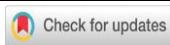


Self-Injury pada Dewasa Awal dalam Keluarga Islam yang Broken Home (Psikologi & Kesehatan Mental)

Basrul Akmal Hammada¹, Ghozali Rusyid Affandi²,

¹Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia



DOI : <https://doi.org/10.61796/icoss.v2i3.70>

Sections Info

Article history:

Submitted: April 15, 2025

Final Revised: May 20, 2025

Accepted: June 07, 2025

Published: June 14, 2025

Keywords:

Self-Injury

Broken Home

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)

Emotional Regulation

Islamic Family

ABSTRACT

Melukai diri sendiri, juga dikenal sebagai menyakiti diri sendiri, adalah fenomena psikologis di mana individu dengan sengaja menyakiti diri mereka sendiri tanpa niat bunuh diri. Perilaku ini sering dikaitkan dengan tekanan emosional dan berfungsi sebagai mekanisme coping. Di banyak masyarakat, termasuk komunitas Islam, melukai diri sendiri dianggap tidak dapat diterima secara sosial dan agama, meningkatkan stigma dan mengurangi akses ke dukungan. Sementara melukai diri sendiri telah dipelajari secara luas, penelitian yang berfokus pada orang dewasa muda dari keluarga yang rusak di komunitas Islam masih langka. Latar belakang keluarga memainkan peran penting dalam membentuk ketahanan emosional, namun sedikit yang diketahui tentang bagaimana individu-individu ini mengatur emosi dan mencari dukungan sosial. Studi yang ada tidak memiliki wawasan spesifik tentang dampak regulasi emosional, dukungan sosial, dan strategi coping terhadap melukai diri sendiri dalam demografi ini. Memahami faktor-faktor ini sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosional, latar belakang keluarga, dan kecenderungan melukai diri sendiri di kalangan dewasa muda dari keluarga rumah tangga Islam. Temuan ini mengungkapkan bahwa individu dengan regulasi emosional yang buruk dan kurangnya dukungan keluarga lebih mungkin untuk melukai diri sendiri. Sebaliknya, mereka yang memiliki mekanisme coping yang kuat dan interaksi sosial yang positif menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Penelitian ini memberikan wawasan baru tentang pengaruh budaya dan keluarga pada melukai diri sendiri, mengisi kesenjangan dalam literatur. Studi ini menggarisbawahi perlunya dukungan psikologis, konseling keluarga, dan intervensi sosial untuk mengurangi risiko melukai diri sendiri di antara individu yang rentan.

INTRODUCTION

Self-injury tidak terjadi tanpa alasan, melainkan sebagai mekanisme coping terhadap tekanan emosional yang berlebihan [1]. Fenomena ini sering kali bukan hasil dari masalah kecil, melainkan akumulasi tekanan emosional yang dipendam dalam jangka waktu lama, yang dikenal sebagai "fenomena gunung es" [2]. Individu yang mengalami self-injury cenderung mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi dengan cara yang lebih adaptif [3]. Ketidakmampuan untuk menyalurkan emosi dengan sehat menyebabkan mereka memilih melukai diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan atau pelepasan dari tekanan yang mereka rasakan [4].

Self-injury, atau melukai diri sendiri, merupakan fenomena psikologis yang semakin banyak ditemukan dalam masyarakat, khususnya pada individu yang mengalami tekanan emosional berat [5]. Perilaku ini didefinisikan sebagai tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa niat untuk bunuh diri, tetapi lebih sebagai mekanisme coping terhadap stres, kecemasan, atau ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif [6]. Dengan kata lain, perilaku ini bukan sekadar tindakan impulsif atau tanpa sebab, melainkan bentuk respons terhadap tekanan emosional yang tidak tersalurkan dengan baik. Beberapa bentuk umum dari self-injury meliputi menyayat

kulit, memukul diri sendiri, membakar kulit, atau tindakan lain yang bertujuan menimbulkan rasa sakit fisik guna meredakan penderitaan emosional yang mendalam [7].

Penelitian menunjukkan bahwa self-injury lebih sering terjadi pada individu dalam rentang usia dewasa awal, yaitu antara 18 hingga 25 tahun. Fase ini merupakan masa transisi yang penuh tantangan, di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek sosial, akademik, dan emosional [8]. Tekanan untuk beradaptasi dengan tuntutan kehidupan dewasa, seperti membangun kemandirian, menyesuaikan diri dalam lingkungan kerja atau perkuliahan, serta menghadapi berbagai ekspektasi sosial, sering kali memperburuk kondisi mental individu. Hal ini menjadi lebih kompleks bagi mereka yang memiliki latar belakang keluarga yang tidak stabil, seperti individu yang berasal dari keluarga *broken home* [9].

