

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pernikahan dalam perspektif Islam merupakan institusi yang sangat strategis, bukan sekadar kontrak sosial atau prosedur legal, melainkan merupakan perwujudan nilai-ibadah, etika, dan hukum yang bersinergi untuk membentuk kehidupan rumah tangga yang bertakwa, harmonis, dan berkelanjutan. Dalam Al-Qur'an dan Hadis, pernikahan dikaitkan dengan pencapaian sakinah (ketenangan), mawaddah (kasih sayang), dan rahmah (rahmat) sebagai elemen integral dalam relasi suami-istri Saidon & kol., (2024: 12). Melalui institusi ini, Islam menegaskan perlindungan terhadap lima maqṣid utama syariah yakni agama (*dīn*), jiwa (*nafs*), akal (*'aql*), keturunan (*nasl*) dan harta (*māl*) sebagai kerangka tujuan yang lebih tinggi bagi kehidupan manusia dan masyarakat Rizki dkk., (2024: 57).

Pernikahan bukan hanya pemenuhan kebutuhan individu akan pasangan hidup dan keturunan, tetapi juga medium utama bagi penegakan nilai-agama, pembentukan akhlak dan karakter keluarga, serta pengaturan hubungan sosial dan ekonomi secara normatif. Tujuan pernikahan dalam kerangka Islam dapat diuraikan dalam empat fungsi utama yang saling melengkapi: pertama, mewujudkan kehidupan rumah tangga yang sakinah, mawaddah, rahmah sebagai tujuan emosional-spiritual; kedua, menjaga dan melanjutkan keturunan (*hifz al-nasl*) serta keluarga sebagai unit sosial dasar; ketiga, menyediakan mekanisme perlindungan sosial dan ekonomi bagi individu sehingga mengurangi kerentanan sosial; keempat, memenuhi maqṣid al-syarī'ah dengan memprioritaskan *maslahat* (kepentingan) dan mencegah *mafsadah* (kerusakan) dalam relasi suami-istri dan masyarakat. Harisudin & Choriri, (2024: 89). Namun demikian, realitas kehidupan rumah tangga tidak selalu berjalan sesuai dengan tujuan ideal. Salah satu permasalahan serius yang kerap terjadi adalah perselingkuhan, yang merupakan bentuk pengkhianatan terhadap komitmen pernikahan.

Perselingkuhan dalam pernikahan merupakan salah satu bentuk pengkhianatan emosional yang paling mendalam dan dapat mengguncang kepercayaan serta pondasi keamanan emosional korban Pratiwi, (2024: 77). Perselingkuhan tidak hanya menyentuh aspek fisik, tetapi juga menimbulkan luka batin yang kompleks, menghadirkan pertanyaan mendalam tentang nilai diri, komitmen, dan kepercayaan dalam hubungan Ramadhani & Hayati, (2023: 65). Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana ikhlas sebagai sikap spiritual dapat berperan dalam membantu individu dalam proses pemulihan kepercayaan akibat trauma perselingkuhan (ari, (2021: 49). Dampak perselingkuhan dapat bersifat luas, termasuk memengaruhi proses perceraian dan pembagian harta bersama Youngblood (2022: 103).

Dampak perselingkuhan juga memiliki konsekuensi hukum. Di Indonesia, pernikahan diatur dalam Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan Julianto dkk., (2024: 88). Yang menegaskan prinsip kesetiaan dalam rumah tangga, hak dan kewajiban suami istri, serta alasan sah perceraian. Tindakan perselingkuhan termasuk dalam pelanggaran terhadap kewajiban moral dan hukum dalam pernikahan, sebagaimana diatur dalam Pasal 39 UU No. 16 Tahun 2019 juncto Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975 dan pasal 116 Kompilasi Hukum Islam (KHI). Ketentuan hukum ini memperlihatkan bahwa negara mengakui dampak destruktif dari perselingkuhan terhadap keharmonisan rumah tangga dan menempatkannya sebagai bentuk pelanggaran serius terhadap prinsip kesetiaan dalam pernikahan Lasmiyatun dkk., (2021: 93).

