



Makna Kepercayaan pada Perempuan Lajang yang Pernah Mengalami Perselingkuhan

**Nailatul Khairiyah A¹, Naya Salim Hijria², Nurul Indah Nia³, Nayla Putri Hendrina⁴,
Maesya Kahira⁵, Fahira Inayah Syazwani⁶, Sintia Anugra Ananda⁷, Agitia Kurniati
Asrila⁸**

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: nailakhairiyah550@gmail.com

Abstract

Interpersonal trust in romantic relationships is an important issue to examine, particularly because experiences of betrayal such as infidelity can have a significant impact on how individuals form and maintain relationships in the future. For single women, such experiences not only affect their emotional readiness but also reshape their patterns of trust when entering new relationships. However, to date, our understanding of how individuals interpret trust after experiencing betrayal remains limited. Therefore, this study aims to explore the meaning of interpersonal trust among single women who have experienced infidelity in a romantic relationship. This study employs a phenomenological qualitative approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to explore the participants' subjective experiences in greater depth. The participants consisted of three single women selected through purposive sampling, and data were collected through in-depth interviews. The research findings reveal three main themes: the dynamics of infidelity, readiness for a relationship, and efforts to build self-confidence. Experiences with infidelity have been found to influence interpersonal trust, particularly in terms of reliability, emotional support, and honesty. In response, participants developed self-protection mechanisms by increasing their vigilance and limiting their emotional involvement in relationships. Nevertheless, these experiences did not completely erode interpersonal trust. Through a process of self-reflection and acceptance of their experiences, participants were gradually able to restore and rebuild trust in their relationships.

Keywords: Infidelity; Interpersonal trust; Phenomenology; Romantic relationships;
Single women

Abstrak

Kepercayaan interpersonal dalam hubungan romantis menjadi isu yang penting untuk dikaji, terutama karena pengalaman pengkhianatan seperti perselingkuhan dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap cara individu membangun serta mempertahankan hubungan di masa mendatang. Bagi perempuan lajang, pengalaman tersebut tidak hanya memengaruhi kesiapan emosional, tetapi juga membentuk kembali pola kepercayaan dalam menjalin relasi baru. Namun, hingga saat ini, pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana individu memaknai kepercayaan setelah mengalami pengkhianatan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna kepercayaan interpersonal pada perempuan lajang yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan romantis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara lebih mendalam. Partisipan terdiri dari tiga

perempuan lajang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan data yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan tiga tema utama, yaitu dinamika perselingkuhan, kesiapan dalam menjalani hubungan, serta upaya membangun kepercayaan diri. Pengalaman perselingkuhan diketahui memengaruhi kepercayaan interpersonal, khususnya pada aspek keterandalan, emosi, dan kejujuran. Sebagai bentuk respons, partisipan mengembangkan mekanisme perlindungan diri dengan meningkatkan kewaspadaan serta membatasi keterlibatan emosional dalam hubungan. Meskipun demikian, pengalaman tersebut tidak sepenuhnya menghilangkan kepercayaan interpersonal. Melalui proses refleksi diri dan penerimaan terhadap pengalaman yang dialami, partisipan secara bertahap mampu memulihkan serta membangun kembali kepercayaan dalam hubungan.

Kata kunci: Fenomenologi; Hubungan romantis; Kepercayaan interpersonal; Perempuan lajang; Perselingkuhan

Pendahuluan

Hubungan romantis merupakan salah satu bentuk relasi interpersonal yang memiliki peran penting dalam kehidupan individu, terutama dalam memenuhi kebutuhan akan rasa aman, kedekatan emosional, serta dukungan psikologis. Melalui hubungan tersebut, individu mengembangkan kepercayaan, komitmen, dan keterhubungan yang bermakna dengan pasangan, yang pada akhirnya turut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Quan et al., 2025).

