TEKNIK ABC UNTUK MENGATASI TRAUMA PACARAN PADA SISWA SMA NEGERI 4 PANGKEP

GUSTINA
NPM. 915862010009

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2019

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Dengan Judul : **TEKNIK ABC UNTUK MENGATASI TRAUMA PACARAN PADA SISWA SMA NEGERI 4 PANGKEP**

Atas Nama Saudara :

1. Nama : **GUSTINA**
2. Npm : 913862010009
3. Jurusan : Ilmu Pendidikan
4. Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti telah memenuhi persyaratan untuk dipertahankan dalam ujian Skripsi Strata Satu (S1).

Demikian persetujuan ini untuk diberikan dan untuk diproses selanjutnya.

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

HASBAHUDDIN, S.Pd, M.Pd

Pembimbing II

A.JAYA ALAM. SH. M.M

Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH.

Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling

SALMIATI. S.Pd, M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada hari Tanggal 2019

Disahkan Oleh :
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
(STKIP) Andi Matappa
Ketua,

A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH. MH

PANITIA PENGUJI:

1.**KETUA** : **HASBAHUDDIN. S.Pd, M.Pd** (.....)

2.**SEKRETARIS** : **A. JAYA ALAM. SH. M.M** (....)

3.**PENGUJI** :

3.1. **Dra.Hj. HARMINI ABBAS,M.Pd** (.....)

3.2. **A. AZTRI FITHRAYANI,SH,S.Pd,M.H** (...)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Bismillahir Rahmanir Rahim.

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	: **GUSTINA**
NPM	: 913862010009
Tempat Tanggal Lahir	: Labakkang 17 Agustus 1999
Jurusan/Program Studi	: Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling
Alamat	: Labakkang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya merupakan hasil tiruan atau duplikat maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 2019

Mengetahui

Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH.

Yang membuat pernyataan

GUSTINA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

MOTTO

"Orang beruntung adalah orang yang mengalami beberapa kegagalan untuk mencapai keberuntungan"

"Menggantungkan hidup dari orang lain adalah prinsip hidup yang salah, yang bertanggung jawabatas hidup kita adalah diri kita sendiri"

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

ABSTRAK

GUSTINA, 2019. Teknik ABC untuk mengatasi trauma pacaran pada siswa di SMA Negeri 4 Pangkep Dibimbing oleh: Bapak Hasbahuddin, sebagai pembimbing 1 dan Bapak A. JayaAlam, sebagai pembimbing 2.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimanakah bentuk perilaku berpacaran siswa di SMA Negeri 4 Pangkep? 2) Faktor apa sajakah yang menyebabkan siswa di SMA Negeri 4 Pangkep mengalami trauma Pacaran ? 3) Apakah teknik ABC dapat mengatasi trauma pacaran pada siswa SMA Negeri 4 Pangkep?. Penelitian ini bertujuan: untuk mengetahui: 1) Untuk mengetahui bentuk perilaku berpacaran siswa di SMA Negeri 4 Pangkep? 2) Untuk mengetahui faktor yang menyebabkan siswa di SMA Negeri 4 Pangkep mengalami trauma Pacaran ? 3) Untuk mengetahui teknik ABC dalam mengatasi trauma pacaran pada siswa SMA Negeri 4 Pangkep?

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Wawancara dan observasi , dengan subjek penelitian sebanyak 2 orang siswa SMA Negeri 4 Pangkep Jenis penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian *kualitatif*, adapun teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian, maka hasil penelitian ini adalah: 1) Bentuk trauma pacaran AZ yang sering kali menarik diri dan sering menyendiri, mudah curiga dan berfikiran berlebihan dan berjaga-jaga agar tidak terlalu sakit ketika hubungan berakhir. Dan trauma pacaran UK yang sering kali menarik diri dan sering menyendiri, mudah curiga dan berfikiran berlebihan dan tidak mudah terbuka kepada orang lain dan tidak siap mengalami kegagalan serupa 2) Faktor Penyebab trauma pacaran AZ yaitu diputuskan oleh pacarnya hanya karena orang ketiga, sehingga AZ merasa tidak terima dan sakit hati, sehingga membuatnya cenderung menyendiri dan menarik diri dari pergaulan, mudah curiga dan merasa kalau semua laki-laki sama. Sedangkan trauma pacaran UK diputuskan oleh pacarnya dengan alasan ingin fokus belajar menyambut ujian, akan tetapi tidak selang beberapa hari setelah putus pacarnya sudah jadian dengan kakak kelas

.

Kata kunci: Teknik ABC, Trauma Pacaran

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya dengan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul ".Teknik ABC untuk mengatasi trauma pacaran pada siswa di SMK Negeri 3 Pangkep".

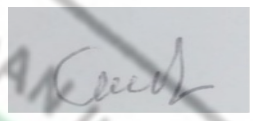
Keberhasilan penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis bermaksud menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Hj. Zaorah Sapan Selaku Ketua Yayasan Matahari yang membina STKIP Andi Matappa
2. Bapak A.ZamImmawan Alam, SH. MH Selaku Ketua STKIP A. Matappa
3. Ibu Salmiati, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua jurusan/program studi Bimbingan dan Konseling STKIP A. Matappa Kabupaten.
4. Bapak Hasbahuddin. S.Pd, M.Pd (pembimbing I) dan Bapak A. JayaAlam. SH. M.M (pembimbing II) yang selalu siap sedia memberikan bimbingan dan petunjuk khusus tentang penyusunan skripsi ini.
5. Bapak / Ibu Dosen STKIP Andi Matappa yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan kepada kami.
6. Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan bantuan moril dan materil dalam penyusunan skripsi ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

Rekan-rekan mahasiswa yang telah banyak memberikan pertimbangan dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan para pembaca pada umumnya.

