

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli^{1*}, Shofwatun Amaliyah²
Fakultas Psikologi Universitas Nasional Karangturi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara *forgiveness* (pengampunan) dan resiliensi (ketahanan) pada istri yang menjadi korban perselingkuhan dalam pernikahan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dan korelasional dengan populasi yang terdiri dari 60 istri yang mengalami perselingkuhan di Indonesia. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dirancang khusus, mengukur aspek-aspek *forgiveness* dan resiliensi dengan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *forgiveness* dan resiliensi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kemampuan untuk memaafkan berkontribusi secara signifikan terhadap ketahanan psikologis istri yang menjadi korban perselingkuhan. Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya integrasi strategi pengampunan dan penguatan ketahanan dalam program konseling pernikahan dan intervensi psikologis untuk mendukung proses pemulihan dan kesejahteraan emosional jangka panjang bagi individu yang menghadapi krisis perselingkuhan. Dengan pemahaman ini, diharapkan dapat terbentuk fondasi yang lebih kuat dalam hubungan pernikahan dan masyarakat yang lebih tangguh dalam menghadapi tantangan emosional.

Kata Kunci: Perselingkuhan, *Forgiveness*, Resiliensi

Abstract

This research aims to investigate the relationship between forgiveness and resilience in wives who are victims of marital infidelity. The research method used was a descriptive and correlational approach with a population consisting of 60 wives who experienced infidelity in Indonesia. Data was collected using a specially designed questionnaire, measuring aspects of forgiveness and resilience using a Likert scale. The result shows a significant positive relationship between forgiveness and resilience. The conclusion of this research is that the ability to forgive contributes significantly to the psychological resilience of wives who are victims of infidelity. The implications of the results of this study indicate the importance of integrating forgiveness strategies and strengthening resilience in marriage counseling programs and psychological interventions to support the recovery process and long-term emotional well-being for individuals facing an infidelity crisis. With this understanding, it is hoped that a stronger foundation can be formed in marital relationships and a society that is more resilient in facing emotional challenges.

Keywords: Infidelity, Forgiveness, Resilience.

*Corresponding Author:

Neno Aisyah Deli
Fakultas Psikologi Universitas Nasional Karangturi
Email: nenoaisyahd@gmail.com

Article History

Submitted: 07 Februari 2025
Accepted: 26 Februari 2025
Available online: 3 Maret 2025

PENDAHULUAN

Perselingkuan dalam pernikahan adalah salah satu pengkhianatan emosional yang paling mendalam dan dapat mengguncang kepercayaan serta fondasi keamanan emosional istri yang menjadi korban (Pratiwi, 2024). Hal ini tidak hanya menyentuh aspek fisik, tetapi juga menghadirkan pertanyaan yang dalam tentang nilai diri, komitmen, dan kepercayaan dalam hubungan mereka (Ramadhani & Hayati, 2023). Dalam menghadapi situasi yang rumit ini, penting untuk memahami bagaimana pengampunan (*forgiveness*) dan ketahanan (*resilience*) dapat berperan sebagai bagian integral dari proses pemulihan (Sari, 2021).

Dampak perselingkuan bisa signifikan dalam proses perceraian dan pembagian harta (Youngblood, 2022). Misalnya, di beberapa negara bagian di Amerika Serikat, perselingkuan bisa dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi putusan pengadilan terkait dengan pembagian harta bersama atau dalam hal perubahan hak asuh anak (Juliante et al., 2024).

Di Indonesia, undang-undang menangani masalah perceraian dan perselingkuan melalui berbagai aturan dan pasal yang mengatur pembagian harta, hak asuh anak, dan hak-hak lainnya yang terkait dengan perceraian (Lasmiyatun et al., 2021).

Pengampunan dalam perselingkuan melibatkan proses mental dan emosional di mana istri yang menjadi korban memilih untuk menghentikan perasaan negatif terhadap pasangan yang berselingkuh dan mencoba

untuk mengatasi dendam pribadi. Ini bukan berarti mengesampingkan perasaan sakit hati atau kekecewaan, tetapi lebih kepada sebuah keputusan untuk tidak membiarkan perasaan negatif itu mengendalikan hidupnya (Nelli, 2023). Pengampunan bisa menjadi langkah awal penting dalam upaya untuk membangun kembali kepercayaan dan memulihkan hubungan yang terpengaruh. Namun, proses ini sering kali membutuhkan waktu dan bantuan profesional untuk memahami dan mengelola emosi dengan bijak (Gonzalez, 2023).

Resiliensi adalah kemampuan untuk pulih dari kesulitan atau trauma, dan dalam perselingkuan, istri yang menjadi korban harus membangun kembali dirinya dari rasa sakit dan kekecewaan yang mendalam (Warner, 2022). Ini melibatkan memperkuat rasa harga diri yang terganggu, mengelola emosi yang kuat, dan menemukan kekuatan untuk melanjutkan kehidupan dengan cara yang bermakna. Proses ini tidak hanya tentang melalui fase-fase emosional, tetapi juga tentang belajar dari pengalaman tersebut agar dapat tumbuh lebih kuat dan lebih bijaksana (Nuar, 2023).

