

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.