 'saya kecewa sama nilai kamu, kenapa kamu seperti ini, padahal saya sudah mencoba nyemangatin' padahal nggak</p>	<p>Latar Belakang</p>
--	--------------------------------------	--	------------------------------

175		bener-bener omongannya seperti itu, tapi saya yang mentranslatekan seperti itu jadi pas <i>punishment</i> ya justru lebih parah, lebih parah daripada kalau orang lain yang ngomong. Saya anggapnya tu kayak jauh 100 kali lebih... lebih nyakitin, ya udah langsung di <i>punishment</i> aja.	
180			
185	Peneliti	Hm... Maaf, ya, kalau hubungan sama keluarga sendiri emangnya gimana? Bisa tolong diceritakan?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
190	Subjek	Kalau boleh jujur, sih, sebenarnya deket, cuman kami, terutama saya sama kakak, kami deket secara fisik secara perilaku lebih tepatnya, bukan secara emosional. Karena di keluarga nggak ada istilahnya kayak oh kalau ada yang ngelakuin kesalahan ayo kita ngomong bareng-bareng trus kita instropeksi diri bareng-bareng itu nggak ada. Ya, jadi, adanya kadang kayak saling eh... saling marah-marahin trus habis itu oh ya udah masalahnya selesai akhirnya kayak saya sadar itu bukan... bukan yang deket secara emosional, akhirnya jadi agak jauh kalau mau ada apa-apa.	
195			
200			
205	Peneliti	Ehm terus yang memicu pertama kali untuk melakukan <i>self-injury</i> itu apa?	Latar Belakang
210	Subjek	Yang memicu pertama kali... em... ini sebenarnya ada peristiwa nggak enak, sih sebenarnya waktu SD dulu cuman nggak pernah berani bilang ke orangtua, tapi rata-rata temen tau karna pernah ngalamin juga. Jadi, dulu	
215			
220			

225		pernah kena pelecehan seksual, terus karna saya merasa... dulu anak kecil kan setiap kali dilaporin kalau misalnya kayak anggaphlah gurunya melakukan kekerasan nih walaupun kayak bukan kekerasan, mukul dan semacamnya trus kita ngelapor ke orangtua, orangtua pasti akan menyalahkan anaknya.	
230		Jadi, saya pikir saya juga akan disalahin saat itu. Nah, karena saya merasa... anak-anakkan pasti sadar ya maksudnya udah usia 8 tahun kalau itu hal yang eh... anggaphlah menjijikkan, trus bingung cara <i>punishment</i> ke diri sendirinya, sebagai anak-anak, trus pas udah besar	
235		mikirnya kok kayak masih ngerasa... kotor, masih ngerasa nggak enak sama badan, jadi <i>punishment</i> badan. Saya nganggapnya kalau... kalau <i>punishment</i> itu cocok sama kategorinya saya, <i>self-injurnya</i> .	
240			
245	Peneliti	Berarti sejak mengalami pelecehan seksual itu udah berpikir kalau ‘aku ini harus di <i>punishment</i>’ begitu?	Latar Belakang
250	Subjek	Iya. Saya nggak tau eh... respon yang baik, jadi respon yang saya buat ke diri sendiri seperti itu dan anggaphnya kayak oh sudah terjadi hal yang aneh trus kenapa saya yang terpilih, kenapa saya yang kena, berarti ada yang aneh sama diri saya, ya udah saya <i>punishment</i> aja untuk menghindari hal itu kejadian lagi.	
255			
260	Peneliti	Pernah memikirkan solusi yang lain nggak?	Latar Belakang
265	Subjek	Selain <i>punishment</i> ?	

270	Peneliti Subjek	Selain <i>self-injury</i>. Eh iya selain itu juga termasuk. Oh, iya. Eh... sebenarnya dulu pernah, tapi nggak... apa ya? Tidak... menurut saya itu tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan, kayak kesalahan besarnya nggak cocok gitu sama apa yang saya inginin untuk badan saya.	Latar Belakang
275	Peneliti	Jadi, lebih memilih untuk melakukan <i>punishment</i> dengan <i>self-injury</i> tadi?	Latar Belakang
280	Subjek	Iya. Lebih... awal-awal sih emang takut, tapi ya ternyata lama-lama oh ya udah, toh itu kesalahan saya, ya udah saya lakuin aja, cuman eh... tidak tau seberapa parahnya sih sampe bener-bener kelewatan batas gitu.	
285	Peneliti	Apa yang dirasain waktu ngelakuin <i>self-injury</i>? Boleh diceritakan?	Latar Belakang
290	Subjek	Biasanya sih kalau di awal ngelakuin <i>self-injury</i> itu langsung ngerasanya... ini sih lebih ke kesal, malu, sama jengkel ke diri sendiri karena merasa kok melakukan kesalahan atau ndak kok ngulangin yang udah terjadi. Karena sangking jengkelnya biasanya nggak akan ini sih, nggak akan... kerasa sakitnya sampai pas udah selesai justru malah ngerasanya lega, nggak ada penyesalan gitu, tapi juga setengahnya kayak nggak cukup... kayak hal ini nggak cukup, butuh ngelakuin yang lebih lagi.	
295			
300	Peneliti	Okey, lalu pernah mikirin nggak dampaknya dari perilaku melukai diri ini sebelum ngelakuin itu?	Latar Belakang
305			
310			

315	Subjek	Eh... justru saya ngelakuin karna tau dampaknya untuk badan. Jadi, ehm...pas nyoba sih awal-awal kaget, tapi lama-lama oh bagus gitu saya bilang.	Latar Belakang
	Peneliti	Pernah menceritakan ini ke orang lain nggak?	
320	Subjek	Kalau waktu... Ehm sebenarnya nggak pernah, tapi kalau nggak sengaja temen tau itu pernah, tapi nggak saya jelaskan karna saya langsung bilang kayak ini cuman bercandaan kayak gitu dan temen itu percaya-percaya aja.	Latar Belakang
325		Cuman pas SMK waktu itu ada yang sadar kalau ini salah dan merekomendasikan ke psikiater atau psikolog gitu.	
330	Peneliti	Kok temennya bisa tau? Bisa ketahuan gitu? Ngelakuinnya pas lagi di sekolah?	Latar Belakang
335	Subjek	Nggak, itu ehm... kan efeknya bisa sampe seharian gitu kan kalau habis ngelakuin gitu. Trus temen itu kayak curiga karna anggaplah saya kategori orang yang kuat, tapi kok kayak keliatan lemah di hari-hari tertentu kayak gitu. Jadi, akhirnya curiga trus eh... temen yang negur juga termasuk salah satu temen yang paling observasinya tinggi, yang paling sadar kalau ada apa-apa yang salah di kelas, jadi ya nggak bisa nyembunyiin dengan baik, sih.	Latar Belakang
340			
345	Peneliti	Oh... biasanya intensitasnya berapa kali? Sesering apa?	Latar Belakang
350	Subjek	Waktu dulu sih nggak terlalu sering sih. Dulu tu anggaplah waktu awal-awal itu seminggu sekali, kadang sebulan sekali, tergantung seberapa sering ada kesalahan, tapi begitu masuk ke	
355			

360	Peneliti	SMK justru lebih sering. Jadi, kayak seminggu bahkan bisa 3-4 kali kayak gitu.	Latar Belakang
365	Subjek	Itu... dengan pemicu, sih, kak, rata-rata. Kalau tanpa pemicu tu jarang, biasanya tu kalau tanpa pemicu itu kalau... ehm anggaplah kayak dalam beberapa hari sudah nggak ada <i>self-injury</i> akhirnya tanpa pemicu tanpa sadar juga badannya kayak oh belum nih dalam minggu ini kayak gitu.	
370	Peneliti	Oh... malah kayak nagih... kayak nyari gitu ya?	Latar Belakang
375	Subjek	Nah, iya, he'eh nagih gitu. Nyari sendiri caranya, tapi walaupun caranya beda-beda kadang.	
380	Peneliti	Hm... Emang biasanya yang dilakuin apa aja?	Latar Belakang
385	Subjek	Kalau dulu... nggak langsung <i>self-injury</i> yang parah karena kan masih remaja, jadi biasanya itu memporsir diri sendiri sampai bener-bener capek. Jadi, dulu sampe ikut beladiri itu untuk anggaplah buat badan tu bener-bener remuklah gitu.	
390		Trus em... itu bertahan sampe bertahun-tahun, nanti kalau misalnya kayak udah terbiasa nih beladirinya masih belum, tambah lagi, tambah beladiri lagi, tambah ini, tambah itu, jadi lebih ke... saya nganggapnya olahraga tapi kalau orang ngeliat mungkin yang versi ekstrem. Jadi, bener-bener nggak peduli dengan badan hasilnya gimana walaupun kayak istirahat dua hari tu kadang masih belum reda sakitnya, tapi saya lanjutin	
395			
400			

405	Peneliti Subjek	lagi gitu, sampe bener-bener sakit.	Latar Belakang
410		Lalu, apa lagi? Terus eh... biasanya sih ini, ngindarin kesukaan-kesukaan. Jadi, kayak misalnya kayak orangkan pasti punya hobi atau kesukaan di waktu-waktu tertentu, cara saya <i>punishment</i> juga untuk nggak ngelakuin itu	
415		berbulan-bulan. Jadi, nggak ada pelarian lain selain harus <i>self-injury</i> lagi. Terus yang ketiga itu lebih ke ngelukain badan	
420	Peneliti Subjek	sih, kadang pakai <i>cutter</i> eh... silet atau nggak kadang pake pisau.	Latar Belakang
425		Oke, hm... ini sampai sekarang masih <i>self-injury</i> atau udah berhenti? Sebenarnya waktu tahun-tahun kemaren sempet terapi, itu sempet berhenti, tapi nggak lama sih biasanya memang mungkin karna udah... udah bertahun-tahun, jadi kalau sebulan nggak ngelakuin ya itu tadi, kayak otomatis harus ngelakuin, kayak badannya nyari, cuman ya beda-beda caranya. Karena sekarang eng... kayak kakak udah curigain, jadi saya nyari sesuatu yang tidak ketahuan misalnya kayak mau ngelukain badan, nyari tempat yang nggak akan diliat kayak gitu. Kalau misal mau olahraga, ya olahraga aja sampe kakinya bener-bener nggak bisa gerak lagi trus nanti dianggapnya kayak oh mungkin lagi suka olahraga lagi gitu.	
430			
435			
440			
445	Peneliti Subjek	Berarti itu sampai sekarang? Sampai hari ini... Sampai tahun ini masih ngelakuin.	Latar Belakang

450 455 460 465 470 475 480 485 490 495	Peneliti Subjek	Dalam ehm... kalau perhitungannya paling dekat terakhir ngelakuin kapan? Ehm... Akhir bulan Februari kemaren. Em.... Dan itu kemaren lebih ke nahan makanan. Jadi, dulu sampe punya bulimia itu karna itu, memaksakan diri tadi sebagai bentuk <i>self-injury</i> nya. Itu dulu saya nggak berpikir bakalan parah, tapi saya coba untuk anggaplah habis makan saya muntahin gitu trus saya paksa paksa ternyata lama-lama malah terbiasa, jadi kalau saya makan trus kayak bertahan lama di perut itu saya akan... karna minta dimuntahkan, ternyata pas saya coba anggaplah kayak saya diet ni, nggak efektif ni makan sedikit, ya udah daripada gitu mending saya makan sebanyak-banyaknya tapi saya muntahkan ternyata malah kesampaian sampe tiga hari gitu. Nyoba stopnya ternyata susah, makanya pas awal bulan Maret lari ke olahraga lagi. Banyak sih emang tipenya kalau untuk nyakitin diri sendiri itu saya, nggak cuman oh kayak satu tapi ya tetep cari yang lain juga, walaupun udah kayak temen-temen 'yok kami bantu nih' segala macam kayak gini, tapi begitu merekanya udah pergikan oh karna yang lain udah tertahan ni udah ketutup pintunya ya udah buka pintu yang lain kayak gitu. Jadi, emang kayak diri sendirinya yang ngerasa harus ngelakuin kayak gitu, susahnyanya itu sih untuk berhenti.	Latar Belakang
--	-------------------------------	--	-----------------------

