

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA  
AWAL SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM  
BERPACARAN**

**SKRIPSI**



Disusun oleh:

**CANTIKA CINDY FAUZIAH NUR FADILLAH**

**NIM. 20104178**

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

**2025**

**Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah  
Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran**

**SKRIPSI**

Institut Agama Islam Negri Kediri  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan Program Sarjana

Oleh:

**Cantika Cindy Fauziah Nur Fadillah**

**20104178**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGIS ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI KEDIRI  
(IAIN) KEDIRI**

**2025**

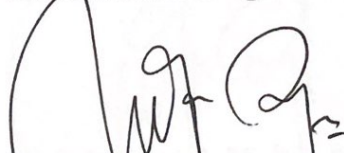
**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL  
SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM BERPACARAN**

**CANTIKA CINDY FAUZIAH NUR FADILLAH**

**NIM.20104178**

Kediri,  
Dosen Pembimbing I



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

Kediri,  
Dosen Pembimbing II



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

## NOTA DINAS

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

Kediri, 14 Februari 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 : Cantika Cindy Fauziah Nur Fadillah  
NIM : 20104178  
Judul : Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal  
Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran

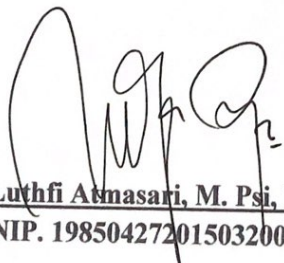
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

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



Luthfi Atmasari, M. Psi, Psikolog  
NIP. 198504272015032007

Pembimbing II



Arisa Rahmawati Zakiyah, M. Si  
NIP. 198702082023212033



**MOTTO**

**"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"**

(*Al-Insyirah: 5-6*)

Kegagalan terjadi karena terlalu banyak rencana namun kesuksesan berawal dari perjuangan dan ikhtiar.

HALAMAN PENGESAHAN

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL  
SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM  
BERPACARAN**

**CANTIKA CINDY FAUZIAH NUR FADILLAH**

20104178

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri  
Pada Tanggal 16 April 2025

Tim Penguji,

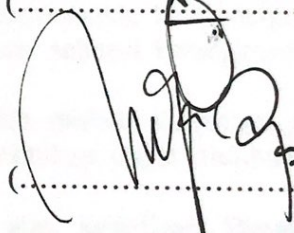
1. Penguji Utama

**Dr. Taufik Alamin, M.Si**  
NIP. 197207252006041003

()

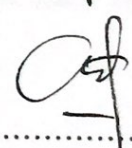
2. Penguji I

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

()

3. Penguji II

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

()

Kediri, 16 April 2024  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



**Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI**

NIP. 19711121 200501 1 006

## NOTA PEMBIMBING

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

Kediri, 14 Februari 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 : Cantika Cindy Fauziah Nur Fadillah  
NIM : 20104178  
Judul : Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal  
Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran

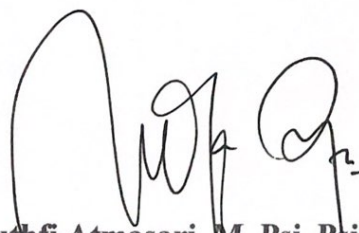
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

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



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

Pembimbing II



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

## PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cantika Cindy Fauziah Nur Fadillah

NIM : 20104178

Prodi/Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah/Psikologi Islam

Judul : Kesejahteraan Psikologis Pada Pertempuran Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan di depan tim penguji adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil ciptaan orang lain atau dibuat oleh siapapun.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dan saya bersedia menerima sanksi apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Kediri, 14 Februari 2025



Fauziah Nur Fadillah

8



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan puji Syukur Alhamdulillah atas segala nikmat dan karunia Allah SWT, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sebagai ungkapan rasa Syukur atas terselesaikannya skripsi ini, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Diri sendiri, yang telah melewati lelah, sakit, dan perjuangan panjang untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah bertahan, berjuang dan terus berjalan meskipun sering merasa ingin menyerah. Skripsi ini sebagai bukti kemampuan, perjuangan serta kerja keras bahwa saya mampu menyelesaikan. Ini bukan sekedar akhir perjuangan, namun awal dari menggapai sebuah mimpi besar.
2. Teruntuk cinta pertamaku, Ayah M. Nurochmad yang ingin melihat anaknya menjadi seorang sarjana, namun takdir berkehendak lain dan semoga disana beliau melihat hasil perjuanganku menjadi sarjana yang telah diinginkannya.
3. Teruntuk Ibu Jumiati yang telah menjadi tulang punggung keluarga saat ini, serta memberikan arti hidup, semangat, dukungan dan cinta kasih sayang luar biasa dan selalu mendokan dalam setiap langkah kehidupan ini. Terimakasih atas segala hal yang telah diusahakan untukku.
4. Ibu Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog dan Ibu Arisa Rahmawati Zakiyah, M. Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu memahami serta memberikan masukan-masukan yang sangat berarti bagi saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

## ABSTRAK

CANTIKA CINDY FAUZIAH NUR FADILLAH, Dosen Pembimbing 1) Luthfi Atmasari, M. Psi, Psikolog Dan 2) Arisa Rahmawati Zakiyah, M. Si. *Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Setelah Mengalami Toxic Relationship Dalam Berpacaran*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah. Institut Agama Islam Negri Kediri. 2025.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, *Toxic Relationship*

