

GUIDE INTERVIEW

A. Pedoman wawancara Kontrol Diri Pada Dewasa Awal yang Melakukan NSSI (*Non-Suicidal Self Injury*)

Klonsky dan Muehlenkamp *Self injury* didefinisikan sebagai bentuk perilaku menyakiti, melukai diri sendiri dengan sengaja. Perilaku tersebut dapat berupa goresan, membenturkan diri, membakar bagian tertentu pada tubuh, atau memotong tanpa ada tujuan untuk bunuh diri, namun perilaku ini dilakukan untuk meredakan emosi negatif. Dalam DSM-V perilaku NSSI (*non-suicidal self injury*) atau *self injury* dipahami sebagai merusak jaringan tubuh yang disengaja tanpa niat bunuh diri untuk tujuan yang tidak disetujui atau diterima secara sosial, seperti memotong, membakar, menggigit, dan menggaruk kulit.¹

Averiil menjelaskan bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk memodifikasi perilaku, mengolah informasi dan kemudian memilihnya sebagai satu tindakan yang didasarkan pada suatu hal yang telah diyakini, dimana kemampuan yang dimaksudkan oleh Averiil adalah kemampuan kontrol diri. Oleh Averill kontrol diri mempunyai tiga aspek yakni, kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*).²

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa perilaku NSSI memberikan dampak buruk bagi individu yang melakukan, sehingga individu hen daknya

¹ Jeste et al., *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition (DSM-V)*.

² James R. Averill, "Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress.," *Psychological Bulletin* 80, No. 4 (October 1973): 287–300, <https://doi.org/10.1037/H0034845>.

mempunyai kemampuan dalam memodifikasi perilaku yang kemudian disebut dengan kontrol diri. Kontrol diri dalam hal ini berperan sebagai bentuk kemampuan dalam mengendalikan diri agar terhindar dari perilaku NSSI. Peneliti kemudian memuat penjelasan tersebut dalam bentuk *Guide Interview* sebagai berikut:

Riwayat NSSI			
No	Indikator	Pertanyaan	Tujuan
1	Kognitif	1. Bisa diceritakan bagaimana masa masa menyenangkan saat Anda kecil hingga saat ini? Boleh diceritakan pengalaman kurang menyenangkan selama proses kehidupan Anda dan bagaimana Anda menyikapi pengalaman kurang menyenangkan tersebut? 2. Ketika Anda sedang menghadapi suatu masalah, apa yang Anda pikirkan tentang cara menyelesaikannya? 3. Kondisi seperti apa yang membuat Anda melakukan self injury? 4. Apa yang Anda pikirkan saat menyakiti/melukai diri sendiri? 5. Dalam satu tahun terakhir berapa kali Anda melakukan self injury? 6. Permasalahan seperti apa yang belakangan ini membuat Anda berpikir untuk melakukan self injury? 7. Kapan biasanya Anda melakukan self injury? jelaskan alasannya 8. Bagaimana Anda melihat diri Anda ketika sedang terpengaruh oleh emosi? 9. Bagaimana pikiran Anda belakangan ini	Mengetahui latar belakang subjek melakukan self injury

		setelah melukai/menyakiti diri sendiri? 10. Pernahkah Anda menceritakan hal yang Anda lakukan ke orang terdekat? Jika iya/tidak boleh diceritakan alasannya. 11. Pernahkah terbesit dibenak Anda untuk berhenti menyakiti diri sendiri? 12. Apakah Anda pernah berpikir untuk berkonsultasi ke tenaga profesional?	
2	Afektif	1. Boleh diceritakan bagaimana perasaan Anda saat menghadapi masalah sebelum mengenal self injury? 2. Bagaimana perasaan Anda saat menyakiti/melukai diri sendiri pertama kali? 3. Bagaimana perasaan Anda dalam satu tahun terakhir saat menghadapi masalah? 4. Bagaimana perasaan Anda saat sedang melakukan self injury? 5. Setelah menyakiti diri apa yang Anda rasakan? 6. Bagaimana sensasi yang Anda rasakan saat melihat luka pada bagian tubuh akibat self injury yang Anda lakukan? 7. Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan self injury berulang kali? 8. Bagaimana usaha Anda menahan perasaan untuk tidak menyakiti diri? 9. Bagaimana perasaan Anda saat ini?	Mengetahui perasaan subjek dalam melakukan self injury
3	Perilaku	1. Apa yang biasanya Anda lakukan saat menghadapi masalah sebelum mengenal self injury? 2. Situasi seperti apa yang membuat Anda menyakiti diri sendiri? 3. Dalam satu tahun terakhir, bagaimana	Mengetahui bagaimana subjek melakukan self injury

		cara Anda melakukan self injury? 4. Apakah terdapat perubahan cara Anda melakukan self injury seiring Anda lakukan dari waktu ke waktu? 5. Menyakiti diri yang seperti apa yang biasanya Anda lakukan? 6. Bagaimana dampak yang Anda rasakan baik secara pikiran ataupun perasaan setelah menyakiti diri? 7. Apa yang kemudian Anda lakukan setelah melakukan self injury tersebut? 8. Bagaimana cara Anda mengendalikan diri Anda untuk tidak melakukan self injury? 9. Pernahkan Anda tidak menyakiti/melukai diri meski rasanya ingin? 10. Apa yang Anda lakukan saat tidak bisa melakukan self injury? Adakah aktivitas yang Anda lakukan sehingga dapat mengalihkan perilaku self injury?	
--	--	---	--

Kontrol Diri			
Aspek	Indikator	Item	Tujuan
Kontrol Perilaku (Behavior Control): kemampuan dalam memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan. kemampuan ini terbagi menjadi dua macam yakni; kemampuan dalam memberikan kendali pada diri atas suatu keadaan yang tidak dikehendaki. Dan memberikan kontrol stimulus, yaitu kemampuan dalam mengendalikan stimulus guna mengetahui bagaimana dan kapan seharusnya mengendalikan stimulus yang tidak dikehendaki untuk diberikan kontrol.	A. Mengontrol perilaku: Kemampuan dalam mengelola keadaan, yakni memberikan kontrol diri saat menghadapi keadaan melakukan self injury	1. Apa yang Anda lakukan ketika Anda mengalami masalah? 2. Masalah seperti apa yang membuat Anda memilih menyakiti diri sendiri? 3. Kapan dan dimana terakhir kali Anda melakukan self injury? 4. Alasan apa yang mendorong Anda untuk melukai diri? 5. Selain melukai diri, ada kah upaya lain yang pernah Anda lakukan saat menghadapi masalah, dan itu membuat Anda nyaman?	Mengetahui sejauh mana kemampuan subjek dalam mengelola diri atas self injury.
	B. Mengontrol stimulus: Kemampuan dalam mengendalikan diri saat muncul dorongan untuk melakukan self injury	1. Apa yang Anda rasakan ketika ada masalah? Boleh diceritakan. 2. Upaya apa yang Anda lakukan saat muncul dorongan untuk melakukan self injury?	

Kontrol Kognitif (Cognitive Control): Kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengolah suatu informasi dari kejadian yang tidak diinginkan. Kemampuan ini dapat dilakukan dengan cara menginterpretasikan suatu kejadian, menyusun langkah pencegahan, dan menilai kejadian yang tidak menyenangkan secara positif.	a. Mengantisipasi suatu peristiwa/kejadian: Kemampuan individu dalam menentukan langkah-langkah guna mengantisipasi perilaku NSSI	1. Pernahkah Anda terpikir untuk mencegah tindakan self injury? 2. Langkah pencegahan seperti apa yang Anda lakukan terhadap self injury? 3. Bagaimana pengaruhnya setelah Anda melakukan pencegahan tersebut?	Mengetahui langkah subjek mengantisipasi kejadian dan dapat menafsirkannya secara positif sehingga subjek mampu menjalani peristiwa/kejadian tersebut.
	b. Mampu menilai atau menafsirkan peristiwa/kejadian: Kemampuan individu dalam menafsirkan suatu kejadian dengan berpikir positif	1. Bagaimana keadaan pikiran Anda ketika tengah melakukan self injury? 2. Apa yang Anda pikirkan setelah melakukan self injury? 3. Bagaimana cara Anda menjaga pikiran ketika muncul keinginan self injury? 4. Bagaimana cara Anda bersyukur atas kehidupan saat ini? 5. Pernahkah Anda membayangkan hal-hal positif apa saja yang bisa dirasakan ketika berhasil mencegah perilaku menyakiti diri?	

Kontrol Pengambilan Keputusan (Decisional Control): Kemampuan dalam menentukan tindakan yang telah didasarkan pada pengolahan keputusan yang diyakini.	a. Mampu merencanakan dan mengambil keputusan: Kemampuan dalam melakukan perencanaan dan menentukan pengambilan keputusan yang telah dipertimbangkan secara matang.	1. Upaya apa yang pernah Anda lakukan saat Anda menyadari tindakan self injury yang sedang anda lakukan? 2. Apa yang Anda lakukan setelah melakukan self injury? 3. Langkah apa saja yang Anda upayakan untuk mengendalikan perilaku menyakiti diri? 4. Berikan gambaran tentang diri Anda secara positif sehingga layak menjadi pertimbangan Anda dalam menghentikan perilaku menyakiti diri?	Mengetahui kemampuan subjek dalam mempertimbangkan dan memilih pengambilan keputusan yang tepat.
--	--	---	---

B. Informed Consent Subjek Penelitian



FORMULIR INFORMED CONSENT

Judul Penelitian : Gambaran Kontrol Diri Pada Dewasa Awal yang Melakukan NSSI (Non-Suicidal Self Injury) Di Kota Sampit
 Peneliti : Mia Febrina
 email : miafebrina39@gmail.com
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fak./Univ. : Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
 Partisipan : L

Pernyataan Informed Consent:

Saya, L, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Mia Febrina berjudul "Gambaran Kontrol Diri Pada Dewasa Awal yang Melakukan NSSI (Non-Suicidal Self Injury) Di Kota Sampit". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.

Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu Mengetahui gambaran kontrol diri pada dewasa awal yang melakukan NSSI (Non-Suicidal Self Injury) di kota Sampit, telah disampaikan kepada saya. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Mia Febrina untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberikan alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan : 
 Tanggal : 20 Agustus 2025

Tanda Tangan Peneliti : 
 Mia Febrina
 Tanggal : 25 Juni 2025

Catatan: Salinan formulir ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.



FORMULIR INFORMED CONSENT

Judul Penelitian : Gambaran Kontrol Diri Pada Dewasa Awal yang Melakukan NSSI (Non-Suicidal Self Injury) Di Kota Sampit
 Peneliti : Mia Febrina
 email : miafebrina39@gmail.com
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fak./Univ. : Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
 Partisipan : B

Pernyataan Informed Consent:

Saya, B, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Mia Febrina berjudul "Gambaran Kontrol Diri Pada Dewasa Awal yang Melakukan NSSI (Non-Suicidal Self Injury) Di Kota Sampit". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.

Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu Mengetahui gambaran kontrol diri pada dewasa awal yang melakukan NSSI (Non-Suicidal Self Injury) di kota Sampit, telah disampaikan kepada saya. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Mia Febrina untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberikan alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan :

Tanggal :

6 Agustus, 2025

Tanda Tangan Peneliti :

Tanggal :

Mia Febrina

25 Juni 2025

Catatan: Salinan formulir ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.

C. Form Penilaian Profesional Judgement 1

Surat Keterangan *Expert Judgement*

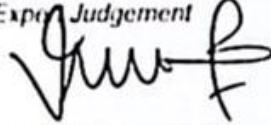
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vina Witri Astuti, M.Psi., Psikolog
Jabatan/Instansi : Psikolog Klinis/RSUD dr.Murjani

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Mia Febrina
NIM : 190103040373
Judul Penelitian : Gambaran Kontrol Diri Pada Dewasa Awal yang Melakukan NSSI (Non-Suicidal Self Injury) di Kota Sampit
Obyek Penilaian : variabel bebas: kontrol diri, variabel terikat: NSSI (non-suicidal self injury)

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin, 02 Mei 2015
Expert Judgement

Vina Witri Astuti, M.Psi., Psikolog



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pl.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil Expert Judgement

Instrumen Guide Interview

Secara umum Instrumen Guide Interview "variabel bebas: kontrol diri, variabel terikat: NSSI (non-suicidal self injury)" pada Desain Penelitian a.n. Mia Febrina (NIM:190103040373) tersebut*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- ☒ c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

Komentar dan Saran Perbaikan:

Pada desain sudah cukup baik & layak digunakan
dengan sedikit revisi. Catatan revisi sudah ada
& juga ada guide wawancara. Revisi yang perlu diperbaiki
untuk bagian guide interview:

- 1). Memperbaiki kalimat-kalimat yang bernilai negatif pada pertanyaan.
- 2). Mengurangi kata-kata yang berlebihan, karena tidak semua orang yang mengalami
PTSD memiliki, jika harus menggunakan istilah itu, maka
usahakan bahasa pertanyaan tersebut sederhana, agar tidak
sudah dipahami.
- 3). Semangat penelitian bergaya ilmiah, Allah ridhoi
penelitian ini. Aamiin. Amin. Ya Allah.

Banjarmasin, 02 Mei 2025
Expert Judgement

Vina Witri Astuti, M.Psi., Psikolog

*) lingkarkan sesuai dengan penilaian bapak/ibu secara obyektif.

D. Form Penilaian Profesional Judgement 2

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aziza Fitriah, M.Psi., Psikolog
Jabatan/Instansi : Dosen/Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

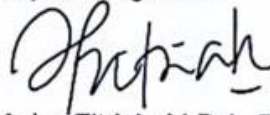
Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Mia Febrina
NIM : 190103040373
Judul Penelitian : Gambaran Kontrol Diri Pada Dewasa Awal yang Melakukan NSSI
(Non-Suicidal Self Injury) di Kota Sampit
Obyek Penilaian : variabel bebas: kontrol diri, variabel terikat: NSSI (non-suicidal self
injury)

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin, 18 Mei 2025

Expert Judgement



Aziza Fitriah, M.Psi., Psikolog



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil Expert Judgement

Instrumen Guide Interview

Secara umum Instrumen Guide Interview "variabel bebas: kontrol diri, variabel terikat: NSSI (non-suicidal self injury) " pada Desain Penelitian a.n. Mia Febrina (NIM:190103040373) tersebut*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- c. **Dapat digunakan dengan sedikit revisi**
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

Komentar dan Saran Perbaikan:

1. Kalimat pertanyaan sudah baik, dengan jenis pertanyaan terbuka dan cukup menggambarkan tujuan penggalan data yang dibutuhkan.
2. Perhatikan narasi pertanyaan agar tidak membuat luka batin terbuka kembali.
3. Pertanyaan bisa dikembangkan dalam bentuk probing-probing untuk memperdalam galian informasi kepada subjek.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Banjarmasin, 18 Mei 2025

Expert Judgement

Aziza Fitriah, M.Psi., Psikolog

*) lingkarkanlah sesuai dengan penilaian bapak/ibu secara obyektif.

E. Form Penilaian Profesional Judgement 3

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Saniah, M.Psi., Psikolog

Jabatan/Instansi : Dosen/Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Mia Febrina

NIM : 190103040373

Judul Penelitian : Gambaran Kontrol Diri Pada Dewasa Awal yang Melakukan NSSI (Non-Suicidal Self Injury) di Kota Sampit

Obyek Penilaian : variabel bebas: Kontrol Diri, variabel terikat: NSSI (non-suicidal self injury)

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin, 22 Mei 2025
Expert Judgement



Siti Saniah, M.Psi., Psikolog



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil *Expert Judgement*

Instrumen Guide Interview

Secara umum Instrumen Guide Interview "variabel bebas: Kontrol Diri, variabel terikat: NSSI (non-suicidal self injury)" pada Desain Penelitian a.n. Mia Febrina (NIM:190103040373) tersebut*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- ☒ c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

Komentar dan Saran Perbaikan:

1. Sebaiknya gunakan bahasa yang mudah dipahami oleh responden penelitian.
2. Perhatikan penulisan kalimat yang berulang dan tidak perlu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Banjarmasin, 22 Mei 2025

Siti Saniah, M.Psi., Psikolog

F. Kartu Konsultasi Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
 Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Mia Febrina **Dosen Pembimbing**
NIM : 190103040373 **1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag**
Judul : Gambaran Kontrol Diri Pada Dewasa Awal yang **2. Mahdia Fadhila, M.Psi.**
 Melakukan NSSI (*Non-Suicidal Self Injury*) Di Kota Psikolog
 Sampit

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	Kamis, 12 Oktober 2023	Bab 1	
2	Senin, 20 November 2023	Bab 1 - 3, kerangka berpikir, guide	
3	Kamis, 15 Februari 2024	Bab 1 - 3, guide interview	
4	Kamis, 16 Mei 2024	Bab 1 - 3, guide interview	
5	Kamis, 25 Juli 2024	Bab 1 - 3, Guide Interview	
6	Selasa, 29 September 2024	Bab 1 - 3, guide interview	
7	Rabu, 6 Agustus 2025	Guide interview	
8	Senin, 20 April 2026	Bab 1 - Bab 4	
9	Senin, 15 Juni 2026	Bab 4 - Bab 5	
10	Senin, 22 Juni 2026	Bab 4 - Bab 5, Reduksi Data	
11	Rabu, 24 Juni 2026	Bab 4 - Bab 5, Reduksi Data	
12	Kamis, 2 Juli 2026	Revisi Bab 4 Gerbang reduksi	
...			