Pangkajene, 2019
Penulis



GUSTINA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv
MOTTO v
ABSTRAK vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI x
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar BelakangMasalah 1
B. Fokus Masalah 5
C.Tujuan Penelitian 6
E. Manfaat Hasil Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Trauma Pacaran 7
1. Trauma 7
a. Pengertian Trauma 7
b. Jenis-Jenis Trauma 8
c. Penyebab Trauma 10
d. Ciri-Ciri Trauma 11
2. Pacaran 12
a. Pengertian Pacaran 12
b. Bentuk-Bentuk Pacaran 15
c. Tujuan Pacaran 17
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pacaran 19

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

e. Dampak Pacaran..... 20
3. Trauma Pacaran..... 24
a. Pengertian Trauma..... 24
b. Ciri-Ciri Trauma Pacaran..... 25
4. Teknik ABC..... 26
a. Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT) dengan Teknik ABC..... 26
b. Tujuan Teknik ABC..... 28
c. Tahap-Tahap Pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT)..... 31
d. Kerangka Konsep..... 32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian..... 34
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... 34
C. Deskripsi Fokus 35
D. Subjek Penelitian..... 36
E. Prosedur Pengumpulan Data..... 37
F. Teknik Pengumpulan Data..... 38
F. Teknik Analisis Data..... 39
G. Pengecekan Keabsahan Data..... 40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 41
B. Pembahasan Hasil Penelitian..... 64

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 67
B. Saran-Saran..... 67

KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Kisi-Kisi Wawancara 72
2. Lampiran 2 Pedoman wawancara Guru BK 73
3. Lampiran 3 Pedoman Wawancara Siswa 75
4. Lampiran 4 Pedoman Wawancara Teman Sebaya 77
5. Lampiran 5 Pedoman Observasi Sebelum Dilakukan Konseling 79
6. Lampiran 6 Pedoman Observasi Setelah Dilakukan Konseling 69
7. Lampiran 7 Hasil Wawancara Guru BK 81
8. Lampiran 8 Hasil Wawancara Siswa AZ 88
9. Lampiran 9 Hasil Wawancara UK 93
10. Lampiran 10 Hasil Wawancara Teman Sebaya AZ 98
11. Lampiran 11 Hasil Wawancara Teman Sebaya UK 103
12. Lampiran 12 Hasil Observasi 105
13. Lampiran 13 Hasil Observasi 106
14. Dokumentasi 107
15. Surat Keterangan Perbaikan Seminar 111
16. Surat Keterangan Validasi Instrumen 112
17. Validasi Pedoman Wawancara 113
18. Validasi Pedoman Observasi 117
19. Surat izin melakukan penelitian 121
20. Surat keterangan meneliti 122
21. Riwayat hidup 123

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya pendidikan merupakan wadah bagi semua orang dalam proses perubahan sikap ke arah yang lebih baik. Artinya pendidikan difungsikan sebagai bentuk pelaksanaan perbaikan hidup dan peningkatan watak penalaran dan keterampilan secara berkelanjutan dan dengan sistem yang jelas serta tujuan yang terencana pula. Di samping itu pendidikan juga sebagai salah satu pilar yang menentukan kelangsungan hidup suatu bangsa. Bangsa yang maju tingkat pendidikannya, akan menjadi bangsa yang disegani oleh bangsa-bangsa lain dipermukaan bumi

Mengingat pentingnya pendidikan itu, maka pemerintah membuat suatu sistem yang mengatur berbagai macam masalah yang menyangkut pendidikan yang dikenal dengan Undang-Undang Sistim Pendidikan Nasional, yang pada hakekatnya adalah usaha untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional yang tidak lepas dari dasar filsafat hidup bangsa Indonesia.

Pendidikan ini sendiri diharapkan dapat mengembangkan potensi-potensi siswa agar menjadi siswa yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab di mana potensi sumber daya manusia sebagai aset nasional sekaligus sebagai modal dasar pembangunan. Potensi ini dapat dikembangkan menlalui pendidikan yang berjenjang, mulai dari tingkat pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

Salah satu unsur yang paling dominan dalam penyelanggaraan pendidikan adalah siswa, dimana siswa merupakan subyek dari keseluruhan pelaksanaan pendidikan itu sendiri, segala hal yang menyangkut kegiatan pendidikan pasti mengarah kepada pembentukan pribadi siswa serta peningkatan sumber daya manusia yang unggul dan terencana. Namun untuk mencapai hal-hal tersebut banyak faktor yang menjadi penghambat, bahkan hambatan tersebut muncul dari kepribadian siswa yang berbeda-beda dan sangat rentang dengan pengaruh yang muncul dari lingkungan sekitar mereka.

Banyak hal yang muncul dan terjadi pada diri siswa, baik atas dasar pola pikir, pergaulan, ataupun karakter. Hal tersebut memberikan pengaruh besar terhadap keseharian siswa sehingga tidak dapat dipungkiri perkembangan perilaku siswa akan terbentuk pada bagaimana siswa tersebut mengikuti kegiatan pendidikan di sekolah. Salah satu bentuk pergaulan yang banyak muncul dan menjadi fenomena terhadap perilaku siswa adalah perasaan suka terhadap lawan jenis atau biasa disebut pacaran. Pacaran sudah menjadi trend dikalangan remaja remaja terutama para pelajar di usia SMP dan SMA karena memang pada usia tersebut seseorang mulai mempunyai rasa ketertarikan terhadap lawan jenis. Bahkan tidak sedikit dari siswa yang memiliki Pacaran pendidikannya harus terputus di tengah jalan karena menjadi korban pergaulan yang tidak terkontrol, seperti hamil diluar nikah, dan perilaku yang menyimpang dari tata tertib sekolah, misalnya bolos, malas belajar dan sebagainya.

Menurut Ketua Komisi Perlindungan Anak (KPAI), Maria Ulfah Anshor dalam wawancaranya di sebuah stasiun televisi (15 agustus 2012) mengemukakan bahwa “Pertumbuhan anak di pada usia 12 tahun tahun akan memberikan pesan terhadap

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

perilakunya yang mengarah kepada sensualitas, sehingga pendidikan seks harus diperolehnya dengan tujuan anak mengerti dan tidak untuk coba-coba apalagi untuk melakukannya".

Kantor KPI (2010) menulis tentang "Hasil survey yang menyatakan bahwa Indonesia sebagai *" The Next Heavenof Pornography"* setelah Amerika, India dan Swedia". Jika dapat untuk diprediksi itu dirilis pada tahun 2012, maka sangat boleh atau sangat pasti saat ini Indonesia bukan lagi sebagai *" The Next Time"* tapi justru sudah menjadi *" The Next Heavenof Pornography"*.

Terkait dengan hal tersebut di atas, dampak pacaran perlu menjadi perhatian utama kepada anak, dampak tersebut mengarah masa depan anak itu sendiri yang banyak melakukan perilaku coba-coba dan berhungan dengan tidak semestinya. Menurut Busrah (2002: 87) "Pacaran pada dasarnya adalah suatu bentuk perasaan yang muncul terhadap lawan jenis". Pacaran ini diharapkan dari kedua individu berlainan jenis kelamin ini dapat saling memahami dan saling mengasihi. Pacaran pada umumnya akan mengarahkan anak pada proses pendewasaan, dimana anak akan muncul sikap dan perilaku sebagai calon seorang suami maupun istri.

