

STRATEGI KOPING DALAM MENGHADAPI PIKIRAN *SUICIDAL* : STUDI

KASUS PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL X

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH WASIL
KEDIRI**

**OLEH
NURUL FATIHAH
NIM. 20104111**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI
2026**

**STRATEGI KOPING DALAM MENGHADAPI PIKIRAN *SUICIDAL* : STUDI
KASUS PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL X**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana

Oleh

NURUL FATIHAH

NIM. 20104111

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**STRATEGI KOPING DALAM MENGHADAPI PIKIRAN *SUICIDAL* : STUDI
KASUS PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL X**

NURUL FATIHAH

NIM. 20104111

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing I



Yuli Darwati, M.Si

NIP. 197307042005012003

Dosen Pembimbing II



Fidia Astuti, M.Psi

NIP. 199009302019032014

NOTA DINAS

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

Kediri, 23 Desember 2025

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil 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 : Nurul Fatihah
NIM : 20104111
Judul : Strategi Koping Dalam Menghadapi Pikiran *Suicidal* : Studi Kasus Pada Pengguna Media Sosial X

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



Yuli Darwati, M.Si

NIP. 197307042005012003

Dosen Pembimbing II



Fidra Astuti, M.Psi

NIP. 199009302019032014

HALAMAN PENGESAHAN

STRATEGI KOPING DALAM MENGHADAPI PIKIRAN *SUICIDAL* : STUDI KASUS PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL X

NURUL FATIHAH

NIM. 20104111

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
Pada Tanggal 3 Februari 2026

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si (.....)
NIP. 197712152005012002

2. Penguji I

Yuli Darwati, M.Si (.....)
NIP. 19730704 200501 2 003

3. Penguji II

Fidia Astuti, M.Psi (.....)
NIP. 19900930 201903 2 014

Kediri,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Syekh Wasil

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

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin, Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW. Semoga kita termasuk umat yang mendapatkan syafa'atnya kelak di hari akhir. Dengan ini, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada pihak-pihak yang tanpa mereka mustahil penulis dapat menyelesaikan skripsi ini :

1. Teruntuk kedua orang tua penulis. Bapak Yudiono dan Ibu Sri Ade Ernawati yang tercinta. Berkat do'a, kasih sayang dan dukungan yang tidak ada habisnya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.
2. Teruntuk adik penulis, Muhammad Naufal Arifin karena senantiasa mendukung dan mendoakan penulis dalam tiap perjalanan penulis dalam mendapatkan gelar ini. Jadilah jauh lebih baik dari kakakmu ya.

HALAMAN MOTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memakan harta sesamamu dengan cara yang batil (tidak benar), kecuali berupa perniagaan atas dasar suka sama suka di antara kamu. Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.” (QS. An-Nisa : 29)

حَدَّثَنَا مُعَلَّى بْنُ أَسَدٍ، حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ، عَنْ أَيُّوبَ، عَنْ أَبِي قِلَابَةَ، عَنْ ثَابِتِ بْنِ الضَّحَّاكِ، قَالَ

" مَنْ حَلَفَ بِغَيْرِ مِلَّةِ الْإِسْلَامِ فَهُوَ كَمَا قَالَ . قَالَ . وَمَنْ قَتَلَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

نَفْسَهُ بِشَيْءٍ عُدَّ بِهٖ فِي نَارِ جَهَنَّمَ، وَلَعْنُ الْمُؤْمِنِ كَقَتْلِهِ، وَمَنْ رَمَى مُؤْمِنًا بِكُفْرٍ فَهُوَ كَقَتْلِهِ "

“Barang siapa yang melemparkan dirinya dari tempat tinggi hingga membunuh dirinya, maka dia akan terus menerus menjatuhkan dirinya di neraka Jahannam untuk selamanya.” (Sahih al-Bukhari 6652)

“We’re born alone, we live alone, we die alone. Only through our love and friendship can we create the illusion for the moment that we’re not alone”

- Orson Welles

“To grow up is to accept vulnerability, to be alive is to be vulnerable”

- Madeleine L’Engle

“The farther backward you can look, the farther forward you can see”

- Winston Churchill

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Fatihah
NIM : 20104111
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “**Strategi Koping Dalam Menghadapi Pikiran *Suicidal* : Studi Kasus Pada Pengguna Media Sosial X**” adalah benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian maupun keseluruhan.

