

**REGULASI EMOSI KORBAN *BULLYING* PADA  
MAHASISWI IAIN KEDIRI**

**SKRIPSI**



Oleh :

**Bintan Syarifah  
NIM. 20104013**

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

**2024**

**REGULASI EMOSI KORBAN *BULLYING* PADA  
MAHASISWI IAIN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Institut Agama Islam Negeri Kediri  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan program Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

**Bintan Syarifah  
NIM. 20104013**

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

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**REGULASI EMOSI KORBAN *BULLYING* PADA  
MAHASISWI IAIN KEDIRI**

Disusun oleh :

**Bintan Syarifah**  
20104013

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Dr. Prima Ayu Rizqi Mahanani, M.Si**  
NIP. 198010142009122002

**Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si**  
NIP. 198702082023212033

# HALAMAN PENGESAHAN

## REGULASI EMOSI KORBAN *BULLYING* PADA MAHASISWI

IAIN KEDIRI

**BINTAN SYARIFAH**

20104013

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Pada Tanggal 29 Agustus 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

**Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog** (.....)  
NIP. 198504272015032007

2. Penguji I

**Dr. Prima Ayu Rizqi Mahanani, M.Si** (.....)  
NIP. 198010142009122002

3. Penguji II

**Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si** (.....)  
NIP. 198702082023212033

Kediri, 04 September 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

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

## NOTA DINAS

Kediri, 23 Agustus 2024

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

Asslamu'alaikum Wr. Wb

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

Nama : Bintang Syarifah  
NIM : 20104013  
Judul : **“Regulasi Emosi Korban *Bullying* Pada Mahasiswi 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.

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Dr. Prima Ayu Rizqi Mahanani, M.Si**  
NIP. 198010142009122002

**Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si**  
NIP. 198702082023212033

## NOTA PEMBIMBING

Kediri, 23 Agustus 2024

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 Warahmatullahi Wabarokatuh*

Bersama ini saya kirimkan berkas skripsi mahasiswa :

Nama : Bintang Syarifah  
NIM : 20104013  
Judul : **“Regulasi Emosi Korban *Bullying* Pada Mahasiswi 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 Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Dr. Prima Ayu Rizqi Mahanani, M.Si**  
NIP. 198010142009122002

**Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si**  
NIP. 198702082023212033

## **MOTTO**

“Jika kamu berbuat baik kepada oranglain (berarti) kamu berbuat baik pada dirimu sendiri”

(Q.S Al-Isra' : 7)

“Doa ibuku seluas langit, dan aku berteduh dibawahnya”

-M. Aan Mansyur-

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bintan Syarifah

NIM : 20104013

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan 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 perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 23 Agustus 2023

Saya yang menyatakan

**Bintan Syarifah**  
**NIM. 2010403**



## HALAMAN PERSEMBAHAN

### *Bismillahirrohmanirrohim*

Puji syukur saya haturkan kepada Allah SWT atas Rahmat, nikmat serta karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan syafaat kepada kita semua. Saya ucapkan terima kasih kepada pihak yang turut membantu dan memberikan dukungan maupun do'a yang telah diberikan kepada penulis. Ucapan terimakasih penulis persembahkan untuk :

1. Ibu saya Nunung Arifah yang selama ini telah merawat dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang dan perjuangan yang luar biasa. Senantiasa menemani disetiap proses kehidupan penulis, memberikan dukungan, arahan, motivasi, do'a yang tiada henti dan memperjuangkan segalanya kepada penulis. Semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan kebahagiaan.
2. Abah saya M. Haidar Mirza yang saya sayangi, meskipun jarang bertemu namun senantiasa memberi dukungan, semangat, motivasi, nasihat, arahan, ridho dan do'anya yang tiada henti kepada penulis. Semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan kebahagiaan.
3. Ibu Dr. Prima Ayu Rizqi Mahanani, M.Si dan Ibu Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si selaku dosen pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dukungan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi.

4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
5. Kepada Afifah Meilani Zulfa, Novi Nurul Masruroten dan seluruh keluarga besar saya yang telah memberikan doa, dukungan serta motivasi kepada penulis.
6. Kepada seluruh narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu untuk melakukan wawancara. Semoga diberikan kemudahan dalam melakukan segala sesuatu yang baik dan mendapatkan barokah dari Allah SWT.
7. Kepada sahabat yang sudah seperti saudara, Intan Safitri yang selalu ada untuk penulis, mendengarkan keluh kesah, menemani dalam setiap perjuangan, memberikan tawa yang tak pernah habis serta memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
8. Kepada teman seperjuangan saya, Rama Dona Rizqi Alviana yang selalu baik kepada penulis, menemani, memberikan dukungan penuh kepada penulis, membantu kerumitan proses penyelesaian skripsi.
9. Kepada sahabat saya, Danik Nolita yang selalu tulus menemani penulis, memberikan hiburan, serta memberikan semangat dan dukungan tiada henti.
10. Kepada seseorang yang dekat dengan saya sejak KKN, terimakasih sudah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, telah menghibur, mendengarkan keluh kesah, selalu menemani, memberikan waktu, dukungan, bantuan, arahan, dan do'a kepada penulis. Semoga Allah SWT selalu memberimu kebahagiaan, kesehatan dan rezeki yang lancer.
11. Kepada teman saya Nabila Dyah Ayu Fajrini sekeluarga yang telah memberikan dukungan, dan tulus membantu penulis.