Banjarmasin, 19 Juni 2026
 Ketua Prodi Psikologi Islam

Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Mia Febrina
NIM : 190103040373

Judul : Gambaran Kontrol Diri Pada Dewasa Awal yang
Melakukan NSSI (*Non-Suicidal Self Injury*) Di Kota
Sampit

Dosen Pembimbing

1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
 2. Mahdia Fadhila, M.Psi.
- Psikolog

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	Kamis, 5 Oktober 2023	Bab 1 Sistematika Penulisan	
2	Kamis, 19 Oktober 2023	Bab 1	
3	Kamis, 26 Oktober 2023	Bab 1 - Bab 3	
4	Sabtu, 18 November 2023	Bab 1 - Bab 3	
5	Selasa, 21 November 2023	Bab 1 - Bab 3	
6	Kamis, 15 Februari 2024	Bab 1 - Bab 3	
7	Paku, 19 Juni 2024	Bab 3	
8	Selasa, 29 September 2024	Bab 4	
9	Kamis, 30 April 2026	Bab 1 - Bab 4	
10	Senin, 15 Juni 2026	Bab 4 - Bab 5, Jurnal	
11	Senin, 22 Juni 2026	Bab 4 - Bab 5	
12	Selasa, 19 Juli 2026	Jurnal	
...			

Banjarmasin, 19 Juni 2026
Ketua Prodi Psikologi Islam

Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog

G. Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pl.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Nomor: 1670/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2026

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah yang dibuat oleh:

Nama	: Mia Febrina
NIM	: 190103040373
Semester	: XIV (Empat Belas)
Tahun Akademik	: Genap 2025/2026
Prodi	: Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi
Judul Karya Ilmiah	: Gambaran kontrol diri pada dewasa awal yang melakukan nssi (non-suicidal self injury) di kota sampit

telah melalui proses uji plagiasi menggunakan aplikasi Turnitin dan dinyatakan memenuhi persyaratan **bebas plagiasi** dengan persentase kemiripan tidak melebihi 25%, sesuai ketentuan yang berlaku, sebagaimana bukti terlampir.

Banjarmasin, 14 Juli 2026

a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam

Sekretaris,



Muhammad, M.A

H. Verbatim Hasil Wawancara Subjek B

Verbatim Hasil Wawancara Subjek B

Wawancara ke-1 (Waktu 16:00-17.00 WIB)

Identitas : B, Perempuan, 18 Tahun

Tanggal : 6 Agustus 2025

Lokasi : Query Café

Baris	Uraian	Tema
1	<i>Halo, B. maaf ya habis pulang sekolah banget nih</i>	Pembukaan (W1, S, B, B1-B13)
2	<i>Hai kak</i>	
3	<i>Gimana nih kabarnya?</i>	
4	<i>Baik ka hehe</i>	
5	<i>Oke kita langsung aja ya B. kasian juga abis</i>	
6	<i>pulang sekolah kan ya. Maaf ya, B. Minta</i>	
7	<i>waktunya sebentar yaa</i>	
8	<i>Iya kak, gapapa</i>	
9	<i>Aduh nervous</i>	
10	<i>Haha kenapa? Kita ngobrol ngobrol biasa ko. Jadi</i>	
11	<i>Santai aja yaa</i>	
12	<i>Hehehe iya ka</i>	
13	<i>Okay, kita mulai ya</i>	
14	<i>B kan dulu pasti punya masa-masa menyenangkan</i>	Aspek Kognitif NSSI: Subjek menceritakan Pengalaman masa lalu (W1, S, B, B14-B37)
15	<i>saat kecil sampe sekarang. Boleh ga B ceritain</i>	
16	<i>masa-masa menyenangkan B tuh gimana sih</i>	
17	<i>Hmm apa ya. sebenarnya kalo misalnya kaya</i>	
18	<i>masa-masa menyenangkan itu berkaitan sama</i>	

19	keluarga pasti. Soalnya kan kalo aku kaya gitu	
20	<i>Self harm</i> itu karena berkaitan dengan keluarga.	
21	Jadi dulu kalo masih kecil tuh keluarga aku	
22	hubungan nya masih baik. Kenangan baiknya	
23	mungkin disitu.	
24	<i>Kenangan baik yang gimana itu, B?</i>	
25	Ya keluarga aku masih rukun, masih harmonis	
26	<i>Okay. Berarti mulai ga harmonis nya itu kapan?</i>	
27	Sebenarnya kalo dari kecil tu udah kaya gitu. Tapi	
28	Mungkin kalo dari orangtua tuh masih nutup-	
29	Nutupin. Tapi semenjak berjalannya waktu	
30	semakin keliatan gitu loh, ditampak tampakin gitu	
31	<i>Cuma sekedar ditampakin atau orangtua cerita ke</i>	
32	<i>B langsung?</i>	
33	Kalo mama iya cerita. Kan curhatnya pas aku dari	
34	SD tuh mama udah mulai terbuka gitu loh sama	
35	Aku. Udah sering curhat-curhat. Cuma aku pas SD	
36	kan ga begitu ngerti. Ngertinya pas udah seiring	
37	Berjalannya waktu	Aspek Kognitif NSSI:
38	<i>Okay. Boleh tau ga B, apa yang terjadi dengan</i>	Latar belakang keluarga
39	<i>Keluarga?</i>	Subjek
40	Sebenarnya tuh dari dulu tu mungkin karna mama	(W1, S, B, B38-B124)
41	Ku tuh nikah nya muda banget. Umur berapa ya	X
42	Kayanya 14 atau 15 tahun, dan itu tuh jarak umur	

43 sama Ayah aku tu jauh, 10 tahun. jadi mungkin
44 menurut aku mental mamah aku tuh belum siap
45 untuk nikah waktu itu. Terus juga aku kan punya
46 abang. Abang aku tuh lahir kayanya pas mama ku
47 umur 16 tahun.
48 *Wah masih muda banget yaa*
49 Iya jadi mungkin mental nya belum stabil mamah
50 ku waktu itu. Terus dari dulu tuh udah sering kdrt
51 Gitu-gitu kalo dari ayah. Tapi emang kalo masih
52 misalnya dulu kalo ada kdrt atau gimana, itu
53 ada keluarga yang lindungin. Jadi kalo misalnya
54 udah berantem aku dijemput sama abang aku
55 ketempat tante, kaya gitu
56 *Itu udah berlangsung dari B kecil banget?*
57 Iya dari kecil. Kalo misalnya kdrt itu kayanya SD
58 udah mulai jarang pas aku udah SD. Itu udah
59 jarang banget, udah ga pernah. Tapi semenjak
60 aku
61 SD mamah aku punya pacar hahaha (tertawa
kecil)
62 Oohhh haha okay
63 Iyaaa haha jadi gitu deeehhh
64 *Berarti kamu tau ya bahwa mamah mu punya*
65 *pacar?*
66 Iya sebenarnya dua-duanya sama-sama punya
67 Pacar
68 *Oh gitu? Dari kamu SD itu?*
69 Iya dari SD. Terus tu kan ayah aku kan kerja nya

69 jauh tuh, disampit pangkalanbun. Jadi tuh
 70 pulangny tuh kaya 2 minggu sekali, atau ngga
 71 seminggu cuma sekali dua kali. Jadi jarang
 72 pulangny. Jadi mamah aku tuh sering terang-
 73 terangan telponan, video call kaya gitu dari aku
 74 SD. Dan kebetulan dulu tuh mamah aku sama
 75 abang aku udah pisah kamar. jadi abang aku
 76 sendiri, aku sama mamah aku. jadi yang tau dari
 77 dulu tuh cuma aku, abang aku engga
 78 *Itu sampe sekarang ga B?*
 79 Sampe sekarang. Punya pacar masing-masing.
 80 Sampe sekarang malah mamah tuh lebih terang-
 81 terangan sering dijemput kerumah kaya gitu.
 Terus
 82 alibi nya sebenarnya temen tapi kan dengan akal
 83 sehat berpikir kayanya ga mungkin
 84 *Oohh iya. Kita kaya bisa ngerti sendiri gitu ya B*
 85 *Iyaaa*
 86 *B merasa masalah itu berdampak ga ke kamu*
nya
 87 *Ga sih?*
 88 Sebenarnya kalau dibilang berdampak, ya
 89 berdampak karena tuh aku jadi ga percaya sama
 90 orangtua ku lagi gitu. Terus tapi gimana ya kalau
 91 misalnya mau dibicarain sekarang tuh kaya udah
 92 biasa ja. Jadi misalnya kalo ngeliat lagi mamahku
 93 mau sama pacarnya, ayahku juga itu jadi kaya
 94 yaudah gitu ga peduli

95 *Karena udah terbiasa dari kecil yaa*
 96 Iyaa. Jadi kalo misalnya ngebahas ini pun kaya
 97 yaudah ga sedih gitu. Udah biasa aja
 98 *Lalu cara B menghadapi itu gimana? Atau B*
 99 *pernah ga sih ngomong sesuatu sama mama*
 100 *yang*
 101 *'kayanya ma aku kurang setuju deh mama kaya*
 102 *gini' atau 'aku kurang nyaman deh mama kaya*
 103 *gini'*
 104 Sebenarnya kalo ngomong ke orangtua aku ga
 105 pernah, terus kalo dari abang ku juga aku ga
 106 pernah
 107 ngomong sebenarnya. Terus biasanya aku
 108 ceritanya
 109 ke temen gitu, temen deket, tapi kayanya seiring
 110 berjalannya waktu abang aku juga menyadari
 111 sendiri. Kaya mama aku masih punya pacar, ayah
 112 ku juga. Terus abang aku kan termasuk yang dari
 113 kecil tu tinggal sama nenek. Pas SD, iya dari TK
 114 sampe SD aku tinggal disawit, abang ku disampit
 115 jadi jarang kumpul sama keluarga gitu. Pas SMP
 116 juga, abang ku kan SMP, aku SD, mama ku
 117 sering
 118 ikut ayah ku ke sawit gitu. Pas SMA juga abang
 119 ku
 120 banyak kegiatan jadi jarang dirumah. Terus
 121 sekarang juga kuliah di Pky kan, jadi kaya
 122 gimana
 123 ya, ga tau kondisi rumah. Terus seiring
 124 berjalannya

118	waktu kayanya dia sadar sendiri sama kondisi	
119	rumah gimana gitu. Terus baru tahun-tahun ini deh	
120	kayanya 2024 apa 2025 aku udah mulai terbuka	
121	sama abang aku, cerita gitu-gitu. Abang aku juga	
122	mulai paham, mulai tau. Kalo dari abang aku juga	
123	ga negur mamah, kaya ga bilang ga nanya, jadi	
124	kaya yaudah.	Aspek Kognitif NSSI :
125	<i>Okay. Boleh diceritain ga apa yang membuat B</i>	Hal yang melatar belakangi
126	<i>sampe cutting?</i>	Subjek melakukan NSSI
127	Sebenarnya tu, gimana ya ceritain nya. Hmm	(W1, S, B, B125-B135)
128	mungkin tu lebih kalo misalnya aku cutting tu aku	
129	ngerasa sebagai pengalihan gitu loh ka, jadi kalo	
130	misalnya aku lagi ngerasa sedih atau keinget itu	
131	dada nya suka sesek gitu kan, panik. Tapi kalo aku	
132	cutting tu kan aku kaya ngerasa pikiran aku	
133	teralihkan sama rasa sakit ditangan aja gitu.	
134	Oh jadi terlampiaskan kesitu ya	
135	Iya. Tapi sekarang kalo diinget inget kaya maluuu	Aspek Kognitif NSSI :
136	<i>Oh ya haha engga dong B. berarti bisa dibilang B</i>	Kondisi yang membuat Subjek
137	<i>tuh cutting karena masalah keluarga ya. Boleh tau</i>	melakukan NSSI
138	<i>ga situasi yang seperti apa yang membuat B itu</i>	(W1, S, B, B136-B156)
139	<i>sampe cutting?</i>	
140	Biasanya pas lagi berantem, lagi heboh-heboh	

	nya	
141	lah rumah.	
142	<i>Itu kalo berantem ada abang ga dirumah?</i>	
143	Ga ada. Jadi tuh biasanya tuh mamah sama ayah	
144	aku tu berantem nya didalam kamar	
145	<i>Tapi ribut banget ga sih?</i>	
146	Iya iya, ribut banget ribut banget. Suaranya juga	
147	udah keras kaya ancem ancaman gitu. Jadi aku	
148	denger dari luar.	
149	<i>Jadi selama ini yang denger dan tau orangtua B</i>	
150	<i>berantem cuma B sendiri?</i>	
151	Iyaa. Soalnya abang aku sendiri juga ga pernah.	
152	Karena emang dari kecil tu udah jarang sama	
153	keluarga gitu.	
154	<i>Jadi yang emang sering serumah sama orangtua</i>	
155	<i>dari kecil tuh kamu ya?</i>	
156	iyaa	
157	<i>Saat B cutting apa yang ada dipikiran B?</i>	
158	Sebenarnya itu tuh sering sih ka, kaya ditanya sama	Aspek Afektif NSSI:
159	temen temen deket gimana rasanya pas cutting, apa	Respon subjek tentang apa
160	yang dipikirin. Kalo misalnya aku denger dari orang	yang ada dipikiran saat
161	sekitar tu mungkin pikirannya kaya aduh aku	melakukan self injury
162	kayanya udah deh, kaya nyerah gitu, ga mau	(W1, S, B, B157-B168)
163	lanjutin hidup lagi. aku sebenarnya ga mikir sampe	
164	sana. Tapi kaya yaudah aku cutting karena	

	pengen	
165	ngelampiasin emosi aja. Ga mikir yang sampe	
166	sejauh itu.	
167	<i>Berarti ga ada keinginan untuk mengakhiri hidup?</i>	
168	Ga ada	
169	<i>B tahun ini ada cutting ga?</i>	Aspek Perilaku NSSI :
170	Ga ada. Kayanya berhenti 2024.	Mengetahui perilaku self injury
171	<i>Sejak kapan B cutting?</i>	Subjek dalam 1 tahun belakang
172	Dari SD.	(W1, S, B, B169-184)
173	<i>Kira-kira berapa kali B cutting?</i>	
174	Hmm gatau ya	
175	<i>Ga kehitung ya?</i>	
176	Iyaa hehe	
177	<i>Tapi yang pasti SMP pernah ya?</i>	
178	Iya SMP pernah.	
179	<i>Okay SD pernah, SMP pernah. Tapi SD itu berkali-</i>	
180	<i>kali ga?</i>	
181	Kayanya engga deh kalo SD. Sering-seringnya itu	
182	pas awal-awal masuk SMA.	
183	<i>Oh awal SMA. Tahun berapa itu ya?</i>	
184	Kayanya aku awal masuk SMA itu 2023. Iya 2023.	
185	<i>Lalu apa yang membuat B cutting lagi saat itu?</i>	Aspek Perilaku NSSI :
186	Karena kan aku udah tau mama ku udah punya	Latar belakang subjek
187	pacar dari dulu, tapi tuh pas dimomen itu udah	Saat kembali melakukan self
188	mulai renggang sama ayah aku. ayah aku udah	injury

189	jarang pulang, gitu-gitu. Jadi mungkin mama ku	(W1, S, B, B185-B222)
190	ngerasa kesempatan nya lebih banyak. jadi udah	
191	sering dibawa kerumah, udah sering jalan, gitu.	
192	Kamu menyaksikan itu? Pacar mama mu datang	
193	kerumah?	
194	iyaa	
195	<i>Itu posisinya ayah kamu tau ga?</i>	
196	Hmm seharusnya engga	
197	<i>Sampe sekarang?</i>	
198	Iyaa. Ga tau. Ayah aku tu kalo sekarang,	
199	sebenarnya ayah aku sama mama aku tuh udah	
200	pisah. udah pisah baru tahun ini. Sebenarnya	
201	ayah	
202	aku masih kerumah, tapi jarang banget. Sebulan	
203	atau 2 bulan sekali gitu.	
204	<i>Setelah pisah berarti masih ada kerumah ya</i>	
205	Iyaa jadi gatau.	
206	<i>Gitu pun mamah ga tau kalo ayah juga punya?</i>	
207	Kayanya ga tau. Soalnya gimana ya, ayah sama	
208	mama aku tuh sama-sama ga pernah buka hp	
209	masing-masing.	
210	<i>Karena saling percaya gitu ya?</i>	
211	Hehehe (tertawa kecil) sebenarnya bukan karena	
212	saling percaya sih, tapi hubungannya udah ga	
213	baik.	
214	Jadi kaya yaudah urus hidup masing-masing ja.	
	<i>Okay berarti untuk tahun ini B ga ada cutting ya</i>	
	Ga ada. Kalau yang terakhir 2024 itu kenapa B?	

