

Peran Konseling Individu dalam Mengatasi *Betrayal Trauma* (Trauma Pengkhianatan)

Ainul Mardiyah¹, Muhammad Ayyubi², Muhammad Nur³, Muhammad Kahfi Saragih⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email Corresponding Author: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Fenomena *betrayal trauma* (trauma pengkhianatan) dalam hubungan interpersonal merupakan isu psikososial yang memberikan dampak destruktif bagi kesejahteraan mental individu, khususnya di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran dan efektivitas konseling individu dalam membantu proses pemulihan mahasiswa yang mengalami trauma akibat pengkhianatan romantis, finansial, dan manipulasi emosional. Menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap tiga narasumber laki-laki berusia 21-25 tahun yang belum menikah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma pengkhianatan memicu gangguan kecemasan, insomnia, hilangnya kepercayaan diri, hingga gejala PTSD ringan. Implementasi konseling individu melalui teknik restrukturisasi kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*), terapi naratif, dan latihan regulasi emosi terbukti efektif dalam merekonstruksi pola pikir negatif narasumber. Proses konseling membantu narasumber memahami batasan hubungan yang sehat, memvalidasi emosi yang tertekan, dan mendorong pertumbuhan pasca-trauma (*post-traumatic growth*). Temuan ini menegaskan bahwa intervensi konseling yang personal dan terstruktur sangat krusial untuk mengembalikan fungsi sosial dan resiliensi mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan penguatan layanan bimbingan konseling di lingkungan perguruan tinggi sebagai sarana mitigasi dampak trauma interpersonal agar tercipta lingkungan akademik yang lebih sehat dan inklusif.

Kata Kunci: *Betrayal Trauma, Konseling Individu, Mahasiswa, Pemulihan Psikologis.*

ABSTRACT

The phenomenon of betrayal trauma in interpersonal relationships is a psychosocial issue that has destructive impacts on an individual's mental well-being, particularly among university students. This study aims to identify the role and effectiveness of individual counseling in assisting the recovery process of students who have experienced trauma due

to romantic betrayal, financial betrayal, and emotional manipulation. Employing a descriptive qualitative method with a case study approach, data were collected through in-depth interviews with three unmarried male informants aged 21-25 years. The findings reveal that betrayal trauma triggers anxiety disorders, insomnia, loss of self-confidence, and mild PTSD symptoms. The implementation of individual counseling through cognitive restructuring (Cognitive Behavioral Therapy), narrative therapy, and emotion regulation exercises proved effective in reconstructing the informants' negative thought patterns. The counseling process helped informants understand healthy relationship boundaries, validated suppressed emotions, and encouraged post-traumatic growth. These findings underscore that personal and structured counseling interventions are crucial for restoring students' social functioning and resilience. This study recommends strengthening counseling services within higher education environments as a means of mitigating the impact of interpersonal trauma to create a healthier and more inclusive academic environment.

Keywords: Betrayal Trauma, Individual Counseling, Students, Psychological Recovery.

PENDAHULUAN

Interaksi sosial dalam lingkungan pendidikan tinggi merupakan bagian tak terpisahkan dari proses pendewasaan mahasiswa yang berlangsung di dalam maupun di luar kelas. Sebagai individu yang berada pada fase dewasa awal, mahasiswa sering kali menjalin hubungan interpersonal yang mendalam, baik dalam bentuk pertemanan maupun hubungan romantis yang idealnya menjadi sarana pendukung emosional. Namun, dalam praktiknya, interaksi ini sering kali menyisakan konflik dan munculnya bentuk-bentuk diskriminasi atau ketidakadilan yang tidak kasatmata. Salah satu fenomena yang paling merusak dalam dinamika relasi ini adalah pengkhianatan yang memicu luka batin mendalam. Pengkhianatan tersebut tidak hanya menyangkut perlakuan tidak adil secara teknis, tetapi mencerminkan rusaknya konstruksi sosial dan kepercayaan subjektif terhadap orang lain. Ketimpangan dalam hubungan ini sering kali diabaikan, padahal dampaknya sangat nyata terhadap stabilitas psikologis individu di lingkungan kampus (Mardiyah, Kaniya, & Lestari, 2025).