Dalam konteks keluarga, individu yang berasal dari lingkungan *Broken home* cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang dibesarkan dalam keluarga yang harmonis. *Broken home* merujuk pada kondisi keluarga yang tidak utuh akibat perceraian, konflik berkepanjangan, atau ketidakhadiran salah satu orang tua. Ketidakstabilan dalam keluarga ini dapat menciptakan kondisi yang penuh tekanan bagi anak-anak dan remaja yang tumbuh di dalamnya [10]. Mereka sering mengalami perasaan tidak aman, kesepian, serta kesulitan dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang sehat [11]. Trauma yang dialami sejak masa kecil dapat berkontribusi terhadap perkembangan gangguan emosional di kemudian hari, yang pada akhirnya meningkatkan kecenderungan untuk melakukan self-injury sebagai cara untuk meredakan rasa sakit emosional yang mendalam [12].

Dalam keluarga Islam, nilai-nilai agama memainkan peran penting dalam membentuk pola asuh dan kehidupan sehari-hari individu. Prinsip-prinsip Islam mengajarkan tentang kesabaran, tawakal, serta pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental [13]. Namun, ketika seorang individu yang berasal dari keluarga Islam mengalami *broken home*, nilai-nilai ini bisa menjadi pedang bermata dua. Di satu sisi, ajaran agama dapat menjadi faktor pelindung yang mencegah individu terjerumus dalam perilaku menyimpang, termasuk self-injury. Keimanan dan dukungan spiritual sering kali membantu individu mengembangkan mekanisme coping yang lebih sehat, seperti beribadah, berdoa, dan mencari ketenangan dalam ajaran agama [14].

Namun, di sisi lain, tekanan sosial dan norma-norma religius yang ketat dapat membuat individu merasa terisolasi. Dalam beberapa kasus, individu yang mengalami masalah emosional dalam lingkungan religius mungkin merasa terbebani dengan ekspektasi bahwa mereka harus selalu kuat, sabar, dan menerima segala cobaan tanpa menunjukkan kelemahan [15]. Stigma terhadap masalah kesehatan mental dalam masyarakat religius juga dapat membuat individu enggan mencari bantuan, karena mereka takut dianggap kurang beriman atau tidak cukup berserah diri kepada Tuhan. Perasaan tertekan ini dapat menyebabkan individu semakin sulit mengekspresikan perasaannya, sehingga mereka memilih self-injury sebagai bentuk pelampiasan dari emosi yang tertahan [16].

Fenomena ini menunjukkan urgensi untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap self-injury pada individu dewasa awal yang berasal dari keluarga

Islam yang mengalami broken home [17]. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perasaan, pikiran, dan tindakan individu yang mengalami self-injury dalam konteks keluarga broken home, serta memahami faktor-faktor yang dapat memperburuk kondisi mereka. Faktor-faktor tersebut meliputi konflik keluarga yang berkepanjangan, pertengkarannya orang tua, ketidakstabilan emosional, dan trauma yang berasal dari pengalaman hubungan sosial atau percintaan yang bermasalah [18].

Selain itu, penelitian ini juga berusaha untuk menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam membantu individu yang mengalami self-injury. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, yaitu pemberian perhatian, kasih sayang, dan rasa aman yang dapat membantu individu merasa diterima dan dipahami. Dukungan instrumental, seperti bimbingan dari keluarga atau tenaga profesional dalam menangani masalah emosional, juga memiliki peran penting [19]. Selain itu, dukungan informatif, yakni pemberian pengetahuan tentang mekanisme coping yang sehat serta akses ke layanan kesehatan mental yang memadai, dapat membantu individu memahami cara yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan emosional [20].

Dengan memahami faktor-faktor yang berperan dalam perilaku self-injury pada individu dengan latar belakang keluarga broken home, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam kepada keluarga, masyarakat, serta tenaga profesional di bidang kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi cara-cara yang dapat digunakan individu dalam menghadapi situasi keluarga yang tidak stabil, sehingga mereka dapat menemukan alternatif yang lebih sehat dalam menyalurkan emosi mereka. Dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, dan komunitas, sangat penting dalam membantu individu yang mengalami self-injury agar dapat pulih dan mengembangkan mekanisme coping yang lebih adaptif. Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks keluarga yang mengalami broken home, dapat ditingkatkan demi mencegah dampak psikologis yang lebih serius pada individu di masa depan.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif didefinisikan sebagai pendekatan yang menghasilkan data deskriptif yang berfokus pada pemahaman dan penafsiran fenomena sosial, dengan data yang diperoleh dari pengamatan tertulis, ucapan, atau perilaku subjek penelitian [21]. Metode ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang ditemukan oleh individu atau kelompok dalam konteks masalah sosial atau kemanusiaan [22]. Menurut Creswell desain penelitian kualitatif memiliki sifat alamiah, dimana peneliti tidak berusaha mengubah atau memanipulasi lingkungan penelitian. Sebaliknya, penelitian dilakukan dengan mengamati fenomena dalam konteks aslinya, yaitu di tempat terjadinya fenomena tersebut [23]. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi, yaitu berlangsung secara alamiah dan berdasarkan fakta. Pendekatan ini bertujuan untuk mengungkap dan memahami pengalaman partisipan berdasarkan peristiwa yang dipersepsi. Fenomena yang diteliti meliputi perubahan sikap, cara pandang, atau perilaku partisipan [24].