215	Sama. Masalahnya sama.	
216	<i>Masalah keluarga juga?</i>	
217	iyaa	
218	<i>Biasanya saat B melakukan cutting ada yang tau</i>	
219	<i>ga?</i>	
220	Ga ada. Biasanya tu kalo tau tu gara gara, kaya L.	
221	L	
221	tuh kan sebangku jadi pasti notice. terus L cerita ke	
222	F	
223	<i>Kamu biasanya cutting nya pake apa B?</i>	Aspek Perilaku NSSI :
224	Pake cutter	Subjek menjelaskan cara
225	Pake cutter? Dan itu berulang kali pake cutter dari	melakukan self injury
226	SD?	(W1, S, B, B223-B227)
227	Iyaa	
228	<i>Okay. Pas tahun 2024 itu cuma sekali doang?</i>	
229	Ga tau ya kak, lupa juga	
230	<i>Biasanya B cutting itu kapan sih kalau boleh tau?</i>	Aspek Kognitif NSSI :
231	Malem-malem sih biasanya. Karena kan aku tidur	Subjek menjelaskan kapan
232	juga sendiri, terus orang rumah tuh biasanya jam 10	melakukan self injury
233	udah sepi, udah pada tidur.	(W1, S B, B228-B240)
234	<i>Itu yang B pikirkan apa sih tiba-tiba cutting gitu</i>	
235	<i>malem-malem?</i>	
236	Biasanya tuh ada yang memicu kaya aku lagi aku	
237	kepikiran. Aku kan mulai dari eee pacar mamah ku	
238	sering kaya kepoin sosmed nya, terus aku nemuin	

239	foto-foto sama mamah ku. Jadi kalo misalnya ada	
240	yang memicu sedih gitu.	
241	<i>Situasi saat kamu melakukan itu gimana?</i>	Aspek Perilaku NSSI :
242	Ya situasi nya ga ada yang tau. Aku sendiri dikamar	Subjek menjelaskan situasi
243	nangis sambil cutting	saat melakukan <i>self injury</i>
244	<i>Ga ada yang tau termasuk mamah?</i>	(W1, S, B, B241-245)
245	Ga ada.	
246	<i>Okay. Saat B sedang dipengaruhi emosi, kamu</i>	
247	<i>melihat diri kamu sendiri tuh gimana sih?</i>	
248	Yaa takut.	
249	<i>Oh takut? Saat B emosi tuh takut ya?</i>	Aspek Afektif NSSI :
250	Iya takut. Ngerasa kaya bukan aku. kok aku bisa	Subjek menjelaskan saat
251	seemosi ini, ko aku bisa sampe cutting, ga bisa	dirinya dipengaruhi emosi
252	ngendaliin diri.	(W1, S, B, B246-B252)
253	<i>B berarti ga pernah cerita ke keluarga ya?</i>	
254	Iya ga pernah	
255	<i>Termasuk nenek, kakek, sepupu?</i>	
256	Ga pernah.	
257	<i>Kalau temen tadi siapa aja?</i>	
258	F, L.	
259	<i>Diantara F sama L, kamu sering banget cerita ke</i>	
260	<i>siapa?</i>	
261	Ke F	Aspek Kognitif NSSI :
262	<i>Okay. Boleh tau ga kenapa B ga mau cerita ke</i>	Alasan tidak menceritakan
263	<i>keluarga?</i>	perihal <i>self injury</i> yang
264	Karena kayanya ga ada yang paham. Karena juga	subjek lakukan kepada
265	aku kan ga deket sama nenek ku. Jadi takutnya	keluaraga atau orang

266	malah bikin kepikiran. Terus kalo untuk sepupu	terdekat
267	juga rata-rata tuh antara jauh lebih tua atau lebih	(W1, S, B, B253-B268)
268	muda, jadi ga ada yang seumuran gitu.	
269	<i>Oh gituu. B pernah ga kepikiran kayanya aku udah</i>	
270	<i>aja deh cutting gitu?</i>	
271	Iya pas terakhir kali. Sebenarnya ada kepikiran tuh	
272	karena itu tu ga sengaja temen aku tau, terus tu	
273	karena mungkin memang dari mereka aja ga bisa	
274	paham, jadi ngejudge kalo misalnya cutting	Aspek Kognitif NSSI :
275	<i>Tapi cuma dia aja kan? Temen temen yang lain</i>	Respon teman ketika
276	<i>engga, apa dia ceritain gitu?</i>	mengetahui subjek
277	Engga. Ada beberapa oknum nya aja yang kaya gitu	Melakukan <i>self injury</i>
278	<i>Alasan B berarti pengen berhenti cutting itu karena</i>	(W1, S, B, B269-B280)
279	<i>ada temen yang tau ya</i>	
280	Iya, karena malu (tertawa kecil)	
281	<i>(tertawa kecil) Kalo boleh tau B pernah ke psikolog</i>	
282	<i>atau psikiater ga?</i>	
283	Belum pernah	
284	<i>Ada kepikiran untuk kesana ga B?</i>	
285	Sebenarnya tuh kepikiran, tapi kan sebenarnya aku	
286	lepas cutting tuh kan gara-gara waktu itu aku punya	
287	pacar. Jadi mungkin emosi aku udah teralihkan	Aspek Kognitif NSSI :
288	Teralihkan nya tuh bukan yang benar-benar aku	Respon subjek tentang

289	lupa, tapi lebih ke ketahan aja karena aku ngerasa	konsultasi ke tenaga
290	punya pacar jadi aku takut dia tuh punya beban atau	Professional
291	tanggungan gitu loh kalo misalnya aku tetep cutting	(W1, S, B, B281-B295)
292	hilang tuh engga tapi ketahan aja	
293	<i>Oke. Berarti masalah B ini lebih ke masalah</i>	
294	<i>keluarga ya. Kalo masalah yang lain ada?</i>	
295	Ga ada	
296	<i>Sebelum kamu tau cutting, B mengalihkan nya atau</i>	
297	<i>melampiaskan nya kemana?</i>	
298	Ya paling nangis aja sih	
299	<i>Perasaan kamu sebelum mengenal self injury atau</i>	
300	<i>menyakiti diri sendiri itu gimana?</i>	
301	Sedihnya jadi berlanjut, aku ngerasa nya kalo aku	
302	sudah <i>self harm</i> itu yaudah ketahan sampe situ	
303	sedihnya, karena rasa sedihnya sudah teralihkan	
304	<i>Saat B melakukan itu pertama kali perasaan B</i>	Aspek Afektif NSSI :
305	<i>gimana?</i>	Perasaan subjek setelah melakukan
306	Sedih, sedih banget. Karena dulu kan aku juga	perilaku self Injury
307	pernah liat teman gitu, kaya diposisi dia pasti sakit	(W1, S, B, B296-B326)
308	banget. Tapi pas aku yang ngerasain aku kaya	
309	ternyata aku juga bisa difase ini gitu	
310	<i>Setelah menyakiti diri sendiri gitu apa yang kamu</i>	
311	<i>rasakan?</i>	
312	Ya lega, lega banget habis kaya gitu	

314	<i>Gimana perasaan B saat melihat luka nya setelah</i>	
315	<i>cutting?</i>	
316	Sedih sih pasti. Sakit juga. Tapi setiap kali aku	
317	habis cutting aku mikir, ini kalo orang lain liat	
318	gimana yah gitu	
319	<i>Oh jadi kalo kamu habis melakukan itu tuh kamu</i>	
320	<i>tutup-tutupin ya</i>	
321	Iyaa. Ada rasa nyesel, nyesel nya sebenarnya	
322	karena takut orang lain liat hehe	
323	<i>Perasaan kamu melakukan itu berulang kali</i>	
324	<i>gimana?</i>	
325	Sedih. Karena aku sebenarnya ga mau gitu	
326	<i>Pernah ga B menahan diri untuk ga cutting?</i>	Aspek Kontrol Perilaku :
327	Pernah. Kalo misalnya aku cutting tuh ada Tapi	Subjek berusaha untuk menahan
328	dibeberapa momen kayanya aku masih bisa	Perilaku self injury
329	alihin.	
330	kadang kaya udah ga ketahan emosinya.	(W1, S, B, B326-B329)
331	<i>Berarti bisa nahan apa engga?</i>	
332	Engga sih hehe.	
333	<i>Hehe okay. B perasaan nya saat ini gimana?</i>	Aspek Afektif NSSI :
334	Udah biasa aja	Perasaan subjek setelah berupaya
335	<i>Happy ga tapi menjalani hari-hari tanpa</i>	untuk berhenti dari perilaku self
336	<i>menyakiti</i>	
337	<i>diri sendiri?</i>	Injury
338	Happy. Tapi ya tetep ada sedihnya kalo misalnya	(W1, S, B, B332-B340)
339	kaya keinget tapi yaudah sedihnya kaya sedih	
340	biasa	
341	aja sekarang. Karena aku juga udah banyak	
342	kesibukan jadi sudah teralihkan	

341	<i>Kesibukan apa tuh B?</i>	Aspek Kontrol Pengambilan
342	Kalo dari 2024 tuh kan aku udah ikut organisasi,	Keputusan:
343	aku ikut osis. Terus sampe sekarang aku aktif nari,	Subjek menjelaskan cara dirinya
344	jadi latihan terus	untuk mengalihkan diri dari perilaku
345	<i>Oh jadi dari situ teralihkan ya</i>	self injury
346	Iyaa. Dan menurut aku kesibukan itu juga penting	(W1, S, B, B341-B349)
347	yaa	
348	<i>Iya bener. tapi kamu pernah ga ngeliat sendiri</i>	
349	<i>orangtua berantem?</i>	
350	Iya pernah. Waktu kapan ya, waktu 2024 awal apa	Aspek Kontrol Perilaku:
351	2023 akhir deh kayanya aku lupa	Alasan subjek melakukan perilaku
352	<i>Itu penyebab nya apa</i>	self injury
353	Apa ya penyebabnya, pokoknya selama beberapa	(W1, S, B, B350-B371)
354	hari tu ga tau ya masalah sebenarnya apa tapi	
355	emang udah ada cekcok terus kelahi pas ayah ku	
356	pulang, baru sampe rumah tuh udah kelahi. terus	
357	berantem hebatnya tuh karena, dirumah aku kan	
358	banyak mandau, mamah aku udah sampe ngancem	
359	kayanya aku sampe sini aja gitu	
360	<i>Dia mau melukai diri nya sendiri gitu ya</i>	
361	Iyaa. Berantem hebat yang terakhir disitu	
362	<i>Apakah itu yang bikin kamu di 2024 itu melakukan</i>	
363	<i>cutting lagi?</i>	
364	Iyaa bener. Terus setelah itu sempet berantem	

365 beberapa kali tapi cekcok ja
 366 *Itu kamu liat sendiri atau kamu cuma denger aja*
 367 *dalam kamar gitu?*
 368 Itu tuh awalnya denger didalam kamar, terus
 369 dipanggil sama ayah aku buat ambil adek aku
 saat
 370 itu masih umur 4 tahun-an gitu. Mama aku udah
 371 pegang mandau nya udah dileher gitu
 372 *Gimana perasaan B saat melihat orangtua*
 273 *berantem seperti itu?*
 374 Sedih, sedih banget. Sedihnya sampe berlarut
 larut
 375 selama beberapa hari. Waktu itu juga aku sempet
 ga
 376 tidur dirumah deh, tidur ditempat nenek.
 377 *Tapi meski tidur dirumah nenek ada kepikiran*
tetep
 378 *ga sih B?*
 379 Iya. Karena kan eeee keluarga ku ditempat nenek
 380 tau aku nginep nya gara-gara apa jadi selalu di
 381 mention
 382 *Oh jadi semua keluarga kamu tuh tau sebenarnya*
 383 *masalah itu ya?*
 384 Iya. Cuma kaya males ikut campur gitu
 385 *Ada perubahan ga dari SD sampe SMA cara*
kamu
 386 *menyakiti diri sendiri selain menggunakan*
cutter?
 387 Ga ada, selalu pake cutter.
 388 *Apa kamu sengaja nyimpen cutter nya atau*

389	<i>gimana?</i>	
390	Iya, sengaja nyimpen cutter untuk itu	
391	<i>Selain cutting, apakah ada lagi cara kamu atau</i>	Aspek Kontrol Perilaku:
392	<i>menyakiti diri sendiri? Kaya misalnya ga makan,</i>	Hal yang subjek lakukan selain
393	<i>membenturkan kepala ke tembok gitu</i>	Perilaku self injury
394	Ga deh. Kalo misalkan ga makan tuh lebih ke engga	(W1, S, B, B384-B398)
395	sengaja sih sebenarnya. Kalo lagi sedih aku jadi	
396	lupa sekitar, lupa makan	
397	<i>Okay, berarti cuma cutting ya</i>	
398	Iyaa	
399	<i>Setelah melakukan cutting apa yang B lakukan?</i>	
400	Biasanya diem dulu sambil bener-bener lega,	Aspek Kontrol Kognitif:
401	berhenti nangis, baru tidur	Hal yang subjek rasakan setelah
402	<i>Pernah ga tidak menyakiti diri sendiri padahal</i>	Melakukan perilaku self injury
403	<i>rasanya pengen banget?</i>	(W1, S, B, B399-B407)
404	Dulu ga pernah. Pengen ga nyakitin, tapi selalu ga	
405	ketahan	
406	<i>Kalau sekali aja nahan pernah ga?</i>	
407	Ga pernah. Selalu berakhir dengan itu	
408	<i>B tadi ada bilang kesibukannya organisasi, nari</i>	
409	<i>juga kan ya</i>	Aspek Kontrol Pengambilan
410	Iyaa. Lagi ada event juga, jadi aku tiap hari latihan	Keputusan:
411	nari nya	Cara subjek mengalihkan diri dari
412	<i>Oh ya. lumayan ya B kesibukannya jadi ga bikin</i>	perilaku self injury
413	<i>kepikiran</i>	(W1, S, B, B408-B439)
414	Iya. terus aku juga les jadi penuh terus	

kegiatannya

415 *Kalau dulu waktu SMP ada aktivitas ga?*

416 Kalau dulu paling les aja, itupun sekali apa 2 kali

417 seminggu, ga ada kegiatan lain

418 *Apa yang kamu lakukan ketika kamu ada masalah?*

419 Kalau sekarang hmm apaya, kayanya ngalihin kaya

420 kadang paling nonton drama,

421 atau ngga biasanya aku nelpon cerita

422 temen. Nelpon temen tuh sebenarnya bukan buat

423 masalah aku, cuma buat hiburan aja, butuh temen

424 ngobrol aja sebenarnya

425 *Kalo nelpon temen biasanya nelpon siapa B?*

426 nelpon F. tapi sebenarnya temen deket ku tuh

427 banyak, aku termasuk punya banyak temen. Tapi

428 yang bener-bener kaya aku cerita masalah soal *self*

429 *harm* sama L dan F. jadi sisanya paling aku kaya

430 butuh temen ngobrol aja sama yang lain.

