

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

**PEDOMAN WAWANCARA DENGAN DOSEN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Informan : Nadhifatuz Zulfa, M.Pd

Agama : Islam

Jabatan : Sekretaris dan Dosen Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN
K.H Abdurrahman Wahid

Hari/Tanggal : Senin, 3 Oktober 2022

Lokasi : Gedung Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam
Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

1. Apa itu trauma pacaran?
2. Apa saja ciri-ciri seseorang yang mengalami trauma pacaran?
3. Bagaimana gejala seseorang yang mengalami trauma pacaran, jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?
4. Bagaimana cara mengatasi seseorang yang mengalami trauma pacaran?
5. Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN PSIKOLOG

Informan : Annisa Mutohharoh, M.Psi

Agama : Islam

Jabatan : Dosen Psikologi UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

Hari/Tanggal : Kamis, 22 September 2022

Lokasi : Gedung Terpadu Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman
Pekalongan

1. Apa itu trauma pacaran?
2. Apa saja ciri-ciri seseorang yang mengalami trauma pacaran?
3. Bagaimana gejala seseorang yang mengalami trauma pacaran, jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?
4. Bagaimana cara mengatasi seseorang yang mengalami trauma pacaran?
5. Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN DOSEN

KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM

Informan : Teddy Dyantmika, M.I.Kom

Agama : Islam

Jabatan : Sekretaris dan Dosen Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN K.H
Abdurrahman Wahid

Hari/Tanggal : Senin, 7 November 2022

Lokasi : Gedung Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam
Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

1. Apa itu trauma pacaran?
2. Apa saja ciri-ciri seseorang yang mengalami trauma pacaran?
3. Bagaimana gejala seseorang yang mengalami trauma pacaran, jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?
4. Bagaimana cara mengatasi seseorang yang mengalami trauma pacaran?
5. Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN MAHASISWA

Informan : WN

Agama : Islam

Hari/Tanggal : Kamis, 22 September 2022

Lokasi : Kampus UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

1. Sejak kapan anda mengalami trauma pacaran?
2. Apa saja ciri-ciri yang anda rasakan ketika mengalami trauma pacaran?
3. Bagaimana gejala yang anda alami, ketika mengalami trauma pacaran, jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?
4. Bagaimana cara anda mengatasi trauma pacaran?
5. Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN MAHASISWA

Informan : DR

Agama : Islam

Hari/Tanggal : Senin, 19 September 2022

Lokasi : Rumah Informan

1. Sejak kapan anda mengalami trauma pacaran?
2. Apa saja ciri-ciri yang anda rasakan ketika mengalami trauma pacaran?
3. Bagaimana gejala yang anda alami, ketika mengalami trauma pacaran, jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?
4. Bagaimana cara anda mengatasi trauma pacaran?
5. Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN MAHASISWA

Informan : NJ

Agama : Islam

Hari/Tanggal : Rabu, 21 September 2022

Lokasi : Kampus UIN KH Abdurahman Wahid Pekalongan

1. Sejak kapan anda mengalami trauma pacaran?
2. Apa saja ciri-ciri yang anda rasakan ketika mengalami trauma pacaran?
3. Bagaimana gejala yang anda alami, ketika mengalami trauma pacaran, jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?
4. Bagaimana cara anda mengatasi trauma pacaran?
5. Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?

**PEDOMAN OBSERVASI KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN
METODE MUHASABAH**

No	Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah	Ya	Tidak	Keterangan
1	Sensasi			
2	Persepsi			
3	Memori			
4	Berpikir			
5	Pembersihan Diri			
6	Pengembangan Diri			
7	Penyempurnaan Diri			
8	Ketrampilan dan Kemampuan			

PEDOMAN OBSERVASI GAMBARAN TRAUMA PACARAN

No.	Gambaran Trauma Pacaran	Ya	Tidak	Keterangan
1	Fisik a. Kesehatan Terganggu			
2	Kognitif a. Bingung b. Kurang mampu berpikir c. Mudah curiga d. Sulit mengenal orang baru			
3	Emosional a. Mudah marah b. Merasa bersalah c. Emosi tidak terkontrol			
4	Perilaku a. Perubahan dalam pola komunikasi			

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jalan Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
www.fuad.uingsdur.ac.id email: fuad@iainpekalongan.ac.id

Nomor : B-916/In.30/TU.III.1/PP.01.1/08/2022 11 Agustus 2022
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid
Pekalongan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Diberitahukan dengan hormat bahwa:

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

Adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang akan melakukan penelitian di Lembaga/Wilayah yang Bapak/Ibu Pimpin guna menyusun skripsi/tesis dengan judul
"Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah dalam Mengatasi Trauma Pacaran (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan)"

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dalam wawancara dan pengumpulan data penelitian dimaksud.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



	Ditandatangani Secara Elektronik Oleh: Dr. H. Sam'ani, M.Ag NIP. 197305051999031002 Dekan
--	--



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN) sehingga tidak diperlukan tanda tangan dan stempel basah.



