

Konsekuensi *Betrayal Trauma* Pada Individu Yang Mengalami Pengkhianatan Dalam Hubungan Pacaran

Okta Istiawati¹, Ulfa Amalia²

¹⁻² Universitas Teknologi Yogyakarta, Indonesia

Alamat : Jl. Siliwangi, Jombor Lor, Sendangadi, Kec. Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55285

Korespondensi penulis: okta.5201211001@student.uty.ac.id

Abstract. *Betrayal trauma is a condition of pain experienced by a person after receiving bad treatment from people who are trusted. This research is motivated by the problem of indications of betrayal trauma due to cases of betrayal in dating relationships. The purpose of this study is to determine the empirical picture of individuals who experience betrayal in dating relationships and how the impact caused by betrayal trauma both physically and psychologically. This research method uses descriptive qualitative method. Data collection uses interview techniques and the IES-R test. The main subjects were 6 individuals aged 18-25 years. The results showed that the empirical picture of individuals due to betrayal trauma caused fear in interacting and establishing relationships, especially with the opposite sex. Physical consequences include difficulty concentrating, difficulty sleeping, loss of appetite, weight loss, stomach illness, and behavioural changes. Psychological consequences include difficulty in rebuilding trust, numbness/anger, anxiety, alexithymia, dissociation, and anxiety. This research is expected to provide new insights so that it can be used to provide effective guidance and therapy due to betrayal trauma. Suggestions for future researchers can develop research variables such as identifying factors that cause betrayal trauma, the effects of betrayal trauma, and strategies to overcome betrayal trauma independently.*

Keywords: *Betrayal trauma, Dating Relationships, Consequences.*

Abstrak. *Betrayal trauma* merujuk pada kondisi rasa sakit yang dialami seseorang setelah mendapat perlakuan buruk dari orang-orang yang dipercaya. Penelitian ini di latar belakang masalah adanya indikasi *betrayal trauma* akibat kasus pengkhianatan dalam hubungan pacaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran empiris individu yang mengalami pengkhianatan dalam hubungan pacaran dan bagaimana dampak yang ditimbulkan oleh *betrayal trauma* baik secara fisik maupun psikologis. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan tes IES-R. Subjek utama dalam penelitian ini berjumlah 6 individu dengan usia 18-25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran empiris individu akibat trauma pengkhianatan dalam hubungan pacaran menimbulkan adanya ketakutan dalam berinteraksi dan menjalin hubungan terutama dengan lawan jenis. Konsekuensi secara fisik meliputi kesulitan berkonsentrasi, kesulitan tidur, hilangnya nafsu makan, penurunan berat badan, penyakit perut, dan perubahan perilaku. Sedangkan konsekuensi secara psikologis meliputi kesulitan dalam membangun kembali kepercayaan, mati rasa, amarah, kegelisahan, *alexithymia*, disosiasi, dan kecemasan. Temuan pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru sehingga dapat digunakan untuk memberikan bimbingan maupun terapi yang efektif akibat *betrayal trauma*. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan pada variabel penelitian seperti mengidentifikasi faktor penyebab *betrayal trauma*, pengaruh *betrayal trauma*, dan strategi mengatasi *betrayal trauma* secara mandiri.

Kata kunci: Trauma Pengkhianatan, Hubungan Pacaran, Konsekuensi.

1. LATAR BELAKANG

Cinta merupakan sebuah perasaan alamiah yang dimiliki dan dirasakan oleh seseorang individu terhadap individu lain, terlebih lagi terhadap lawan jenis. Menurut Maslow (Suhairi, 2022) cinta juga termasuk kedalam 5 hierarki kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Perasaan cinta pada dasarnya tidak dapat dipaksakan oleh faktor apapun, sebab itu

ketika 2 individu saling mencintai kedua individu tersebut akan cenderung membuat suatu komitmen atau hubungan dengan mengikat perasaan saling mencintai tersebut agar menimbulkan kebahagiaan di dalam kehidupan yang dijalani.

Salah satu hubungan yang dapat dijalani oleh individu untuk mencari hubungan yang serius bersama pasangannya adalah pacaran. Pacaran merupakan proses berkenalan secara mendalam dengan seseorang sebelum menjadi pasangan dalam pernikahan. Masa pacaran berawal dari adanya rasa saling ketertarikan satu sama lain antara laki-laki dan perempuan yang pada proses ini setiap individu akan belajar untuk berkomitmen terhadap hubungan dengan pasangannya. Berkomitmen dengan pasangan artinya suatu kondisi yang mengharuskan seorang individu memilih untuk tetap berada atau mempertahankan suatu hubungan dengan pasangannya. Menurut Glickman (Rahmawati, 2020) komitmen adalah suatu sikap yang mencerminkan seseorang mau berbuat dalam upaya tercapainya tujuan yang diharapkan secara efektif dan efisien. Seseorang dianggap berkomitmen apabila individu tersebut bersedia mengobarkan waktu dan tenaga untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Komitmen terhadap hubungan sangat menentukan seseorang untuk meneruskan hubungannya dengan pasangannya ke jenjang yang lebih serius yakni pernikahan. Membangun komitmen dalam hubungan tentunya tidak mudah. Seperti yang dikemukakan Ratnasari (Kristina, 2022) bahwa komitmen dalam hubungan tidak tampak mudah, pertama individu akan mengevaluasi bagaimana hubungan yang dijalaninya, kemudian berdasarkan hasil evaluasi tersebut individu dapat memutuskan untuk berkomitmen pada pasangannya atau tidak. Komitmen atau hubungan yang dijalin oleh 2 individu yang sama-sama mencintai tentunya tidak akan selalu berjalan mulus tanpa adanya rintangan atau kendala apapun. Masalah-masalah dalam suatu hubungan pastinya akan terjadi dan sewaktu-waktu dapat menghancurkan perasaan cinta yang sudah lama dijalin.

Saat ini remaja bahkan orang dewasa di Indonesia memiliki permasalahan yang berhubungan dengan percintaan yang dapat menimbulkan beberapa masalah psikologis salah satunya yaitu pengalaman traumatis. Trauma secara umum dapat diartikan sebagai tubrukan atau benturan yang mengakibatkan luka fisik yang berat. Secara psikologis, trauma merupakan akibat dari kejadian buruk atau tidak menyenangkan yang dimaknai secara mendalam oleh seseorang. Kejadian buruk atau tidak menyenangkan tersebut biasa disebut kejadian traumatik. Ada berbagai jenis dan macam trauma salah satunya yaitu trauma psikologis atau trauma psikis. Trauma psikologis adalah kondisi yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa buruk yang menimpa diri seseorang (Savitri, 2023). Dari berbagai macam trauma psikologis atau trauma

psikis, peneliti kali ini mengangkat tema yaitu *betrayal trauma* atau trauma pengkhianatan oleh orang terdekat.