Proses pemulihan pribadi istri yang menjadi korban perselingkuan seringkali memerlukan bantuan dari profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau terapis perkawinan. Konseling dapat memberikan wadah yang aman untuk menjelajahi perasaan yang rumit, mengelola konflik yang muncul, dan membangun kembali komunikasi yang sehat dalam hubungan mereka. Terapis juga dapat

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

membantu mereka memahami dinamika yang mungkin menyebabkan perselingkuhan, baik dari sisi individu maupun dari dinamika hubungan yang terpengaruh (Astuti & Lestari, 2022).

Psikolog mengidentifikasi bahwa proses pengampunan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penyesalan yang dinyatakan oleh pelaku, kualitas hubungan sebelum perselingkuhan, dan keinginan bersama untuk memperbaiki dan membangun kembali kepercayaan. Menerima pengampunan dan membangun kembali hubungan yang rusak memerlukan komitmen dari kedua belah pihak untuk mengatasi rasa sakit dan kekecewaan (Mullet & Neto, 2020).

Pandangan budaya dan sosial terhadap perselingkuhan juga mempengaruhi cara individu dan pasangannya menanggapi situasi ini. Beberapa budaya mungkin menekankan pentingnya menjaga kehormatan keluarga atau individu, sementara yang lain lebih mendukung pemulihan dan rekonsiliasi. Memahami budaya ini dapat membantu istri dan suami dalam menavigasi proses pemulihan mereka dengan lebih baik (Haikal & Latipun, 2020).

Pemulihan dari perselingkuhan adalah proses yang kompleks dan individual. Setiap individu merespons dan memulihkan diri dengan cara yang berbeda-beda, dan dukungan dari pasangan, keluarga, dan profesional kesehatan mental sangat penting dalam proses ini. Mengintegrasikan pengampunan dengan resiliensi membantu istri untuk tidak hanya

memperbaiki hubungan, tetapi juga untuk tumbuh dan memperkuat dirinya dari pengalaman ini (Alumada, 2021).

Dalam menghadapi perselingkuhan, istri yang menjadi korban sering mengalami konflik emosional yang mendalam antara keinginan untuk memaafkan dan membangun kembali hubungan, sambil menjaga kepercayaan dan harga dirinya sendiri (Najibzadegan et al., 2024). Pengampunan dan resiliensi adalah kunci dalam membantu mereka melewati proses ini dengan cara yang sehat dan bermakna. Dengan memahami dan mengintegrasikan berbagai aspek ini, dapat membantu istri dan suami yang terlibat dalam proses pemulihan yang kompleks ini untuk membangun kembali hubungan yang kuat atau untuk memulai babak baru dalam hidup mereka dengan penuh ketenangan dan keyakinan (Bhowmik, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh para akademisi dan peneliti juga menyoroti berbagai aspek *forgiveness* dan *resilience* dalam korban perselingkuhan dan perceraian, telah ditemukan bahwa *forgiveness* atau pengampunan memainkan peran penting dalam mempengaruhi psychological well-being dan ketahanan keluarga. Studi (Mayda, 2024) mengeksplorasi hubungan antara *forgiveness* dengan psychological well-being pada mahasiswa yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Dalam tesis doktoralnya di Universitas Katolik Soegijapranata, Mayda menemukan bahwa mahasiswa yang mampu memaafkan pasangan

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Pengampunan tidak hanya berarti memaafkan pasangan yang berselingkuh, tetapi juga proses internal untuk melepaskan dendam dan kebencian yang dapat mengganggu kesehatan mental seseorang.

Penelitian (Anjani et al., 2024) membahas dinamika *forgiveness* pada perempuan dewasa yang mengalami kehilangan cinta pertama mereka setelah perceraian. Mereka menemukan bahwa proses pengampunan membantu perempuan untuk menyesuaikan diri kembali dengan kehidupan tanpa pasangan mereka, dengan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Studi ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan terapi yang tepat dalam mendukung individu untuk melalui proses pengampunan dengan lebih baik. Selanjutnya, (Fitria et al., 2024) memfokuskan penelitiannya pada ketahanan keluarga dari perspektif psikologis di Indonesia. Mereka menemukan bahwa keluarga yang memiliki tingkat ketahanan yang tinggi cenderung mampu mengatasi dampak psikologis dari perceraian dan perselingkuhan dengan lebih baik. Studi ini menggarisbawahi pentingnya membangun hubungan keluarga yang sehat dan memperkuat dukungan psikologis dalam menghadapi krisis keluarga. Penelitian (Putri et al., 2022) dan (Aristawati et al., 2023), mengeksplorasi efektivitas *forgiveness therapy* dalam meningkatkan *self acceptance* dan kebahagiaan pada anak-anak yang menjadi korban

perceraian. Mereka menemukan bahwa terapi pengampunan dapat membantu anak-anak untuk menerima situasi keluarga mereka dengan lebih baik, serta meningkatkan perasaan positif terhadap diri sendiri dan kehidupan mereka.