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan metode purposive sampling, melibatkan dua partisipan yang memenuhi kriteria sebagai individu yang

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

mengalami self-injury. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara dan dokumentasi. Sebelum peneliti melakukan wawancara, peneliti akan menguraikan pedoman wawancara. Pedoman wawancara menyesuaikan aspek-aspek self-injury yang meliputi: (a) individu tersebut telah terlibat dalam perilaku self-injury dalam satu tahun terakhir dan dilakukan dalam lima hari yang berbeda (b) perilaku self-injury cukup berbahaya dan bukan hal sepele dan tidak disetujui secara sosial.

Analisis data dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis data tematik. Analisis tematik merupakan metode analisis data yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menemukan tema serta kategori dari data yang sebelumnya telah dikodekan. Tahapan analisis data dalam penelitian ini meliputi (1) penyiapan data mentah, (2) pengkodean, (3) Axial Coding dan (4) Selective Coding [25].

RESULTS AND DISCUSSION

Results

a. Aspek Emosional

"Bagaimana cara kamu mengekspresikan setiap emosi yang kamu rasakan, termasuk bagaimana kamu menerima perasaan negatif, memperkuat emosi positif, serta memilih antara mendekatkan diri secara spiritual atau melampiaskan emosi melalui tindakan tertentu seperti self-injury, merokok, atau bercerita kepada teman, dan apakah kamu pernah mengalami kehilangan kendali hingga self-injury yang parah?" (code: 7H INA, 21 Tahun)

INA merasa bahwa ia belum mampu mengendalikan emosinya, seperti yang terlihat dari kebiasaannya memukul dinding. Ia menyatakan bahwa ia hanya mengalami memar dan tidak pernah mengalami pendarahan akibat tindakan tersebut. Saat memukul dinding, INA merasakan kelegaan, meyakini bahwa tindakan itu membantunya mengekspresikan dan melepaskan emosinya. Ia juga mengakui bahwa rasa sakit fisik yang dialaminya membantu mengatasi tekanan emosional. Berdasarkan hal ini, INA cenderung memodulasi emosinya ke dalam ekspresi negatif.

Di sisi lain, RH relatif mampu mengendalikan emosinya. Alih-alih melakukan agresi fisik, RH lebih cenderung menangis dalam diam dan mempertanyakan alasan di balik perasaannya. Ia meluapkan emosinya dengan keluar rumah dan menghabiskan waktu bersama teman-temannya, meskipun ia mengakui bahwa rasa marah sering kali muncul kembali setelah kembali ke rumah. RH sebelumnya pernah melakukan self-harm (barcode cutting) sekali saat sekolah, tetapi ia berhenti setelah menyadari rasa sakit yang luar biasa yang ditimbulkan. Saat ini, RH mengelola emosi negatifnya dengan self-reward, seperti membeli barang yang ia sukai, bertemu teman, merokok, dan vaping. RH menunjukkan kemampuannya dalam mengatur emosi dengan mengalihkan tekanan emosionalnya ke dalam aktivitas yang ia anggap bermanfaat.

b. Aspek Hubungan Interpersonal

"Bagaimana hubungan kamu dengan keluarga dan orang-orang terdekat, terutama saat menghadapi masalah, apakah hubungan itu berubah, menjadi lebih dekat, atau justru berjarak, serta bagaimana peran teman-temanmu dalam memberikan dukungan atau saran ketika kamu mengalami kesulitan, termasuk dalam menghadapi konflik dengan kakakmu?" (code: 12H INA, 21 Tahun)

INA memandang hubungannya dengan ibu dan saudara kandungnya sebagai sesuatu yang saling berhubungan, di mana mereka berperan sebagai perantara dalam konflik satu sama lain. Namun, episode self-injury yang dialaminya cenderung terjadi

saat ada masalah dalam keluarga, terutama ketika saudara kandungnya mengalami tantrum sebanyak 1-2 kali seminggu. INA merasa stres akibat tuntutan dan ledakan emosi saudara kandungnya ketika keinginannya tidak terpenuhi. Hubungannya dengan saudara kandung termasuk dalam kategori interaksi yang penuh konflik.