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana seseorang merasa sehat secara mental, emosional, dan spiritual serta mampu menjalani hidup dengan penuh makna. **"Tidak boleh membahayakan diri sendiri dan tidak boleh membahayakan orang lain."** (HR. Ibn Majah, Malik, dan Ahmad). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis serta faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada Perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship*.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan objektif, dengan menggunakan teknik fenomenologi. Subjek pada penelitian ini berjumlah 5 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan observasi. Teknik analisis data menggunakan teknik pengumpulan data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan pengecekan keabsahan data dengan triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu disebabkan oleh pengalaman trauma yang dialami dalam situasi penuh tekanan, di mana individu mengalami kelelahan mental dan emosional secara intens. Aspek penerimaan diri ketiga subjek dapat menerima kejadian di masa lalu secara ikhlas sedangkan kedua subjek lebih mencintai diri sendiri dan berusaha bangkit. Aspek hubungan positif dengan orang lain ketiga subjek dapat berinteraksi kembali dengan lingkungan dan orang lain, namun kedua subjek cenderung takut membawa dampak negatif pada lingkungannya, sehingga dari kelima subjek memilih mengembangkan diri melalui hal-hal positif melalui keterampilan mereka, sebagai apresiasi serta kebahagiaan bagi diri sendiri yang sebelumnya tidak dapat diperoleh ketika menjalani *toxic relationship*. Oleh karena itu, kelima subjek berharap agar kelak mendapatkan pasangan yang harmonis. Temuan ini mengidentifikasi bahwa kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin ketiga subjek menjadikan sebuah pelajaran sedangkan kedua subjek bergantung pada pasangan. Faktor budaya kelima subjek meningkatkan harga dirinya. Faktor dukungan sosial untuk bangkit. Faktor Religius yang berperan penting dalam pemulihan dari pengalaman traumatis.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji Syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat, hidayah dan karunia-Nya yang senantiasa tercurahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran” ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafa’at beliau, Aamiin. Dalam kesempatan ini peneliti ucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah ikut serta membantu dalam proses penelitian dan penyelesaian skripsi ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Prof. Dr. H. A. Halil Thahir M.H.I, selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Dakwah IAIN Kediri
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri
4. Ibu Luthfi Atmasari, M. Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing I, yang telah memberikan waktu, tenaga, serta pikirannya ketika membimbing penelitian ini.
5. Ibu Arisa Rahmawati Zakiyah, M. Si selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan waktu, tenaga, serta pikirannya ketika membimbing penelitian ini.

6. Kepada Lembaga *Women Crisis Center* yang telah memberikan bantuan data pendukung penelitian untuk pelaksanaan penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
7. Teruntuk kedua orang tuaku, Ayah M. Nurochmad, Ibu Jumiati, dan Kakak tersayang yang selalu mendokan kebaikan dan memberikan cinta, kasih sayang, motivasi serta dukungan untuk mencapai cita-cita.
8. Untuk kelima subjek penelitian, terimakasih atas kerja samanya memberikan data untuk penelitian ini.
9. Untuk seseorang yang telah membersamai, membantu, memberi semangat dan support. Terimakasih waktu dan tenaga yang diluangkan selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Untuk teman-temanku, Khansa, Iva, Intaning, Jida, Dina, Eva, Afifah, Silma, Rara, Hamidah, Aricha, Niken. Yang telah membersamai, memberikan dukungan, Semangat dan motivasi serta menjadi teman diskusi. Dan teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebut satu persatu namanya.
11. Serta seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya yang mana telah memberikan dukungan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proses pengerjaan skripsi dengan baik.

BAB IV KAJIAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	47
A. Gambaran Umum Latar Penelitian	47
B. Paparan Data	48
BAB V PEMBAHASAN	105
A. Analisis Isi Psikologi Pada Peristiwa Bencana Awal Sekolah Mengalami Trauma Relasi dengan Teman Sepermainan	105
B. Analisis Isi Psikologi Pada Peristiwa Bencana Awal Sekolah Mengalami Trauma Relasi dengan Teman Sepermainan	112



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian .....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Penelitian Terdahulu.....	11
F. Definisi Istilah .....	16
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>19</b>
A. Kesejahteraan Psikologis.....	19
B. <i>Toxic Relationship</i> .....	27
C. Perempuan Dewasa Awal.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Kehadiran Peneliti .....	36
C. Lokasi Penelitian .....	37
D. Sumber Data .....	37
E. Prosedur Pengumpulan Data .....	39
F. Analisis Data .....	41
G. Pengecekan Keabsahan Data.....	43
H. Tahap-Tahap Penelitian.....	44
<b>BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Gambaran Umum Latar Penelitian.....	47
B. Paparan Data .....	48
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>108</b>
A. Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami <i>Toxic Relationship</i> Dalam Berpacaran .....	108
B. Faktor Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami <i>Toxic Relationship</i> Dalam Berpacaran .....	119

<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>127</b>
A. Kesimpulan.....	127
B. Saran.....	128
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>129</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>133</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Subjek Setelah Mengalami <i>Toxic Realationship</i> .....	38
Tabel 4.2 Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami <i>Toxic Relationship</i> Dalam Berpacaran Hasil Wawancara Subjek.....	98
Tabel 4.3 Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami <i>Toxic Relationship</i> Dalam Berpacaran Berdasarkan Hasil Wawancara Teman Dekat.....	102
Tabel 4.4 Faktor Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami <i>Toxic Relationship</i> Dalam Berpacaran Hasil Wawancara Subjek.....	105

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara Subjek .....	134
Lampiran 2 Pedoman Observasi .....	137
Lampiran 3 Verbatim Wawancara Subjek .....	141
Lampiran 4 Verbatim Wawancara Teman Subjek .....	170
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	180
Lampiran 6 Daftar Konsultasi Skripsi.....	182
Lampiran 7 Lembar Informan.....	184
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	193