

**PROSES REGULASI DIRI KORBAN *GHOSTING*  
MAHASISWA IAIN (INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI)  
KEDIRI**

**SKRIPSI**

Tulisan ini dibuat untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

EMA FARIKHANA N. M

NIM. 933400217

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

**2022**

**PROSES REGULASI DIRI KORBAN *GHOSTING* MAHASISWA IAIN  
(INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI) KEDIRI**

Skripsi Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Kediri untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata Satu (S.1)

Oleh:

**EMA FARIKHANA N. M**

**NIM. 933400217**

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

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

PROSES REGULASI DIRI KORBAN *GHOSTING* MAHASISWA IAIN  
(INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI) KEDIRI

EMA FARIKHANA N. M

NIM. 933400217

Disetujui oleh:

Pembimbing 1



Drs. Muhammad Qomarul Huda, M.Fil.I  
NIP. 196902171999031001

Pembimbing 2



Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog  
NIP. 198504272015032007

NOTA DINAS

Kediri, 8 Desember 2022

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

Kepada  
Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah  
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 : Ema Farikhana Nuzullukha Mas'ary  
NIM : 933400217  
Judul : PROSES REGULASI DIRI KORBAN  
*GHOSTING* MAHASISWA IAIN (INSTITUT  
AGAMA ISLAM) NEGERI KEDIRI

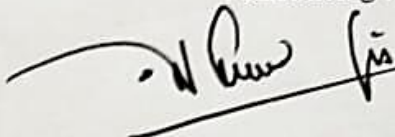
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami  
berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat  
sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1)

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya,  
dengan harapan dapat segera diujikan dalam sidang Munaqasah

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

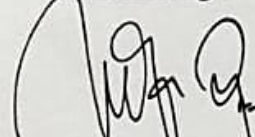
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing 1



Drs. Muhammad Qomarul Huda, M.Fil.I  
NIP. 196902171999031001

Pembimbing 2



Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog  
NIP. 198504272015032007

## NOTA PEMBIMBING

Kediri, ... Desember 2022

Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Penyerahan Skripsi

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Bersama ini kami kirimkan berkas skripsi mahasiswa:

Nama : Ema Farikhana Nuzullukha Mas'ary  
NIM : 933400217  
Judul : PROSES REGULASI DIRI KORBAN  
*GHOSTING* MAHASISWA IAIN (INSTITUT  
AGAMA ISLAM) NEGERI KEDIRI

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam sidang munaqasah yang dilaksanakan pada tanggal ..... Desember 2021 kami dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar maklukk dan atas kesediaan Ibu dan Bapak kami ucapkan terima kasih.


Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing 1



Drs. Muhammad Qomarul Huda, M.Fil.I  
NIP. 196902171999031001

Pembimbing 2



Luthfi Atmasari, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198504272015032007

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PROSES REGULASI DIRI KORBAN *GHOSTING* MAHASISWA IAIN  
(INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI) KEDIRI**

EMA FARIKHANA N. M

NIM. 933400217

Telah diajukan di depan sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)  
Kediri pada tanggal 17 Januari 2023

Tim Penguji

1. Penguji Utama  
Dr. Moh, Shofiyul Huda MF, M. Ag (.....)  
NIP.197607082003121003
2. Penguji I  
Dr. Muhammad Qomarul Huda, M.Fil.I (.....)  
NIP. 196902171999031001
3. Penguji II  
Luthfi Atmasari, M.Psi., Psikolog (.....)  
NIP. 198504272015032007

Kediri, 20 Januari 2023  
Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah

Dr. A. HALIL THAHIR, M.HI.  
NIP. 197111212005011006

## MOTTO

قَالَ رَبُّكُمْ اذْعُونِي

اَسْتَجِبْ لَكُمْ

**“Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan kuperkenankan bagimu.”**

**(Q.S. Ghafir: 60)**



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : EMA FARIKHANA NUZULLUKHA MAS'ARY

NIM : 933400217

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 dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 14 Desember 2022

Saya yang menyatakan,



EMA FARIKHANA N. M



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT sebagai dzat pemberi rahmat yang begitu besar pada hambanya. Puji syukur peneliti panjatkan atas rahmat, karunia, hidayah, dan taufiq-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan ketulusan hati, peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

1. Terkhusus untuk kedua orang tua saya doamu pasti selalu menyertaiku.
2. Terimakasih kepada adik tercinta dan seluruh keluarga besar
3. Terimakasih kepada KH. Makhinuddin Qomari beserta keluarga besar ndalem Pondok Pesantren Almultazam Mojokerto
4. Terimakasih kepada KH. Mukmin Firmansyah beserta keluarga besar ndalem Pondok Pesantren Ar-Roudhoh Kota Kediri
5. Terimakasih kepada teman – teman raunaquel hazm
6. Terimakasih kepada keluarga besar SD Islam Al-Huda 2 Kota Kediri
7. Terimakasih terkhusus untuk diri sendiri yang telah mau berjuang sejauh ini
8. Untuk almamater Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

## KATA PENGANTAR

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil ‘alamiin, puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Proses Regulasi Diri Korban *Ghosting* Mahasiswa IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Kediri”.