500	Peneliti Subjek	Oh berarti pernah... pernah ke professional? Pernah ke professional, cuman eh... entah sayanya yang bandel atau emang nggak cocok tipe konselingnya atau gimana.	Latar Belakang
505	Peneliti Subjek	Itu baru-baru ini aja? Pas kuliah atau gimana? Iya, pas awal-awal kuliah. Karena selama kuliahkan juga masih ngelakuin <i>self-injury</i> trus temen bilang sebelum masuk kuliah psikologi dan kamu tau psikologi ke professional dulu untuk memperbaiki.	Latar Belakang
510	Peneliti	Okey. Terus... Pernah kepikiran nggak tentang tanggapan orang lain yang tau kalau kamu ngelakuin <i>self-injury</i>?	Latar Belakang
515	Subjek	Eh... Dulu sih nggak pernah kepikiran karna saya ngerasanya saya bagus untuk nyembunyiin rahasianya. Terus setelah ternyata dapet temen-temen yang udah deket maksudnya yang kayak kami deket betul kayak saudara gitu, sadar ada hal-hal yang aneh tentang saya, baru di situ kayak mulai keras paniknya sih kayak... kalau misal dianggap aneh gimana atau nggak kalau saya dibawa ke psikolog gimana, karena dulu saya sangat takut untuk dibawa ke psikolog, karena saya nggak mau berhentikan? Jadi, saya mikirnya eh... daripada saya dibawa ke psikolog mending saya jujur ke temen deket atau sahabat deket jadi mereka bisa sendiri yang negur kalau misal saya udah punya pikiran untuk ngelakuin hal seperti itu.	
520			
525			
530			
535			
540			

545	Peneliti Subjek Peneliti	Em... Ini masih ngejalanin psikoterapinya? Nggak, sudah berhenti. Oke. Berarti em... maksudnya, coba kita polakan ya, kalau misalnya lagi ada ngerasa pingin ngehukum diri sendiri kan ya, nah itu pas ngerasa ih diri kita ni salah harus dihukum, itu harus ngelakuin perilaku melukai diri atau pernah memilih untuk ngelakuin yang lain?	Latar Belakang Latar Belakang
550	555	Oh biasanya sih saya ujung-ujungnya pasti tetap ke <i>self-injury</i> . Tapi, saya tergantung kalau misalnya anggaplah ya kesalahannya sepele kayak nilai misal, itu saya mikirnya biasanya eh... <i>self-injury</i> yang kecil gitu, mungkin nahan makan ni atau ndak olahraga ni mati-matian dua hari tiga hari, tapi kalau misalnya kayak kesalahannya yang sangat besar anggaplah sampe menyakitin orang lain perasaannya gitu, itu biasanya akan lebih parah sih, biasanya langsung nggak introspeksi diri kayak 'oh ya udah nggak papa bisa minta maaf' kayak gitu nggak ada, saya langsung ngelakuin sekaligus anggaplah langsung minta maaf ke orangnya juga tapi ya sekaligus ngelakuin <i>self-injury</i> juga biar sekalian banyak gitu.	
560	Subjek		
565	570		
575	580		
585	Peneliti Subjek	Ehm... Kalau tubuhnya sampe... bisa sampe nggak tubuhnya itu nggak bisa ngapa-ngapain lagi gitu? Pernah nggak? Itu pernah. Waktu... waktu MTs itu pernah ada kejadian	Latar Belakang

590		trauma juga akhirnya eh... kayak saya kesal ke diri sendiri sangking kesal dan jengkelnya... itu lebih ke marah sih sebenarnya, saya orangnya jarang marah, tapi sekali marah ke diri sendiri tu lebih marah	
595		daripada ke orang lain jadi itu sampai dalam tiga bulan itu ada mungkin sepuluh jenis <i>self-injury</i> saya masukin ke badan	
600		dan itu sampai bener-bener yang ke sekolah pun itu jadi berpengaruh. Temen-temen sih mungkin berpikirnya jadi lebih pendiam, mungkin jadi lebih sering capek apa segalam	
605		macam, tapi eh... setiap kali saya ngasih tau ‘oh habis ini, oh habis itu’ mereka percaya aja. Tapi kan saya juga dianggap kayak ehm... paling... saya	
610		paling jelek kalau berbohong tapi paling bagus untuk berakting, bahkan orangtua pun	
615		nggak tau anggaphlah kayak saya ngelakuin sampe bener-bener terkilir, sampe bener-bener yang parah kaki	
620	Peneliti	tangannya, tapi sampe di rumah saya kalau ngebantu ini ngebantu itu ya nggak akan keliatan.	
625	Subjek Peneliti	Hm... Oke, kalau gitu. Em... mungkin ini aja dulu yang saya tanyain untuk sesi wawancara kali ini.	Latar Belakang
630	Subjek	Oh, oke, kak. Em... Mohon maaf kalau ada kata atau pertanyaan yang menyinggung atau membuat tidak nyaman. Terima kasih banyak ya untuk hari ini.	
		Ahhahahaha iya, kak. Santai aja, nggak kok. Tanya aja apa aja kak. Sama-sama.	

635	Peneliti	Hahaha oke kalau gitu, nanti saya hubungin lagi untuk sesi wawancara selanjutnya ya.	
640	Subjek Peneliti Subjek	Oke, kak. Siap. Sekali lagi makasih banyak ya, CN. Dadah... Assalamu'alaykum. Sama-sama, kak. Wa'alaykumsalam.	

Nama subjek : CN
 Pekerjaan : Mahasiswi
 Tanggal : 3 April 2021
 Tempat : Richeese SCP
 Wawancara ke- : 2

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Tema
1	Peneliti	Halo... Ketemu lagi haha apa kabar?	Tahap-tahap Pemaafan
5	Subjek	Halo, kakak. Baik, alhamdulillah. Kakak apa kabar?	
	Peneliti	Baik juga, alhamdulillah. Ohiya, makasih ya mau luangin waktu lagi buat saya dan skripsi saya ahaha	
10	Subjek	Sama-sama, kak. Aman, beres hahaha semoga lancar skripsiannya ya kak.	
	Peneliti	Aamiin banget yaAllah... Semoga kamu juga ya aamiin.	
15	Subjek	Aamiin hehe kalau saya sih ya yang utang matkul ini kak semoga gak ngulang aja haha	
	Peneliti	Oh iya ya haha ya aamiin semoga dimudahkan pokoknya kita ya. Ya udah saya mulai langsung aja wawancaranya oke?	
20	Subjek	Oke, siap.	
	Peneliti	Oke... Jadi, kita lanjut yang kemaren itu sampai em... Kalau menurut CN sekarang ini kamu udah melakukan pemaafan belum sih?	
25	Subjek	Kalau memaafkan ke diri sendiri mungkin enggak, tapi mungkin saya selalu mikir kalau ke pasangan sama keluarga di masa depan karena saya... apa ya? berharapnya	
30		entah nanti punya anak atau	
35			

40		gimana itu untuk nggak ngelakuin hal yang sama terus sama pasangan yang kayak nerima kalau kadang saya punya urgensi yang pingin ngelakuin tapi cobalah untuk eh... cobalah untuk ngasi tau untuk berhenti kayak gitu, paling itu sih. Kalau ke diri sendiri kayaknya enggak karna masih ngerasa itu wajar dan pantas untk diri sendiri.	
45	Peneliti	Kalau pemaafan ke hal-hal yang lalu? Pemicu-pemicu itu?	Aspek Pemaafan
50	Subjek	Em... kalau pemaafan kayaknya ada, mungkin lebih ke ini sih seandainya dulu saya nggak takut sama psikolog atau seandainya kayak trauma itu saya tau kalau itu sesuatu yang salah dan saya ngelapor ke siapapun yang saya percaya orang dewasa, mungkin saya nggak akan larinya mikir ke hal ini sih. Paling pemaafannya seperti itu, kayak respon diri lebih tepatnya, kalau misalnya yang sudah... sekarang-sekarang sih kayaknya enggak, lebih ke dulu sih pemaafannya.	
55			
60			
65	Peneliti	Pemaafannya berarti lebih ke masa lalu gitu ya?	Aspek Pemaafan
70	Subjek	Iya, he'eh lebih ke masa lalu... sama em... kayak apa ya? Saya termasuk yang bagus untuk ngerespon atau segala macam, bantu temen, tapi kalau untuk bantu diri sendiri kayak harus yang terbelakang gitu, jadi akhirnya baru menyadarinya sekarang gitu kayak telat, akhirnya paling susah untuk memaafkan diri sendiri, kejadian masa lalu mah malah lebih mudah.	
75			
80			

130		ada alasan yang bagus atau ada alasan yang logislah. Tapi, kalau untuk sayakan, saya sendiri yang mikir, saya sendiri yang bergerak, kalau misal kayak walapun saya yang ngendaliin diri tapi tetep ngelakuin kesalahan berarti memang ada yang salah saya anggapnya gitu. Jadi, susah untuk bener-bener memaafkan, bahkan sampai sekarang pun kalau memang ada kesalahan yang udah bertahun-tahun lalu saya bakal ungit ke diri saya sendiri eh... seberapa besar kesalahan itu.	
135			
140			
145	Peneliti	Berarti yang lebih sering memicu <i>self-injury</i>nya itu diri sendiri gitu bukan orang lain atau keadaan?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
150	Subjek	Iya. Dan sebenarnya waktu saya ke professional atau psikolog itu saya tau sih pemikirannya salah cuman saat itu saya ngerasa saya bener karena mungkin kayak dari... perkembangan pas dari kecil jadi nggak pernah menomorsatukan diri, anggaplah kalau misalnya dikhianatin temen atau sahabat atau segala macam saya berpikir itu ada yang salah sama diri saya, jadi saya menghukum diri saya trus memperbaiki diri saya, jadi eh... nggak tau sudah berapa banyak <i>self-injury</i> yang saya lakuin tu karena kesalahan-kesalahan orang sih sebenarnya katanya, bukan kesalahan saya, tapi saya ngelakuin itu saya anggapnya itu kesalahan saya.	
155			
160			
165			
170	Peneliti	Hm... Apa aja sih yang bisa memicu emosi negatifmu?	Tahap Pemaafan

175	Subjek	Tergantung sih kak, kalau saya lebih ke kondisi fisik, misal kayak lagi badan sakit, kurang fit atau ya kalau numpuk masalah mental. Makin terasa berat ya semakin terpicu emosi-emosi negatifnya itu, ditambah	Aspek Pemaafan
180		kalau ada permasalahan gitu kan em... ya jadi makin nyalahin diri sendiri.	
185	Peneliti	Lalu, kalau saat ini misalnya dihadapkan dengan situasi atau orang yang bisa memicu gitu, itu gimana ngehadapinnya?	
190	Subjek	Ehm kalau sekarang urgensinya kalau misal udah... udah nggak nyaman, saya tu lebih ke cari kesukaan atau hobi baru atau nggak ngelakuin hobi saya, tapi memfokuskan diri sih. Kalau	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
195		misalnya... anggaplah saya pingin banget <i>self-injurnya</i> tu kayak olahraga sampai bener-bener capek, tapi di sisi lain	
200		nanti saya bakal mikir nanti kalau misal saya nggak bisa gerak dan segala macem, kaki sakit, kalau orangtua butuh bantuan, dan nggak ada yang bisa bantuin mending saya cari	
205		yang lain kayak olahraga secukupnya, tapi saya sambil dibuat main kayak gitu, jadikan nggak terlalu fokus biasanya.	
210	Peneliti	Hm... Kalau hubungan sama temen-temen gimana?	
215	Subjek	Em... Mungkin karna saya ini kali ya, tipenya yang agak menjauh betul secara emosional, kalau temen dekat sih banyak, temen dekat sahabat dekat itu sangat banyak, temen-temen lain juga, cuman kalau ditanya siapa yang paling dekat itu justru jumlahnya kayak yang	