Perselingkuhan bukan hanya menimbulkan rasa sakit dan kekecewaan secara emosional, tetapi juga dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan emosional korban (Maharani & Yundianto, 2024). Istilah perselingkuhan sendiri dapat mencakup berbagai bentuk, dari ketidaksetiaan emosional hingga hubungan fisik yang terlarang, yang semuanya menantang fondasi kepercayaan dan keseimbangan psikologis dalam hubungan pernikahan. Dalam banyak kasus, korban perselingkuhan menghadapi tantangan untuk memahami dan mengelola perasaan mereka, sambil mencoba untuk membangun kembali kepercayaan dalam hubungan yang terganggu (Rokach & Chan, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana istri yang menjadi korban perselingkuhan dapat mengintegrasikan pengampunan dan membangun ketahanan dalam proses pemulihan mereka. Fokus penelitian ini akan membahas strategi-strategi yang digunakan oleh korban untuk memperbaiki hubungan mereka setelah pengkhianatan, serta bagaimana faktor-faktor seperti dukungan sosial, bantuan profesional, dan pemahaman psikologis memainkan peran dalam proses ini.

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang holistik terhadap tema perselingkuhan dalam pernikahan, dengan mempertimbangkan faktor-faktor psikologis dan sosial yang terlibat. Penelitian ini tidak hanya menggali pengalaman individu sebagai korban, tetapi juga menawarkan kerangka kerja yang dapat diterapkan dalam praktik klinis untuk meningkatkan pemulihan dan kualitas hidup mereka.

Urgensi dari penelitian ini tercermin dalam angka kejadian perselingkuhan yang terus meningkat di berbagai masyarakat, serta dalam pentingnya mendukung korban dengan cara yang efektif dan berdaya guna. Dengan memahami lebih dalam bagaimana pengampunan dan ketahanan dapat diterapkan sebagai strategi pemulihan, dapat membantu mengurangi dampak negatif dari pengkhianatan ini terhadap kesejahteraan emosional individu dan stabilitas hubungan mereka.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan secara mendetail karakteristik *forgiveness* (pengampunan) dan resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan dalam pernikahan di Indonesia. Pendekatan deskriptif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk secara komprehensif mengidentifikasi dan menggambarkan fenomena *forgiveness* dan resiliensi dalam situasi yang kompleks dan bervariasi (Aksara, 2021). Selain itu,

pendekatan korelasional digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara *forgiveness* dan resiliensi, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahami sejauh mana *forgiveness* berkontribusi terhadap tingkat resiliensi istri yang menjadi korban.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah istri yang pernah mengalami perselingkuhan dalam pernikahannya di Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling, di mana 60 responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang meliputi pengalaman perselingkuhan dalam pernikahan mereka. Kriteria inklusi ini mencakup variasi dalam usia, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan latar belakang pekerjaan untuk memastikan representasi yang lebih luas dari populasi yang diteliti.

Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dikembangkan khusus untuk penelitian ini. Kuesioner terdiri dari pertanyaan terstruktur yang dirancang untuk menggali berbagai aspek (Harmoko et al., 2022) yaitu *forgiveness* dan resiliensi. Aspek-aspek tersebut mencakup motivasi menghindar (*avoidance motivation*), motivasi membalas dendam (*revenge motivation*), motivasi kasih sayang (*benevolence motivation*) dalam *forgiveness*, serta kemampuan dalam manajemen emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis kausal, empati, dan efikasi diri dalam resiliensi. Skala

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

Likert digunakan dalam kuesioner untuk memungkinkan responden menilai sejauh mana

mereka setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan-pernyataan yang diajukan.

Tabel 1
Kriteria Responden

Usia	Jumlah	Status	Tamatan
20-23	20	Menikah	Sarjana
24-27	35	Menikah	Sarjana
28-31	5	Menikah	Sarjana

Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (*Predictor*)

Forgiveness (pengampunan) adalah variabel independen dalam penelitian ini. *Forgiveness* diukur melalui aspek-aspek motivasi menghindar, membalas dendam, dan kasih sayang yang dimiliki oleh responden terhadap pasangan yang melakukan perselingkuhan.

Alat ukur yang digunakan adalah skala *forgiveness* yang dimodifikasi dari skala Heartland *Forgiveness* Scale (HFS) dari Thompson dkk (2005). Skala ini mengukur tiga aspek *forgiveness*: *forgiveness* of self, *forgiveness* of others, dan *forgiveness* of situations. Skala ini menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif jawaban: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Berdasarkan uji validitas variabel *forgiveness* diketahui bahwa semua item valid dalam mengukur variabel *forgiveness*. Nilai koefisien korelasi berkisar antara 0.345 hingga 0.893, yang mengindikasikan tingkat validitas yang tinggi pada setiap item. Item dengan koefisien korelasi tertinggi adalah 0.893, sedangkan yang terendah adalah 0.345, tetapi tetap valid karena masih di atas nilai r tabel. Hal ini menunjukkan

bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dipercaya untuk mengukur tingkat *forgiveness* pada istri yang menjadi korban perselingkuhan, memberikan dasar yang kuat untuk analisis lebih lanjut mengenai hubungan antara *forgiveness* dan resiliensi. Validitas yang tinggi pada setiap item juga memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan relevan dalam penelitian ini.