Fenomena perselingkuhan yang berujung pada perceraian banyak ditemukan di Pengadilan Agama Bandung, yang menjadi institusi resmi menangani kasus perceraian berdasarkan hukum Islam. Kasus-kasus tersebut tidak hanya menunjukkan adanya pelanggaran terhadap komitmen pernikahan, tetapi juga memperlihatkan kompleksitas dampak yang dialami oleh para pihak, khususnya korban perselingkuhan. Selain menghadapi proses hukum, para penyintas juga dihadapkan pada kebutuhan untuk memulihkan kondisi emosional dan membangun Kembali kepercayaan dalam kehidupan mereka.

Di luar aspek hukum formal, dampak psikologis akibat perselingkuhan sering kali lebih mendalam dan berkepanjangan. Hilangnya kepercayaan menjadi salah satu dampak utama yang memengaruhi cara individu memandang diri sendiri maupun orang lain. Sari, (2021: 53). Kondisi ini dapat menimbulkan keraguan, kecemasan, serta kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat di masa depan. Oleh karena itu, proses pemulihan kepercayaan menjadi aspek penting dalam membantu penyintas untuk kembali mencapai keseimbangan emosional dan sosial. Dalam konteks ini, pendekatan spritual memiliki peran yang signifikan. Salah satu nilai spiritual yang relevan adalah ikhlas, yang dalam ajaran Islam dipahami sebagai kemurnian niat dan penerimaan terhadap ketentuan Allah tanpa disertai dengan sikap penolakan atau dendam. Ikhlas tidak hanya berkaitan dengan dimensi teologis, tetapi juga memiliki implikasi psikologis dalam membantu individu mengelola emosi dan menghadapi pengalaman traumatis. Nelli (2023: 41).

Menurut Imam Al-Ghazali ikhlas merupakan keadaan hati yang murni dalam melakukan perbuatan semata-mata untuk Allah, tanpa unsur riya' atau tujuan duniawi. Al-Ghazali (2020:45). Dalam konteks perselingkuhan, sikap ikhlas memungkinkan individu menerima kenyataan yang terjadi, melepaskan beban emosional, serta mengurangi perasaan dendam yang dapat menghambat proses pemulihan diri. Dengan demikian, ikhlas tidak hanya dipahami sebagai konsep keagamaan, tetapi juga sebagai proses internal yang melibatkan aspek emosional dan spritual.

Islam memandang Ikhlas sebagai inti dari segala amal perbuatan dan menjadi pondasi keimanan yang sejati. Allah SWT berfirman dalam *QS. Al-Bayyinah* [98]:

5

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

“Padahal mereka tidak diperintahkan kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama dengan lurus, dan supaya mereka mendirikan salat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.” QS. Al-Bayyinah [98]:5, Kemenag RI (2019).

Ayat ini menegaskan bahwa keikhlasan adalah bentuk kemurnian niat dan penerimaan total terhadap ketentuan Allah, termasuk ketika menghadapi ujian emosional seperti pengkhianatan dalam rumah tangga. Dalam konteks perselingkuhan, sikap ikhlas membantu korban untuk tidak terjebak dalam lingkaran kemarahan dan kebencian, tetapi mengarahkan fokus pada proses pemulihan diri secara spiritual dan psikologis. Selain itu, konsep keikhlasan dalam Al-Qur'an tidak hanya digambarkan melalui perintah untuk beribadah dengan penuh keikhlasan, tetapi juga melalui dua istilah penting, yaitu *mukhlis* dan *mukhlas*. Istilah *mukhlis* merujuk pada seseorang yang berusaha memurnikan niat dan ibadahnya semata-mata karena Allah, sebagaimana firman-Nya:

قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ

”Katakanlah, “Sesungguhnya aku diperintahkan untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya.” (QS. Az-Zumar [39]:11) Kemenag RI (2019).

Sementara itu, istilah mukhlas menunjukkan hamba yang telah dipilih dan disucikan Allah karena kemurnian iman dan keikhlasannya. Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah SWT:

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهَا وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ

”Sungguh, perempuan itu benar-benar telah berkehendak kepadanya (Yusuf). Yusuf pun berkehendak kepadanya sekiranya dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, Kami memalingkan darinya keburukan dan kekejian. Sesungguhnya dia (Yusuf) termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih.” (QS. Yusuf [12]:24) Kemenag RI (2019).

