

**DINAMIKA PSIKOLOGIS *SELF-INJURY* PADA REMAJA YANG  
MENGALAMI PUTUS CINTA (STUDI FENOMENOLOGI DI  
KOTA KEDIRI)**

**SKRIPSI**



**OLEH :  
ALVIRRAHMAH FITRIANI  
9.334.149.18**

**PROGRAM STUDI PSIOKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

**2024**

**DINAMIKA PSIKOLOGIS *SELF-INJURY* PADA REMAJA YANG  
MENGALAMI PUTUS CINTA (STUDI FENOMENOLOGI DI  
KOTA KEDIRI)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Kediri untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan program Sarjana

**Oleh :**

**Alvirrahmah Fitriani**

**9.334.149.18**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

**2024**

## HALAMAN PERSETUJUAN

**DINAMIKA PSIKOLOGIS SELF INJURY PADA REMAJA YANG  
MENGALAMI PUTUS CINTA (STUDI FENOMENOLOGI DI KOTA  
KEDIRI)**

**ALVIRRAHMAH FITRIANI**

9.334.149.18

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Dr. H. Ahmad Subakir, M.Ag**  
NIP. 19631226 199103 1 001

Pembimbing II



**Sunarno, S.Psi., M.A**  
NIP: 198202152023211015

## NOTA DINAS

Nomor :  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 12 Agustus 2024

Kepada  
Yth, Rektor Institut  
Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo  
Kediri

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

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

Nama : ALVIRRAHMAH FITRIANI  
NIM : 9.334.149.18  
Judul : DINAMIKA PSIKOLOGIS SELF INJURY  
PADA REMAJA YANG MENGALAMI PUTUS  
CINTA (STUDI FENOMENOLOGI DI KOTA  
KEDIRI)

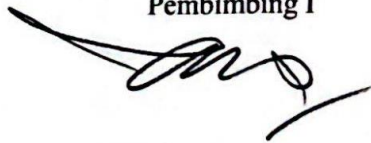
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

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

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing I



**Dr. H. Ahmad Subakir, M.Ag**  
NIP. 19631226 199103 1 001

Pembimbing II



**Sunarno, S.Psi., M.A**  
NIP: 198202152023211015

## HALAMAN PENGESAHAN

DINAMIKA PSIKOLOGIS *SELF-INJURY* PADA REMAJA YANG MENGALAMI  
PUTUS CINTA (STUDI FENOMENOLOGI DI KOTA KEDIRI)

ALVIRRAHMAH FITRIANI  
9.334.149.18

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
pada tanggal (28 Agustus 2024)

Tim Penguji,

1. Penguji Utama  
**Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si**  
NIP. 197712152005012002
2. Penguji I  
**Dr. H. Ahmad Subakir, M.Ag**  
NIP. 19631226 199103 1 001
3. Penguji II  
**Sunarno, S.Psi., M.A**  
NIP. 198202152023211015

  
(.....)

  
(.....)

  
(.....)

Kediri, 18 Agustus 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri



**Dr. H. A. Hafid Thahir, M.HI**  
NIP. 197111212005011006

## MOTTO

*“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”*

**(Hindia, Besok Mungkin Kita Sampai)**

*“Lakukan apa yang kau mau sekarang  
Saat hatimu bergerak jangan kau larang  
Hidup ini taka ada artinya, maka  
Kau bebas mengarang maknanya seorang”*

**(Hindia, Berdangsalah, Karir Tak Ada Artinya)**

*“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan”*

**(Nadin amizah, Beranjak dewasa)**

*“Berdiri jika sudah tidak dapat tempat duduk”*

**(Penulis)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA:

1. Kedua dosen pembimbing saya, Bapak Dr. H. Ahmad Subakir, M.Ag dan Bapak Sunarno, S.Psi., MA yang telah sabar membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta, Ibu Siti Roihatul Jannah dan Ayah Abduloh Machmud dan keluarga yang selalu mendukung dan mendo'akan kelancaran peneliti.
3. Teman-teman yang telah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan skripsi, teman-teman psikologi islam angkatan 2018 yang telah berjuang bersama selama berproses di IAIN Kediri.
4. Ketiga subjek penelitian yang telah meluangkan waktu dan ilmunya dalam proses pengambilan data.
5. Berbagai pihak terkait yang telah membantu proses penyusunan skripsi ini.

## ABSTRAK

FITRIANI ALVIRRAHMAH, Dosen Pembimbing Dr. H. Ahmad Subakir, M.Ag. dan Sunarno, MA. Dinamika psikologis *Self-Injury* pada remaja yang mengalami putus cinta (studi kasus fenomenologi di Kota Kediri), Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri. 2024.