220		sangat sedikit dari yang disebutin. Karena kan merasanya kayak... eh kalau orang mau deket sama saya harus memahamin kalau	
225		kadang eh... apa kalau saya ada urgensi tu dia harus tau dan dia bisa ngehentikan gitu. Kalau dia anggapnya itu bercandaan susah untuk deket sih biasanya.	
230	Peneliti	Seberapa efektif sih <i>self-injury</i> itu sebagai... solusi untuk masalahmu?	Tahap-tahap Pemaafan
	Subjek	Kalau menurut saya sih... kalau efektif mungkin nggak seratus persen ya karnakan ada dampak negatif ehm... dampak terbesarnya dampak negatif ya ke badan atau orang sekitar, tapi untuk saya itu eh... anggaplah delapan puluh persen sih, sebagian besar efektif daripada cara yang lain. Justru yang kayak positif-positif itu lebih susah untuk saya terima.	
235			
240			
245	Peneliti	Tapi, pernah nggak sih mikirin untuk ngelakuin pemaafan aja? Bisa diceritain nggak?	Tahap-tahap Pemaafan
250	Subjek	Ehm... Kalau nyoba pasti pernah sih kayak waktu... waktu mau lulus SMK karena mikirkan kayak 'oh bentar lagi mau kuliah ni, ke dunia kerja ni, kalau misalnya masih tetep ngelakuin seperti itu akan susah ke diri sendiri sama kepribadian orang-orang di sekitar baru' gitu. Cuman karna dari kecil juga saya sangat terbiasa untuk mengganti-ganti topengkan, jadi agak susah sih ngelakuinnya. Mungkin kalau misalnya anggaplah orang terdekat ngomong udah	
255			
260			
265			

270	Peneliti	<p>memaafkan diri sendiri saya bilang iya, tapi kalau ya itu kalau di depan, kalau di belakangkan enggak. Jadi, sebenarnya jujur nggak jujur gitu.</p>	
275		<p>Kalau... Kan berarti tadi itu nggak bisa memaafkannya ke diri sendiri, terus ke yang orang lain, ke kejadian di masa lalu itu lebih bisa memaafkan. Nah, itu bagaimana perasaanmu setelah memaafkan keadaan itu?</p>	Tahap-tahap Pemaafan
280	Subjek	<p>Eh lebih ke... lega sih, karena anggaplah yang ada di pikiran saya tu kadang ada saya yang kecil itu tu terkurung gitu, kayak terantai gitu. Itu saya ngeliatnya kayak kasian kalau saya nggak mau memaafkan karnakan bukan... apa ya? nggak ada anak usia segitu yang secara emosional udah sangat maju trus nggak ada anak yang seusia segitu udah tau respon terbaik tentang hal yang buat dia trauma, jadi saya memaafkan sih mudah, tapi kalau untuk saya yang sudah remaja kayak gitu itu susah sih karna seharusnya saya sudah paham eh... apa sih namanya, tanggapan-tanggapan kayak gitu, respon yang dilakukan.</p>	
285			
290	Peneliti	<p>Oke, terus menurutmu proses pemaafan itu tu hal yang efektif nggak untuk menurunkan respon negatif?</p>	Tahap-tahap Pemaafan
295	Subjek	<p>Sebenarnya efektif sih kalau misalnya anggaplah kayak secara mental dan kepribadian dia di sekelilingnya ada orang-orang yang sehat juga itu</p>	
300			
305			
310			

315		biasanya akan membantu sih karna dia memaafkan trus orang-orang sekitarnya juga... apa ya? tidak... tidak terlalu mengungkit kesalahannya dia trus justru kayak mendorongnya ya saya bilang justru sangat efektif sih, cuman memang harus tergantung kepribadian.	
320	Peneliti	Sebelum melakukan <i>self-injury</i> pernah nggak mempertimbangkan untuk	Tahap-tahap Pemaafan
325	Subjek	ehm... <i>self-injury</i> atau memaafkan aja?	
330		Oh itu pernah. Pernah itu... kalau misalnya yang saya anggap itu kesalahan kecil, biasanya kalau kesalahan yang kecil saya bisa untuk memaafkan 'oh ya udah ini pengalaman hidup' kayak gitu, tapi kalau saya anggap itu	
335		nggak kesalahan kecil biasanya ya mikirnya langsung ke <i>self-injury</i> sih, nggak ada introspeksi, nggak ada memaafkan, langsung ke sana.	
340	Peneliti	Nah, lalu, kan kamu itu bisa memaafkan hal lain, tapi tidak dengan dirimu sendiri dan itu yang menjadi pemicu <i>self-injury</i>mu em... kenapa bisa begitu? Apa sih yang mempengaruhi?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
345	Subjek	Em... kalau itu... apa namanya, mungkin faktor pemicunya lebih ke <i>self-esteem</i> yang rendah, konsep diri yang... yang buruk dan memang saya dulu tipe yang sangat perfeksionis. Jadi, ya... gitu kak, kalau ada kesalahan saya cenderung menyalahkan diri sendiri daripada orang lain. Misal ada permasalahan dalam	
350			
355			

<p>360</p> <p>365</p> <p>370</p> <p>375</p> <p>380</p> <p>385</p> <p>390</p> <p>395</p> <p>400</p>	<p>Peneliti Subjek</p> <p>Peneliti Subjek</p>	<p>keluarga gitukan, saya eh... saya cenderung diam dan nggak mencoba untuk meleraikan apa segala macam, tapi saya yang cenderung akan menjadi penengah gitu, tapi em... saya akan tetap menyalahkan diri sendiri kalau masalahnya justru tidak selesai. Terus ya... ya itu sih, kalau faktor terbesar yang mempengaruhi kayaknya lebih ke bagaimana... cara saya memandang diri sendiri itu yang penuh dengan kekurangan. Misalnya anggaphlah kalau kita liat seni itu, saya termasuk seni yang banyak cacatnya gitu, sedangkan eh... sedangkan saya memandang orang lain sebagai seni yang hampir utuh, makanya saya tidak mudah untuk memaafkan diri sendiri.</p> <p>Tapi pernah mencoba dalam pemaafan untuk diri sendiri? Pernah, kak. Dulu banget sih, cuman ya gitu em... kadang berhasil kadang nggak. Kalaupun berhasil nggak pernah yang... nggak pernah berlangsung lama karena langsung balik ke <i>self-blame</i> lagi. Dan itu pun eh... biasanya setelah menyadari permasalahan dari berbagai sisi biasanya beberapa minggu atau beberapa bulan setelah masalah selesai, baru sadar kalau semua kesalahan bukan dari saya saja.</p> <p>Dalam proses ini apakah ada perilaku <i>self-injury</i>? Iya kak. Biasanya anggaphlah saya akan mencoba untuk tenang dulu, ingin mencoba ke proses memaafkan sebelum ke <i>self-blame</i> sambil em... apa</p>	<p>Tahap-tahap Pemaafan</p> <p>Tahap-tahap Pemaafan</p>
--	---	--	---

405		namanya? Mengidentifikasi lagi permasalahan-permasalahan yang ada, tapi ya kalau dalam proses tersebut anggaplah menurut saya masalah besar atau saya merasa bersalah banget ya proses pemaafannya em... nggak jadi gitu, dan ya biasanya langsung ke <i>self-injury</i> tanpa mikir apa-apa.	
410			
415	Peneliti	Baik, terus... menurutmu pelajaran apa yang bisa diambil dari proses pemaafan yang pernah kamu lakukan?	
	Subjek	Pelajarannya sih... em... lebih ke bagaimana cara kita melihat kalau pemaafan itu nggak seudah yang dipikirkan. Terus butuh proses yang panjang dan keyakinan sama diri sendiri.	
420			
425	Peneliti	Oke, lalu setelah kamu bisa mengambil pelajaran itu, apa yang kamu lakukan mengenai itu?	
	Subjek	Biasanya sih mencoba untuk memahami dari hasilnya dan kadang membantu mengingatkan orang lain tentang pengalaman diri, jadi yang lain bisa menghindari apa yang tidak baik dari pelajaran saya.	
430			
435	Peneliti	Memahaminya seperti apa ya?	
	Subjek	Hm... memahami pelajaran yang sudah didapat, kadang diulang kalau positif dan kalau memang ada yang negatif tetap dipahami, tapi disimpan saja.	
440			
445	Peneliti	Oke. Hm... mungkin ini aja untuk sesi wawancara kali ini. Terima kasih banyak ya, CN.	
	Subjek	Oh, iya. Sama-sama kak. Kalau ada yang mau ditanyain lagi	

450	Peneliti Subjek	hubungin aja ya kak, jangan malu-malu haha Hahahaha sip sip, makasih banyak ya... Iya kak, sip.	
-----	---------------------------	--	--

Nama subjek : AD
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Tanggal : 28 Maret 2021
 Tempat : GOR Sempaja
 Wawancara ke- : 1

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Tema
1	Peneliti Subjek	Assalamu'alaykum, halo... Wa'alaykumsalam, halo kak hehe	Identitas Subjek
5	Peneliti Subjek	Bisa tolong perkenalkan dirinya dulu? Baik, perkenalkan nama saya AD saat ini saya berusia 23 tahun eh... saya seorang mahasiswa.	
10	Peneliti Subjek	Oh... Sekarang kesibukannya lagi apa aja kak? Em... kesibukan... sekarang lagi fokus skripsi juga, fokus mau ujian, dan bantu-bantu orangtua di rumah.	
15	Peneliti	Oh, gitu... Oke, kalau gitu ini kita langsung aja ya kak. Boleh tolong diceritain nggak kak awal mula kakak ngelakuin <i>self-injury</i> itu sejak kapan?	Latar Belakang
20	Subjek	Oke, jadi pertama kali ngelakuin <i>self-injury</i> itu dari sejak SMA. Em... SMA kelas 2 kalau nggak salah, iya SMA kelas 2. Sekitaran usia 15-16 tahun kali ya.	
25	Peneliti	Itu sebelumnya udah pernah kepikiran mau ngelakuin atau bener-bener baru waktu SMA itu?	Latar Belakang
30	Subjek	Sebenarnya tu aku udah dari... udah lama, nggak tau sih kayak udah dari... dari SMP, tapi bukan <i>self-injury</i> aku mikirnya	
35			

<p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p> <p>75</p> <p>80</p>	<p>Peneliti</p> <p>Subjek</p>	<p>itu kayak lebih ke ngelukai orang lain tapi aku itu nggak pernah berani ngelakuin itu gitu lo, cuman kalau dibilang ada rasa ingin, iya ada. Udah dari sejak SMP itu cuma kayak nggak pernah berani aja, cuman pas SMA itu gara-gara aku ada ngerasa eh... sakit hati sama seseorang trus sama posisinya saat itu juga keluargaku pas lagi nggak bagus keadaannya, jadi aku ya... ya udahlah coba aja gimana sih rasanya nyakitin diri sendiri, bisa nggak ya ngelampiasin rasa sakitku.</p> <p>Oh, gitu... Boleh nggak kak diceritain lebih lanjut lagi tentang pemicu dari perilaku <i>self-injury</i> itu?</p> <p>Em... Jadi, yang tadi aku bilang sebelumnya aku pernah kepikiran untuk melakukan <i>self-injury</i>, itu terjadi karena eh... keadaan keluarga dan juga posisi saat itu ada seseorang yang bikin aku sakit hati, jadi eh... pas aku SMP itu orangtuaku kan pisah jadi itu <i>broken home</i> dan waktu itu ya banyak masalah banget yang terjadi di aku dan itu bikin aku em cukup stresslah ya. Masalah keluarga kayak gitu, mamaku jadi jauh, pas posisinya saat itu pas udah pisah langsung pergi ke Banjarmasin, langsung ngerantau jadi nggak ketemu aku selama kurang lebihnya tu setahun sampai aku SMA. Jadi, itu eh... kehilangan sosok ibu selama itu tu menurut aku cukup membuat aku frustrasi apalagi dari kecil aku dekatnya sama mamaku, jadi aku selama <i>broken home</i> itu aku tinggal</p>	<p>Latar Belakang</p>
---	---	---	------------------------------

85		sama ayahku dan ayahku tu tipe orang yang dingin, jadi tu aku nggak deket sama ayahku. Jadi,	
90		kalau ada apa-apa, ada masalah semua dipendam, ada masalah semua dipendam, eh... aku juga nggak mau cerita ke kakakku karna menurut aku kakakku bukan tipe orang yang menerima masukan...	
95		menerima apa ya? menerima curhatan dari orang lain gitu lo, dia bukan pendengar yang baik, makanya aku nggak mau cerita sama kakakku. Jadi, yah... aku apa-apa kupendam sendiri sampai mungkin eh... pas aku	
100		kelas 2 SMA itu udah puncak-puncaknya aku menahan stress, menahan beban, bener-bener <i>depressed</i> banget rasanya dan disaat itu tu ada seseorang yang nyakitinlah ya secara fisik dan juga secara batin dan karenakan aku juga eh... dulunya korban <i>bullying</i> dari SD, SMP, SMA, itu korban <i>bullying</i> jadi bener-bener em... semua rasa sakit itu dari internal sampe eksternal itu bener-bener aku pendem sendiri kayak walaupun aku nggak kuat sedikit-dikit paling aku cerita ke temen hanya untuk melegakan sementara, tapi sebenarnya itu nggak bener-bener ngilangin rasa sakit, sebenarnya itu aku masih mikir gimana ya supaya rasa sakitku ini bener-bener terlampiaskan, bener-bener bikin aku lupa, sempat kepikiran kayak pingin bunuh diri, tapi aku mikirnya kayak... kasian mamaku kalau aku nggak ada nanti mamaku sapa yang nemenin, akhirnya ya sudah deh aku coba dari hal-hal	
105			
110			
115			
120			
125			