Menurut (Larson, 2022) ada empat jenis trauma pengkhianatan yaitu trauma pengkhianatan oleh orang tua, pasangan intim, kelembagaan atau instansi, dan interpersonal seperti teman, rekan kerja, atau individu yang dipercaya mengkhianati kepercayaan yang telah diberikan. Selain meninggalkan trauma yang membekas, pengkhianatan dapat menimbulkan ketidakpercayaan, gangguan kecemasan, stress, depresi, ketidakmampuan mengontrol emosi, dan memengaruhi kesehatan. Menurut (Setyawan, 2022) *betrayal trauma* merujuk pada kondisi rasa sakit yang dialami seseorang setelah mendapat perlakuan buruk dari orang-orang yang dipercaya. Ini mencakup kekerasan fisik atau pelecehan emosional atau seksual yang pernah diterima korban. Rasa sakit tersebut diketahui bisa meninggalkan luka yang dalam. Ada banyak jenis trauma pengkhianatan, termasuk trauma pengkhianatan oleh orang tua, pasangan intim, institusional, dan interpersonal. *Betrayal trauma* mungkin menyisakan rasa sakit dan gejala di hati akibat pengalaman dari episode pengkhianatan, *betrayal trauma* juga mencantumkan pengalaman terkait pelecehan fisik, seksual, atau sadisme pada masa kanak-kanak sebagai contoh pengalaman traumatis.

Penelitian ini perlu dilakukan karena memiliki dampak psikologis yang signifikan pada korban akibat pengkhianatan, ditambah lagi belum banyak *study* yang membahas terkait *betrayal trauma*. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian (Stvil, 2021) dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan individu yang mengalami trauma pengkhianatan dalam bentuk IPV meninggalkan banyak luka yang lambat sembuh dan beberapa di antaranya mungkin tidak akan pernah sembuh. Pengalaman ini terbawa ke dalam hubungan intim yang baru. Jika tidak ditangani, trauma yang muncul dapat menyabotase hubungan intim.

Berdasarkan data dari Pra Survey yang dilakukan oleh peneliti pada 58 responden. Hasil survei tersebut menunjukkan jenis pengkhianatan dalam hubungan pacaran yang paling tinggi yaitu kasus perselingkuhan yang mencapai 43 kasus atau 86%. Pengkhianatan dalam hubungan pacaran selanjutnya yaitu toxic relationship yang mencapai 4 kasus atau 8%. Kemudian kasus pengkhianatan dalam hubungan pacaran yang cukup rendah yaitu ingkar janji sebanyak 2 kasus atau 4% dan restu orang tua terjadi 1 kasus atau 2%.

Pada penelitian ini peneliti memilih pada individu dengan fase dewasa awal usia 18-25 tahun menurut Santrock (A. F. Putri, 2018), karena pada usia-usia ini mereka akan lebih dekat dengan perasaan mencintai dan berkorban untuk pasangannya. Pada dasarnya individu yang berada pada fase dewasa awal mulai mampu untuk menjalankan tugas perkembangannya yaitu menjalin hubungan yang akrab, hangat, dan intim. Proses dan tahap perkembangan manusia

yang dilewati inilah yang penting untuk melanjutkan ke tahap berikutnya. Umumnya pada fase dewasa awal, individu mulai menjalin hubungan yang akrab, intim dan juga hubungan yang memiliki komitmen dan romantis. Tahap inilah dimana individu pada fase dewasa awal mulai menjalin relasi yang serius untuk kehidupan kedepan (Prasetyaningsih, 2022). Berdasarkan kondisi ini, maka penelitian ini ingin memaparkan terkait Konsekuensi *Betrayal trauma* akibat pengkhianatan pada pasangan, maka dipilihlah judul penelitian "Konsekuensi *Betrayal trauma* Pada Individu Yang Mengalami Pengkhianatan Dalam Hubungan Pacaran".

2. KAJIAN TEORITIS

a. Trauma

Trauma merupakan reaksi fisik dan psikis yang bersifat stress buruk akibat suatu peristiwa, kejadian atau pengalaman yang spontanitas atau secara mendadak (tiba-tiba), yang membuat individu mengejutkan, kaget, menakutkan, shock, tidak sadarkan diri, dan sebagainya yang tidak mudah hilang begitu saja dalam ingatan manusia (Ramadhanti, 2022). Trauma yang dimaksud adalah sebuah gangguan-gangguan psikologis yang dirasakan individu sebagai akibat dari pengalaman menyakitkan di masa lalunya, yang tidak dapat dilupakan, melukai dan mempengaruhi psikis dan emosi klien. Trauma merupakan dampak dari sebuah peristiwa atau akibat dari pengalaman yang sebelumnya sangat mempengaruhi jiwa seseorang yang menimbulkan stress dan lama kelamaan stress akan semakin dalam, sehingga menimbulkan luka yang berkepanjangan dan ketika orang tersebut mengalami kejadian atau stimulus yang sama maka orang tersebut akan mengalami trauma dari peristiwa masa lalu.

b. *Betrayal trauma*

Trauma dapat menimpa siapa pun, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Kejadian yang sampai membuat luka fisik atau psikis yang dialami oleh seseorang akan menyebabkan gangguan emosional maupun psikologis bagi penderita dikemudian hari. Trauma dikatakan sangat berbahaya bila diderita oleh individu, kelompok maupun bangsa. Mereka yang hidup dalam keadaan traumatis memiliki resiko yang sangat tinggi terhadap kesehatan fisik dan mental, serta pada perilaku dan daya kreativitasnya. Sehingga bila keadaan ini tidak ditindaklanjuti, maka penderita akan mengalami trauma yang berkepanjangan sampai akhir hidupnya (Allo & Devisa, 2023).

Ada berbagai jenis dan macam trauma salah satunya yaitu trauma psikologis atau trauma psikis. Trauma psikologis adalah kondisi yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa buruk yang menimpa diri seseorang (Savitri, 2023). Trauma pengkhianatan bisa

dikatakan sebagai trauma psikologis, dalam (Gupta, 2023) Teori trauma pengkhianatan dikemukakan pada tahun 1991 oleh Jennifer Freyd, PhD, seorang peneliti psikologi, penulis, dan pendidik Amerika. Menurut teorinya, seseorang mungkin mengalami trauma pengkhianatan ketika mereka ketakutan, terkadang demi keselamatan fisik atau nyawa mereka dan mereka dikhianati oleh seseorang yang mereka andalkan untuk bertahan hidup, seperti orang tua atau pengasuh, yang mereka andalkan dalam hal makanan, tempat tinggal, dan kebutuhan dasar lainnya. Teori ini mencantumkan pengalaman seperti pelecehan fisik, seksual, atau sadis di masa kanak-kanak yang dilakukan oleh pengasuh sebagai contoh pengkhianatan traumatis. Pengkhianatan tersebut dapat menyebabkan anak mengalami gangguan stres pasca trauma (PTSD), terutama jika kejadian tersebut menimbulkan banyak ketakutan.