Namun pada kenyataannya Pacaran senantiasa mengarah kepada seks di luar nikah. Pola perkembangan biologis yang dialami oleh siswa terkadang susah di bendung dan selalu ingin mencoba. Al hasil anak terkadang terjerumus pada kegiatan seks di luar nikah dan tertuju pada hamil di luar nikah dan pernikahan dini.

Pacaran yang ditemukan pada siswa-siswi di SMA Negeri 4 Pangkep apa lagi siswa yang berinisial AZ dan UK dapat terlihat setelah mereka pulang sekolah, mereka

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

yang berpacaran saling berboncengan mesra yang kurang baik untuk dilihat. Melihat Pacaran seperti yang dikemukakan memperlihatkan fenomena Pacaran siswa di SMA Negeri 4 Pangkep, dimana tidak sedikit anak sudah mengenal pacaran, bahkan sejak tingkat SD dan dari hasil observasi menunjukan bahwa Pacaran sudah perlu mendapat perhatian yang lebih khusus lagi, dimana siswa sudah mengenal yang namanya berciuman, berpegangan tangan, berpelukan dan yang lainnya, sehingga dikhawatirkan siswa merasa selalu ingin mencoba dan tidak akan pernah merasa puas.

Melihat fenomena tersebut, peneliti tertantang untuk melakukan suatu penelitian yang merujuk kepada Pacaran siswa AZ dan siswi UK, penelitian ini dilakukan sebagai suatu kajian yang berpusat kepada perilaku-perilaku siswa yang cenderung ingin berkomunikasi lebih dekat dengan lawan jenisnya.

Berkaitan dengan permasalahan yang muncul maka dalam penelitian ini, akan dilakukan penelitian tentang teknik ABC untuk mengatasi trauma pacaran pada siswa SMA Negeri 4 Pangkep. Konseling RET atau yang lebih dikenal dengan Rational Emotive Therapy (RET) adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*Rasional Thingking*), perasaan (*Emoting*), dan berperilaku (*Acting*). Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Ellis (2006: 123) Menyatakan bahwa "Konseling Rasioal Emotif adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah". Dalam konseling rasional emotif terdapat teknik ABC, teknik ini dapat membantu siswa dalam menggali masalah yang dialami dengan melihat fakta-fakta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

tentang masalah yang sedang dialami, dari kejadian, akibat dan kepercayaan atau keyakinan yang mendasari terjadinya suatu peristiwa, kejadian yang awalnya tidak mungkin terjadi menjadi mungkin terjadi. Sehingga siswa memiliki keyakinan, kepercayaan terhadap kemampuan diri untuk mewujudkan percaya diri dalam proses belajarnya di sekolah. Dari permasalahan tersebut maka, peneliti tertarik untuk memberikan informasi dalam usaha membantu mengatasi trauma pacaran pada siswa SMA Negeri 4 Pangkep, melalui teknik ABC.

B. Fokus Penelitian

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah bentuk perilaku berpacaran siswa di SMA Negeri 4 Pangkep?
2. Faktor apa sajakah yang menyebabkan siswa di SMA Negeri 4 Pangkep mengalami trauma Pacaran ?
3. Apakah teknik ABC dapat mengatasi trauma pacaran pada siswa SMA Negeri 4 Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bentuk perilaku berpacaran siswa di SMA Negeri 4 Pangkep?
2. Untuk mengetahui faktor yang menyebabkan siswa di SMA Negeri 4 Pangkep mengalami trauma Pacaran ?
3. Untuk mengetahui teknik ABC dalam mengatasi trauma pacaran pada siswa SMA Negeri 4 Pangkep?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP

A. Trauma Pacaran

1. Trauma

a. Pengertian Trauma

Trauma merupakan reaksi fisik dan psikis yang bersifat stress buruk akibat suatu peristiwa, kejadian atau pengalaman spontanitas/secara mendadak (tiba-tiba), yang membuat individu mengejutkan, kaget, menakutkan, shock, tidak sadarkan diri, dsb – yang tidak mudah hilang begitu saja dalam ingatan manusia.

James Drever (2007: 56) mengatakan bahwa "Trauma adalah setiap luka, kesakitan atau *shock* yang terjadi pada fisik dan mental individu –yang berakibat timbulnya gangguan serius". Sarwono (2006: 76) menyatakan bahwa "Trauma sebagai pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan dan meninggalkan bekas (kesan) yang mendalam pada jiwa seseorang yang mengalaminya".

Kartini Kartono (2011: 178) menyatakan bahwa Trauma adalah jenis kerusakan jiwa yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa traumatik. Ketika trauma yang mengarah pada gangguan stres pasca trauma, kerusakan mungkin melibatkan perubahan fisik di dalam otak dan kimia otak, yang mengubah respon seseorang terhadap stres masa depan". Trauma bisa juga timbul akibat trauma fisik atau tanpa ada trauma fisik sekalipun. Penyebab trauma psikologis antara lain pelecehan seksual, kekerasan, ancaman, atau bencana. Namun tidak semua penyebab tersebut punya efek sama terhadap tiap orang.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

Ada orang yang bisa mengatasi masalah tersebut, namun ada pula yang tidak bisa mengatasi emosi dan ingatan pada peristiwa traumatik yang dialami

Dari dua pendapat ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa trauma merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau buruk yang datang secara spontanitas dan merusak seluruh sendi/fungsi pertahanan kejiwaan individu, sehingga membuat individu tidak berdaya dalam mengendalikan dirinya.

b. Jenis-Jenis Trauma

Secara umum trauma juga memiliki bagian-bagian yang menjelaskan macam-macam trauma psikologis yang dialami seorang individu. Vikram (2008: 135) menyatakan bahwa "Ada beberapa jenis trauma yang dikenali, yaitu: 1) Trauma personal (korban perkosaan, kematian orang tercinta, korban kejahatan, dll) Perang dan keganasan. 2) Trauma mayor (bencana alam, kebakaran, dll), trauma mayor umumnya menyebabkan trauma pada sejumlah besar orang pada waktu yang sama". Cavanagh (2013: 178) mengelompokkan trauma berdasarkan kejadian traumatik yaitu: 1) Trauma situasional, 2) Perkembangan, 3) Intrapsikis dan 4) Eksistensional".

