

**STRATEGI *COPING STRESS* TERHADAP PERILAKU *SELF INJURY***

**(Studi Fenomenologi pada siswa MAN 4 Bojonegoro)**

**SKRIPSI**

Disusun sebagai salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan Konseling



Oleh:

Achmad Rifa'i

3320200285

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NAHDALATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Achmad Rifa'i

Nim : 3320200285

Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Strategi *Coping Stress* Terhadap Perilaku *Self-Injury* pada Siswa MAN 4 Bojonegoro (Studi Fenomenologi pada siswa MAN 4 Bojonegoro)” benar-benar merupakan hasil karya sendiri, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 15 Juli 2024



Achmad Rifa'i

NIM. 3320200285

UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Achmad Rifa'i  
NIM : 332020025  
Judul : Strategi *Coping Stress* Terhadap Perilaku *Self Injury* Pada Siswa Man 4 Bojonegoro (Studi Fenomenologi Pada Siswa MAN 4 Bojonegoro)

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi. Bojonegoro, 03 Juli 2024

Pembimbing I



Yanuari Srianturi, M.Pd  
NIDN : 0717019401

Pembimbing II



Agus Afrillyanto, M.Pd.  
NIDN : 0716048904

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Achmad Rifa'i

NIM : 3320200285

- Judul : Strategi *Coping Stress* Terhadap Perilaku *Self Injury* (Studi Fenomenologi Pada Siswa Man 4 Bojonegoro)"


Telah ditetapkan di hadapan penguji pada tanggal 12 Juli 2024

Dosen Penguji


Penguji I

  
Zeti Novitasari, M.Pd.  
NIDN. 0711118702  
Penguji II

Penguji III

  
Yanuari Srianturi, M.Pd.  
NIDN. 0717019401  
Penguji IV

  
Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc, MA.  
NIDN. 2117056803

  
Agus Afriliyanto, M.Pd.  
NIDN: 0716048904

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan

  
Astrid Ghandra Sari, M.Pd.  
NIDN. 0721059101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling

  
Yesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN. 0715049401

## **MOTTO**

“JANGANLAH TERLALU KERAS KEPADA DIRI SENDIRI KARENA PADA AKHRINYA, YANG TERPENTING ADALAH KAMU MENCOBA YANG TERBAIK”

## **PERSEMBAHAN**

Beribu ucapan terimakasih untuk segala support dalam bentuk do'a, materi, waktu, dan tenaga yang telah diberikan pada saya yang lemah ini. Khususnya kepada:

1. Kedua orang tua saya yang saya cintai dan saya sayangi Bapak Sarmuji dan Ibu Supiyatun yang senantiasa ikhlas memberikan do'a untuk kesuksesan saya dalam mencapai semua hal dan senantiasa memberikan kasih sayang, tenaga, materi, dan untuk mendidik saya dengan segala kehebatannya
2. Kepada guru dan kyai saya yang selalu sabar memberikan tumpahan keilmuan.
3. Sahabat-sahabat saya pengurus HMP BK, BEM KM UNUGIRI, PR PMII Wahab Chasbullah dan PK PMII Unu Sunan Giri yang selalu menjadi embrio dalam berproses.

**UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, nikmat dan petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “STRATEGI *COPING STRESS* TERHADAP PERILAKU *SELF INJURY* (Studi Fenomenologi pada siswa MAN 4 Bojonegoro)” ini tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian pada program strata- 1 di program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan, bimbingan serta arahan dan campur tangan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, izinkan peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Yogi Prana Izza. Lc., M.A. selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
4. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik atas arahan saran serta motivasi yang diberikan.
5. Yanuari Srienturi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan, arahan, saran serta motivasi yang diberikan.
6. Agus Afriliyanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, arahan, saran serta motivasi yang diberikan.
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
8. Seluruh staf Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan semua informasi mengenai pelaksanaan kegiatan hingga ujian proposal penelitian.

