

**REGULASI EMOSI MAHASISWA USIA DEWASA MUDA
YANG PERNAH TERLIBAT *TOXIC RELATIONSHIP*
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA IAIN KEDIRI)**

SKRIPSI



**Disusun Oleh :
Nanda Wulan Sari
933418518**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ILMU DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI KEDIRI**

2023

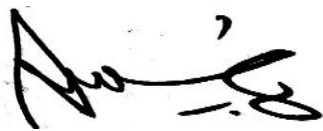
HALAMAN PERSETUJUAN

**REGULASI EMOSI MAHASISWA USIA DEWASA MUDA
YANG PERNAH TERLIBAT *TOXIC RELATIONSHIP*
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA IAIN KEDIRI)**

**NANDA WULAN SARI
933418518**

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Tasmin, MA
NIP. 197206152000031004

Pembimbing II



Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si
NIDN. 2008028703

NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 31 Mei 2023
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nanda Wulan Sari
NIM : 933418518
Judul : REGULASI EMOSI MAHASISWA USIA DEWASA
MUDA YANG PERNAH TERLIBAT *TOXIC*
RELATIONSHIP (STUDI KASUS PADA MAHASISWA
IAIN KEDIRI)

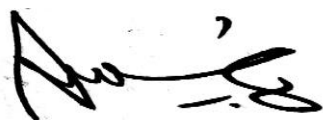
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Tasmin, MA
NIP. 197206152000031004

Pembimbing II



Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si
NIDN. 2008028703

NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, 31 Mei 2023
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nanda Wulan Sari
NIM : 933418518
Judul : REGULASI EMOSI MAHASISWA USIA DEWASA
MUDA YANG PERNAH TERLIBAT *TOXIC*
RELATIONSHIP (STUDI KASUS PADA MAHASISWA
IAIN KEDIRI)

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I


Tasmin, MA
NIP. 197206152000031004

Pembimbing II


Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si
NIDN. 2008028703

HALAMAN PENGESAHAN

**REGULASI EMOSI MAHASISWA USIA DEWASA MUDA YANG
PERNAH TERLIBAT *TOXIC RELATIONSHIP*
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA IAIN KEDIRI)**

**NANDA WULAN SARI
933418518**

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Tanggal 20 Juni 2023

Tim Penguji,


1. Penguji Utama

Yuli Darwati, M.Si
NIP. 197307042005012003

(..........)

2. Penguji I

Tasmin, MA
NIP. 197206152000031004

(..........)

3. Penguji II

Arisa Rahmawati Zakiyah
NIDN. 2008028703

(..........)

Kediri, 20 Juni 2023
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
IAIN Kediri

Dr. H. A. HALIL TAHIR, M. HI
NIP. 197111212005011006

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nanda Wulan Sari

NIM 933418518

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatantersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 31 Mei 2023
Yang membuat pernyataan



Nanda Wulan Sari

MOTTO

وَالَّذِينَ نُوذُّونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَعْضُهُمَا أَسَدَتْ عَلَى الْآخَرِ فَتُحْتَمَلُ بِهَتَانَا وَتُؤْتَمَمُ بِنَا (٥٨)

“Dan orang-orang yang menyakiti orang-orang mukmin laki-laki dan perempuan, tanpa ada kesalahan yang mereka perbuat, maka sungguh mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang nyata”

(QS.Al-Ahzab Ayat 58)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua Bapak Muhammad Adenan dan Ibu Karsi serta putri tercinta Citra Ercilia Andaru.
2. Kepada nenek wagisah serta keluarga besar di kota Lampung dan kota Jember dan juga keluarga besar di kota Kediri dan kota Kalimantan.
3. Kepada semua saudara, sahabat, teman-teman yang telah memberikan dukungan penuh kepada penulis untuk memberikan rasa percaya diri kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi dengan jurusan Psikologi Islam yang sudah penulis pilih dan bertanggung jawab untuk bisa menyelesaikannya. Dukungan yang terus mengalir menjadikan motivasi serta semangat untuk penulis agar dapat meraih gelar sarjana Psikologi dan menjadikan ilmunya sebagai pegangan dalam kehidupan selanjutnya.