<p>130</p> <p>135</p> <p>140</p> <p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p> <p>165</p> <p>170</p>	<p>Peneliti</p> <p>Subjek</p> <p>Peneliti Subjek</p>	<p>kecil kayak mulai eh... benturin kepala ke tembok kayak gitu, trus kayak misalkan nih kalau sujud ke lantai itu aku sangking bencinya sama kondisiku saat ini, saat itu kayak 'ya Allah kenapa sih aku gini banget' jadi kalau aku sujud itu kepala aku bener-bener kuhantupin ke lantai sampai bener-bener ngelampiasin emosilah istilahnya pas shalat itu, juga selain itu aku juga pernah kayak... ngegoresin sedikit sih, gak sampai banyak banget darahnya em... ngegoresin pisau ke tangan, ke kulit, itu pernah juga. Intinya ya, aku ngelakuin itu ya untuk melampiasikan rasa emosiku yang selama ini aku pendam gitu.</p> <p>Hm... oke, nah berartikan sebelum melakukan <i>self-injury</i> itu ada masa-masa dimana kakak nggak ngelakuin <i>self-injury</i>kan? Tapi, masalahnya udah ada. Eh... di masa-masa itu cara kakak menghadapinya seperti apa?</p> <p>Cara menghadapi masa-masa yang sulit tadi itu ya? Untuk mengalihkannya gitu ya? sebelum aku memutuskan untuk <i>self-injury</i>.</p> <p>Iya, kak, begitu.</p> <p>Hm kalau aku biasanya kalau lagi sakit hati kayak gitu, lagi masa-masa berat untuk mengalihkannya, aku biasanya jalan, kayak <i>me-time</i> gitu. Nah itu entah ke gramedia atau jalan bareng temen, intinya aku harus ada temen ngobrol, apalagi posisinya saat itu eh... sosial</p>	<p>Latar Belakang</p>
--	--	--	-----------------------

175		media ya emang sih udah banyak, cumakan maksudnya kayak nggak sengetrend sekarang gitu lo, palingkan dulu ngetrendnya apasih ig juga	
180		masih baru, belum ada wa, zaman-zamannya masih BBM kayak gitu. Jadi, tu aku nggak terlalu terpaut sama sosmed kadang paling kalau sosmed cuman ngajakin temen ‘eh ayok jalan yok’, jadi menurut aku sosmed itu sebenarnya zaman dulu belum ngaruh di aku untuk menghilangkan rasa sakit itu,	
185		jadi kadang kalau mengalihkan itu ya aku <i>me-time</i> , kalau nggak sama temen, ya sendiri, kadang eh... beli sesuatu apa yang aku suka, makanan gitu, aku minta uang ke ayahku ‘yah aku mau minta uang na, mau beli makanan ini itu’ itu aku lakuin untuk ngilangin rasa sedihku itu, atau kadang itu ya juga duduk di pinggir pantai, duduk aja mainan pasir gitu-gitu aja udah mengalihkan rasa sakit yang aku tahan, ituu udah cukup, kayak ya makan, ngobrol bareng temen, itu sebenarnya udah cukup mengalihkanlah ya lumayan.	
190			
195			
200			
205			
210	Peneliti	Lalu, sampai akhirnya memutuskan untuk melakukan <i>self-injury</i> itu kenapa?	Latar Belakang
215	Subjek	Jadi, eh... berada di puncak itu aku bener-bener udah nggak bisa ngalihin karena em... mungkin apa ya? orang bilang kan, banyak orang yang bilang kalau SMP-SMA itu masa-masa labilkan, masa-masa pencarian jati diri. Nah di masa-masa itu tu aku bener-bener	
220			

225		<p>ngerasa kayak... aku udah nggak bisa nahan lagi nih rasa sakit yang kayak gini kayak aku udah berusaha ngalihin tapi kok terjadi lagi ya kayak terulang terus, jadi kayak batinku tu capek, aku udah ngalihin udah coba berbagai macam cara, tapi tetep nggak ada perubahan juga</p>	
230		<p>dan pernah juga waktu itu aku jalan tapi aku waktu jalan-jalan itu kayak masih kepikiran dengan masalahku gitu lo, jadi tu kayak ini menurutku <i>problem solving</i> yang biasa aku jalani sekarang sudah nggak berlaku lagi gitu, jadi yah... karena aku bingung eh... apa lagi ya yang harus aku lakuin untuk ngelupain ini semua em... ya nggak ada, ujung-ujungnya aku mencoba hal-hal yang seperti itu gitu, kayak menyakiti diri sendiri.</p>	
235		<p>240</p>	
240		<p>245</p>	
245	<p>Peneliti</p>	<p>Hm... Gimana sih perasaannya waktu ngelakuin itu? Bisa tolong diceritakan?</p>	<p>Latar Belakang</p>
250	<p>Subjek</p>	<p>Perasaannya... waktu itu udah nggak bisa mikirin apa-apa lagi eh... bener-bener pikirannya tu udah kosong, udah... apa ya? bener-bener kosonglah pikirannya itu kita udah nggak mikir apa-apa lagi intinya, tapi pas aku ngelakuin itu kayak aku ngegores-gores tangan itu tu lebih lega. Emang sih bener kenapa orang-orang yang nyakitin diri itu eh... banyak alasannya untuk meredakan emosi karena aku ngerasain sendiri, memang benar. Kalau kita gores-gores tangan kayak gitu, itu tu bisa melegakan. Eh... secara pikiran secara</p>	
255		<p>260</p>	
260		<p>265</p>	

270		<p>batin tu agak lega kayak... 'oh kayaknya ini nih yang emang aku butuhin untuk meredakan segala emosiku' kayak gitu, tapi lama-kelamaan makin ke sini aku kenapa udah jarang ngelakuin itu karena aku mikirnya kayak coba deh aku lampiasinnya ke hal lain, misal nih kayak motong buah, motong buah itu tu aku gak asal potong, pasti aku tusuk-tusuk dulu kayak misalkan jengkel gitukan atau nggak aku lampiasin ke boneka, jadi aku mikirnya kayak kalau aku bisa lampiasin ke benda-benda lain kenapa harus ke diriku gitukan</p>	
275		<p>aku cobanya mikirnya kayak gitu, makanya sekarang udah mulai aku kurangi.</p>	
280		<p>Hm... oke. Ini sekarang masih melakukan atau sudah berhenti?</p>	<p>Latar Belakang</p>
285	<p>Peneliti</p>	<p>Masih, tapi intensitasnya sangat jarang. Masih sesekali kadang-kadang.</p>	
290	<p>Subjek</p>	<p>Dalam bentuk apa?</p>	<p>Latar Belakang</p>
295	<p>Peneliti Subjek</p>	<p>Dalam bentuk paling em kayak jedukin kepala ke tembok sih kalau udah jengkel sejengkel-jengkelnya atau nggak mukul sesuatu sekeras-kerasnya pakai tangan sendiri gitu.</p>	
300	<p>Peneliti</p>	<p>Oh... ya. Kalau dulu dalam bentuk apa aja?</p>	
305	<p>Subjek</p>	<p>Kalau dulukan yang gores-gores tangan sampai yang bener-bener mengeluarkan darahlah kalau inikan paling ya bengkak memar gitu aja.</p>	
310	<p>Peneliti</p>	<p>Em... Oke, oke. Itu kalau dulu biasanya intensitasnya berapa kali melakukan perilaku itu?</p>	<p>Latar Belakang</p>

315	Subjek	Ehm... Tergantung emosi. Kalau memang kita nggak mampu menahan emosi dan lagi banyak masalah itu pasti akan terjadi dan akan terulang lagi, tapi kalau lagi nggak ada masalah ya... itu nggak akan terjadi gitu. Jadi, menurutku intensitasnya itu tergantung eh... seberapa kuat kita menahan emosi gitu dan saat itu puncak-puncaknya aku emosi tu ya hanya di saat itu aja istilahnya kayak ya setahun sekali itu aja dan em... jarang banget gitu karna memang aku meledaknya pada saat itu aja.	
320			
325			
330	Peneliti	Em... Nggak yang seminggu bisa berapa kali gitu? Nggak, ya?	Latar Belakang
	Subjek	Nggak, nggak. Nggak yang kayak gitu.	
335	Peneliti	Oke. Lalu... Pernah menceritakan ini ke orang lain nggak?	Latar Belakang
	Subjek	Em... nggak pernah. Karena dulu aku pernah cerita-cerita ke temanku satu organisasi gitu kan, bahas tentang masalah inilah gitu, tapi mereka malah eh... tidak menganggap serius orang-orang dengan perilaku ini gitu lo. Jadi, akhirnya tau respon mereka yang begitu ya aku males mau cerita-cerita ke orang, ujung-ujungnya aku pendam lagi sendiri.	
340			
345			
350	Peneliti	Oh, begitu... Terus pernah nggak kepikiran untuk mencari bantuan profesional?	Latar Belakang
	Subjek	Nggak pernah. Karena ketika aku merasa drop aku sulit mempercayai orang lain kecuali diriku sendiri. Kayak yang aku ceritain tadi, hal itu eh... salah	
355			

360	Peneliti	satu yang bikin aku susah percaya dan mau membuka diri ke orang.	Latar Belakang
365	Subjek	Pernah kepikiran nggak dampak dari melakukan <i>self-injury</i> itu sebelum melakukannya?	
370		Aku em... nggak pernah mikir apa-apa karena posisinya saat itu tu pikiranku bener-bener kosong, jadi aku nggak mikirin ke depannya kayak ya tanganku bakal luka ada bekas goresan ya aku udah bodoamat, yang penting aku ngerasa lega aja, menurunkan segala beban di pikiranku.	
375	Peneliti	Terus em... kalau setelah melakukan <i>self-injury</i> itu yang dirasakan apa? Boleh tolong diceritain lagi?	Latar Belakang
380	Subjek	Setelah melakukan <i>self-injury</i> yang aku rasakan itu rasa lega eh... rasa tenang, lebih tenang dan mungkin ada rasa sedikit panik karena <i>self-injury</i> yang tadi aku lakukan. Jad, kayak rasa paniknya tu muncul setelah kita melakukan itu, bukan sebelum atau saat kita melakukan itu. Kan kayak yang tadi kamu maksudkan sebelum melakukan pernah dipikirin nggak dampaknya gitukan?	
385		Cuman ini tu mucul rasa paniknya sebenarnya setelah melakukan <i>self-injury</i> , jadi setelah melakukan itu tu aku kayak... ‘kok aku jadi kepikiran’ aduh kepalaku sakit pokoknya gini gini gini, tapi kalau secara batin, secara emosional, itu lega, bener-bener bisa ngelupain sedikit masalah kayak gitu.	
390			
395			
400			

405	Peneliti	Em... Kakak merasa perlu nggak sih untuk melakukan <i>self-injury</i> ini? Dan kenapa?	Latar Belakang
	Subjek	Ehm... mungkin cukup merasa perlu kali ya. Dan kenapa aku sampai melakukan sejauh ini karena menurut aku bener-bener nggak ada <i>problem solving</i> lagi pada saat itu, jadi udah kayak bener-bener putus asa. Ya udah, akhirnya aku melakukan hal itu gitu.	
410			
415	Peneliti	Jadi, emang seefektif itu ya menurut kakak <i>self-injury</i> sebagai em... peredam gitu?	
420	Subjek	Iya, betul.	
	Peneliti	Oke, em... kalau gitu mungkin itu aja untuk wawancara kali ini kak, nanti untuk yang selanjutnya kita bisa atur waktu lagi ya kak.	
425	Subjek	Oh, iya, boleh silakan. Nanti hubungin aja lagi kalau masih ada.	
	Peneliti	Baik kak, terima kasih banyak sudah mau meluangkan waktunya.	
430	Subjek	Sama-sama.	
	Peneliti	Assalamu'alaykum.	
	Subjek	Wa'alaykumsalam.	