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dijelaskan bahwa jenis-jenis trauma adalah

1) Trauma situasional adalah trauma yang disebabkan oleh situasi seperti bencana alam, perang, kemalangan kenderaan, kebakaran, rompakan, perkosaan, perceraian, kehilangan pekerjaan, ditinggal mati oleh orang yang dicintai, gagal dalam perniagaan, tidak naik kelas bagi beberapa pelajar, dan sebagainya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

2) Trauma perkembangan adalah trauma dan stres yang terjadi pada setiap tahap pekembangan, seperti penolakan dari teman sebaya, kelahiran yang tidak diingini, peristiwa yang berhungan dengan kencan, bekeluarga, dan sebagainya.
3) Trauma intrapsikis adalah trauma yang disebabkan kejadian dalaman seseorang yang memunculkan perasaan cemas yang sangat kuat seperti perasaan homo seksual, benci kepada orang yang seharusnya di cintai, dan sebagainya; (4) Trauma eksistensial yaitu trauma yang diakibatkan karena kurang berhasil dalam hidup

Chaplin (2000: 67) menyatakan beberapa istilah yang berkaitan dengan trauma yaitu:

1) trauma, plural traumata adalah satu luka baik yang bersifat fisik ataupun psikologis
2) traumatic dilirium (*delirium traumatik*) adalah satu keadaan delirium yang disebakan luka di otak
3) traumatic neurosis (neurosa traumatik) adalah satu neurosa disebabkan oleh suatu pengalaman yang luar biasa menyakitkan hati
4) *traumatic psychosis* (psikosa traumatik) adalah satu keadaan psikotis yang ditimbulkan oleh luka di otak, orang-orang yang hidup dengan pengalaman traumatik akan sering mengalami perasaan *flash back* daripada peristiwa yang terjadi

Bila trauma ini diderita oleh anak-anak, maka ia akan sulit beradaptasi ketika remaja. Dan bila di derita oleh remaja, maka ia akan sulit memasuki dunia kerja yang penuh tantangan. Dan bila trauma ini di derita oleh orang dewasa, maka ia akan sulit berinteraksi dengan kelompok sosialnya, dan bila trauma ini di alami oleh manula, maka ia akan sulit menata hidup di hari tuanya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

c. Penyebab Trauma

Trauma disebabkan oleh kejadian yang begitu negatif hingga menghasilkan dampak berkepanjangan pada stabilitas mental dan emosional individu.Sumber dari kejadian trauma sendiri dapat berupa fisik ataupun psikologis. Allen (2005: 76) menyatakan bahwa "Beberapa kejadian traumatis yang umum mencakup pelecehan seksual, kekerasan dalam rumah tangga, pengalaman akan bencana alam, penyakit ataupun kecelakaan serius, kematian orang-orang yang dicintai, ataupun menyaksikan suatu bentuk kekerasan".

Chaplin (2000: 87) menyatakan bahwa Timbulnya trauma diduga dapat dipicu oleh salah satu atau beberapa faktor di bawah ini, di antaranya:

1) Pernah mengalami peristiwa trauma lain, misalnya penyiksaan saat masa kecil.
2) Mengidap gangguan mental lain.
3) Mengalami trauma jangka panjang.
4) Memiliki profesi yang berpotensi menyebabkan seseorang untuk mengalami kejadian traumatis.
5) Kurang dukungan dari keluarga dan teman.

Brewin (2003: 287) menyatakan faktor-faktor yang berisiko untuk mengalami trauma adalah

> Hidup dalam peristiwa trauma dan bahaya, mempunyai sejarah sakit mental, mendapat cedera, melihat orang cedera atau terbunuh, perasaan seram, tidak berdaya, atau ketakutan yang melampau, tidak mendapat dukungan sosial setelah peristiwa tersebut, berurusan dengan tekanan tambahan setelah peristiwa itu, seperti kesakitan kehilangan orang yang dikasihi, dan kecederaan atau kehilangan kerja atau rumah.

Seorang individu tidak harus berada langsung dan terlibat secara langsung dalam kejadian yang menyebabkan trauma. Individu juga dapat mengalami trauma ketika menyaksikan suatu kejadian buruk dari jarak jauh. Berdasarkan pendapat para ahli

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyebab trauma adalah Mencari dukungan daripada orang lain, seperti rekan-rekan dan keluarga, mencari group yang mendukung setelah peristiwa traumatik, perasaan yang baik mengenai tindakan sendiri dalam menghadapi bahaya, mempunyai strategi menghadapi keadaan yang buruk, atau mendapatkan pembelajaran dari padanya, karena sebagian mampu untuk bertindak dan merespon setiap kasus walaupun perasaan takut.