Lampiran 3. Hasil Wawancara

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN DOSEN

BIMBINGAN DAN KONSELING

Informan : Nadhifatuz Zulfa, M.Pd

Agama : Islam

Jabatan : Sekretaris dan Dosen Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN

K.H Abdurrahman Wahid

Hari/Tanggal : Senin, 3 Oktober 2022

Lokasi : Gedung Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah Universitas Islam

Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

No.	Peneliti/ Dosen Bimbingan & Konseling	Hasil Wawancara
1.	P	Apa itu trauma pacaran?
	Dosen BK	Trauma itu (menyakitkan) seseorang yang mengingat pada masa lampau, hal-hal yang menyakitkan dan itu muncul dimasa sekarang bisa dikatakan sebagai trauma. Kalau trauma pacaran itu subjeknya pelakunya adalah mantan pacarnya. nah seseorang itu mengalami hal-hal yang menyakitkan baik secara fisik

		<p>maupun psikis, dan itu menjadi sesuatu hal yang tidak bisa dilupakan, semakin berusaha untuk melupakan semakin diingat jadi kalau bahasa dari konselingnya itu ada istilah yang namanya mekanisme pertahanan diri yang namanya <i>Repres</i> (menekan ke alam bawah sadar)</p>
2.	P	<p>Apa saja ciri-ciri seseorang yang mengalami trauma pacaran?</p>
	Dosen BK	<p>Ciri-ciri seseorang yang mengalami trauma pacaran diantaranya yaitu: Cemas, gelisah, was-was, kadang terbawa mimpi karena sering memikirkan mantannya itu.</p>
3.	P	<p>Bagaimana gejala seseorang yang mengalami trauma pacaran, jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?</p>
	Dosen BK	<p>Secara fisik, kalau di psikologi itu ada yang istilah namanya <i>psikomatis</i> penyakit fisik tapi disebabkan karena masalah psikis, misalnya dia kepikiran</p>

		<p>mantan pacarnya terus, dia akhirnya sakit kepala atau mungkin sesak nafas.</p> <p>Kognitif (pemikiran) kalau pemikiran dia mengalami gangguan kecemasan. Gangguan secara emosional, kadang nangis, sensitif, ada yang sampai depresi. Gangguan perilaku, enggan melakukan kebiasaan-kebiasaan yang biasa dia lakukan hal-hal setiap hari, misal: kuliah males, menyendiri.</p>
4.	P	<p>Bagaimana cara mengatasi seseorang yang mengalami trauma pacaran?</p>
	Dosen BK	<p>Dari sisi konseling kalau kita mempunyai masalah contoh trauma pacaran yaitu kita harus menyadari (<i>awerness</i>) sadar menyadari bahwa kita sedang mempunyai masalah misal saya trauma nih, saya gak boleh nih seperti ini diteruskan kan mengganggu kehidupan. Selanjutnya memaafkan (<i>forgiveness</i>) memaafkan diri sendiri, masalah, berdamai dengan keadaan, berdamai dengan diri sendiri, berdamai</p>

		<p>dengan masalah, tidak boleh menyalahkan diri sendiri, kamu terlalu berharga untuk sakit hati, jadi harus selalu melakukan <i>selftalk</i> (bicara sendiri) sesuatu hal yang positif harus berpikir kalau saya berhak bahagia.</p> <p>Kalau didalam konseling psikoanalisisnya kalau kita trauma berarti berkaitan dengan masa lalu, kita telusuri dulu penyebabnya apa, setelah ketemu benang ruwetnya, lalu kita uraikan dengan cara melepas sakit hati, memaafkan, mengikhlaskan, kalau di dia itu sudah berbuat buruk kepada kita sudah tugas kita hanya bisa memaafkan sepenuhnya biar Allah yang menghukum.</p>
5.	P	Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?
	Dosen BK	Sebetulnya si bisa ya. tapi masalahnya ini kalau seseorang tidak peka (kalau dirinya tidak bermasalah, yaudah kalau