12. Kepada sahabat saya sejak MAN Innan, Fikri dan Adam yang meskipun jauh namun tetap memberikan dukungan dan semangat kepada penulis hingga sekarang.
13. Kepada teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi Islam angkatan 2020 serta pihak-pihak lain yang senantiasa memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
15. Kepada diri saya sendiri, Bintang Syarifah, terimakasih atas segala usaha, kerja keras, dan semangat sehingga tidak pernah menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah berjuang, bertahan dan berusaha dalam menghadapi setiap tantangan kehidupan. Terimakasih kepada jiwa yang sabar dan tegar. Semoga kedepannya bisa menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih sabar dan lebih baik.

## ABSTRAK

Syarifah, Bintan. *Regulasi Emosi Korban Bullying Pada Mahasiswi IAIN Kediri*. Dosen Pembimbing Dr. Prima Ayu Rizqi Mahanani, M.Si dan Ibu Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri. 2024.

**Kata Kunci :** *Bullying, Regulasi Emosi, Mahasiswi.*

Regulasi emosi merupakan cara agar individu mampu mengenali, mengontrol, serta mengelola emosinya dengan baik. Emosi terdiri emosi negatif dan emosi positif. Penyampaian emosi yang salah akan menimbulkan tindakan atau perilaku yang dapat merugikan dirinya maupun oranglain. Individu memiliki emosi yang berbeda-beda pada situasi tertentu. Situasi yang mencekam cenderung membuat individu merasakan emosi negatif. Salah satu situasi yang mencekam adalah perilaku *bullying*. Mahasiswa merupakan individu dewasa yang dihadapkan berbagai situasi lebih beragam dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki karakter yang baik, wawasan yang luas, mampu membagi waktu, pintar, rajin, aktif, dan pandai berdiskusi. Namun, pada mahasiswa yang memiliki pengalaman *bullying*, dapat menghambat keaktifan mahasiswa dalam menjalankan tugas perkembangannya. Diperlukan regulasi emosi pada individu yang mengalami *bullying* agar terhindar dari perilaku negatif yang dapat merugikan dirinya. Dengan regulasi emosi, korban yang pernah mengalami *bullying* dapat memiliki kebahagiaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji lebih lanjut mengenai aspek-aspek regulasi emosi yang digunakan individu ketika mengalami *bullying*.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek pada penelitian ini berjumlah 5 mahasiswi dengan karakteristik mahasiswa aktif IAIN Kediri, berusia 19 – 25 tahun, pernah mengalami *bullying* dalam rentang waktu sekitar 1 – 4 tahun yang lalu. Prosedur pengambilan data melalui dua cara yaitu observasi dan wawancara. Teknik Analisa data pada penelitian ini menggunakan model interaktif menurut Miles & Huberman yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, display data dan penarikan Kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek-aspek regulasi membantu korban *bullying* mengenali, mengendalikan, mengelola serta mengontrol emosinya. Terdapat variasi dalam setiap aspek regulasi emosi pada masing-masing individu. Aspek *activation of a goal* pada subjek DT, AY, dan K mengontrol emosi dengan diam dan memiliki tujuan masing-masing, pada subjek IS dan AM bersikap diam untuk fokus pada dirinya dan intropeksi diri. Aspek *engagement of the processes* pada subjek DT, IS dan K dengan bercerita kepada oranglain, pada subjek AM dengan menulis dan subjek AY dengan memberi pelajaran pada pem-bully-nya. Aspek *impact on dynamics* pada subjek DT adalah dengan menyendiri, subjek AM dan AY dengan membiarkannya terjadi, subjek IS dengan melakukan perbaikan pada dirinya, dan subjek K dengan menerima diri.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT atas Rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Regulasi Emosi Korban *Bullying* Pada Mahasiswi IAIN Kediri”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan guna menyelesaikan studi jenjang Strata 1 (S1) Program Studi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan terutama kepada :

1. Bapak Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir M.Hi selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam.
4. Ibu Dr. Prima Ayu Rizqi Mahanani, M.Si dan Ibu Arisa Rahmawati Zakiyah, M.Si selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang telah memberikan ilmu kepada penulis
6. Kedua orang tua Bapak M. Haidar Mirza dan Ibu Nunung Arifah yang sudah mendoakan serta memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
7. Seluruh narasumber penelitian yang bersedia untuk melakukan wawancara dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Sahabat-sahabat yang sudah menemani dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seangkatan tahun 2020, khususnya Progam Studi Psikologi Islam dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu per satu, yang telah memberikan motivasi dan dukungan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis hanya mampu mendoakan, semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca pada umumnya. Amin.

Kediri, 24 Agustus 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>v</b>
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>HALAMAN ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Penelitian Terdahulu .....	10
F. Definisi Konsep .....	17
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>18</b>
A. Regulasi Emosi .....	18
B. Mahasiswi .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>27</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	27
B. Kehadiran Peneliti .....	28
C. Lokasi Penelitian .....	29
D. Subjek Penelitian .....	29
E. Sumber Data .....	29
F. Prosedur Pengambilan Data .....	31
G. Analisa Data .....	32
H. Pengecekan Keabsahann Data .....	34
I. Tahap-Tahap Penelitian .....	35

<b>BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Paparan Data .....	37
B. Temuan Penelitian .....	61
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>66</b>
A. Aspek-Aspek Regulasi Emosi Yang Digunakan Individu Ketika Mengalami <i>Bullying</i> .....	66
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>77</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>126</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Subjek Penelitian .....	41
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Wawancara .....	78
Lampiran 2 Verbatim Wawancara .....	80
Lampiran 3 Lembar Persetujuan .....	116
Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	121
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi .....	126