

ABSTRAK

Azria Shafira Sri Ardianti (1221040019) 2026 : *Makna Ikhlas dalam Proses Pemulihan Trauma Kepercayaan pada Perempuan Penyintas Perselingkuhan (Studi Deskriptif di Pengadilan Agama Bandung)*

Perselingkuhan merupakan salah satu bentuk pengkhianatan dalam hubungan pernikahan yang dapat menimbulkan trauma psikologis, hilangnya kepercayaan, serta kesulitan penyintas dalam membangun kembali hubungan interpersonal. Permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana penyintas memaknai ikhlas, bagaimana proses terbentuknya sikap ikhlas, dan bagaimana pengalaman penyintas dalam memulihkan kepercayaan melalui sikap ikhlas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna ikhlas, memahami proses terbentuknya sikap ikhlas, serta menganalisis pengalaman penyintas dalam proses pemulihan trauma kepercayaan melalui sikap ikhlas.

Kerangka berpikir penelitian didasarkan pada *Betrayal Trauma Theory* dari Jennifer Freyd sebagai *grand theory* untuk menjelaskan trauma akibat pengkhianatan, *Forgiveness Theory* dari Robert Enright sebagai *middle theory* yang menjelaskan proses pemulihan psikologis melalui pemaafan, serta Teori Ikhlas menurut Imam Al-Ghazali sebagai *applied theory* yang menjelaskan ikhlas sebagai mekanisme spiritual dalam membantu penyintas mencapai penerimaan diri, ketenangan batin, dan membangun kembali kepercayaan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Informan penelitian merupakan penyintas perselingkuhan yang menjadi pihak dalam perkara perceraian di Pengadilan Agama Bandung. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara interpretatif untuk memahami pengalaman hidup para informan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ikhlas dimaknai sebagai proses menerima ketetapan Allah Swt., melepaskan emosi negatif, serta memandang pengalaman perselingkuhan sebagai pembelajaran hidup. Proses terbentuknya sikap ikhlas berlangsung secara bertahap melalui fase penolakan, pengelolaan emosi, penguatan spiritual, hingga mencapai penerimaan. Sikap ikhlas berperan dalam membantu penyintas memperoleh ketenangan batin, mengurangi beban emosional, serta membangun kembali kepercayaan terhadap diri sendiri maupun dalam hubungan interpersonal. Dengan demikian, ikhlas menjadi salah satu mekanisme spiritual yang mendukung proses pemulihan trauma kepercayaan pada penyintas perselingkuhan.

Kata kunci : Ikhlas, Trauma Perselingkuhan, Pemulihan Kepercayaan, Penyintas Perselingkuhan