

**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN METODE
MUHASABAH DALAM MENGATASI TRAUMA PACARAN
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UIN KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam



Oleh :

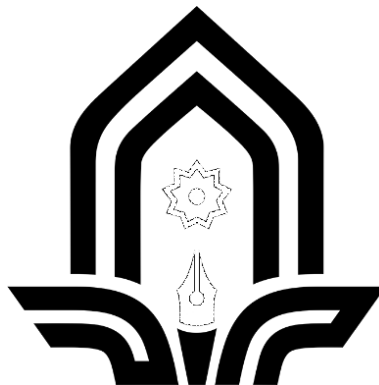
NUZULUR ROHMAH
NIM. 3418043

**JURUSAN KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2022**

**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN METODE
MUHASABAH DALAM MENGATASI TRAUMA PACARAN
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UIN KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam



Oleh :

NUZULUR ROHMAH
NIM. 3418043

**JURUSAN KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nuzulur Rohmah
NIM : 3418043
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN METODE MUHASABAH DALAM MENGATASI TRAUMA PACARAN (STUDI KASUS PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH UIN KH ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN)”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 18 Oktober 2022



Nuzulur Rohmah
NIM. 3418043

NOTA PEMBIMBING

Cintami Farmawati, M.Psi

Dusun Bejagan Rt. 002 Rw. 005 Desa Purwosari Kec Comal Kab. Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Nuzulur Rohmah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Nuzulur Rohmah

NIM : 3418043

Judul : **KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN METODE MUHASABAH DALAM MENGATASI TRAUMA PACARAN (STUDI KASUS PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH UIN KH ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN)**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 18 Oktober 2022

Pembimbing,



Cintami Farmawati, M.Psi

NIP. 19860815201903209



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **NUZULUR ROHMAH**
NIM : **3418043**
Judul Skripsi : **KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN METODE
MUHASABAH DALAM MENGATASI TRAUMA
PACARAN (STUDI KASUS PADA MAHASISWA
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH UIN
K.H ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN)**

yang telah diujikan pada Hari Selasa, 1 November 2022 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial
(S.Sos) dalam ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Vyki Mazaya, M.S.I
NIP. 199001312018012002

Penguji II

Mochammad Najmul Afad, M.A
NIP. 199306192019031006

Pekalongan, 1 November 2022

Disahkan Oleh

Dekan,



Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – INDONESIA

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	Ṣ	Es (dengan titik di atas)

ح	Jim	J	Je
Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ح	Ha'	Ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha'	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zai	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Es
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
سین	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ayn	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi

ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
و	Wau	W	W
Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
أ = a إ = i و = u	أ = ai أو = au	أ = ā إ = ī أو = ū

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/ Contoh:

مرأة جميلة = mar'atun jamīlah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /h/ Contoh:

فاطمة = fātimah

4. Syaddad (tasydid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddad tersebut.

Contoh:

ربنا = rabbanā

البر = al-birr

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس = asy-syamsu

الرجل = ar-rajulu

السيدة = as-sayyidah

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر = al-qamar

البدیع = al-badī'

الجلال = al-jalāl

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof / ' /.

Contoh:

أمرت = umirtu

شيء = syai'un

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Asslmu'alaikum Wr.Wb

Dengan rahmat Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Saya persembahkan karya ini untuk orang-orang yang selalu mendo'akan dan memberikan motivasi dan mendampingi peneliti :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Nahdlodin dan Ibu Jamilah yang telah mendoakan, memberikan moril, materil, motivasi, cinta, kasih sayang, aqidah akhlaq dan segala fasilitas terbaik yang mendukung pendidikan hingga menyelesaikan perguruan tinggi.
2. Terima kasih untuk diri sendiri, yang telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin.
3. Pembimbing skripsi saya Ibu Cintami Farmawati, M.Psi Peneliti ucapkan terimakasih banyak sudah membimbing, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, maupun dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
4. Kakak saya, Durrotus Sa'adah dan Nushroh. Adik saya Nafisah. Terimakasih sudah selalu membantu dan memberi semangat dalam masa perkuliahan.

5. Keponakan tersayang saya M Kafa Khoiruzzamzami, Syamsul Fuad, Noureen Nihayah. Terimakasih sudah menjadi pelipur lara saya, menjadi hiburan, penyemangat untuk saya selama masa perkuliahan.
6. Terima kasih kepada saudara-saudaraku dan keluarga besar saya. Terimakasih sudah selalu membantu dan memberi semangat dalam masa perkuliahan.
7. M Falakhudin Azizi. Terimakasih selalu membantu, *mensupport*, memberi semangat, menghibur disaat suka maupun duka, selama masa perkuliahan.
8. Tak lupa teman-teman Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2018, teman-teman PPL Polres Batang, dan keluarga KKN Desa Belik yang telah membantu dan menemani saya menjalani masa perkuliahan ini.
9. Sahabat dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih banyak sudah membantu, menemani, dan menghibur selama masa perkuliahan.
10. Seluruh pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini, baik yang sebelumnya penulis kenal ataupun belum.
11. Almamaterku, UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberi beberapa pengalaman hidup.

Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi peneliti dan pembaca dalam memperkaya wacana intelektual dunia Islam.

Wassalamualikum Wr. Wb

MOTTO

“Hidup nggak usah dibuat sulit, nggak usah ruwet, asal tidak maksiat, bisa menjadi pribadi yang menyenangkan dan bermanfaat bagi banyak orang, serta tidak mengusik hidup orang lain, itu sudah cukup”

-GUS BAHA-

ABSTRAK

Rohmah, Nuzulur. 2022. *Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah dalam Mengatasi Trauma Pacaran (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan)*. Skripsi. Fakultas/Jurusan Studi: Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah/Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Islam Negeri (UIN) K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Cintami Farmawati, M.Psi

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, Metode Muhasabah, Trauma Pacaran.