RH merasa bahwa hubungan keluarganya telah membaik seiring waktu. Seiring dengan kedewasaannya, ia mulai memahami perasaan orang tuanya dengan lebih baik, dibandingkan saat masih kecil ketika ia hanya ingin dipahami tanpa berusaha memahami balik. Ketika RH membuat orang tuanya menangis, ia merasa gagal sebagai anak. Ia menyadari bahwa dirinya belum sepenuhnya memenuhi harapan mereka, tetapi setidaknya ia berusaha untuk tidak menjadi beban bagi mereka. Kemampuannya untuk berempati dengan orang tuanya mencerminkan pemahaman dan keterlibatan emosional yang lebih dalam.

c. Aspek Disregulasi Emosi

"Bagaimana cara INA mencari ketenangan di rumah, dan mengapa ia merasa kurang mendapat dukungan dari keluarganya? Faktor apa yang memengaruhi perilakunya dalam menghadapi masalah, serta bagaimana ia berusaha mengatasi perasaan negatif yang dialami? Mengapa INA lebih sering izin sakit dan absen dari kuliah? Apa peran aktivitas positif dalam mengatasi stres, dan bagaimana rasa percaya diri memengaruhi cara seseorang menghadapi masalah? Bagaimana kontrol diri membantu mencapai tujuan jangka panjang, serta mengapa motivasi berhubungan dengan keyakinan terhadap hasil yang ingin dicapai?" (code: 17H INA, 21 Tahun)

INA mencari ketenangan dengan merokok, meski sadar itu bukan solusi. Teman-temannya menjadi tempat berbagi cerita, sementara keluarganya, terutama ibunya, kurang supportif. Sikap keras sang ibu membuat INA merasa tidak aman dan harus menghadapi masalah sendiri. Suasana rumah, dukungan keluarga dan teman, serta pola komunikasi memengaruhi perilaku seseorang. Namun, bagi INA, hal ini belum cukup. Ia lebih sering izin sakit dan absen dari kuliah. Meski begitu, ia mencoba mencari makna positif untuk pengembangan diri, seperti berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan.

RH menekankan pentingnya aktivitas positif untuk mengatasi stres, seperti bermain game atau bekerja, daripada diam saja. Ia mampu mengontrol emosi dan memiliki rasa percaya diri yang kuat. Individu yang percaya diri merasa puas dengan dirinya dan yakin pada kemampuannya, sementara mereka yang kurang percaya diri cenderung menutup diri. Motivasi muncul ketika seseorang yakin tindakannya akan menghasilkan hasil yang diinginkan. Orang dengan kontrol diri tinggi dapat menunda kesenangan demi mencapai tujuan jangka panjang.

d. Aspek Perilaku

"Bagaimana bentuk pelampiasan yang kamu lakukan pada setiap emosi yang kamu rasakan, apakah setiap emosi yang kamu alami membuatmu melakukan bentuk self-injury yang berbeda atau sama, dan ketika perasaan negatif muncul, apakah kamu lebih memilih melampiaskannya dengan merokok atau bercerita kepada teman-temanmu, serta selain merokok, memotong rambut, dan memukul tangan ke tembok, apakah ada bentuk self-injury lain yang pernah kamu lakukan, bagaimana kebiasaanmu dalam berinteraksi sosial sehari-hari, apakah ada saran atau kebiasaan dari teman-temanmu yang memengaruhi tindakan atau kebiasaanmu seperti merokok dan memukul diri, bagaimana menurutmu pola perilaku orang tuamu berkontribusi terhadap perilaku self-injury yang kamu alami, dan apakah kamu

pernah merasa benar-benar kehilangan kendali hingga self-injury yang kamu lakukan menjadi semakin parah?" (code: 26H INA, 21 Tahun)

INA mencari nasihat dari teman dan keluarga mengenai masalahnya, tetapi ia merasa bahwa mereka sering mendorongnya untuk melawan, sesuatu yang tidak selalu membuatnya nyaman. Sebaliknya, ia lebih memilih untuk bertahan dalam situasi tersebut, meskipun terkadang hal itu membuatnya merasa tidak berdaya. Ia menjaga pandangan positif dengan memperkuat hubungan spiritualnya. Emosi positif dapat meningkatkan kreativitas, kemampuan pemecahan masalah, pengambilan keputusan, serta daya ingat. Selain itu, emosi positif juga meningkatkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas dan menarik dukungan sosial. Individu dengan kontrol diri yang kuat lebih mampu menunda kepuasan karena mereka percaya bahwa usaha mereka akan membawa hasil dalam jangka panjang.

Namun, INA juga memiliki kebiasaan coping yang tidak sehat, seperti merokok dan melukai diri sendiri, yang memberikan kelegaan sementara tetapi bukan solusi yang berkelanjutan. Tindakannya mencederai diri sendiri merupakan cara untuk meredakan tekanan psikologis, meskipun tidak dapat diterima secara sosial.