Menurut (Jennifer J.Freyd, 2020) ungkapan "Trauma Pengkhianatan atau *Betrayal trauma*" dapat digunakan untuk merujuk pada semacam trauma independen dari reaksi terhadap trauma. Trauma pengkhianatan terjadi ketika orang-orang atau institusi tempat seseorang bergantung kelangsungan hidup secara signifikan melanggar kepercayaan atau kesejahteraan. Menurut Freyd dan Birrell dalam (Jennifer J.Freyd, 2020) konteks Teori Trauma Pengkhianatan mengatakan bahwa ketidaksadaran dapat meluas ke pengkhianatan yang tidak secara tradisional dianggap sebagai "trauma," seperti perzinahan, ketidakadilan di tempat kerja dan masyarakat, dll. Korban, pelaku, dan saksi mungkin menunjukkan kebutaan pengkhianatan demi menjaga hubungan, institusi, dan sistem sosial yang mereka andalkan (Jennifer J.Freyd, 2020).

c. Gejala-gejala *Betrayal trauma*

Trauma pengkhianatan mengubah pikiran dan tubuh. Seseorang mungkin menderita trauma pengkhianatan dan belum menyadari pengkhianatan tersebut. Perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang tidak beres dalam hubungan, bahwa ada sesuatu yang tidak beres, bisa menjadi petunjuk. Menurut (Larson, 2022) gejala-gejala trauma pengkhianatan yaitu :

1) Alexithymia

Alexithymia yaitu tidak mampu atau merasa sangat sulit mengenali emosi diri sendiri dan mendeskripsikannya.

2) Gejala Fisik

Trauma pengkhianatan dapat mempunyai dampak fisiologis yang signifikan pada otak dan tubuh. Meskipun pikiran dapat membutakan kita terhadap rasa sakit karena pengkhianatan, tubuh tetap mengingatnya. Hal ini dapat

bermanifestasi sebagai sakit kepala, sakit perut, kelelahan kronis, obesitas, masalah pencernaan, masalah tidur, radang tenggorokan, melemahnya sistem kekebalan tubuh, dan lain-lain.

3) Peningkatan disosiasi

Perasaan berada “dalam kabut” atau “terisolasi” adalah disosiasi. Individu amar-samar menyadari emosi dan perasaannya sendiri, namun tidak benar-benar mampu memahaminya dengan jelas.

4) Kecemasan

Kecemasan ini bisa bermanifestasi sebagai kecemasan umum atau ketakutan spesifik terkait pengkhianatan, seperti kecemasan dalam hubungan.

5) Depresi

Ketika individu tidak dapat mengenali dan mengekspresikan emosinya, kemungkinan besar depresi akan terjadi.

d. Topik-topik *Betrayal trauma*

Menurut (Stvil, 2021) dalam penelitiannya terdapat empat area topik dalam *Betrayal trauma* yaitu :

1) Perasaan Tentang Hubungan

Perasaan tentang hubungan merupakan suatu rasa yang dapat berupa senang, tidak senang, atau bahkan kecewa. Perasaan tentang hubungan tergantung pada hubungan yang dimiliki antara kedua pihak terkait. Jika hubungan baik, maka perasaan tentang hubungan akan positif dan senang. Perasaan tentang hubungan juga dapat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental. Jika perasaan tentang hubungan buruk, maka akan dapat menyebabkan stres, kegagalan tidur, dan berbagai masalah kesehatan lainnya.

2) (*Intimate Partner Violence/IPV*) / Kekerasan Fisik, Seksual, Dan Psikologis Terhadap Pasangan

Intimate Partner Violence (IPV) adalah tindak kekerasan atau pelecehan yang terjadi dalam sebuah hubungan asmara, yang dapat berupa hubungan suami-istri, hubungan pertunangan, hubungan sepasang kekasih, hingga hubungan sebagai teman kencan tanpa keterikatan. *IPV* terdiri atas tiga kategori yaitu, kekerasan fisik (sebuah tindakan menyakiti pasangan secara fisik seperti memukul, menendang, dll), kekerasan seksual (sebuah tindakan memaksa pasangan untuk melakukan aktivitas seksual ketika pasangan tersebut enggan melakukannya), dan agresi psikologis (sebuah tindak penggunaan komunikasi

verbal/non-verbal dengan tujuan untuk menyakiti pasangan secara mental/emosional dan/atau dengan tujuan untuk mengontrol pasangan).

3) Penyembuhan

Penyembuhan dalam pengertian umum merupakan proses pemulihan kesehatan yang terjadi secara spontan atau dengan bantuan obat atau terapi. Penyembuhan dapat berupa pemulihan fisik, seksual, emosi, atau batin. Penyembuhan dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti obat-obat, terapi, praktek-praktek, dan self-healing.

4) Memasuki hubungan baru

Memasuki hubungan baru adalah proses dimana dua individu mengikuti proses pengubahan yang berhubungan dengan perubahan hubungan antara keduanya. Hubungan baru mungkin diperoleh melalui cara tradisional, seperti menemukan pasangan di lingkungan sehari-hari atau dengan bantuan media sosial. Hubungan baru juga dapat diperoleh melalui pendekatan modern, seperti menggunakan aplikasi atau website untuk mencari pasangan.

e. Konsekuensi

Konsekuensi adalah akibat, hasil, dampak, atau pengaruh dari suatu perbuatan. Senada menurut *Cambridge Dictionary*, konsekuensi artinya hasil dari tindakan maupun situasi tertentu, yang seringkali buruk atau tidak nyaman (Qothrunnada, 2023).

Menurut (Salim, 2022) konsekuensi adalah hasil akhir atau dampak dari suatu perbuatan jika hal tersebut dilakukan. Konsekuensi adalah istilah yang erat kaitannya dengan hukum sebab-akibat. Konsekuensi mungkin tidak hadir dalam bentuk hukuman. Konsekuensi adalah akibat langsung dari perbuatan yang dilakukan. Seseorang mungkin telah melakukan kejahatan atau tindakan yang melanggar hukum, namun dia belum tentu mendapat hukuman karena tidak ditemukannya bukti. Namun bukan berarti dia tidak mendapatkan konsekuensi. Konsekuensi bisa hadir dalam bentuk lain, seperti perasaan yang tidak nyaman seperti perasaan bersalah.