Fenomena pengkhianatan dalam hubungan atau yang dikenal dengan istilah *betrayal trauma* menjadi isu sosial yang jarang mendapat perhatian serius, khususnya di lingkungan akademik. Padahal, dampak dari trauma ini bersifat destruktif dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, mulai dari kesehatan mental hingga prestasi akademik. Banyak mahasiswa yang mengalami pengkhianatan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial karena munculnya rasa malu dan hilangnya rasa percaya diri. Diskriminasi emosional ini sering kali dipicu oleh adanya stigma atau stereotip tertentu yang berkembang di lingkungan pergaulan mahasiswa. Tanpa penanganan yang tepat, individu yang mengalami trauma ini akan kesulitan untuk berfungsi secara optimal dalam tugas-tugas

kolektif maupun mandiri. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi bentuk, penyebab, dan solusi atas permasalahan ini guna membangun budaya akademik yang lebih inklusif (Fulthoni, 2024).

Penyebab dari trauma pengkhianatan ini tidak bersifat tunggal, melainkan berasal dari berbagai aspek yang saling berkaitan dalam dinamika hubungan interpersonal. Pertama, adanya ketimpangan dalam kontribusi dan tanggung jawab moral antar individu yang menjalin komitmen menjadi akar masalah yang sering tidak disadari. Kedua, lemahnya komunikasi terbuka dan kejujuran dalam hubungan membuat praktik manipulasi atau pengkhianatan menjadi hal yang seolah dianggap wajar oleh pelaku. Ketiga, kurangnya pengawasan atau sistem pendukung di lingkungan kampus menyebabkan mahasiswa yang menjadi korban harus menanggung beban traumanya sendiri tanpa solusi konkret. Terakhir, faktor psikologis seperti rendahnya kemampuan asertif korban sering kali memperparah situasi karena membuat mereka enggan bersuara menuntut keadilan. Kompleksitas ini menunjukkan bahwa pengkhianatan dalam hubungan bukan sekadar masalah perasaan, melainkan persoalan etika kolaboratif dan keadilan individu (Liliweri, 2005).

Khususnya di lingkungan mahasiswa, fenomena pengkhianatan ini mencerminkan adanya persoalan kultural dan nilai-nilai ukhuwah yang perlu ditelaah secara lebih mendalam. Mahasiswa yang menjadi korban sering kali merasa dikucilkan secara sosial atau merasa tidak mampu lagi bersaing dalam penugasan akademik kelompok karena fokusnya terganggu. Fenomena ini mencerminkan adanya praktik penilaian sosial yang sarat prasangka dan mengabaikan prinsip empati yang seharusnya dijunjung tinggi di lembaga pendidikan Islam. Jika dibiarkan, trauma ini akan menciptakan kesenjangan sosial yang lebih luas dan merusak suasana belajar yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan kajian sistematis untuk memahami akar permasalahan agar pihak kampus dapat merancang langkah-langkah preventif. Lingkungan belajar yang adil dan bebas dari diskriminasi emosional adalah kunci untuk mewujudkan keberhasilan pendidikan yang humanis (Nugraha, 2020).

Dalam menghadapi kompleksitas trauma ini, konseling individu muncul sebagai strategi yang krusial untuk memberikan ruang pemulihan bagi mahasiswa. Melalui pendekatan kualitatif, kita dapat melihat bagaimana pengalaman personal setiap individu dalam menghadapi pengkhianatan sangatlah unik dan memerlukan penanganan spesifik. Konseling bertujuan untuk mengembalikan nilai-nilai keadilan dan inklusi dalam diri individu yang telah hancur akibat perlakuan tidak adil. Proses ini melibatkan identifikasi terhadap faktor-faktor penyebab yang memicu munculnya diskriminasi atau pengabaian dalam hubungan tersebut. Dengan bantuan profesional, narasumber diharapkan dapat membangun kembali pola pikir yang sehat dan lepas dari bayang-bayang trauma masa lalu. Intervensi

ini sangat penting untuk menumbuhkan etika kerja sama dan tanggung jawab kolektif yang sehat di masa depan (Theodorson & Theodorson, 1979).