Latar belakang dalam penelitian ini didasarkan pada fenomena yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dari hasil wawancara dan observasi diperoleh data bahwa kasus trauma pacaran yang dialami informan yaitu mahasiswa (FUAD) dengan masa lalunya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi trauma pacaran dapat menimbulkan dampak dalam kehidupan sehari-hari. Dampak tersebut bisa dilihat dari aspek fisik, aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku. Oleh karena itu perlu adanya cara untuk mengatasi trauma pacaran bagi mahasiswa yang mengalaminya. Dari sinilah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah dapat mengatasi mahasiswa yang mengalami trauma pacaran agar meminimalisir trauma yang dialaminya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengemukakan tujuan sebagai berikut: a). Untuk mengetahui gejala trauma pacaran yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. b). Untuk mengetahui komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah dalam mengatasi trauma pacaran pada mahasiswa yang mengalami trauma pacaran.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan melalui pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan,

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala trauma pacaran yang dialami oleh informan yaitu mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang mengalami trauma pacaran dapat dilihat dari beberapa aspek meliputi aspek fisik, aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku. Komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah dalam mengatasi trauma pacaran pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan itu meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Dalam proses berpikir terdapat metode muhasabah yang dilakukan oleh informan penelitian. Tahapan muhasabah meliputi pembersihan diri, pengembangan diri, penyempurnaan diri, ketrampilan dan kemampuan.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, yang maha pengasih lagi maha penyayang. Peneliti panjatkan atas kehadiran-Nya, segala nikmat, rahmat dan hidayah kepada kita semua. Shalawat seta salam tidak lupa peneliti haturkan kepada suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW. Semoga kita semua termasuk sebagai umat beliau yang selalu dirindukan dan mendapatkan syafa'atnya di hari akhir nanti. Skripsi yang berjudul "Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah dalam Mengatasi Trauma Pacaran (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekaongan)". Saya persembahkan karya ilmiah ini untuk seseorang yang selalu memberikan saran, motivasi, dan mendampingi proses sekripsi. Ucapan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

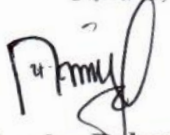
1. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M. Ag.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, Bapak Dr. K.H Sam'ani, M.Ag., yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar dan menggali ilmu di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Ketua Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, Ibu Vyki Mazaya, M.S.I yang telah

memberikan motivasi, nasehat, meluangkan waktunya, serta telah memberi kesempatan peneliti bisa belajar, menyelesaikan skripsi dan wisuda.

4. Pembimbing skripsi saya Ibu Cintami Farmawati, M.Psi Peneliti ucapkan terimakasih banyak sudah membimbing, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, maupun dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Dr Tri Astutik Haryati, M.Ag selaku dosen wali saya selama belajar di bangku perkuliahan yang sudah memberikan bimbingan serta motivasi.
6. Dosen & Staff Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang telah memberikan bekal Ilmu serta membantu dalam administrasi dan mempermudah dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Nadhifatuz Zulfa M.Pd, Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi, Bapak Teddy Dyatmika, M.I.Kom, yang telah bersedia membantu proses wawancara dalam penyusunan skripsi saya.
8. Seluruh Infroman (WN), (DR), (NJ). Terimakasih yang telah bersedia berbagi pengalaman tentang cara mengatasi trauma pacaran.

Peneliti menyadari bahwa temuan pada penelitian ini belum seimbang karena keterbatasan kemampuan peneliti. Oleh karena itu peneliti mengahrapkan kritik dan saran. Semoga dengan adanya hasil penelitian ini bisa bermanfaat untuk orang lain, dan semoga Allah SWT melipatgandakan pahala bagi kita.

Pekalongan, 17 Oktober 2022

Penulis,

Nuzulur Rohmah
NIM. 3418043

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERSEMBAHAN.....	x
MOTTO.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Penelitian Relevan.....	10
G. Kerangka Berpikir.....	12
H. Metode Penelitian	13
I. Sistematika Penulisan.....	17

**BAB II. LANDASAN TEORITIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN
METODE MUHASABAH DALAM MENGATASI TRAUMA
PACARAN**

A. Komunikasi Intrapersonal dengan metode muhasabah	19
1. Pengertian Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah	19
2. Proses Komunikasi Intrapersonal	22
3. Tujuan Komunikasi Intrapersonal	23
4. Tahapan Muhasabah	25
5. Keutamaan Muhasabah.....	26
B. Trauma pacaran	26
1. Pengertian Trauma Pacaran.....	26
2. Aspek-Aspek Trauma Pacaran.....	30

**BAB III. GAMBARAN UMUM DAN HASIL PENELITIAN KOMUNIKASI
INTRAPERSONAL DENGAN METODE MUHASABAH DALAM
MENGATASI TRAUMA PACARAN (STUDI KASUS PADA
MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN
DAKWAH UIN K.H ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN)**

A. Gambaran Umum Profil Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah	32
1. Sejarah Berdirinya Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.	32
2. Visi-Misi FUAD.....	34
3. Rencana Induk Pengembangan FUAD.....	35
4. Struktur Organisasi FUAD.....	36
5. Data Mahasiswa FUAD.....	37

B. Gejala Trauma Pacaran yang dialami mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah	39
C. Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah dalam Mengatasi Trauma Pacaran.....	46
BAB IV. ANALISIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN METODE MUHASABAH DALAM MENGATASI TRAUMA PACARAN PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH UIN KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN	
A. Analisis Gambaran Trauma Pacaran yang di alami mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.....	55
B. Analisis Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah dalam Mengatasi Trauma Pacaran.....	61
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