Perbedaan antara mukhlis dan mukhlas menunjukkan bahwa ikhlas merupakan proses spiritual yang berkembang. Mukhlis menggambarkan usaha manusia untuk memurnikan niat dan menerima ketentuan Allah dengan penuh kesadaran, sedangkan mukhlas merupakan derajat yang diberikan Allah kepada hamba yang berhasil menjaga keikhlasannya. Dalam konteks penyintas perselingkuhan, proses menjadi mukhlis tercermin melalui usaha menerima kenyataan, mengendalikan emosi, dan menyerahkan segala urusan kepada Allah

sehingga secara bertahap mampu membangun kembali kepercayaan terhadap diri sendiri maupun kehidupan.

Rasulullah SAW juga bersabda,

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى

“Sesungguhnya amal perbuatan itu tergantung pada niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan balasan sesuai dengan apa yang diniatkannya” (HR. al-Bukhari, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitab Bad' al-Wahy, No. 1; Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitab al-Imarah, No. 1907).

Hadis ini menunjukkan bahwa keikhlasan dalam menerima keadaan dan berusaha bangkit dari luka batin merupakan bagian dari amal yang bernilai ibadah di sisi Allah.

Lebih lanjut, dalam perspektif psikologi Islam, ikhlas dapat dipandang sebagai mekanisme spiritual yang membantu individu mencapai ketenangan batin melalui proses penerimaan dan penyerahan diri kepada kehendak Allah. Sikap ini memungkinkan individu untuk memaknai pengalaman traumatis secara lebih positif, sehingga dapat mengurangi tekanan emosional dan mendukung proses pemulihan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat keikhlasan yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi serta kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi situasi sulit Mayda, (2024: 62); Anjani dkk., (2024).

Proses pemulihan korban perselingkuhan sering kali membutuhkan dukungan dari profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau terapis spiritual. Pendekatan psikoterapi yang terintegrasi dengan nilai-nilai tasawuf dapat menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan keikhlasan dalam diri korban, sekaligus membantu mereka memulihkan rasa kepercayaan dengan cara yang lebih sehat Astuti & Lestari, (2022:87). Dalam konteks ini, praktik tasawuf mengajarkan pentingnya tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), ridha, dan ikhlas sebagai jalan untuk mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosional.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ikhlas memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu yang mengalami pengalaman emosional negatif. Mayda (2024: 62) menemukan bahwa individu

yang mampu berikhlash terhadap pasangan yang berselingkuh memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Anjani, dkk. (2024) juga menegaskan bahwa sikap ikhlash membantu perempuan dewasa yang mengalami perceraian untuk menyesuaikan diri kembali dengan kehidupan tanpa pasangan, dengan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Selanjutnya, penelitian Fitri, dkk (2024:74) menyoroti pentingnya penguatan spiritual dalam keluarga untuk mengatasi dampak psikologis akibat konflik rumah tangga dan perselingkuhan. Meskipun demikian, kajian mengenai peran ikhlash dalam proses pemulihan kepercayaan pada penyintas perselingkuhan masih terbatas, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia yang memiliki karakteristik religius yang kuat. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada aspek psikologis umum atau pada dampak perselingkuhan, tanpa secara khusus menggali makna ikhlash dan bagaimana sikap tersebut terbentuk serta berperan dalam proses pemulihan kepercayaan.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas dampak psikologis perselingkuhan maupun pentingnya nilai ikhlash dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut. Secara empiris, fenomena perceraian akibat perselingkuhan masih menjadi permasalahan yang nyata di Pengadilan Agama Bandung. Data Pengadilan Agama Bandung menunjukkan bahwa sejak Januari hingga pertengahan Juli 2026 terdapat 4.175 perkara perceraian yang didaftarkan, dengan perselingkuhan (kehadiran pihak ketiga) masih menjadi salah satu faktor utama penyebab perceraian di samping faktor ekonomi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perselingkuhan masih menjadi persoalan yang relevan dan berdampak terhadap ketahanan rumah tangga sehingga memerlukan kajian yang lebih mendalam mengenai pengalaman para penyintas setelah peristiwa tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa perselingkuhan tidak hanya menimbulkan persoalan hukum, tetapi juga berdampak pada aspek emosional dan spiritual yang membutuhkan proses pemulihan yang tidak sederhana. Dalam hal ini, ikhlash menjadi salah satu pendekatan penting yang dapat membantu penyintas dalam memaknai pengalaman yang dialami, membentuk

ketahanan batin, serta mendukung proses pemulihan kepercayaan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memahami secara mendalam bagaimana penyintas perselingkuhan memaknai ikhlas, bagaimana proses terbentuknya sikap ikhlas tersebut, serta bagaimana peran ikhlas dalam proses pemulihan kepercayaan. Dengan mengambil lokasi penelitian di Pengadilan Agama Bandung, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris yang konkret mengenai pengalaman penyintas dalam menghadapi dan memulihkan dampak perselingkuhan dalam kehidupan mereka.