Menurut (Orami, 2022) konsekuensi adalah perilaku yang berfokus mengajarkan anak bagaimana bertingkah laku lebih baik untuk kedepannya. Orang tua bisa mengajarkan tentang sebab dan akibat dari apa yang dilakukan oleh anak.

f. Hubungan Pacaran

Cinta merupakan salah satu aspek penting yang tidak akan lepas dari hidup manusia. Salah satu kelompok usia yang juga tidak akan lepas dari masalah percintaan adalah kelompok usia dewasa awal (*emerging adulthood*). Salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah memiliki hubungan intim. Sebuah hubungan dikatakan intim jika seseorang mampu membagikan perasaan terdalamnya dengan orang lain. Hubungan intim yang bersifat, resiprokal, saling bergantung, dan ditandai dengan adanya ketertarikan seksual dan terbentuknya komitmen disebut dengan hubungan romantis. Sebuah hubungan romantis terbentuk melalui lima tahapan *initiating, experimenting, intensifying, integrating, dan bonding* (Triandini, 2019). Hal yang diperlukan dalam hubungan romantis adalah kepercayaan. Namun terkadang hubungan romantis kurang memiliki kepercayaan yang baik, tak jarang hubungan dengan kualitas yang kurang baik tersebut akan menuai konflik. Pada hubungan romantis yang memiliki kepercayaan interpersonal yang baik, maka konflik tersebut dapat terselesaikan dengan *forgiveness*. Selain kepercayaan interpersonal, kepribadian *agreeableness* juga dapat menyelesaikan konflik dengan *forgiveness* (Chaerani et al., 2021).

Menurut (Fathia & Herawati, 2023) pacaran merupakan bagian dari daur hidup manusia sebagai makhluk sosial, yaitu bagian dari proses mencari pasangan hidup. Dua individu yang berpacaran melakukan interaksi sosial yang khas dalam rangka menemukan calon pasangan hidup yang mereka anggap tepat. Pacaran juga bagian dari upaya orang muda untuk mengekspresikan emosi kasih sayang mereka pada individu yang mereka pilih.

g. Pengkhianatan Dalam Hubungan Pacaran

Manusia memiliki kebutuhan *intimacy* yang dipenuhi melalui hubungan romantis. Menurut Damara dalam (A. R. Putri & Kurniawan, 2023) pada saat menjalin hubungan relasi romantis atau hubungan pacaran semua orang pasti akan mengharapkan hubungan yang sehat yang saling berusaha, saling menjaga dan saling peduli di saat senang ataupun sulit, disaat sehat maupun sakit dalam suka maupun duka sama-sama mau untuk saling berusaha membina komunikasi yang terbuka, saling membantu untuk saling berkembang, saling percaya dan saling memberi kasih sayang, dan yang paling penting saling menghargai atas segala perbedaan yang ada, namun dengan alih-alih akan mendapatkan hubungan dalam

relasi romantis yang sehat, masih banyak orang yang justru malah mendapatkan sebuah emosi negatif disaat sedang menjalani hubungan dalam relasi romantis.

Menurut Tirone dalam (Mosley, 2022) pengkhianatan terjadi ketika korban percaya bahwa pelaku telah dengan sengaja menyimpang dari norma-norma yang diyakini mengatur hubungan mereka yang merugikan korban. Ketika seseorang dikhianati dalam hubungan pacaran oleh pasangannya yang paling dia butuhkan akan menimbulkan rasa ketakutan dan kemarahan. Seseorang mungkin tidak membutuhkan pasangannya untuk ada dalam hubungan romantis, tetapi kemungkinan besar bergantung pada pasangannya untuk kasih sayang, dukungan emosional, dan kebersamaan. Dalam hubungan monogami misalnya pasangan tersebut memiliki pemahaman yang sama tentang apa yang dimaksud dengan perselingkuhan dan setuju untuk saling mempercayai untuk tidak berselingkuh. Dan salah satu pasangan berselingkuh sehingga melanggar ketentuan dari perjanjian tersebut. Maka dari itu dinyatakan bahwa banyak pengalaman traumatis selalu melibatkan beberapa jenis pengkhianatan dan pelanggaran, seperti dari orang yang kita cintai (Renzetti & Edleson, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, untuk melihat bagaimana konsekuensi pada individu yang terindikasi *betrayal trauma*. Alasan peneliti menggunakan deskriptif kualitatif untuk memudahkan peneliti dalam menggambarkan konsekuensi *betrayal trauma* pada individu, yang kemudian dijadikan kesimpulan berupa deskriptif berdasarkan pada data yang sudah dikumpulkan.

Penelitian berfokus untuk meneliti individu yang terindikasi *betrayal trauma* akibat pengkhianatan dalam hubungan pacaran. Penelitian ini dilakukan di wilayah Yogyakarta, subjek dan sumber data utama berjumlah 6 subjek, terdiri dari 3 subjek berjenis kelamin laki-laki dan 3 subjek berjenis kelamin perempuan pada usia 18-25 tahun. Peneliti memilih kelompok usia dewasa awal usia 18-25 tahun menurut Santrock karena pada usia tersebut individu cenderung lebih dekat dengan asmara dan cinta. Kriteria subjek dalam penelitian ini antara lain :

1. Laki-laki dan perempuan belum menikah
2. Individu dengan usia 18 – 25 tahun.
3. Individu yang memiliki pengalaman pengkhianatan dalam hubungan pacaran.
4. Berada di wilayah Yogyakarta

Teknik pengambilan data pada penelitian ini diperoleh melalui wawancara kepada individu yang pernah atau sedang mengalami pengkhianatan dalam hubungan pacaran, sumber data tambahan diperoleh melalui tes IES-R. Dalam penelitian kualitatif instrumen utamanya yaitu peneliti itu sendiri atau *human instrument*, namun setelah permasalahan sudah difokuskan peneliti membutuhkan instrumen tambahan seperti pedoman wawancara untuk membantu memperoleh data yang mendalam dan akurat serta alat pengambilan gambar untuk dokumentasi. Pedoman wawancara ini di dasarkan pada topik-topik menurut (Stvil, 2021) yang kemudian di kembangkan peneliti dalam pertanyaan penelitian. Berikut merupakan tabel pedoman wawancara yang digunakan peneliti :