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

Kediri, 23 Desember 2025

Yang membuat pernyataan

NURUL FATIHAH

NIM. 20104111

ABSTRAK

Fatihah, Nurul. Pembimbing (1) Yuli Darwati M.Si. Dan pembimbing (2) Fidia Astuti M.Psi. *Strategi Koping Dalam Menghadapi Pikiran suicidal : Studi Kasus Pada Pengguna Media Sosial X*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri. 2025.

Kata Kunci : Pikiran *Suicidal*, Strategi Koping, Pengguna Sosial Media

Angka bunuh diri yang mengalami peningkatan secara stabil dari tahun ke tahun menyebabkan urgensi dalam penekanan angka bunuh diri menjadi darurat. Pikiran *suicidal* yang terus menerus muncul akan mendorong seseorang untuk melakukan bunuh diri—atau sekurang-kurangnya melakukan *self harm*. Selain itu, metode koping yang digunakan juga akan memberi hasil yang berbeda tergantung dari berbagai aspek internal subjek. Tujuan penelitian ini adalah menggali strategi koping dalam menghadapi pikiran *suicidal* melalui: (1) gambaran pikiran *suicidal*, (2) faktor yang memengaruhi, (3) strategi koping yang digunakan, (4) dampaknya terhadap kondisi psikologis subjek.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sumber data primer dari penelitian ini adalah pengguna sosial media *X* yang aktif membagikan pikiran *suicidal*nya dan berjumlah sebanyak tiga subjek. Lokasi penelitian ini terletak di *platform* media sosial *X*. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi aktivitas digital, dokumentasi dan pengecekan keabsahan data dilakukan dengan metode triangulasi teknik, sedangkan teknik analisis data dilakukan dengan kodifikasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; (1) Gambaran pikiran *suicidal* terlihat dari tiga aspek yaitu *thwarted belongingness*, *perceived burdensomeness*, dan *acquired capability for suicide*. Pada aspek *thwarted belongingness*, subjek menunjukkan perasaan sendirian secara mental. Pada aspek *perceived burdensomeness*, subjek percaya bahwa kehadiran mereka adalah beban. Pada aspek *acquired capability for suicide*, subjek menunjukkan penurunan rasa takut akan kematian. (2) Faktor yang memengaruhi pikiran *suicidal* pada subjek cenderung terfokus pada faktor eksternal seperti pola asuh yang keras, rangsangan auditori saat mendengarkan lagu dengan tema depresif, dan kedukaan karena kehilangan sosok ayah. (3) Strategi koping yang dilakukan para subjek terbagi dalam tiga strategi yaitu; koping *task oriented*, koping *emotion oriented*, dan koping *avoidance oriented*. Pada koping *task oriented*, subjek berusaha untuk fokus mengatasi masalah yang mereka alami tanpa pengalihan; pada koping *emotion oriented*, subjek berusaha menenangkan emosinya agar lebih tenang dan dapat berpikir jernih; sedangkan pada koping *avoidance oriented*, subjek melakukan pengalihan saat mengalami masalah dengan tujuan tidak mengonfrontasi masalah yang dialami. (4) Dampak dari koping yang dilakukan oleh para subjek terbagi dalam dua jenis yaitu; dampak negatif dimana subjek merasakan rasa sakit fisik dan bertambahnya rasa malas; dan dampak positif dimana subjek merasa lega dan dapat berpikir jernih.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, rezeki-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarganya serta para sahabat yang telah membawa umatnya dari jalan kegelapan menuju jalan terang benderang.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Wahidul Anam, M.Ag., selaku Rektor UIN Syekh Wasil Kediri.
2. Prof. Dr. A. Halil Thahir, M., HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Dr. Rini Risnawita, M. Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri
4. Ibu Yuli Darwati, M. Si dan ibu Fidia Astuti, M. Psi. selaku dosen pembimbing I dan II yang telah sabar membimbing, memberi arahan, serta selalu memotivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak Drs., Moh. Irfan Burhani., M.Psi selaku dosen wali saya yang juga telah banyak menyampaikan ilmu dan bimbingan kepada saya.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Islam yang penuh kesabaran dalam memberikan ilmunya.
7. Terimakasih kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Yudiono dan Ibu Sri Ade Ernawati serta adik saya Muhammad Naufal Arifin yang senantiasa mendoakan dan menguatkan saya.
8. Sahabat saya yang ada di belahan Indonesia yang lain Cut Sari Septijana, S.H; Putri Nabilla Sofyan, S.H; Silvy Tursina, S.Pd; Nurul Mutmainnah, S.Psi yang sedia menjadi pendengar walaupun sedang galau dengan masalahnya masing-masing.
9. Teman-teman saya mbak A'yun Fadlilatul Ilmi dan mbak Amida Kusuma Wardani yang selalu mensupport dan siap diajak diskusi walaupun capek habis kerja.