431 *Kenapa kamu bisa percaya cerita ke F & L?*

432 Karena sebenarnya kalo sama L tuh aku udah juga

433 temenan dari SD kan, jadi udah lama. Terus kalo F

434 aku udah deket dari SMP, Jadi aku udah percaya

435 sama dua-duanya

436 *Oo gitu. Selain melukai diri, ada ga upaya lain*

437 *yang kamu lakukan saat ada masalah dan itu*

438	<i>membuat kamu nyaman?</i>	
439	Hmm apa yaa, paling nongkrong sama temen-	
440	temen, jalan-jalan, makan, gitu-gitu	
441	<i>Apa yang B rasakan atas masalah keluarga yang B</i>	Aspek Kontrol Kognitif:
442	<i>hadapi?</i>	Hal yang subjek rasakan setelah
443	Sedih, merasa bersalah aja, karena kadang aku	Melakukan perilaku self injury
445	mikirnya apa masalah ini terjadi gara-gara aku	(W1, S, B, B441-B464)
446	<i>Kenapa B bisa berpikiran bahwa masalah nya</i>	
447	<i>terjadi gara-gara kamu?</i>	
448	Ga tau yaa. Aku ngerasa nya gitu	
449	<i>Apa yang ada dipikiran B saat tau orangtua</i>	
450	<i>pacar?</i>	
451	Aku awalnya sedih, dari akunya juga sebenarnya	
452	dari dulu udah pengen negur gitu, mau nanya.	
453	Sebenernya kenapa, gimana, tapi tu seiring	
454	berjalannya waktu aku ngerasa kayanya mungkin	
455	itu tu titik mamah sama ayah aku cari atau punya	
456	kebahagiaan sendiri-sendiri. Jadi yaudah aku	
457	kaya	
457	yaudahlah ikhlasin aja, kaya gitu	
458	<i>Okay jadi kamu berusaha memahami orangtua</i>	
459	<i>mu</i>	
459	yaa	
460	Iyaa. Karena aku ngerasa nya mamah ku lebih	
461	happy aja sama pacarnya. Kalo dari ayah ku juga	
462	kan mungkin semenjak aku sudah besar aku	
	sudah	

463 paham kaya ayah ku dari dulu sering kdrt,
 mungkin
 464 mama ku juga ga kuat
 465 *Kamu pernah liat secara langsung ayah mu kdrt*
ke
 466 *mama?*
 467 Iyaa
 468 *Boleh diceritain ga B, mama pernah diapain aja*
 469 *gitu*
 470 Kalo, gimana ya. Jadi mamah tu dulu sebelum
 471 ngelahirin abang aku udah pernah hamil, itu
 472 keguguran sampe 9 bulan, itu anaknya cewe.
 Terus
 473 kayanya emang ayah aku tuh dari dulu pengen
 474 anaknya cewe, tapi pas mama aku keguguran,
 yang
 475 lahir abang aku, cowo. Terus pas abang aku lahir,
 476 ayah aku tuh gimana ya, ga terlalu ngurusin
 karena
 477 menurut mamah aku, ayah aku ga mau anak
 cowo
 478 dari dulu. Jadi kaya dari abang aku kecil tuh ga
 479 diurusin, mamah aku ngurus apa-apa sendiri,
 480 mungkin menurut aku waktu itu juga mama aku
 481 kena baby blues. Eee apasih stress nya terpicu,
 gitu-
 482 gitu. Terus waktu kecil tu, pas aku lahir, mamah
 ku
 483 udah ngerasa kayanya kasih sayang ayah aku tuh
 484 cuma ke kasih ke aku aja. Jadi mamah aku tuh

485	kurang suka sama aku dulu. Kurang sukanya tuh	
486	dalam konteks kaya ngerasa ayah aku kasih sayang	
487	nya ga rata sama anaknya yang lain. Jadi aku dulu	
488	sering gimana ya, kalo misalnya ada apa-apa tuh	
489	dibilangin 'udah itu nah sama ayahnya aja, gausah	
490	sama mamah', gitu. Jadi kaya, kalo ayah ku tau aku	
491	dicuekin tuh bakal berantem. Jadi kalo aku kecil	
492	kebanyakan kelahinya tuh terpicunya gara-gara aku.	
493	mamah aku juga terang-terangan bilang kaya,	Aspek Kontrol Perilaku:
494	karena merasa aku disayang lebih besar sama ayah	Subjek menjelaskan alasan lain
495	aku, mamah ku jadinya ga terlalu merhatiin, gitu.	yang mendorong untuk melukai diri
496	Jadi ayah ku marah, karena kaya 'ko anaknya ga	(W1, S, B, B465-B510)
497	disayang', gitu	
498	<i>Tapi sejauh ini bentuk kdrt yang kamu tau ke mama</i>	
499	<i>tu gimana?</i>	
500	Ya dipukul. Terus mama tuh dari dulu ga pernah	
501	ngelawan, sampe sekarang sebenarnya ga pernah	
502	ngelawan kalo di kdrt.	
503	<i>Dipukul nya pake apa?</i>	
504	Pake tangan. Ga pernah pake barang	
505	<i>Berarti keadaan rumah kalau kaya gitu tuh bener-</i>	
506	<i>bener kacau ya B</i>	

507	Kalo waktu kecil tuh, aku kan tinggal nya masih	
508	disekitar keluarga ya, masih tetangga jadi kalo	
509	misalkan pas kecil aku biasanya dijemput sama	
510	tante aku, dibawa kerumahnya	
511	<i>Pernah ga sih B terpikir untuk mencegah perilaku</i>	Aspek Kontrol Kognitif:
512	<i>melukai diri?</i>	Usaha subjek dalam mencegah
513	Pernah. Ya biasanya kalo aku cerita ke L kalo aku	perilaku untuk melukai diri
514	lagi sedih lagi kaya gini-gini, keluarga ku lagi	(W1, S, B, B511-B526)
515	kumat, itu biasanya langsung diajak jalan karena	
516	kayanya mungkin dia paham kalo ujung-ujungnya	
517	aku bakal melukai diri gitu kalo sendirian dirumah.	
518	Jadi biasanya langsung dijemput, diajak jalan.	
519	Begitu juga sama F.	
520	<i>Okay, setelah B telpon atau setelah jalan-jalan, apa</i>	
521	<i>pengaruhnya terhadap diri B?</i>	
522	Sebenarnya masih sedih, tapi biasanya teralihkan	
523	karena kalo aku sampe rumah mereka tuh masih	
524	<i>makesure</i> apakah kaya aku lebih baik gitu-gitu,	
525	terus ditanyain apa sih namanya, dipastiin jangan	
526	self harm	
527	<i>Gimana keadaan pikiran kamu saat melukai diri?</i>	
528	Setiap aku <i>self harm</i> sebenarnya aku selalu mikir	
529	kaya kedepannya gimana ya, apakah aku tambah	
530	parah <i>self harm</i> nya. Tapi kaya, ya gitu deh.	

531	<i>Berarti sebenarnya kamu ada ketakutan bahwa itu</i>	Aspek Kontrol Kognitif:
532	<i>terus terulang ya</i>	subjek menceritakan yang dirinya
533	Iya takut, takut banget	pikirkan saat sedang dan setelah
534	<i>Apa yang B pikirkan setelah melukai diri?</i>	melukai diri
535	Kalo sedih tuh masih. Tapi yang aku pikirin gimana	(W1, S, B, B527-B536)
536	caranya biar aku lega aja sih	
537	<i>Gimana cara kamu mengendalikan pikiran saat</i>	
538	<i>keinginan melukai diri muncul?</i>	
539	Hmm gimana ya. Kayanya sulit, kayanya aku ga	
540	bisa ngendaliin deh	
541	<i>Oh gitu, okay. Gimana cara kamu bersyukur atas</i>	Aspek Kontrol Kognitif:
542	<i>kehidupan kamu?</i>	Cara subjek bersyukur atas kehidupan
543	Kalo misalnya dari keluarga tuh walaupun dari dulu	yang dirinya alami
544	keluarga ku sering kdrt, terus kaya eee dengan	(W1, S, B, B541-B553)
545	masalah ini itu sebenarnya aku tu ngerasa kasih	
546	sayang yang aku dapat tuh udah lebih dari cukup.	
547	Aku deket sama mamah aku sampe sekarang, jadi	
548	aku terbuka, cerita soal temen-temen. Dulu juga pas	
549	punya pacar aku cerita ke mamah ku, jadi deket.	
550	Kalo sama ayah ku tuh sebenarnya juga deket, tapi	
551	pas mamah aku udah pisah jadinya mungkin kaya	
552	jarang juga ketemu jadi udah mulai renggang. Terus	
553	aku sama abang aku juga deket, gitu.	
554	<i>Okay. Apakah B bisa menggambarkan diri B</i>	Aspek Kontrol Kognitif :

	<i>secara</i>	
555	<i>positif sehingga hal itu bisa menjadi pertimbangan</i>	Cara subjek menilai dirinya secara positif
556	<i>B untuk menghindari perilaku cutting?</i>	Dalam mencegah perilaku menyakiti diri
557	Kayanya karena aku merasa punya banyak teman	(W1, S, B, B554-B561)
558	jadi aku merasa orang-orang disekitar aku tuh	
559	banyak yang suka sama aku, banyak yang ngerasa	
560	nyaman berteman sama aku. jadi aku juga	
561	dikelilingi oleh orang-orang baik.	
562	<i>Okay, mungkin segitu dulu ya B. terima kasih</i>	Penutup (W1, S, B, B562-B570)
563	<i>sudah meluangkan waktunya yaa. Nanti kita</i>	
564	<i>ngobrol-ngobrol lagi boleh ga B?</i>	
565	Boleh kak. Aku juga ga sibuk-sibuk banget ko,	
566	paling cuma nari doang. Atur aja nanti kak	
567	<i>Oke oke, makasih banyak ya B</i>	
568	Sama-sama kak. Kalau gitu aku pulang dulu ya kak,	
569	udah sore banget soalnya	
570	<i>Oke B, hati-hati ya</i>	

Wawancara ke-2 (Waktu 15:30-16:00 WIB)

Identitas : B, Perempuan, 18 Tahun

Tanggal : 9 November 2025

Lokasi : Janji Jiwa Cafe

Baris	Uraian	Tema
1	<i>Hai B, udah lama ga ketemu nih gimana kabarnya?</i>	Pembuka
2	Baik aja ka hehe. Maaf ya kak bikin kakak nunggu	(W2, S, B, B1-B7)
3	Lama	

4	<i>Gapapa B, santai aja. Okay aku disini mau</i>	
5	<i>ngobrol-ngobrol lagi nih B, tentang keluarga kamu</i>	
6	<i>bolehkan?</i>	
7	Boleh kak, ga masalah	
8	<i>Oke. Aku mau nanya nih lanjutan yang waktu itu,</i>	Aspek Afektif NSSI
9	<i>pernah ga ada momen dimana kamu melihat orang</i>	Perasaan subjek saat melihat kerukunan
10	<i>tua kamu harmonis, rukun gitu?</i>	keluarga
11	Pernah, karena sebenarnya kalo sebelum benar-	(W2, S, B, B8-B21)
12	benar pisah tu engga yang 100% kelahi ada	
13	momennya dimana masih tegur sapa, masih	
14	ngobrol, masih curhat-curhat tu masih	
15	<i>Apa yang B rasakan dan pikirkan ketika melihat</i>	Aspek Kognitif NSSI
16	<i>orang tua B rukun?</i>	Gambaran subjek melakukan <i>cutting</i> pada
17	Sejujurnya tu senang. Tapi tu kalo dari akunya ada	kelas 10 SMP
18	sadar bahwa ga selamanya kaya gitu, sementara aja	(W2, S, B, B22-B29)
19	di momen kaya gitu	
20	<i>Oohh gitu</i>	
21	Iyaa	
22	<i>Kamu kan waktu itu ada ngirim foto pas kamu</i>	
23	<i>melukai diri, kalo boleh tau itu kejadian nya kapan</i>	
24	<i>B?</i>	
25	Fotonya kayanya waktu kelas 10 deh itu, apa pas	
26	SMP ya aku lupa. Soalnya nemunya bukan di	
27	galeri, di arsipan google foto gitu deh	
28	<i>Oke, kalo yang kelas 10 itu kamu cutting juga?</i>	Aspek Kognitif NSSI
29	Iya cuma ga aku foto aja	Harapan subjek terhadap kondisi keluarga

30	<i>Okay. B ada ga sih harapan untuk orangtua kaya</i>	(W2, S, B, B30-B43)
31	<i>misalnya harusnya ga pisah gitu atau gimana?</i>	
32	Kalo berharap gitu kayanya engga, jujur aku	
33	berharap mereka pisah aja. Mungkin itu salah satu	Penutup (W2, S, B, B44-B50)
34	cara biar masalahnya selesai, tapi harapan aku tu	
35	aku maunya kalo memang udah pisah masih tegur	
36	sapa, masih baikan gitu, udah berdamai dengan	
37	semuanya gitu	
38	<i>Lalu kondisi nya sekarang gimana?</i>	
39	Engga, ga tegur sapa. Terus baru-baru ini ayah aku	
40	nikah lagi, itu ga ada ngeinfoin ke keluarga aku, ga	
41	ada bilang	
42	<i>Termasuk ke kamu?</i>	
43	Iyaa. Jadi kami tau nya dari orang lain	
44	<i>Okay, mungkin itu dulu yang ingin aku tanyakan B.</i>	
45	<i>Terima kasih banyak ya sudah meluangkan</i>	
46	<i>Waktunya</i>	
47	Iya kak, sama-sama. Aku juga makasih loh udah	
48	dikasih hadiah	
49	<i>Iya sama-sama, B. semoga bermanfaat yaa</i>	
50	Iya kak	

I. Verbatim Hasil Wawancara Subjek L

Verbatim Hasil Wawancara Subjek L

Wawancara ke-1 (Waktu 16:00-17.30 WIB)

Identitas : L, Perempuan, 18 Tahun

Tanggal : 20 Agustus 2025

Lokasi : Query Cafe

Baris	Uraian	Tema
1	<i>Halo, L</i>	Pembukaan (W1, S, L, B1-B7)
2	Hai kak	
3	<i>Gimana kabarnya L?</i>	
4	Baik kak	
5	<i>Okay. Kita langsung mulai aja ya L</i>	
6	Iya ka	
7	<i>Boleh diceritakan gimana masa-masa</i>	Aspek Kognitif NSSI: Latar belakang kehidupan Subjek L (W1, S, L, B7-B73)
8	<i>menyenangkan kamu dari kecil hingga sekarang?</i>	
9	Sebenarnya kalau pengalaman yang baik tuh aku	
10	ga ingat apapun. Tapi kalo pengalaman buruk dari	
11	kecil itu ingat. Salah satunya aku pernah di bully,	
12	pernah dilecehkan, aku juga kadang dirumah dapat	
13	caci maki kekerasan juga	
14	<i>Kekerasan yang dimaksud kekerasan verbal atau</i>	
15	<i>fisik?</i>	
16	Dua-duanya. Cuma kalo fisik ga terlalu gitu, tapi	
17	sampe besar fisik sama omongan itu tetap jalan	
18	sampe sekarang gitu	
19	<i>Boleh tau siapa yang melakukan kekerasan kepada</i>	
20	<i>L?</i>	
21	Kalo yang kekerasan itu dari orangtua, kalo	
22	pelecehan dari orang luar	
23	<i>Kejadian L dilecehkan itu kapan kalo boleh tau?</i>	
24	Kalo ga salah itu antara kelas 1 atau kelas 2 SD.	
25	Terus itu tuh ga cuma sekali dua kali dan orang	
26	nya beda-beda	

27 *Okay, kalo yang dibully itu kapan L?*

28 Kalo yang dibully itu sebelum aku sekolah masih

29 kecil jadi aku ga ingat sama cerita itu. Tapi nenek

30 yang cerita kalo aku pernah diikat lehernya pake

31 tali ayunan di pohon sampe berbekas

32 *Kalo kejadian dilecehkan itu sama siapa kalo*

33 *boleh tau L, apakah orang terdekat atau gimana?*

34 Ga ada. Dia tetangga, lebih dewasa dari aku.

35 *Oh tetangga kamu*

36 Iya kaya apa si kaya temen main gitu

37 *Saat itu kamu kelas berapa?*

38 Kelas 6 SD atau SMP gitu lupa, pokonya deket

39 deket situ

40 *Saat kamu ada masalah apa yang kamu pikirkan*

41 *tentang cara menyelesaikannya?*

42 Waktu kecil karena masih belum paham apa-apa,

43 jadi aku kaya bingung, linglung gitu. Tapi yang

44 pasti sejak kejadian itu aku jadi takut.

45 *Okay. Tapi kalo boleh tau kamu dilecehkan itu*

46 *sejauh mana?*

47 Aku pernah ditahan sama temen temen aku terus

48 maaf, celana aku di buka terus si cowo itu mau

49 deketin kelaminnya ke kelamin ku tapi ga sempat,

50 tapi udah kebuka gitu. Tapi dalam posisi berdiri.