Nama subjek : AD
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Tanggal : 9 April 2021
 Tempat : Kopiria Pramuka
 Wawancara ke- : 2

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Tema
1	Peneliti	Halo, kak. Ketemu lagi ya...	Aspek Pemaafan
	Subjek	Iya, halo.	
5	Peneliti	Terima kasih ya kak, sudah mau meluangkan waktunya lagi untuk em... wawancara lagi dengan saya dan skripsi saya hahaha	
	Subjek	Aman, santai aja. Sama-sama ya.	
10	Peneliti	Oke, kalau gitu kita langsung aja ya.	
	Subjek	Boleh, boleh.	
15	Peneliti	Em... Kira-kira kalau misalnya kakak dihadapkan dengan seseorang atau situasi yang bisa memicu untuk melakukan <i>self-injury</i> itu eh... mampu nggak untuk saat ini?	
20	Subjek	Kalau untuk saat ini... kalau seperti itu biasanya aku mencoba untuk mengalihkan ke hal lain sih karenakan kita di usia yang sekarang, di usia 20-an udah usia yang dewasakan, jadi aku pikirannya udah nggak kayak dulu lagi, udah nggak kayak pas SMA. Jadi, sekarang lebih ke... ya udahlah santai aja, apa kalau misalnya ada <i>problem problem</i> kayak gitu atau kalau ketemu orang yang bikin aku jengkel lebih kusantain aja sih, nggak bener-bener kupikirin paling aku alihkan kayak eh... ngobrol	
25			
30			
35			

40		bareng temen atau nggak kualihkan ke sosmed, apalagi sosmed sekarang lebih menggebu-gebu kayak tiktok, Instagram, aku lebih mengalihkan ke hal itu gitu. Dan selain itu, sekarang juga kan aku deket sama mamaku karna mamaku udah balik, jadi ya lebih mudah teralihkanlah.	
45	Peneliti	Eh... Berarti sekarang hubungan sama keluarga bagaimana?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
50	Subjek	Hubungan sama keluarga baik-baik aja sih, kecuali ya sama ibu tiri, kadang masih suka jengkel aja.	
55	Peneliti	Kalau hubungan dengan teman-teman?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
60	Subjek	Hubungan sama temen... aman. Cuman aku tu tipe yang... sekarang aku tu tipe orang yang langsung menyeleksi teman, ketika aku nggak nyaman sama orang, ada yang bikin aku bener-bener sakit hati prinsipku adalah ya sudah aku nggak mau ketemu dia lagi, nggak mau berurusan sama dia lagi, contohnya kayak sosmed em... sosmed semua yang berhubungan sama dia aku <i>block</i> , jadi sekarang aku langsung menyeleksi gitu, jadi nggak tanggung-tanggung kayak ya udahlah jauhin aja abaikan aja, aku kalau nyeleksi orang bener-bener harus ngelupain orang itu gitu lo bener-bener ya udahlah aku nggak mau ada urusan nggak mau ada ikatan apa-apa lagi sama orang itu, jadi ya lebih langsung menyeleksi aja.	
65			
70			
75			
80	Peneliti	Hm... seperti itu. Berarti menurut kakak saat ini kakak	Aspek Pemaafan

85	Subjek	ngerasanya udah berdamai belum sih dengan hal-hal yang memicu <i>self-injury</i> tadi? Sebenarnya kalau dibilang berdamai eh... dengan hal-hal yang memicu itu belum. Karena kan istilahnya ketika kita melakukan <i>self-injury</i> itukan berarti ada <i>problem</i> dan <i>problem</i> itu sebenarnya menyebabkan trauma sendiri di aku, jadi kalau dibilang bisa berdamai dengan itu atau nggak jawabannya adalah tidak, belum mungkin ya, karena itu masih ada rasa-rasa yang bikin trauma gitu lo.	
90			
95			
100	Peneliti	Pernah kepikiran opsi untuk memaafkan nggak?	Tahap Pemaafan
	Subjek	Pernah. Tapi, sulit untuk memaafkan.	
105	Peneliti	Em... yang bikin sulit apa?	Tahap Pemaafan
	Subjek	Kayak... kayak misalkan aku mau memaafkan ni, itu tu cuma sekedar di mulut sama di otak doang, tapi di hati tu sebenarnya masih nggak ikhlas. Yang bikin sulit mungkin ya karena masih ada rasa trauma itu dan aku jadinya orangnya tidak mudah untuk percaya dan menerima.	
110			
115	Peneliti	Oke. Lalu... Apa sih yang membuat kakak memutuskan untuk memaafkan atau tidak?	Tahap Pemaafan
	Subjek	Em... memutuskannya itu ya ngeliat dulu kira-kira misalkan nih kalau mau memaafkan orang eh... liat dulu dari kesalahannya, kesalahan apa sih yang pernah dia buat ke aku, kalau kesalahannya masih kayak batas wajar terus di sisi lain aku pernah berbuat salah ke dia dan dia melakukan	
120			
125			

175	Peneliti	Hm... Kalau misalnya antara skala 1 sampai 10 itu seberapa mudah kakak memaafkan?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
180	Subjek	Seberapa mudah aku memaafkan... em... ih dua kali kayaknya, dua. Aku orangnya susah banget kalau udah nggak suka gitu.	
185	Peneliti	Dan itu em... untuk hal-hal yang memicu ke <i>self-injury</i> tadi?	
	Subjek	Iya, he'eh, betul.	
190	Peneliti	Oke. Terus em... Jadi, bagaimana sih prosesnya sampai kakak bisa memutuskan untuk memaafkan atau tidak?	Tahap Pemaafan
195	Subjek	Eh... Jadi, ya em... misalnya aku mau memaafkan seseorang eh... sebenarnya susah sih cuman kayak ya udah karena dia temen deketku karena dia banyak ngelakuin hal-hal baik ke aku mungkin itu salah satu yang jadi pertimbangan kenapa aku harus memaafkan dia dan di sisi lain juga eh... mungkin aku pernah berbuat salah ke dia, jadi tu ya sudahlah mungkin itu kayak pembalasan aja buat aku gitu jadi ya udahlah maafin aja. Tapi, aku nggak bisa memaafkan orang kalau orang itu tu bener-bener keterlaluan ke aku kayak misalkan pelaku-pelaku <i>bullying</i> , aku nggak deket sama dia, kita beda kelas tiba-tiba dia datengin aku, dia nendang aku, dia pegang-pegang apakah yang ada di badanku kayak istilahnya pelecehan seksual gitu lo, itu terjadi pas di SMA, orang-orang yang kayak gitu itu yang bener-bener nggak bisa aku	
200			
205			
210			
215			
220			

225		maafin karena kayak... udah ngerendahin banget, aku tu orangnya em... nggak cuman aku sih kayaknya, semua orang,	
230		semua orang tu pasti benci banget kan ya direndahin kayak gitu? Dan aku salah satunya yang paling membenci kalau orang lain itu bersikap seenaknya gitu lo, kayak ngerendahin banget, apa lagi pelecehan-pelecehan kayak gitu, itu bener-bener nggak bisa aku maafin kayak... masa sih	
235		mereka udah gede tapi nggak ngotak gitu lo kayak bersikap seenaknya. Trus juga di kuliah ini, kan di kuliah ini aku juga pernah	
240		mengalami <i>pembully</i> ankan sama-sama temen-temen kuliah jugalah pokoknya, maksudku tu kayak kalian itu sudah dewasa, udah kuliah, udah bisa yang berpikir lebih baiklah gitu, ih masa sih kalian ngelakuin hal kayak gini, masa sih kalian memperlakukan orang lain seperti ini. Aku tu kadang	
245		nggak habis pikir, sampe yah... ada sebagian teman-teman aku itu yang sampai detik ini belum bisa aku maafin dan aku bener-bener benci banget sampe pernah aku sumpah-sumpahin supaya 'ih semoga kamu mati semoga kamu apa' kayak gitu, cuman ya ya sudahlah sekarang aku mikirnya kayak... ya	
250		bodoamat, sekarang liat sendirikan keadaannya, banyak temen-temen tu yang putus kuliah dan lain sebagainya, jadi ya udah mungkin itu udah pembalasan buat mereka, tapi tetep aja aku nggak bisa maafin.	
255			
260			
265			

270	Peneliti	Oke, lalu untuk hal-hal yang sudah dan bisa dimaafkan em... bagaimana perasaan kakak setelah memaafkan itu? Boleh tolong diceritakan?	Tahap Pemaafan
275	Subjek	Sebenarnya nggak langsung lega, nggak langsung kayak abis dia berbuat salah, dimaafin, rasa jengkel kita hilang, itu nggak. Pasti masih ada rasa jengkelnya itu, kayak masih numpuk gitu, cuman hilangnya itu ya paling sehari dua hari ya baru bener-bener ilang. Jadi, ya leganya itu butuh waktu, butuh waktu beberapa hari supaya bener-bener seratus persen memaafkan.	
280			
285	Peneliti	Terus menurut kakak setelah memaafkan itu ada perubahan yang signifikan nggak sih dari dalam diri?	Tahap Pemaafan
290	Subjek	Em... Aku itu tipe orang yang selalu mengingat kesalahan orang lain, jadi misalkan ketika aku sudah memaafkan em... mungkin beberapa hari aku udah ikhlas kayak udah lega, oke udah aku lupain, tapi <i>someday</i> itu aku pasti bakal teringat lagi gitu lo kayak 'dulu itu dia pernah ngelakuin ini ke aku' kayak segelintir tiba-tiba teringat kayak gitu, jadi sedikit-dikitnya kesalahan orang lain ke aku itu bisa jadi trauma, bisa bakal teringat lagi di masa lain gitu. Jadi, menurutku kalau secara pola pikir atau perilaku mungkin tidak berubah secara signifikan ya, tapi dampaknya hanya pada emosional aja gitu dan itu pun bisa terbawa perasaan lagi gitu saat aku	
295			
300			
305			
310			

315	Peneliti	mengingat kembali tentang kesalahannya dia itu.	Tahap Pemaafan
320	Subjek	Oke, baik. Terus menurut kakak lagi proses pemaafan ini efektif tidak sih untuk menurunkan respon negatif?	
325		Menurut aku... Sebenarnya ada dua sisi, sih. Kalau diliat dari sudut pandang agama proses tersebut cukup efektif, hal tersebut bisa meredakan emosi aku, cuman aku tergantung lagi, kalau aku memaafkan orang itu tapi orang itu masih nggak bisa berbuat baik ke aku itu eh... nggak akan merubah apapun gitu lo, jadi kalau mau memaafkan orang lain ya orang lain itu juga harus bersikap baik juga ke kita, tapi kalau kita maafin dan ternyata orang itu masih nggak berbuat baik atau nggak berubahlah gitu menurut aku itu nggak akan ngefek sih kalau di aku, nggak berpengaruh, kayak proses pemaafan yang mau aku coba itu ya jadi sia-sia gitu.	
330			
335			
340	Peneliti	Hm, oke. Itu untuk kalau ke orang lain, kalau dikaitkan ke perilaku melukai diri sendiri?	Tahap Pemaafan
345	Subjek	Hm... proses pemaafannya tadi ya?	
350	Peneliti	Iya.	
355	Subjek	Em... Ada. Ada dampak eh... kayak misalkan ni kita keseringan memaafkan orang lain ya kadang-kadang itu kita luluh sendiri. Kalau udah luluh sendiri, kalau mau <i>self-injury</i> tu kita jadi mikir dua kali kayak ya udahlah lama-lama itu karena sering memaafkan kita udah mulai jadi bodoamat dengan keadaan karena ya udah maafin,	