d. Ciri-Ciri Trauma

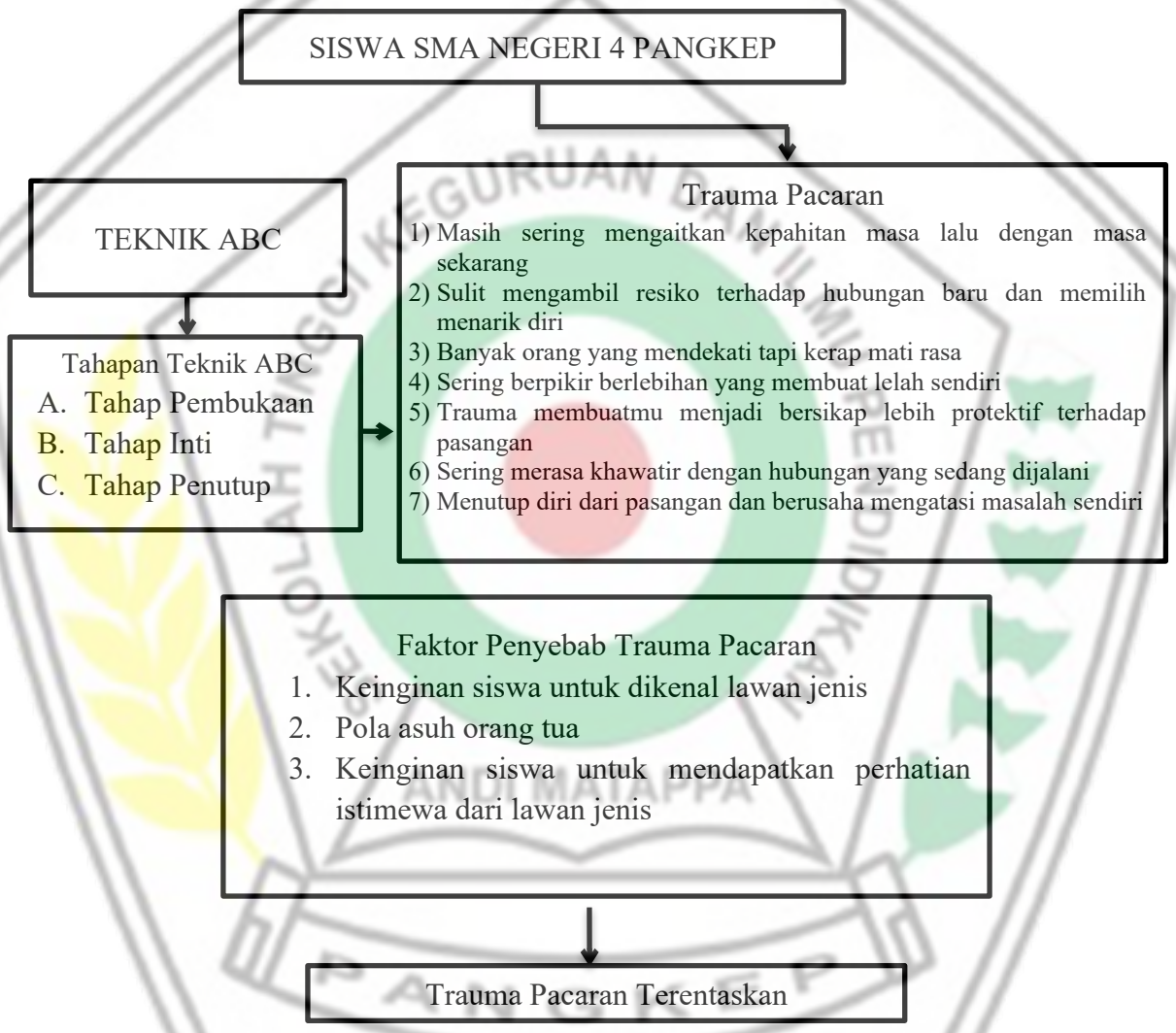
Trauma merupakan keadaan atau situasi psikologis seseorang yang terluka akibat kejadian dan peristiwa berat yang telah dialaminya. Trauma psikis ini muncul apabila seseorang tidak mempunyai ketahanan mental dalam menghadapi kejadian atau peristiwa yang dialaminya. Chaplin (2000: 176) menyatakan bahwa "Ciri-ciri trauma yang dialami oleh seseorang yaitu terlihat dari fisik, emosional, dan kognitif".

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Gejala dari fisik bisa seperti gangguan makan,gangguan tidur,disfungsi seksual,energ yang rendah ataupun merasakan sakit terus menerus yang tidak bisa di jelaskan,
2) Emosional dari anak bisa itu adanya perasaan depresi,putus asa,kecemasan serangan panic,takut,kompulsif dan perilaku obsesif ataupun yang terakhir adalah penarikan diri dari rutinitas normal.
3) Kognitif adalah penyimpangan memori terutama tentang trauma, kesulitan memberikan keputusan, penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi,merasa terganggu oleh lingkunga sekitar ataupun yang terakhir adalah gejala seperti gangguan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

Berdasarkan hasil studi pendahuluan sebagaimana yang diuraikan di atas, serta memperhatikan teori dan konsep yang mendukung, maka dapat diungkapkan kerangka pikir penelitian tentang trauma pacaran siswa sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka konsep

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Pangkep. Peneliti memilih lokasi di SMA Negeri 4 Pangkep berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 4 Pangkep terdapat siswa memiliki masalah dalam akademiknya yang disebabkan oleh permasalahan trauma pacaran yang ditandai dengan perilaku siswa yang masih sering mengaitkan kepahitan masa lalu dengan masa sekarang, sulit mengambil resiko terhadap hubungan baru dan memilih menarik diri, banyak orang yang mendekati tapi kerap mati rasa, sering berpikir berlebihan yang membuat lelah sendiri, trauma membuatmu menjadi bersikap lebih protektif terhadap pasangan, sering merasa khawatir dengan hubungan yang sedang dijalani, menutup diri dari pasangan dan berusaha mengatasi masalah.

B. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian ini dinamakan penelitian kualitatif naturalistik. Istilah naturalistik menunjukkan bahwa pelaksanaan penelitian ini memang terjadi secara alamiah, apa adanya, dalam Situasi normal yang tidak dimanipulasi keadaan dan kondisinya, menekankan pada deskripsi secara alami. Oleh karena itu peneliti menngunakan metode deskriptif kualitatif untuk menggambarkan trauma pacaran yang di alami oleh siswa, dengan uraian tanpa memanipulasi masalah. Pada penelitian ini dilakukan beberapa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

kegiatan, yaitu (1) menyusun panduan wawancara, dan daftar pengamatan atau pedoman observasi; (2) melakukan wawancara kepada guru, subjek penelitian, teman sebaya serta orang tua Siswa dan melakukan pengamatan langsung di sekolah (3) melakukan analisis data secara deskriptif kualitatif.

C. Deskripsi Fokus

Deskripsi fokus dalam penelitian ini adalah studi tentang teknik ABC untuk mengatasi trauma pacaran siswa yaitu

1. Trauma pacaran adalah rasa sakit hati yang akut akibat terlalu dalam memikirkan rasa sakit hatinya setiap waktu, pikiran tersebut bisa mempengaruhi cara pandang kedepan dan memunculkan rasa ketakutan "disakiti lagi" sehingga mengangngap semua orang adalah sama seperti mantannya dulu kalau ada seseorang yang mendekati atau mengungkapkan perasaannya. Adapun indikator pada trauma pacaran siswa adalah 1) masih sering mengaitkan kepahitan masa lalu dengan masa sekarang, 2) sulit mengambil resiko terhadap hubungan baru dan memilih menarik diri, 3) banyak orang yang mendekati tapi kerap mati rasa, 4) sering berpikir berlebihan yang membuat lelah sendiri, 5) trauma membuatmu menjadi bersikap lebih protektif terhadap pasangan, 6) sering merasa khawatir dengan hubungan yang sedang dijalani, 7) menutup diri dari pasangan dan berusaha mengatasi masalah
2. Teknik ABC adalah terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis ini berorientasi pada kognisi dan perilaku dan juga menekankan pada *thinking, judging, deciding, analyzing, and doing.* Asumsi dasar dariREBT adalah individu berkontribusi pada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

masalah psikologis mereka melalui cara mereka menginterpretasi kejadian dan situasi.. Dengan melakukan hal ini, klien berarti sudah menjalankan terapi ABC pada level personal dan secara penuh akan terwujud saat kesalahan dibuat atau harapan-harapan tidak terpenuhi. Adapun langkah-langkah dalam teknik ABC adalah 1) tahap pembukaan, 2) tahap Inti, 3) tahap penutup.