	<p>seperti ini yasudah biar saya yang menderita jadi dia membiarkan dirinya menderita, padahal semuanya bisa diatasi). Konseling client center itu manusia sebetulnya bisa mengatasi masalahnya sendiri</p> <p>Tahapan muhasabah dari segi konseling yang pertama (<i>awarness</i>) menyadari kalau ada masalah, ibaratnya ada benang ruwet yang harus kita lepaskan sama dengan pembersihan diri betul ya, yang kedua (<i>forgiveness</i>) memaafkan atau berdamai dengan diri sendiri, masalah, keadaan, dan yang ketiga ada (<i>mindfulness</i>) itu melakukan sesuatu hal yang disadari baik dzhahir maupun batin. misal ketika kita sholat, ketika kita mengangkat tangan Allahu Akbar, ketika mengangkat tangan kita merasakan kalau tangan kita disamping telinga, kita mengucapkan lafadz Allahu Akbar artinya Allah</p>
--	--

		Maha Besar kita rasakan diresapi, Allah itu Maha Agung, menyayangi kita, Allah aja menyanyangi kita, gak mau dong Allah membiarkan kita tersakiti.
--	--	--

Keterangan :

P : Peneliti

Dosen BK : Dosen Bimbingan & Konseling

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN PSIKOLOG

Informan : Annisa Mutohharoh, M.Psi

Agama : Islam

Jabatan : Dosen Psikologi UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

Hari/Tanggal : Kamis, 22 September 2022

Lokasi : Gedung Terpadu Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman
Pekalongan

No.	Peneliti/Psikolog	Hasil Wawancara
1.	P	Apa itu trauma pacaran?
	Dosen Psi	<p>Trauma secara psikologi itu lebih adanya bekas luka tapi secara psikis, sehingga orang-orang yang mengalami trauma itu mengalami bekas luka di psikisnya baik itu ketakutan, rasa panik, menyalahkan diri sendiri, rasa malu dan sebagainya.</p> <p>Trauma pacaran itu ada semacam rasa kecewa kemudian rasa takut karena sudah menjalin hubungan dengan orang dimasalalu yang pada akhirnya menyebabkan perilaku dia yang sekarang. Salah satunya menyebabkan dampak negatif, bagaimana dia menjalin hubungan relasi dengan orang lain, misalnya takut berhubungan dengan orang lain lagi.</p>
	P	Apa saja ciri-ciri seseorang yang mengalami trauma

2.		pacaran?
	Dosen Psi	Ciri-ciri seseorang yang mengalami trauma pacaran itu yang pertama, ketidakpercayaan, tidak percaya dengan diri sendiri maupun pasangan. yang kedua rasa curiga, dramatis misalnya hal spele menjadi hal besar (melebih-lebihkan), yang ketiga menganggap bahwa pacar baru seolah olah mengingatkan tentang pacar yang lama jadi takut pacar baru melakukan hal yang sama seperti yang dilakukan pacar lama.
3.	P	Bagaimana gejala seseorang yang mengalami trauma pacaran, jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?
	Dosen Psi	Gejala trauma pacaran jika dilihat dari aspek fisik itu bisa berpengaruh dari kesehatan, pola makan nya, sehingga tidak mementingkan tubuh sendiri, pola tidurnya berantakan, bisa jadi insomnia, kesepian kepikiran, tidak bisa tidur. Jika dilihat dari aspek kognitif contohnya pikirannya negatif, gangguan berfikir yang tidak rasional, misalnya pikirannya generalisasi, (ketika perempuan diselingkuhi, ia menganggap bahwa semua laki-laki sama, suka selingkuh). Kalau secara emosional bersangkutan dengan perasaan, lebih sensitif, baper (bawa perasaan),

		dikit-dikit nangis, dikit-dikit marah, sulit mengontrol emosi. Kalau dilihat dari aspek perilaku, entah perilaku pola bicara, komunikasi, perubahan kehidupan sehari-hari jika ia menjalin hubungan baru, ia tidak percaya, menghubungi terus, mengganggu terus, tidak bisa memberikan, kepercayaan dengan pasangan memastikan pacarnya itu tidak berbuat macam-macam, berperilaku lebih posesif (berlebihan).
4.	P	Bagaimana cara mengatasi seseorang yang mengalami trauma pacaran?
	Dosen Psi	Cara yang paling efektif mengatasi trauma pacaran sebetulnya dengan cara terapi yang disarankan itu adalah <i>Forgiveness</i> memaafkan diri sendiri, tapi memaafkan itu memang butuh waktu yang cukup lama, karena memendam rasa sakit hati dimasa lalu itu malah berdampak negatif nanti kalau ada pemicunya lagi. Kalau dengan memaafkan itu akan membuat orang jadi melepaskan. Yang pertama memang harus memaafkan diri sendiri (sulit tapi harus). Lalu berintrospeksi diri yang akhirnya jadi positif itu bagus, tetapi kalau yang pada akhirnya menjadi minder, <i>insecure</i> , dalam menjalin relasi itu berarti ia harus mulai memaafkan diri sendiri, bahwa ia harus