Lampiran 3. Hasil Wawancara

Lampiran 4. Foto Dokumentasi

Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia di dalam kehidupannya akan selalu mengalami peristiwa yang berbeda-beda mulai dari hal yang sederhana yang dijalani. Trauma sering kita dengar di dalam kehidupan kita. Ketika kita menemukan permasalahan yang ada di kehidupan kita, terjadi secara berulang-ulang, dan membuat kita tidak bisa mengatasinya. Keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan masa lalu disebut trauma. Hal ini diungkapkan oleh Shapiro (Neni Noviza, 2012) mengungkapkan bahwa “pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia dari sistem pengolahan informasi psikis otak” disebut trauma.¹

Beberapa manusia pernah mengalami berakhirnya sebuah hubungan dan menimbulkan trauma. Seperti menjalin hubungan asmara yang biasa disebut dengan pacaran. Perilaku pacaran sudah menjadi bagian didalam kehidupan manusia. Berawal dari masa muda atau remaja hingga dewasa. Sehingga pacaran adalah salah satu peristiwa yang umum. Pacaran diawali dengan munculnya naluri yang baru terhadap lawan jenis dan keinginan untuk menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis.²

¹ Neni Noviza, *Mengatasi Trauma Pada Anak*, (Palembang: Noer Fikri Offset, 2012) hlm.22.

² Devy Deisneildawati, Skripsi: “*Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Trauma Pacaran*”, (Semarang: Universitas Diponegoro Semarang, 2016), hlm. 4.

Pacaran dapat diartikan bermacam-macam, tetapi intinya adalah jalinan cinta antar seorang remaja dengan lawan jenisnya. Dikalangan remaja sekarang ini, pacaran menjadi identitas yang sangat dibanggakan. Biasanya seorang remaja akan bangga dan percaya diri jika sudah memiliki pacar. Sebaliknya remaja yang belum memiliki pacar dianggap kurang gaul. Karena itu, mencari pacar dikalangan remaja tidak saja menjadi kebutuhan biologis tetapi juga merupakan kebutuhan sosiologis, terutama dalam dunia pergaulannya. Namun, yang menjadi masalah saat ini adalah cara dan isi dalam pacaran tersebut. Secara umum yang kita ketahui bahwa pacaran itu identik dengan hal-hal yang negatif yang tidak dibenarkan oleh Islam, mengapa demikian? karena seperti yang banyak kita jumpai, ketika sudah pacaran, mereka tidak mempunyai batas-batas zahir dan batin. Secara zahir contohnya ketika antara lawan jenis berpacaran, mereka saling bergandengan tangan, bertemu tanpa ada orang ketiga, bahkan ada yang sampai hamil di luar nikah dan lain-lain.³

Pacaran memiliki variasi dalam pelaksanaannya sangat dipengaruhi oleh individu-individu dalam masyarakat yang terlibat. Mulai dari proses pendekatan, pengenalan pribadi, hingga akhirnya menjalani hubungan yang eksklusif. Perbedaan tradisi dalam pacaran, sangat dipengaruhi oleh agama dan kebudayaan yang dianut oleh seseorang. Sampai sekarang, berpacaran yang telah nyata melanggar norma hukum, norma agama, maupun norma sosial Indonesia yang masih terjadi dan dilakukan secara turun-menurun

³Eddy Hermawan, Skripsi: "*Pendidikan Dalam Perspektif Islam*", (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), hlm.6.

dari generasi yang tidak memiliki pengetahuan menjaga kehormatan dan harga diri yang semestinya.⁴ Sebagai manusia kita wajib menjaga keluarga agar tidak melakukan perbuatan kejahatan termasuk perbuatan zina, maka upaya menjauhi perbuatan mendekati zina adalah solusi yang paling tepat. Rasul bersabda:

مُذْمِنُ الْخَمْرِ، وَالْعَاقُ، وَالذَّيُّوثُ، الَّذِي يُقْرُ فِيأَهْلِهِ: ثَلَاثَةٌ قَدْ حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِمُ الْجَنَّةَ
الْخَبِيثَ

Artinya: “Ada tiga jenis orang yang diharamkan Allah masuk surga, yaitu pemabuk berat, pendurhaka terhadap kedua orang tua, dan orang yang merelakan kejahatan berlaku dalam keluarganya (artinya merelakan istri atau anak perempuannya berbuat serong atau zina).” (HR. Ahmad).⁵

Dari hadits tersebut dapat dipahami bahwa kita harus menjaga keluarga kita agar tidak terjebak dalam perbuatan yang dapat mendekati perbuatan zina. Sedini mungkin kita harus bisa memberi pendidikan terbaik agar diri kita dan keluarga kita tidak diharamkan masuk surga.⁶ Namun faktanya pacaran sudah menjadi suatu budaya pergaulan yang dianggap wajar. Dari beberapa kasus dampak negatif pacaran sudah nampak dan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran. Salah satunya adalah trauma pacaran.

Faktor yang mempengaruhi trauma pacaran seperti takut dibohongi,

⁴Ahmad Masrul, “*Pacaran No Way! Why ?*”, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2015), hlm.6

⁵HR. Ahmad dari Ibnu „Umar radhiyallahu“anhuma, Shahihut Targhib: 2366.