RH, meskipun pernah bergumul dengan pikiran untuk mengakhiri hidupnya, memilih untuk terus hidup dan melihat apa yang akan terjadi di masa depan. Ia telah menghadapi berbagai tantangan dan belajar menjadi lebih tangguh melaluinya. Meskipun sempat mempertimbangkan untuk menyerah, kini ia percaya bahwa hidup memiliki sisi menyenangkan. Kesepian, depresi, keputusasaan, dan kemampuan pemecahan masalah yang buruk merupakan faktor utama yang dapat mendorong munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. RH kini menyesuaikan harapannya, menyadari bahwa manusia secara alami beradaptasi dengan berbagai keadaan, baik positif maupun negatif. Ketika harapan terpenuhi, kebahagiaan meningkat sementara sebelum akhirnya kembali ke tingkat normal. Begitu pula, kekecewaan akibat harapan yang tidak terpenuhi akan berkurang seiring waktu. RH mengakui kegagalannya, tetapi ia melihatnya sebagai pengalaman belajar. Keterampilan coping yang efektif, seperti pemecahan masalah, mencari dukungan, dan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses, menjadi strategi yang membantunya dalam menghadapi kesulitan emosional.

e. Aspek Sosial

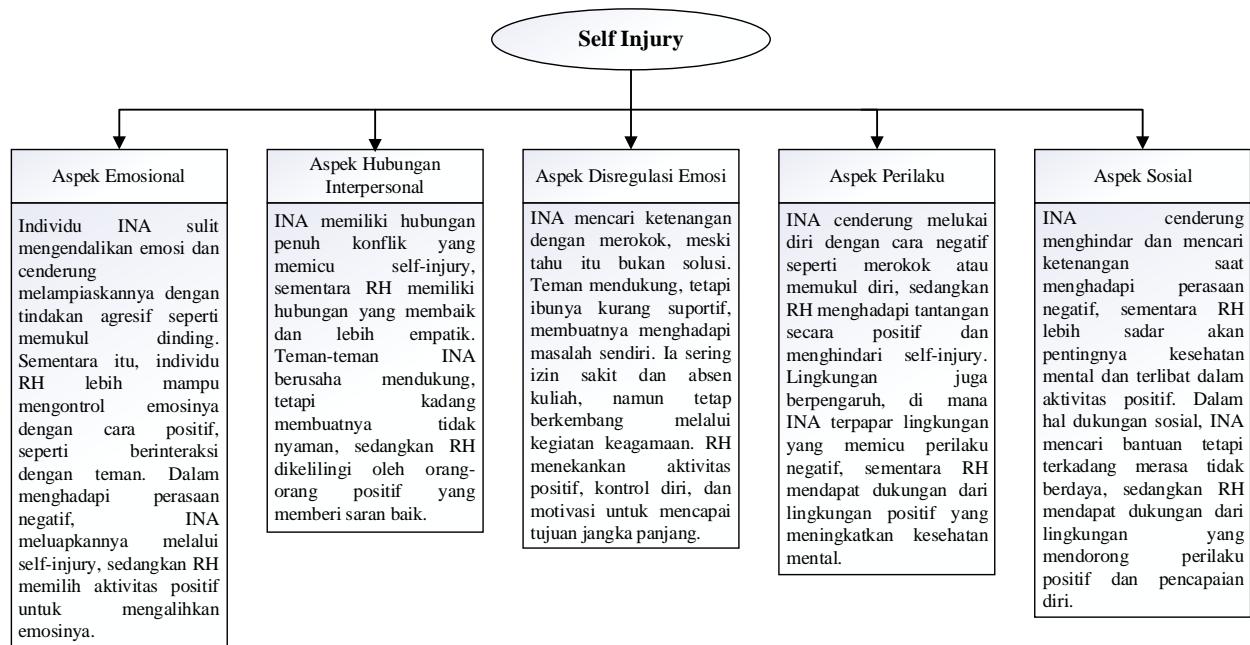
"Bagaimana kamu mengatasi perasaan negatif, seberapa sering teman-temanmu datang untuk bertukar cerita, bagaimana perbandingan lingkungan sosialmu saat ini dengan sebelumnya, apa yang kamu lakukan untuk menjaga kesehatan mental, seberapa penting dukungan sosial dalam pengembangan dirimu, bagaimana lingkungan yang baik mempengaruhi perilakumu, seberapa penting mencapai prestasi, dan bagaimana kebiasaan positif berkontribusi pada kesejahteraan serta kualitas hidupmu?" (code: 33H INA, 21 Tahun)

INA mengatasi perasaan negatif dengan pergi ke tempat yang menenangkan dan sering bertukar cerita dengan teman-temannya, yang juga memberikan saran untuk keluar dari zona nyaman. Meskipun teman-temannya menyarankan INA untuk melawan kakaknya saat marah, INA merasa tidak berani melakukannya. Hal ini mencerminkan teori Abraham Maslow tentang kebutuhan hierarkis, di mana kebutuhan dasar harus dipenuhi sebelum mencapai kebutuhan yang lebih tinggi.