10. Seluruh teman seperjuangan, terutama Erma, Ahmadiyah, Ineke dan Shaon yang juga telah memberi dukungan selalu.
11. Kepada subjek MK, RY, LA dan teman-teman lain yang mungkin memiliki pengalaman serupa, apa yang kalian rasakan tidaklah salah atau aneh tapi percayalah bahwa semua orang memiliki kisahnya masing-masing yang hanya bisa anda sendiri ceritakan.
12. Terakhir, saya juga mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri. Terimakasih telah bertahan sejauh ini, semoga kamu tidak melupakan prinsip hidupmu dalam keadaan apapun.

Penulis hanya bisa mendoakan, semoga amal kebaikan dari semua pihak terkait mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca pada umumnya. Aamiin.

Kediri, 6 Januari 2026

Nurul Fatihah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTO.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terdahulu.....	10
F. Definisi Istilah.....	14
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Strategi Koping.....	15
B. Pikiran <i>Suicidal</i>	21
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	34
B. Kehadiran Peneliti	35
C. Lokasi Penelitian	35
D. Sumber Data	36
E. Prosedur Pengumpulan Data	37
F. Analisis Data	39
G. Pengecekan Keabsahan Temuan.....	40
H. Tahap-tahap Penelitian.....	41
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	42
A. Gambaran Umum Penelitian	42
B. Paparan Data.....	45
C. Temuan Penelitian.....	94

BAB V PEMBAHASAN	98
A. Gambaran Pikiran <i>Suicidal</i> pada Subjek	98
B. Faktor yang Memicu Terjadinya Pikiran <i>Suicidal</i> pada Subjek.....	106
C. Strategi Koping yang Digunakan Subjek untuk Mengatasi Pikiran <i>Suicidal</i>	109
D. Dampak dari Strategi Koping terhadap Kondisi Psikologis Subjek	112
BAB VI PENUTUP	115
A. Kesimpulan	115
B. Saran	116
DAFTAR PUSTAKA.....	118
LAMPIRAN.....	131
RIWAYAT HIDUP	179

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Subjek	43
Tabel 4.2 Temuan Gambaran Pikiran <i>Suicidal</i> Subjek	95
Tabel 4.3 Temuan Faktor Pikiran <i>Suicidal</i> Subjek	96
Tabel 4.4 Temuan Strategi Koping Subjek	96
Tabel 4.5 Temuan Dampak Strategi Koping Subjek	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	131
Lampiran 2 Pedoman Wawancara.....	134
Lampiran 3 Verbatim Wawancara	137
Lampiran 4 Dokumentasi	174
Lampiran 5 Daftar Konsultasi Skripsi.....	177