ABSTRAK

SARI, NANDA WULAN. Dosen Pembimbing: Tasmin, MA dan Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si : *Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda yang Pernah Terlibat Toxic Relationship (Studi Kasus pada Mahasiswa IAIN Kediri)*. Skripsi, Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, IAIN Kediri, 2023.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Mahasiswa, *Toxic Relationship*

Menjalin hubungan sebelum menikah merupakan salah satu fenomena yang sering dilakukan oleh individu pada kategori dewasa muda, termasuk mahasiswa IAIN Kediri. Dalam menjalin hubungan sebelum menikah, adakalanya mahasiswa terjebak dalam hubungan *toxic relationship*. Akibatnya mahasiswa yang terlibat *toxic relationship* tidak mampu fokus dalam proses akademiknya, trauma dan dampak psikologis lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk regulasi emosi mahasiswa IAIN Kediri usia dewasa muda yang pernah terlibat *toxic relationship* dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi mahasiswa IAIN Kediri usia dewasa muda yang pernah terlibat *toxic relationship*.

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dengan menggunakan metodologi kualitatif studi kasus dapat mengungkapkan secara utuh pola regulasi emosi mahasiswa IAIN Kediri usia dewasa muda yang pernah terlibat dalam *toxic relationship*. Subjek penelitian ada 9 orang terdiri dari 3 subjek pelaku (YN, EK, dan FR), 3 subjek korban (AF, RN, dan YH), dan 3 subjek saksi (MM, FM, dan BS). Pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan analisis data menggunakan teori regulasi emosi Gross dan Jhon sebagai modal analisis dari penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Pertama, regulasi emosi yang terdapat pada subjek pelaku dan korban memiliki perbedaan. Dari perspektif pelaku, cara ketiga pelaku untuk meregulasi emosi adalah dengan meluapkan emosinya dalam bentuk; marah, berperilaku posesif, takut dan cemas. Adapun dari perspektif korban, ketiga korban memiliki pola regulasi yang sama yaitu dapat mengelola sumberdaya kognitif, menjalankan kontrol emosi, dan perubahan cara berpikir. Sehingga korban tersebut memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dalam berhubungan. Kedua, Faktor yang mempengaruhi pelaku sulit untuk meregulasi emosinya adalah faktor kognitif, yaitu sering marah ketika ada konflik, lingkungan dan teman sebaya yang tidak sehat. Sehingga faktor tersebut menjadikan pelaku kesulitan meregulasi emosinya dalam berhubungan. Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi emosi korban adalah faktor kognitif yaitu keterbukaan melalui dialog, faktor lingkungan dan teman sebaya yang selalu mendukung dan memotivasi agar mampu meregulasi emosinya. Sehingga korban dapat cepat pulih dengan baik akibat hubungan *toxic relationship*.

ABSTRACT

SARI, NANDA WULAN, Advisors: Tasmin, MA and Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si: *Emotional Regulation of Young Adult Students Who Have Been Involved in Toxic Relationships (Case Study on Students of IAIN Kediri)*. Thesis, Islamic Psychology, Ushuluddin and Da'wah Faculty, IAIN Kediri, 2023.

Keywords: Emotion Regulation, Students, Toxic Relationship

Having a relationship before marriage is one of the phenomena that is often carried out by individuals in the early adult category. Especially for students of IAIN Kediri, who have a lot of relationships before marriage. However, the reality shows that this relationship actually creates a toxic relationship. As a result, students who are involved in toxic relationships are unable to focus on their academic process, trauma and other psychological impacts. So this study aims to find out the forms of emotional regulation of IAIN Kediri students who have been involved in toxic relationships and the factors that influence the emotional regulation of young adult IAIN Kediri students who have been involved in toxic relationships.

The research method used is a qualitative type with a case study approach. Using a qualitative case study methodology can fully reveal the pattern of emotional regulation of young adult students who have been involved in a toxic relationship seen by the subject of the perpetrator and the victim. The research subjects included perpetrators (YN, EK, and FR), 3 victims (AF, RN, and YH), and 3 witnesses (MM, FM, and BS). Collecting data using the process of observation, interviews, and documentation. Furthermore, researchers used Gross and John's theory of emotion regulation as a capital analysis of this study.