Sementara itu, RH merasakan pentingnya lingkungan sosial yang positif setelah sebelumnya berada di lingkungan negatif. Kini, ia dikelilingi oleh orang-orang yang

mendukung fokus pada pekerjaan dan pengembangan diri. RH menyadari pentingnya menjaga kesehatan dengan cukup istirahat dan terlibat dalam kegiatan positif, yang berkontribusi pada kesejahteraan mentalnya. Menurut Daniel Kahneman dan Amos Tversky, mengejar kebahagiaan melalui kegiatan positif dapat meningkatkan kesejahteraan jangka panjang. Lingkungan yang baik, menurut Ivan Pavlov dan B.F. Skinner, dapat meningkatkan perilaku positif melalui penguatan. RH juga berusaha keluar dari zona nyaman untuk memenuhi kebutuhan prestasi dan meningkatkan rasa percaya diri, serta lebih jarang mabuk, yang menunjukkan perubahan kebiasaan positif.

Berdasarkan fenomena penelitian tentang self-injury pada dewasa awal dalam keluarga Islam yang *broken home*, wawancara dengan RH dan INA memberikan gambaran mengenai aspek-aspek yang memengaruhi perilaku tersebut. Berikut ini adalah bagan rangkuman hasil yang dapat dilihat pada **Gambar 1**.



Gambar 1 Ringkasan Penjelasan Hasil

Discussion

Penelitian ini menunjukkan bahwa tindakan melukai diri sendiri pada individu yang berasal dari keluarga *Broken home* memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, perkembangan emosional, prestasi akademik, dan kehidupan sosial mereka. Remaja dari keluarga *broken home* cenderung mengalami kecemasan berlebihan, kehilangan jati diri, serta penurunan motivasi belajar, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya prestasi akademik di sekolah. Anak-anak dari orang tua yang bercerai juga berisiko mengalami kecemasan berkepanjangan, yang seiring waktu dapat memicu perilaku menyimpang seperti bolos sekolah, kecenderungan agresif, konsumsi alkohol, dan penggunaan narkoba. Perilaku menyakiti diri sendiri (self-injury) memiliki hubungan yang kuat dengan latar belakang *broken home*. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kacau dan kurang kasih sayang sering kali mengalami perasaan kesepian yang mendalam. Kondisi keluarga yang tidak stabil, dengan komunikasi yang buruk dan kurangnya perhatian dari orang tua, dapat memicu emosi negatif seperti depresi dan kecemasan. Dalam situasi ini, remaja sering kali merasa

terasing dan tidak memiliki dukungan emosional, yang membuat mereka mencari cara untuk mengatasi rasa sakit batin. Salah satu cara maladaptif yang muncul adalah perilaku menyakiti diri sendiri, di mana individu melukai diri mereka sebagai bentuk ungkapan emosi atau untuk mengurangi ketegangan psikologis. Dengan demikian, perilaku self-injury dapat dilihat sebagai respons terhadap pengalaman traumatis di dalam keluarga, yang menandakan perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan mental remaja, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga tidak harmonis [26].

Saat ini, RH tinggal bersama nenek dari pihak ayahnya setelah perceraian orang tuanya. Meskipun secara hukum berada dalam hak asuh ayahnya, ia menghabiskan sebagian besar waktunya bersama sang nenek. Karena kurangnya kedekatan emosional dengan keluarga, RH sering merasa kesepian di rumah dan memiliki kepribadian yang tertutup. Namun, di lingkungan sekolah, ia tampak lebih ceria. RH pertama kali melakukan tindakan melukai diri akibat pengaruh teman yang mendorongnya untuk melakukannya. Saat itu, ia berada di bawah tekanan mental yang besar dan memiliki banyak pikiran yang membebani. Bentuk self-harm yang ia lakukan termasuk menggores tangannya dengan peniti, menarik rambut, serta memukul kepalanya sendiri dengan tangan. Tindakan ini memberinya rasa lega sementara.

Sementara itu, INA merasa hidupnya berat setelah ayahnya meninggal di tahun 2021. Sebagai anak kedua dari dua bersaudara, INA harus membantu ibunya yang *single parent* dalam bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga. INA mencoba menyelesaikan permasalahan dengan mengikuti pertukaran mahasiswa di Jakarta dan memotong rambutnya, namun masalahnya belum berakhir. Akhirnya, INA mulai merokok untuk meredakan stres, meskipun ia menyadari konsekuensinya. Hubungan INA dengan keluarga kurang harmonis karena kurangnya komunikasi, sementara kakaknya selalu meminta uang karena tidak ingin bekerja. Dalam menghadapi tekanan tersebut, INA memutuskan untuk melakukan self-injury untuk mengatasi masalahnya.