Dari sisi akademik, penelitian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada hubungan antara ikhlas dengan kesejahteraan psikologis secara umum setelah perceraian atau konflik rumah tangga, tanpa secara khusus mengkaji pengalaman penyintas perselingkuhan dalam memaknai dan menjalani proses mencapai ikhlas. Selain itu, sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan psikologi konvensional atau psikologi Islam yang berfokus pada kondisi psikologis individu, namun belum menguraikan secara mendalam bagaimana konsep ikhlas dipahami, diinternalisasi, dan diimplementasikan oleh penyintas perselingkuhan berdasarkan pengalaman hidup mereka.

Penelitian mengenai penyintas perselingkuhan yang menjadi pihak dalam perkara di Pengadilan Agama Bandung juga masih terbatas. Padahal, pengalaman mereka dalam menghadapi pengkhianatan pasangan, menjalani proses pemulihan, serta memaknai ikhlas sebagai mekanisme spiritual merupakan aspek yang penting untuk dipahami secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan tersebut dengan menggali pengalaman hidup penyintas trauma perselingkuhan melalui pendekatan fenomenologi interpretatif *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) pada informan yang menjadi pihak dalam perkara di Pengadilan Agama Bandung. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap makna, proses, dan pengalaman mencapai ikhlas sebagai mekanisme spiritual berdasarkan pengalaman empiris penyintas perselingkuhan, bukan sekadar menguji hubungan antarvariabel psikologis sebagaimana penelitian-penelitian sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti menemukan rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana perempuan penyintas perselingkuhan memaknai konsep ikhlas?
2. Bagaimana proses terbentuknya sikap ikhlas pada perempuan penyintas perselingkuhan?
3. Bagaimana pengalaman perempuan penyintas dalam memulihkan kepercayaan melalui sikap ikhlas?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang disebutkan, maka tujuan penelitian ini Adalah:

1. Mengetahui makna ikhlas dalam kehidupan perempuan penyintas perselingkuhan
2. Mengetahui proses terbentuknya sikap ikhlas pada perempuan penyintas trauma perselingkuhan
3. Menganalisis pengalaman perempuan penyintas trauma perselingkuhan dalam memulihkan kepercayaan melalui sikap ikhlas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya dalam pemahaman mengenai makna ikhlas sebagai nilai spiritual dalam proses pemulihan kepercayaan pada penyintas trauma perselingkuhan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dalam menambahkan kajian mengenai pengalaman psikologis dan spiritual penyintas dalam menghadapi kajian mengenai pengalaman psikologis dan spiritual penyintas dalam menghadapi luka batin aki Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya kajian mengenai mekanisme coping spiritual dan emosional, serta hubungan antara sikap ikhlas dan kemampuan membangun kembali kepercayaan dalam konteks interpersonal yang rusak akibat pengkhianatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Praktisi Tasawuf dan Psikoterapi

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan pendekatan terapi berbasis spiritual, khususnya yang mengintegrasikan konsep ikhlas dalam proses pemulihan luka batin dan penguatan kepercayaan diri pada korban perselingkuhan. Pendekatan ini membantu praktisi memberikan bimbingan yang bersifat psikologis dan transendental, menekankan penerimaan diri, kesadaran diri, dan kedekatan dengan Tuhan sebagai landasan penyembuhan.

b. Bagi Korban Perselingkuhan

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya mengembangkan sikap ikhlas untuk mengurangi *trust issue*, membangun ketenangan batin, dan memperbaiki hubungan dengan diri sendiri maupun lingkungan sosial. Dengan ikhlas, penyintas diharapkan mampu menerima pengalaman traumatis dan memulihkan kemampuan untuk mempercayai orang lain.

c. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran masyarakat akan relevansi nilai spiritual dalam menghadapi krisis emosional, serta menumbuhkan pemahaman bahwa keikhlasan bukan sekadar bentuk pasrah, tetapi merupakan proses aktif menuju pemulihan psikologis dan kesejahteraan batin.

3. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain untuk mengembangkan studi lebih lanjut mengenai hubungan antara nilai-nilai spiritual, sikap ikhlas, dan pemulihan psikologis, khususnya dalam konteks gangguan kepercayaan interpersonal akibat pengalaman pengkhianatan atau trauma emosional.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini disusun untuk memahami secara mendalam peran ikhlas dalam proses pemulihan kepercayaan pada penyintas perselingkuhan, dengan konteks empiris dari kasus perceraian akibat perselingkuhan di Pengadilan Agama Bandung. Penelitian ini tidak berfokus pada hubungan antar variabel secara kuantitatif, melainkan pada pemaknaan pengalaman dan proses psikologis spiritual yang dialami oleh penyintas.

Secara konseptual, penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa perselingkuhan merupakan pelanggaran terhadap komitmen emosional dan moral dalam hubungan pernikahan yang dapat menimbulkan dampak psikologis mendalam, seperti perasaan dikhianati, kehilangan kepercayaan, kecemasan, hingga trauma emosional Ramadhani & Hayati, (2023: 67). Fenomena ini nyata terlihat di Kota Bandung, di mana beberapa kasus perselingkuhan berujung pada perceraian. Salah satu dampak utama yang dialami penyintas perselingkuhan ialah keretakan bahkan hilangnya kepercayaan, baik terhadap pasangan maupun dalam relasi interpersonal secara umum, sehingga memerlukan proses pemulihan yang tidak sederhana Gonzalez, (2023: 122).

Pada situasi ini, individu dihadapkan pada upaya untuk memahami kembali realitas yang terjadi, mengelola emosi negatif, serta menemukan cara untuk melanjutkan kehidupan tanpa terus terjebak dalam luka masa lalu. Proses inilah yang kemudian membuka ruang bagi hadirnya dimensi spiritual sebagai bagian penting dalam pemulihan diri

Ikhlas dalam ajaran Islam bukan hanya menerima kenyataan, tetapi juga merupakan sikap spiritual yang melibatkan kesadaran penuh untuk menyerahkan hasil dan ujian hidup kepada kehendak Allah SWT, tanpa disertai dendam atau kebencian. Nilai ikhlas diyakini dapat berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual, membantu individu mengelola emosi negatif dan memulihkan keseimbangan psikologis setelah pengkhianatan Nelli, (2023: 46). Dalam Al-Qur'an, konsep ikhlas ditegaskan:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

“Katakanlah, sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.” (QS. Al-An‘ām [6]: 162). Kemenag RI (2019).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ikhlas menuntut orientasi hidup sepenuhnya kepada Allah SWT, termasuk dalam menghadapi ujian emosional seperti pengkhianatan dalam pernikahan. Dengan demikian, ikhlas dapat menjadi faktor yang menumbuhkan penerimaan, ketenangan, serta kemampuan memaafkan dan melepaskan beban batin.

Secara teoritis, ikhlas dapat dipahami sebagai mekanisme internal yang berperan dalam membangun ketenangan batin dan keseimbangan emosional. Melalui sikap ikhlas individu tidak hanya menerima pengalaman traumatis, tetapi juga mampu memaknai pengalaman tersebut secara lebih konstruktif sehingga mendukung proses pemulihan kepercayaan dalam kehidupannya Al-Ghazali, (2020: 78) Erikson,(1963: 247, 274). Dengan demikian kerangka berpikir penelitian ini menempatkan ikhlas sebagai aspek penting dalam proses pemulihan kepercayaan, yang mencakup bagaimana individu memaknai ikhlas, bagaimana sikap tersebut terbentuk, serta bagaimana peran ikhlas dalam membantu penyintas membangun kembali kepercayaan setelah mengalami perselingkuhan.

Penelitian ini menekankan fenomena konkret di Pengadilan Agama Bandung, yang menunjukkan tingginya kasus perceraian akibat perselingkuhan. Fenomena ini menjadi konteks empiris yang relevan untuk menelaah sejauh mana ikhlas berbasis nilai Islam berfungsi sebagai mekanisme penyembuhan psikologis dan pemulihan trust issue dalam masyarakat religius. Dengan demikian, penelitian ini mengintegrasikan perspektif spiritual-Tasawuf dan konteks sosial-keagamaan Kota Bandung untuk memahami pengalaman penyintas perselingkuhan secara mendalam.