Pentingnya penelitian ini juga terletak pada upaya untuk memperkuat pengawasan terhadap dinamika psikososial mahasiswa di lingkungan Universitas. Pemahaman yang luas tentang nilai-nilai ukhuwah, keadilan, dan empati harus diimplementasikan secara nyata, tidak hanya sebagai teori dalam ruang kelas. Ketika komunikasi dalam sebuah hubungan atau kelompok tidak berjalan baik, rasa tidak dihargai pun muncul dan memperkuat kesenjangan antar individu. Kondisi ini sering kali memicu diskriminasi terselubung yang membuat korban merasa tidak mendapat kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya. Melalui sosialisasi terkait etika hubungan dan penguatan peran konselor, diharapkan suasana akademik yang lebih sehat dapat tercipta. Langkah-langkah solutif ini diharapkan mampu mengurangi praktik ketidakadilan emosional yang selama ini terabaikan di lingkungan kampus (Justine, dkk., 2023).

Sebagai mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), setiap individu dituntut untuk memiliki kesadaran tinggi akan nilai keadilan dan empati sebelum terjun ke masyarakat. Praktik pengkhianatan dan diskriminasi dalam hubungan tidak dapat dipandang sebagai persoalan sepele karena akan memengaruhi kredibilitas mereka sebagai calon konselor. Oleh karena itu, studi kasus terhadap mahasiswa yang mengalami *betrayal trauma* ini menjadi sangat relevan sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran. Diperlukan kesadaran bersama untuk menciptakan suasana belajar yang inklusif, terbuka, dan saling menghargai demi mewujudkan visi pendidikan Islam yang rahmatan lil alamin. Dengan menerapkan prinsip-prinsip keadilan dalam setiap interaksi, mahasiswa dapat tumbuh menjadi pribadi yang resilien dan bertanggung jawab. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi konseling individu yang efektif di perguruan tinggi (Tom, 2011).

KAJIAN TEORI

Konsep Betrayal Trauma (Trauma Pengkhianatan)

Betrayal trauma atau trauma pengkhianatan terjadi apabila individu atau institusi yang menjadi tempat bergantung bagi seseorang untuk mandiri atau terus hidup, melanggar kepercayaan atau komitmen yang telah dibina secara mendalam. Dalam konteks hubungan interpersonal di kalangan mahasiswa, pengkhianatan ini boleh berbentuk perselingkuhan, manipulasi emosi, ataupun ketidakjujuran dalam aspek material yang merosakkan kestabilan psikologi mangsa. Fenomena ini sering kali mencetuskan konflik batin yang hebat kerana mangsa berasa tersepit antara keperluan untuk mengekalkan hubungan dan keperluan untuk melindungi diri daripada kesakitan emosi. Kesan daripada trauma ini tidak hanya bersifat sementara, malah ia boleh merubah persepsi individu terhadap keadilan sosial dan kepercayaan kepada orang lain dalam jangka masa panjang. Kegagalan dalam

menguruskan trauma ini akan menyebabkan individu mengalami kesukaran dalam menjalankan fungsi sosial dan akademik di sekitaran kampus (Mardiyah, Kaniya, & Lestari, 2025).

Dinamika Psikologis dan Gangguan Emosional

Individu yang mengalami pengkhianatan cenderung menunjukkan gejala klinis yang kompleks, termasuklah gangguan kecemasan, kemurungan, dan dalam beberapa kes, gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD). Pengkhianatan yang dilakukan oleh orang terdekat sering kali dianggap sebagai satu bentuk diskriminasi emosional yang menghancurkan harga diri dan identitas mangsa secara sistematik. Rasa malu dan bersalah sering kali menghantui mangsa, menyebabkan mereka menarik diri daripada interaksi sosial dan kehilangan fokus terhadap tanggungjawab harian. Ketimpangan emosi ini jika tidak dirawat akan membentuk stigma pribadi di mana mangsa berasa tidak layak untuk dihargai atau dicintai semula. Oleh itu, memahami dinamika psikologis ini adalah langkah pertama yang krusial sebelum menjalankan proses pemulihan melalui intervensi konseling yang tepat (Fulthoni, 2024).

