

**GAMBARAN PERILAKU NSSI (*NON-SUICIDAL SELF
INJURY*) PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
DI KOTA SAMPIT**

SKRIPSI

**OLEH
MIA FEBRINA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
BANJARMASIN
2026**

**GAMBARAN PERILAKU NSSI (*NON-SUICIDAL SELF
INJURY*) PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
DI KOTA SAMPIT**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

OLEH:

MIA FEBRINA

NIM. 190103040373



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mia Febrina

NIM : 190103040373

Jurusan : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Gambaran Kontrol Diri Pada Dewasa Awal Yang Melakukan NSSI (*Non-Suicidal Self Injury*) Di Kota Sampit” adalah benar-benar karya saya terkecuali kutipan referensi yang digunakan. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 12 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Mia Febrina
190103040373

BUKTI BEBAS 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.pi.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

Sejabat,



M. A. Muchin, M.A

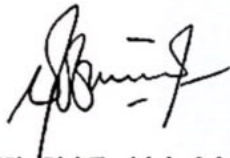
**GAMBARAN KONTROL DIRI PADA DEWASA AWAL YANG
MELAKUKAN NSSI (*NON-SUICIDAL SELF INJURY*) DI KOTA SAMPIT**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

MIA FEBRINA
NIM. 190103040373

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dapat diajukan kepada Dewan
Penguji:

Pembimbing I



Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
NIP. 196412291994032003

Pembimbing II



Mahdia Fadhila, M.Psi. Psikolog
NIP. 198708022022032001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi Islam



Mahdia Fadhila, M.Psi. Psikolog
NIP. 198708022022032001

PENGESAHAN SKRIPSI

GAMBARAN PERILAKU NSSI (NON-SUICIDAL SELF INJURY) PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL DI KOTA SAMPIT

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Mia Febrina
NIM. 190103040373

Telah diujikan pada Tim Penguji

Pada: Kamis, 23 Juli 2026

Dewan Penguji

1. Hj. Maimanah, M.Ag

(Ketua Penguji)

1.

2. Dr. Taufik Hidayat, M.Kes., Psikolog

(Penguji I)

2.

3. Mahdia Fadhila, M.Psi. Psikolog

(Penguji II)

3.

4. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag

(Penguji III)

4.

5. Rifqa Amalia Azzyati, S.Psi. M.A

(Notulen)

5.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Antasari Banjarmasin



Prof. Dr. H. Ahmad Sagir, M.Ag

NIM. 190103040373

ABSTRAK

Mia Febrina, 190103040373, *Gambaran Perilaku NSSI (Non-Suicidal Self Injury) Pada Perempuan Dewasa Awal Di Kota Sampit* Skripsi, Banjarmasin, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Pembimbing: Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag dan Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog. 2026

Kata Kunci: Dewasa Awal, NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*)

NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*) merupakan perilaku menyakiti diri yang dilakukan tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup dan umumnya digunakan sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. Perilaku ini banyak ditemukan pada remaja dan dewasa awal yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi akibat berbagai permasalahan psikososial. Salah satu kemampuan yang berperan dalam mengendalikan perilaku tersebut adalah kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab dewasa awal melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) serta menggambarkan kontrol diri pada dewasa awal yang melakukan NSSI di Kota Sampit. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian berjumlah dua orang dewasa awal berusia 18–25 tahun yang memiliki riwayat melakukan NSSI dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara, kemudian dianalisis menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang melatarbelakangi perilaku NSSI pada kedua subjek adalah hubungan keluarga yang kurang harmonis. Selain itu, pada salah satu subjek ditemukan faktor tambahan berupa pengalaman traumatis seperti bullying dan pelecehan seksual. Gambaran perilaku NSSI kedua subjek dilakukan dengan cara menggoreskan silet dan cutter ke atas permukaan kulit di pergelangan tangan. Pada subjek L selain cutting, ia juga melakukan bentuk perilaku lain seperti menjambak rambutnya ketika sedang diliputi emosi negatif. Upaya yang dilakukan meliputi mengalihkan emosi melalui aktivitas positif, interaksi sosial, menangis hingga merasa lebih tenang, serta membangun kesadaran terhadap dampak negatif perilaku NSSI.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.
Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa)

dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S. Al-Baqarah:286)

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al-Insyirah:5-6)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan
pernah menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah
melewatkanmu”

(Umar bin Khattab)

“Apapun yang sudah terjadi dalam hidupmu, jangan katakan “seandainya”, tapi
katakan “Qadarullah” karena semua yang terjadi adalah takdir dan takdir Allah
itu selalu baik, karena Allah itu maha baik”

(Ustadz Hanan Attaki)

KATA PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini saya persembahkan tentunya teruntuk kedua orangtua yang saya cintai, yang sangat berarti dalam hidup saya, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan pengorbanan tanpa henti. Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala perhatian dan motivasi yang telah menjadi sumber kekuatan bagi saya untuk menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih telah memberikan kepercayaan penuh kepada saya untuk mengenyam bangku perkuliahan dan mempercayakan atas jurusan yang saya pilih. Semoga segala perjuangan, pengorbanan, kasih sayang, *support* yang kalian berikan dibalas oleh Allah Swt dengan sebaaik-baiknya balasan.

Terima kasih kepada seluruh dosen Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu, waktu, tenaga, pikiran, serta masukan dan arahan selama proses penyusunan skripsi, sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dan dedikasi yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik dari Allah Swt.

Terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta menemani setiap proses selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, motivasi, serta berbagai pengalaman berharga yang telah dilalui bersama. Terima kasih juga kepada sahabat saya yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesah, dan membantu saya dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyelesaian skripsi. Semoga tali persahabatan dan kebersamaan yang telah terjalin dapat terus terjaga di masa mendatang.

Dan terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses, tantangan, serta berbagai rintangan selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah bertumbuh sejauh ini. Terima kasih telah memilih untuk tetap melangkah pelan ditengah badai ketakutan dan keraguan. Terima kasih untuk setiap air mata yang jatuh, doa

yang dipanjatkan, dan usaha yang mungkin tidak pernah dilihat oleh siapapun. Dan untuk semua luka yang telah sembuh, doa yang perlahan menemukan jalannya, dan perjuangan yang akhirnya sampai tujuan, mari dirayakan.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى

آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Perilaku NSSI (*Non-Suicidal Self Injury*) Pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Sampit” ini sampai akhir dengan lancar. Penyusunan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi Islam.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini dikarenakan keterbatasan yang dimiliki penulis baik dari segi kemampuan, pengetahuan, serta pengalaman penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar dalam penyusunan karya tulis selanjutnya dapat menjadi lebih baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Karenanya penulis mengucapkan terima kasih yang tulus, dengan kerendahan hati, dan rasa hormat kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd Selaku Rektor UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta fasilitas

yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan hingga proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.

2. Bapak Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah mengizinkan penulis untuk mengadakan penelitian ini.
3. Ibu Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Prodi Psikologi Islam sekaligus Dosen Pembimbing skripsi atas bantuan, arahan, serta waktunya dalam membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag, selaku Dosen Penasehat Akademik atas dukungan, perhatian, nasehat, yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
5. Bapak Musfichin, M.A, selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam yang telah meluangkan waktu dan membantu peneliti dalam urusan administrasi yang diperlukan penulis dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.
6. Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing skripsi atas bantuan, arahan, serta waktunya dalam membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Ibu Vina Witri Astuti, M.Psi., Psikolog, Ibu Aziza Fitriah, M.Psi., Psikolog, dan Ibu Siti Saniah, M.Psi., Psikolog, selaku Professional Judgement penulis yang telah membantu dan meluangkan waktu dalam mengecek pedoman wawancara, serta memberikan masukan dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

8. Subjek yang telah banyak membantu penulis dalam mengumpulkan data sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
9. Teristimewa kepada kedua orangtua yang penulis sayangi dan cintai, yang telah memberikan dukungan, perhatian, kasih sayang, dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
10. Sahabat terbaik penulis yakni Siti Rizqa Padila, yang senantiasa memberikan semangat, doa, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, perhatian, serta kesediaan untuk mendengarkan keluh kesah dan berbagi suka maupun duka selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman penulis selama menjalani perkuliahan di UIN Antasari Banjarmasin yakni, Rofi Zulfan, Laila Safitri, Dewi Nidawati, dan Maulidiya, yang banyak membantu penulis membersamai dalam masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.

Semoga Allah Swt memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua orang yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Banjarmasin, 14 Juli 2026



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
BUKTI BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional	9
F. Penelitian Terdahulu.....	10
G. Sistematika Penulisan	14
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	16
A. NSSI (<i>Nonsuicidal Self injury</i>).....	16
1. Definisi NSSI.....	16
2. Jenis-jenis NSSI (<i>Nonsuicidal Self injury</i>)	17
3. Karakteristik NSSI.....	18
4. Dalam DSM V terdapat kriteria diagnosa NSSI sebagai berikut :	18
5. NSSI dan Kesehatan Mental.....	19
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi NSSI	20
7. Hubungan <i>Self Image</i> terhadap perilaku NSSI	21
8. NSSI dalam perspektif Islam	23
9. Upaya Pencegahan dan Penanganan NSSI.....	24
B. Dewasa Awal	25

1. Definisi	25
2. Karakteristik	27
3. Tugas Perkembangan.....	29
C. Kerangka Berpikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian	32
1. Jenis Penelitian	32
2. Lokasi Penelitian	32
3. Subjek dan Objek Penelitian.....	33
4. Data dan Sumber Data	33
5. Metode Pengumpulan Data.....	34
B. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	36
1. Reduksi Data.....	37
2. Penyajian Data (<i>Data Display</i>).....	37
3. Penarikan kesimpulan.....	37
C. Triangulasi data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
B. Deskripsi Subjek dan Informan Penelitian	40
C. Penyajian Data Hasil Penelitian.....	42
D. Pembahasan	53
BAB V.....	63
A. Simpulan.....	63
B. Rekomendasi.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

A. Guide Interview.....	70
B. Informed Consent Subjek Penelitian.....	77
C. Form Penilaian Profesional Judgement 1.....	79
D. Form Penilaian Profesional Judgement 2.....	81
E. Form Penilaian Profesional Judgement 3.....	83
F. Kartu Konsultasi Skripsi	85
G. Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi.....	87
H. Verbatim Hasil Wawancara Subjek B	88
I. Verbatim Hasil Wawancara Subjek L.....	113
J. Verbatim Hasil Wawancara Informan F	128
K. Verbatim Hasil Wawancara Informan B.....	131
L. Reduksi Data.....	131
M. Jurnal.....	140
N. Biodata	150
O. Dokumentasi Penelitian	151

DAFTAR TABEL

Tabel 4.3 Hasil Observasi Subjek.....	40
Tabel 4.2 Identitas Informan Penelitian.....	41
Tabel 4.1 Identitas Subjek Penelitian	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	31
----------------------------------	----