⁶Edy Hermawan, Skripsi: “*Pendidikan Dalam Perspektif Islam*”, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), hlm.14.

takut dikhianati, takut diselingkuhi, takut dikasari, takut ditinggalkan, takut dimanfaatkan, takut tidak menerima kekurangan, dan lain sebagainya. Seseorang dapat merasakan trauma pacaran ketika mengalami faktor-faktor tersebut. Tentunya faktor yang tidak menyenangkan atau bahkan menyakitkan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi trauma pacaran dapat menimbulkan dampak dalam kehidupan sehari-hari. Trauma timbul karena terjadinya peristiwa yang tidak menyenangkan dari pengalaman sebelumnya atau terulangnya kembali kesalahan.⁷ Dampak tersebut seperti hilang semangat, malas melakukan sesuatu hal, patah semangat, stres, ketakutan yang berlebihan dan lain sebagainya. Dampak tersebut dapat merambat pada seseorang untuk menjalin hubungan asmara di masa mendatang. Bukan hanya mempengaruhi diri sendiri tapi akhirnya juga pada hubungan asmara kelak.

Dampak tersebut harus segera diatasi salah satunya melalui komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah. Komunikasi Intrapersonal sendiri adalah komunikasi dengan diri sendiri atau dialog internal. Komunikasi intrapersonal mencakup aktivitas membayangkan, melamun, mempersepsikan dan memecahkan masalah dalam pikiran.⁸ Proses tersebut dalam Islam disebut dengan muhasabah atau nama lainnya intropeksi diri.

⁷Devy Deisneildawati, Skripsi: “*Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Trauma Pacaran*”, (Semarang: Universitas Diponegoro Semarang, 2016), hlm. 6.

⁸ Bunga Nabilah, Skripsi: “*Peranan Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Pembentukan Konsep Diri dan Perilaku Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sumatra Utara*”, (Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara, 2019), hlm.13.

Muhasabah merupakan intropeksi, atau meneliti diri.⁹ Muhasabah diri diidentikkan dengan mengevaluasi atau intropeksi diri dengan mangacu pada Al-Qur'an dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan berdasarkan dari keinginan diri sendiri. Salah satu cara untuk bermuhasabbah ialah memperbaiki, menyucikan, dan membersihkan hati.¹⁰

Berakhirnya sebuah hubungan menghasilkan peristiwa yang tidak menyenangkan bahkan menyakitikan, yaitu pasangan memilih untuk mengakhiri hubungan mereka dan berjalan dengan sendiri-sendiri atau memilih dengan orang baru. Namun masalah sebelumnya membuat ada rasa takut dan trauma pada diri sendiri saat menjalin hubungan yang baru.

Tujuan penelitian ini guna mengatasi masalah trauma pada diri sendiri mengenai menjalin sebuah hubungan dengan lawan jenis atau seseorang melalui komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah dan dikuatkan dengan ajaran Islam. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul **“KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN METODE MUHASABAH DALAM MENGATASI TRAUMA PACARAN (STUDI KASUS PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH UIN K.H ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN)”**.

⁹ Nimas Fitriatul Latifa, Skripsi: *“Terapi Muhasabbah Untuk Meningkatkan Rasa Enpati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga Di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar”*, (Surabaya: Universitas Ampel Surabaya, 2018), hlm.109.

¹⁰ Rofaah, *Akhlak Keagamaan Kelas XII*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), hlm.115.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gejala trauma pacaran yang dialami pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan?
2. Bagaimana komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah dalam mengatasi trauma pacaran pada mahasiswa yang mengalami trauma pacaran?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gejala trauma pacaran yang dialami pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Untuk mengetahui komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah dalam mengatasi trauma pacaran pada mahasiswa yang mengalami trauma pacaran.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan atau sumber informasi mengenai ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam khususnya dalam komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah dalam mengatasi trauma pacaran pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk mengatasi trauma pacaran.
- b. Bagi subjek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk mengatasi trauma pacaran.
- c. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman dalam mengatasi trauma pacaran.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam perumusan rencana selanjutnya.
- e. Bagi mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan khususnya pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, untuk memberikan pengetahuan dalam mengatasi trauma pacaran.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teoritis

- a. Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah

Komunikasi Intrapersonal berasal dari 3 kata yaitu Komunikasi, *Intra* dan *Personal* atau Pribadi. Menurut Blake dan Harodlose, Komunikasi intrapersonal adalah peristiwa komunikasi yang terjadi pada diri seseorang. Hal ini dikarenakan setiap orang

dapat menjadi objek bagi dirinya sendiri melalui penggunaan simbol-simbol yang digunakan dalam proses komunikasi.¹¹

Muhasabah merupakan salah satu ajaran Islam yang dapat digunakan untuk membantu seseorang dalam mengatasi masalah dalam kehidupannya. Ajaran Islam seperti yang termuat dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah SAW. Memerintahkan agar umat islam selalu melakukan introspeksi dan evaluasi terhadap dirinya sendiri.¹²

Teknik komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah untuk mengatasi trauma pacaran terdiri dari beberapa proses komunikasi intrapersonal yaitu sensasi, persepsi, memori, dan berfikir. Adapun tahapan muhasabah diantaranya yaitu pembersihan diri, pengembangan diri, penyempurnaan diri, ketrampilan serta kemampuan¹³

b. Trauma Pacaran

Tingkah laku atau keadaan jiwa yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan masa lalu disebut trauma.¹⁴ Sedangkan pacaran berasal dari kata pacar, yaitu teman lawan jenis yang tetap dan mempunyai hubungan batin yang biasanya menjadi kekasih.¹⁵

Menurut De Genova dan Rice, pacaran merupakan suatu hubungan

¹¹ Rahmania, "Komunikasi Intrapersonal Dalam Komunikasi Islam", Jurnal Peurawi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Vol 2, No.1, (2019), hlm.80.

¹² Nina W. Syam, *Psikologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2011), hlm. 165.