Peran Konseling Individu dalam Pemulihan

Konseling individu merupakan salah satu pendekatan intervensi yang paling efektif dalam menangani kes-kes trauma yang bersifat peribadi dan sensitif seperti pengkhianatan. Melalui hubungan terapeutik yang membina, konselor membantu konseli untuk menstruktur semula pemikiran negatif dan mengintegrasikan pengalaman trauma tersebut ke dalam naratif kehidupan yang lebih positif. Proses ini melibatkan penggunaan pelbagai teknik seperti terapi kognitif tingkah laku (CBT) untuk mencabar kepercayaan yang tidak rasional serta teknik regulasi emosi untuk menguruskan kecemasan. Konseling juga berfungsi sebagai ruang selamat di mana mangsa boleh meluahkan perasaan mereka tanpa takut dihakimi atau didiskriminasi oleh persekitaran luar. Dengan adanya bimbingan profesional, mangsa diharapkan dapat membina semula resiliensi dan keberanian untuk menjalin hubungan yang lebih sihat dan adil di masa hadapan (Theodorson & Theodorson, 1979).

Nilai Keadilan dan Etika dalam Hubungan Interpersonal

Dalam perspektif bimbingan dan penyuluhan Islam, setiap hubungan manusia seharusnya didasari oleh prinsip keadilan, kejujuran, dan ukhuwah yang kukuh. Pengkhianatan dalam apa jua bentuk dianggap sebagai pelanggaran terhadap etika moral yang bukan sahaja merosakkan hubungan sesama manusia, malah menjejaskan kesejahteraan komuniti secara keseluruhan. Penerapan nilai-nilai multikultural dan inklusivitas dalam persekitaran akademik adalah penting bagi mencegah berlakunya amalan diskriminasi dan pengkhianatan dalam kerja

kelompok maupun hubungan pribadi. Mahasiswa perlu dididik untuk memiliki kesadaran akan tanggungjawab kolektif dan empati supaya setiap konflik yang muncul dapat diselesaikan dengan cara yang bermartabat. Keberhasilan pendidikan bukan sahaja diukur melalui pencapaian gred, tetapi juga melalui kemampuan individu untuk bersikap adil dan bertanggungjawab dalam setiap interaksi sosial yang dijalani (Nugraha, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena *betrayal trauma* yang dialami oleh mahasiswa. Metode kualitatif dipilih karena mampu menangkap kompleksitas emosi dan pengalaman subjektif narasumber yang tidak dapat diukur secara numerik melalui angka-angka statistik. Peneliti bertindak sebagai instrumen kunci yang melakukan interaksi langsung dengan tiga narasumber laki-laki berusia 21-25 tahun untuk memahami perspektif mereka. Fokus utama penelitian ini adalah mendeskripsikan peran konseling individu dalam proses pemulihan trauma pengkhianatan yang dialami dalam konteks hubungan interpersonal. Data yang dikumpulkan bersifat deskriptif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku orang-orang yang diamati selama proses penelitian berlangsung. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menyusun narasi yang utuh mengenai dinamika trauma dan efektivitas intervensi yang telah diberikan kepada para korban. Penggunaan paradigma kualitatif ini membantu peneliti dalam membedah realitas sosial yang dialami mahasiswa secara lebih manusiawi dan sistematis. (Suyanto, 2024).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan secara bertahap kepada para narasumber (Assingkily, 2021). Peneliti menyusun pedoman wawancara yang terstruktur namun tetap fleksibel guna memberikan ruang bagi narasumber untuk menceritakan detail trauma mereka tanpa merasa tertekan. Selain wawancara, dokumentasi berupa catatan lapangan selama sesi konseling juga digunakan untuk memperkuat validitas data yang diperoleh dari narasumber. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara antar ketiga narasumber yang memiliki latar belakang kasus berbeda. Proses analisis ini bertujuan untuk menemukan pola-pola umum dalam pemulihan trauma pengkhianatan melalui layanan bimbingan konseling individu di lingkungan universitas. Seluruh tahapan metodologi ini disusun guna memastikan bahwa hasil penelitian memiliki tingkat akurasi yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik (Mardiyah, Kaniya, & Lestari, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Konseling Individu dalam Mengatasi Betrayal Trauma (Trauma Pengkhianatan)