9. Kamid, S.Pd., M.Sc., selaku Kepala Sekolah MAN 4 Bojonegoro yang selalu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian
10. Godi Memed Marsudi, S.Psi., selaku Guru BK MAN 4 Bojonegoro yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan selama penelitian
11. Teman-teman seperjuangan BK 2020 terkhusus *offering* A atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
12. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasihat, saran serta dukungan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Peneliti menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga akhirnya proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Bojonegoro, 12 Juli 2024

Penulis



**UNUGIRI**

## ABSTRAC

Rifa'I Achmad. 2024. Coping Strategies in *Self-injury* Behavior (A Phenomenological Study of Students at MAN 4 Bojonegoro). Undergraduate Thesis, Counseling Guidance, Faculty of Education, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, . Supervisors: (1) Yanuari Srienturi, M.Pd., (2) Agus Afriliyanto, M.Pd.

Keywords: Self-injury, Coping Stress,

*The objectives to be achieved in this research are (1) knowing the factors of self-injury in MAN 4 Bojonegoro students (2) Knowing the efforts made to reduce self-injury behavior with stress coping strategies in MAN 4 Bojonegoro students. This research is field research using a qualitative approach and a phenomenological type of research on students who commit self-injury at MAN 4 Bojonegoro students. The resource persons in this research were students who had self-injury behavior and had efforts to cope with stress among MAN 4 Bojonegoro students. The data collection techniques used were observation, interviews and documentation. The data source in this research is a primary source, a 16 year old student named SN and supporting informants involving people closest to the source, named NAM. The results of the research show that: (1) The factor that caused the interviewee to carry out self-injury behavior was romantic problems, SN experienced a toxic relationship to the point of experiencing intensity in hurting herself after her relationship ended. The second factor is disharmony in the SN family. The family disharmony was due to SN's father's lack of communication with his family, not fulfilling his rights and obligations, SN's father having an extramarital affair. (2) The effort to cope with stress is to talk to someone. SN talked to NAM because NAM was the most comfortable place for SN. The second coping is by venting to the doll. SN often hugs and hits dolls to reduce the stress SN experiences*

UNUGIRI



## ABSTRAK

Rifa'i Achmad. 2024. Strategi *Coping Stress* Terhadap Perilaku *Self Injury* (Studi Fenomenologi Pada Siswa Man 4 Bojonegoro). Skripsi, Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Pembimbing (1) Yanuari Srianturi, M.Pd., (2) Agus Afriliyanto, M.Pd.,