Tabel 1. Pedoman Wawancara

No	Topik	Pertanyaan
1	Perasaan Tentang Hubungan	Bagaimana perasaanmu tentang hubungan yang sudah kamu jalin sebelumnya?
		Apakah kamu sering merasa khawatir bahwa pasanganmu tidak benar-benar mencintaimu?
		Apakah kamu masih mengingat jelas pengkhianatan yang dilakukan oleh pasanganmu?
		Bagaimana keadaan dan suasana hati yang kamu rasakan pada saat kamu tahu bahwa pasanganmu mengkhianati?
		Bagaimana kamu menyadari bahwa kamu telah dikhianati oleh pasanganmu?
		Bagaimana dampak yang kamu rasakan akibat pengkhianatan yang dilakukan oleh pasanganmu?
2	(Intimate Partner Violence/IPV) / kekerasan fisik, seksual, dan psikologis terhadap pasangan	Apakah kamu pernah mendapatkan kekerasan fisik dari pasanganmu? Jika pernah apa saja kekerasan yang dilakukan pasanganmu?
		Apakah secara fisik ada indikasi trauma pengkhianatan yang kamu alami? (misalnya kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, rambut rontok, dll)
		Apakah kamu pernah merasa dilecehkan secara seksual oleh pasanganmu? (misal dipegang-pegang, dipaksa untuk berhubungan badan, dll)
		Apakah kamu pernah mengalami pelecehan seksual secara verbal? (misalnya body kamu semok, dada kamu besar, dll)
		Apakah kamu pernah mengalami kekerasan dalam hal psikologis dari pasanganmu? (misalnya perkataan kasar, di judge, body shaming, dll)
		Apakah secara psikologis ada indikasi trauma pengkhianatan yang kamu alami? (sulit percaya kepada orang lain, red flag, merasa terpuruk, ganggun kecemasan, dll)
3	Penyembuhan	Bagaimana kamu memangement diri dari dampak negatif yang ditimbulkan akibat dari pengkhianatan oleh pasanganmu?
		Apakah orang tua, teman, maupun lingkungan sekitarmu memberikan dukungan maupun motivasi sehingga dapat menguatkan kamu?
		Apakah kamu sudah berdamai dengan masalahmu?
		Keputusan apa yang kamu ambil setelah mengetahui kamu dikhianati?
		Kegiatan apa yang kamu lakukan untuk mengalihkan pikiranmu agar dapat melupakan luka / sakit hati yang timbul akibat pengkhianatan tersebut?

		Ketika kamu merasa pengkhianatan itu terlalu berat dan kamu sudah tidak mampu menampungnya lagi bagaimana kamu meluapkannya? Apakah kamu akan mengunjungi Guru BK atau psikolog?
4	Memasuki Hubungan Baru	Sejauh mana pengkhianatan berdampak pada gambaran kamu dalam menjalin relasi dengan orang lain?
		Bagaimana caramu agar bisa dekat dengan orang lain / orang baru setelah mengalami pengkhianatan?
		Sesulit apa kamu menerima orang baru setelah mengalami pengkhianatan di hubungan sebelumnya?
		Bagaimana caramu membatasi diri agar meminimalisir pengkhianatan terjadi kembali di hubungan yang baru?
		Apakah kamu sudah terpikirkan untuk menjalin hubungan baru?
		Apakah kamu memiliki suatu kriteria tertentu ketika akan menjalin hubungan dengan orang baru nantinya?

Uji keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber. Teknik triangulasi sumber yang diperoleh dari hasil wawancara, sehingga data yang diperoleh menghasilkan data yang valid, untuk melihat konsekuensi *betrayal trauma* pada individu akibat pengkhianatan dalam hubungan pacaran.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup hasil tes IES-R, transkrip hasil wawancara, reduksi data, analisis, interpretasi data dan triangulasi, kemudian ditarik kesimpulan. Tahap analisis data yang digunakan peneliti yaitu reduksi data, data display, dan penarikan kesimpulan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Setting Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini meneliti tentang konsekuensi *betrayal trauma* dalam hubungan pacaran dengan mengambil setting subjek yang berada di wilayah Yogyakarta. Pada wilayah Yogyakarta terdapat beberapa titik yang menjadi lokasi pengumpulan data, diantaranya wilayah Sleman, Bantul, dan Kota Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini mulai dilaksanakan pada bulan April 2024 dengan menyebar survey dalam bentuk google form pada individu usia 18-25 tahun yang pernah mengalami pengkhianatan dalam hubungan pacaran dan berada di wilayah Yogyakarta. Survey tersebut berisi sejumlah pertanyaan untuk mengetahui gambaran awal pengkhianatan yang dialami individu dalam hubungan pacaran.

Setelah menyebarkan survey tersebut peneliti mendapat 58 subjek yang kemudian peneliti melakukan Tes IES-R. Namun dari 58 subjek tersebut hanya 17 subjek yang bersedia untuk melakukan Tes IES-R. Setelah melakukan Tes IES-R peneliti menggunakan teknik purposive sampling dalam mengambil subjek penelitian untuk diwawancara, yaitu dengan mengambil 6 subjek dengan kategori tinggi dari 17 subjek yang telah melakukan tes IES-R. Setelah mendapat gambaran individu yang akan dijadikan subjek, pada bulan April hingga Mei 2024 peneliti mulai melakukan pengambilan data. Setelah memilih 6 subjek dengan kategori tinggi berdasarkan hasil tes IES-R kemudian pada awal bulan Mei 2024 peneliti melakukan wawancara pertama dan wawancara kedua dilakukan pada akhir bulan Mei 2024 kepada ke-6 subjek tersebut.

Berikut merupakan tabel yang berisi data terkait pelaksanaan wawancara yang telah peneliti lakukan :

Tabel 2. Pelaksanaan Wawancara

Nama	Wawancara I		Wawancara II		Tempat
	Tanggal	Waktu	Tanggal	Waktu	
RZP	03 Mei 2024	20.30-21.02	29 Mei 2024	20.00-20.12	Toleransi Kopi
NNR	06 Mei 2024	12.30-12.57	29 Mei 2024	14.18-14.25	Kampus 2 UTY
AAZ	07 Mei 2024	09.30-09.50	30 Mei 2024	19.55-20.05	Kampus 2 UTY
SK	07 Mei 2024	10.00-10.26	30 Mei 2024	10.20-10-32	Malibu Kopi
KSP	10 Mei 2024	20.00-20.20	31 Mei 2024	20.00-20.10	Malibu Kopi
ASN	13 Mei 2024	12.35-13.52	31 Mei 2024	13.43-13.55	Toleransi Kopi

Hasil Penelitian

1. Hasil Tes IES-R

Tes IES-R berjumlah 22 pernyataan dengan 3 subskala, yaitu *Pengindraan* (upaya penghindaran terkait perasaan, situasi, dan gagasan mengenai peristiwa traumatis), *Intrusi* (adanya pikiran mengganggu yang tidak diinginkan mengenai peristiwa traumatis), dan *Hyperarousal* (munculnya gejala pada fisik seperti kesulitan untuk berkonstentrasi, lekas marah, dan jantung berdebar ketika teringat dengan peristiwa traumatis).