Untuk memberikan landasan berpikir yang berjenjang dari yang paling umum menuju yang paling operasional, penelitian ini menyusun tiga teori utama sebagai berikut.

Grand Theory Betrayal Trauma Theory, Jenniffer Freyd (1996). Teori ini dikembangkan oleh Jennifer J. Freyd dalam karyanya *Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse* (Freyd, 1996). Freyd menjelaskan bahwa trauma yang paling merusak secara psikologis bukan sekadar peristiwa yang menyakitkan, melainkan trauma yang terjadi dalam relasi kepercayaan, yaitu ketika pelaku adalah pihak yang seharusnya melindungi atau dipercaya oleh korban. Semakin dekat relasi antara korban dan pelaku, semakin besar potensi terjadinya *betrayal blindness*, yaitu mekanisme psikologis ketika korban secara tidak sadar menekan kesadaran akan pengkhianatan demi mempertahankan relasi yang secara praktis masih ia butuhkan. Dalam kerangka berpikir ini, teori tersebut berfungsi sebagai landasan paling luas yang menjelaskan mengapa perselingkuhan menimbulkan luka psikologis yang mendalam pada penyintas.

Middle Theory Forgiveness Theory, Robert Enright (2001). Robert D. Enright, melalui karyanya *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope* Enright, (2001), mengembangkan model proses pemaafan yang dikenal sebagai Enright Process Model. Model ini menegaskan bahwa memaafkan merupakan pilihan aktif, bukan sekadar melupakan atau membenarkan tindakan pelaku, dan berlangsung melalui tahapan bertahap mulai dari menyadari dan mengakui kemarahan, memutuskan untuk memaafkan, bekerja menuju pemaafan, hingga menemukan makna dan pemulihan diri. Dalam kerangka berpikir ini, teori tersebut menjembatani antara pemahaman tentang luka Freyd, (1996) dan proses pemulihannya, dengan menjelaskan bagaimana proses psikologis pemulihan itu berlangsung secara universal.

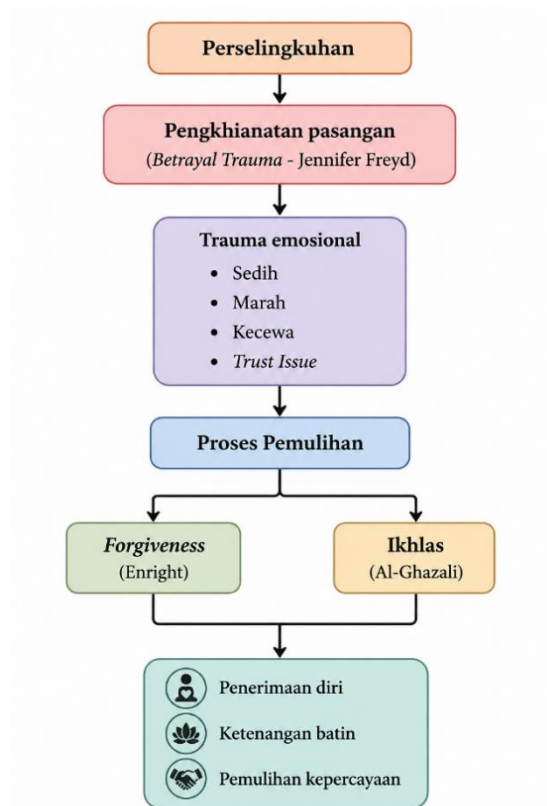
Applied Theory Teori Ikhlas, Imam Ghazali. Konsep ikhlas Al-Ghazali, yang banyak dibahas dalam karya klasiknya *Ihya' Ulumuddin* Al-Ghazali (2020), mengoperasionalkan proses pemaafan ke dalam bingkai spiritual-Islam yang menjadi fokus penelitian ini. Jika forgiveness theory bersifat psikologis-universal, ikhlas memberikan dimensi transenden: pelepasan kemarahan dan penerimaan diarahkan bukan hanya demi kesehatan psikologis individu, tetapi sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah SWT. Teori inilah yang secara

langsung digunakan sebagai lensa analisis dalam membaca data lapangan dari kasus-kasus di Pengadilan Agama Bandung, menjelaskan bagaimana proses pemulihan tersebut dimaknai dan dijalani secara spiritual oleh penyintas.

