

PENGALAMAN PEMULIHAN PADA WANITA DEWASA AWAL PENYINTAS *NONSUICIDAL SELF-INJURY* (NSSI)

Grace Mutiara Nauli¹, Jati Ariati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

gracemutiaranauli@gmail.com

ABSTRAK

Kegagalan dalam menghadapi tekanan di masa dewasa awal dapat mendorong dilakukannya tindakan melukai diri atau *nonsuicidal self-injury* (NSSI) untuk menyalurkan rasa sakit tanpa adanya intensi bunuh diri. NSSI lebih sering dijumpai pada wanita karena kecenderungannya menggunakan strategi yang berorientasi pada penghindaran, seperti pengalihan perhatian dan pelepasan perilaku. Walaupun NSSI termasuk fenomena gunung es yang sulit dideteksi karena dilakukan secara tersembunyi, ada individu yang berhasil menjadi penyintas. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis ini bertujuan untuk memahami pengalaman pemulihan pada wanita dewasa awal penyintas NSSI. Ketiga partisipan pada penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria wanita berusia 18-25 tahun, pernah melakukan NSSI, dan sudah berhenti melakukannya minimal selama dua tahun. Penelitian ini dianalisis menggunakan *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA) dan menghasilkan tujuh sintesis tema, yaitu (1) ketidakmampuan menyalurkan emosi, (2) NSSI: solusi sementara mengatasi tekanan, (3) penerimaan dukungan yang mengubah cara pandang (4) penerimaan dan penghargaan diri yang lebih utuh, (5) upaya mengubah strategi mengatasi tekanan, (6) relasi dengan kepercayaan yang mewarnai pemulihan, dan (7) pengendalian diri untuk mempertahankan pemulihan.

Kata kunci: pemulihan; dewasa awal; penyintas; nonsuicidal self-injury

RECOVERY EXPERIENCE IN EMERGING ADULT WOMEN SURVIVORS OF NONSUICIDAL SELF-INJURY (NSSI)

Grace Mutiara Nauli¹, Jati Ariati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

gracemutiaranauli@gmail.com

ABSTRACT

The inability to cope with stress in early adulthood may lead individuals to engage in nonsuicidal self-injury (NSSI) as a way to express emotional pain without suicidal intention. NSSI is more commonly found in women due to their tendency to use avoidance-oriented coping strategies, such as distraction and behavioral release. Although NSSI is often considered a hidden "tip of the iceberg" phenomenon, as it is typically carried out in secret, there are individuals who have managed to recover. This qualitative study, using a phenomenological approach, aims to understand the recovery experience of emerging adult women who are NSSI survivors. The three participants in this study were selected using purposive sampling, with the criteria being women aged 18–25 years, who had previously engaged in NSSI, and had stopped for at least two years. The data were analyzed using Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) and resulted in seven thematic syntheses: (1) inability to express emotions, (2) NSSI as a temporary solution to stress, (3) receiving support that shifts perspectives, (4) more complete self-acceptance and self-appreciation, (5) efforts to change coping strategies, (6) a relationship with faith that colors the recovery process, and (7) self-control to maintain recovery.

Keywords: recovery; emerging adult; survivor; nonsuicidal self-injury