The results of the study show that: First, there is a significant difference in the regulation of emotions in the subjects of perpetrators and victims. From the actor's perspective, the third way for actors to regulate emotions is to express their emotions in the form; anger, possessive behavior, fear and anxiety. As for from the perspective of the victim. The three victims have the same pattern of regulation, namely being able to manage cognitive resources, exercise emotional control, and change ways of thinking. So that the victim can be judged to have good emotional regulation skills in intercourse. Second, the factors that make it difficult for the perpetrator to regulate his emotions are cognitive factors which often get angry when there is conflict, an unhealthy environment and peers. So that these factors make it difficult for victims to regulate their emotions in relationships. The factors that affect the regulation of the victim's emotions are cognitive factors, namely openness through dialogue, environmental factors and peers who always support and motivate them to be able to regulate their emotions. So that the victim can recover quickly as a result of a toxic relationship.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhadulillah senantiasa peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat ramat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda yang Pernah Terlibat *Toxic Relationship* (Studi Kasus pada Mahasiswa IAIN Kediri). Peneliti berharap semoga Allah SWT senantiasa memberikan ridha-Nya agar menjadi ilmu yang bermanfaat *fi dini wa dunya wal akhirah*

Shalawat serta salam tak luput peneliti ucapkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW serta kepada keluarga besar serta sahabat-sahabat Nabi Muhammad SAW, yang mana telah membawa kita dari zaman yang jahiliyah menuju zaman yang terang benderang.

Peneliti menyadari bahwasannya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Peneliti berharap untuk saran-saran dan juga koreksi terhadap skripsi ini, sehingga akan menghasilkan skripsi yang jauh lebih baik lagi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Tahir, M.HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Bapak Tasmin, M.A dan Ibu Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan bimbingan dan arahan sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Seluruh dosen dan staf, khususnya program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah atas segala kebijaksanaan dan perhatian sehingga studi ini dapat diselesaikan.
5. Ibu Karsi selaku bundahara dan Bapak Muhammad Adenan selaku big bos yang memberikan dukungan motivasi, doa, cinta kasih moril dan materil kepada peneliti, Putri tercinta saya Citra Ercilia Andaru yang telah menemani saya mengerjakan skripsi hingga selesai dari sejak masih dalam kandungan hingga saat ini.
6. Kakak tercinta saya Ervina, Bayu Samudro dan kakak ipar Titis sari, kemudian adik tercinta Nur Rahayu jati, Sema Yuniarista, Agam Azari yang selalu mmberi dukungan dalam bentuk kata maupun tindakan, motivasi dan doa pada peneliti.
7. Sahabat terbaik khususnya Maran Muhammad, Ary Faisal, Surur, Lela Awanda yang senantiasa memberikan dukungan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini juga selalu menemani dikala stres dalam proses pengerjaan, serta Alif Hasugian selaku sahabat sekaligus mentor saat proses pengerjaan skripsi, serta teman-teman narasumber dalam skripsi ini yang mau membagi ceritanya dengan peneliti
8. Sahabat sedari SMA Jesica Permata, Icag Syarbila, Reza Nur Anisa sampai saat ini yang selalu mendengarkan keluh kesah daan selalu memberikan dukungan dalam segala hal.

9. Sahabat dan teman-teman Program Studi Psikologi Islam yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberrikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan

10. I want to thank myself as i am able to stand on my own feet until now. I am fully aware that it was never easy for me. it has so many obstacles. Nevertheless,nothing can actually obstructed me so that i am here today passed all of this very well

Peneliti hanya mampu memberikan doa semoga amal ibadah berbagai pihak tersebut mendapatkan pahala yang berlipat ganda. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya, pembaca pada umumnya, Amin