		<p>menerima masa lalunya adalah bagian dari kehidupan dia. setelah ia bisa memaafkan diri sendiri, selanjutnya ia harus bisa memaafkan orang lain. dan ketika ia sudah bisa memaafkan diri sendiri, ia sudah berdamai dengan diri sendiri. Karena jika sudah melewati tahap memaafkan diri sendiri biasanya lebih mudah memaafkan orang lain karena ia lebih menyayangi dirinya sendiri daripada mikirin orang lain yang membuatnya sakit hati. Ketika seseorang mengalami trauma pacaran orang tersebut bermuhasabah misalnya ia melakukan sholat sunnah tahajud itu cocok itu sebagai bahan untuk intropeksi diri, lalu evaluasi diri tidak hanya mengidentifikasi apa salah saya, apa kurangnya saya, kenapa hubungan saya tidak berjalan dengan apa yang saya inginkan, tetapi juga harus mengevaluasi diri, harus bisa menanggapi bagaimana agar tidak terjadi hal-hal yang tidak menyenangkan dimasalalu.</p>
5.	P	Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?
	Dosen Psi	Bisa, tetapi waktu bermuhasabah itu berapa lama untuk mengatasi trauma beda-beda tiap orang karena ini juga berkaitan dengan kepribadian

		<p>Tahapan bermuhasabah itu ada pembersihan diri misalnya niat ingin menjadi lebih baik lagi. Kemudian tahap pengembangan diri, bisa dengan mengembangkan diri dengan orang sekitar atau keluarga , bersosialisasi dengan orang lain agar lebih bisa menerima orang baru. Tahapan penyempurnaan diri, menyempurnakan diri sendiri misalnya yang awalnya bergantung dengan si mantan, sekarang lebih bisa mandiri. Tahapan ketrampilan dan kemampuan misalnya seperti yang awalnya saya bersabar terus dengan pasangan saya lama kelamaan sudah gak kuat akhirnya diluapkan, itu juga harus belajar ketrampilan baru bagaimana agar bisa meyelesaikan masalah tanpa memendam, karena memendam masalah itu tidak sehat, tetap harus diekspresikan, tetapi dengan cara yang tepat (komunikasi yang baik).</p>
--	--	--

Keterangan :

P : Peneliti

Dosen Psi : Dosen Psikologi

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN DOSEN
KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM

Informan : Teddy Dyantmika, M.I.Kom.

Agama : Islam

Jabatan : Sekretaris dan Dosen Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN K.H
Abdurrahman Wahid

Hari/Tanggal : Senin, 7 November 2022

Lokasi : Gedung Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam
Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

No.	Peneliti/Dosen KPI	Hasil Wawancara
1.	P	Apa itu trauma pacaran?
	Dosen KPI	Dalam teori komunikasi itu ada yang namanya teori penetrasi sosial, teori ini bisa menjawab pertanyaan nomer satu, ketika kita melakukan komunikasi antar personal dalam konteks nya hubungan, persahabatan, entah itu sampai ke pernikahan. Menurut teori tersebut seperti bawang merah, pertama kita akan mengenal seseorang dengan nama nya terlebih dahulu semakin lama akan semakin intim, sampai dia menemukan keintiman satu sama lain, akan tetapi di teori tersebut

		<p>ada yang namanya perpisahan, jadi biasa jadi orang yang sudah semakin intim itu semakin erat atau bisajadi setelah dia mengenal lebih dalam orang tersebut dan ternyata tidak cocok, dia akan mengalami perpisahan, akan tetapi teori ini sebenarnya tidak boleh dilakukan. Teori ini disempurnakan oleh teori dialektika rasional. Dimana teori dialektika rasional mengharuskan bahwa setiap orang pasti memiliki hubungan yang naik turun dalam menjalani hubungan antar personal. Salah satu teknik yang baik tetap melakukan komunikasi.meskipun sudah berpisah kita jangan sampai membenci orang tersebut akan tetapi tetap menjalin komunikasi.</p>
2.	P	<p>Apa saja ciri-ciri seseorang yang mengalami trauma pacaran?</p>
	Dosen KPI	<p>Orang yang mengalami trauma pacaran akan menutup dirinya, gak mau terbuka lagi, memiliki pengalaman yang jelek, menganggap bahwa semua laki-laki/perempuan itu sama, sama-sama suka menyakiti, pikirannya <i>generalisasi</i>.</p>
3.	P	<p>Bagaimana gejala seseorang yang mengalami trauma pacaran, jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?</p>