Salah satu konflik yang kerap muncul dalam hubungan romantis adalah perselingkuhan, yang prevalensinya tergolong cukup tinggi. Berdasarkan survei JustDating, Indonesia menempati peringkat kedua di Asia dengan sekitar 40% pasangan mengaku pernah berselingkuh (Khasanah, 2024), sementara data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa 34% dari 463.654 kasus perceraian disebabkan oleh keterlibatan pihak ketiga. Perselingkuhan dapat dipahami sebagai bentuk pelanggaran terhadap komitmen dalam hubungan, baik secara emosional maupun seksual, yang berpotensi merusak kepercayaan antar pasangan. Individu yang mengalami perselingkuhan umumnya menunjukkan berbagai respons emosional, seperti perasaan dikhianati, kecewa, serta terganggunya kondisi emosional (Shaleha & Kurniasih, 2021).

Salah satu aspek yang terdampak secara signifikan adalah kepercayaan interpersonal, yang menjadi fondasi utama dalam membangun hubungan yang sehat dan stabil. Rokach & Chan (2023) menjelaskan bahwa perselingkuhan merupakan salah satu bentuk pelanggaran yang paling merusak dalam hubungan romantis karena secara

langsung menghancurkan kepercayaan yang telah dibangun. Ketika kepercayaan tersebut dilanggar akibat perselingkuhan, dampaknya tidak hanya dirasakan selama hubungan berlangsung, tetapi juga dapat berlanjut setelah hubungan berakhir. Individu yang pernah mengalami pengkhianatan cenderung menjadi lebih waspada, curiga, dan berhati-hati dalam menjalin hubungan baru (Fajriyah, 2024).

Meskipun penelitian mengenai perselingkuhan telah banyak dilakukan, sebagian besar kajian masih berfokus pada individu yang memilih untuk mempertahankan hubungan. Padahal, tidak semua individu mengambil keputusan tersebut; sebagian lainnya justru memilih untuk mengakhiri hubungan dan menjalani kehidupan sebagai individu lajang. Salsabila & Sari (2024) menemukan bahwa korban perselingkuhan mengalami perubahan dalam memandang hubungan romantis, termasuk munculnya keraguan dan ketidakpastian dalam menjalani komitmen jangka panjang.

Fenomena perempuan lajang pasca perselingkuhan menjadi penting untuk dikaji, karena pada fase ini individu tidak lagi berada dalam hubungan romantis, tetapi masih membawa pengalaman emosional dari hubungan sebelumnya. Pengalaman tersebut berpotensi memengaruhi cara individu membangun kembali kepercayaan interpersonal serta bagaimana mereka memaknai hubungan romantis di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara lebih mendalam makna kepercayaan interpersonal pada perempuan lajang yang pernah mengalami perselingkuhan, sekaligus melihat bagaimana mereka memaknai hubungan romantis di masa yang akan datang.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, khususnya metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk mengeksplorasi serta memahami pengalaman hidup individu dari sudut pandang subjektif, sehingga peneliti dapat menggali makna personal dari fenomena yang dialami (Alhazmi & Kaufmann, 2022). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga perempuan lajang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria partisipan meliputi: (1) perempuan yang berstatus lajang dan belum menikah; (2) pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan romantis; (3) mengalami dampak emosional setelah kejadian perselingkuhan; serta (4) memiliki kesulitan untuk kembali mempercayai hubungan romantis. Pengumpulan data dilakukan

melalui wawancara mendalam dengan format semi-terstruktur. Pedoman wawancara disusun berdasarkan tiga dimensi kepercayaan interpersonal menurut Rotenberg (2010 dalam Shalina, 2025), yaitu keterandalan (*reliability*), aspek emosional (*emotional*), dan kejujuran (*honesty*). Analisis data dilakukan dengan mengikuti tahapan IPA yang dikemukakan oleh Smith, Flowers, dan Larkin (2009), meliputi pembacaan berulang terhadap data, pemberian kode awal, pengembangan tema-tema emergent, identifikasi hubungan antar tema, serta penyusunan tema utama (*master themes*). Keabsahan data dijaga melalui teknik member checking dan triangulasi sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Dinamika Perselingkuhan dan Keterandalan Pasangan (*Reliability*)