Hasil penelitian dari kedua subjek menunjukkan bahwa kondisi mental, perilaku, dan sikap anak sangat dipengaruhi oleh tingkat keharmonisan dalam keluarga mereka. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang tidak harmonis berisiko mengalami perubahan perilaku, seperti menjadi antisosial, takut menjalin hubungan, tertutup, dan enggan berinteraksi dengan orang lain. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini mencakup konflik keluarga, pola asuh yang buruk, serta kurangnya dukungan emosional dari orang tua. Namun, interaksi sosial sangat penting bagi perkembangan mental anak. Jika kesehatan mental mereka terganggu, mereka akan kesulitan untuk kembali menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial dan berinteraksi dengan baik. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Yusuf dan Juntika, penataan kehidupan pribadi dan sosial kemasyarakatan akan lebih mudah dengan interaksi keluarga yang harmonis. Namun, jika terjadi ketidakharmonisan di rumah, konflik berkepanjangan antara suami-istri atau orangtua-anak, atau jika terjadi ketidakharmonisan, keluarga tersebut akan mengalami stres, terutama bagi anak-anak [27].

Selain dukungan dari lingkungan sekitar, anak-anak dari keluarga *Broken home* juga harus berjuang melawan ketakutan dan trauma internal mereka. Luka emosional yang dalam sering kali membuat mereka kesulitan membangun keberanian dan motivasi

untuk berubah. Oleh karena itu, intervensi konseling menjadi sangat penting dalam membantu pemulihan psikologis dan mental mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu “health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” [28].

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup masalah yang hanya berfokus pada self-injury dalam konteks keluarga broken home, tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti tekanan akademik, gangguan kesehatan mental, atau pengaruh lingkungan sosial. Selain itu, subjek yang digunakan hanya individu dalam rentang usia dewasa awal (18-25 tahun) dalam keluarga Islam, sehingga tidak dapat digeneralisasikan mengenai bagaimana self-injury berkembang di kelompok usia lain, seperti remaja atau orang dewasa maupun pada individu dari latar belakang agama atau budaya yang berbeda. Selain itu, keterbatasan geografis, metode penelitian, serta sensitivitas topik dapat memengaruhi hasil dan keakuratan data.

CONCLUSION

Self-injury atau perilaku menyakiti diri sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kemampuan mengelola emosi, kualitas hubungan interpersonal, serta dukungan sosial yang diterima. Partisipan INA mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, memiliki hubungan interpersonal yang penuh konflik, serta lingkungan negatif yang memperburuk perilaku destruktif. Sebaliknya, partisipan RH memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, terlibat dalam aktivitas positif, dan mendapatkan dukungan dari lingkungan yang sehat sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih konstruktif.

Individu yang mengalami fenomena self-injury membutuhkan perhatian dan bimbingan dari orang tua untuk menjaga kesejahteraan emosional dan mental mereka. Jika kesehatan mental tidak ditangani dapat berkembang menjadi depresi berat dan kecenderungan bunuh diri.

Setiap individu perlu meningkatkan kesadaran diri agar tidak terpengaruh oleh faktor-faktor yang dapat memicu kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri. Berusaha untuk mengalihkan perhatian dari emosi negatif ke aktivitas yang lebih positif, sehingga membantu mengelola dorongan untuk melakukan self-injury. Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan berbagai metode atau pendekatan yang lebih komprehensif, baik dalam hal pencegahan maupun intervensi, sehingga dapat memberikan dampak yang lebih efektif dalam menangani perilaku self-injury.

REFERENSI

- [1] T. S. Raharjo, “Penguatan Masyarakat di Masa Pandemi Covid 19: Kesehatan Mental Pelajar,” *J. Pengabdi. dan Penelit. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 56–70, 2021.
- [2] D. Wulandari and N. Fauziah, “Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis),” *J. EMPATI*, vol. 8, no. 1, pp. 1–9, 2019, doi: 10.14710/empati.2019.23567.
- [3] E. R. Putri and L. Sofia, “Kematangan Emosi dan Religiusitas Terhadap Keharmonisan Keluarga Pada Dewasa Awal,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 2, p. 430, 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.v9i2.5983.
- [4] I. A. Guntur, P. M. E. Dewi, and A. Ridfah, “Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki,” *J. Psikol. Talent. Mhs.*, vol. 1, no. 1, pp. 42–54, 2021.