	Dosen KPI	Orang yang mengalami trauma pacaran jika dilihat dari aspek fisik, kepikiran dia cenderung merusak tubuhnya. Aspek kognitif pikirannya negatif <i>thinking</i> terus karena mengalami trauma tadi. Aspek emosional, pada saat komunikasinya disinggung dengan masa lalunya itu pasti akan meledak-ledak (marah). Aspek perilaku, biasanya orang tersebut akan insecure, tidak percaya diri, minder, tidak mau melakukan aktivitas.
4.	P	Bagaimana cara mengatasi seseorang yang mengalami trauma pacaran?
	Dosen KPI	Melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan, perlu menyenangkan diri, berkomunikasi diri, berkomunikasi dengan sang pencipta, beribadah kepada Allah agar kita merasa tenang dan nyaman.
5.	P	Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?
	Dosen KPI	Bisa, pada saat aspek sensasi dia akan melihat, bahwa laki-laki yang ada didepannya pasti akan dianggap sama dengan orang yang telah membuatnya trauma, apa yang didengarkan si orang trauma itu juga akan mengalami seperti itu, dan endingnya akan terjadi hambatan komunikasi, padahal belum tentu apa yang disampaikan apa yang dilihat belum tentu sama. Aspek

		<p>persepsi pada dirinya sendiri dia akan mengalami insecure, dia akan menganggap bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan. Aspek memori pikirannya kan negatif terus, orang akan menganggap orang lain sama apabila dia memiliki trauma, trauma bisa hilang manakala dia menemukan orang yang tidak melakukan hal hal buruk seperti di masa lalu. Aspek berpikir menyadari kesalahan di masa lalunya, berkomunikasi dengan sang pencipta, dengan cara beribadah.</p> <p>Tahapan muhasabah pembersihan diri, berserah diri, mendekati diri kepada Allah, bertaubat.</p> <p>Pengembangan diri, yaudah mulai positif pada diri kita sendiri, mulai percaya pada diri sendiri.</p> <p>Penyempurnaan diri dengan cara melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan, menyibukan diri.</p> <p>Ketrampilan dan kemampuan dengan cara menjadi sesuatu yang lebih baik, kita harus lebih baik dari diri kita, tidak perlu membandingkan dengan orang lain.</p>
--	--	--

Keterangan :

P : Peneliti Dosen KPI : Dosen Komunikasi dan Penyiaran Islam

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN MAHASISWA

Informan : WN

Agama : Islam

Hari/Tanggal : Kamis, 22 September 2022

Lokasi : Kampus UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

No.	Peneliti/KN	Hasil Wawancara
1.	P	Sejak kapan anda mengalami trauma pacaran?
	WN	Sejak 2022, saya diselingkuhi pacar saya
2.	P	Apa saja ciri-ciri yang anda rasakan ketika mengalami trauma pacaran?
	WN	Saya mengalami insomnia (sulit tidur) sampai saya meminta obat dokter obat tidur agar bisa tidur, kesehatan saya terganggu, asam lambung saya kambuh karena nafsu makan saya berkurang.
3.	P	Bagaimana gejala trauma yang anda alami, ketika mengalami trauma pacaran jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?
		Gejala fisik saya ketika saya mengalami trauma pacaran. Kesehatan saya terganggu sampai saya sakit masuk Rumah Sakit, nafsu makan saya berkurang, asam lambung saya kambuh. Kalau dilihat dari segi kognitif ketika saya mengalami

	WN	<p>trauma pacaran saya bingung apa yang harus saya lakukan. Saya hanya memikirkan mantan pacar saya yang sudah mengkhianati karena pada saat itu hanya sakit hati yang saya rasakan jadi saya bingung sendiri, saya berfikir bahwa semua laki-laki sama, suka selingkuh. Kalau emosionalnya, saya benar-bener sedih, marah, kecewa, saya berfikir apa yang kurang dari saya, salah saya apa, sampai sampai mantan pacar saya berkhianat padahal sudah 2 tahun menjalin hubungan. Perilaku saya berubah ketika saya mengalami trauma pacaran, yang awalnya saya selalu teratur makan, saat itu saya hilang nafsu makan sampai berat badan saya turun hingga sakit.</p>
4.	P	<p>Bagaimana cara anda mengatasi trauma pacaran?</p>
	WN	<p>Ketika saya mengalami trauma pacaran saya bemuhasabah diri lebih lebih selalu berintropeksi diri akan kesalahan-kesalahan saya, saya juga berusaha mendekatkan diri kepada Allah dan menjauhi larangannya seperti berpacaran.</p> <p>Ketika saya merasakan trauma pacaran sensasi saya adalah putus (diputusin). Saya berpersepsi trauma diselingkuhi lagi dan tidak mau pacaran</p>