¹³Jurnal, Ahmad, *Muhasabbah Sebagai Upaya Kesehatan Mental*, (Pisangan Barat: Sekolah Pascasarjana, 2018), hlm 18.

¹⁴ Ronald H.Sitorus, *Kamus Besar Biologi*, (Bandung: CV.Pionir Jaya, 2000), hlm.315.

¹⁵ Huzaimah Tahido Yanggo, *Masail Fiqhiyah; Kajian Hukum Islam Konteporer*, (Bandung Angkasa, 2005), hlm.115.

yang dijalani dua individu yang bertemu dan melakukan aktifitas bersama supaya dapat mengenal satu sama lain.¹⁶

c. Aspek-Aspek Trauma Pacaran

Seseorang yang mengalami trauma pacaran dapat dilihat dari empat aspek antara lain.¹⁷

1) Aspek Fisik

Seseorang yang mengalami trauma ditandai dengan lelah, lesu, kurang semangat, patah semangat, kesehatan terganggu.

2) Aspek Kognitif

Seseorang yang mengalami trauma ditandai dengan sulit mengenal orang baru, kebingungan, kurang perhatian, kurang konsentrasi, tidak dapat mengambil keputusan, tidak dapat memecahkan masalah, kurang mampu berfikir.

3) Aspek Emosional

Seseorang yang mengalami trauma ditandai dengan kecemasan yang berlebihan, sedih, ketakutan, kurang mengontrol emosi, merasa bersalah, mudah marah.

4) Aspek Perilaku

Seseorang mengalami trauma ditandai dengan perubahan dalam kegiatan atau kebiasaan, perubahan pola bicara, mudah curiga,

¹⁶ Eko Darminto, Al'aina Zilly Tandrianti, *Perilaku Pacaran Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten TulungAgung*, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2018), hlm 88.

¹⁷ Kusumawati, Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, (Banda Aceh: Dakwah Ar Raniry Press, 2016), hlm.17.

sulit berkomunikasi, hilang gairah makan atau makan yang berlebihan, merokok berlebihan, mondar-mandir.

F. Penelitian Relevan

Skripsi, “*Komunikasi Interpersonal Untuk Mengelola Rasa Trauma Pacaran*” ditulis pada tahun 2016 yang disusun oleh Devy Desnieldawati.¹⁸ Dalam skripsi ini mengungkap beberapa hal untuk mengelolah rasa trauma pacaran dengan berlandaskan konteks komunikasi interpersonal. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengelolah rasa trauma pacaran bagi mereka yang menjalin hubungan kembali dengan pasangan dan takut dalam membina hubungan baru. Persamaan: Penelitian terdahulu dan penelitian yang sedang peneliti lakukan sama-sama memiliki topik pembahasan mengenai trauma pacaran. Perbedaan: Penelitian terdahulu menggunakan komunikasi interpersonal, sedangkan penelitian yang sedang dilakukan ini menggunakan komunikasi intrapersonal.

Skripsi, “*Peranan Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Pembentukan Konsep Diri dan Perilaku Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sumatra Utara*” ditulis pada tahun 2019 yang disusun oleh Bunga Nabilah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.¹⁹ Persamaan: Penelitian terdahulu dan penelitian yang sedang peneliti lakukan sama sama menggunakan komunikasi intrapersonal. Perbedaan:

¹⁸ Devy Deisneildawati, Skripsi “*Komunikasi Intrapersonal Dalam Mengatasi Trauma Pacaran*”, (Semarang: Universitas Diponegoro Semarang, 2016). hlm.1.

¹⁹ Bunga Nabilah, Skripsi: “*Peranan Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Pembentukan Konsep Diri dan Perilaku Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sumatra Utara*”, (Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara, 2019). hlm.1.

Penelitian terdahulu mengkaji tentang proses pembentukan konsep diri dan perilaku mahasiswa ilmu komunikasi. Sedangkan penelitian yang sedang diteliti mengkaji tentang trauma pacaran pada mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Jurnal, “*Peran Komunikasi Intrapersonal dalam Membentuk Persepsi Generasi Muda Terhadap Dunia Pertanian di Kabupaten Tapin*” ditulis pada tahun 2008 yang disusun oleh Soleh Wahyudi.²⁰

Persamaan: Penelitian terdahulu dan penelitian yang sedang dilakukan sama-sama menggunakan komunikasi intrapersonal. Perbedaan: Penelitian terdahulu mengkaji tentang bagaimana membentuk persepsi generasi muda terhadap dunia pertanian di kabupaten Tapin. Sedangkan penelitian yang sedang dilakukan mengkaji tentang trauma pacaran pada mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Skripsi, “*Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar*” ditulis pada tahun 2018 yang disusun oleh Nimas Fitriatul Latifa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi.²¹

Persamaan: Penelitian terdahulu dan penelitian yang sedang dilakukan sama-sama menggunakan metode muhasabah. Perbedaan: Penelitian terdahulu mengkaji tentang meningkatkan rasa empati seorang ibu dalam

