

# Basrul Akmal Hammada

*by* Psikologi Umsida

---

**Submission date:** 27-Mar-2025 10:43AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2561059406

**File name:** Self\_Injury\_in\_early\_adulthood\_in\_islamic\_families\_experiencing\_a\_broken\_home.docx (212.18K)

**Word count:** 4786

**Character count:** 27116

1  
Type your title in here (8 pt)

## Self-Injury in Early Adulthood in Islamic Families Experiencing a Broken Home (Psychology & Mental Health)

Basrul Akmal Hammada <sup>1</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia



DOI : -

### Sections Info

#### Article history:

Submitted:

Final Revised:

Accepted:

Published:

#### Keywords:

Self-Injury

Broken Home

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)

Emotional Regulation

Islamic Family

### ABSTRACT

*Self-injury, also known as self-harm, is a psychological phenomenon where individuals intentionally inflict harm on themselves without suicidal intent. This behavior is often linked to emotional distress and serves as a coping mechanism. In many societies, including Islamic communities, self-injury is considered socially and religiously unacceptable, increasing stigma and reducing access to support. While self-injury has been widely studied, research focusing on young adults from broken-home families in Islamic communities remains scarce. Family background plays a crucial role in shaping emotional resilience, yet little is known about how these individuals regulate emotions and seek social support. Existing studies lack specific insights into the impact of emotional regulation, social support, and coping strategies on self-injury within this demographic. Understanding these factors is essential for developing effective interventions. This study aims to analyze the relationship between emotional regulation, family background, and self-injury tendencies among young adults from Islamic broken-home families. The findings reveal that individuals with poor emotional regulation and lack of family support are more likely to engage in self-injury. Conversely, those with strong coping mechanisms and positive social interactions demonstrate better emotional well-being. This research provides new insights into the cultural and familial influences on self-injury, filling a gap in the literature. The study underscores the need for psychological support, family counseling, and social interventions to reduce self-injury risks among vulnerable individuals.*

### INTRODUCTION

Self-injury does not occur for no reason, but rather as a coping mechanism for excessive emotional distress [1]. This phenomenon is often not the result of a small problem, but rather the accumulation of emotional distress that is harbored over a long period of time, known as the "iceberg phenomenon" [2]. Individuals who experience self-injury tend to have difficulty in expressing emotions in a more adaptive way [3]. The inability to channel emotions in a healthy way causes them to choose self-harm as a form of release or release from the pressure they feel [4].

Self-injury, or self-injury, is a psychological phenomenon that is increasingly found in society, especially in individuals who are experiencing severe emotional distress [5]. This behavior is defined as intentional self-harm without suicidal intent, but rather as a coping mechanism for stress, anxiety, or inability to manage negative emotions [6]. In other words, these behaviors are not simply impulsive or causeless acts, but rather a response to emotional distress that is not properly channeled. Some common forms of self-injury include cutting the skin, beating oneself, burning the skin, or other actions that aim to inflict physical pain in order to relieve deep emotional suffering [7].

Research shows that self-injury is more common among individuals in the early adulthood age range, which is between 18 to 25 years old. This is a challenging transition period, where individuals experience significant changes in social, academic and

Type your title in here (8 pt)

emotional aspects [8]. The pressure to adapt to the demands of adult life, such as establishing independence, adjusting to a work or college environment, and dealing with various social expectations, often worsens an individual's mental state. This becomes more complex for those with unstable family backgrounds, such as individuals who come from broken homes [9].

In the context of family, individuals who come from a broken home environment tend to have higher stress levels than those who are raised in a harmonious family. Broken home refers to a family condition that is not intact due to divorce, prolonged conflict, or the absence of one parent. This instability in the family can create stressful conditions for children and adolescents who grow up in them [10]. They often experience feelings of insecurity, loneliness, and difficulty in developing healthy social and emotional skills [11]. Trauma experienced in childhood can contribute to the development of emotional disturbance later in life, which in turn increases the tendency to self-injure as a way to relieve deep emotional pain [12].