Hasil penelitian menunjukkan dinamika hubungan yang dialami partisipan sejak awal relasi hingga hubungan tersebut berakhir akibat perselingkuhan, sekaligus menunjukkan bagaimana ketidakmampuan pasangan menjaga keterandalan (*reliability*) menjadi pemicu utama runtuhnya kepercayaan interpersonal. Berdasarkan hasil analisis, ketiga partisipan menyebutkan bahwa selama menjalani hubungan terjadi kebohongan, pelanggaran komitmen, serta ketidaksesuaian antara apa yang diucapkan dan tindakan pasangan. Subjek M mengatakan bahwa pasangannya sering menghubungi perempuan lain saat terjadi konflik dalam hubungan:

"Setiap kali kami bertengkar, dia selalu menghubungi perempuan lain, mengirim pesan ke perempuan lain" (Subjek M/ Wawancara, 2025).

Selain itu, Subjek M juga menjelaskan adanya rasa ketergantungan secara emosional dan merasa dirinya "dikondisikan" oleh pasangannya. Sementara itu, Subjek DSG dan NF menekankan ketidakcocokan antara perkataan dan tindakan pasangan, yang terlihat pada kutipan berikut:

"Dia bilang sayang, tapi perilakunya berbeda" (Subjek DSG/ Wawancara, 2025).

"Apa yang dia lakukan itu justru kebalikannya dari apa yang dia bilang" (Subjek NF/ Wawancara, 2025).

Ketidaksesuaian antara ucapan dan perilaku tersebut pada akhirnya menjadi salah satu faktor yang mendorong berakhirnya hubungan, di samping faktor lain seperti keterlibatan media sosial dengan pihak ketiga, munculnya perasaan (*feeling*) terhadap orang lain, serta kebiasaan bermain *games* yang mengurangi perhatian terhadap pasangan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa perselingkuhan tidak muncul begitu saja, tetapi selalu diawali oleh berbagai tindakan yang melanggar rasa percaya dalam sebuah hubungan.

Temuan tersebut sejalan dengan aspek keterandalan (*reliability*) dalam kepercayaan interpersonal yang dikemukakan oleh Rotenberg (2010 dalam Shalina, 2025), yang tampak menjadi aspek paling banyak mengalami perubahan setelah partisipan mengalami perselingkuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan partisipan dinilai tidak mampu mempertahankan komitmen, tidak menepati janji, serta mengulangi perilaku yang sama meskipun telah diberikan kesempatan untuk memperbaiki hubungan. Pada subjek M, misalnya, pasangan berulang kali meminta maaf dan berjanji untuk berubah, tetapi kembali melakukan tindakan yang melanggar kepercayaan. Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan interpersonal tidak hanya dibangun melalui kata-kata, tetapi juga melalui konsistensi tindakan dalam memenuhi komitmen. Ketika pasangan gagal menunjukkan keterandalan tersebut, kepercayaan yang telah terbentuk menjadi goyah bahkan hilang. Temuan ini sejalan dengan (Shalina, 2025) yang menyatakan bahwa kepercayaan berkembang ketika individu mampu membuktikan komitmen dan pernyataannya melalui perilaku yang nyata. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan (Shaleha & Kurniasih, 2021) dan (Cendani et al., 2025) yang menunjukkan bahwa pelanggaran komitmen dalam perselingkuhan menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan runtuhnya kepercayaan dalam hubungan romantis.

2. Kejujuran sebagai Fondasi Kepercayaan (*Honesty*)

Sub tema kedua menggambarkan kesiapan partisipan menjalani hubungan romantis pasca perselingkuhan, yang berpusat pada pemaknaan mereka terhadap kejujuran sebagai fondasi utama kepercayaan interpersonal. Ketiga partisipan menganggap kejujuran sebagai hal yang penting dalam hubungan cinta, meskipun

masing-masing memiliki cara sendiri dalam memahami artinya. Subjek M dan DSG menilai kejujuran sebagai dasar dalam hubungan, yang terlihat pada kutipan berikut:

"Kejujuran seharusnya menjadi dasar dalam hubungan" (Subjek M/ Wawancara, 2025).

