

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN
SELF INJURY PADA SANTRI TINGKAT MADRASAH ALIYAH DI PONDOK
PESANTREN RIYADLOTUL MUTTAQIEN KABUPATEN NGANJUK**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Pembuatan Skripsi Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)



Oleh:

SHOLIKHAH BINTI MUDHOFIROH
20104143

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
2025**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN
SELF INJURY PADA SANTRI TINGKAT MADRASAH ALIYAH DI PONDOK
PESANTREN RIYADLOTUL MUTTAQIEN KABUPATEN NGANJUK**

SKRIPSI

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

Oleh:

SHOLIKHAH BINTI MUDHOFIROH
20104143

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN
SELF INJURY PADA SANTRI TINGKAT MADRASAH ALIYAH DI PONDOK
PESANTREN RIYADLOTUL MUTTAQIEN KABUPATEN NGANJUK**

SHOLIKHAH BINTI MUDHOFIROH

20104143

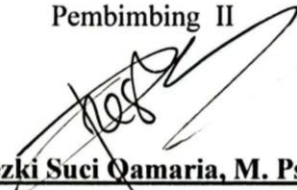
Disetujui oleh:

Pembimbing 1



Dr. Rini Risnawita S, M. Si
NIP:197712152005012002

Pembimbing II



Rezki Suci Qamaria, M. Psi.
NIP: 199111232019032008

NOTA DINAS

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

Kediri, 6 Januari 2025

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 : Sholikhah Binti Mudhofiroh
NIM : 20104143
Judul : "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Self Injury* pada Santri Tingkat Madrasah Aliyah Di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk"

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.

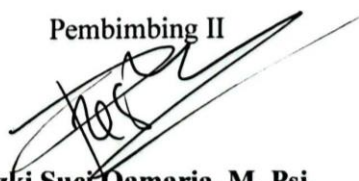
Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I


Dr. Rini Risnawita S. M. Si
NIP:197712152005012002

Pembimbing II


Rezki Suci Qamaria, M. Psi.
NIP: 199111232019032008

NOTA PEMBIMBING

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

Kediri, 21 Januari 2025

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 : Sholikhah Binti Mudhofiroh
NIM : 20104143
Judul : "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Self Injury* pada Santri Tingkat Madrasah Aliyah Di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk"

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan tuntunan yang diberikan dalam sidang munaqosah yang dilakukan pada 13 Januari 2025, kami dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Rini Risnawita S, M. Si
NIP:197712152005012002

Pembimbing II



Rezki Suci Qamaria, M. Psi.
NIP: 199111232019032008

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN *SELF INJURY* PADA SANTRI TINGKAT MADRASAH ALIYAH DI PONDOK PESANTREN RIYADLOTUL MUTTAQIEN KABUPATEN NGANJUK

SHOLIKHAH BINTI MUDHOFIROH

20104143

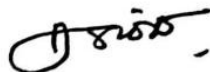
Telah diujikan di depan sidang Munaqasah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Tanggal 13 Januari 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M. Ag.

NIP. 197506132003121004

()

2. Penguji I

Dr. Rini Risnawita S, M. Si

NIP. 197712152005012002

()

3. Penguji II

Rezki Suci Qamaria, M. Psi.

NIP. 199111232019032008

()

Kediri, 21 Januari 2025
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN KEDIRI

Dr.A. Halil Thahir, M. HI
NIP. 19711121 200501 1 006

HALAMAN MOTTO

“Tidak ada langkah yang terlalu kecil jika arahnya benar.

Perubahan kecil yang konsisten akan membawa perubahan besar pada waktunya”

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan “

-Q.S Al-Insyirah, 94:5-6

HALAMAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sholikhah Binti Mudhofiroh

NIM : 20104143

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan Skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli saya sendiri. Jika terdapat karya orang lain, saya akan mencantumkan sumber yang jelas. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudianhari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dan ketentuan sesuai peraturan yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