In Islamic families, religious values play an important role in shaping parenting and the daily lives of individuals. Islamic principles teach about patience, tawakal, and the importance of maintaining physical and mental health [13]. However, when an individual from an Islamic family experiences a broken home, these values can be a double-edged sword. On the one hand, religious teachings can be a protective factor that prevents individuals from engaging in deviant behaviors, including self-injury. Faith and spiritual support often help individuals develop healthier coping mechanisms, such as worshipping, praying, and seeking solace in religious teachings [14].

However, on the other hand, social pressure and strict religious norms can make individuals feel isolated. In some cases, individuals who experience emotional problems in religious settings may feel burdened by the expectation that they should always be strong, patient, and accept all trials without showing weakness [15]. The stigmatization of mental health problems in religious societies can also discourage individuals from seeking help, as they fear being perceived as lacking faith or not surrendering enough to God. These feelings of distress can make it even more difficult for individuals to express their feelings, leading them to choose self-injury as a form of release from pent-up emotions [16].

This phenomenon demonstrates the urgency of understanding the factors that contribute to self-injury in early adult individuals who come from broken home Islamic families [17]. This study aims to describe the feelings, thoughts and actions of individuals who experience self-injury in the context of a broken home family, and to understand the factors that may exacerbate their condition. These factors include prolonged family conflict, parental arguments, emotional instability, and trauma stemming from troubled social or romantic relationship experiences [18].

In addition, this study also seeks to highlight the importance of social support in helping individuals who experience self-injury. Social support can be in the form of emotional support, which is the provision of attention, affection, and a sense of security that can help individuals feel accepted and understood. Instrumental support, such as guidance from family or professionals in dealing with emotional issues, also plays an important role [19]. In addition, informative support, which provides knowledge about healthy coping mechanisms and access to adequate mental health services, can help individuals understand healthier ways of dealing with emotional distress [20].

Type your title in here (8 pt)

By understanding the factors that play a role in self-injury behavior in individuals with broken home family backgrounds, this research is expected to provide deeper insights to families, communities, and mental health professionals. In addition, this study also aims to identify ways that individuals can deal with unstable family situations, so that they can find healthier alternatives in channeling their emotions. Support from the surrounding environment, such as family, friends and community, is crucial in helping individuals who experience self-injury to recover and develop more adaptive coping mechanisms. Thus, awareness of the importance of mental health care, especially in the context of broken homes, can be increased to prevent more serious psychological impacts on individuals in the future.

#### RESEARCH METHOD

This research uses qualitative methods. Qualitative research methods are defined as an approach that produces descriptive data that focuses on understanding and interpreting social phenomena, with data obtained from written observations, speech, or behavior of research subjects [21]. This method aims to explore and understand the meaning found by individuals or groups in the context of social or humanitarian issues [22]. According to Creswell, qualitative research design has a natural nature, where researchers do not try to change or manipulate the research environment. Instead, research is conducted by observing phenomena in their original context, that is, where they occur [23]. The approach used in this research is a phenomenological approach, which takes place naturally and based on facts. This approach aims to reveal and understand the experiences of participants based on the events they perceive. The phenomena studied include changes in attitudes, perspectives, or behavior of participants [24].

The selection of participants in this study was carried out using purposive sampling method, involving two participants who met the criteria as individuals who experienced self-injury. Data collection techniques include interviews and documentation. Before the researcher conducts an interview, the researcher will outline the interview guidelines. The interview guidelines adjust the aspects of self-injury which include: (a) the individual has engaged in self-injury behavior in the past year and carried out in five different days (b) self-injury behavior is quite dangerous and not trivial and socially disapproved.

Data analysis was carried out in this study using thematic data analysis. Thematic analysis is a data analysis method that aims to identify and find themes and categories from data that has previously been coded. The stages of data analysis in this study include (1) raw data preparation, (2) coding, (3) axial coding and (4) selective coding [25].