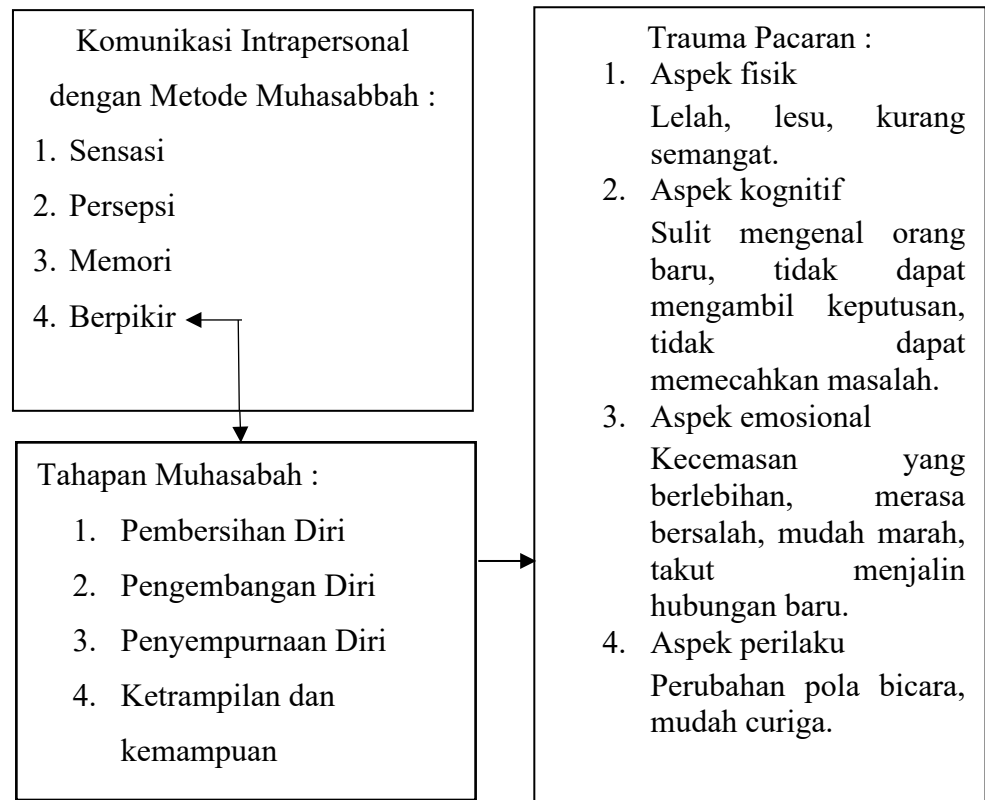
²⁰ Soleh Wahyudi, “*Peran Komunikasi Intrapersonal dalam Membentuk Persepsi Generasi Muda Terhadap Dunia Pertanian di Kabupaten Tapin*” , *Jurnal Perbal*, Vol, 6, No.3, Oktober , (2018), hlm.40.

²¹Nimas Fitriatul Latifa, Skripsi: “*Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga Di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar*”, (Surabaya: Universitas Ampel Surabaya, 2018).

hidup bertetangga di desa Doko kecamatan Doko kabupaten Blitar. Sedangkan penelitian yang sedang dilakukan mengkaji tentang trauma pacaran pada mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

G. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kerangka berpikir terkait dengan permasalahan komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabbah dalam mengatasi trauma pacaran pada mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah Mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Peneliti hendak meneliti terkait bagaimana permasalahan yang dialami mahasiswa dalam trauma pacaran dan bagaimana gejala trauma pacaran yang dialami mahasiswa setelah melakukan komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah. Dengan menggunakan komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah. Dengan metode ini diharapkan dapat mengetahui permasalahan yang dialami mahasiswa dalam trauma pacaran dan mengetahui cara mengatasi trauma pacaran pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.



Gambaran 1.1 Kerangka Berfikir

Keterangan:

→ = Mengatasi

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan pendekatan penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian lapangan melalui pendekatan deskriptif dengan metode kualitatif. Penelitian lapangan digunakan peneliti ketika data yang dibutuhkan hanya ada di lapangan. Maka untuk mendapatkan data tersebut peneliti harus terjun langsung ke lapangan bertemu dengan beberapa narasumber untuk mendapatkan data utamanya.

Dalam penelitian lapangan peneliti dapat mengamati dan berpartisipasi langsung di lokasi tempat data tersebut.²² Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berperan menganalisis informasi atau data dalam bentuk lisan maupun tulis yang bersumber dari orang-orang yang dapat diteliti atau biasa disebut dengan kata deskriptif.²³

Peneliti mendeskripsikan dan menganalisis tentang Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah dalam Mengatasi Trauma Pacaran pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

2. Sumber Data

Adapun data yang diperlukan sebagai berikut:

a. Sumber Data Primer

Data primer merupakan suatu data yang didapatkan langsung dari objek penelitian.²⁴ Sumber data primer dalam penelitian ini didapatkan secara langsung dari informan penelitian. Informannya yaitu mahasiswa (FUAD) yang mengalami trauma pacaran.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang bersumber dari kepustakaan yang menjadi data penunjang.²⁵ Sumber data sekunder dalam

²² Sugiarti dkk, *Desain Penelitian Kualitatif Sastra*, Cet. Ket-1, (Malang: UMM Press, 2020), hlm.39.

²³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosdakarya, 2007), hlm.4.

²⁴ Elia Marthen Bato, Yunus Amar, Ismail Pabo, *Pengendalian Lingkungan Hidup pada Operasi Penambangan Pt Vale Indonesia Tbk*, (Jurnal Analisis, Vol 5, No. 2, 2016), hlm 199.