"Kejujuran itu sangat penting sekali" (Subjek DSG/ Wawancara, 2025).

Sementara itu, Subjek NF mengartikan kejujuran sebagai dasar terbangunnya kepercayaan, dengan mengatakan:

"Kalau kita tidak jujur, bagaimana orang lain bisa percaya kepada kita" (Subjek NF/ Wawancara, 2025).

Meski begitu, pengalaman selingkuh membuat ketiga partisipan merasa bahwa kejujuran saja belum cukup untuk memulihkan kepercayaan yang sudah rusak. Subjek NF menggambarkan bahwa kepercayaan itu ibarat kaca yang pecah, yang sulit untuk kembali utuh seperti semula.

Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan memaknai kejujuran (*honesty*) sebagai fondasi utama dalam hubungan romantis, yaitu dasar munculnya rasa aman, tumbuhnya kepercayaan, serta indikator kesungguhan pasangan dalam menjalin hubungan. Namun, pengalaman perselingkuhan membuat partisipan mengembangkan pemaknaan baru mengenai kejujuran. Bagi partisipan, kejujuran tidak lagi dimaknai sekadar berkata benar, melainkan harus diwujudkan melalui kesesuaian antara ucapan dan tindakan. Hal ini terlihat dari pengalaman partisipan yang menemukan adanya kebohongan berulang, informasi yang disembunyikan, serta pengakuan yang baru diberikan setelah ditemukan bukti atau adanya paksaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kejujuran menjadi aspek yang sangat menentukan dalam pembentukan maupun pemulihan kepercayaan interpersonal. Hasil penelitian ini mendukung pandangan Shalina (2025) yang bahwa kejujuran mencerminkan niat baik, keterbukaan, dan komunikasi yang tidak manipulatif. Temuan ini juga sejalan dengan Pramudito & Minza, (2021) yang menyatakan bahwa proses membangun kembali kepercayaan setelah pengkhianatan sangat dipengaruhi oleh adanya transparansi dan konsistensi perilaku dari pihak yang terlibat. Selain itu, penelitian Marfine & Sahrani (2024) mengungkapkan

bahwa dalam proses pemulihan kepercayaan setelah perselingkuhan, permintaan maaf saja belum cukup jika tidak disertai dengan perubahan perilaku yang nyata dan konsisten. Senada dengan hal tersebut, penelitian Cendani et al., (2025) tentang gambaran pemulihan kepercayaan (*trust repair*) pada individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan menemukan bahwa proses pemulihan kepercayaan melibatkan serangkaian tahap yang dimulai dari pengakuan kesalahan, permintaan maaf, kompensasi, hingga pemaafan, dengan komunikasi yang jujur dan perubahan perilaku yang konsisten sebagai faktor utama keberhasilannya. Temuan ini semakin menegaskan bahwa kejujuran tidak cukup dinyatakan secara verbal, melainkan harus terwujud dalam tindakan yang dapat diverifikasi oleh pihak yang pernah disakiti (Cendani et al., 2025).

3. Dampak Emosional dan Upaya Membangun Kepercayaan Diri (*Emotional*)

Sub tema ketiga menggambarkan pengaruh psikologis dan emosional yang dirasakan partisipan setelah mengalami perselingkuhan, serta langkah-langkah yang mereka ambil untuk melindungi diri dan membangun kembali kepercayaan diri dalam menjalani hubungan di masa depan. Subjek M mengatakan bahwa pengalaman itu membuatnya lebih berhati-hati terhadap orang baru:

"Sekarang setiap ada cowok yang mendekatiku, aku langsung memikirkan hal buruk dulu" (Subjek M).

Subjek DSG juga mengatakan bahwa ia masih merasa takut untuk memulai hubungan baru dan kini lebih hati-hati dalam memberikan kepercayaan kepada orang lain. Sementara itu, Subjek NF menceritakan perasaan emosional yang sangat dalam setelah mengetahui adanya perselingkuhan, seperti rasa sedih dan kesulitan untuk kembali percaya kepada pasangan dalam hubungan romantis. Meskipun begitu, ketiga partisipan masih menunjukkan harapan untuk membangun hubungan di masa depan, tetapi dengan lebih banyak pertimbangan dan lebih berhati-hati dibandingkan sebelumnya.