Berikut peneliti sajikan tabel hasil perhitungan tes IES-R yang sudah dilakukan pada 17 subjek penelitian :

Tabel 3. Hasil Perhitungan Skor Tes IES-R

No	Nama	Subskala	Hasil	Rata-rata	Skor	Kategori
1	ALR	Pengindraan	10	1,25	29	Ringan
		Intrusi	14	1,75		
		Hyperarousal	5	0,83		
2	RAI	Pengindraan	12	1,5	34	Sedang
		Intrusi	13	1,63		
		Hyperarousal	9	1,5		
3	KSP	Pengindraan	29	3,63	68	Tinggi
		Intrusi	25	3,13		
		Hyperarousal	14	2,34		
4	MBF	Pengindraan	0	0	4	Tidak Ada Gejala
		Intrusi	4	0,05		
		Hyperarousal	0	0		
5	AFY	Pengindraan	22	2,75	38	Sedang
		Intrusi	7	0,88		
		Hyperarousal	9	1,5		
6	NNR	Pengindraan	26	3,25	67	Tinggi
		Intrusi	17	2,13		
		Hyperarousal	24	4		
7	EF	Pengindraan	22	2,75	30	Ringan
		Intrusi	5	0,88		
		Hyperarousal	3	1,5		
8	AAS	Pengindraan	12	1,5	28	Ringan
		Intrusi	6	0,75		
		Hyperarousal	10	0,5		
9	RZP	Pengindraan	23	2,88	57	Tinggi
		Intrusi	15	1,88		
		Hyperarousal	19	3,17		
10	AF	Pengindraan	11	1,38	33	Sedang
		Intrusi	14	1,75		
		Hyperarousal	8	1,33		
11	APP	Pengindraan	16	2	24	Ringan
		Intrusi	3	0,38		
		Hyperarousal	5	0,83		
12	DRA	Pengindraan	20	1,25	23	Tidak Ada Gejala
		Intrusi	6	0,75		
		Hyperarousal	7	1,17		
13	ASN	Pengindraan	24	3	52	Tinggi
		Intrusi	25	1,88		
		Hyperarousal	13	2,17		
14	AAZ	Pengindraan	20	2,5	49	Tinggi
		Intrusi	18	2,25		
		Hyperarousal	11	1,84		
15	ANA	Pengindraan	8	1	25	Ringan
		Intrusi	13	1,63		
		Hyperarousal	4	0,67		
16	SK	Pengindraan	21	2,63	41	Tinggi
		Intrusi	13	1,63		
		Hyperarousal	7	1,17		
17	SR	Pengindraan	16	2	35	Sedang
		Intrusi	11	1,38		
		Hyperarousal	8	1,33		

Skor rata-rata maksimum pada masing-masing tiga subskala adalah '4', oleh karena itu skor IES-R 'rata-rata total' maksimum adalah 12. Tes IES-R menghasilkan skor total mulai dari 0 hingga 88, skor yang lebih tinggi menunjukkan dampak yang lebih tinggi dari peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Skor yang lebih rendah lebih baik, total skor IES-R sebesar 33-38 merupakan batas terbaik untuk kemungkinan diagnosis sedangkan skor 39 keatas menandakan kemungkinan adanya indikasi trauma. Dari 17 subjek yang melakukan tes IES-R peneliti mengambil 6 subjek yang memiliki kategori tinggi untuk dijadikan narasumber wawancara.

Berikut merupakan data dari ke-6 subjek penelitian yang memiliki kategori tinggi:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Tes IES-R Kategori Tinggi

No.	Nama	Subskala	Hasil	Rata-rata	Skor	Kategori
1	KSP	Pengindraan	29	3,63	68	Tinggi
		Intrusi	25	3,13		
		Hyperarousal	14	2,34		
2	NNR	Pengindraan	26	3,25	67	Tinggi
		Intrusi	17	2,13		
		Hyperarousal	24	4		
3	RZP	Pengindraan	23	2,88	57	Tinggi
		Intrusi	15	1,88		
		Hyperarousal	19	3,17		
4	ASN	Pengindraan	24	3	52	Tinggi
		Intrusi	15	1,88		
		Hyperarousal	13	2,17		
5	AAZ	Pengindraan	20	2,5	49	Tinggi
		Intrusi	18	2,25		
		Hyperarousal	11	1,84		
6	SK	Pengindraan	21	2,63	41	Tinggi
		Intrusi	13	1,63		
		Hyperarousal	7	1,17		

Berdasarkan tabel hasil perhitungan skor tes IES-R diatas dapat dianalisis setidaknya dalam 4 point, yakni :

1. Dari hasil perhitungan skor tes IES-R keenam subjek penelitian menunjukkan skor diatas batas terbaik diagnosis.
2. Berdasarkan dari diagnosis keenam subjek memiliki kategori tinggi yang menandakan adanya gejala-gejala *Betrayal trauma*.
3. Rata-rata jumlah terbesar berada pada subskala hyperarousal.
4. Rata-rata jumlah terendah berada pada subskala intrusi.

2. Hasil Wawancara

Hasil data wawancara ini merupakan rangkuman dari transkrip wawancara yang telah dilakukan oleh penulis kepada enam subjek penelitian. Tujuan dari penulisan hasil wawancara yaitu untuk mengelompokkan data berdasarkan komponen dari topik-topik

Betrayal trauma menurut (Stvil, 2021) yaitu Perasaan Tentang Hubungan, Intimate Partner Violence (IPV), Penyembuhan, Dan Memasuki Hubungan Baru.

Berdasarkan hasil wawancara pertama dapat ditarik kesimpulan setidaknya dalam 4 point, yakni :

- 1) Keenam subjek menyatakan bahwa pada awal hubungan mereka merasa senang, namun perasaan itu seketika berubah menjadi kecewa, sedih, marah pasca mengalami pengkhianatan.
- 2) Subjek 2 mengalami Intimate Partner Violence (IPV) dengan bentuk kekerasan fisik, seksual, dan agresi psikologis. Subjek 1 dan Subjek 5 mengalami IPV dalam bentuk agresi psikologis.
- 3) Keenam subjek melakukan beberapa upaya yang untuk menyembuhkan diri dari peristiwa pengkhianatan yang telah mereka alami seperti self healing, fotografi, main game, motoran, organisasi, dan nongkrong.
- 4) Subjek 1, subjek 4, dan subjek 5 masih belum terpikirkan untuk memulai hubungan yang baru. Sedangkan subjek 2, subjek 3, dan subjek 6 sudah terpikirkan untuk memulai hubungan baru bahkan sudah memiliki pasangan baru namun membutuhkan waktu.