D. Subyek Penelitian

Jumlah subyek dalam penelitian ini dua orang Siswa saja, yang menjadi subyek penelitian adalah Siswa kelas XI dengan inisial AZ dan UK. Profil tentang data identitas subyek penelitian adalah:

1. Nama (subyek penelitian)	:	AZ
Tempat/Tanggal lahir	:	Lembang, 29 April 2001
Jenis kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Suku Bangsa	:	Makassar
Pendidikan	:	SMA Negeri 4 Pangkep
Alamat	:	Labakkang
Cita-cita	:	Ingin kuliah dan bekerja
Tinggi Badan	:	130 cm
Berat Badan	:	40 kg
Penyakit yang sering diderita	:	Sakit Maag
2. Nama (subyek penelitian)	:	UK
Tempat/Tanggal lahir	:	Kendari, 1 Maret 2002

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

Jenis kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Suku Bangsa	:	Makassar
Pendidikan	:	SMA negeri 4 Pangkep
Alamat	:	Bungoro
Cita-cita	:	Ingin jadi Guru
Tinggi Badan	:	130 cm
Berat Badan	:	40 kg
Penyakit yang sering diderita	:	Sakit Kepala

Selain subyek tersebut di atas sumber data yang lain adalah orang tua Siswa, guru pembimbing, teman sebaya sebagai konsulti.

E. Prosedur pengumpulan data

Dalam penelitian ini yang menjadi instrument atau alat penelitian adalah peneliti sendiri karena penelitian ini adalah jenis studi kasus, yang mengamati perilaku manusia, maka peneliti sendiri yang terlibat langsung ke lokasi penelitian untuk penelitian untuk mengumpulkan data selama proses penelitian dengan menggunakan pedoman observasi dengan pedoman wawancara, yang dirangkum dalam bentuk catatan lapangan.

Peneliti menggunakan tekhnik wawancara dan observasi kepada kedua subyek dan teman sekelas subyek. Dokumentasi dari guru pembimbing. Sementara orang tua subyek dan wali kelas dan guru pembimbing dilakukan wawancara Sifatnya konsultasi karena mereka sebagai konsulti yang diharapkan oleh peneliti membantu Siswa kasus mengentaskan masalahnya trauma pacaran.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam mengumpulkan data meliputi teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data berupa pengamatan-pengamatan dengan menggunakan pedoman ketika proses belajar berlangsung di ruangan yang difokuskan pada Sikap dan tingkah laku serta tanggung jawab anak.

2. Wawancara

Suharsimi Arikunto (2004: 212) menyatakan bahwa "Wawancara adalah penyusun bebas menanyakan segala hal atau sesuatu kepada kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, wali kelas dan Siswa dengan didasari pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya". Maka dengan wawancara ini penyusun berharap dapat memperoleh data secara langsung dari kepala sekolah, dari guru bimbingan dan konseling, wali kelas ataupun para Siswa-Siswi. Hasil wawancara ditulis dalam bentuk:

(Wwcr/180619/AZ/S1/Line 1-100) dimana

Wwcr	= wawancara
180619	= Tanggal, bulan dan tahunpelaksanaan wawancara
AZ	= Inisial subjek terlibat
S1	= Berkaitan dengan subjek/kasus pertama
Line	= Baris kutipan wawancara

3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu teknik pengumpulan data yang berupa gambar, ataupun arsip-arsip lain yang dapat memberikan data dan informasi tentang Siswa yang memiliki kebiasaan negatif Siswa dalam belajar yag mempengaruhi prestasi belajar.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan data penelitian melalui beberapa nara sumber mengenai studi tentang analisis teknik ABC untuk mengatasi trauma pacaran pada siswa SMA Negeri 4 Pangkep melalui observasi dan kesempatan wawancara dengan si kasus, peneliti memperoleh beberapa fakta dan gambaran tentang perilaku pacaran, seperti yang berhasil dikutip peneliti dalam ungkapan-ungkapan wawancara yang peneliti lakukan selama masa penelitian.

Perilaku pacaran yang saat ini marak dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 4 Pangkep yaitu menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain. Terlihat pada saat observasi awal jika perilaku pacaran yang dilakukan oleh siswa itu adalah kegiatan bersenang-senang antara pria dan wanita yang belum menikah, dimana hal ini akan menjadi dasar utama yang dapat memberikan pengaruh timbal balik untuk hubungan ataupun trauma yang mendalam ketika hubungan berakhir. Trauma pacaran bukanlah hal yang baru ataupun dianggap tabu dikalangan siswa akan tetapi sudah menjadi hal yang biasa ataupun dianggap sebagai suatu kebanggan tersendiri apabila memiliki pacar, pada saat seorang individu menjalin hubungan pacaran, mereka akan menunjukkan beberapa tingkah laku seperti memikirkan sang kekasih, menginginkan untuk sebanyak mungkin menghabiskan waktu dengan kekasih dan sering menjadi tidak realistis terhadap penilaian mengenai kekasih.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan tersebut maka terlihat bahwa trauma berpacaran siswa lebih benyak memiliki dampak negatif dibandingkan dengan dampak positifnya. Dalam menangani siswa yang trauma berpacaran dan berdampak negatif terhadap prestasi belajarnya yang dialami si kasus AZ dan UK, maka diperlukan data pribadi si kasus dan data lain yang bersumber dari lingkungan sekolah dan dari keluarganya yang dapat mendukung secara akurat dan lengkap berkaitan dengan prestasi belajarnya. Oleh karena itu, untuk menjaga harkat dan martabat AZ dan UK, dan untuk menunjang kelancaran proses penelitian, maka peneliti perlu menjamin identitas dan data-data lain dari AZ dan UK

1. Identitas Kasus

a) AZ

Kasus AZ berjenis kelamin perempuan salah seorang siswa di SMA Negeri 4 Pangkep yang tinggal di rumah orang tuanya di Lembang Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep. AZ merupakan putri kedua ketiga dari empat bersaudara, beragama islam, kedua orang tuanya masih hidup sehingga semua anggota keluarganya masih tinggal serumah di Lembang Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep. AZ lahir di Lembang pada tanggal 29 April 2001. AZ memiliki tinggi badan yaitu 130 cm dengan berat badan berkisar 40 kg, kondisi panca indranya, baik penglihatan, pendengaran, penciuman maupun perabaan, semuanya dalam kondisi normal.