360	Peneliti	jadi lama-lama udah terbiasa aja. Oh... oke. Terus kalau dari diri kakak yang memengaruhi kakak untuk memaafkan itu apa aja sih?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
365 370 375 380 385 390 395 400	Subjek	Yang mempengaruhi aku bisa memaafkan... Kalau dari aku sih mungkin lebih ke pola pikir ya, dari pola pikir itu sebenarnya lebih bisa mempengaruhi ke proses pemaafan itu, kalau misalkan kita udah dewasa kayak gini eh... otomatis pola pikir kita seharusnya udah lebih dewasa ya dan itu aku jadi bisa berpikir kayak 'oh kalau aku maafin si ini mungkin itu bisa lebih melegakan batinku' dan lagipula aku mau marah selamanya pun gak akan bermanfaat gitu dan juga... apa ya? malah yang ada itu hanya akan merugikan diriku sendiri malah nyakitin diriku sendiri, jadi kalau aku ya itu, lebih ke proses pola pikirku sih karena ya... diri kita yang bisa mengatur adalah kita sendiri, dari pola pikir sendiri, dan juga perasaan kita. Dan yang mempengaruhi juga selain pola pikir eh... apa ya? mungkin kebahagiaan kali ya, misalkan kayak kalau kita sering melakukan hal-hal yang bikin kita senang, itu bisa mempengaruhi eh... rasa empati kita untuk memaafkan orang lain, misal ni aku lagi jengkel sama orang trus aku melakukan hal-hal yang aku suka kayak makan, jalan, tiba-tiba itu aku bisa kepikiran	

405	Peneliti	kayak 'ya udahlah maafin aja' kayak gitu lo. Eh... terus menurut kakak ada nggak sih pelajaran yang bisa diambil dari proses pemaafan itu?	Tahap Pemaafan
410	Subjek	Pasti ada ya. Setiap hal itu pasti ada pelajaran yang bisa kita ambil dan kalau em... apa sih pelajaran yang bisa kita ambil dari proses pemaafan itu? kalau	
415		yang aku ambil, walaupun belum bisa aku terapkan ke semua hal ya haha, dengan memaafkan orang lain kita bisa belajar untuk mendewasakan diri, kita bisa semakin berkembang kayak eh...	
420		sebenarnya memaafkan orang lain itu meskipun bagiku manfaatnya kecil, tapi itu dampaknya besar lo. Em...	
425		misal kita bisa jadi kayak lebih lega, lebih tenang, sedikit lah meskipun nggak banyak banget, bisa lebih memperbaiki hubungan kita ke orang lain, lebih menerima diri sendiri, dan itu menurut aku bisa sedikit menambah rasa kepercayaan diri karena apa? Karena dengan memaafkan orang lain itu menunjukkan kalau kita itu sudah dewasa.	
430	Peneliti	Oke, lalu setelah bisa memaknai dan mengambil pelajaran dari proses pemaafan tersebut, apa yang kakak lakukan setelahnya?	Tahap Pemaafan
440	Subjek	Hm... dalem ya? haha jadi, setelah aku bisa mengambil pelajaran yang aku lakukan aku nggak <i>share</i> ke orang sih, mungkin kadang <i>sharing</i> ketika orang membutuhkan misalkan ni ada orang yang curhat ke aku	
445			

450		'eh bantuin aku dong, menurut kamu gimana ya kalau aku gini gini gini' kadang aku memberi saran berbagi sedikit pandanganku kayak 'oh dulu	
455		aku juga sama kok pernah kayak gitu, susah memaafkan, tapi lama-lama ya aku bisa maafin dia' ya walaupun lebih banyak yang susah aku maafin dan masih ada yang belum aku maafkan ya haha itu aku sebutin karena apa apanya kayak gitu, jadi bisa mempengaruhi orang lain juga untuk memaafkan yang lain juga gitulah dan selain itu juga apa yang aku lakukan setelah aku dapat pelajaran dari sini eh... ya aku mulai ngerasa lebih bahagia aja sih dengan keadaan yang sekarang, mulai ngerasa empati em... yang dulunya tu males ngebantu orang, tapi makin ke sini kayak ada orang yang nggak dikenal jatoh itu aja bawaanku kayak mau ngebantu aja dan kadang memang aku bantu, jadi lebih... apa ya? rasa empatinya tu lebih ada, lebih muncul daripada yang sebelumnya.	
460			
465			
470			
475			
480	Peneliti	Oke... Hm kalau gitu mungkin itu aja kak yang mau ditanyakan untuk sesi wawancara kali ini.	
485	Subjek Peneliti	Oh, oke oke. Terima kasih banyak untuk <i>sharing</i> dan waktunya ya kak. Assalamu'alaykum.	
500	Subjek	Iya, sama-sama. Wa'alaykumsalam.	

Nama subjek : RM
 Pekerjaan : Bekerja
 Tanggal : 8 April 2021
 Tempat : Warung Upnormal
 Wawancara ke- : 1

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Tema
1	Peneliti	Halo, kak. Pertama-tama perkenalkan, saya Sarah Maulida, mahasiswi Psikologi dari Universitas Mulawarman. Saat ini saya sedang ingin menyelesaikan penelitian tugas akhir mengenai pemaafan pada seseorang yang melakukan perilaku melukai diri sendiri. Nah, kemarin waktu saya ada sebar kuesioner, kakak menjadi salah satu partisipan yang mengisi dan menyatakan bersedia untuk dijadikan subjek penelitian, bener kak ya?	Identitas Subjek
5		Iya, betul.	
10	Subjek Peneliti	Oke, kalau begitu sebelum memulai sesi wawancara em... saya ucapkan terima kasih banyak karena kakak bersedia untuk menjadi subjek penelitian ini dan terima kasih juga untuk waktu yang telah diluangkan hari ini.	
15		Iya... Sama-sama, ya.	
20	Subjek Peneliti	Baik. Kalau begitu untuk mengawali wawancara boleh tolong kakaknya perkenalan diri dulu? Nama, usia, kesibukannya sedang apa?	
25		Boleh, oke. Perkenalkan nama saya RM, biasa dipanggil R. Saya saat ini berusia 25 tahun.	
30	Subjek		
35			

40	Peneliti	Kesibukannya... kerja aja sih ya, saya pegawai swasta.	Latar Belakang
		Oke, selanjutnya bisa tolong diceritain nggak kak sejak kapan dan apa yang melatarbelakangi kakak melakukan <i>self-injury</i>?	
45	Subjek	Em... saya melakukan itu saat berusia 17 tahun. Ehm... ini kalau pertanyaannya apa yang melatarbelakangi, berarti alasan awalnya.	
50	Peneliti	Iya, betul, kak.	
	Subjek	Alasan awal pertama saya tidak... saat itu, saya tidak memiliki tempat untuk mengeluarkan kesal saya, saya tidak memiliki tempat untuk mengeluarkan permasalahan saya. Jadi, saya merasa dengan hal seperti itu, saya bisa merasa lebih tenang.	
55			
60	Peneliti	Lebih tenang dari? Permasalahannya emang apa aja yang sedang dihadapi?	Latar Belakang
	Subjek	Saya melakukan itu ketika saya eh... pertama kali ketika saya mengalami sakit tumor otak. Itu... tentunya memberikan <i>pressure</i> yang berat buat saya.	
65			
	Peneliti	Hm... Itu divonis pada saat usia 17 tahun itu ya kak?	Latar Belakang
	Subjek	Iya, betul.	
70	Peneliti	Apakah saat itu langsung kepikiran untuk <i>self-injury</i> atau pernah mencoba untuk menahan diri dulu atau... melakukan hal yang lain?	Latar Belakang
75	Subjek	Menahan diri dulu pertama. Kemudian saya merasa eh... justru <i>self-injury</i> itu lebih ringan daripada yang saya pikirkan sebelumnya. Apalagi eh... terlebih saya hidup dengan orangtua tunggal, orangtua saya berpisah	
80			

85		semenjak saya berusia lima bulan, jadi saya merasa tidak... saya tidak merasakan sosok ayah, saya tidak mau menjadi beban untuk ibu saya, jadi dengan melukai diri itu lebih menenangkan jiwa saya saat itu.	
90	Peneliti	Hm... begitu. Apa yang kakak rasakan saat melakukan <i>self-injury</i> itu?	Latar Belakang
	Subjek	Kesal, kesal sama diri sendiri. Kenapa saya harus mengalami hal tersebut.	
95	Peneliti	Pernah terpikir nggak untuk menyelesaikan ini dengan cara selain melukai diri?	Latar Belakang
	Subjek	Tentu, tentu pernah. Saya pernah berpikir untuk konsultasi, ngobrol, kemudian... mencari hal positif lainnya yang bisa saya lakukan agar hal tersebut tidak saya lakukan.	
100			
105	Peneliti	Oke, oh berarti pernah mencari bantuan professional?	Latar Belakang
	Subjek	Pernah.	
110	Peneliti	Sempat dilakukan?	Latar Belakang
	Subjek	Sempat. Karena saya di... di lingkungan pendidikan saya juga ada dosen-dosen psikologi, jadi saya ngobrol dengan mereka juga.	
115	Peneliti	Oh, he'eh. Ini sampai sekarang masih dilakukankah atau bagaimana?	Latar Belakang
	Subjek	Saat ini sudah tidak, cuman sesekali itu kadang masih, kalau ada kepikiran mau ngobrol untuk konsultasi. Tapi, sekarang sedang tidak karena masih bisa mengendalikan.	
120			
125	Peneliti	Oh, oke. Apakah kakak pernah menceritakan	Latar Belakang

130	Subjek	masalah ini ke orang lain? Selain ke professional.	
135		Tidak. Saya bukan orang yang mau terbuka dengan banyak orang. Saya merasa orang lain tidak perlu tau apa masalah saya, saya juga tidak perlu tau masalah orang lain, kecuali orang lain itu minta pendapat atau apapun itu karena bagi saya ketika saya punya masalah saya ingin bisa menyelesaikannya sendiri.	
140		Tetapi, ketika saya sudah merasa jenuh atau penat <i>self-injury</i> itu hal yang... menurut saya asik, dulu asik. Dulu saya merasa asik.	
145	Peneliti	Em... biasanya melakukannya dalam bentuk apa aja kak?	Latar Belakang
150	Subjek	Melukai diri sendiri saya biasanya nyayat, membenturkan badan, kepala, saya pernah membenturkan kepala saya, saya pernah mukul kepala saya dengan batu bahkan saya sampai pingsan saat itu.	
155	Peneliti	Ehm... pernah kepikiran nggak kak dampak sebelum melakukan <i>self-injury</i> itu?	Latar Belakang
160	Subjek	Tidak. Nggak pernah saya pikirkan. Mungkin setelah ngisi kuesioner ini baru saya kepikiran hahaha beneran lo.	
165	Peneliti	Oh iya kak? Hahaha wah... em... kalau yang dirasakan setelah melakukan <i>self-injury</i> itu bagaimana kak? Bisa diceritain nggak?	Latar Belakang
170	Subjek	Setelah melakukan saya merasa lebih tenang, rasa beban itu hilang, merasa... puas, padahal sebenarnya itu kepuasan yang palsu ya.	

175	Peneliti	Berarti kalau orang-orang nggak ada yang tau, biasanya ngelakuinnya dimana?	Latar Belakang
180	Subjek	Di kamar, malem biasanya. Jadi, ya untuk menghindari biar nggak ada yang curiga atau bagaimana, karena kalau malam taunya tidur. Dan ketika kalau ada luka atau lain sebagainya biasanya ditutupin, entah pakai baju yang panjang, entah pakai jaket, kalau ditanya kenapa ya jawabnya kedinginan gitu aja.	
185			
190	Peneliti	Lalu, kalau untuk intensitasnya seberapa sering kak?	Latar Belakang
195	Subjek	Saat itu cukup sering, mungkin em... seminggu itu 3-4 kali ada. Kalau sekarang ya sudah enggak, saya sudah merasa lebih bisa mengontrol diri, walau sesekali sebenarnya bisa sih kepikiran, tapi ya... hanya ada di pikiran. Terakhir kemaren rasanya pingin ngelakuin itu sekitar em... februari kemaren kayaknya, itu gara-gara ribut sama istri haha trus ya kepikiran ke situ, tapi nggak saya lakuin kok.	
200			
205	Peneliti	Oh kakaknya sudah menikah?	Identitas Subjek
210	Subjek	Iya, udah. Baru sih.	
210	Peneliti	Istrinya tau? Tentang perilaku melukai diri ini?	
215	Subjek	Nggak. Istri nggak tau, janganlah. Kasian kalau tau.	
215	Peneliti	Oke kalau gitu, hm berarti kakak ini termasuk yang melakukan <i>self-injury</i> karena ada pemicunya, begitu ya?	Latar Belakang
220	Subjek	Iya, betul. Saya itu yang kalau ada hal-hal yang bener-bener menekan untuk ke tingkat stress yang tinggi, baru melakukan.	