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi dan wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa laki-laki yang menjadi narasumber utama. Ketiga responden ini dipilih karena memiliki pengalaman pribadi terkait dinamika *betrayal trauma* dalam hubungan interpersonal yang berbeda-beda. Data narasumber dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Daftar dan Identitas Informan

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Status	Jenis Kasus Trauma
1	Tengku Rifa Hanafi	Laki-laki	22 Tahun	Belum Menikah	Perselingkuhan dalam Hubungan
2	Ilmi Shobron	Laki-laki	23 Tahun	Belum Menikah	Pengkhianatan Finansial
3	Haikal	Laki-laki	25 Tahun	Belum Menikah	Manipulasi Emosional (<i>Gaslighting</i>)

Dampak Psikologis dan Manifestasi Trauma Pengkhianatan

Berdasarkan hasil wawancara, trauma pengkhianatan yang dialami narasumber saat menjalani hubungan (pacaran) memberikan dampak yang mendalam terhadap kesehatan mental mereka.

Pertama, Tengku Rifa Hanafi (22 thn) mengungkapkan bahwa perselingkuhan yang dilakukan pasangannya menyebabkan hancurnya kepercayaan dasar, munculnya rasa malu, dan isolasi sosial. Ia mengalami insomnia dan menjadi obsesif dalam memeriksa aktivitas pasangan baru di masa depan karena kecemasan yang menetap.

Kedua, Ilmi Shobron (23 thn) mengalami pengkhianatan finansial di mana pasangannya secara rahasia menggunakan dana bersama untuk kepentingan pribadi (seperti judi online atau pengeluaran tidak jujur lainnya). Hal ini memicu stres berat, rasa "bodoh" karena ditipu, hingga hilangnya fokus dalam menyelesaikan tugas perkuliahan atau pekerjaan.

Ketiga, Haikal (25 thn) mengalami manipulasi emosional atau *gaslighting* selama dua tahun hubungan. Ia sering dituduh "terlalu sensitif" saat melakukan

protes, yang menyebabkan ia meragukan realitasnya sendiri, kehilangan identitas, dan mengalami gejala PTSD ringan seperti mimpi buruk.

Trauma pengkhianatan (*betrayal trauma*) yang dialami oleh ketiga narasumber laki-laki dalam penelitian ini menunjukkan dampak psikologis yang sangat destruktif terhadap kesejahteraan mental individu. Pada kasus Tengku Rifa Hanafi, pengkhianatan dalam bentuk perselingkuhan memicu hancurnya kepercayaan dasar (*basic trust*) yang sebelumnya menjadi fondasi hubungan. Dampak ini tidak hanya berhenti pada perasaan sedih, tetapi berkembang menjadi rasa malu yang mendalam dan kecenderungan untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosial. Secara fisik, Rifa mengalami gangguan tidur atau insomnia yang kronis akibat pikiran obsesif terhadap pengkhianatan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa trauma pengkhianatan memiliki manifestasi yang kompleks, mencakup aspek emosional, sosial, hingga gangguan kesehatan fisik yang nyata.