²⁵ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hlm. 88.

penelitian ini meliputi buku-buku komunikasi, jurnal, Al-Qur'an, penelitian sebelumnya. Serta yang bersangkutan dengan penelitian, yang menurut peneliti bisa menunjang data-data pokok. Seperti dosen bimbingan dan konseling, dosen psikologi, dosen Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan untuk memperkuat data-data yang ada dari segi konseling, psikologi, dan Komunikasi dan Penyiaran Islam.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ilmiah, prosedur pengumpulan data sangat berperan untuk mengkaji keabsahan data. Untuk mengetahui komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah dalam mengatasi trauma pacaran pada mahasiswa yang mengalami trauma pacaran, dilakukan dengan 3 cara antara lain:

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati dan memahami trauma pacaran yang dialami oleh mahasiswa dan mengumpulkan data yang sudah diperoleh berdasarkan fenomena, pengetahuan, dan gagasan yang diketahui sebelumnya.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data informasi dari seorang narasumber yang berisi tentang pertanyaan-pertanyaan. Data-data dan catatan bisa didapat melalui informan (mahasiswa

yang mengalami trauma pacaran) dan dosen bimbingan dan konseling, dosen psikologi, dosen Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

c. Dokumentasi

Merujuk pada dokumen yang terkait dengan permasalahan, selain itu cara pengumpulan data yaitu, memanfaatkan data-data berupa catatan, buku. Sebagaimana dijelaskan oleh Sanafiah Faesal sebagai berikut: metode dokumenter, sumber informasinya berupa bahan-bahan tertulis. Pada metode ini peneliti pengumpulan data tinggal mentransfer bahan-bahan tertulis yang relevan pada lembaran-lembaran yang telah disiapkan untuk mereka sebagaimana mestinya.²⁶

4. Teknik Analisis Data

Analisis atau pengolahan data merupakan salah satu bagian yang amat penting dalam penelitian. Dengan analisis data peneliti mendapatkan informasi terkait makna yang akan berguna untuk mendapat jawaban permasalahan dalam penelitian dengan cara mencari, menemukan dan mengelola data sesuai kepentingan yang ada. Seperti pada penelitian ini data-data tersebut berupa jawaban dari informan penelitian. Adapun tahap-tahap dalam teknik analisis data antara lain:

²⁶ Sanafiah Faesal, *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial* (Surabaya: Usaha Nasional, 2002).hlm.42-43.

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses dalam memilih, memperhatikan, dan mentransfer data yang muncul dari catatan di lapangan. Dengan cara meringkas, menelusuri tema, mencatat hal-hal penting serta membuat gagasan yang jelas.

b. Penyajian Data

Penyajian data (*mendisplay data*), Pada penelitian kualitatif penyajian data yang digunakan data yaitu penyajian data yang terbentuk teks. Dengan penyajian data tersebut, maka data dapat tertata dengan lebih rapih dan baik sehingga mudah untuk dipahami.

c. Penarikan Kesimpulan

Teknik analisis data dengan cara menarik kesimpulan serta memverifikasi data dengan cara mencari arti, mencatat secara teratur, membuat pola yang jelas, menjelaskan alur sebab akibat serta posisi penelitian. Hal ini dilakukan agar mudah dimengerti dan dipahami oleh pembaca dan penulis.²⁷

I. Sistematika Penulisan

Dalam memudahkan dan memahami masalah yang akan dibahas, maka peneliti menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: berisi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan penelitian, Tinjauan pustaka, Metode

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung; Alfabeta, 2009) hlm.249.

Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

BAB II Landasan Teori: Pada bab ini dibagi menjadi dua subbab. Subbab pertama memaparkan tentang Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah, Subbab kedua berisi Trauma Pacaran.

BAB III Gambaran Umum dan Hasil Penelitian: Gambaran Umum berisi tentang Profil Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Hasil penelitian terdiri dari dua Subbab yang pertama berisi Gejala Trauma Pacaran. Subbab kedua berisi Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah dalam mengatasi Trauma Pacaran.

BAB IV Analisis Hasil Penelitian: Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah dalam Mengatasi Trauma pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Meliputi Analisis Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah dalam Mengatasi Trauma Pacaran dan Analisis Gejala Trauma Pacaran.

BAB V Penutup: yang berisi Kesimpulan dan Saran-Saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Gejala trauma pacaran yang dialami oleh informan yaitu mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang mengalami trauma pacaran dapat dilihat dari beberapa aspek meliputi aspek fisik, aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku. Pada aspek fisik informan mengalami nafsu makan berkurang, sakit kepala, asam lambung naik, *tifus*. Aspek kognitifnya informan mengalami kebingungan, pikirannya *generalisasi*, sulit percaya. Aspek emosionalnya informan mengalami perasaan yang sensitif, sedih, marah, kecewa. Aspek perilakunya informan mengalami perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari seperti perubahan perilaku positif dan negatif. Setelah melakukan komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah informan secara fisik sudah sembuh, emosionalnya sudah bisa dikontrol.
2. Komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah dalam mengatasi trauma pacaran pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan itu meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Dalam proses berpikir terdapat metode muhasabah yang dilakukan oleh informan penelitian. Tahapan muhasabah meliputi pembersihan diri, pengembangan diri, penyempurnaan diri, ketrampilan dan kemampuan.

