

# PENGALAMAN INDIVIDU DEWASA AWAL PENYINTAS

## *NONSUICIDAL SELF-INJURY*

**Nuraini Azizah<sup>1</sup>, Yeniar Indriana<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jalan Prof. Mr. Sunario, Kampus Universitas Diponegoro, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[Azizahnaura000@gmail.com](mailto:Azizahnaura000@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Nonsuicidal self-injury* adalah bentuk perusakan pada jaringan tubuh individu yang dilakukan dengan sengaja. Individu yang telah berhenti melakukan NSSI mengalami beragam tantangan dalam proses pemulihan dari NSSI seperti adanya dorongan untuk kembali melakukan NSSI dan bentuk NSSI yang masih menetap namun tidak parah. Individu yang berhenti melakukan NSSI juga perlu mengembangkan strategi coping yang baru, meningkatkan efikasi diri, mengatasi kesulitan dasar dan lainnya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami bagaimana pengalaman individu yang berusia dewasa awal menjadi penyintas dari NSSI. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif fenomenologi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik eksplikasi data deskripsi fenomena individual. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Penelitian melibatkan tiga partisipan penelitian. Kriteria yang digunakan dalam studi ini yaitu memiliki pengalaman NSSI namun telah berhenti dalam kurun waktu dua tahun terakhir, pengalaman NSSI dilakukan dengan frekuensi minimal lima kali dalam satu tahun, serta berusia 18 hingga 25 tahun. Hasil dari penelitian ini terdapat tiga episode dalam proses individu berhenti dari perilaku NSSI. Episode-episode tersebut mencakup episode individu melakukan NSSI, episode individu memutuskan berhenti NSSI dan episode individu telah berhenti NSSI selama dua tahun atau lebih.

**Kata Kunci** : penyintas; *non-suicidal self-injury*; dewasa awal

# **THE LIVED EXPERIENCE OF EARLY ADULT SURVIVORS OF NONSUICIDAL SELF-INJURY**

**Nuraini Azizah<sup>1</sup>, Yeniar Indriana<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Faculty of Psychology, Diponegoro University  
Prof. Mr. Sunario Street, Diponegoro University Campus, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[Azizahnaura000@gmail.com](mailto:Azizahnaura000@gmail.com)

## **ABSTRACT**

Nonsuicidal self-injury is a form of deliberate damage to an individual's body tissue. Individuals who have stopped doing NSSI face various challenges in the recovery process from NSSI such as the urge to return to doing NSSI and forms of NSSI that still persist but are not severe. Individuals who stop doing NSSI also need to develop new coping strategies, increase self-efficacy, overcome basic difficulties, and others. This study aims to understand how the experiences of individuals in early adulthood become survivors of NSSI. The approach used is qualitative phenomenology. The data analysis technique used in this study is the technique of data explication of individual phenomena description. The data collection method used is semi-structured interviews. The study involved three research participants. The criteria used in this study are having NSSI experience but have stopped in the last two years, NSSI experience is done with a minimum frequency of five times in one year, and are aged 18 to 25 years. The results of this study found three episodes in the process of individuals stopping from NSSI behavior. These episodes include the episode of individuals doing NSSI, the episode of individuals deciding to stop NSSI and the episode of individuals who have stopped NSSI for two years or more.

**Keywords** : Survivor, *Non-suicidal self-injury*, Early adulthood