Orang tua AZ bekerja sebagai PNS di Kantor Dinas PU Pangkep. Ibunya hanya seorang ibu rumah tangga biasa yang mengurus segala keperluan rumah tangga. Hubungan AZ dengan keluarganya sangat baik dan akrab, begitu pula dengan teman-

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

temannya di sekolah selama ini tidak pernah ada pelangaran atau penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh si kasus di sekolah, seperti perkelahian, tawuran, dan sebagainya akan tetapi AZ banyak memiliki permasahan dalam hal prestasi belajarnya yang disebabkan karena trauma berpacarannya, AZ menarik diri dari pergaulan dan merasa nyaman dengan kesendirian, mudah curiga dan berfikiran berlebihan, berjaga-jaga agar tidak terlalu sakit ketika hubungan berakhir. Hal inilah yang menyebabkan AZ mengalami trauma dalam berpacaran. Sejak sekolah dasar, AZ mengikuti pendidikan formal di Pangkep hingga SMA di SMA Negeri 4 Pangkep.

b) UK

Kasus UK berjenis kelamin perempuan salah seorang siswa di SMA Negeri 4 Pangkep yang tinggal di rumah orang tuanya di Perumahan Samalewa Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep. UK merupakan putri pertama dari tiga bersaudara, beragama islam, kedua orang tuanya masih hidup sehingga semua anggota keluarganya masih tinggal serumah di perumahan samalewa Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep. UK lahir di Kendari pada tanggal 1 Maret 2002. UK memiliki tinggi badan yaitu 130 cm dengan berat badan berkisar 40 kg, kondisi panca indranya, baik penglihatan, pendengaran, penciuman maupun perabaan, semuanya dalam kondisi normal.

Orang tua UK bekerja sebagai PNS di Kantor Bupati. Ibunya hanya seorang ibu yang juga seorang PNS di kantor Kecamatan Bungoro. Hubungan UK dengan keluarganya sangat baik dan akrab, begitu pula dengan teman-temannya di sekolah selama ini tidak pernah ada pelangaran atau penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh si kasus di sekolah, seperti perkelahian, tawuran, dan sebagainya akan tetapi UK banyak

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

memiliki permasahan dalam hal prestasi belajarnya yang disebabkan karena trauma berpacarannya, UK menarik diri dan merasa nyaman dengan kesendirian, mudah curiga dan berfikiran berlebihan, tidak mudah terbuka kepada orang lain, tidak siap mengalami kegagalan serupa. Hal inilah yang menyebabkan UK mengalami trauma dalam berpacaran. Sejak sekolah dasar, UK mengikuti pendidikan formal di Pangkep hingga SMA di SMA Negeri 4 Pangkep.

2. Gambaran Kasus AZ dan UK

a) AZ

Kasus AZ merupakan salah satu siswa kelas XI SMA Negeri 4 Pangkep yang teridentifikasi mengalami kasus yang dapat menyebabkan dirinya mengalami masalah yang dapat menghambat dalam menjalani pendidikan, sesuai hasil wawancara terhadap kasus AZ yang dilakukan sebanyak 3 kali mulai tanggal 30 Agustus 2019 sampai dengan tanggal 5 September 2019 yaitu AZ terlihat menarik diri dan merasa nyaman dengan kesendirian, mudah curiga dan berfikiran berlebihan, berjaga-jaga agar tidak terlalu sakit ketika hubungan berakhir.

(1) Wawancara dengan AZ

Perilaku AZ yang sering kali menarik diri dan sering menyendiri, mudah curiga dan berfikiran berlebihan dan berjaga-jaga agar tidak terlalu sakit ketika hubungan berakhir sesuai dengan pengamatan peneliti, dalam wawancara AZ secara terbuka menjawab pertanyaan peneliti

> Semenjak saya putus dengan pacar saya kak pas lagi saya sayang-sayangnya saya sangat merasa sakit hati dan hancur kak, bisa dibilang saya sangat trauma kak, makanya setelah kejadian itu saya lebih senang menyendiri dan terus memikirkan kegagalan saya dalam berpacaran, saya juga sekarang kak menjadi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

> mudah curiga dan selalu berpikiran negatif terhadap teman lelaki saya di kelas ataupun yang ada di sekolah ini. Sama sekali kak saya senang menyendiri hanya karena itu, bukannya saya lagi punya musuh di kelas atau saya tidak punya teman, sungguh kak saya lebih banyak menyendiri sejak putus dengan pacar saya kak, saya sangat trauma untuk memiliki pacar lagi kak untuk saat ini.
> (wwcr/02092019/S2/AZ/line 50-60)

Awalnya AZ nampak ragu untuk mau mengunkapkan alasannya mengapa prestasi belajarnya menurun setelah putus dengan pacaranya, atau trauma untuk berpacaran lagi tidak mau menjawab pertanyaan peneliti yang ada hubungannya dengan masalahnya, tetapi setelah melalui proses wawancara berlangsung dalam suasana santai dan tidak formal, akhirnya AZ secara jujur mengakui alasan mengapa prestasi belajarnya menurun akibat trauma berpacaran. Berikut ini ungkapan AZ bahwa:

> Kalau masalah nilaiku kak saya akui menurun sekaliki setelah pacaranka dan malah sekarang tambah menurun sejak saya putus kak, karena seperti saya katakan tadi bukan Cuma di sekolah saya lebih senang menyendiri di rumah pun saya bersikap yang sama masuk kamar dan tidak keluar kamar lagi kecuali akan makan atau ke WC, akan tetapi saya tidak perduli dengan itu semua kak, kalau soal perasasaanku itu kak sakit sekali karena putus paka dengan ini pacarku na saya jalanmerasa sakit hati dan hancur sekali kak, makanya saya senang kalau menyendiri tidak perduli meskipun harus bolos sekolah, pernahji kak saya dipanggil dengan guru BK akibat banyak sekali nilaiku yang tidak tuntas demikian juga dengan tugas-tugasku banyak sekali yang tidak saya kerjakan, akan tetapi saya tidak perduli dengan itu semua saya merasa senang dengan kesendirianku saat ini kak, kalau di rumahku kak jangankan pergi jalan-jalan keluar rumah saya hanya berada di kamar saja kak.
> (wwcr/02092019/S2/AZ/line 72-87)