Temuan ini sejalan dengan aspek emosi (*emotional*) dalam kepercayaan interpersonal yang dikemukakan Shalina (2025). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman perselingkuhan memunculkan berbagai respons emosional yang mendalam pada partisipan, seperti perasaan sedih, sakit hati, kecewa, tidak berharga, kehilangan

rasa aman, hingga munculnya trust issue. Partisipan juga mengungkapkan adanya pengalaman yang membuat mereka merasa tidak dihargai secara emosional, seperti ketidakterbukaan pasangan, manipulasi psikologis, dan perilaku yang menyakiti perasaan mereka. Dampak emosional tersebut terlihat dari munculnya kecenderungan berpikir negatif terhadap calon pasangan, kesulitan membuka diri, serta meningkatnya kewaspadaan dalam hubungan berikutnya. Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan interpersonal tidak hanya berkaitan dengan kemampuan pasangan menjaga komitmen, tetapi juga kemampuan menjaga perasaan dan keamanan emosional pasangan, sesuai dengan aspek emotional trust yang dikemukakan Rotenberg (2010) (Shalina, 2025) yang yaitu kemampuan individu untuk tidak menyakiti orang lain secara emosional dan menciptakan hubungan yang aman secara psikologis.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa korban perselingkuhan sering mengalami penurunan harga diri, kecemasan, serta kesulitan membangun kedekatan emosional setelah mengalami pengkhianatan (Aulia & Sari, 2026; Wardani & Arianti, 2023). Temuan penelitian ini juga temuan terkait psychological well-being perempuan dewasa awal pascaperselingkuhan. Dalam penelitian tersebut, partisipan mengalami perasaan tidak berharga dan keterasingan dari apresiasi pada dimensi penerimaan diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial akibat hilangnya kepercayaan terhadap orang lain (Ahzani & Satwika, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa dampak emosional dari perselingkuhan tidak hanya memengaruhi kepercayaan interpersonal secara spesifik terhadap pasangan, tetapi juga merambat pada penurunan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Meskipun demikian, temuan ini juga mencatat bahwa pengalaman tersebut mendorong terjadinya proses penataan ulang kehidupan yang lebih selaras dengan kebutuhan pribadi, yang sejalan dengan temuan dalam penelitian ini bahwa partisipan tidak sepenuhnya menutup diri terhadap hubungan romantis di masa depan.

Berkaitan dengan bagaimana perempuan lajang memaknai hubungan romantis di masa depan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman perselingkuhan mengubah cara partisipan memandang hubungan dan kepercayaan. Meskipun muncul rasa takut, keraguan, dan kewaspadaan yang lebih tinggi terhadap calon pasangan, partisipan tidak sepenuhnya menutup diri terhadap kemungkinan menjalin hubungan

romantis kembali. Mereka cenderung menjadi lebih selektif dalam memilih pasangan serta menempatkan kejujuran, konsistensi tindakan, dan keamanan emosional sebagai standar penting dalam hubungan. Temuan ini relevan dengan konteks perkembangan partisipan yang berada pada masa emerging adulthood, yaitu periode transisi menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas serta meningkatnya keterlibatan dan dinamika dalam hubungan romantis (Boisvert et al., 2023). Pada masa ini, hubungan romantis menjadi salah satu tugas perkembangan yang penting karena individu mulai menjajaki komitmen, kedekatan emosional, dan kemungkinan membangun hubungan jangka panjang, sehingga perselingkuhan yang dialami pada fase ini memiliki dampak yang lebih signifikan karena terjadi pada saat individu sedang dalam proses membentuk pola kepercayaan dan ekspektasi terhadap hubungan intim. Hal ini tercermin dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa meskipun partisipan mengembangkan kewaspadaan yang lebih tinggi, mereka tetap mempertahankan harapan untuk kembali menjalani hubungan romantis yang sehat. Selain itu, temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kepercayaan interpersonal memiliki peran penting dalam menentukan sejauh mana individu bersedia membuka diri dalam hubungan sosial (Firual & Hariyadi, 2022). Dalam konteks penelitian ini, pengalaman perselingkuhan menjadi momen penting yang mengubah cara partisipan memandang dan mengelola kepercayaan, terlihat dari kecenderungan mereka yang menjadi lebih berhati-hati dan selektif dalam membuka diri kepada calon pasangan dibandingkan sebelum mengalami pengkhianatan.