Berdasarkan uraian ketiga teori tersebut, penelitian ini memandang bahwa proses pemulihan penyintas perselingkuhan tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan yang saling berkaitan. Perselingkuhan dipahami sebagai bentuk pengkhianatan dalam hubungan yang memunculkan trauma psikologis sebagaimana dijelaskan dalam Betrayal Trauma Theory oleh Freyd (1996). Trauma tersebut kemudian mendorong penyintas untuk menjalani proses pemulihan melalui pengelolaan emosi dan pemaafan sebagaimana dijelaskan dalam Forgiveness Theory oleh Enright (2001). Selanjutnya, dalam konteks masyarakat yang religius, proses pemulihan tersebut tidak berhenti pada aspek psikologis semata, tetapi berlanjut pada dimensi spiritual melalui konsep ikhlas menurut Imam Al-Ghazali. Dengan demikian, ikhlas dipahami sebagai bentuk penerimaan terhadap ketentuan Allah SWT yang membantu penyintas melepaskan beban emosional, memperoleh ketenangan batin, dan secara bertahap membangun kembali kepercayaan setelah mengalami perselingkuhan.

Hubungan antarteori tersebut divisualisasikan dalam bagan kerangka berpikir berikut. Bagan ini menggambarkan alur penelitian secara sistematis, dimulai dari fenomena perselingkuhan sebagai bentuk pengkhianatan yang menimbulkan trauma emosional, kemudian dilanjutkan dengan proses pemulihan melalui mekanisme psikologis berupa forgiveness dan mekanisme spiritual berupa ikhlas, hingga menghasilkan penerimaan diri, ketenangan batin, dan pemulihan kepercayaan pada penyintas perselingkuhan.

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



Bagan kerangka berpikir di atas menunjukkan bahwa penelitian ini diawali dari fenomena perselingkuhan yang dipahami sebagai bentuk pengkhianatan dalam hubungan yang menimbulkan trauma emosional berupa rasa sedih, marah, kecewa, dan hilangnya kepercayaan (trust issue). Kondisi tersebut menjadi titik awal penyintas menjalani proses pemulihan diri. Berdasarkan Forgiveness Theory dari Enright (2001:78), proses pemulihan berlangsung melalui upaya mengelola kemarahan, mengurangi dorongan untuk membalas, serta membangun kesiapan untuk memaafkan. Selanjutnya, dalam perspektif Teori Ikhlas Imam Al-Ghazali, proses tersebut diarahkan pada penerimaan terhadap ketetapan Allah swt, sehingga penyintas mampu memaknai pengalaman yang dialami sebagai bagian dari ujian kehidupan. Integrasi antara proses pemaafan dan sikap ikhlas diharapkan membawa penyintas pada penerimaan diri, ketenangan batin, serta pemulihan kepercayaan secara bertahap. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan Betrayal Trauma Theory sebagai landasan untuk menjelaskan penyebab munculnya trauma, Forgiveness

Theory sebagai penjelas proses pemulihan psikologis, dan Teori Ikhlas sebagai lensa utama untuk memahami pemulihan spiritual penyintas perselingkuhan dalam konteks masyarakat religius di Kota Bandung.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna ikhlas pada penyintas trauma perselingkuhan. Fokus penelitian ini tidak hanya pada bagaimana penyintas memahami konsep ikhlas dalam kehidupan mereka, tetapi juga bagaimana proses terbentuknya sikap ikhlas setelah mengalami peristiwa perselingkuhan yang menimbulkan luka emosional dan hilangnya kepercayaan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman penyintas dalam menjalani proses pemulihan kepercayaan serta memahami peran ikhlas dalam membantu mereka menghadapi trauma, mengelola emosi, dan membangun kembali kepercayaan yang sempat terganggu akibat pengalaman pengkhianatan pasangan.