- [5] V. A. Sabrina and T. Afiatin, "Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja," *Gadjah Mada J. Psychol.*, vol. 9, no. 2, p. 192, 2023, doi: 10.22146/gamajop.79558.
- [6] T. Tarigan and N. C. Apsari, "Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents)," *Focus J. Pekerj. Sos.*, vol. 4, no. 2, p. 213, 2022, doi: 10.24198/focus.v4i2.31405.
- [7] R. T. Saputro, "Peran Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self-injury Pada Remaja," *J. Ilm. Nusant. (JINU)*, vol. 2, no. 2, pp. 692–705, 2025.
- [8] L. Faried, I. Noviekayati, and S. Saragih, "Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self-injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert," *Psikovidya*, vol. 22, no. 2, pp. 118–131, 2019, doi: 10.37303/psikovidya.v22i2.108.
- [9] Zaini Miftach, "Negative Impact Of Domestic Violence On Child Development (Dampak Negatif Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Anak)," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 10, no. 4, pp. 53–54, 2018.
- [10] S. Adhimah, "Peran orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini (studi kasus di desa karangbong rt. 06 rw. 02 Gedangan-Sidoarjo)," *J. Pendidik. Anak*, vol. 9, no. 1, pp. 57–62, 2020, doi: 10.21831/jpa.v9i1.31618.
- [11] E. N. Muthia and D. S. Hidayati, "Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja," *Psypathic J. Ilm. Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 185–198, 2016.
- [12] D. Agustin and W. Nurfadillah, "Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self-injury/Self Harm: Kajian Sistematik," *J. Psikol.*, vol. 1, no. 4, p. 14, 2024, doi: 10.47134/pjp.v1i4.2558.
- [13] K. Ariyanto, "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak," *Metta J. Ilmu Multidisiplin*, vol. 3, no. 1, pp. 15–23, 2023, doi: 10.37329/metta.v3i1.2380.
- [14] M. Hasanah and M. A. Maarif, "Solusi Pendidikan Agama Islam Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Keluarga Broken Home," *Attadrib J. Pendidik. Guru Madrasah Ibtidaiyah*, vol. 4, no. 1, pp. 39–49, 2021, doi: 10.54069/attadrib.v4i1.130.
- [15] V. Epivania and C. H. Soetjiningsih, "Kematangan Emosi dan Perilaku Melukai Diri pada Mahasiswa," *J. Inov. Penelit.*, vol. 3, no. 8, pp. 7337–7344, 2023.
- [16] N. Fadhila and M. Syafiq, "Pengalaman Psikologis Self-injury Pada Perempuan Dewasa Awal," *Character J. Penelit. Psikol. semakin*, vol. 07, no. 03, pp. 167–184, 2020.
- [17] Shaskia Rezky Elvira and Hastaning Sakti, "Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal : Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis," *J. Empati*, vol. 10, no. 5, p. 310, 2021.
- [18] Z. Y. H. Zakaria and R. M. Theresa, "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Factors That Influence the Behavior of Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) in Teenage Girls," *Psikol. Sains dan Profesi*, vol. 4, no. 2, pp. 85–90, 2020, [Online]. Available: <http://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/download/26404/14029>
- [19] D. Agustin, R. Q. Fatria, and P. Febrayosi, "Analisis Butir Self-Harm Inventory," *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 3, no. 2, p. 396, 2019, doi: 10.24912/jmishumsen.v3i2.3880.
- [20] A. R. H. Putri and D. Rahmasari, "Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self-injury," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 6, pp. 152–161, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41524%0Ahttps://ejo>

- [21] M. Waruwu, "Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan dan Peran di Bidang Pendidikan," *Afeksi J. Penelit. dan Eval. Pendidik.*, vol. 5, pp. 200–201, 2024, [Online]. Available: <https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi/>
- [22] Andra Tersiana, "Metode Penelitian Dengan Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif," Ekuitas Publisher, 2022, pp. 14–15.
- [23] J. T. Winarto, E. N. Hayati, and N. Z. Situmorang, "Gambaran grit pada mahasiswa psikologi profesi Universitas X yang menyelesaikan studi tepat waktu," *Pros. Semin. Nas. Magister Psikol. Univ. Ahmad Dahlan*, pp. 529–537, 2019.
- [24] T. C. Gutterman, M. D. Fetter, and J. W. Creswell, "Integrating quantitative and qualitative results in health science mixed methods research through joint displays," *Ann. Fam. Med.*, vol. 13, no. 6, pp. 554–561, 2015, doi: 10.1370/afm.1865.
- [25] J. W. Creswell, *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*, 3rd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- [26] K. Karimah, "Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 2, p. 367, 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.v9i2.5978.
- [27] R. Pratiwi, N. Elisabeth, C. S. Pd, M. Pd, and B. Konseling, "Pengaruh Tingkat Keharmonisan Keluarga dengan Motivasi Belajar Siswa Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin Siswa di SMA," 2013.
- [28] N. Y. Fitri, S. A. Hutagalung, P. K. Masyarakat, I. Kesehatan, and H. Jakarta, "Pengaruh Perilaku Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak," *J. Gend. Soc. Incl. Muslim Soc.*, vol. 4, no. 2, 2023.

Basrul Akmal Hammada

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

Email: basrulakml@gmail.com

Ghozali Rusyid Affandi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

Email: ghozali@umsida.ac.id