Tabel 1. Ringkasan Temuan pada Tiap Sub Tema

Dinamika Perselingkuhan dan Keterandalan Pasangan	Kejujuran sebagai Fondasi Kepercayaan	Dampak Emosional dan Membangun Kepercayaan Diri
• Ada banyak kebohongan • Tidak bisa pegang komitmen • Tidak bisa menepati janji • Tidak menghargai perasaan • Ketergantungan emosional • Ucapannya bilang sayang tapi perlakuannya beda • Media sosial • Feeling	• Tonggak hubungan • Pondasi hubungan • Memberi rasa aman • Kejujuran saja belum cukup • Kejujuran ibarat kaca • Kejujuran penting karena dapat menumbuhkan rasa percaya	• Merasa lebih nyaman sendiri • Masih ada harapan untuk hubungan selanjutnya • Fokus terhadap karir dan menolong orang tua • Tidak percaya lagi • Adanya trust issue • Takut

• Games	• Merasa sulit percaya orang baru • Langsung berfikir negatif terhadap orang baru • Kesulitan memulai hubungan baru • Tidak percaya cinta, dan percaya bahwa hubungan itu transaksional
---------	---

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa makna kepercayaan interpersonal pada perempuan lajang pasca perselingkuhan terbentuk melalui pengalaman pelanggaran pada aspek keterandalan, emosi, dan kejujuran. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk kepercayaan terhadap pasangan, bahwa ketika salah satu aspek mengalami pelanggaran, kepercayaan menjadi rentan mengalami kerusakan. Namun demikian, kepercayaan interpersonal tidak hilang sepenuhnya. Partisipan tetap menunjukkan harapan untuk membangun hubungan romantis di masa depan, meskipun dengan standar kepercayaan yang lebih tinggi dan proses pemberian kepercayaan yang lebih hati-hati dibandingkan sebelumnya.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman perselingkuhan memberikan dampak yang cukup besar terhadap menurunnya kepercayaan interpersonal, yang dipengaruhi oleh pelanggaran komitmen, kebohongan, serta ketidaksesuaian antara ucapan dan tindakan pasangan. Selain itu, pengalaman tersebut juga menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti munculnya rasa sulit percaya (*trust issue*), penurunan kepercayaan diri, serta kondisi emosi yang menjadi kurang stabil. Di sisi lain, pengalaman tersebut turut membentuk cara individu dalam memandang hubungan romantis ke depan, yang terlihat dari meningkatnya standar terhadap kejujuran, sikap yang lebih selektif dalam memilih pasangan, serta kecenderungan untuk lebih berhati-hati sebelum memulai hubungan baru. Meskipun demikian, individu tetap menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi melalui berbagai upaya perlindungan diri, seperti membatasi keterbukaan emosional dan meningkatkan kewaspadaan terhadap orang lain. Secara keseluruhan, kepercayaan interpersonal yang sempat mengalami kerusakan tidak