		<p>lagi sampai menikah. Memori saya akan berusaha untuk melupakan masalah. Saya berfikir untuk menjadi lebih baik lagi, memperbaiki diri saya contoh dengan mengerjakan sholat dengan khusyuk lagi, menambah sholat sunnah itu sudah bisa cukup menenangkan hati dan pikiran saya. Untuk saat ini saya lebih memilih untuk tetap memperbaiki diri saya, dan tetap memilih untuk single sampai bertemu jodoh kelak.</p>
5.	P	<p>Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?</p>
	WN	<p>Bisa. Dengan tahap pembersihan diri, saya berintrospeksi diri lebih ke memperbaiki diri aja si. Tahap pengembangan diri, saya trauma pacaran dan saya tidak mau pacaran lagi sampai menikah, saya dulu posesif maka saya akan mengembangkan diri saya agar tidak terlalu posesif. Tahap penyempurnaan diri saya akan menyempurnakan diri saya agar agar lebih baik dan tidak posesif. Tahap ketrampilan dan kemampuan, yang awalnya saya tidak pernah melakukan sholat sunnah ketika saya mengalami trauma pacaran saya melaksanakan sholat sunnah tahajud dan selalu</p>

		berdoa kepada Allah agar diberi yang terbaik.
--	--	---

Keterangan :

P : Peneliti WN : Informan 1

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN MAHASISWA

Informan : DR

Agama : Islam

Hari/Tanggal : Senin, 19 September 2022

Lokasi : Rumah Informan

No	Peneliti/DR	Hasil Wawancara
1.	P	Sejak kapan anda mengalami trauma pacaran?
	DR	Sejak 2020, saya mengalami trauma pacaran kecewa yang cukup mendalam hingga saya sulit untuk percaya dengan perempuan.
2.	P	Apa saja ciri-ciri yang anda rasakan ketika mengalami trauma pacaran?
	DR	Mati rasa dengan siapapun, menyendiri, kecewa, sulit percaya dengan orang baru, sedih juga dong pastinya, sekarang lebih cuek dengan perempuan.
3.	P	Bagaimana gejala trauma yang anda alami, ketika mengalami trauma pacaran jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?
		Kalau dilihat dari gejala fisik tetap aman, paling hanya

	DR	<p>kurang semangat saja. Aspek kognitif sulit mengenal orang baru, sulit percaya dengan perempuan setelah saya mengalami sakit hati yang begitu berat, saya berfikir bahwa semua perempuan sama. Gejala emosional jujur walaupun saya laki-laki tetapi saya tetap merasakan kesedihan sangat sedih ditinggalkan oleh orang yang saya cintai. Aspek perilaku saya ketika saya mengalami trauma pacaran mungkin perubahan ada pada kehidupan saya lebih bodoamat dengan perempuan, cuek, suka menyendiri, dan waktu itu yang awalnya saya tidak merokok, saya mencoba merokok.</p>
4.	P	<p>Bagaimana cara anda mengatasi trauma pacaran?</p>
	DR	<p>Ketika saya mengalami trauma pacaran saya mengatasinya dengan sholat taubat agar lebih tenang, berintrospeksi diri terutama, beristigfar, mengaji, menyibukan diri saya dengan hal-hal yang positif.</p> <p>Ketika saya mengalami trauma pacaran, sensasi saya adalah putus cinta (diputusin). Persepsi saya mengalami trauma untuk menjalin hubungan baru, takut dikekang oleh pasangan yang terlalu posesif kepada saya. Memori saya adalah untuk tidak mau mengingat kejadian masalalu dan akan melupakannya. Saya berpikir bermuhasabah diri, saya memperbaiki diri saya</p>

		dan memilih untuk jomblo sampai menikah, tidak mau pacaran lagi tetapi saya mau menikah. mendekatkan diri sama Allah.
5.	P	Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?
	DR	Bisa, Dengan tahap pembersihan diri yaitu saya memperbanyak amal sholeh, memperbaiki diri saya sendiri, menutupi kesalahan masalalu. Tahap pengembangan diri, saya tidak mau pacaran lagi tapi saya mau menikah, saya lebih menyibukkan diri saya agar tidak terpikirkan masalalu. Tahap penyempurnaan diri menyempurnakan diri saya dan lebih berhati hati lagi memilih pasangan. Tahap ketrampilan dan kemampuan belajar sabar untuk mengatasi masalah tanpa memendam