Lebih lanjut, pengkhianatan finansial yang dialami oleh Ilmi Shobron memberikan tekanan yang berbeda namun tidak kalah berat dibandingkan dengan pengkhianatan romantis. Ilmi merasakan hilangnya keamanan finansial secara mendadak yang kemudian digantikan oleh rasa bodoh, kemarahan, dan paranoia yang tinggi terhadap masalah keuangan. Stres berat yang dialami Ilmi bahkan sempat mengganggu produktivitasnya hingga ia mengalami kesulitan dalam fokus belajar dan bekerja. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pengkhianatan materi dalam sebuah hubungan dapat merusak stabilitas psikologis seseorang secara menyeluruh. Perasaan dikhianati oleh orang yang dianggap sebagai mitra tepercaya menimbulkan guncangan eksistensial yang mempengaruhi fungsi kognitif dan efikasi diri narasumber dalam kehidupan sehari-hari.

Pada kasus Haikal, dampak yang muncul berasal dari praktik manipulasi emosional atau *gaslighting* yang berlangsung secara sistematis selama dua tahun. Haikal mengalami krisis identitas yang parah karena terus-menerus dipaksa untuk meragukan persepsi dan realitasnya sendiri oleh pasangan. Kebohongan yang dilakukan pasangan, seperti menuduh Haikal "terlalu sensitif", menciptakan perasaan bersalah yang tidak beralasan dan hilangnya kepercayaan diri. Dampak jangka panjangnya muncul dalam bentuk gejala PTSD ringan, termasuk mimpi buruk yang berulang dan ketakutan sosial yang irasional. Hal ini mengonfirmasi bahwa pengkhianatan emosional sering kali bersifat "tidak kasatmata" namun meninggalkan luka batin yang memerlukan penanganan klinis yang serius dan terstruktur.

Secara kolektif, temuan ini menunjukkan bahwa meskipun ketiga narasumber memiliki latar belakang kasus yang berbeda, mereka semua mengalami distorsi dalam memandang diri sendiri dan orang lain. Ketidakadilan yang dirasakan dalam hubungan memicu penilaian subjektif yang negatif, di mana narasumber merasa tidak layak atau gagal dalam menjaga hubungan mereka. Fenomena ini mencerminkan adanya praktik penilaian sosial yang sarat prasangka

terhadap diri sendiri, yang jika dibiarkan akan memperparah kondisi mental korban. Kesamaan pola dari ketiga kasus ini adalah adanya perasaan tidak berdaya yang muncul akibat rusaknya kesepakatan moral dan emosional yang telah dibangun. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu menyentuh akar permasalahan dari masing-masing jenis pengkhianatan tersebut secara spesifik.

Strategi Intervensi Melalui Konseling Individu

Peran konseling individu dalam mengatasi *betrayal trauma* diimplementasikan melalui berbagai teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan unik masing-masing narasumber. Penggunaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menjadi salah satu pilar utama dalam proses rekonstruksi pikiran negatif yang dialami oleh para narasumber laki-laki ini. Terapis bekerja sama dengan narasumber untuk menantang pikiran-pikiran irasional seperti "Aku gagal sebagai laki-laki" atau "Semua orang akan mengkhianatiku". Pikiran tersebut diganti dengan data faktual mengenai tanggung jawab bersama dalam sebuah hubungan serta pemahaman bahwa perilaku pengkhianat adalah pilihan pelaku, bukan kesalahan korban. Melalui pendekatan ini, narasumber mulai bisa melepaskan beban kesalahan yang selama ini mereka pikul secara sepihak.

Selain teknik kognitif, pendekatan psikomotorik dan latihan mandiri juga diberikan untuk membangun kembali rasa kontrol narasumber terhadap hidup mereka. Pada kasus Ilmi, terapis memberikan latihan *budgeting* mandiri dan *role-playing* negosiasi keuangan untuk mempersiapkan dirinya dalam hubungan di masa depan. Latihan ini bertujuan agar narasumber tidak lagi merasa "buta" atau lemah dalam aspek finansial yang pernah menjadi sumber traumanya. Dengan menguasai keterampilan praktis ini, rasa percaya diri narasumber secara perlahan mulai tumbuh kembali. Konseling tidak hanya berfungsi sebagai ruang curahan hati, tetapi juga sebagai sarana edukasi dan pelatihan keterampilan hidup yang sangat diperlukan pasca mengalami pengkhianatan.