270		menganggap saya punya gangguan jiwa yang parah karena menyakiti diri sendiri, tidak bisa mengontrol, jadi saya akan merasa orang-orang sekitar saya ini akan takut dengan saya. Orang-orang yang saya cintai merasa takut, merasa	
275		sedih, maka dari itu saya menjaga agar hal ini tidak boleh dilakukan terus-menerus. Saya berusaha menjaga ‘ayok sabar, ayok kuat’.	
280	Peneliti	Oke. Lalu, di titik mana kenapa kakak itu menganggap kalau <i>self-injury</i> ini perlu untuk dilakukan?	Latar Belakang
285	Subjek	Di titik saya tidak punya tempat untuk bisa mengeluarkan semua masalah saat itu. Sebenarnya saat ini pun, tidak semua hal bisa saya ceritakan	
290		bahkan ke istri, saya tidak mau membebani, saya tidak mau membebani orang-orang yang saya cintai dengan masalah yang saya hadapi. Saya mau mereka tenang dan bahagia.	
295	Peneliti	Menurut kakak eh... kalau saat ini kakak dihadapkan dengan seseorang atau situasi yang dapat memicu <i>self-injury</i>, itu kakak mampu menghadapi tidak?	Aspek Pemaafan
300	Subjek	Kalau saat ini saya menghadapi situasi yang seperti itu, mungkin saya sudah bisa lebih mampu, saya lebih ke em... mendekati diri ke Tuhan.	
305		Saya mendekati diri ke Allah agar saya tidak melakukan itu, karena kalau saya melakukan kemungkinan orang di sekitar saya tau dan itu akan berdampak juga pada mereka.	
310			

315	Peneliti Subjek	Hm apa yang kakak rasakan ketika dihadapkan dengan keadaan tersebut? Yang saya rasakan... tentu merasa kesal 'kenapa sih ini orang selalu muncul? kenapa selalu melakukan hal yang berdampak?' seperti itu, tapi ya kembali lagi karena saya memiliki orang-orang yang saya cinta dan mencintai saya, jadi ya em... hal-hal itu sudah tidak begitu berdampak bagi saya.	Aspek Pemaafan
320 325 330 335 340 345	Peneliti Subjek	Berarti kalau saat ini kakak merasa sudah lebih bisa berdamai belum dengan hal-hal yang memicu itu? Kalau dibilang berdamai... em... mungkin sudah berdamai, eh... bisa berdamai, tapi belum sepenuhnya karena kadang pemikiran itu masih ada, walaupun kalau dibilang saat ini saya sudah tidak melakukan, sudah lebih bisa mengontrol diri, menahan, tapi terkadang em... ada saja hal-hal yang membuat saya ya ujung-ujungnya kepikiran itu. Seandainya saya sudah bisa benar-bener melepaskan, tanpa berpikir ke situ, mungkin itu artinya ya baru saya benar-benar bisa berdamai, bisa lepas sepenuhnya.	Aspek Pemaafan
350 355	Peneliti Subjek	Hm begitu... Lalu, kalau kakak bisa menahan diri dari melakukan perilaku tersebut, bagaimana cara kakak mengatasi pemicu tersebut? Ke alkohol haha jujur saya kadang masih sesekali minum. Sesekali ketika saya stress saya em... memang itu tidak baik, tapi untuk sekedar mencari	Aspek Pemaafan

360		pelampiasan itu okelah atau ya... saya mencoba untuk lebih mendekati diri pada Tuhan tadi, kontras banget ya hahahaha em... ya begitulah, saya mau mendekati diri ke Tuhan, tapi kadang sesekali saya juga masih minum.	
365	Peneliti	Hehehe nggak papa kak, pelan-pelan. Eh... terus itukan kakak pertama kali ngelakuinnya karena divonis tumor otak, apakah hal itu yang selama ini menjadi pemicu utama?	Latar Belakang
370	Subjek	Em... tidak. Saya sudah sembuh, cuman saat itu... setelah saya sembuh saya merasakan <i>self-injury</i> itu menyenangkan.	
375	Peneliti	Oh... Malah perilakunya jadi terbawa gitu ya?	Latar Belakang
380	Subjek	Iya, betul sekali. Jadi ikut dia hahaha. Padahal saya sudah cukup lama sembuh dari tumor otak itu, tapi <i>self-injury</i> nya yang malah keterusan hingga sampai ya... saat ini sudah bisa cukup menahanlah ya.	
385	Peneliti	Hehehe gitu, oke. Terus kalau misalnya ada orang ni yang jadi pemicu kakak itu, kakak pernah nggak mencoba untuk menempatkan diri di posisi dia kayak 'oh mungkin dia begini karena lagi begini' 'mungkin kalau aku di posisi dia aku juga mungkin ngelakuin hal yang sama'?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
390		Em... Iya, saya mencoba. Tapi sebenarnya saya kurang baik dalam berempati haha. Yang penting saya merasa orang-orang di sekitar saya nyaman, di luar sirkel sana ya sudah, terserah kamu mau apa.	
395	Subjek		
400			

405	Peneliti	Oke... Em mungkin untuk sesi wawancara kali ini sampai di sini dulu kak.	
	Subjek	Oh, udah ini?	
410	Peneliti	Iya, udah. Tapi, nanti akan ada yang selanjutnya lagi.	
	Subjek	Oke, oke. Hubungin aja lagi nanti ya. Kalau aku susah dihubungin telpon aja nanti nggak papa.	
415	Peneliti	Iya, kak, nanti saya hubungin lagi ya. Maaf saya ganggu terus waktunya haha Terima kasih banyak kak untuk waktu yang sudah diluangkan hari ini.	
420	Subjek	Nggak papa, santai aja. Sama-sama ya.	

Nama subjek : RM
 Pekerjaan : Bekerja
 Tanggal : 20 April 2021
 Tempat : Warung Upnormal
 Wawancara ke- : 2

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Tema
1	Peneliti Subjek	Halo kak, ketemu lagi hehe Halo... oke, jadi gimana ni?	Tahap Pemaafan
5	Peneliti	Em... Sebelumnya terima kasih lagi karena sudah mau meluangkan waktu lagi untuk sesi wawancara ini, jadi sekarang kita ngelanjutin pembahasan dari wawancara yang sebelumnya.	
10	Subjek Peneliti	Oh, gitu. Oke, oke, silahkan. Oke, kita mulai ya. Pernah nggak kakak melakukan pemaafan untuk menurunkan respon negatif?	
15	Subjek	Oh, ya harus itu. Kalau itu harus. Sebenarnya ini juga masih mencoba untuk selalu melakukannya agar tidak terjadinya <i>self-injury</i> , cuman ya itu ketika saya melakukan pemaafan ada kompensasinya juga, entah itu minum atau nongkrong dan lain sebagainya.	Tahap Pemaafan
20			
25	Peneliti	Berarti untuk pemicu-pemicu itu kakak pernah melakukan pemaafan ya?	Tahap Pemaafan
30	Subjek Peneliti	Pernah, kalau pernah ya pernah, tapi tidak selalu. Ada beberapa yang tidak. Misalnya seperti apa kak? Yang bisa dimaafkan? Pemaafan ini apakah sudah dan bisa bertahan tidak di diri kakak?	
35			

40	Subjek	Satu dua tahunan ini mungkin ada. Dari situ em... saat mungkin saya sudah merasakan ada yang mencintai saya dan ada yang bisa saya cintai, intensitas perilaku melukai diri itu jadi menurun hingga akhirnya saya tidak melakukan lagi sampai saat ini.	
45	Peneliti Subjek	Hm, oke... Justru saya semakin sadar saat mengisi kuesioner itu lo haha	
50	Peneliti Subjek	Hahahahaha Serius, serius. Waktu isi itukan saya jadi mengingatkan kembali ya kejadian kejadian dan perilaku perilaku yang dulu, saya jadi 'goblok juga ya dulu' kayak gitu hahaha <i>thank you</i> lo ya kuesionernya.	
55	Peneliti	Hahahahaha terima kasih kembali kak, eh... lalu, menurut kakak sifat kakak ini orangnya bagaimana dan apakah itu salah satu yang mempengaruhi pemaafan?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
60	Subjek	Em... kalau sifat mungkin saya tidak bisa menilai ya, orang lain yang menilai. Tapi, kalau ditanya mempengaruhi atau tidak bagi saya iya, terlebih lingkungan saat ini sudah jauh lebih baik daripada keadaan sebelumnya, baik di lingkungan kerja maupun di lingkungan keluarga.	
65	Peneliti	Oh, begitu... Hubungan dengan keluarga bagaimana kak? Boleh diceritakan?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
70	Subjek	Hubungan keluarga alhamdulillah sangat baik. Saat ini ya, setelah eh... saya sakit dan lain sebagainya, jadi lebih dekat dengan keluarga, kecuali dengan ayah saya karena ya itu	
75	Peneliti		
80	Subjek		

85	Peneliti	sudah tidak bertemu sejak lama, itu sih. Tadi kakak bilang hubungan keluarga baik setelah ini, berarti itu em... maaf ya kak, sebelumnya pernah kurang baik?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
90	Subjek	Sebelumnya saya tidak pernah berkomunikasi dengan saudara-saudara saya, sangat jarang, masing-masing. Saya dimana, kakak-kakak saya di mana, orangtua saya dimana. Sendiri-sendiri kami.	
95	Peneliti	Oh... berarti lebih ke kurangnya kedekatan emosional gitu ya kak?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
100	Subjek	Iya, betul. Nggak cuma secara emosi, secara... apa ya?	
	Peneliti	Secara perilaku?	
105	Subjek	Ya, secara perilaku aja seperti itu, gimana emosionalnya mau dekat. Atau kebalikannya, entah yang mana yang mempengaruhi yang mana, tapi yah... begitu, intinya tidak dekat dalam bentuk apapun saat itu haha.	
110	Peneliti	Oke, kalau hubungan dengan teman-teman?	Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan
115	Subjek	Kalau dengan teman-teman lebih ke di lingkungan kerja ini ya em... di lingkungan kerja yang ini beda, luar biasa, menyenangkan sekali, lebih hangat, lebih... kekeluargaan, menyenangkanlah pokoknya.	
120	Peneliti	Terus eh... apa aja sih hal-hal yang bisa memicu emosi negatifnya kakak?	Tahap Pemaafan
125	Subjek	Kalau bagi saya sepertinya lebih ke lingkungan sekitar ya, tidak <i>care</i> , kemudian tekanan-tekanan em... karena saya di jasa dek ya, tekanan-tekanan dari pembeli, vendor-vendor,	

130		dan lain sebagainya itukan cukup membuat <i>stress</i> . Nah itu juga harus dijaga dihindari agar tidak kembali melakukan hal tersebut, gitu.	
135	Peneliti	Berarti hal-hal yang memicu ini lebih ke lingkungan ya, pekerjaan gitu, hal-hal yang eksternal?	Tahap Pemaafan
140	Subjek	Betul. Justru karena hanya di situ saya sebisa mungkin mengendalikan agar tidak melakukannya, karena tentu akan berdampak pada lingkungan sekitar saya dong di sini. Kalau di lingkungan keluargakan ya sudah baik-baik saja, sudah tidak ada yang perlu dikhawatirkanlah seperti itu.	
145	Peneliti	Baik... Lalu, apa yang membuat kakak memutuskan untuk memaafkan atau tidak?	Tahap Pemaafan
150	Subjek	Saya memaafkan atau tidak tergantung <i>mood</i> saya haha kalau <i>mood</i> saya bagus tu saya mau memaafkan saya tidak mau stressin, namun ketika <i>mood</i> saya nggak baik saya stress, dan akhirnya terjadi hal-hal itu gitu lo. Jadi, menjaga bagaimana <i>moodnya</i> baik, istirahat cukup, lebih deket sama Tuhan, begitu. Ya mungkin lebih ke gimana diri kita sendiri aja kali ya, gimana kita memandang dan merasakan hal tersebut, apakah ini sekiranya bisa dimaafkan atau apakah ini terlalu menyakitkan sehingga terasa sulit untuk bisa dimaafkan, seperti itu. Kayak misalnya orang akan tersinggung apabila mengambil hal tersebut, misalnya ada satu orang eh... dia dikatain ni misalnya 'ih	
155			
160			
165			
170			