## RESULTS AND DISCUSSION

### Results

#### a. Emotional Aspects

*"How do you express each emotion you feel, including how you accept negative feelings, strengthen positive emotions, and choose between getting closer spiritually or venting emotions through certain actions such as self-injury, smoking, or telling friends, and have you ever experienced a loss of control to severe self-injury?" (code: 7H INA, 21 Years)*

INA felt that she had not been able to control her emotions, as evidenced by her habit of hitting the wall. He stated that he only suffered bruises and never any bleeding as a result of this action. When hitting the wall, INA felt a sense of relief, believing that it

Type your title in here (8 pt)

helped her express and release her emotions. She also acknowledged that the physical pain she experienced helped her cope with emotional distress. Based on this, INA tends to modulate her emotions into negative expressions.

On the other hand, RH is relatively able to control his emotions. Instead of physical aggression, RH is more likely to cry silently and question the reasons behind her feelings. She vented her emotions by going out and spending time with her friends, although she admitted that her anger often resurfaced after returning home. RH had previously committed self-harm (barcode cutting) once during school, but she stopped after realizing the immense pain it caused. Currently, RH manages his negative emotions with self-reward, such as buying things he likes, meeting friends, smoking, and vaping. RH demonstrates his ability to regulate emotions by diverting his emotional distress into activities that he considers beneficial.

**b. Aspects of Interpersonal Relationships**

*"How is your relationship with your family and closest people, especially when facing problems, does the relationship change, become closer, or even distant, and what is the role of your friends in providing support or advice when you are experiencing difficulties, including in dealing with conflicts with your brother?" (code: 12H INA, 21 Years old)*

INA views her relationships with her mother and siblings as interconnected, where they act as intermediaries in conflicts with each other. However, her episodes of self-injury tend to occur when there are problems in the family, especially when her sibling has tantrums 1-2 times a week. INA feels stressed by her sibling's demands and emotional outbursts when her wishes are not met. Her relationship with her siblings falls into the category of conflictual interactions.

RH feels that her family relationship has improved over time. As he matured, he began to understand his parents' feelings better, compared to when he was younger when he just wanted to be understood without trying to understand back. When RH made his parents cry, he felt like a failure as a child. He realized that he had not fully met their expectations, but at least he tried not to be a burden to them. Her ability to empathize with her parents reflects a deeper understanding and emotional engagement.

**c. Aspects of Emotion Dysregulation**

*"How does INA seek peace at home, and why does she feel she lacks support from her family? What factors influence her behavior in dealing with problems, and how does she try to cope with the negative feelings she experiences? Why is INA more likely to call in sick and be absent from classes? What role do positive activities play in coping with stress, and how does self-confidence affect how one deals with problems? How does self-control help to achieve long-term goals, and why is motivation related to beliefs about outcomes?" (code: 17H INA, 21 years old)*

INA sought solace in smoking, even though she realized it was not a solution. Her friends became a place to share their stories, while her family, especially her mother, were less supportive. Her mother's harsh attitude made INA feel insecure and have to face problems alone. Home atmosphere, support from family and friends, and communication patterns affect a person's behavior. However, for INA, this was not enough. She often called in sick and was absent from classes. Even so, she tries to find positive meanings for self-development, such as participating in religious activities.

RH emphasized the importance of positive activities to cope with stress, such as playing games or working, rather than staying idle. He is able to control his emotions and

Type your title in here (8 pt)

has a strong sense of self-confidence. Self-confident individuals feel satisfied with themselves and confident in their abilities, while those who lack self-confidence tend to shut down. Motivation arises when a person believes their actions will produce the desired results. People with high self-control can delay pleasure in favor of achieving long-term goals.