Keterangan :

P : Peneliti

DR : Informan 2

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN MAHASISWA

Informan : NJ

Agama : Islam

Hari/Tanggal : Rabu, 21 September 2022

Lokasi : Kampus UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan

No.	Peneliti/NJ	Hasil Wawancara
1.	P	Sejak kapan anda mengalami trauma pacaran?
	NJ	Sejak 2021. Saya mengalami trauma yang begitu dalam. karena dulu mantan pacar saya posesif, dan sering bentak-bentak.
2.	P	Apa saja ciri-ciri yang anda alami ketika mengalami trauma pacaran?
	NJ	Saya merasakan tertekan, sulit mengenal orang baru, keatakutan yang berlebihan ketika akan menjalin hubungan dengan orang baru.
3.	P	Bagaimana gejala trauma yang anda alami, ketika mengalami trauma pacaran jika dilihat dari aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku?
	NJ	Gejala fisik yang saya alami adalah lesu, sempet sakit <i>tifus</i> karena jarang makan memikirkan hal itu, kurang semangat dalam perkuliahan. Kalau dilihat dari aspek kognitif, saya bingung kadang juga mikir apa semua

		laki-laki itu sama, jadi takut untuk menjalin hubungan baru. Aspek emosional kadang dikit-dikit nangis, tertekan ketika mengingat mantan pacar saya yang sering ngebentak saya. Aspek perilaku saya ketika saya mengalami trauma pacaran, kadang jajan saya malah berlebihan untuk menghilangkan rasa stress saya.
4.	P	Bagaimana cara anda mengatasi trauma pacaran?
	NJ	<p>Ketika saya mengalami trauma, saya melakukan hal-hal yang membuat saya merasa bahagia, contoh hobi saya, saya juga menyibukan diri saya, sering pergi mengaji, lalu berintrospeksi diri akan kesalahan-kesalahan saya, berdoa minta ampun sama Allah, ibadah saya lebih khusyuk lagi dari sebelumnya.</p> <p>Ketika saya mengalami trauma, sensasi saya adalah putus cinta (saya yang mutusin) karena saya sudah tidak kuat dengan perlakuannya terhadap saya. Persepsi saya trauma pacaran karena takut dibentak-bentak, dikasari. Memori saya lebih ingin melupakan dan akan menutupi masalah bersama mantan. Saya berpikir dan berdoa, semoga saya mendapatkan yang lebih baik lagi dari mantan saya, saya melakukan muhasabah diri, sering mengaji, memperbaiki diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi, mendekatkan diri kepada Allah,</p>

		beristigfar.
5.	P	Apakah komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah bisa untuk mengatasi trauma pacaran?
	NJ	Bisa, dengan tahap pembersihan diri, berintrospeksi diri terhadap kesalahan-kesalahan dimasalalu. Tahap Pengembangan diri saya memilih untuk single sampai menikah, saya akan mengembangkan diri saya bahwa saya bisa mandiri tanpanya. Tahap penyempurnaan diri saya harus bisa mandiri walaupun single, tidak mengandalkan pasangan. Tahap ketrampilan dan kemampuan saya akan lebih mengasah skill saya seperti menyibukkan diri agar tidak memikirkan masalalu.

Keterangan :

P : Peneliti

NJ : Informan 3

**HASIL OBSERVASI KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN
METODE MUHASABAH**

Informan : WN

Agama : Islam

Hari/Tanggal : Kamis, 22 September 2022

Lokasi : Kampus UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

No	Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah	Ya	Tidak	Keterangan
1	Sensasi	✓		
2	Persepsi	✓		
3	Memori	✓		
4	Berpikir	✓		
5	Pembersihan Diri	✓		
6	Pengembangan Diri	✓		
7	Penyempurnaan Diri	✓		
8	Ketrampilan dan Kemampuan	✓		

**HASIL OBSERVASI KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN
METODE MUHASABAH**

Informan : DR

Agama : Islam

Hari/Tanggal : Senin, 19 September 2022

Lokasi : Rumah Informan

No	Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah	Ya	Tidak	Keterangan
1	Sensasi	✓		
2	Persepsi	✓		
3	Memori	✓		
4	Berpikir	✓		
5	Pembersihan Diri	✓		
6	Pengembangan Diri	✓		
7	Penyempurnaan Diri	✓		
8	Ketrampilan dan Kemampuan	✓		