Melihat ekspresi AZ dalam mengungkapkan perasaannya tentang apa adanya perilaku yang pernah dilakukannya, meyakinkan peneliti untuk tetap melanjutkan wawancara yang sudah berlangsung selama 20 menit lamanya ketika peneliti menanyakan apakah penyebabnya mengapa AZ menarik diri dan merasa nyaman dengan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Bentuk trauma pacaran AZ yang sering kali menarik diri dan sering menyendiri, mudah curiga dan berfikiran berlebihan dan berjaga-jaga agar tidak terlalu sakit ketika hubungan berakhir. Dan trauma pacaran UK yang sering kali menarik diri dan sering menyendiri, mudah curiga dan berfikiran berlebihan dan tidak mudah terbuka kepada orang lain dan tidak siap mengalami kegagalan serupa
2. Faktor Penyebab trauma pacaran AZ yaitu diputuskan oleh pacarnya hanya karena orang ketiga, sehingga AZ merasa tidak terima dan sakit hati, sehingga membuatnya cenderung menyendiri dan menarik diri dari pergaulan, mudah curiga dan merasa kalau semua laki-laki sama. Sedangkan trauma pacaran UK diputuskan oleh pacarnya dengan alasan ingin fokus belajar menyambut ujian, akan tetapi tidak selang beberapa hari setelah putus pacarnya sudah jadian dengan kakak kelas.
3. Teknik ABC dapat mengatasi trauma pacaran pada siswa SMA Negeri 4 Pangkep, hal ini terlihat dari perubahan perilaku pada siswa setelah mengikuti teknik ABC yang awalnya AZ mulai mau bergabung dan tidak menyendiri lagi. Sama halnya dengan UK mulai mau bergabung dengan teman-temannya dan mulai terbuka dan tidak mudah curiga lagi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran sebagai berikut:

a. Bagi akademik, sebagai sumbangan pemikiran berkaitan hasil penelitian dalam bidang psikologi dan bimbingan berkaitan dengan masalah trauma pacaran
b. Bagi peneliti, menjadi bahan referensi bagi penelitian yang berkaitan dengan berbagai upaya untuk membantu siswa memahami akan dampak negatif yang ditimbulkan dari trauma pacaran
c. Bagi guru pembimbing, berbagai upaya yang dapat dilakukan dalam memberikan pemahaman dan pembinaan kepada siswa terntang trauma pacaran
d. Bagi siswa, sebagai umpan balik tentang pentingnya belajar demi meraih sukses baik dalam hal pelajaran maupun demi masa depannya kelak.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

DAFTAR PUSTAKA

Albert Ellis, 2014, *Terapi A-B-C, B- First*, Yogyakarta

Arifin, 2005, *Tampil Menawan Dengan Akhlak Mulia*, Cakrawala, Jakarta

Bowman, 2008, *Feline Clinical Parasitology*, Lowa State University Press, USA

Brewin, 2003, *Psychological Theories Of Posttraumatic Stres Disorder*, Clinical Psychology Review, Vol 23 (3), 339e376.

Busrah, 2002, dampak pacaran. *www.http://tataka.blogspot.com*, diakses tanggal, 15 November 2016 Pukul 13:00 WITA

Cavanagh, 2013, Human Development:A Life_Span View, Sixth Edition, international Edition, Lengage Learning, Wodsworth

Chaplin. J. P, 2000, Kamus Lengkap Psikologi, (Alih Bahasa Dr. Kartini Kartono), PT Raja Grafindo Persada, Jakarta

Degenova & Rice, 2005, Intimate Relationship, Mariage Families.6th ed. McGraw-Hill, New York

Diana Rahmasari, 2012, *Hubungan Antara Harga Diri, Asertivitas dan Strategi Mengatasi Masalah dengan Depresi Pada Remaja Jawa dan Madura*, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta

Ellis, 2006, Clinical Anatomy: Aplied Anatomy For Student & Junior Doctors. 11th Edition, Blackwell Publishing, USA

James Drever, 2007, A Dictionary Of Psychology, Peguin Books, Inc, Baltiomore

Kartini Kartono, 2011, Pemimpin dan Kepemimpinan, PT Rajawali Gravindo Persada, Jakarta

Lilis, 2012, *Dampak Negatif dan Fositif Pacaran*, (Online),http://andi-mulyady.blogspot.com/2012/07/, (diakses 26 November 2016)

Luqman el-Hakim, 2014, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, Zanafa, Riau

Marzah, 2007, *Psikology Konseling*, Aswajja Press Sindo, Jakarta

Mendatu, 2010, Pemulihan Trauma, Panduan, Yogyakarta

Mufida Nur Insania, 2014, *Fungsi Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*, Pustaka Pelajar, Jakarta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

Mukrim, 2006, *Dasar Pengembangan dan Pemahaman*, Bumi Aksara, Jakarta

Sarwono, 2006, *Psikologi Remaja*, Rajawali Perss, Jakarta

Solehuddin, 2015, *Konsep Dasar Pendidikan Pra Sekolah*, Fakultas Ilmu Pendidikan UPI, Bandung

Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta Bandung

Vikram, 2008, *Evaluation Of Quality In An Educational Institute: a. Quality Function Deployment Approach, Education Research and Review*, Vol 3 (4)

https://www.kompasiana.com/2015/solehuddin/54ff1e39a.33311e/trauma-psikis-dan-bentuk-gejalanya

https://www.grid.id/2015/mariaandrianaoky/read/04207353/patah-hati-bisa-menyebabkan-trauma-kenali-gejalanya-disini/page:al

http://www.ariefdwimuhidin.com/2015/05/Dampak-Negatif-Dan-Positif-Pacaran-Bagi-Pelajar.html(27052016)

http://nidahernida.blogspot.co.id/2014/04/dampak-positif-dan-negatif-pacaran-bagi.html(27052016)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA



Gambar Wawancara Kasus AZ
Hari/Tanggal : 2 September 2019
Tempat : Ruang BK



Gambar Wawancara Kasus UK
Hari/Tanggal : 3 September 2019
Tempat : Ruang BK

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA

RIWAYAT HIDUP



GUSTINA dilahirkan pada tanggal 17 Agustus 1999 di Labakkang. Putri Ketiga dari empat bersaudara, anak dari pasangan Yudding dan Rugaya. Alamat: Kampung Sekoa Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkajene, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Warga Negara (Makassar/Indonesia).

Awal pendidikan di mulai Pada tahun 2003 diterima sebagai siswa SD NEGERI 20/3 Tonasa, Labakkang pada tahun 2001 dan lulus pada tahun 2007.

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMP NEGERI 3 LABAKKANG pada tahun 2009 dan dinyatakan lulus pada tahun 2012.

Dan melanjutkan pendidikan di SMA NEGERI 1 LABAKKANG dengan jurusan IPA pada tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/z9_Nw8PpHMhpD-QNk-gZLA