Strategi lain yang diterapkan adalah terapi naratif, khususnya pada kasus manipulasi emosional yang dialami oleh Haikal. Terapis membantu Haikal untuk "menulis ulang" sejarah pribadinya dari sudut pandang seorang penyintas (*survivor*) yang berdaya, bukan lagi sebagai korban yang tidak memiliki kontrol. Proses ini melibatkan identifikasi terhadap "red flags" atau tanda-tanda manipulasi yang selama ini diabaikan agar narasumber memiliki kewaspadaan yang sehat di masa depan. Penggunaan teknik *grounding* seperti latihan pernapasan 4-7-8 juga diajarkan sebagai alat pertolongan pertama saat gejala kecemasan atau mimpi buruk muncul. Pendekatan yang komprehensif ini memastikan bahwa narasumber memiliki kesiapan mental dan teknik praktis untuk menghadapi pemicu trauma yang mungkin muncul kembali.

Keberhasilan konseling individu dalam penelitian ini juga didukung oleh adanya validasi emosi yang dilakukan secara konsisten oleh konselor pada tahap

awal sesi. Sebelum masuk ke teknik yang lebih kompleks, narasumber diberikan ruang yang aman untuk mengekspresikan kemarahan, kesedihan, dan rasa kecewa mereka tanpa takut dihakimi. Validasi ini sangat penting mengingat stigma sosial yang sering kali menuntut laki-laki untuk selalu terlihat kuat dan menekan emosi mereka. Dengan adanya lingkungan konseling yang inklusif dan penuh empati, narasumber merasa dihargai dan lebih terbuka dalam menjalani setiap tahapan terapi. Hal ini menegaskan bahwa kualitas hubungan antara konselor dan konseli merupakan faktor determinan yang mempercepat proses pemulihan trauma pengkhianatan.

Hasil Pemulihan dan Resiliensi Pasca Konseling

Setelah menjalani rangkaian konseling selama 4 hingga 7 bulan, ketiga narasumber menunjukkan perubahan signifikan dalam aspek kognitif, afektif, dan konatif. Tengku Rifa Hanafi melaporkan bahwa ia kini telah pulih dari gangguan tidurnya dan mulai berani membuka diri untuk menjalin hubungan baru. Ia berhasil menerapkan batasan (*boundaries*) yang sehat dan transparan, serta tidak lagi merasa harus mengawasi pasangannya secara obsesif. Perubahan ini menunjukkan bahwa trauma pengkhianatan dapat diatasi melalui rekonstruksi kepercayaan yang dilakukan secara bertahap dan sadar. Resiliensi yang terbentuk memungkinkan Rifa untuk melihat masa lalu sebagai pelajaran berharga tanpa harus terjebak dalam siklus kecemasan yang berkepanjangan.

Ilmi Shobron juga menunjukkan kemajuan yang luar biasa dalam aspek kemandirian dan stabilitas emosional terkait isu finansial. Ia kini memiliki tabungan yang aman dan telah memahami pentingnya perjanjian pranikah atau kesepakatan keuangan yang transparan jika nantinya ia memutuskan untuk menikah. Rasa trauma yang sebelumnya membuatnya takut berbagi keuangan kini telah berganti dengan sikap waspada yang rasional dan terencana. Ilmi merasa lebih memiliki kontrol atas masa depan ekonominya dan tidak lagi merasa dihantui oleh rasa bodoh akibat penipuan masa lalu. Keberhasilan ini membuktikan bahwa konseling mampu mengubah trauma menjadi kekuatan untuk membangun sistem pertahanan diri yang lebih baik dan lebih dewasa.

Sementara itu, Haikal berhasil melepaskan diri sepenuhnya dari pengaruh manipulasi emosional yang pernah menghancurkan identitas dirinya. Ia kini lebih mampu membedakan antara hubungan yang sehat dan hubungan yang toksik berdasarkan pengetahuan tentang hak-hak personal dalam berpasangan. Haikal bahkan mulai aktif dalam kelompok dukungan (*support group*) untuk membantu sesama laki-laki yang mungkin mengalami hal serupa, yang merupakan bentuk dari *post-traumatic growth*. Kemampuannya untuk berbicara secara asertif dan menetapkan batasan emosional menunjukkan bahwa identitas dirinya telah berhasil direkonstruksi. Proses pemulihan ini tidak hanya mengembalikan fungsi

sosialnya, tetapi juga meningkatkan kecerdasan emosional narasumber secara signifikan.