Selain itu, berdasarkan uji reliabilitas *forgiveness*, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.872 untuk 16 item menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. *Cronbach's Alpha* di atas 0.70 umumnya dianggap sebagai indikator bahwa skala tersebut memiliki konsistensi internal yang baik, artinya item-item dalam kuesioner tersebut secara konsisten mengukur konsep *forgiveness*. Tingginya nilai reliabilitas ini menunjukkan bahwa responden memberikan jawaban yang konsisten terhadap item-item yang berbeda dalam skala, yang menguatkan keandalan instrumen ini dalam penelitian. Dengan demikian, instrumen ini dapat diandalkan untuk mengukur tingkat *forgiveness* pada istri yang menjadi korban perselingkuhan secara akurat dan konsisten.

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

Tabel 2
Item Skala *Forgiveness*

Aspek	Indikator
<i>Forgiveness of self</i>	a) Berdamai dengan diri sendiri b) Memaafkan dan belajar dari kesalahan
<i>Forgiveness of others</i>	a) Berprasangka baik dan memahami sikap orang lain b) Tetap berlaku baik dan tidak balas dendam
<i>Forgiveness of situations</i>	a) Menerima dan memahami kondisi sulit b) Tetap optimis dan berpikiran positif

2. Variabel Dependen (*Outcome*)

Resiliensi adalah variabel dependen dalam penelitian ini. Resiliensi diukur melalui kemampuan responden dalam mengelola emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis kausal, empati, dan efikasi diri dalam menghadapi dampak psikologis dari perselingkuhan dalam pernikahan. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi yang dimodifikasi dari skala CD-RISC dari Connor dan Davidson (2003). Skala ini mengukur lima aspek resiliensi: kompetensi personal, kepercayaan terhadap naluri, penerimaan yang positif terhadap perubahan, kontrol diri, dan keyakinan spiritualitas. Skala ini menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif jawaban: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Berdasarkan uji validitas variabel resiliensi, seluruh item memiliki koefisien korelasi yang melebihi nilai r tabel sebesar 0.214, yang menunjukkan bahwa semua item valid dalam mengukur variabel resiliensi. Nilai koefisien korelasi bervariasi antara 0.280 hingga 0.562, mengindikasikan bahwa setiap item memiliki validitas yang cukup kuat dalam penelitian ini. Item dengan koefisien korelasi tertinggi adalah 0.562, sedangkan yang terendah adalah 0.280, namun tetap valid

karena berada di atas nilai r tabel. Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan dapat diandalkan. Validitas yang tinggi pada setiap item memastikan bahwa data yang diperoleh relevan dan akurat, memberikan fondasi yang solid untuk analisis lebih lanjut mengenai hubungan antara *forgiveness* dan resiliensi. Dengan demikian, instrumen tersebut efektif dalam mengevaluasi kemampuan responden dalam mengelola emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis kausal, empati, dan efikasi diri.

Berdasarkan uji reliabilitas resiliensi, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.788 untuk 15 item menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Meskipun nilai ini sedikit di bawah nilai yang dianggap sangat baik (biasanya di atas 0.80), nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0.70 masih menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki konsistensi internal yang cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa item-item dalam kuesioner resiliensi secara konsisten mengukur konsep yang sama, meskipun ada sedikit variasi dalam respons dari responden terhadap item-item tersebut. Dengan nilai reliabilitas ini, instrumen tersebut dapat diandalkan untuk mengukur

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

tingkat resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan dengan cukup akurat dan dapat dipertimbangkan dalam analisis data penelitian.

Tabel 3
Item Skala Resiliensi

Aspek	Indikator
Kompetensi personal	a) Kemampuan mencapai tujuan b) Memiliki tujuan dan tekun
Percaya terhadap naluri	a) Percaya pada insting b) Toleransi terhadap afek negatif
Penerimaan positif terhadap perubahan	a) Respon positif terhadap perubahan b) Menjalin hubungan baik dengan orang lain
Kontrol diri	a) Mengendalikan emosi b) Menyelesaikan masalah dengan bantuan orang lain
Keyakinan spiritual	a) Percaya kepada Tuhan b) Mengambil hikmah dari peristiwa yang dialami

Prosedur Pengumpulan Data

Responden yang memenuhi kriteria inklusi diundang untuk mengisi kuesioner secara mandiri. Kuesioner disebarluaskan secara elektronik atau dalam bentuk cetak kepada responden, yang kemudian diminta untuk memberikan respons pada skala Likert untuk setiap pernyataan yang diajukan. Pendekatan ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan cukup representatif dan dapat dipercaya untuk analisis lebih lanjut (Purwanza, 2022).

Analisis Data

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS (Statistical Packages for the Social Sciences) (Sugiarto, 2022). Analisis data meliputi beberapa tahapan, termasuk uji validitas untuk memastikan bahwa kuesioner memiliki validitas yang memadai dalam mengukur *forgiveness* dan resiliensi, uji reliabilitas untuk mengukur keandalan skala Likert yang digunakan, dan analisis korelasi untuk mengeksplorasi

hubungan antara *forgiveness* dan resiliensi secara statistik signifikan. Korelasi Pearson digunakan untuk mengukur hubungan linier antara variabel *forgiveness* dan resiliensi.

HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *forgiveness* (pengampunan) dan resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan bervariasi berdasarkan usia dan tingkat pendidikan. Dari 60 responden yang berpartisipasi, yang terdiri dari 20 orang berusia 20-23 tahun, 35 orang berusia 24-27 tahun, dan 5 orang berusia 28-31 tahun, sebagian besar memiliki latar belakang pendidikan sarjana. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner menunjukkan bahwa aspek *forgiveness*, seperti motivasi menghindar, membalas dendam, dan kasih sayang, berhubungan positif dengan kemampuan resiliensi yang mencakup manajemen emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis kausal, empati, dan efikasi diri. Analisis korelasi Pearson menunjukkan

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

hubungan yang signifikan antara tingkat *forgiveness* dan resiliensi, di mana responden yang mampu memaafkan pasangan mereka cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi dampak psikologis dari perselingkuhan. Uji validitas dan reliabilitas juga menunjukkan bahwa kuesioner yang

digunakan memiliki validitas dan keandalan yang memadai dalam mengukur kedua variabel tersebut. Hasil ini menyoroti pentingnya *forgiveness* sebagai strategi pemulihan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan emosional istri yang menjadi korban perselingkuhan.

Uji Korelasi

Tabel 4
Uji Korelasi

	Resiliensi
<i>Forgiveness</i>	$r = .871^*$

* $p < .01$

Berdasarkan Tabel 5. Uji Korelasi, ditemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *forgiveness* (pengampunan) dan resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan dalam pernikahan di Indonesia. Nilai korelasi Pearson antara *forgiveness* dan resiliensi adalah 0.871 dengan signifikansi 0.003 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara tingkat pengampunan yang dimiliki oleh istri terhadap pasangan yang berselingkuh dengan tingkat resiliensi mereka dalam menghadapi dampak psikologis dari pengkhianatan tersebut.

Penemuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat pengampunan yang dimiliki oleh istri terhadap pasangan yang berselingkuh, semakin tinggi pula tingkat resiliensi mereka dalam mengatasi kesulitan dan trauma akibat perselingkuhan. Dalam pengampunan dapat berperan sebagai faktor penting yang membantu memperkuat kemampuan istri untuk pulih dan berkembang

dari pengalaman emosional yang menantang tersebut. Meskipun hubungan kausalitas tidak dapat disimpulkan dari hasil korelasi ini, temuan ini memberikan wawasan penting tentang pentingnya pengampunan dalam proses pemulihan psikologis korban perselingkuhan.

DISKUSI

Hubungan antara *Forgiveness* dan Resiliensi dalam Perselingkuhan Pernikahan

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara *forgiveness* (pengampunan) dan resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.871 dengan signifikansi 0.003, yang menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kedua variabel tersebut. Korelasi yang tinggi ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat pengampunan yang dimiliki oleh istri terhadap pasangan yang berselingkuh, semakin tinggi pula tingkat resiliensi mereka dalam

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

menghadapi dampak psikologis dari perselingkuhan.

Forgiveness dapat dipahami sebagai proses psikologis yang kompleks yang melibatkan upaya mengurangi perasaan marah, dendam, dan kebencian terhadap pasangan yang berselingkuh (Cantacuzino, 2022). Proses ini bukan berarti melupakan atau membenarkan perilaku negatif, tetapi lebih kepada melepaskan perasaan negatif untuk mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik (Chiasson, 2023). Dalam penelitian ini, *forgiveness* mencakup beberapa aspek penting seperti motivasi menghindari, keinginan untuk membalas dendam, dan kasih sayang yang tetap ada meskipun telah dikhianati. Ketika seorang istri mampu mengembangkan *forgiveness*, ia cenderung mengalami penurunan dalam perasaan negatif yang intens dan peningkatan dalam perasaan kasih sayang dan empati.

Pengampunan ini kemudian berperan sebagai faktor pelindung yang membantu istri untuk mengelola dampak emosional dari perselingkuhan (Foroozanfar, 2020). Sebagai contoh, ketika seorang istri mampu memaafkan pasangan yang berselingkuh, ia mungkin lebih mudah untuk mengelola emosi negatif seperti marah dan sakit hati, yang sering kali mendominasi pikiran dan perasaan korban perselingkuhan. Dengan kemampuan untuk mengelola emosi ini, istri dapat mempertahankan optimisme dan harapan yang lebih tinggi terhadap masa depan, meskipun menghadapi situasi yang sangat menyakitkan.

Selain itu, *forgiveness* juga berhubungan dengan peningkatan kontrol diri. Ketika istri mampu memaafkan, mereka mungkin lebih mampu mengendalikan reaksi impulsif terhadap stres dan rasa sakit yang disebabkan oleh perselingkuhan (Natalya Clark, 2022). Pengendalian diri yang baik ini memungkinkan mereka untuk mengambil langkah-langkah konstruktif dalam memulihkan hubungan atau, jika perlu, mengakhiri hubungan dengan cara yang sehat dan positif.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa resiliensi, atau ketahanan emosional, adalah kemampuan penting yang dapat diperkuat melalui *forgiveness*. Resiliensi mencakup beberapa aspek seperti manajemen emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis kausal, empati, dan efikasi diri. Ketika seorang istri menunjukkan tingkat *forgiveness* yang tinggi, mereka cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi mereka, yang pada gilirannya meningkatkan resiliensi mereka. Misalnya, istri yang mampu memaafkan mungkin lebih mudah untuk menerima situasi, memahami alasan di balik perilaku pasangan mereka, dan mengembangkan strategi coping yang efektif untuk menghadapi dampak psikologis dari perselingkuhan.