B. Saran

Dari adanya penelitian yang dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan terkait komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah dalam mengatasi trauma pacaran. Maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan perlu adanya layanan bimbingan kepada mahasiswa tentang trauma pacaran atau masalah pribadi mahasiswa, sehingga mahasiswa bisa berprestasi dalam akademik maupun non akademik.
2. Bagi subjek penelitian, selalu berintropeksi diri dan memperbaiki diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
3. Bagi peneliti, bisa untuk menambah pengetahuan agar tidak terjadi dikemudian hari, sebagai antisipasi, terkait dengan penelitian pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang mengalami trauma pacaran.
4. Bagi peneliti selanjutnya, bisa berguna dalam melaksanakan penelitian ke depan dengan mengkaji perspektifnya menggunakan komunikasi interpersonal dalam mengatasi trauma pacaran.
5. Bagi mahasiswa UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, dapat memberikan pengetahuan mengenai trauma pacaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, Lalu Heri. 2008. *Ibadah Hati*. Jakarta Timur: Hamdalah.
- Ahmad, Jurnal. 2018. *Muhasabbah Sebagai Upaya Kesehatan Mental*. Pisangan Barat: Sekolah Pascasarjana.
- Al-Ulyawi, Shalih. 2007. *Muhasabah (intropeksi diri), Terj. Abu Ziyad*. Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah.
- Al-Qur'an dan Terjemhannya (Departemen Agama RI)*. 2010. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Azra, Azyumardi. 2012. *Ensiklopedia Tasawu*, Jilid II. Bandung: Angkasa
- Bya, Asfa Davi. 2006. *Jejak Langkah Mengenal Allah*, Jakarta: Maghfirah
- Deisneilwati, Devy. 2016. *Komunikasi Intrapersonal Dalam Mengatasi Trauma Pacaran. Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro Semarang.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dkk Sugiarti. 2020. *Desain Penelitian Kualitatif*. Malang: UMM Press.
- Dyatmika, Teddy. 2022. *Dosen Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan*. Pekalongan: Wawancara Pribadi.
- Effendi, Onong Uchana Effend. 2003. *Ilmu, Teori & Filsafat Komunikasi*, Cet.keTiga. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti.
- Fadilah, Khusnul. 2018. *Pemulihan Trauma Psikososial Pada Korban Kekerasan Seksual Yayasan Pulih*. Jakarta: Universitas Syarif Hidayatullah.
- Faesar, Sanafiah. 2002. *Dasar dan Teknik Keilmuan Sosial*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Gulen, Fathullah.2001. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

Hasbiansyah, O. 2005. *Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi*. Vol 9. No 56.

Hatta, Kusumawati. Jurnal Peurawi. 2015 *Peran Orangtua dalam Proses Pemulihan Trauma Anak*. UIN Ar Raniry Banda Aceh, Vol 1, No.2.

Hatta, Kusumawati. 2016. *Trauma dan Pemulihannya*. Banda Aceh: Dakwah Ar Raniry Press.

Hefni, Harjani. 2007. *Komunikasi Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Hermawan, Edy. 2018. *“Pendidikan Dalam Perspektif Islam”*. Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri Intan Lampung.

<https://fuad.uingusdur.ac.id> (Admin Fuad, diakses pada tanggal 7 Oktober 2022).

Informan 1 (WN). 2022. *Mahasiswa UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan*.

Pekalongan: Wawancara Pribadi.

Informan 2 (DR). 2022. *Mahasiswa UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan*.

Pekalongan: Wawancara Pribadi.

Informan 3 (NJ). 2022. *Mahasiswa UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan*.

Pekalongan: Wawancara Pribadi.

Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru.2018. Jakarta: PT Media Pustaka Phoenix.

Karzon, Anas Ahmad Karzon. 2010. *Tazkiyatun Nafs*, Jakarta Timur: Akbar Media.

Latifa, Nimas Fitriatul. 2018. *Terapi Muhasabbah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga Di Desa Doko Kecamatan*

Doko Kabupaten Blitar. Surabaya: Universitas Ampel Surabaya.

Mardizah, Ainul. 2018. *“Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali”*. Skripsi. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar Rabiry Banda Aceh.

- Marthen Bato, Elia. Amar, Yunus. Pabo Ismail. 2006. *Pengendalian Lingkungan Hidup pada Operasi Penambangan Pt Vale Indonesia Tbk*. Jurnal Analisis, Vol 5, No. 2.
- Masrul, Ahmad. 2015. *"Pacaran No Why?"*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Mutohharoh, Annisa. 2022. *Dosen Psikologi UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan*. Pekalongan: Wawancara Pribadi.
- Moleong J Lexy. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- Noviza, Neni. 2012. *Mengatasi Trauma Pada Anak*. *Skripsi*. Palembang: Noer Fikri Offset.
- Nuggroho, Andreas, Dwi, Rizko. 2007. *Faktor Yang Mendorong Perilaku Pacaran Remaja SMA di Kota Surabaya*". Surabaya: Universitas Airlangga.
- Nabilah, Bunga. 2019. *Peranan Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Pembentukan Konsep Diri dan Perilaku Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sumatra Utara*. *Skripsi*. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara.
- Rahmania. 2019. *Komunikasi Intrapersonal Dalam Komunikasi Islam*. *Jurnal Peurawi*. UIN Ar-Raniry. Vol.3. No.1.
- Rofaah. 2016. *Akhlak Keagamaan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rajab, Khairunnas. 2012. *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam, dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Rakhmat, Jalaludin. 2009. *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahmat, Jalaluddin Loc.cit.
- Turner Lynn. H and West Richard. 2009. *Pengantar Teori Komunikasi*, Jakarta: Salemba Humaika.

- Sitorus H. Ronald. 2000. *Kamus Besar Biologi*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Subagyo, Joko. 2006. *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Syam, W Nina. 2011. *Psikologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Tandrianti, Al'aina Zilly. Darminto Eko. 2018. *Perilaku Pacaran Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Tulungagung*. Surabaya: Universitas Negri Surabaya.
- Yanggo Tahido Huzaimah. 2005. *Masail Fiqhiyah: Kajian Hukum Islam Konteporer*. Bandung: Angkasa.
- Yunus, Mahmud. 2010. *Kamus Arba-Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyah
- Wahyudi, Soleh. 2018. *Peran Komunikasi Intrapersonal dalam Membentuk Persepsi Generasi Muda Terhadap Dunia Pertanian di Kabupaten Tapin*. *Jurnal Perbal*. Vol 6. No.3. Oktober.
- Zulfa, Nadifatuz. 2022. *Dosen Psikologi UIN KH Abdurrahman Wahid*. *Pekalongann* Pekalongan Wawancara Pribadi.