Sebagai penutup pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi konseling individu yang tepat dapat memutus rantai trauma pengkhianatan pada laki-laki muda usia 21-25 tahun. Meskipun luka akibat pengkhianatan tidak dapat hilang sepenuhnya, namun narasumber telah belajar untuk hidup berdampingan dengan memori tersebut tanpa rasa sakit yang melumpuhkan. Kerja sama yang baik antara konselor dan konseli, didukung dengan pemilihan teknik yang relevan, menjadi kunci utama dalam mewujudkan pemulihan yang berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi praktisi bimbingan konseling dalam menangani kasus serupa dengan pendekatan yang lebih sensitif terhadap dinamika gender dan jenis pengkhianatan yang dialami individu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling individu memiliki peran yang sangat krusial dan efektif dalam mengatasi *betrayal trauma* (trauma pengkhianatan) pada mahasiswa laki-laki dewasa awal. Melalui teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif (CBT), terapi naratif, serta latihan regulasi emosi, ketiga narasumber—Tengku Rifa Hanafi, Ilmi Shobron, dan Haikal—menunjukkan perkembangan signifikan dalam memulihkan kepercayaan diri dan stabilitas emosional mereka. Konseling berhasil memvalidasi luka batin narasumber, membantu mereka melepaskan beban kesalahan yang tidak beralasan, serta membekali mereka dengan kemampuan asertif untuk membangun batasan (*boundaries*) yang sehat dalam hubungan interpersonal di masa depan. Proses pemulihan ini membuktikan bahwa penanganan yang personal dan terukur mampu mengubah trauma menjadi pertumbuhan diri (*post-traumatic growth*) yang positif. Dengan demikian, penguatan layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi menjadi solusi strategis dalam memutus rantai dampak negatif pengkhianatan guna mewujudkan kesejahteraan mental mahasiswa yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Fishbein, H. D. (2002). *Peer Prejudice and Discrimination: The Origins of Prejudice* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Fulthoni. (2024). Diskriminasi Sosial dalam Perspektif Pendidikan Multikultural. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 5–8.
- Fulthoni, dkk. (2009). *Memahami Diskriminasi*. Jakarta: ILRC.

- Justine, F. Y., dkk. (2023). *Pencegahan Diskriminasi dalam Lingkungan Mahasiswa*. Medan: Suara USU.
- Liliwari, A. (2005). *Prasangka & Konflik: Komunikasi Lintas Budaya Masyarakat Multikultur*. Yogyakarta: LKiS.
- Mardiyah, A., Kaniya, D., & Lestari, D. P. (2025). Diskriminasi dalam Kerja Kelompok: Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1(1), 1-8.
- Miharso, V. (2009). *Perjuangan Hak-Hak Sipil di Amerika dan Implikasinya Bagi Indonesia: Membongkar Pemikiran Martin Luther King Jr dan Malcolm X*. Yogyakarta: Sekolah Pascasarjana UGM.
- Nugraha, D. (2020). Urgensi Pendidikan Multikultural di Indonesia. *Jurnal Pendidikan PKN (Pancasila dan Kewarganegaraan)*, 1(2), 140.
- Suyanto. (2024). *Filsafat Ilmu: Paradigma & Perubahan Ilmiah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suzuki, J. (1969). *Gendai no Sabetsu to Henken: Mondai no Honshitsu to Jitsujou*. Tokyo: Shinsensha.
- Theodorson, G. A., & Theodorson, A. G. (1979). *A Modern Dictionary of Sociology*. London: Cassell Educational Limited.
- Tom, R. (2011). *Ilmu Gosip, Dongeng, dan Lain-lain*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.