**HASIL OBSERVASI KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN
METODE MUHASABAH**

Informan : NJ

Agama : Islam

Hari/Tanggal : Rabu, 21 September 2022

Lokasi : Kampus UIN KH Abdurahman Wahid Pekalongan

No	Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabah	Ya	Tidak	Keterangan
1	Sensasi	✓		
2	Persepsi	✓		
3	Memori	✓		
4	Berpikir	✓		
5	Pembersihan Diri	✓		
6	Pengembangan Diri	✓		
7	Penyempurnaan Diri	✓		
8	Ketrampilan dan Kemampuan	✓		

HASIL OBSERVASI AWAL GAMBARAN TRAUMA PACARAN

No.	Gambaran Trauma Pacaran	Ya	Tidak	Keterangan
1	Fisik a. Kesehatan Terganggu	✓		Sebelum melakukan komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah
2	Kognitif a. Bingung b. Kurang mampu berpikir c. Mudah curiga d. Sulit mengenal orang baru	✓ ✓ ✓ ✓		
3	Emosional a. Mudah marah b. Merasa bersalah c. Emosi tidak terkontrol	✓ ✓ ✓		
4	Perilaku a. Perubahan dalam pola komunikasi	✓		

HASIL OBSERVASI AKHIR GAMBARAN TRAUMA PACARAN

	Gambaran Trauma Pacaran	Ya	Tidak	Keterangan
1	Fisik a. Kesehatan Terganggu		✓	Sesudah melakukan komunikasi intrapersonal dengan metode muhasabah
2	Kognitif a. Bingung b. Kurang mampu berpikir c. Mudah curiga d. Sulit mengenal orang baru	✓ ✓ ✓ ✓		
3	Emosional a. Mudah marah b. Merasa bersalah c. Emosi tidak terkontrol		✓ ✓ ✓	
4	Perilaku a. Perubahan dalam pola komunikasi	✓		

Lampiran 4. Foto Dokumentasi



Gedung Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan



Wawancara dengan Dosen Bimbingan Konseling



Wawancara dengan Dosen Psikologi



Wawancara dengan Dosen KPI



Wawancara dengan informan 1 (WN)



Wawancara dengan informan 2 (DR)



Wawancara dengan informan 3 (NJ)

Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS DIRI

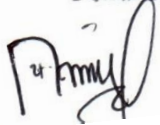
Nama : Nuzulur Rohmah
TTL : Pekalongan, 3 Desember 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat : Jl Pramuka Rt 03/Rw 15 Pabean Pekalongan
Nomor Telepon : 085886703351
Email : nuzulurr4@gmail.com

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. MSI 17 Pabean Pekalongan Lulus tahun 2012
2. SMP Wahid Hasyim Pekalongan Lulus tahun 2015
3. MA Salafiyah Pekalongan Lulus tahun 2018
4. Universitas Islam Negeri (UIN) K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Jurusan Komunikasi dan
Penyiaran Islam tahun 2018/2019.

Demikian daftar riwayat hidup ini penulis sampaikan dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 17 Oktober 2022

Penulis,


Nuzulur Rohmah



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.uingsudur.ac.id | email: fuad@uingsudur.ac.id

SURAT KETERANGAN SIMILARITY CHECKING

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan menerangkan bahwa naskah skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Nuzulur Rohmah
Nim : 3418043
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul : Komunikasi Intrapersonal dengan Metode Muhasabbah dalam Mengatasi Traum Pacaran (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pakalongan)

telah melalui tahap *plagiarism checking* menggunakan aplikasi Turnitin, dengan keterangan:

Waktu Submit : 19 Oktober 2022

Hasil (Similarity) : 25%

Oleh karenanya naskah tersebut dinyatakan **LOLOS** dari plagiarisme. Surat Keterangan ini berlaku selama (satu) semester sejak diterbitkan untuk dijadikan sebagai syarat pendaftaran ujian/munaqasyah skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 19 Oktober 2022

Dean,

Deana Jurusan Komunikasi dan Penyiaran



Vyki Mazaya, M.S.I

si : "Terwujudnya Fakultas yang terkemuka dan kompetitif tingkat global dalam pengembangan harmonisasi ilmu dan jama di bidang Ushuluddin Adab dan Dakwah menuju asyarakat yang salih, cerdas, unggul, dan moderat"

JAS ANZ





**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN

Jalan Pahlawan Km. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website : perpustakaan.uingusdur.ac.id | Email : perpustakaan@iainpekalongan.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NUZULUR ROHMAH
NIM : 3418043
Jurusan/Prodi : KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM / FUAD
E-mail address : nuzulurr4@gmail.com
No. Hp : 085886703351

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
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 PEKALONGAN)**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 7 November 2022



NUZULUR ROHMAH
NIM 3418043