**d. Behavioral Aspects**

*"How do you vent each emotion you feel, does each emotion you experience make you do a different or the same form of self-injury, and when negative feelings arise, do you prefer to vent by smoking or telling your friends, and besides smoking, cutting your hair, and hitting your hands against the wall, are there other forms of self-injury that you have done, how do you interact socially on a daily basis, is there any advice or habits from your friends that influence your actions or habits such as smoking and hitting yourself, how do you think your parents' behavioral patterns contribute to your self-injury behavior, and have you ever felt completely out of control to the point that your self-injury became worse?" (code: 26H INA, 21 years old)*

INA sought advice from friends and family regarding her problems, but she felt that they often encouraged her to fight back, something she was not always comfortable with. Instead, she prefers to endure the situation, even though it sometimes makes her feel helpless. She maintains a positive outlook by strengthening her spiritual connection. Positive emotions can improve creativity, problem-solving, decision-making, and memory. In addition, positive emotions also increase perseverance in completing tasks and attract social support. Individuals with strong self-control are better able to delay gratification as they believe that their efforts will pay off in the long run.

However, INA also had unhealthy coping habits, such as smoking and self-injury, which provided temporary relief but not a sustainable solution. Her self-harm was a way to relieve psychological distress, even though it was socially unacceptable.

RH, despite having struggled with thoughts of ending her life, chose to continue living and see what the future would bring. She has faced challenges and learned to be more resilient through them. Although she had considered giving up, she now believes that life has a silver lining. Loneliness, depression, hopelessness, and poor problem-solving skills are the main factors that can lead to thoughts of ending one's life. RH now adjusts her expectations, realizing that humans naturally adapt to various circumstances, both positive and negative. When expectations are met, happiness increases temporarily before returning to normal levels. Similarly, disappointment due to unmet expectations will diminish over time. RH acknowledges his failures, but he sees them as learning experiences. Effective coping skills, such as problem solving, seeking support, and seeing failure as part of the process, became strategies that helped her in dealing with emotional difficulties.

**e. Social Aspects**

*"How do you cope with negative feelings, how often do your friends come over to exchange stories, how does your current social environment compare to before, what do you do to maintain your mental health, how important is social support in your development, how does a good environment affect your behavior, how important is achievement, and how do positive habits contribute to your well-being and quality of life?" (code: 33H INA, 21 Years old)*

Type your title in here (8 pt)

INA coped with negative feelings by going to a calming place and often exchanging stories with her friends, who also gave her advice to get out of her comfort zone. Although her friends advised INA to fight her brother when she was angry, INA did not feel brave enough to do so. This reflects Abraham Maslow's theory of hierarchical needs, where basic needs must be met before reaching higher needs.

Meanwhile, RH felt the importance of a positive social environment after previously being in a negative environment. Now, she is surrounded by people who support her focus on work and self-development. RH realizes the importance of maintaining health by getting enough rest and engaging in positive activities, which contribute to his mental well-being. According to Daniel Kahneman and Amos Tversky, pursuing happiness through positive activities can improve long-term well-being. A good environment, according to Ivan Pavlov and B.F. Skinner, can increase positive behavior through reinforcement. RHs also strive to get out of their comfort zone to fulfill achievement needs and increase self-confidence, and get drunk less often, which indicates a change in positive habits.

Based on the research phenomenon of self-injury in early adults in broken home Islamic families, the interviews with RH and INA provide an overview of the aspects that influence this behavior. The following is a summary chart of the results which can be seen in Figure 1.

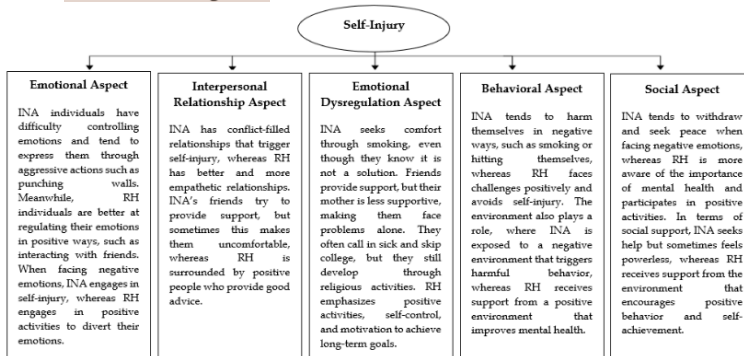


Figure 1 Summary Description of Results

### Discussion

This research shows that self-harm in individuals from broken homes has a significant impact on their psychological well-being, emotional development, academic achievement and social life. Adolescents from broken homes tend to experience excessive anxiety, loss of identity, and decreased motivation to learn, which in turn leads to lower academic performance at school. Children of divorced parents are also at risk of prolonged anxiety, which over time can trigger deviant behaviors such as skipping school, aggressive tendencies, alcohol consumption, and drug use. Self-injury behavior has a strong association with a broken home background. Adolescents who grow up in a chaotic family environment and lack affection often experience deep feelings of

