UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Pengalaman Pemulihan dari Perilaku Nonsuicidal Self-Injury pada Emerging Adult di Indonesia
AURELIA KHAIRUNNISA WIJAYANTO, Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ABSTRAK

Pemulihan dari NSSI tidak dapat digambarkan hanya dengan hilangnya perilaku, namun melibatkan berbagai aspek yang lebih holistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman pemulihan NSSI pada *emerging adult* di Indonesia. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologi dengan analisis data *interpretative phenomenological analysis*, lima individu berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil penelitian menemukan empat tema yang menjelaskan pemulihan NSSI, yaitu: 1) Belajar mengenal diri dan mencari jalan lain, 2) Terjebak dalam kebiasaan dan penghakiman yang menyakitkan, 3) Merasa diterima dan ditemani, 4) Mensyukuri Pertumbuhan Diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemulihan NSSI merupakan perjalanan personal, dinamis dan tidak berjalan sebagai tahapan yang linear. Melalui pengalaman pulih dari NSSI, partisipan memperoleh banyak pembelajaran hidup yang membuat mereka terus berkembang

Kata kunci: *Nonsuicidal self-injury (NSSI), pemulihan personal, emerging adult, budaya Indonesia*

ABSTRACT

Recovery from NSSI cannot be described merely as the absence of the behavior, but involves various holistic aspects. This study aims to explore the recovery experiences of emerging adults with a history of NSSI in Indonesia. Using a qualitative phenomenological approach with Interpretative Phenomenological Analysis, five individuals participated in this study. The findings identified four themes that explain NSSI recovery: 1) Developing Self-Understanding and Finding Alternative Ways of Coping, 2) Being Trapped in Habit and Painful Judgment, 3) Experiencing Acceptance and Support, 4) Embracing Personal Growth. The findings indicate that NSSI recovery is a personal dynamic journey that does not unfold in a linear stage-like process. Through the experience of recovering from NSSI, participants gained various life lessons that enabled them to continue growing.

Keywords: *Nonsuicidal self-injury (NSSI), personal recovery, emerging adults, Indonesian culture*