175		dasar kamu kurus cacingan', dia akan tersinggung kalau orang itu mengambil hal tersebut, tapi kalau nggak ditanggepin ya nggak bakal tersinggung atau	
180		kalau menurut dia itu tidak menyakitkan itu ya dia tidak akan tersinggung, gitu.	
	Peneliti	Em... Bisa diceritain nggak kak prosesnya gimana untuk bisa memutuskan hal tersebut?	Tahap Pemaafan
185	Subjek	Hm... lebih dipikirkan lagi dampaknya. Memikirkan dengan tenang, nanti kalau ini terjadi bagaimana. Memikirkan dampak buat orang sekitar juga, jadi ketika kita melakukan sesuatu ya berperilaku lebih dewasa.	
190			
195	Peneliti	Oh, iya... Lebih ke berpikir panjang gitu ya?	Tahap Pemaafan
	Subjek	Iya, bener. Berpikir panjang, nggak berpikir pendek dan dangkal, nggak cuma sekedar yang penting selesai tapi ternyata malah berdampak kemana-mana, lebih ke berpikir bagaimana ini bisa diselesaikan dan tidak merugikan siapa-siapa, jadi ya udah bener-bener selesai, gitu.	
200			
205	Peneliti	Oke, terus menurut kakak proses pemaafan itu terasa sulit nggak?	Tahap Pemaafan
210	Subjek	Saat ini nggak, saat ini ya.	
	Peneliti	Berarti dulu pernah terasa sulit?	Tahap Pemaafan
	Subjek	Sulit. Sangat sulit dulu. Kalau dulu misal disenggol dikit 'apaan sih', kalau sekarang 'ya deh harus begini, harus begini' gitu, lebih bisa menyikapi dengan kepala dinginlah kalau sekarang.	
215			

220	Peneliti	Terus sekarang gimana perasaan kakak setelah melakukan pemaafan itu?	Tahap Pemaafan
225	Subjek	Perasaannya lebih... merasa bahagia 'oh iya ternyata aku bisa nih' gitu, karena semua itu... tidak semua itu mengikuti apa yang saya mau, bahasanya jangan egois deh.	
230	Peneliti	Oke, berarti dengan melakukan pemaafan ini kakak juga bisa merasa tenang dan bahagia seperti itu?	Tahap Pemaafan
235	Subjek	Iya, tapi itu ketika saya bener-bener bisa menerimanya, di waktu-waktu tertentu. Tapi, ketika di waktu-waktu itu saya tidak bisa menerima akan ada peralihan-peralihan yang saya lakukan.	
240	Peneliti	Waktu-waktu tertentu itu yang seperti apa kak?	Tahap Pemaafan
245	Subjek	Itu seperti... lebih ke karena ada hal-hal yang mempengaruhi ya seperti itu, misal adanya faktor <i>stress</i> , lelah, capek berpikir begitu. Di waktu-waktu itu saya akan... ya mungkin lebih terasa berat kali ya, karena adanya tekanan-tekanan itu.	
250	Peneliti	Hm, iya. Terus pernah nggak sih berpikir kalau 'ya udah maafin aja' daripada melakukan peralihan yang lain, karenakan efeknya sama bisa membuat tenang kayak gitu?	Tahap Pemaafan
255	Subjek	Pernah. Pernah dilakukan, tapi ya itu tadi, gimana kita pinter-pinter mengendalikan diri dan tergantung bagaimana kita melihat dan merasakan si masalah itu. Kalau terasa mudah ya... bisa, kalau saya	
260			
265			

270	Peneliti	tidak bisa menerima ya itu tadi, akan ada peralihan ke hal yang lain.	Tahap Pemaafan
275	Subjek	Oke, setelah melakukan pemaafan itu menurut kakak terdapat perubahan yang signifikan nggak?	
280		Iya. Lebih banyak orang sekitar yang mendekat, mungkin kalau dulu saya nggak maafin, saya diem aja nggak mau mencoba ke mereka. Kalau sekarang saya juga lebih ke 'oh mungkin dia lagi begini, dia lagi begitu' gitu aja sih berpikirnya biar nggak terlalu diambil pusing. Kembali lagi ke yang saya sampaikan sebelumnya, kalau dia tidak mengambil itu dia tidak akan tersinggung, tapi kalau dia sudah ambilkan dia akan tersinggung.	
285	Peneliti	Oke, he'eh. Lalu, kalau begitu apa sih pelajaran yang bisa diambil dari proses pemaafan ini?	Tahap Pemaafan
290	Subjek	Yang diambil adalah... bahwa dengan tidak mengambil ketersinggungan itu hal-hal akan menjadi lebih baik untuk diri kita maupun lingkungan sekitar. Lalu, orang-orang sekitar kita juga merasa lebih nyaman.	
295	Peneliti	Terus setelah kakak bisa mengambil pelajaran ini, apa yang kakak lakukan?	Tahap Pemaafan
300	Subjek	Yang saya lakukan... ini untuk ke depannya ya?	
305	Peneliti	Iya, bisa seperti itu.	
310	Subjek	Oke, saya mencoba untuk lebih tenang dan tidak gegabah. Mencoba untuk lebih berpikir panjang untuk semuanya. Kasian lingkungan sekitar kalau saya masih melakukan itu	

315	Peneliti	terus-menerus, dek. Kita hidup nggak cuman untuk diri kita sendirikan? Ada orang-orang yang kita cintai dan mencintai kita itu tadi.	
320	Subjek Peneliti	Hm, iya... Baik, kak, ini udah selesai wawancaranya. Oh, oke oke.	
325	Subjek	Sekali lagi terima kasih banyak ya kak, maaf saya hubungin terus, waktunya saya ganggu terus.	
330	Subjek Peneliti	Ahhaha nggak papa, santai aja. Maaf juga kemaren emang lagi sibuk kerjaan jadinya <i>slow respons</i> .	
330	Subjek Peneliti	Iya, kak. Nggak papa. Oke, sip. Semangat skripsinya ya, semoga segera selesai dengan baik aamiin. Aamiin, terima kasih banyak kak. Asslamu'alaykum. Wa'alaykumsalam.	

Lampiran 6. Riwayat Hidup Subjek

**RIWAYAT HIDUP
SUBJEK PENELITIAN**

Nama Lengkap	: PR PR
Nama Panggilan	: PR
Tempat/Tanggal Lahir	: Samarinda, 23 Agustus 1999
Jenis Kelamin	: Perempuan
Usia	: 21 thn
Agama	: Islam
Suku	: Kutai
Status	: <input checked="" type="checkbox"/> mahasiswa <input type="checkbox"/> bekerja
Alamat	: Jl. Ling Tono . qq Reel 13
No. Telepon	: 08152223057
Pendidikan Terakhir	: SMA
Jumlah Saudara	: 4
Usia saat Melakukan <i>Self-Injury</i>	: 14 :
Status Perilaku <i>Self-Injury</i>	: <input type="checkbox"/> Masih Melakukan <input checked="" type="checkbox"/> Sudah berhenti

**RIWAYAT HIDUP
SUBJEK PENELITIAN**

Nama Lengkap : ~~CHERRY PRATIKA~~ ~~CHERRY~~ CN
Nama Panggilan : ~~CHERRY~~
Tempat/Tanggal Lahir : SAMARINDA, 14 APRIL 1999
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Usia : 21 TAHUN
Agama : ISLAM
Suku : JAWA
Status : mahasiswa bekerja
Alamat : JL. GERILYA NO. 72
No. Telepon : 082158449595
Pendidikan Terakhir : SMK
Jumlah Saudara : 2 SAUDARA KANDUNG, & SAUDARA ANGKAT
Usia saat Melakukan *Self-Injury* : 11-12 TAHUN :
Status Perilaku *Self-Injury* : Masih Melakukan
 Sudah berhenti

RIWAYAT HIDUP
SUBJEK PENELITIAN

Nama Lengkap : ~~AD~~ ~~AD~~ AD
Nama Panggilan : ~~AD~~
Tempat/Tanggal Lahir : Samarinda, 05 Januari 1998
Jenis Kelamin : laki-laki
Usia : 23
Agama : Islam
Suku : Jawa
Status : mahasiswa bekerja
Alamat : Jl. Pramuka
No. Telepon : 0853 86 91 66 70
Pendidikan Terakhir : SMA
Jumlah Saudara : 1
Usia saat Melakukan *Self-Injury* : 15-16 thn
Status Perilaku *Self-Injury* : Masih Melakukan
 Sudah berhenti

**RIWAYAT HIDUP
SUBJEK PENELITIAN**

Nama Lengkap : ~~Alvin Rivaldi~~ RM
Nama Panggilan : ~~Rivaldi~~
Tempat/Tanggal Lahir : Balikpapan, 14 April 1996
Jenis Kelamin : L
Usia : 25 tahun
Agama : Islam
Suku : Jawa
Status : mahasiswa bekerja
Alamat : Bumi Sempaja
No. Telepon : 0856 7844 514
Pendidikan Terakhir : S1
Jumlah Saudara : 3
Usia saat Melakukan *Self-Injury* : 19 tahun ;
Status Perilaku *Self-Injury* : Masih Melakukan
 Sudah berhenti

Lampiran 7. Inform Consent Subjek

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini memahami dan bersedia
untuk mengikuti seluruh proses penelitian:

Nama/Inisial : ~~211~~ PR

Usia : 21

Samarinda, 13 Maret 2021



Saya, yang bertanda tangan dibawah ini memahami dan bersedia
untuk mengikuti seluruh proses penelitian:

Nama/Inisial : ~~XXXXXXXXXX~~ CN

Usia : 21

Samarinda, 20 Maret 2021



Saya, yang bertanda tangan dibawah ini memahami dan bersedia
untuk mengikuti seluruh proses penelitian:

Nama/Inisial : AD

Usia : 23

Samarinda, 28 Maret 2024



Saya, yang bertanda tangan dibawah ini memahami dan bersedia
untuk mengikuti seluruh proses penelitian:

Nama/Inisial : ~~XXXXXXXXXX~~ RM

Usia : 25 Tahun

Samarinda, 8 April 2021



Lampiran 8. Lembar *Member Check* Subjek**LEMBAR MEMBER CHECK**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

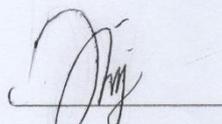
Nama : ~~PR~~ PR

Usia : 21

Menyatakan bahwa data yang dilampirkan dalam bentuk verbatim oleh saudara Sarah Maulida selaku peneliti dari penelitian yang berjudul "Pemaafan Pada Seseorang yang Melakukan Perilaku Melukai Diri Sendiri" adalah benar adanya dan sesuai dengan yang saya sampaikan pada saat wawancara.

Samarinda, 25 Maret 2021

Subjek Penelitian



Tanda Tangan Partisipan

LEMBAR MEMBER CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : CN

Usia : 21

Menyatakan bahwa data yang dilampirkan dalam bentuk verbatim oleh saudara Sarah Maulida selaku peneliti dari penelitian yang berjudul "Pemaafan Pada Seseorang yang Melakukan Perilaku Melukai Diri Sendiri" adalah benar adanya dan sesuai dengan yang saya sampaikan pada saat wawancara.

Samarinda, 7 April 2021

Subjek Penelitian



(_____)

Tanda Tangan Partisipan

LEMBAR MEMBER CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

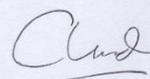
Nama : ~~Adi~~ AD

Usia : 23

Menyatakan bahwa data yang dilampirkan dalam bentuk verbatim oleh saudara Sarah Maulida selaku peneliti dari penelitian yang berjudul "Pemaafan Pada Seseorang yang Melakukan Perilaku Melukai Diri Sendiri" adalah benar adanya dan sesuai dengan yang saya sampaikan pada saat wawancara.

Samarinda, 15 April 2021

Subjek Penelitian



()

Tanda Tangan Partisipan

LEMBAR MEMBER CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

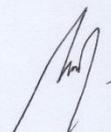
Nama : RM

Usia : 25 tahun

Menyatakan bahwa data yang dilampirkan dalam bentuk verbatim oleh saudara Sarah Maulida selaku peneliti dari penelitian yang berjudul "Pemaafan Pada Seseorang yang Melakukan Perilaku Melukai Diri Sendiri" adalah benar adanya dan sesuai dengan yang saya sampaikan pada saat wawancara.

Samarinda, 30 April 2021

Subjek Penelitian



(_____)

Tanda Tangan Partisipan