Type your title in here (8 pt)

loneliness. Unstable family conditions, with poor communication and lack of attention from parents, can trigger negative emotions such as depression and anxiety. In these situations, adolescents often feel alienated and lack emotional support, which leads them to seek ways to cope with inner pain. One maladaptive way that emerges is self-injurious behavior, where individuals hurt themselves as a form of emotional expression or to reduce psychological tension. Thus, self-injury behavior can be seen as a response to traumatic experiences within the family, indicating the need for more attention to adolescent mental health, especially for those from disharmonious families [26].

Currently, RH lives with her paternal grandmother after her parents' divorce. Although legally in the custody of his father, he spends most of his time with his grandmother. Due to the lack of emotional closeness with the family, RH often feels lonely at home and has an introverted personality. However, in the school environment, he seemed more cheerful. RH first committed self-harm due to the influence of friends who encouraged her to do so. At that time, he was under great mental stress and had many overwhelming thoughts. Her forms of self-harm included scratching her hands with safety pins, pulling her hair, and hitting herself on the head with her hands. These acts gave her a temporary sense of relief.

Meanwhile, INA felt her life was tough after her father passed away in 2021. As the second of two children, INA had to help her single parent mother in working to fulfill the family's needs. INA tried to solve the problem by joining an exchange student in Jakarta and cutting her hair, but the problem was not over. Eventually, INA started smoking to relieve stress, although she realized the consequences. INA's relationship with her family was less harmonious due to lack of communication, while her brother always asked for money because he didn't want to work. In the face of these pressures, INA decided to self-injure to overcome her problems.

The research results from both subjects show that children's mental state, behavior, and attitudes are strongly influenced by the level of harmony in their families. Children who grow up in disharmonious families are at risk of experiencing behavioral changes, such as being antisocial, fearful of relationships, introverted, and reluctant to interact with others. Major factors contributing to this condition include family conflict, poor parenting, and lack of emotional support from parents. However, social interaction is crucial to a child's mental development. If their mental health is compromised, they will find it difficult to fit back into social settings and interact well. As evidenced in Yusuf and Juntika's research, structuring personal and social life will be easier with harmonious family interactions. However, if there is disharmony at home, prolonged conflict between husband and wife or parent-child, or if disharmony occurs, the family will experience stress, especially for children [27].

In addition to the support of the surrounding environment, children from Broken Home families also have to struggle with their internal fears and trauma. Deep emotional wounds often make it difficult for them to build the courage and motivation to change. Therefore, counseling interventions are very important in helping their psychological and mental recovery. As explained by the World Health Organization (WHO), "health as a state of complacency, physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity"[28].

This study has limitations in the scope of the problem that only focuses on self-injury in the context of broken home families, without considering other factors such as

Type your title in here (8 pt)

academic pressure, mental health disorders, or the influence of the social environment. In addition, the subjects used were only individuals in the early adult age range (18–25 years) in Islamic families, so it was not possible to generalize about how self-injury develops in other age groups, such as adolescents or adults or in individuals from different religious or cultural backgrounds. Additionally, geographical limitations, research methods, and topic sensitivity can affect the results and accuracy of the data.

## CONCLUSION

Self-harm or self-harm behavior is influenced by a variety of factors, including the ability to manage emotions, the quality of interpersonal relationships, and the social support received. INA participants have difficulty controlling emotions, have conflicted interpersonal relationships, and negative environments that exacerbate destructive behavior. On the other hand, HR participants have good self-control skills, engage in positive activities, and get support from a healthy environment so that they are able to face life's challenges in a more constructive way.