Kediri, 21 Januari 2025



SHOLIKHAH BINTI MUDHOFIROH
NIM.20104143

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Subakir dan Ibu Masriatun yang senantiasa mendoakan, memberi dukungan moril dan materil untuk dapat menyelesaikan skripsi. Terima kasih atas semua yang telah diberikan, saya tidak mungkin dapat menyelesaikan skripsi tanpa dukungan besar dari kalian. Semoga hal-hal baik selalu menyertai dua orang terkasih saya yang luar biasa ini.
2. Ibu Dr. Rini Risnawita S, M. Si selaku dosen pembimbing I, dan Ibu Rezki Suci Qamaria, M. Psi selaku dosen pembimbing II. Terima kasih atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama proses penulisan skripsi ini hingga selesai. Semoga ibu diberi kesehatan, kemudahan dan ridho Allah dapat menyertai di setiap langkah kedepannya.
3. Untuk diri saya sendiri terima kasih sudah berjuang dan tidak memilih menyerah dalam berproses sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga semakin menjadi pribadi yang baik untuk kedepannya.
4. Saudara, teman-teman dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan kalian. Semoga Allah membalas kebaikan-kebaikan kalian dengan sesuatu yang sangat indah.

ABSTRAK

MUDHOFIROH, SHOLIKHAH BINTI. Dosen Pembimbing (1) Dr. Rini Risnawita S, M. Si dan (2) Rezki Suci Qamaria, M. Psi. *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Self Injury pada Santri Tingkat Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Kediri (IAIN), 2025.

Kata Kunci: ***Regulasi Emosi, Kecenderungan Self Injury, Pondok Pesantren.***

Fenomena *self injury* masih menjadi isu penting yang memerlukan perhatian serius, terutama di kalangan remaja, termasuk yang berada di lingkungan pesantren. Salah satu langkah preventif yang penting adalah deteksi dini terhadap kecenderungan *self injury*. Regulasi emosi berperan signifikan dalam fenomena ini, mengingat individu yang mengalami *self injury* sering kali berkaitan dengan gangguan dalam pengelolaan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk, *pertama*, mengetahui tingkat kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk. *Kedua*, untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada santri tingkat Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk. *Ketiga*, mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk.

Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dan analisis deskriptif. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien dengan sampel 80 santri Madrasah Aliyah, yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala yang terdiri dari skala kecenderungan *self injury* dan skala regulasi emosi, serta dianalisis menggunakan *correlation pearson product moment* dengan bantuan SPSS 23 for Windows.

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa temuan utama. *Pertama*, terdapat 67,5% santri memiliki kecenderungan *self injury* pada kategori sedang. *Kedua*, terdapat 100% santri memiliki regulasi emosi pada kategori sedang. *Ketiga*, Uji korelasi menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$) dan nilai *Pearson correlation product moment* -0,842, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan kecenderungan *self injury*. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah kecenderungan untuk melakukan *self injury*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir perkuliahan yang menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana Psikologi Islam. Dan tidak lupa, sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, dengan harapan semoga kita mendapatkan syafa'atnya di Yaumul Qiyamah.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan judul, “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Self Injury* pada Santri Tingkat Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Kabupaten Nganjuk ”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk membuat skripsi ini.
2. Bapak Dr. A. Halil Thahir, M.HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri sekaligus dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ibu Rezki Suci Qamaria, M. Psi selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga menjadi bahan masukan dan pelajaran untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepala Madrasah, dewan guru dan santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk yang telah bersedia meluangkan waktunya dan menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Kedua orang tua, saudara dan teman-teman saya yang sudah bersedia mendukung dan membersamai penulis dari awal kuliah hingga sekarang.

Semoga kebaikan dari semua pihak mendapatkan balasan yang terbaik dari Allah SWT. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penelitian sejenis dan para pembaca.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih ada banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap berbagai kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Kediri, 6 Januari 2025

Sholikhah Binti Mudhofiroh
NIM.20104143

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN KEASLIAN TULISAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Penelitian Terdahulu.....	12
F. Definisi Operasional.....	17
G. Hipotesis Penelitian.....	18
H. Asumsi Penelitian.....	19
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	21
1. Kecenderungan <i>Self Injury</i>	21
2. Regulasi emosi.....	27
B. Dinamika Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan <i>Self Injury</i> pada Santri Tingkat Madrasah Aliyah	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	32