Pertama, penelitian berjudul “*Forgiveness* Pada Istri Korban Perselingkuhan Yang Mempertahankan Pernikahan” yang diterbitkan dalam *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8, N0.7 oleh Anisa dan Diana Rahmasari (2021:46) menunjukkan bahwa untuk memahami proses forgiveness dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sehingga istri korban perselingkuhan dapat mempertahankan pernikahannya. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan dua istri yang mengalami perselingkuhan emosional dan seksual lebih dari satu kali, usia pernikahan lebih dari 20 tahun, memiliki dua anak, berusia di atas 50 tahun, tetap memilih mempertahankan pernikahan, dan memiliki pekerjaan saat perselingkuhan terjadi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perasaan negatif mendorong tindakan negatif yang berdampak pada anak, kesehatan, pekerjaan, dan keharmonisan rumah tangga. Faktor-faktor yang mendukung forgiveness meliputi kepentingan anak, dukungan keluarga, permintaan maaf suami, dan kemampuan bersikap ikhlas menerima ujian hidup. Peningkatan emosi positif

terhadap suami yang menyakiti menandai keberhasilan pemberian forgiveness, sehingga pernikahan dapat dipertahankan.

Kedua, Penelitian Skripsi dengan judul “Resiliensi Pada Wanita Yang Mengalami Perselingkuhan Dan Diceraikan Oleh Pihak Suami” yang diterbitkan dalam repository Universitas Negeri Jakarta oleh Maulidya (2015:87) menemukan bahwa untuk mengamati kondisi resiliensi wanita yang mengalami perselingkuhan dan diceraikan oleh suami, serta mengetahui faktor-faktor yang memungkinkan mereka bertahan dan bangkit dari situasi menekan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus, melibatkan dua wanita yang mengalami perselingkuhan dan perceraian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi wanita bervariasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi meliputi faktor risiko dan faktor protektif, serta faktor pendukung seperti usia, penggunaan media sosial, pernikahan kembali, dan aktivitas yang mendukung aktualisasi diri. Wanita yang resilien mampu meregulasi emosi negatif, memiliki optimisme tinggi, percaya diri, memecahkan masalah, dan mengambil hikmah dari pengalaman pahit. Sebaliknya, wanita yang tidak resilien menunjukkan regulasi emosi buruk, rendah diri, cemas, depresi, bahkan muncul keinginan untuk bunuh diri. Proses pemulihan resiliensi pada AT, salah satu partisipan, menunjukkan peningkatan kemampuan mengontrol emosi negatif melalui pendekatan spiritual dan kedekatan dengan Tuhan, yang membantu regulasi emosi dan perilaku menuju arah lebih baik.

Ketiga, penelitian “Kekuatan Dalam Kesulitan: Penelusuran Komponen Pendukung Welas Diri Pada Individu Dewasa Dari Keluarga *Disfungsional*: *Strength In Adversity: Exploring The Supporting Components Of Self-Compassion In Individuals From Dysfunctional Family.*” yang diterbitkan dalam *Journal of Family & Consumer Sciences*/Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen 18, no. 2 oleh Clara dan Himawan (2025) menunjukkan bahwa untuk mengeksplorasi komponen-komponen yang mendukung pengembangan welas diri pada individu dewasa yang tumbuh dalam keluarga disfungsional. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif, dengan data dikumpulkan

melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Empat informan dipilih secara purposif berdasarkan hasil kuesioner Skala Welas Diri (SWD) dengan tingkat welas diri tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan welas diri dipengaruhi oleh komponen internal, seperti pola pikir berkembang dan spiritualitas; komponen eksternal, seperti dukungan sosial dan pengalaman hidup; serta keterlibatan dalam aktivitas mindfulness. Temuan ini mengungkap adanya pola jawaban serupa dalam membangun welas diri di antara informan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu dengan latar belakang keluarga disfungsi untuk mulai mengembangkan welas diri sebagai bagian dari proses pemulihan diri yang lebih baik.

Secara keseluruhan, ketiga penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mekanisme psikologis dan spiritual, seperti forgiveness, resiliensi, dan *self-compassion* (welas diri), memiliki peran penting dalam membantu individu memulihkan kondisi psikologis setelah mengalami peristiwa traumatis, termasuk perselingkuhan dan konflik dalam rumah tangga. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan mengkaji secara mendalam proses mencapai ikhlas pada penyintas trauma perselingkuhan melalui pendekatan fenomenologis. Penelitian dilakukan terhadap penyintas yang menjadi pihak dalam perkara di Pengadilan Agama Bandung, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman, dinamika psikologis, serta faktor-faktor yang mendukung terbentuknya sikap ikhlas setelah mengalami perselingkuhan.