Manajemen emosi adalah salah satu aspek utama dari resiliensi yang diperkuat melalui *forgiveness* (Johnson et al., 2023). Dengan memaafkan, istri dapat mengurangi intensitas perasaan negatif seperti marah, benci, dan dendam (Owiredo, 2020). Ini memungkinkan mereka untuk fokus pada aspek

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

positif dari hidup mereka dan mengembangkan perasaan kasih sayang dan empati. Empati ini tidak hanya penting dalam hubungan interpersonal tetapi juga dalam membantu istri untuk memahami dan menerima perasaan mereka sendiri, yang merupakan langkah penting dalam proses pemulihan (Cantacuzino, 2022).

Optimisme, sebagai bagian dari resiliensi, juga meningkat dengan adanya *forgiveness*. Ketika istri mampu melepaskan perasaan negatif dan dendam, mereka cenderung lebih optimis tentang masa depan mereka. Optimisme ini dapat memberikan mereka kekuatan untuk menghadapi tantangan dan melihat peluang untuk pertumbuhan dan pemulihan, meskipun berada dalam situasi yang sulit (Nugroho & Hartini, 2022).

Efikasi diri, atau keyakinan pada kemampuan diri untuk mengatasi situasi sulit, juga meningkat melalui proses *forgiveness* (Vivi, 2020). Istri yang mampu memaafkan pasangan mereka cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi pada kemampuan mereka untuk mengatasi dampak psikologis dari perselingkuhan. Mereka mungkin lebih proaktif dalam mencari bantuan, baik dari teman, keluarga, atau profesional, dan lebih terbuka terhadap strategi coping yang dapat membantu mereka pulih.

Selain itu, *forgiveness* juga dapat meningkatkan kemampuan istri untuk melakukan analisis kausal yang lebih sehat (Zainuddin, 2023). Dengan memaafkan, istri mungkin lebih mampu untuk melihat situasi dari

perspektif yang lebih luas, memahami faktor-faktor yang mungkin berkontribusi pada perselingkuhan, dan menerima bahwa kejadian tersebut tidak sepenuhnya mencerminkan kegagalan pribadi mereka. Pemahaman ini dapat membantu mengurangi rasa bersalah dan memperkuat rasa harga diri mereka.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki peran penting dalam memperkuat resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan. Dengan mengembangkan *forgiveness*, istri dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi, mempertahankan optimisme, dan memiliki kontrol diri yang lebih baik. Ini semua berkontribusi pada peningkatan resiliensi, yang membantu mereka untuk pulih dari trauma emosional akibat perselingkuhan dan melanjutkan hidup dengan cara yang lebih sehat dan positif.

Penelitian ini juga memiliki implikasi penting bagi intervensi psikologis dan program pemulihan. Intervensi yang dirancang untuk meningkatkan *forgiveness* dapat menjadi bagian penting dari program pemulihan bagi istri yang menjadi korban perselingkuhan. Terapi dan konseling yang fokus pada membantu individu mengembangkan *forgiveness* dapat meningkatkan resiliensi mereka dan membantu mereka pulih dari dampak emosional perselingkuhan. Selain itu, program dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis istri yang menjadi korban perselingkuhan juga dapat diuntungkan dari temuan ini. Edukasi dan kesadaran publik

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

tentang pentingnya *forgiveness* dalam perselingkuhan dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan dukungan bagi korban.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Ukuran sampel yang kecil mungkin tidak mencerminkan populasi yang lebih luas, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan. Desain penelitian yang korelasional juga tidak dapat menentukan hubungan kausal antara *forgiveness* dan resiliensi. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini.

Faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi resiliensi, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan faktor kepribadian, juga perlu dieksplorasi lebih lanjut dalam penelitian mendatang. Penelitian ini dilakukan dalam budaya Indonesia, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat langsung diterapkan pada budaya yang berbeda. Studi lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi apakah temuan ini konsisten di berbagai budaya.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian (Lasmiyatun et al., 2021) yang meneliti pengampunan dari suami terhadap istri yang berselingkuh. Penelitian mereka menemukan bahwa pengampunan dapat berperan penting dalam memulihkan hubungan dan kesejahteraan emosional kedua belah pihak. Sama seperti dalam penelitian ini, pengampunan membantu mengurangi perasaan

negatif dan meningkatkan ikatan emosional, yang sangat penting dalam proses penyembuhan.

Menurut (Nelli, 2023) dalam studinya tentang resiliensi pada istri korban kekerasan dan perceraian di Pekanbaru juga mendukung temuan ini. Nelli menemukan bahwa resiliensi istri sangat bergantung pada kemampuan mereka untuk mengelola emosi dan mempertahankan pandangan positif terhadap masa depan. Pengampunan menjadi alat penting untuk mengatasi rasa sakit dan trauma emosional yang disebabkan oleh kekerasan atau perselingkuhan. Penelitian ini menunjukkan bahwa istri yang mampu memaafkan lebih cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi, memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan yang mereka hadapi.