B. Populasi dan Sampel	34
C. Teknik Pengumpulan Data	36
D. Instrumen Penelitian.....	37
E. Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Responden.....	45
B. Validasi Instrumen	45
C. Deskripsi Data.....	52
D. Analisis Data.....	57
BAB V PEMBAHASAN	
A. Tingkat Kecenderungan <i>Self Injury</i> Pada Santri Tingkat Madrasah Aliyah Di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk	63
B. Tingkat Regulasi Emosi Pada Santri Tingkat Madrasah Aliyah Di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk.....	66
C. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Kecenderungan <i>Self-Injury</i> Pada Santri Tingkat Madrasah Aliyah Di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk	68
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	118

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Rincian Populasi Penelitian	35
Tabel 3.2	Persentase Pengambilan Sampel Menggunakan <i>Stratified Random Sampling</i>	36
Tabel 3.3	Kategori Dan Skor Jawaban Angket.....	37
Tabel 3.4	Blueprint Kecenderungan <i>Self Injury</i>	39
Tabel 3.5	Blueprint Regulasi Emosi	39
Tabel 3.5	Kategorisasi Untuk Interpretasi Koefisien Hubungan	44
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.2	Uji Korelasi Aitem Dengan Aitem Total Skala <i>Try Out</i> Kecenderungan <i>Self Injury</i>	46
Tabel 4.3	Blueprint Setelah Uji Korelasi Aitem Dengan Aitem Total Skala <i>Try Out</i> Kecenderungan <i>Self Injury</i>	48
Tabel 4.4	Uji Korelasi Aitem Dengan Aitem Total Skala <i>Try Out</i> Regulasi Emosi	49
Tabel 4.5	Hasil Uji Korelasi Aitem Dengan Aitem Total Skala <i>Try Out</i> Regulasi Emosi.	50
Tabel 4.6.	Kategori Koefisien Reliabilitas	51
Tabel 4.7.	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Try Out</i> Kecenderungan <i>Self Injury</i>	51
Tabel 4.8.	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Try Out</i> Regulasi Emosi.....	52
Tabel 4.9.	Perhitungan Skor Rumus Kategori Jenjang Skala Kecenderungan <i>Self Injury</i>	53
Tabel 4.10.	Hasil Perhitungan Frekuensi Dan Persentase Pada Kategori Skala Kecenderungan <i>Self Injury</i>	54
Tabel 4.11	Kategorisasi Tingkat Kecenderungan <i>Self Injury</i> Berdasarkan Aspek.....	54
Tabel 4.12	Perhitungan Skor Rumus Kategori Jenjang Skala Regulasi Emosi.....	55
Tabel 4.13.	Hasil Perhitungan Frekuensi Dan Persentase Pada Kategori Skala Regulasi Emosi.....	56
Tabel 4.14	Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Aspek	56
Tabel 4.15.	Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4.16.	Hasil Uji Linieritas	58
Tabel 4.17	Hasil Uji Multikolinearitas	59
Tabel 4.18.	Kategorisasi Untuk Interpretasi Koefisien Hubungan	61

Tabel 4.19 Hasil Uji Hipotesis.....	61
-------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pola hubungan antara variabel X dan variabel Y	31
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Angket Terbuka Survei Awal	79
Lampiran 2. Kuisisioner <i>Try Out</i> Skala Kecenderungan <i>Self Injury</i>	84
Lampiran 3. Kuisisioner <i>Try Out</i> Skala Regulasi Emosi.....	87
Lampiran 4. Kuisisioner Skala Kecenderungan <i>Self Injury</i>	89
Lampiran 5. Kuisisioner Skala Regulasi Emosi.....	91
Lampiran 6. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Kecenderungan <i>Self Injury</i>	93
Lampiran 7. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Regulasi Emosi	95
Lampiran 8. Tabulasi Data Skala Kecenderungan <i>Self Injury</i>	97
Lampiran 9. Tabulasi Data Skala Regulasi Emosi	101
Lampiran 10. Data Hasil Hitung SPSS	105
Lampiran 11. Hasil Perhitungan Rumus Statistik Hipotetik Azwar	109
Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Riset/Penelitian	112
Lampiran 13. Surat Balasan Riset/Penelitian	113
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	114
Lampiran 15. Daftar Konsultasi Bimbingan Dengan Dosen Pembimbing	116