Kata Kunci : *Self-injury*, *Coping Stress*

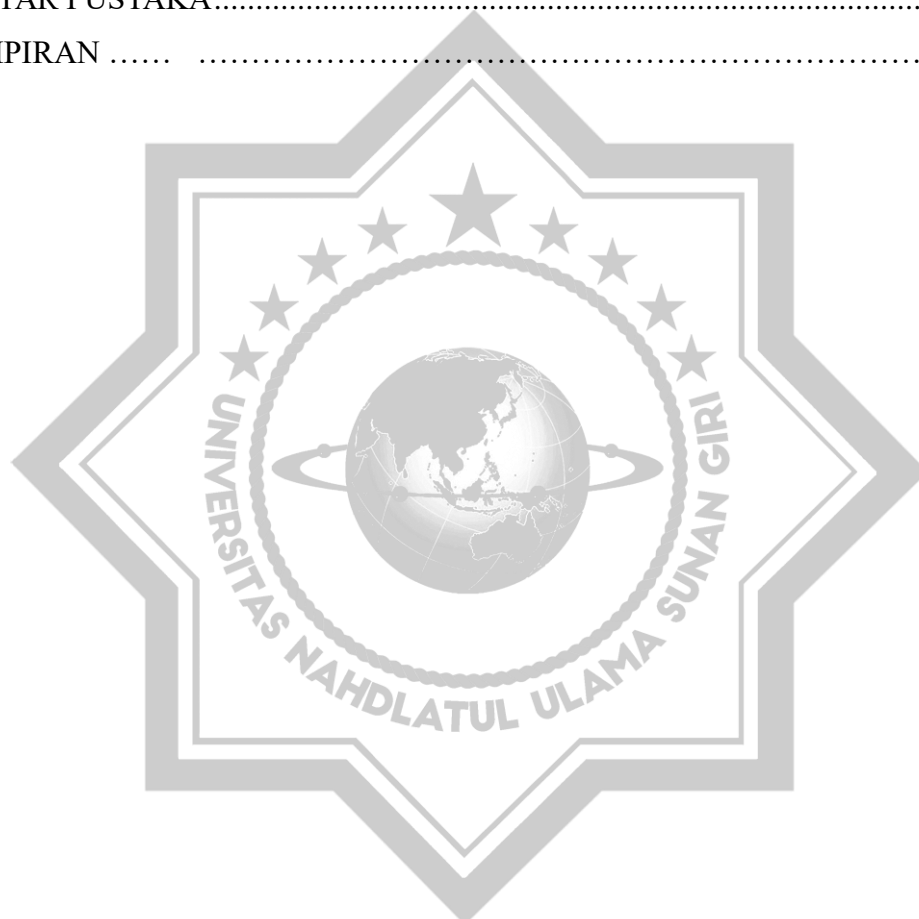
Adapun Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah (1) mengetahui faktor-faktor *self-injury* pada siswa MAN 4 Bojonegoro (2) Mengetahui upaya yang dilakukan untuk mengurangi sebuah perilaku *self-injury* dengan strategi *coping stress* pada siswa MAN 4 Bojonegoro. Penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian fenomenologi terhadap siswa pelaku *self-injury* pada siswa MAN 4 Bojonegoro. Narasumber dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki perilaku *self-injury* dan memiliki upaya *coping stress* pada siswa MAN 4 Bojonegoro.. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data pada penelitian ini adalah sumber primer siswa berumur 16 Tahun bernama SN dan informan pendukung melibatkan orang terdekat dari narasumber, bernama NAM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Faktor yang menjadikan narasumber melakukan perilaku *self-injury* adalah permasalahan percintaan, SN mengalami hubungan yang *toxic* sampai mengalami intesitas dalam melukai dirinya sendiri setelah hubungannya kandas. Faktor kedua berupa disharmonisasi keluarga SN. Disharmonisasi keluarga tersebut karena bapak SN kurang komunikasi dengan keluarganya, tidak memenuhi hak dan kewajibannya, bapak SN melakukan perselingkuhan. (2) Upaya *coping stress* yang dilakukan adalah bercerita dengan seseorang. SN bercerita dengan NAM karena NAM menjadi tempat ternyaman bagi SN. Koping yang kedua dengan melampiaskan kepada boneka. SN sering memeluk dan memukul boneka untuk mengurangi stres yang dialami SN.

UNUGIRI

## DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PERNYATAAN TULISAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAC.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
1.5 Batasan Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	10
2.1 Kajian Teoritis.....	10
2.2 Penelitian yang Relevan.....	23
2.3 Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	31
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
3.3 Data dan Sumber Data.....	32
3.4 Langkah-langkah penelitian.....	34
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	36
3.6 Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	47

4.1	Gambaran Umum Narasumber.....	47
4.2	Hasil Pengumpulan Data.....	600
4.3	Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP .....		81
5.1	Kesimpulan .....	81
5.2	Saran .....	82
DAFTAR PUSTAKA.....		84
LAMPIRAN .....		89



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Identitas Informan.....	32
Tabel 3.2 Kisi-kisi Pedoman wawancara .....	36
Tabel 3.3 Kisi-kisi Pedoman Observasi .....	37



## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....33



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Surat selesai penelitian .....	90
Lampiran Pedoman Wawancara .....	91
Lampiran Pedoman Observasi .....	94
Lampiran Dokumentasi .....	95



# UNUGIRI