Dalam wawancara pertama yang telah dilakukan menunjukkan adanya indikasi-indikasi *Betrayal trauma* akibat pengkhianatan dalam hubungan pacaran, dalam wawancara tersebut peneliti menemukan beberapa temuan indikasinya sebagai berikut:

- 1) Kesulitan Dalam Membangun Kembali Kepercayaan
- 2) Kilas Balik atau Hyperarousal
- 3) Kehilangan Nafsu Makan dan Penyakit Fisik
- 4) Membatasi Diri

Peneliti juga melaksanakan wawancara kedua pada ke enam subjek penelitian guna memperdalam dari hasil wawancara pertama. Pada wawancara kedua peneliti menemukan beberapa temuan sebagai berikut :

- 1) Ketakutan Membangun Kepercayaan Dengan Lawan Jenis
- 2) Alexithymia
- 3) Kegelisahan
- 4) Kesulitan tidur

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan Tes IES-R ke enam subjek penelitian memiliki kategori tinggi terkait *betrayal trauma* hal tersebut juga di dukung dengan hasil wawancara yang menunjukkan adanya indikasi-indikasi *betrayal trauma* seperti kesulitan dalam membangun kembali kepercayaan, kilas balik, membatasi diri, alexithymia, kegelisahan, kesulitan tidur, dan kehilangan nafsu makan serta penyakit fisik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes IES-R dan wawancara yang telah dilakukan terhadap subjek, berikut ini adalah pembahasan mengenai konsekuensi *betrayal trauma* pada individu yang mengalami pengkhianatan dalam hubungan pacaran.

1) Gambaran Empiris Individu yang Terindikasi *Betrayal trauma* Akibat Pengkhianatan Dalam Hubungan Pacaran

Gambaran empiris yang dapat ditemukan dalam penelitian berdasarkan hasil perhitungan skor tes IES-R menunjukkan bahwa keenam subjek penelitian memiliki skor diatas batas terbaik diagnosis, subjek penelitian dengan skor terendah menyentuh angka 41 sedangkan skor tertinggi menyentuh angka 68 dimana batas terbaik diagnosis berada pada skor 39. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa seluruh subjek memiliki indikasi-indikasi *betrayal trauma* akibat pengalaman pengkhianatan yang telah dialaminya.

Individu yang mengalami *betrayal trauma* akibat pengkhianatan dalam hubungan pacaran dapat menyebabkan individu kehilangan kepercayaan terhadap pasangan mereka dan mengalami konflik antara kebutuhan untuk mempertahankan hubungan dan kebutuhan untuk melindungi diri dari pelanggaran kesepakatan yang telah dibuat dengan pasanganya. Kondisi ini sejalan dengan pandangan (Freyd, 2020) yang menyatakan bahwa trauma pengkhianatan terjadi ketika orang-orang atau institusi tempat seseorang bergantung kelangsungan hidup secara signifikan melanggar kepercayaan atau kesejahteraan.

Berdasarkan hasil tes IES-R menunjukkan gejala hyperarousal menjadi gejala yang paling dominan pada keenam subjek. Hyperarousal dapat ditandai dengan munculnya gejala pada fisik seperti kesulitan untuk berkonstentrasi, lekas marah, dan jantung berdebar ketika teringat dengan peristiwa traumatis. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Jennifer Freyd, PhD dalam (Gupta, 2023) yang menyatakan bahwa seseorang mungkin mengalami trauma pengkhianatan ketika mereka ketakutan, terkadang demi keselamatan fisik atau nyawa mereka. Pernyataan serupa juga di

kemukakan oleh (Wikiwand, 2023) yang menyatakan bahwa trauma pengkhianatan adalah respons terhadap kemarahan yang ekstrem. Ketakutan dan kemarahan adalah dua sisi dari respons fight-or-flight, dan dengan demikian merupakan emosi psikologis kita yang paling kuat dan paling mendasar.

Berdasarkan hasil wawancara kita dapat melihat pola yang konsisten dalam gejala emosional, gejala fisik, dan perubahan perilaku yang dialami oleh individu yang mengalami *betrayal trauma*. Dampak pengkhianatan dalam hubungan pacaran sangat signifikan dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Dalam beberapa kasus, pengalaman individu yang mengalami *betrayal trauma* dalam hubungan pacaran dapat berdampak pada trauma yang lebih luas dan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik individu secara signifikan. Kondisi tersebut sejalan dengan pernyataan (Larson, 2022) yang menyatakan bahwa gejala-gejala trauma pengkhianatan meliputi alexithymia, gejala fisik, peningkatan disosiasi, kecemasan dan depresi. Selain itu terkadang individu tidak menyadari bahwa dirinya mengalami trauma pengkhianatan meskipun gejala-gejalanya sudah terlihat. Kondisi ini sejalan dengan pernyataan Lonergan dalam (Mosley, 2022) yang menyatakan bahwa orang yang mengalami trauma pengkhianatan mungkin tidak selalu menyadari apa yang mereka alami meskipun gejala yang terkait dengan definisi konseptual trauma pengkhianatan hadir.

Oleh karena itu, penting untuk memiliki dukungan sosial dan strategi koping yang efektif dapat membantu individu mengoptimalkan pengalaman trauma dan mengurangi efek negatif dari permasalahan yang dialami.

2) **Konsekuensi *Betrayal trauma* Pada Individu Yang Mengalami Pengkhianatan Dalam Hubungan Pacaran Baik Secara Fisik maupun Psikologis**

Betrayal trauma atau trauma pengkhianatan adalah bentuk trauma yang dialami individu ketika mereka dikhianati oleh seseorang yang mereka percayai seperti pasangan dalam hubungan pacarana. Konsekuensi dari *betrayal trauma* ini bisa sangat mendalam dan mempengaruhi individu baik secara fisik maupun psikologis. Beberapa konsekuensi yang dialami keenam subjek berdasarkan hasil wawancara sebagai berikut:

a) **Konsekuensi secara fisik**

1. Kesulitan berkonsentrasi
2. Kehilangan nafsu makan
3. Penurunan berat badan

4. Penyakit Perut
5. Perubahan perilaku

b) Konsekuensi secara psikologis

1. Kesulitan dalam membangun kembali kepercayaan
2. Mati rasa atau amarah
3. Disosiasi
4. Kecemasan
5. Alexithymia

Betrayal trauma dapat meninggalkan luka yang dalam dan berdampak pada fisik maupun psikologis, membuat individu yang mengalaminya lebih sulit untuk membangun kepercayaan dalam hubungan baru. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Mosley, 2022) yang menyatakan dampak dan efek dari satu peristiwa pengkhianatan dalam sebuah hubungan intim memang mengarah pada perubahan jangka panjang atau abadi dalam kehidupan individu. Mereka mungkin akan lebih cenderung untuk menghindari kepercayaan yang terlalu dalam atau mengalami kecemasan dalam mengembangkan kepercayaan dengan pasangan baru. Selain itu, *betrayal trauma* juga dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan pasangan, seperti menjadi lebih cenderung untuk menghindari konflik atau mengalami disosiasi dalam menghadapi emosi yang terkait dengan trauma. Pernyataan serupa juga di kemukakan (Allo & Devisa, 2023) yang menyatakan bahwa trauma dapat menimpa siapa pun, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Kejadian yang sampai membuat luka fisik atau psikis yang dialami oleh seseorang akan menyebabkan gangguan emosional maupun psikologis bagi penderita dikemudian hari.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian terkait “Konsekuensi *Betrayal Trauma* Pada Individu Yang Mengalami Pengkhianatan Dalam Hubungan Pacaran” yaitu *betrayal trauma* akibat pengkhianatan dalam hubungan pacaran menjadikan individu mengalami konsekuensi baik secara fisik maupun psikologis. Konsekuensi secara fisik meliputi kesulitan berkonsentrasi, kesulitan tidur, hilangnya nafsu makan, penurunan berat badan, penyakit perut, dan perubahan perilaku. Sedangkan konsekuensi secara psikologis meliputi kesulitan dalam membangun kembali kepercayaan, mati rasa atau amarah, kegelisahan, alexithymia, disosiasi, dan kecemasan. Selain itu dalam penelitian, peneliti juga menemukan adanya ketakutan pada individu dalam berinteraksi dan

menjalin hubungan dengan lawan jenis. Setelah melihat konsekuensi dari *betrayal trauma* menunjukkan betapa pentingnya menjaga kepercayaan yang sudah diberikan hal tersebut mempengaruhi individu dalam membangun relasi dengan orang lain dan membuat individu melakukan pembatasan diri yang ekstrim terutama kepada lawan jenis. Maka dari itu individu membutuhkan dukungan emosional dari orang-orang terdekatnya seperti orang tua dan teman-teman dalam proses penyembuhan untuk membantu individu mengatasi rasa sakit dan membangun kembali kehidupan yang sehat dan bahagia. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat berkontribusi untuk pengembangan teori, praktik, dan kebijakan dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Serta dapat membantu dalam menciptakan dasar pengetahuan yang kuat dan relevan untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditemukan beberapa saran yaitu, bagi individu yang mengalami trauma pengkhiantan dalam hubungan pacarana agar dapat melakukan regulasi emosi, mengembangkan coping mechanism, tetapkan batasan yang sehat, mencari dukungan emosional, self-care, dan lakukan perubahan positif. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mendapatkan data terkait *betrayal trauma* pada individu yang mengalami pengkhianatan dalam hubungan pacaran. Bagi peneliti selanjutnya agar bisa mengeksplorasi aspek lain dari trauma pengkhianatan, seperti dampaknya dalam jangka panjang atau efektivitas berbagai intervensi.

DAFTAR REFERENSI

- Chaerani, M., Ushuluddin, F., Studi, D. A. N., Negeri, U. I., & Lampung, R. I. (2021). Cover, Bab 1, Bab 2, Dapus Martha Chaerani.
- Fathia, A. T. N. I., & Herawati, E. (2023). Pengalaman dan makna pacaran pada mahasiswa: Studi fenomenologi. *Umbara: Indonesian Journal of Anthropology*, 8(1), 29–37. <http://jurnal.unpad.ac.id/umbara>
- Freyd, J. J. (2020). What is betrayal trauma? What is betrayal trauma theory? *Dynamic*. <https://dynamic.uoregon.edu/jjf/defineBT.html>
- Gupta, S. (2023). Trauma pengkhianatan—Dampak pengkhianatan. *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/betrayal-trauma-causes-symptoms-impact-and-coping-5270361>
- Haris Setyawan. (2022). Mengenal betrayal trauma yang disebabkan perlakuan buruk dari orang dipercaya. *Tempo*. <https://gaya.tempo.co/read/1646469/mengenal-betrayal-trauma-yang-disebabkan-perlakuan-buruk-dari-orang-dipercaya>
- Kiding Allo, Y. A., & Devisa, O. (2023). Kajian terhadap model trauma healing pendeta terhadap anak keluarga korban pembunuhan teroris di Desa Kalemago, Poso. *Missio Ecclesiae*, 12(1), 61–78. <https://doi.org/10.52157/me.v12i1.190>

- Kristina, L. (2022). Hubungan antara komitmen dengan kepercayaan dalam pacaran jarak jauh pada dewasa bekerja. Skripsi.
- Larson, R. (2022). Betrayal trauma: Signs, recovery & getting help. Choosing Therapy. <https://www.choosingtherapy.com/betrayal-trauma/>
- Larson, R. (2022). Betrayal trauma: Signs, recovery & getting help. Choosing Therapy. <https://www.choosingtherapy.com/betrayal-trauma/#>
- Mosley, T. L. (2022). Forever imprinted: Understanding the relationship between betrayal trauma within intimate relationships and attachment. Faculty in the Counselor Education and Supervision Program of the College of Professional Advancement at Mercer University, 8.5.2017, 2003–2005.
- Orami. (2022). Hukuman dan konsekuensi, mana yang lebih baik untuk mendidik anak? Orami. <https://www.orami.co.id/magazine/konsekuensi>
- Prasetyaningsih, I. W. (2022). Bab I. 1–10.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan menjalin relasi romantis: Studi kasus terhadap perempuan penyintas toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6839>
- Qothrunnada, K. (2023). Konsekuensi adalah: Perbedaan dengan hukuman dan contohnya. *Detik*. <https://www.detik.com/bali/berita/d-6531398/konsekuensi-adalah-perbedaan-dengan-hukuman-dan-contohnya>
- Rahmawati, A. Y. (2020). Definisi komitmen. July, 1–23.
- Ramadhanti, P. S. (2022). Guided imagery for trauma. Guepedia. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=UZNNEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=pengertiantrauma&ots=VRGbb05o4Q&sig=22XkQwVjJd_J4l5KYAhC8FkMp8k&redir_esc=y#v=onepage&q=pengertiantrauma&f=false
- Renzetti, C., & Edleson, J. (2022). Betrayal trauma. *Encyclopedia of Interpersonal Violence*, VII(I), 2022–2025. <https://doi.org/10.4135/9781412963923.n50>
- Salim, M. P. (2022). Konsekuensi adalah hasil dari pilihan, ketahui juga tentang konsekuensi logis. *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/hot/read/5129814/konsekuensi-adalah-hasil-dari-pilihan-ketahui-juga-tentang-konsekuensi-logis?page=2>
- Savitri, T. (2023). Trauma psikologis. Hello Sehat. <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/trauma/>
- Stvil, N. (2021). Betrayal trauma and barriers to forming new intimate relationships among survivors of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(7–8), NP3495–NP3509. <https://doi.org/10.1177/0886260518779596>

Suhairi, A. (2022). Dinamika resiliensi putus cinta (Studi fenomenologi pada remaja korban ghosting). 8.5.2017, 2003–2005. www.aging-us.com

Triandini, A. (2019). Dinamika pembentukan hubungan romantis berdasarkan relational development model. Repositori USU. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/23919>