Kediri, 31 Mei 2023

Nanda Wulan Sari

Daftar isi

| | |
|----------------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | i |
| NOTA DINAS | ii |
| NOTA PEMBIMBING | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN..... | v |
| MOTTO | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vii |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI..... | xiii |
| DAFTAR TABEL..... | xvii |
| BAB I : PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Fokus Penelitian..... | 12 |
| C. Tujuan penelitian | 12 |
| D. Manfaat penelitian | 13 |
| E. Definisi Istilah | 15 |
| F. Penelitian Terdahulu..... | 14 |
| BAB II : LANDASAN TEORITIS | 15 |

| | |
|---|----|
| A. Teori Behavioristik | 20 |
| B. Regulasi Emosi | 23 |
| 1. Definisi Regulasi Emosi | 23 |
| 2. Proses Regulasi Emosi | 25 |
| 3. Aspek Regulasi Emosi | 26 |
| 4. Dimensi Regulasi Emosi | 29 |
| 5. Strategi Regulasi Emosi | 30 |
| 6. Faktor Regulasi Emosi | 31 |
| C. Toxic Relationship..... | 34 |
| 1. Definisi <i>Toxic Reationship</i> | 34 |
| 2. Jenis dan Kriteria <i>Toxic Relationship</i> | 39 |
| 3. Kriteria Pasangan <i>Toxic</i> | 41 |
| 4. Ciri- Ciri <i>Toxic Relationship</i> | 44 |
| 5. Faktor Penyebab Terjadinya <i>Toxic Relationship</i> | 45 |
| 6. Dampak <i>Toxic Relationship</i> | 47 |
| D. Mahasiswa dan Karakteristiknya | 51 |
| 1. Definisi Mahasiswa. | 51 |
| 2. Ciri - Ciri atau Karakteristik Mahasiswa..... | 52 |
| E. Dewasa muda | 53 |
| 1. Definisi Dewasa Muda | 53 |
| 2. Ciri - Ciri Dewasa Muda... .. | 55 |

| | |
|--|-----|
| BAB III : METODE PENELITIAN | 57 |
| A. Jenis Penelitian | 57 |
| B. Kehadiran Peneliti..... | 59 |
| C. Subjek Penelitian | 60 |
| D. Lokasi Penelitian | 62 |
| E. Data dan Sumber Data..... | 63 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 64 |
| G. Teknik Analisis Data | 66 |
| H. Pengecekan Keabsahan Data | 68 |
| I. Tahap-tahap Penelitian | 70 |
| BAB IV : PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN | 71 |
| A. Gambaran Umum Objek Penelitian..... | 71 |
| 1. Profil IAIN Kediri | 71 |
| 2. Gambaran Umum Subyek Penelitian | 77 |
| B. Paparan Data | 81 |
| 1. Perspektif Pelaku yang Terlibat <i>Toxic Relationship</i> | 81 |
| 2. Perspektif Korban yang Terlibat <i>Toxic Relationship</i> | 103 |
| 3. Perspektif Saksi Pasangan yang Terlibat <i>Toxic Relationship</i> | 127 |
| C. Temuan Penelitian | 132 |
| BAB V : PEMBAHASAN | 142 |

| | |
|--|-----|
| A. Regulasi Emosi Mahasiswa IAIN Kediri Usia Dewasa Muda yang Pernah Terlibat dalam <i>Toxic Relationship</i> | 142 |
| 1. Aspek Regulasi Emosi Pelaku | 145 |
| 2. Aspek regulasi Emosi Korban | 148 |
| 3. Dukungan Teman Sebaya | 152 |
| B. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Mahasiswa IAIN Kediri Usia Dewasa Muda yang Pernah Mengalami <i>Toxic Relationship</i> | 153 |
| a. Faktor Regulasi Emosi Pelaku | 154 |
| b. Faktor Regulasi Emosi Korban | 156 |
| BAB VI : PENUTUP | 159 |
| A. Kesimpulan | 159 |
| B. Saran | 160 |
| DAFTAR PUSTAKA | 162 |
| LAMPIRAN | 162 |

DAFTAR TABLE

| | |
|---|-----|
| TABLE 3.1 : Kriteria Daftar Subjek Penelitian | 61 |
| TABLE 4.1 : Daftar Subjek Penelitia..... | 78 |
| TABLE 4.2 : Aspek Regulasi Emosi | 140 |
| TABLE 4.3 : Faktor Regulasi Emosi | |