Individuals who experience the phenomenon of self-injury need attention and guidance from parents to maintain their emotional and mental well-being. If mental health is left untreated, it can develop into severe depression and suicidal tendencies.

Every individual needs to increase self-awareness so as not to be affected by factors that can trigger a tendency to self-harm. Trying to divert attention from negative emotions to more positive activities, thus helping to manage the urge to self-harm. This research is expected to be further developed with various methods or more comprehensive approaches, both in terms of prevention and intervention, so that it can have a more effective impact in dealing with self-injury behaviors.

## REFERENSI

- [1] T. S. Raharjo, "Penguatan Masyarakat di Masa Pandemi Covid 19: Kesehatan Mental Pelajar," *J. Pengabd. 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," *Gajah 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,"

Type your title in here (8 pt)

*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," *Psychiatric 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 Sistematis," *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. Soetjningsih, "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://ejournal.unesa.ac.id>
- [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. Guetterman, M. D. Fetters, and J. W. Creswell, "Integrating quantitative and qualitative results in health science mixed methods research through joint displays," *Ann.*

Type your title in here (8 pt)

*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. Gen. Soc. Incl. Muslim Soc.*, vol. 4, no. 2, 2023.

---

**Basrul Akmal Hammada**

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

Email: [basrulkml@gmail.com](mailto:basrulkml@gmail.com)

**Ghozali Rusyid Affandi**

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

Email: [ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)

---

## ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

2%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1 Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya 1%  
Student Paper

2 Ismail Ismail. "EXPLORING MODERN EDUCATIONAL THEORIES: A LITERATURE REVIEW OF STUDENT LEARNING IN THE DIGITAL AGE", International Journal Multidisciplinary Science, 2024 <1%  
Publication

3 journal.unj.ac.id <1%  
Internet Source

4 aksiologi.org <1%  
Internet Source

5 eudl.eu <1%  
Internet Source

6 Livia Mustafidah, Chusnul Chotimah. "Penerapan Metode Scramble untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PAI Kelas IX SMP Negeri 2 Peterongan Jombang", YASIN, 2025 <1%  
Publication

7 Vita Ari Fatmawati, Christantie Effendy, Ridho Rahmadi. "Analysis of the Causal Relationship of Body Image Factors in Patients with Cancer", Khazanah Informatika : Jurnal Ilmu Komputer dan Informatika, 2021 <1%  
Publication

8 core.ac.uk <1%  
Internet Source

---

9 [ejournal.insuriponorogo.ac.id](http://ejournal.insuriponorogo.ac.id) <1 %  
Internet Source

---

10 [eprints.mercubuana-yogya.ac.id](http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id) <1 %  
Internet Source

---

11 [media.neliti.com](http://media.neliti.com) <1 %  
Internet Source

---

12 [www.grafiati.com](http://www.grafiati.com) <1 %  
Internet Source

---

---

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1 words

Exclude bibliography On

# Basrul Akmal Hammada 2

*by* Psikologi Umsida

---

**Submission date:** 27-Mar-2025 10:45AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2561055864

**File name:** Self-injury\_in\_early\_adulthood\_in\_islamic\_families\_experiencing\_a\_broken\_home\_bahasa\_indonesia.docx (256.13K)

**Word count:** 4540

**Character count:** 29839

1  
Type your title in here (8 pt)

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

Basrul Akmal Hammada<sup>1</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia



DOI :-

### Sections Info

#### Article history:

Submitted:

Final Revised:

Accepted:

Published:

#### 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 koping. 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 koping 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 koping 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 koping 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 koping 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

Type your title in here (8 pt)

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 koping 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

Type your title in here (8 pt)

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, pertengkaran 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 koping 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 koping 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 dipersepsinya. 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 mengalami self-injury. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara dan

Type your title in here (8 pt)

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 mendekati 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

Type your title in here (8 pt)

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 suportif. 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)*

Type your title in here (8 pt)

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 membuahkan hasil dalam jangka panjang.