51 Cuma disitu malunya ada temen aku yang liat terus

52 aku udah lupa sama kejadian itu, tapi temen ku

53 ngingetin lagi sama kejadian itu

54 *Itu cuma kejadian sekali aja apa gimana?*

55 Pernah juga sama orang dewasa. Aku sama temen
 56 aku, awalnya kami di iming-imingi susu karena
 57 kebetulan aku disitu tuh posisinya dikasih uang
 58 seribu dua ribu, terus karena diming-imingi susu
 59 aku jadi mau. Terus kami duduk, terus rebahan dia
 60 ngelecehin kami, itu jarinya masuk ke kelamin
 61 *Okay. Kalo masalah keluarga tadi gimana L kalau*
 62 *boleh tau?*
 63 Iya. Mungkin karna kebetulan keluarga ku tuh ga
 64 tau ya, soalnya setiap sifat anak-anak, cucu-cucu
 65 mereka tuh pada nurut entah karena emosional atau
 66 apa. Karena kebetulan mamah aku itu hamil diluar
 67 nikah, dan aku merasa orangtua ku tuh belum
 68 benar-benar siap jadi orangtua. Jadi aku merasa
 69 orangtua ku selalu emosi sama anak-anaknya,
 70 bahkan udah sampe main tangan, ngata-ngatain
 71 *Oh jadi kamu merasa orangtua kamu belum siap*
 72 *jadi orangtua yaa*
 73 Iyaaa bener
 74 *Okay. Diantara semua masalah dari yang dibully,*
 75 *dilecehin, terus dapat kekerasan fisik dan verbal*
 76 *juga, diantara semua itu yang paling berpengaruh*
 77 *sampe kamu dewasa sekarang apa?*
 78 Masalah keluarga, yang kaya kekerasan sama kaya
 79 omongan itu sangat berpengaruh sampe sekarang,
 80 kekerasan nya juga sampe sekarang masih
 81 *Bentuk kekerasan yang kamu terima itu seperti*
 82 *apa?*

Aspek Kognitif NSSI:

Kondisi penyebab perilaku self

Injury pada subjek L

(W1, S, L, B74-B131)

83 Dari yang paling kecil tuh dicubit, terus yang
84 paling aku inget banget waktu itu aku pernah
85 dipukul sama nenek aku pake sapu lidi
86 *Okay, dipukul nya gara-gara apa?*
87 Karena tu ini ga tau sepele atau engga, soalnya tuh
88 kadang aku bisa malas buat cuci, eh bukan malas
89 sih tapi kaya ngebantu tu nah dirumah. Aku tau
90 aku salah cuma tu bakal ku kerjain tapi nanti, tapi
91 orang rumah tu kaya maunya tuh gercep gitu.
92 *Oh gituu. Kalau cara kamu menghadapi masalah*
93 *biasanya gimana L?*
94 Biasanya paling nangis. Aku kan karena kamarnya
95 masih bareng sama nenek, jadi aku biasanya
96 nangisnya diem diem. Pokoknya orang rumah tau
97 mata aku bengkak tuh karena nonton film, ga
98 pernah tau klo aku nangis tu karena ada masalah.
99 Terus kemaren juga sempet *ngebarcode*, ngelukain
100 Diri
101 *Oh iyaaa? Ngebarcode nya kalau boleh tau dari*
102 *kapan?*
103 Itu kalo ga salah dari hmm SMA, awal-awal SMA,
104 awal kelas 10 lah
105 *Pemicu nya gara-gara apa?*
106 Itu karena masalah keluarga tadi. Kebanyakan aku
107 kaya gitu karena masalah keluarga
108 oh karena dapat kekerasan fisik dan verbal tadi yaa
109 iyaaa
110 *Kalau boleh tau bentuk kekerasan verbal nya*

111 *gimana L?*
 112 Kebetulan keluarga ku tuh toxic kak, jadi mereka
 113 omongannya memang kaya bangsat segala macam.
 114 Terus pernah di sumpahin. Pokonya disumpahin
 115 nya kaya ngeri-ngeri gitu nah kaya bajingan. Kalo
 116 kaya bodoh, bungul tuh udah biasa banget
 117 *Terus kalo bentuk barcode nya gimana?*
 118 Menyayat tangan
 119 *Pake apa?*
 120 silet
 121 *Oh okay. Barcode dari SMA itu berapa kali inget*
 122 *ga?*
 123 Kalo berapa kali nya ga kehitung
 124 *Berarti sering yaa?*
 125 Iyaaa kak. Setiap ada masalah selalu berakhir
 126 barcode. Eh dari SMP kak.
 127 *Ngebarcode nya dari SMP?*
 128 Iya. Soalnya waktu itu aku ngepost foto aku
 129 barcode terus tangannya aku tutupin
 130 *Oooohhh gitu*
 131 Iya. SMP kelas 9 kak
 132 *Okay. Kondisi pikiran kamu saat ada masalah itu*
 133 *gimana?*
 134 Bingung, terus kaya pikirannya ga kekontrol. Sedih
 135 bingung emosi juga
 136 *Okay. Apa yang ada dipikiran kamu saat kamu*
 137 *melakukan self injury?*

Aspek Kognitif NSSI:

Hal yang dipikirkan oleh Subjek L

Melukai diri sendiri

(W1, S, L, B131-B142)

138 Yang pasti mau keluar dari masalah. Karena aku
 139 ga bisa meluapkan emosi, paling aku nangis terus
 140 ujung-ujungnya menyakiti diri. Terus pernah pas
 141 tapi pas ga barcode kepikiran pengen mati aja gitu
 142 tapi ga berani ngelakuin
 143 *Apakah ada masalah belakangan ini yang*
 144 *membuat kamu melukai diri lagi?*
 145 Ga ada sih. Kebetulan alhamdulillahnya aku sudah
 146 berhenti
 147 *Berhentinya dari kapan?*
 148 Dari awal tahun lalu kayanya, awal tahun 2024.
 149 Dan itu berhenti nya bukan karena diri sendiri tapi
 150 karena ketahuan
 151 *Oh ya? Ketahuan sama siapa?*
 152 Mama. Kata mama kenapa tangannya kaya gitu.
 153 Terus aku bilang gapapa
 154 *Kamu ga bilang yang sejujurnya sama mama?*
 155 Engga. Tapi yang pasti dari situ aku malu, abis itu
 156 aku ga berani lagi kaya gitu. Pokonya berhentinya
 157 malu karena ketahuan
 158 *Kapan kamu melukai diri dan dimana?*
 159 Yang pasti pas lagi sedih, terus itu dikamar, malam
 160 biasanya
 161 *itu orang rumah ga ada yang tau sama sekali L?*
 162 Iya ga ada yang tau sama sekali
 163 *Bagaimana kamu melihat dirimu saat terpengaruh*
 164 *secara emosi?*

Aspek Kontrol Perilaku

Masalah yang membuat subjek melukai diri sendiri

(W1, S, L, B142-B146)

Aspek Kontrol Perilaku :

Awal mula subjek berhenti dalam melakukan kegiatan melukai diri

(W1, S, L, B147-B157)

Aspek Kontrol Perilaku :

Kondisi dan situasi yang membuat

subjek melukai diri

(W1, S, L, B158-B162)

165 Ngerasa kaya bukan aku, terus kasian juga kenapa
 166 kaya gini, gitu
 167 *Setelah kamu melukai diri, apa yang ada dipikiran*
 168 *kamu?*
 169 Setiap abis ngelakuin itu ada perasaan menyesal,
 170 bingung kenapa ngelakuin itu, tapi abis itu tetep
 171 ngelakuin lagi, gitu kak
 172 *Apakah pernah kamu pernah menceritakan bahwa*
 173 *kamu melukai diri ke orang terdekat?*
 174 Pernah, ke temen. kalau keluarga ga pernah
 175 *Kenapa?*
 176 Gimana yaa, memang dari kecil tuh kaya ga
 177 dibiasain buat cerita dan terbuka sama keluarga.
 178 Kalo misalkan punya masalah ya dipendem
 179 sendiri. Cuma kalo buat cerita lain kaya yang
 180 happy-happy gitu masih terbuka sama keluarga.
 181 Kalo masalah yang sedih-sedih itu disimpan
 182 sendiri
 183 *Okay. Kalau ke temen tadi pernah cerita ya*
 184 Iya pernah
 185 *Ke siapa kalau boleh tau?*
 186 Hmm ada W, ada B, juga, sama ada P
 187 *Diantara mereka bertiga kamu sering cerita ke*
 188 *siapa?*
 189 Ke B
 190 *Okay, ke B kamu cerita apa aja biasanya?*
 191 Cerita palingan aku habis digini-giniin, cuma cerita

Aspek Afektif NSSI

Penilaian subjek dan rasa yang
Yang dirasakan dalam melukai
diri

(W1, S, L, B162-B171)

Aspek Kognitif NSSI :

Subjek bercerita pada orang
terdekat terkait perilakunya

(W1, S, L, B172-B200)

192	nya tu ga detail. Jadi aku cuma bilang aku habis	
193	dipukul, aku ngebarcode, aku sedih, gitu doang	
194	paling	
195	<i>Apa alasan kamu lebih memilih cerita ke temen</i>	
196	<i>daripada keluarga?</i>	
197	Karena ngerasa nyaman sama mereka dan ngerasa	
198	mereka ga bakal ngehakimin. Walaupun kadang	
199	mereka marah kenapa kaya gitu lagi, ga boleh kaya	
200	gitu	
201	<i>Pernah ga L kepikiran untuk berhenti barcode?</i>	
202	Pernah kepikiran karena kan perih, terus mau	
203	berhenti ga mau gitu lagi karena sakit	Aspek Kontrol Kognitif :
204	<i>Pernah tidak L kepikiran untuk ke tenaga</i>	Subjek terpikir untuk berhenti
205	<i>professional baik itu psikolog atau psikiater?</i>	Melakukan Self Injury
206	Ga pernah. Karena ngerasa cerita ke temen aja w	(W1, S, L, B201-B207)
207	udah cukup	
208	<i>Boleh diceritain ga gimana perasaan L saat</i>	
209	<i>menghadapi masalah sebelum mengenal self</i>	
210	<i>injury?</i>	
211	Biasanya aku nangis. Nangis yang sampai berjam-	
212	jam gitu	
213	<i>Gimana perasaan L saat melukai diri sendiri</i>	
214	<i>pertama kali?</i>	
215	Bingung, terus kaya ya sudahlah	Aspek Afektif NSSI :
216	<i>Kamu tau self injury atau melukai diri begitu tau darimana?</i>	Perasaan dan sensasi yang
217	karena ngeliat tiktok	dirasakan
218	<i>Ooohh dari tiktok</i>	Saat melakukan Self Injury
		(W1, S, L, B208-B235)

219 Iya. mungkin pengaruh hp juga kali ya, tapi bukan
 220 karena fomo tapi karena kemauan sendiri karena
 221 kan ga ada tempat ngeluapin emosi kan ada teman
 222 ku tu bilang kalo dia lagi emosi tu dia teriak, cuma
 223 aku bukan tipe orang seperti itu, jadi biasanya kalo
 224 lagi emosi melukai diri
 225 *Gimana perasaan kamu saat melakukan self*
 226 *injury?*
 227 Yang pasti merasa puas, ada bingung-bingung nya
 228 juga, terus menyesal. Bingung kaya linglung gitu
 229 kak, kaya hampa
 230 *Gimana perasaan kamu berulang kali menyakiti*
 231 *diri sendiri?*
 232 Karena sudah berulang-ulang jadi biasa ja, tapi ada
 233 rasa menyesal juga. Sebenarnya aku ga mau
 234 melakukan itu, tapi ga tau selalu berakhir dengan
 235 itu
 236 *Bagaimana usaha yang L lakukan untuk menahan*
 237 *diri agar tidak menyakiti diri sendiri?*
 238 Kalo yang pas tahun kemaren tuh biasanya
 239 ngalihin nya dengan jalan-jalan, nongkrong sama
 240 temen-temen
 241 *Setelah itu perasaan nya gimana?*
 242 Lega, sedihnya sudah berkurang. Walaupun
 243 dirumah tetep dimarahin tapi ga sesedih
 244 sebelumnya

Aspek Kontrol Pengambilan Keputusan :

Usaha yang dilakukan subjek dalam
 mencegah perilaku Self Injury
 (W1, S, L, B236-B247)

245	<i>Tapi ada kepikiran untuk menyakiti diri sendiri ga</i>	Aspek Afektif NSSI :
246	<i>setelah pulang dari jalan-jalan?</i>	Ketakutan subjek akan perilaku yang
247	Ga ada kepikiran. Udah ga mau lagi	dapat kembali terulang
248	<i>Okay. Kalau perasaan L saat ini gimana?</i>	(W1, S, L, B248-B254)
249	<i>Nervous, grogi juga soalnya kan kejadiannya udah</i>	
250	<i>lama jadi takut bingung-bingung jawabnya, terus</i>	
251	<i>lupa</i>	
252	<i>Tapi takut ga mengulik masalalu kamu terus bikin</i>	
253	<i>kamu jadi sedih lagi setelah ini?</i>	
254	Engga	
255	<i>Apa yang kamu lakukan sebelum mengenal self</i>	
256	<i>injury?</i>	Aspek Kontrol Kognitif :
257	Nangis aja sih. Terus kayanya dulu tu bukan tipe	Hal lain yang dilakukan subjek selain
258	anak yang sensitif banget karena dari kecil udah	Self Injury
259	diperlakukan seperti itu jadi aku ngerasa enjoy aja	(W1, S, L, B255-B260)
260	jadinya. Jadi seiring berjalannya aku dewasa aku	
261	<i>Apakah ada perubahan cara kamu melakukan self</i>	
262	<i>injury dari waktu ke waktu?</i>	Aspek Perilaku NSSI :
263	Selain pake silet pernah pake jarum pentul juga,	Perubahan Self Injury yang dilakukan oleh
264	peniti juga pernah, cutter juga pernah	Subjek
265	<i>Menyakiti diri seperti apa yang L lakukan?</i>	(W1, S, L, B261-B267)
266	Ya cuma menggores gores aja	
267	<i>Bagaimana dampak yang L rasakan baik secara</i>	
268	<i>pikiran ataupun perasaan setelah menyakiti diri</i>	
269	<i>diri?</i>	Aspek Kontrol Kognitif :
270	Secara pikiran yang pasti bingung, terus tu banyak	Dampak yang dirasakan subjek

271	nyesal nya juga. Kalau secara perasaan ya lega,	setelah
272	terus tu masih ada sedihnya juga	melakukan Self Injury
273	<i>Apa yang L lakukan setelah kamu menyakiti diri</i>	(W1, S, L, B268-B276)
274	<i>sendiri?</i>	
275	Diem dulu, kalo udah berenti nangis biasanya sih	
276	cerita ke temen	
277	<i>Gimana cara kamu mengendalikan diri untuk tidak</i>	Aspek Kontrol Kognitif
278	<i>melakukan self injury?</i>	Subjek berusaha menahan perilaku NSSI
279	Hmm ga bisa, emosinya kaya ga ke kontrol gitu	meskipun pada akhirnya tidak tertahan
280	<i>Okay. Pernah ga L tidak menyakiti diri meski</i>	(W1, S, L, B277-B283)
281	<i>rasanya ingin sekali?</i>	
282	Pernah, setiap menyakiti diri selalu berusaha nahan	
283	tapi ga ketahan	Aspek Perilaku NSSI :
284	<i>Apa yang L lakukan saat tidak bisa menyakiti diri?</i>	Pengalihan aktivitas subjek untuk
285	<i>Adakah aktivitas yang kamu lakukan untuk</i>	meminimalisir perilaku Self Injury
286	<i>mengalihkan perilaku self injury?</i>	(W1, S, L, B284-B290)
287	Ada, nari. sering ikut lomba juga. Kebetulan aku	
288	juga OSIS kak	
289	<i>Apa yang L lakukan ketika mengalami masalah?</i>	
290	Nangis sih, bingung kadang mau gimana	
291	<i>Masalah seperti apa yang membuat L memilih</i>	
292	<i>menyakiti diri?</i>	
293	Masalah keluarga sih	Aspek Kognitif NSSI :
294	<i>Kapan dan dimana terakhir kali L melakukan self</i>	Masalah pemicu perilaku NSSI pada