Kata Kunci: Dinamika psikologis, *Self-Injury*, Remaja

Menjalin hubungan dengan lawan jenis atau pacaran merupakan fenomena yang wajar oleh kalangan remaja zaman sekarang. Pacaran atau menjalin hubungan romantis menurut Santrock sudah terbentuk pada tahun 1920an, dimana saat itu fungsi utama pacaran adalah untuk memilih dan memiliki seorang untuk menjadi pasangan, tetapi remaja zaman sekarang merasa sudah memiliki pasangan yang seutuhnya, yang akhirnya berakibat menjadi hal yang tidak baik lagi saat remaja tersebut putus cinta. Putus cinta merupakan kejadian dimana berakhirnya suatu hubungan cinta kasih yang telah dijalin dengan sepasang pasangan. Remaja yang pernah mengalami putus cinta, mereka melakukan cara yang berbeda-beda dalam meluapkan perasaan emosinya saat putus cinta. Salah satunya dengan melakukan perilaku *Self-Injury*. *Self Injury* adalah bentuk perilaku yang sengaja dilakukan untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri dengan tanpa adanya tujuan bunuh diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika psikologis *Self injury* pada remaja yang mengalami putus cinta, adapun metode yang digunakan dalam peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini ada tiga, subjek RD, subek FR, dan subjek NF.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika psikologis *Self-Injury* pada remaja yang mengalami putus cinta terdapat pada proses aspek kognitif tidak mampu berfikir lebih baik ketika mengalami putus cinta, tidak sadar, tidak bisa mengontrol pikirannya pada saat terjadi perilaku *Self-Injury*. Pada aspek afektif perasaan yang hampir sama juga muncul, sehingga tidak mampu mengontrol emosi, rasa marah, kecewa, stress, kecemasan serta rasa frustrasi atas konflik putus cinta yang mereka hadapi. Pada aspek konatif masuk dalam kategori Superficial selfi-mutilation, dengan bentuk memukuli diri sendiri, menyuluti atau membakar kulit, membenturkan sebagian tubuhnya ke tembok, dan menyayat sebagian tubuhnya. Saran dari peneliti akan lebih baik jika mengetahui strategi yang tepat untuk mengatasi konflik putus cinta. Diperlukan kontrol diri yang baik agar terhindar dari perilaku *Self-Injury*, dikarenakan lebih banyak mudharatnya ketimbang hal yang baik dari perbuatan *Self-Injury* tersebut.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillah*, peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas rahamat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini mengungkapkan Dinamika Psikologid *Self-Injury* pada remaja putus cinta.

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Dr. H. Nur Chamid, MM., Rektor IAIN Kediri.
2. DR. KH. A. Halil Thahir, M.HI., Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si., Ketua Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri
4. Bapak Dr. H. Ahmad Subakir, dosen pembimbing pertama yang dengan kesabaran dan keikhlasannya telah mendoakan serta membimbing peneliti menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bapak Sunarno, MA yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga penyusunan skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
6. Semua dosen IAIN Kediri, khususnya dosen Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada peneliti.
7. Kedua orang tua, Ayah Abdulloh Machmud dan Ibuku tercinta Ibu Siti Roihatul Jannah, serta kedua saudara peneliti, dan juga segenap keluarga yang tidak pernah berhenti mengingatkan, mensupport, dan mendoakan demi kelancaran studi peneliti dengan semaksimal mungkin.
8. Saksi perjalanan hidup saya Rizadin Ahmad Triarno, yang selalu kebersamai saya dalam keadaan apapun.
9. Klinik gigi EF Dental, tempat saya bekerja. Terimakasih drg Erlan dan drg Fazlur, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk kuliah dan bekerja dalam waktu yang bersamaan.

10. Serta teman-teman mahasiswa IAIN Kediri yang telah berjuang bersama demi meraih cita-cita dan gelar sarjana.
11. Dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan dukungan moril untuk peneliti bisa menyelesaikan studi.
12. Tak lupa, peneliti juga berterima kasih yang amat sangat kepada diri sendiri, yang telah kuat, sabar, dan mampu bertahan dalam menghadapi berbagai hambatan selama menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT berkenan memberikan balasan yang berlimpah atas bantuan dan keikhlasan semua pihak kepada peneliti. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kesalahan dan jauh dari kata kesempurnaan. Tentunya, peneliti bersikap terbuka dan bersedia menerima kritik dan saran sebagai perbaikan karya ini menjadi lebih baik.

Dengan demikian, peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dan bagi pembaca pada umumnya. Aamiin ya Robbal Alaamiin.

Kediri, 11 Agustus 2024



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
NOTA DINAS .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I: PENDAHULUAN .....	1
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Telaah Pustaka .....	6
BAB II: LANDASAN TEORI .....	9
A. Dinamika psikologis .....	9
1. Defenisi .....	9
2. Aspek-aspek psikologis .....	11
B. <i>Self-Injury</i> .....	13
1. Definisi .....	13
2. Faktor-faktor penyebab <i>Self-Injury</i> .....	14
3. Jenis-jenis <i>Self-Injury</i> .....	14
C. Remaja .....	16
1. Definisi .....	16
2. Tahun-tahun masa remaja .....	18
3. Perkembangan masa remaja .....	19

4. Aspek-aspek perkembangan pada masa remaja .....	21
D. Putus cinta.....	22
1. Defenisi .....	22
2. Tahap putus cinta .....	23
BAB III: METODE PENELITIAN .....	25
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	25
B. Kehadiran Peneliti.....	26
C. Lokasi Penelitian.....	27
D. Sumber Data .....	27
E. Prosedur Pengumpulan Data.....	28
F. Instrumen pengumpulan data.....	30
G. Analisis data.....	31
H. Pengecekan keabsahan.....	32
BAB IV: PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN.....	34
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	34
B. Paparan Data .....	35
C. Observasi Wawancara.....	53
D. Temuan Penelitian .....	56
BAB V: PEMBAHASAN .....	58
A. Dinamika psikologis Self-Injury pada remaja putus cinta.....	58
BAB VI: PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Identitas Subjek .....	34
Table 2. Bentuk perilaku <i>Self-Injury</i> .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Subjek RD.....	113
Gambar 2. Subjek FR .....	113
Gambar 3. Subjek RD.....	113
Gambar 4. Bukti bentuk <i>Self-Injury</i> Subjek RD.....	113

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Pedoman Wawancara .....	68
Pedoman Observasi .....	70
Verbatim Subjek RD .....	71
Verbatim Subjek FR .....	82
Verbatim Subjek RD .....	91
Matriks Aspek Kognitif .....	101
Matriks Aspek Afektif .....	105
Matriks Aspek Konatif .....	108
Gambar .....	111
Bioadata penulis .....	112