sepenuhnya hilang, melainkan dapat dibangun kembali secara bertahap melalui proses refleksi diri, pengelolaan emosi, serta kesiapan untuk kembali membuka diri dalam hubungan yang lebih sehat di masa mendatang.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah partisipan yang terlibat relatif sedikit, yaitu hanya tiga orang, sehingga temuan penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yang bersifat subjektif, sehingga sangat bergantung pada keterbukaan serta kemampuan partisipan dalam menceritakan pengalaman yang mereka alami. Ketiga, penggunaan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) lebih menekankan pada pemaknaan pengalaman individu, sehingga hasil penelitian ini berfokus pada kedalaman data, bukan pada luasnya fenomena yang diteliti. Selain itu, proses analisis data juga tidak terlepas dari interpretasi peneliti, yang memungkinkan adanya bias subjektif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam, menggunakan metode yang lebih bervariasi, serta memperluas konteks penelitian agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kepercayaan interpersonal setelah mengalami perselingkuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahzani, & Satwika. (2025). Psychological Well-Being pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Perselingkuhan dalam Hubungan Pacaran. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 636–646. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740.cjpp.636-646>
- Alhazmi, A. A., & Kaufmann, A. (2022). Phenomenological Qualitative Methods Applied to the Analysis of Cross-Cultural Experience in Novel Educational Social Contexts. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.785134>
- Aulia, F. R., & Sari, Y. (2026). Dinamika Membangun Kepercayaan pada Perempuan yang Mengalami Trauma Pengkhianatan : Narrative Review. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 6(1). <https://doi.org/https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/23034>
- Boisvert et al. (2023). Romantic Relationships from Adolescence to Established Adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(4), 947–958. <https://doi.org/10.1177/21676968231174083>
- Cendani, S. I., Widhiastuti, H., Maria, M., & Pratiwi, S. (2025). Studi Kualitatif Terkait Pengalaman Membangun Kembali Kepercayaan dan Menyembuhkan Trauma Seorang Wanita yang Menjadi Korban Perselingkuhan. *Jurnal Impresi Indonesia (JII)*, 4(8), 3244–3256. <https://doi.org/https://doi.org/10.58344/jii.v4i8.6936>
- Fajriyah, N. (2024). Forgiveness dan Komunikasi Interpersonal pada Dewasa Awal yang Pernah

Mengalami Perselingkuhan saat Berpacaran. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(2), 270–279.

- Firual, & Hariyadi. (2022). Journal of Social and Industrial Psychology Pengaruh Interpersonal Trust dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(1), 44–52.
<https://doi.org/10.15294/sip.v11i1.61552>
- Khasanah, R. (2024). *Ngeri! Indonesia Menempati Peringkat Kedua Selingkuh Terbanyak di Asia*. RRI. <https://rri.co.id/serui/berita-lain/790969/ngeri-indonesia-menempati-peringkat-kedua-selingkuh-terbanyak-di-asia>
- Pramudito, A. A., & Minza, W. M. (2021). The Dynamics of Rebuilding Trust and Trustworthiness in Marital Relationship Post Infidelity Disclosure. *Jurnal Psikologi*, 48(2), 16–30.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.60974>
- Quan, L., Zhang, K., & Chen, H. (2025). The Relationship between Childhood Trauma and Romantic Relationship Satisfaction : The Role of Attachment and Social Support. *Frontiers in Psychiatry*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1519699>
- Rokach, A., & Chan, S. H. (2023). Love and Infidelity : Causes and Consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5).
- Sahrani, R. (2024). Gambaran Pemulihan Kepercayaan Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Perselingkuhan Dalam Hubungan Romantis. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4), 321–339.
- Salsabila, W. A., & Sari, Y. (2024). “Aku Bisa Ga Ya?”: Persepsi Pernikahan Korban Perselingkuhan. *Schema: Journal of Psychological Research*, 9(2), 94–105.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29313/schema.v9i02.5350>
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan Unfaithfulness : Scientific Exploration of Infidelity. *Buletin Psikologi*, 29, 218–230. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.55278>
- Shalina. (2025). *Hubungan Kepercayaan Interpersonal dan Empati dengan Pemaafan pada Anak yang Mengalami Perceraian Orang Tua*.
- Statistik, B. P. (2025). *Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor Penyebab Perceraian (Perkara)*. Badan Pusat Statistik. bps.go.id
- Wardani, A. C. K., & Arianti, E. F. (2023). Dampak Perselingkuhan terhadap Kesehatan Mental Wanita pada Pasien Rumah Singgah Gajah Mada. *Jurnal Ilmiah Penelitian Multidisiplin Ilmu Mandira Cendekia*, 1(13), 32–37.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).