Peneliti menyadari bahwa penelitian skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang peneliti dapatkan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati peneliti mohon maaf atas segala kekurangan.

Dalam penelitian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag., Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I., Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si., Kaprodi Program Studi Psikologi Islam.
4. Bapak Dr. Muhammad Qomarul Huda.M.Fil.I, dosen pembimbing 1.
5. Ibu Luthfi Atmasari, M.Psi., Psikolog., dosen pembimbing 2.
6. Kedua orang tua yang telah memberikan pengertian, kasih sayang, dukungan, serta doanya setiap waktu tanpa henti.

Peneliti menyadari sepenuhnya terkait keterbatasan ilmu yang dimiliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini bermanfaat, baik untuk peneliti maupun pembaca.

Kediri, 14 Desember 2022

Peneliti

## ABSTRAK

Ema Farikhana. 2022. Proses Regulasi Diri Korban *Ghosting* Mahasiswa IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Kediri. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Dosen Pembimbing (1) Dr. Muhammad Qomarul Huda, M.Fil.I dan Dosen Pembimbing (2) Luthfi Atmasari, M.Psi.,Psikolog

Kata Kunci: Regulasi Diri, Korban *Ghosting*, Mahasiswa

Perilaku *ghosting* ialah perilaku jalan pintas yang dipilih seseorang dengan cara meninggalkan suatu hubungan tanpa kabar dan tanpa kejelasan yang dilakukan seseorang ketika telah mulai bosan atau merasakan adanya ketidaknyamanan. Pelaku *ghosting* akan meninggalkan luka yang cukup mendalam bagi korbannya. *Ghosting* akhir-akhir ini tengah marak diperbincangkan di kalangan remaja hingga dewasa awal. Hal ini disebabkan pada usia ini individu mulai memasuki fase pencarian pasangan hidup. Oleh karenanya, *Ghosting* bisa berdampak pada mahasiswa.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 5 mahasiswa IAIN Kediri. Untuk analisis data menggunakan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data pada penelitian ini menggunakan metode triangulasi.

Hasil dari penelitian ini menjelaskan (1) latar belakang penyebab *ghosting* pada korban *ghosting* adalah pendekatan oleh pelaku saat menjadi mahasiswa baru, ditinggal menikah, pelaku melakukan pendekatan dengan dua orang sekaligus, selingkuh. (2) dampak *ghosting* pada korban ialah rasa *insecure*, *body shaming*, merasa dirugikan dalam hal waktu dan mental, trauma, marah dan kecewa. (3) proses regulasi diri korban *ghosting* dengan cara *support* orang sekitar korban, melakukan berbagai kegiatan positif, dan belajar dari masa lalu.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
ABSTRAK .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Konteks Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Fokus Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Telaah Pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LANDASAN TEORI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Pengaruh Regulasi Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian Regulasi Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Komponen Regulasi Diri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Bentuk-Bentuk Regulasi Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. <i>Ghosting</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian <i>Ghosting</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Perilaku <i>Ghosting</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Mahasiswa .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Data dan Sumber Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Metode Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Pengecekan Keabsahan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Sistematika Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Paparan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Subjek SA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Subjek DN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Subjek AM .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Subjek UL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Subjek RE.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Temuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Latar Belakang <i>Ghosting</i> pada Subjek ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Dampak <i>Ghosting</i> pada Diri Subjek.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Proses Regulasi Diri pada Subjek Akibat <i>Ghosting</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Terjadinya <i>Ghosting</i> pada Subjek....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Dampak <i>Ghosting</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Proses Regulasi Diri Subjek Pasca <i>Ghosting</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB VI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENUTUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN – LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

### **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Pedoman Observasi dan Wawancara.....	84
Lampiran 2. Informed Consent dan Lembar Persetujuan Responden.....	88
Lampiran 3. Verbatim Wawancara .....	89
Lampiran 4. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi .....	129
Lampiran 5. Dokumentasi.....	131