295	<i>injury?</i>	Subjek
296	Pas dirumah, sendirian dikamar. Terakhir kali awal	(W1, S, L, B291-B301)
297	tahun 2024	
298	<i>Apa alasan yang membuat L menyakiti diri?</i>	
299	Karena ada masalah tadi terus bingung mau	
300	meluapkan emosi kemana, udah buntu pokoknya	
301	pikirannya	
302	<i>Selain melukai diri, adakah upaya lain yang</i>	Aspek Perilaku NSSI :
303	<i>pernah L lakukan saat menghadapi masalah dan</i>	Perilaku self injury lain yang dilakukan
304	<i>itu membuat kamu nyaman?</i>	Oleh subjek
305	Pernah jambak rambut tapi ga terus menerus sih	(W1, S, L, B302-B08)
306	<i>Apa yang L rasakan ketika ada masalah?</i>	
307	Jengkel, emosi, tapi ga benci. Terus aku juga	
308	pernah mau minggat dari rumah	
309	<i>Upaya apa yang L lakukan saat muncul dorongan</i>	Aspek Kontrol Pengambilan Keputusan :
310	<i>untuk melakukan self injury?</i>	Subjek nampak tidak mengupayakan pencegahan perilaku
311	Ga ada. Aku lakuin aja yang penting lega gitu	(W1, S, L, B308-B316)
312	<i>Okay. Pernah ga kamu kepikiran untuk mencegah</i>	
314	<i>tindakan menyakiti diri?</i>	
315	Pernah kepikiran tapi ya itu selalu ga ketahan,	
316	emosi nya selalu ga terkontrol	
317	<i>Bagaimana keadaan pikiran kamu ketika sedang</i>	
318	<i>menyakiti diri?</i>	Aspek Kognitif NSSI :
319	Biasanya aku ngelakuin itu setelah selesai nangis,	Keadaan pikiran subjek saat melakukan
320	nenangin diri dulu, kalo sambil nangis pas lagi	Self Injury

321	emosi emosi nya ngelakuin itu takutnya bablas kak	(W1, S, L, B317-B328)
322	<i>Oh berarti kamu habis nangis baru menyayat</i>	
323	<i>tangan ya?</i>	
324	Iyaa. Jadi aku nangis dulu, selesai nangis aku	
325	<i>barcode</i> , terus nangis lagi	
326	<i>Apa yang L pikirkan setelah menyakiti diri?</i>	
327	Bingung, linglung, hampa. Bingung kenapa	
328	melakukan itu, kaya bertanya-tanya ke diri sendiri	
329	<i>Gimana cara kamu menjaga pikiran ketika muncul</i>	Aspek Kontrol Kognitif :
330	<i>keinginan self injury?</i>	Cara subjek dalam mengontrol pikiran
331	Biasanya biar ga berlarut-larut mikirin yang aneh	saat muncul dorongan untuk melakukan
332	aneh aku biasanya scroll sosmed, tiktok biar ga	self injury
334	kepikiran. Soalnya kalo bengong dikit pikirannya	(W1, S, L, B329-B335)
335	kemana mana	
336	<i>Bagaimana cara kamu bersyukur atas kehidupan</i>	
337	<i>saat ini?</i>	
338	Sebenarnya dari keluarga tuh ga terus-terus toxic,	
339	ada baiknya juga. kalo buat keluarga besar baik	Aspek Kontrol Pengambilan Keputusan
340	semua. Ya yang toxic itu keluarga inti, kaya nenek,	Cara subjek memandang positif kehidupan
341	mama gitu. Cuma kalo udah kumpul keluarga gitu	dan berusaha bersyukur
342	ngerasa happy, sama temen-temen juga. jadi tetep	(W1, S, L, B336-B352)
343	bersyukur sih punya keluarga besar dan temen-	
344	temen	
345	<i>Pernahkah kamu membayangkan hal-hal positif</i>	
346	<i>apa saja yang bisa dirasakan ketika berhasil</i>	

347	<i>mencegah perilaku menyakiti diri?</i>	
348	Pernah. Jadi ga sakit tangannya	
349	<i>Oo gitu. Lalu apa yang pernah L lakukan saat</i>	
350	<i>menyadari tindakan menyakiti diri yang sedang</i>	
351	<i>kamu lakukan?</i>	
352	Ga mau ngelakuin lagi tapi terus berulang	
353	<i>Langkah apa saja yang kamu upayakan untuk</i>	
354	<i>mengendalikan perilaku menyakiti diri?</i>	Aspek Kontrol Pengambilan Keputusan
355	Yang pertama sih biar agak lega nangis dulu, terus	Cara subjek mengendalikan diri untuk
356	biar ga berlarut-larut aku scroll sosmed, nyanyi,	mencegah perilaku menyakiti diri
357	dengerin musik, nelpon temen, jalan-jalan sama	(W1, S, L, B353-B358)
358	temen, gitu sih	
359	<i>Okay. Bisakah kamu memberikan gambaran</i>	
360	<i>tentang diri kamu secara positif sehingga layak</i>	
361	<i>menjadi pertimbangan kamu dalam menghentikan</i>	Aspek Kontrol Pengambilan Keputusan
362	<i>perilaku menyakiti diri?</i>	Subjek berusaha memandang positif
363	Aku ga mau tangan aku jelek, ga mau ada bekas	dirinya sebagai pertimbangan untuk
364	luka kaya gitu. Aku mau happy terus, ceria terus	berhenti melakukan Self Injury
365	<i>Berarti kamu melihat diri kamu itu orang yang</i>	(W1, S, L, B359-B368)
366	<i>ceria ya?</i>	
367	Iyaa. Kalo temen-temen aku sih bilang aku banyak	
368	omong, tapi emang aku orangnya yapping mulu	
369	<i>Okay. Mungkin itu dulu ya L. Maaf ya sudah</i>	Penutup
370	<i>mengganggu waktunya</i>	(W1, S, L, B369-380)

371 | Eh iya gapapa kak santai aja, aku juga seneng bisa
 372 | bantuin. Nanti kabarin aja kalo mau ngobrol lagi
 273 | kak
 374 | *Okay, siap L. nanti aku hubungi lagi ya*
 375 | Oke kak
 376 | Makasii ya L
 377 | *Iya kak sama-sama. Kalo gitu aku pulang dulu ya*
 378 | kak
 379 | *Oke L, hati-hati yaa*
 380 | Iyaa kak

J. Verbatim Hasil Wawancara Informan F

Verbatim Hasil Wawancara Informan F

Identitas : F, Laki-laki, 18 Tahun
 Tanggal : 20 Agustus 2025
 Lokasi : Query Cafe
 Waktu : 18.44-19:20 WIB

Baris	Uraian	Tema
1	<i>Halo, F. Apa kabar?</i>	Pembuka (W1, I, F, B1-B9)
2	Alhamdulillah baik kak	
3	<i>Maaf mengganggu waktunya ya</i>	
4	Gapapa kak, aman aja	
5	<i>Jadi disini aku mau tanya tanya nih tentang B</i>	
6	Iya boleh kak	
7	<i>Jadi kalo boleh tau apa benar B menyakiti diri</i>	
8	<i>dengan cara menggores tangan?</i>	
9	Iyaa, pas SMP	
10	<i>Oke, maaf sebelumnya F kenal sama B itu dari</i>	Hubungan F dengan B

11	<i>mana ya?</i>	(W1, I, F, B10-B14)
12	Aku pas SMP satu sekolah kak sama dia. Kenal	
13	nya pas kelas 9, ya kenal-kenalan gitu. Terus	
14	kebetulan juga tante nya dia itu teman nya abah	
15	<i>Oooh gitu. F tau ga apa yang membuat dia</i>	
16	<i>sampai menyakiti diri?</i>	Konfirmasi F atas penyebab
17	Kalau ga salah sih karena masalah sama mantan	B dalam melakukan Self
18	nya waktu itu kak, sama masalah keluarga juga	Injury
19	<i>Masalah sama mantan yang gimana maksudnya</i>	(W1, I, F, B15-B30)
20	<i>F?</i>	
21	Ya kaya mantannya yang toxic, seenaknya, suka	
22	ngatain anjing, bajingan, terus kurang menjaga	
23	perasaan B. Soalnya mantan nya itu teman saya	
24	juga	
25	<i>Oh gitu. Terus kalo masalah keluarga gimana?</i>	
26	Kalo masalah keluarga itu setau saya mama	
27	sama abahnya ga akur, ga bertegur sapa, ga	
28	harmonis lah, mama abahnya sering berantem.	
29	Kalo detailnya ga tau, penyebab nya ga tau	
30	karena apa	
31	<i>Awalnya dia bisa cerita masalah pribadi nya itu</i>	
32	<i>kenapa F?</i>	Awal mula B bercerita kepada
33	Awalnya itu cuma chat aja sama dia, terus lama-	F atas masalah pribadi
34	lama jadi deeptalk gitu	(W1, I, F, B10-B14)
35	<i>Oh gitu. F tau ga gimana cara dia menyakiti</i>	
36	<i>diri?</i>	
37	Kurang tau sih, tapi pernah liat di sosmed itu dia	F menceritakan bagaimana
38	pake silet yang dipatahin tengahnya, bukan pake	B melakukan Self Injury

39	yang tajam nya	(W1, I, F, B15-B44)
40	<i>Oh berarti pake yang tumpul nya ya?</i>	
41	Iyaa kak	
42	<i>Pernah liat bekas lukanya ga?</i>	
43	Pernah, secara langsung sama di sosmed, di	
44	close friend instagram	
45	<i>Oh gitu. Apakah setiap ada masalah dia</i>	F sebagai sosok teman yang
46	<i>curhatnya ke kamu?</i>	mendengarkan curahan
47	Iya kalo pas SMP sering curhatnya ke aku	masalah B
48	<i>Biasanya dia curhat gimana F?</i>	(W1, I, F, B45-B59)
49	Ya cerita sambil minta tolong nemenin jalan	
50	sama chatting doang, kalo telpon pernah sih	
51	cuma jarang	
52	<i>Kamu masih ingat ga kapan pertama kali dia</i>	
53	<i>cerita ke kamu?</i>	
54	Udah lama sih kak, kalo ga salah pas kelas 9 atau	
55	pas kelas 1 SMA, pas udah mulai akrab banget	
56	<i>Okay. Pas dia curhat ke kamu, apakah kamu tau</i>	
57	<i>gimana kondisi perasaan dan pikiran dia</i>	
58	Biasanya tuh dia ngabarin kek ngirim pap gitu,	
59	pap nangis	
60	<i>Okay. Mungkin segitu dulu ngobrol kita hari ini</i>	Penutup
61	<i>ya F. nanti kalau mau nanya-nanya lagi boleh</i>	(W1, I, F, B60-B66)
62	<i>ga?</i>	
63	Boleh kak boleh, nanti chat aja kak	
64	<i>Oke, F. Kalo gitu makasih banyak ya</i>	
65	Iya kak sama-sama. Saya permisi dulu kak	
66	<i>Iya, F. Hati-hati yaa</i>	

K. Verbatim Hasil Wawancara Informan B

Verbatim Hasil Wawancara Informan B

Identitas : B, Perempuan, 18 Tahun

Tanggal : 9 November 2025

Lokasi : Janji Jiwa Cafe

Waktu : 16.00-16.30

Baris	Uraian	Tema
1	Halo, B. Apa kabar?	Pembuka (W1, I, B, B1-B10)
2	Baik kak	
3	Aku izin wawancara kamu ya B	
4	Iya kak boleh	
5	<i>Oke. Kata L, dia paling dekat sama kamu ya,</i>	
6	<i>sering cerita-cerita ke kamu?</i>	
7	Iya kak, dia sering cerita ke aku. Cuma aku udah	
8	agak lupa sih kak	
9	<i>Oke gapapa kita coba dulu ya</i>	
10	Oke kak	
11	<i>Kamu tau ga kalau L itu menyakiti diri?</i>	B mengetahui bahwa L mulai menyakiti diri sejak SD (W1, I, F, 11-B20)
12	Tau kalo dia cutting, dari kapan ya kalau ga salah	
13	tuh dari, aku kan dulu sempat se-SD kan, nah kalo	
14	ga salah tuh dari SD tuh udah pernah. Terus pas	
15	awal masuk SMP juga, kan masih follow-an ig kan	
16	waktu itu masih dekat terus aku sering liat story ig	
17	nya	
18	<i>Oohh gitu. Dia sering update di story ig ya?</i>	
19	Ga sering sih, cuma sesekali. Dia kaya bikin close	
20	friend, cerita soal keluarganya, gitu	
21	<i>Cerita yang kaya gimana tuh, B?</i>	

22 Gimana ya biasanya kalo dia bikin CF tuh, dia
 23 ceritanya lebih ke orangtua nya kan. Dia kan udah
 24 dari SD, apa dari kecil gitu ya udah dapet
 25 kekerasan kan dari orangtua nya, dari neneknya
 26 juga. jadi dia cerita di sg tuh soal itu
 27 *Ooohh gituu*
 28 Iyaa. Aku kira tuh dulu kekerasan itu tuh udah
 29 berhenti pas dia SD atau awal SMP, ternyata
 30 sampai SMA tuh masih, kayanya sampe sekarang
 31 jua masih deh
 32 *Pas SMP-SMA itu dia ada cerita ga ke kamu?*
 33 Iyaa, pas kelas 10. Itu masih kena kekerasan dia.
 34 Sering tuh sama neneknya sih setau aku
 35 *Katanya dia tinggal sama nenek nya ya?*
 36 Iya, bener
 37 *Tapi B pernah liat secara langsung ga bekas luka*
 38 *ditangan nya?*
 39 Iya, pernah. Kan dulu aku sekelas sama dia dari
 40 SD sekelas, terus kalo SMP beda sekolah kan, lalu
 41 pas SMA sekelas dari kelas 10 sampe sekarang
 42 *Ooohh gituu. Tapi kalo curhat pribadi ke kamu*
 43 *gitu pernah ga?*
 44 Dia tu kalo misalnya cerita ke aku sering, cuma ga
 45 seterbuka itu. Ceritanya paling cuma, misalnya
 46 habis kena kekerasan, paling dia ceritanya aku
 47 habis dipukul sama nenek ku, kaya gitu. Ga cerita
 48 masalahnya apa, kenapa bisa dipukul, kaya gitu.
 49 Kadang juga kaya harus ditanya dulu kenapa, kan

B melihat masalah L melalui
postingan story instagram
 (W1, I, F, B21-B31)

L sering kali bercerita
 dengan B saat mengalami
 masalah
 (W1, I, F, B31-B62)

50 biasanya berangkat sekolah matanya udah sembab,
 51 badannya bisa biru-biru
 52 *Ooh gitu B*
 53 Iyaa, kak. Kena cubit, kena pukul
 54 *Itu yang tau kamu doang atau temen-temen yang*
 55 *lain notice juga?*
 56 Kayanya yang lain ga notice, soalnya dulu tu kalo
 57 kelas 10 aku duduknya sama L, jadi aku notice
 58 *Okay. Kalo dia cerita gitu biasanya keadaannya*
 59 *gimana, B?*
 60 Ya aku kurang tau sih karena kan ceritanya cuma
 61 di chat doang. Kadang kalo misalkan udah kaya
 62 gitu, aku ajak keluar kalo bisa keluar main, gitu
 63 *Ooh okay. Mungkin segitu dulu ya, B. terima kasih*
 64 *ya. Maaf mengganggu waktunya*
 65 Iya kak, sama-sama. Aku pulang dulu ya kak
 66 *Iya, B. hati-hati ya*

Penutup
 (W1, I, F, B63-B66)

L. Reduksi Data

1. Subjek B

No	Kutipan Verbatim	Makna Psikologis	Kode Awal	Tema
1	"...mama ku tuh nikahnya muda banget. Umur berapa ya, kayanya 14 atau 15 tahun, dan itu tuh jarak umur sama ayah aku tuh, 10 tahun... "	Persepsi subjek terhadap pernikahan dini orangtua yang membuat adanya ketidaksiapan komitmen dalam rumah tangga.	Pernikahan dini orangtua	Latar belakang keluarga
2	"...sampe sekarang punya pacar masing-masing.... terus alibinya sebenarnya temen tapi kan dengan akal sehat berpikir kayanya ga mungkin"	Perasaan kecewa terhadap pola perselingkuhan kedua orangtua yang dilihat secara langsung.	Perasaan kecewa terhadap orangtua	Latar belakang keluarga
3	"...ya berdampak karena tuh aku jadi ga percaya sama orangtua ku lagi gitu..."	Hilangnya rasa kepercayaan terhadap figur orangtua di rumah.	Berkurangnya kepercayaan pada orangtua	Latar belakang keluarga
4	"..... Hmm, mungkin tu lebih kalo misalnya aku cutting tu aku merasa sebagai pengalihan gitu loh ka..."	Subjek memandang perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pengalihan	Alasan awal memilih perilaku menyakiti diri	<i>Cutting</i> sebagai bentuk pengalihan
5	"...jadi kalo misalnya aku lagi ngerasa sedih atau lagi keinget itu dada nya suka sesek gitu kan, panic..."	Perwujudan emosi psikologis yang menumpuk yang memunculkan reaksi kecemasan hingga panik	Reaksi emosi berupa sedih, sesak dada, dan panik	Akumulasi kelelahan secara emosional dan beban mental
6	"...tapi kalo kau cutting tu kan aku kaya ngerasa pikiran aku teralihkan sama rasa sakit ditangan aja gitu."	Subjek mengalihkan rasa sakit (beban emosional) menjadi rasa sakit secara fisik	Mengalihkan rasa sakit di tangan	Bentuk <i>coping</i> subjek terhadap kelelahan emosional
7	"...ya lega banget habis kaya gitu" "...aku ngerasa nya kalo aku sudah self harm itu yaudah sampe situ sedihnya, karena rasa	Munculnya perasaan lega dan puas setelah melakukan perilaku menyakiti diri	Perasaan lega dan puas setelah <i>cutting</i>	Dinamika perasaan jangka pendek

sedihnya sudah teralihkan”

- | | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 8 | "...sedih sih pasti. Sakit juga"
"...sedih. Karena aku
sebenarnya ga mau gitu" “.. | Subjek merasakan
penyesalan sesaat
setelah melakukan
perilaku menyakiti
diri | Perasaan
penyesalan
yang
kemudian
mengikuti | Dinamika perasaan
jangka pendek |
| 9 | "...tapi setiap kali aku habis
cutting aku mikir, ini kalo orang
lain liat gimana yah gitu” | Khawatir diketahui
dan berusaha
menutupi bekas luka
(tangan) dari perilaku
menyakiti diri | Kekhawatiran
atas stigma
sosial | Ketakutan terhadap
stigma sosial dan
perasaan isolasi diri |
| 10 | “...Pake cutter...” “...Malem-
malem sih biasanya.” “Ya
situasinya ga ada yang tau. Aku
sendiri di kamar nangis sambil
cutting” | Subjek menggunakan
benda tajam dan
memilih sendirian di
kamar dalam
melakukan perilaku
menyakiti diri | Situasi dalam
melakukan
perilaku
menyakiti diri
dan benda
yang
digunakan | Benda dan situasi |
| 11 | “...sebenarnya ada kepikiran tuh
karena itu tu ga sengaja temen
aku tau..” “...iya, karena malu” | Subjek merasa malu
atas perilaku
menyakiti diri
setelah ketahuan oleh
teman | Rasa malu
atas perilaku | Awal usaha kontrol
diri |
| 12 | “...Tapi kan sebenarnya aku
lepas cutting tuh kan gara-gara
waktu itu aku punya pacar”
“..karena aku ngerasa punya
pacar jadi aku takut dia tuh
punya beban atau tanggungan
gitu loh kalo misalnya tetep
cutting” | Subjek berpikir akan
membebani
pasangan jika tetap
melanjutkan <i>cutting</i> | Pikiran awal
berhenti
<i>cutting</i> | Awal usaha kontrol
diri |
| 13 | "...iya berantem hebat yang
berakhir disitu...” “...itu
awalnya denger di dalam kamar,
terus dipanggil sama ayah aku
buat ambik adek aku..”
“...mama aku udah pegang
mandaunya udah dileher gitu” | Konflik besar di
keluarga yang
menjadi dasar subjek
kembali melakukan
<i>cutting</i> | Konflik besar
keluarga | Penyebab subjek
kembali <i>cutting</i> |

14	“...Karena aku juga udah banyak kesibukan jadi sudah teralihkan” “... aku udah ikut organisasi, aku ikut osis. Terus sampe skarang aku ikut aktif nari...”	Subjek mulai mampu menemukan pengalihan untuk menekan dorongan perilaku menyakiti diri	Mengalihkan dorongan menyakiti diri dengan aktivitas positif	Bentuk pengalihan dorongan perilaku menyakiti diri
15	“...Kayanya ngalihin kaya kadang paling nonton drama, atau ngga biasanya aku nelpon cerita temen” “..hmm apa ya, paling nongkrong sama temen-temen..”	Menggunakan <i>coping</i> sementara dalam mengalihkan dorongan	Mengalihkan dorongan perilaku menyakiti diri	Bentuk pengalihan dorongan perilaku menyakiti diri
16	“...itu biasanya langsung diajak jalan karena kayanya mungkin dia paham kalo ujung-ujungnya aku bakal melukai diri gitu kalo sendirian di rumah.”	Adanya empati dari lingkungan sosial dalam mencegah perilaku menyakiti diri saat sedang sendirian	Pencegahan perilaku menyakiti diri melalui empati lingkungan sosial	Empati dari lingkungan sosial
17	“...karena aku merasanya punya banyak temen...” “banyak yang merasa nyaman berteman sama aku. Jadi aku juga dikeliling orang-orang baik”	Subjek berusaha memandang positif hubungan sosial sebagai bentuk rasa syukur.	Rasa bersyukur subjek	Kemampuan dalam mengelola kognitif
18	“...Aku deket sama mamah aku sampe sekarang, jadi aku terbuka”	Kehadiran ibu membuat subjek merasa aman dalam melakukan pengungkapan diri	Rasa aman diperoleh dari keluarga	Keterbukaan dan kelekatan dengan ibu

2. Subjek L

No	Kutipan Verbatim	Makna Psikologis	Kode Awal	Tema
1	“...Karena kebetulan mamah aku itu hamil diluar nikah, dan aku merasa orangtua aku tuh belum benar-benar siap jadi orang tua”	Subjek menilai kehamilan diluar nikah oleh ibunya membuatnya tidak siap menjadi orangtua	Kehamilan diluar nikah orangtua	Latar belakang keluarga

2	“...Dari yang paling kecil dicubit terus yang paling aku inget banget waktu itu aku pernah dipukul nenek pake sapu lidi”	Subjek menerima kekerasan fisik dan verbal dari keluarga	Kekerasan yang diterima dari keluarga	Latar belakang keluarga
3	“... itu karena masalah keluarga tadi” “...kebetulan keluarga <i>toxic</i> ka” “bingung terus kaya ga kekontrol. Sedih bingung emosi juga”	Emosi yang disebabkan kondisi keluarga	Emosi yang dirasakan	Latar belakang keluarga
4	“...Salah satunya aku pernah di bully, pernah dilecehkan.” “...Kelas enam SD atau SMP gitu lupa, pokoknya deket deket situ”	Perlakuan pelecehan dari teman sebaya pada Sekolah Dasar	Perlakukan pelecehan fisik	Trauma psikologis
5	“...Celana aku di buka terus si cowo itu mau deketin kelaminnya ke kelamin aku tapi ga sempat”. “...Cuma disitu malunya ada temen aku yang liat terus	Pengalaman seksual yang dialami subjek dan merasakan perasaan malu	Perlakuan pelecehan fisik	Trauma Psikologis
6	“...Pernah juga sama orang dewasa” “...Kebetulan aku disitu tuh posisinya dikasih uang” “..terus karena diimingi-imingi susu”	Subjek mendapat iming-iming dari orang dewasa	Perlakuan pelecehan fisik	Trauma Psikologis
7	“...Kami duduk, terus rebahan dia ngelecehin kami, itu jarinya masuk ke kelamin”	Mengalami pelecehan seksual dari orang dewasa	Perlakuan pelecehan fisik	Trauma Psikologis
8	“...Aku pernah diikat lehernya pake tali ayunan di pohon sampe berbekas”	Subjek menerima perlakuan <i>bullying</i> hingga berbekas	Pengalaman <i>bullying</i>	Trauma Psikologis
9	“...Masalah keluarga, yang kaya kekerasan sama kaya omongan itu sangat berpengaruh sampe sekarang”	Penilaian subjek terhadap permasalahan yang dialami berpengaruh pada dirinya	Tumpukan permasalahan keluarga, pelecehan dan <i>bullying</i>	Akumulasi beban emosional dan trauma
10	“...Karena ngeliat TikTok”	Subjek melihat	Alasan awal	<i>Barcode</i> sebagai

	“...mungkin pengaruh hapi juga kali ya tapi bukan karena fomor tapi karena kemauan sendiri”	perilaku menyati diri dimedia sosial	memilih perilaku menyakiti diri	bentuk pengalihan
11	“...Dari SMP kak.” “sempet nge- <i>barcode</i> , ngelukain diri” “Menyayat tangan..silet” “selain pake silet, pernah pake jarum pentul juga, peniti juga pernah, cutter juga pernah”	Subjek telah melakukan perilaku menyakiti diri sejak SMP	Berbagai bentuk menyakiti diri	Bentuk <i>variasi</i> , perilaku menyakiti diri
12	“...Karena aku ga bisa meluapkan emosi, paling aku nangis.” “Terus pernah pas ga ngebarcode kepikiran pengen mati aja gitu tapi ga berani ngelakuin	Bentuk subjek dalam meluapkan emosi melalui <i>barcode</i>	Mengalihkan rasa emosi dengan <i>barcode</i>	Bentuk <i>coping</i> subjek terhadap kelelahan emosional
13	“...Yang pasti merasa puas, ada bingung-bingung nya juga, terus menyesal. Bingung kaya linglung gitu kak, kaya hampa”	Subjek merasakan penyesalan sesaat setelah melakukan perilaku menyakiti diri	Perasaan penyesalan yang kemudian mengikuti	Dinamika perasaan jangka pendek
14	“...Pernah jambak rambut tapi ga terus menerus sih” “...Jengkel, emosi, tapi ga benci. Tapi aku juga pernah mau mingga dari rumah”	Cara lain subjek dalam menyakiti diri selain <i>barcode</i>	Berbagai bentuk menyakiti diri	Bentuk , <i>variasi</i> , perilaku menyakiti diri
15	“...Bingung linglung hampa, bingung kenapa melakukan itu” “...sebenarnya aku gam au melakukan itu, tapi ga tau selalu berakhir dengan itu”	Subjek merasakan penyesalan sesaat setelah melakukan perilaku menyakiti diri	Perasaan penyesalan yang kemudian mengikuti	Dinamika perasaan jangka pendek
16	“...Yang pasti pas lagi sedih, terus di kamar, malam biasanya” “...Pas di rumah, sendirian di kamar. Terakhir kali awal tahun 2024”	Keadaan situasi dan saat terakhir subjek melakukan perilaku menyakiti diri	Situasi dalam melakukan perilaku menyakiti diri	Benda dan situasi
17	“...Itu berhentinya bukan karena diri sendiri, tapi karena ketahuan” “Mama..” “...pokoknya berhentinya malu	Subjek merasa malu atas perilaku menyakiti diri setelah ketahuan	Rasa malu atas perilaku	Awal usaha kontrol diri

	karena ketahuan”	oleh ibunya		
18	“...Yang pertama sih biar agak lega nangis dulu, terus biar ga berlarut-larut aku scroll sosmed”	Menggunakan <i>coping</i> sementara dalam mengalihkan dorongan	Mengalihkan dorongan perilaku menyakiti diri	Bentuk pengalihan dorongan perilaku menyakiti diri
19	“...Biasanya biar ga larut-larut mikirin aneh-aneh aku biasanya <i>scol</i> sosmed, <i>TikTok</i> biar ga kepikiran.”	Menggunakan <i>coping</i> sementara dalam mengalihkan dorongan	Mengalihkan dorongan perilaku menyakiti diri	Bentuk pengalihan dorongan perilaku menyakiti diri
20	“...Aku gamau tangan aku jelek, gamau ada bekas luka kaya gitu”	Subjek menilai dampak buruk terhadap fisiknya atas perilaku menyakiti diri	Mengalihkan dorongan perilaku menyakiti diri	Bentuk pengalihan dorongan perilaku menyakiti diri
21	“...Kalo yang pas tahun kemarin tuh biasanya ngalihin nya dengan jalan-jalan, nongkrong sama temen-temen”	Upaya subjek mengalihkan perilaku dengan berinteraksi sosial	Pencegahan perilaku menyakiti diri melalui empati lingkungan sosial	Empati dari lingkungan sosial
22	“...Ada, nari. Sering ikut lomba juga. Kebetulan aku juga OSIS kak”	Cara subjek dalam mengalihkan perilaku dengan kegiatan fisik positif	Mengalihkan dorongan menyakiti diri dengan aktivitas positif	Bentuk pengalihan dorongan perilaku menyakiti diri
23	“...Lega, sedihnya sudah berkurang. Walaupun di rumah teteap dimarahin tapi ga sesedih sebelumnya”	Perasaan subjek setelah perlahan terlepas dari perilaku menyakiti diri	Rasa lega subjek	Kemampuan dalam mengelola kognitif

Jurnal

Gambaran Perilaku NSSI (*Non-Suicidal Self Injury*) pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Sampit

Behavior of Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Among Young Adult Women in Sampit

Mia Febrina, Siti Faridah, Mahdia Fadhila

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

miafebrina39@gmail.com, sitifaridah@uin-antasari.ac.id,

mahdiafadhila@uin-antasari.ac.id

Abstract

Non-suicidal self-injury (NSSI) is an increasing mental health concern among young adult women. This study aimed to describe the factors underlying NSSI and its manifestations among young adult women in Sampit City. A qualitative case study design was employed. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving women aged 18–25 years with a history of NSSI. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings showed that NSSI was associated with family problems, traumatic experiences, bullying, and sexual abuse. Participants engaged in self-injury to relieve negative emotions and experienced temporary emotional relief after the behavior. Positive coping strategies and social support contributed to reducing NSSI. These findings emphasize the importance of early psychosocial intervention and family support to prevent NSSI among young adult women.

Keywords: NSSI, women, young adulthood

Abstrak

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) merupakan masalah kesehatan mental yang semakin banyak ditemukan pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini

bertujuan menggambarkan faktor penyebab dan bentuk perilaku NSSI pada perempuan dewasa awal di Kota Sampit. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi pada perempuan berusia 18–25 tahun yang memiliki riwayat NSSI. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa NSSI dipengaruhi oleh permasalahan keluarga, pengalaman traumatis, bullying, dan pelecehan seksual. Perilaku tersebut dilakukan untuk meredakan emosi negatif sehingga memberikan rasa lega sementara. Strategi koping positif dan dukungan sosial membantu mengurangi perilaku NSSI. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikososial dan dukungan keluarga dalam upaya pencegahan NSSI.

Kata kunci: dukungan keluarga, NSSI, perempuan, trauma, usia dewasa awal

Pendahuluan

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) merupakan perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa disertai intensi untuk mengakhiri hidup. Perilaku ini dilakukan sebagai respons terhadap tekanan psikologis atau emosi negatif yang sulit dikendalikan, sehingga individu menggunakan rasa sakit fisik sebagai mekanisme untuk memperoleh kelegaan emosional (Jeste et al., 2013; Zetterqvist, 2015). Fenomena NSSI menjadi perhatian dalam bidang kesehatan mental karena prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok remaja dan dewasa awal. Penelitian Steinhoff et al. (2021) menunjukkan bahwa perilaku self-injury banyak ditemukan sejak masa remaja dan dapat berlanjut hingga dewasa awal. Arthur et al. (2023) juga melaporkan adanya peningkatan kasus NSSI secara global pada periode 2020–2021. Temuan tersebut menunjukkan bahwa NSSI telah berkembang menjadi isu kesehatan mental yang memerlukan perhatian dari berbagai disiplin ilmu, khususnya psikologi klinis dan psikologi perkembangan.

Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan proses pembentukan identitas, peningkatan kemandirian, penyesuaian terhadap

tuntutan sosial, serta penyelesaian berbagai tugas perkembangan. Perubahan tersebut sering kali diikuti tekanan emosional yang cukup besar sehingga meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai masalah psikologis, termasuk NSSI (Putri, 2019). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi melakukan NSSI dibandingkan laki-laki, dengan bentuk perilaku seperti menyayat kulit, memukul diri sendiri, atau melukai bagian tubuh lainnya sebagai upaya meredakan emosi negatif (Fadhila & Syafiq, n.d.; Putri & Rahmasari, 2021).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengidentifikasi berbagai faktor yang melatarbelakangi perilaku NSSI, antara lain pengalaman traumatis, konflik keluarga, kesepian, pelecehan seksual, serta kesulitan dalam meregulasi emosi (Arinda & Mansoer, 2021; Karimah, 2021; Putri & Rahmasari, 2021). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada pengalaman individu atau regulasi emosi, sedangkan kajian yang secara khusus menggambarkan perilaku NSSI pada perempuan dewasa awal dalam konteks kehidupan sehari-hari masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian mengenai NSSI di Indonesia masih lebih banyak menggunakan istilah *self-injury* dibandingkan *Non-Suicidal Self-Injury* sebagaimana klasifikasi dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5).