Namun, INA juga memiliki kebiasaan koping 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 koping 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)*

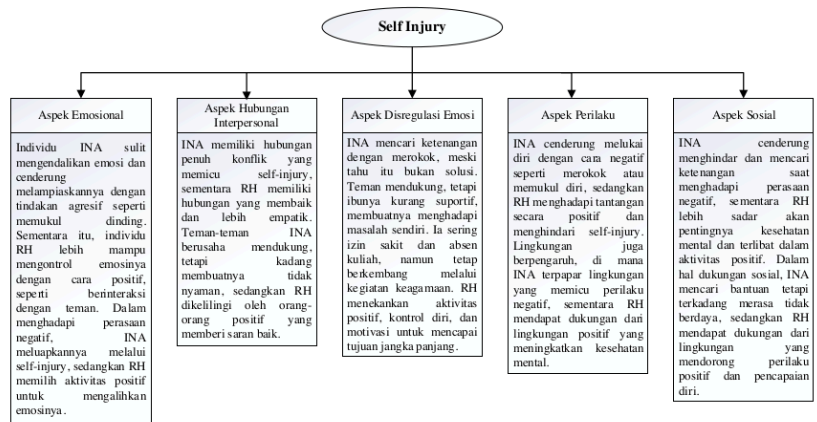
INA mengatasi perasaan negatif dengan pergi ke tempat yang menenangkan dan sering bertukar cerita dengan teman-temannya, yang juga memberikan saran untuk keluar dari zona nyaman. Meskipun teman-temannya menyarankan INA untuk melawan kakaknya saat marah, INA merasa tidak berani melakukannya. Hal ini mencerminkan 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

Type your title in here (8 pt)

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

Type your title in here (8 pt)

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

Type your title in here (8 pt)

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. Pengabdian dan Penelitian 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," *Gajah Mada J.*

Type your title in here (8 pt)

*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, "Keseharian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja," *Psympathic 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 Sistematis," *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. Soetjningsih, "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://ejournal.unesa.ac.id>

[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,

Type your title in here (8 pt)

[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. Guetterman, M. D. Fetters, 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](mailto:basrulakml@gmail.com)

**Ghozali Rusyid Affandi**

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

Email: [ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)

---

# Basrul Akmal Hammada 2

## ORIGINALITY REPORT

<b>7</b> %	<b>5</b> %	<b>2</b> %	<b>3</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<b>2</b> %
<b>2</b>	<a href="https://eprints.iain-surakarta.ac.id">eprints.iain-surakarta.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<a href="https://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<a href="https://translatica.pl">translatica.pl</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>5</b>	<a href="https://digilib.uinsby.ac.id">digilib.uinsby.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>6</b>	<a href="https://rosseliniutami.blogspot.com">rosseliniutami.blogspot.com</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>7</b>	Namirah Namirah. "PERSPEKTIF ANAK-ANAK TENTANG KEKERASAN DOMESTIK", Harakat an-Nisa: Jurnal Studi Gender dan Anak, 2024 Publication	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<a href="https://www.neliti.com">www.neliti.com</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	<b>&lt;1</b> %
<b>10</b>	<a href="https://repository.unpar.ac.id">repository.unpar.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>11</b>	<a href="https://kliktrend.com">kliktrend.com</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %

12 Lathifa Oktaviani, Taufik Taufik. "Hubungan Ego Identity dengan Kecenderungan Perilaku Self Injury pada Siswa", MASALIQ, 2025  
Publication <1 %

---

13 Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar  
Student Paper <1 %

---

14 [ejurnal.ung.ac.id](http://ejurnal.ung.ac.id)  
Internet Source <1 %

---

15 [repository.uinjkt.ac.id](http://repository.uinjkt.ac.id)  
Internet Source <1 %

---

16 Aulia Mahardika Kirana, Veronika Suprapti. "Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja", Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021  
Publication <1 %

---

17 [prediksitaruhanbola.net](http://prediksitaruhanbola.net)  
Internet Source <1 %

---

18 [repo.unida.gontor.ac.id](http://repo.unida.gontor.ac.id)  
Internet Source <1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches < 10 words

Exclude bibliography On