Kesenjangan tersebut menjadi dasar penting bagi penelitian ini. Pemahaman mengenai gambaran perilaku NSSI tidak hanya diperlukan untuk mengidentifikasi bentuk perilaku yang dilakukan individu, tetapi juga untuk memahami faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Informasi tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi pencegahan, deteksi dini, serta intervensi psikologis yang lebih sesuai bagi perempuan dewasa awal yang mengalami kerentanan terhadap perilaku menyakiti diri.

Penelitian ini bertujuan menggambarkan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada perempuan dewasa awal, meliputi faktor-faktor yang

melatarbelakangi munculnya perilaku tersebut serta bentuk-bentuk NSSI yang dilakukan. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi mengenai NSSI sekaligus menjadi sumber informasi bagi praktisi, akademisi, dan masyarakat dalam memahami perilaku menyakiti diri tanpa intensi bunuh diri.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) pada perempuan dewasa awal. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman, faktor penyebab, serta bentuk perilaku NSSI berdasarkan perspektif partisipan. Penelitian dilaksanakan di Kota Sampit, Kalimantan Tengah. Lokasi penelitian tidak dicantumkan pada judul artikel, tetapi dijelaskan pada bagian metode sesuai ketentuan penulisan jurnal.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria perempuan berusia 18–25 tahun yang pernah melakukan perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI), tidak memiliki intensi bunuh diri, serta bersedia menjadi partisipan penelitian. Data penelitian diperoleh dari subjek utama dan diperkuat melalui informan yang mengetahui kondisi partisipan sehingga memungkinkan proses triangulasi sumber.

Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri (human instrument). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview), observasi, dan dokumentasi menggunakan pedoman wawancara, pedoman observasi, alat perekam suara, serta catatan lapangan. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data dimaksudkan untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai pengalaman partisipan dalam melakukan NSSI.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, serta dokumentasi

yang diperoleh selama penelitian. Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi sehingga diperoleh gambaran mengenai faktor penyebab dan bentuk perilaku Non-Suicidal Self-Injury pada perempuan dewasa awal.

Hasil

Penelitian melibatkan dua perempuan dewasa awal berusia 18 tahun yang memiliki riwayat Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). Untuk menjaga kerahasiaan identitas, partisipan disajikan menggunakan inisial B dan L. Validitas data diperkuat melalui dua informan yang merupakan teman dekat masing-masing partisipan.

Tabel 1
Karakteristik Partisipan Penelitian

Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Status
B	18 tahun	Perempuan	Siswi SMA
L	18 tahun	Perempuan	Siswi SMA

Faktor yang Melatarbelakangi Perilaku Non-Suicidal Self-Injury

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki pengalaman hidup yang Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki pengalaman hidup yang diwarnai tekanan psikologis sejak masa kanak-kanak. Pada partisipan B, perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) dipengaruhi oleh konflik keluarga yang berkepanjangan, kekerasan dalam rumah tangga, minimnya kehadiran ayah, dan perselingkuhan kedua orang tua. Kondisi tersebut menyebabkan hilangnya rasa percaya kepada orang tua serta akumulasi emosi negatif yang mendorong munculnya perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan emosi.

Berbeda dengan partisipan B, partisipan L mengalami tekanan psikologis yang bersumber dari ketidakharmonisan keluarga, kekerasan verbal dan fisik, pengalaman bullying, serta pelecehan seksual sejak masa kanak-kanak.

Pengalaman-pengalaman tersebut menimbulkan trauma yang berpengaruh terhadap kemampuan mengelola emosi sehingga perilaku NSSI dipilih sebagai mekanisme untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Paparan konten mengenai self-injury di media sosial juga menjadi salah satu pemicu awal munculnya perilaku tersebut.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku NSSI pada kedua partisipan dipengaruhi oleh akumulasi konflik keluarga, pengalaman traumatis, dan kesulitan dalam regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi sehingga meningkatkan kerentanan individu untuk menggunakan perilaku menyakiti diri sebagai strategi koping terhadap tekanan psikologis.

Gambaran Perilaku NSSI (Non-Suicidal Self-Injury)

Kedua partisipan melakukan perilaku NSSI dengan bentuk yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama, yaitu mengurangi intensitas emosi negatif. Partisipan B melakukan self-cutting menggunakan cutter pada pergelangan tangan ketika mengalami tekanan emosional. Menurut partisipan, rasa sakit fisik mampu mengalihkan perhatian dari beban psikologis sehingga memberikan rasa lega meskipun hanya berlangsung sementara.

Sementara itu, partisipan L melakukan perilaku menyakiti diri menggunakan silet hingga meninggalkan bekas luka pada pergelangan tangan dan pada kondisi tertentu juga menjambak rambut sendiri. Perilaku tersebut umumnya muncul ketika partisipan mengalami tekanan emosional yang sulit dikendalikan, terutama saat berada dalam kondisi sendirian. Setelah melakukan NSSI, partisipan merasakan kepuasan dan kelegaan sesaat, tetapi kemudian muncul perasaan hampa, bingung, serta penyesalan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku NSSI berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang bersifat sementara. Meskipun mampu

mengurangi tekanan emosional dalam waktu singkat, perilaku tersebut tidak menyelesaikan sumber masalah sehingga dorongan untuk melakukan NSSI dapat muncul kembali ketika individu menghadapi tekanan psikologis berikutnya.

Upaya Mengurangi Perilaku Non-Suicidal Self-Injury

Kedua partisipan menunjukkan adanya perubahan menuju strategi koping yang lebih adaptif. Pada partisipan B, dukungan teman sebaya berperan penting dalam mencegah munculnya dorongan untuk menyakiti diri dengan mengajak partisipan melakukan aktivitas di luar rumah ketika mengalami tekanan emosional. Selain itu, membaiknya hubungan dengan ibu setelah perceraian orang tua memberikan dukungan emosional yang membantu proses pemulihan. Partisipan juga mulai aktif mengikuti kegiatan organisasi sekolah dan seni tari sebagai media penyaluran emosi yang lebih positif.

Pada partisipan L, proses penghentian perilaku NSSI diawali oleh munculnya rasa malu setelah bekas luka pada pergelangan tangan diketahui oleh ibunya. Kesadaran tersebut mendorong partisipan mengevaluasi perilakunya dan mulai menerapkan strategi koping yang lebih adaptif, seperti menangis untuk mengekspresikan emosi, menjauh dari situasi yang memicu konflik, mendengarkan musik, memanfaatkan media sosial sebagai distraksi, serta mengikuti kegiatan organisasi dan seni.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, perbaikan hubungan keluarga, meningkatnya kesadaran diri, dan pengembangan strategi koping adaptif berperan penting dalam mengurangi perilaku Non-Suicidal Self-Injury. Faktor-faktor tersebut menjadi modal utama dalam membantu perempuan dewasa awal mengelola tekanan emosional tanpa menggunakan perilaku menyakiti diri..

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) pada perempuan dewasa awal dipengaruhi oleh kombinasi faktor keluarga, pengalaman traumatis, dan cara individu memandang dirinya sendiri. Kedua partisipan memiliki riwayat keluarga yang tidak harmonis, ditandai dengan konflik berkepanjangan, kekerasan dalam rumah tangga, maupun kekerasan fisik dan verbal. Kondisi tersebut menyebabkan akumulasi tekanan emosional yang sulit dikelola sehingga mendorong munculnya perilaku NSSI sebagai bentuk pelampiasan emosi.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Karimah (2021) yang menyatakan bahwa keluarga yang tidak harmonis dapat menimbulkan perasaan tidak aman, kesepian, serta penolakan emosional sehingga individu cenderung mencari mekanisme koping sendiri. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Fachria yang menjelaskan bahwa pernikahan usia dini berpotensi menimbulkan ketidaksiapan psikologis dalam menjalankan kehidupan rumah tangga sehingga meningkatkan konflik keluarga. Akan tetapi, penelitian ini menunjukkan bahwa dampak disfungsi keluarga tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga membentuk cara individu memandang dirinya sebagai penyebab berbagai permasalahan keluarga. Temuan tersebut memperluas pemahaman bahwa pengalaman keluarga berperan dalam pembentukan kerentanan terhadap perilaku NSSI.

Selain faktor keluarga, penelitian ini menemukan bahwa pengalaman traumatis berupa bullying dan pelecehan seksual menjadi faktor penting yang memperkuat munculnya perilaku NSSI. Partisipan yang mengalami pengalaman tersebut menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi negatif sehingga memilih menyakiti diri sebagai cara memperoleh kelegaan emosional. Hasil ini mendukung penelitian Masriah dkk. yang menyatakan bahwa pengalaman traumatis dapat menimbulkan kecemasan, hilangnya rasa percaya diri, serta

stres pascatrauma. Temuan tersebut juga konsisten dengan penelitian Amanda dkk. yang menjelaskan bahwa korban pelecehan seksual sering mengalami kelelahan emosional, menyalahkan diri sendiri, dan merasa hampa. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa pengalaman traumatis dan disfungsi keluarga dapat saling berinteraksi sehingga meningkatkan kerentanan perempuan dewasa awal terhadap perilaku NSSI.

Bentuk perilaku NSSI yang ditemukan pada kedua partisipan didominasi oleh self-cutting menggunakan benda tajam pada pergelangan tangan, sedangkan salah satu partisipan juga melakukan tindakan menjambak rambut ketika mengalami tekanan emosional. Perilaku tersebut muncul terutama ketika partisipan berada dalam kondisi sendirian, khususnya pada malam hari, disertai munculnya ingatan terhadap pengalaman traumatis maupun konflik keluarga. Setelah melakukan NSSI, kedua partisipan merasakan kelegaan emosional yang bersifat sementara, kemudian diikuti rasa takut, hampa, atau penyesalan.

Temuan tersebut mendukung penjelasan Larsen yang menyatakan bahwa NSSI merupakan bentuk kompensasi terhadap penderitaan emosional melalui rasa sakit fisik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Experiential Avoidance Model yang menjelaskan bahwa perilaku NSSI berfungsi sebagai strategi koping maladaptif untuk menghindari emosi negatif. Rasa sakit fisik memberikan pengalihan sementara terhadap tekanan psikologis, tetapi tidak menyelesaikan sumber masalah sehingga dorongan melakukan NSSI dapat muncul kembali ketika individu menghadapi tekanan emosional berikutnya.

Penelitian ini juga menemukan bahwa proses penghentian perilaku NSSI tidak berlangsung secara instan. Pada kedua partisipan, perubahan diawali oleh munculnya kesadaran terhadap konsekuensi perilaku menyakiti diri, baik karena rasa takut terhadap penilaian sosial maupun kesadaran terhadap dampak fisik yang ditimbulkan. Kesadaran tersebut kemudian diperkuat oleh dukungan teman sebaya serta keterlibatan dalam aktivitas positif, seperti organisasi sekolah

dan kegiatan seni, yang berfungsi sebagai strategi koping adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shaskia dan Hastaning yang menjelaskan bahwa dukungan sosial tanpa penghakiman mampu meningkatkan motivasi individu untuk menghentikan perilaku menyakiti diri.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada identifikasi keterkaitan antara disfungsi keluarga, pengalaman traumatis, dan self-image negatif sebagai rangkaian faktor yang membentuk perilaku NSSI pada perempuan dewasa awal. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya mengkaji faktor-faktor tersebut secara terpisah, penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga faktor tersebut saling berinteraksi dan membentuk mekanisme koping maladaptif berupa NSSI. Temuan ini memperkaya kajian psikologi mengenai perilaku Non-Suicidal Self-Injury serta memberikan dasar bagi pengembangan intervensi yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga memperhatikan dinamika keluarga, pemulihan trauma, dan penguatan citra diri positif.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada perempuan dewasa awal merupakan bentuk koping maladaptif yang muncul sebagai respons terhadap akumulasi tekanan emosional. Faktor yang melatarbelakangi perilaku tersebut meliputi disfungsi keluarga, seperti konflik berkepanjangan, kekerasan dalam rumah tangga, serta kekerasan fisik dan verbal, yang pada salah satu partisipan diperkuat oleh pengalaman traumatis berupa bullying dan pelecehan seksual. Kondisi tersebut membentuk self-image negatif dan kesulitan dalam meregulasi emosi sehingga perilaku menyakiti diri dipilih sebagai cara untuk memperoleh kelegaan emosional.

Penelitian ini juga menemukan bahwa perilaku NSSI didominasi oleh bentuk self-cutting menggunakan benda tajam pada pergelangan tangan dan dilakukan ketika partisipan mengalami tekanan emosional yang tinggi, terutama saat berada dalam kondisi sendirian. Perilaku tersebut hanya memberikan

kelegaan sementara dan tidak menyelesaikan sumber permasalahan psikologis. Perubahan menuju penghentian perilaku NSSI terjadi melalui meningkatnya kesadaran diri, dukungan sosial, serta pengembangan strategi koping yang lebih adaptif. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi dengan menunjukkan bahwa perilaku NSSI pada perempuan dewasa awal dipengaruhi oleh interaksi antara disfungsi keluarga, pengalaman traumatis, dan self-image negatif, sehingga upaya pencegahan dan intervensi perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan aspek individu, keluarga, dan lingkungan sosial.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi psikolog, konselor, dan tenaga kesehatan mental dalam mengembangkan program deteksi dini serta intervensi yang tidak hanya berfokus pada penghentian perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI), tetapi juga pada penanganan faktor-faktor yang melatarbelakanginya, seperti disfungsi keluarga, pengalaman traumatis, dan kesulitan regulasi emosi. Penguatan dukungan keluarga, teman sebaya, serta pengembangan strategi koping adaptif perlu menjadi bagian dari upaya pencegahan agar individu memiliki alternatif yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan psikologis.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, baik berdasarkan jenis kelamin, rentang usia, maupun latar belakang sosial, sehingga diperoleh gambaran perilaku NSSI yang lebih komprehensif. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji faktor protektif, efektivitas intervensi psikologis, maupun peran dukungan sosial dalam proses pemulihan individu yang memiliki riwayat perilaku NSSI.

Referensi

- Deviana, A., Putra, A. M., Lathifa, P., Siregar, A. A., & Miftahuddin. (2025). Analisis dampak kekerasan seksual terhadap perempuan. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(1), 1503–1519.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada dewasa muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Arthur, J. L., Nesi, D., & Meyers, S. M. (2023). Nonsuicidal self-injury among young adults and adolescents: Historical, cultural, and clinical understandings. *Social Work in Mental Health*.
- Fachria. (n.d.). [Sesuai data lengkap pada daftar pustaka skripsi].
- Fadhila, & Syafiq, M. (n.d.). Pengalaman psikologis self-injury pada perempuan dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3).
- Jeste, D. V., et al. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari keluarga tidak harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367–380.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (n.d.). [Sesuai data lengkap pada daftar pustaka skripsi].
- Larsen. (dalam Tarigan & Apsari). (n.d.). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (Self-harm or self-injuring behavior by adolescents).
- Masriah, dkk. (n.d.). [Sesuai data lengkap pada daftar pustaka skripsi].
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self-injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6).
- Steinhoff, A., et al. (2021). Self-injury from early adolescence to early adulthood: Age-related course, recurrence, and services use in males and females

from the community. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(6), 937–946.

Zetterqvist, M. (2015). The DSM-5 diagnosis of nonsuicidal self-injury disorder: A review of the empirical literature. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-015-0062-7>

BIODATA

1. Nama Lengkap : Mia Febrina
2. Tempat, Tanggal Lahir : Sampit, 03 Februari 2001
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Menikah
6. Alamat : Jl. Nanas II, Sampit, Kotawaringin Timur,
Kalimantan Tengah
7. No. Hp : 0812-5589-3127
8. Email : miafebrina39@gmail.com
9. Pendidikan :
 - a. SDN 2 Mentawa Baru Hilir 2013
 - b. MTsN Sampit 2016
 - c. MAN Kotawaringin Timur 2019
 - d. UIN Antasari Banjarmasin 2026
10. Orangtua
 - a. Nama Ayah : Aminto
 - b. Pekerjaan : Wiraswasta
 - c. Nama Ibu : Rusdiana
 - d. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 - e. Alamat : Jl. Nanas II, Sampit, Kotawaringin Timur,
Kalimantan Tengah
 - f. Jumlah Saudara : Tiga (3)

Banjarmasin, 14 Juli 2026



Penulis

Dokumentasi Penelitian