Studi (Astuti & Lestari, 2022) tentang kondisi psikologis wanita yang bercerai karena perselingkuhan suami juga memberikan wawasan yang relevan. Mereka menemukan bahwa wanita yang dapat mengembangkan pengampunan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik pasca perceraian. Pengampunan membantu mereka mengurangi perasaan dendam dan kebencian, yang dapat merusak kesehatan mental mereka. Dengan demikian, pengampunan menjadi mekanisme penting untuk meningkatkan resiliensi dan membantu mereka melanjutkan hidup dengan lebih positif.

Menurut (Mullet & Neto, 2020) dalam Encyclopedia of Psychology and Religion,

HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Neno Aisyah Deli

menyoroti bahwa pengampunan sering kali dipengaruhi oleh tradisi keagamaan seseorang. Mereka menunjukkan bahwa individu yang berasal dari latar belakang agama yang menekankan pentingnya pengampunan cenderung lebih mampu memaafkan, yang pada gilirannya meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk perselingkuhan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor budaya dan agama juga dapat berperan penting dalam proses pengampunan dan resiliensi.

Penelitian (Haikal & Latipun, 2020) tentang resiliensi wanita yang bercerai dan memilih untuk hidup dengan anak-anak mereka juga menunjukkan bahwa pengampunan adalah faktor kunci dalam mengembangkan resiliensi. Wanita yang mampu memaafkan mantan suami mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres dan membangun kembali hidup mereka setelah perceraian. Pengampunan memungkinkan mereka untuk fokus pada aspek positif kehidupan mereka dan mengembangkan strategi coping yang efektif.

Menurut (Alumada, 2021) dalam disertasinya tentang peran moderasi self-*forgiveness* pada infidelity dan attachment security di antara staf koreksi di Kenya, juga menunjukkan bahwa pengampunan diri adalah komponen penting dalam resiliensi.

Penelitian ini dan studi-studi terkait lainnya menunjukkan bahwa pengampunan memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan. Pengampunan membantu

mengurangi perasaan negatif seperti dendam dan kebencian, meningkatkan kasih sayang, dan memungkinkan individu untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Hal ini, pada gilirannya, meningkatkan resiliensi mereka, membantu mereka untuk pulih dari trauma emosional, dan melanjutkan hidup dengan cara yang lebih positif dan sehat. Dengan demikian, pengampunan tidak hanya bermanfaat untuk kesejahteraan psikologis individu tetapi juga penting untuk hubungan interpersonal yang lebih sehat dan harmonis. Penelitian lebih lanjut dalam budaya yang berbeda dan dengan populasi yang lebih besar diperlukan untuk memperkuat temuan ini dan mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung istri yang menjadi korban perselingkuhan.

Dengan mempertimbangkan keterbatasan-keterbatasan ini, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperluas pemahaman tentang hubungan antara *forgiveness* dan resiliensi, serta untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung istri yang menjadi korban perselingkuhan. Temuan penelitian ini memberikan wawasan penting tentang peran *forgiveness* dalam meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis, serta menggarisbawahi pentingnya intervensi yang dirancang untuk membantu individu mengembangkan kemampuan *forgiveness* sebagai bagian dari proses pemulihan mereka.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting:

1. Intervensi Psikologis

Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi yang berfokus pada meningkatkan *forgiveness* sebagai bagian dari program pemulihan bagi istri yang menjadi korban perselingkuhan. Terapi dan konseling dapat dirancang untuk membantu individu mengembangkan kemampuan untuk memaafkan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan resiliensi mereka.

2. Kebijakan dan Program Kesejahteraan

Temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis istri yang menjadi korban perselingkuhan. Program yang mempromosikan *forgiveness* dan resiliensi dapat diintegrasikan ke dalam layanan dukungan sosial dan kesehatan mental.

3. Pendidikan dan Kesadaran Publik

Meningkatkan kesadaran publik tentang pentingnya *forgiveness* dalam perselingkuhan dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan dukungan bagi korban. Edukasi tentang manfaat *forgiveness* dan resiliensi dapat disampaikan melalui kampanye publik, seminar, dan lokakarya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis mendalam terhadap hubungan antara *forgiveness* dan resiliensi dalam perselingkuhan pernikahan, dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan resiliensi psikologis individu yang mengalami pengkhianatan ($r = 0.871$, $p = 0.003$). Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan untuk mengampuni tidak hanya memfasilitasi proses pemulihan emosional dan rekonsiliasi dalam hubungan yang terganggu, tetapi juga membantu individu membangun kembali kepercayaan diri dan harapan untuk masa depan yang lebih baik. Resiliensi psikologis, sebagai kemampuan untuk tetap kuat dan beradaptasi di bawah tekanan, juga ditemukan berkorelasi positif dengan tingkat *forgiveness* yang tinggi. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya integrasi strategi pemulihan yang menekankan pengembangan kemampuan *forgiveness* dan resiliensi dalam program konseling pernikahan atau intervensi psikologis, yang dapat mendukung proses rekonsiliasi antara pasangan yang terlibat serta mempromosikan kesejahteraan psikologis jangka panjang bagi individu yang menghadapi krisis serupa. Dengan demikian, memahami dan menerapkan pendekatan holistik ini dapat memperkuat fondasi hubungan serta memberikan kontribusi positif dalam membangun masyarakat yang lebih kuat dan berdaya tahan dalam menghadapi tantangan emosional seperti perselingkuhan pernikahan.

**HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN
PERSELINGKUHAN**

Neno Aisyah Deli

DAFTAR PUSTAKA

- Aksara, P. T. B. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bumi Aksara.
- Alumada, A. K. (2021). *Moderating the Role of Self-Forgiveness on Infidelity and Attachment Security among Correctional Staff Members, Kenya*. Northcentral University.
- Anjani, A. F., Anjani, N. K. M., Giovana, S., Apriliani, S., & Farisandy, E. D. (2024). Cinta Pertama Hilang: Mengungkap Dinamika Forgiveness Perempuan Dewasa Tanpa Ayah Pasca Perceraian. *Psyche 165 Journal*, 48–56.
- Aristawati, A. R., Putri, A., & Pratikto, H. (2023). Forgiveness Therapy untuk Meningkatkan Self Acceptance dan Happiness pada Korban Orangtua Bercerai. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 16–33.
- Astuti, V. W., & Lestari, S. (2022). Psychological Condition of Women Who Divorced Due to Husbands' Infidelity. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 61–74.
- Bhowmik, M. (2020). *A grounded theory investigation of the subjective responses from partners in couples where infidelity has occurred*. City University of New York.
- Cantacuzino, M. (2022). *Forgiveness: An Exploration*. Simon and Schuster.
- Carpenter-Ellis, T. J. (2023). *African American Women's Posttraumatic Growth after Infidelity*.
- Chiasson, A. L. (2023). *Towards Transformation, Engaging Feminist Theologies of Sexuality, Suffering and Forgiveness with Survivor Narratives*.
- Fitria, I., Zainuddin, M., Julianto, J., Aliana, C. R., & Barlian, N. I. (2024). Family Resilience in a Psychological Perspective in Indonesia. *El-Usrah: Jurnal Hukum Keluarga*, 7(1), 204–219.
- Foroozanfar, A. (2020). Positive Psychology and the Qur'an: A Comparative Study of the Constructs of Hope, Resilience, and Forgiveness. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 2(3), 208–224.
- Gonzalez, T. (2023). *Resilience and Willingness to Forgive Infidelity: An Examination of the Relationship by Type of Infidelity, Attitudes Toward Infidelity, and Relationship Investment*. Pace University.
- Haikal, M., & Latipun, L. (2020). The resilience of women who are divorced and choose to live with their children. *Psychology and Behavioral Sciences*, 9(4), 44–49.
- Harmoko, M. P., Kilwalaga, I., Pd, S. P. I. M., Asnah, S. P., Rahmi, S., Adoe, V. S., SP, M. M., Dyanasari, I., & Arina, F. (2022). *Buku ajar metodologi penelitian*. Feniks Muda Sejahtera.
- Johnson, S. K., Zitzmann, B., & Flemate, N. (2023). Forgiveness as a component of spiritual change after the murder of a loved one. *Death Studies*, 47(1), 94–104.
- Julianto, P. A., Jayanti, A. M., & Sulistiono, A. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Ketahanan Keluarga Masyarakat Pesisir di Laboratorium Psikologi Lapangan Kampung Bahari Nusantara TNI AL pada Suami. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(1), 762–774.
- Lasmiyatun, E., Firmanilah, F. F., & Putra, H. (2021). Forgiveness Of A Husband To A Wife Who Commits An Affair. *European Journal of Psychological Research Vol*, 8(2).
- Maharani, W., & Yundianto, D. (2024). Forgive, not forget: Exploring the influence of perception of dating infidelity to forgiveness behaviour in women. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 1–7.
- Manurung, K. (2023). Menggagas Strategi Pemulihan Bagi Anak Korban Konflik Orang Tua Di Keluarga Kristiani. *Lentera Nusantara*, 2(2), 161–178.

**HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI YANG MENJADI KORBAN
PERSELINGKUAN**

Neno Aisyah Deli

-
- Mayda, R. E. (2024). *Hubungan Antara Forgiveness Dengan Pyschological Well-Being Pada Mahasiswa Korban Perselingkuan Dalam Berpacaran*. Universitas Katolik Soegijapranata. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 17–29.
- Mullet, E., & Neto, F. (2020). Forgiveness and religious tradition. In *Encyclopedia of psychology and religion* (pp. 907–911). Springer.
- Najibzadegan, A., Bahrainian, S. A., & Shahabzadeh, F. (2024). Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Intimacy, Marital Forgiveness, and Marital Burnout in Women Affected by Extramarital Affairs. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(7), 23–32.
- Natalya Clark, J. (2022). 'The everyday work of repair': Exploring the resilience of victims-/survivors of conflict-related sexual violence. *Millennium*, 50(2), 456–493.
- Nelli, J. (2023). Resilience Of Wife Working Victims Of Violence And Divorce In Pekanbaru City. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 22(2), 80–97.
- Nuar, S. C. (2023). *The Divorced, Single Mother's Journey of Healing and Empowerment After Her Ex-Husband's Infidelity*. Michigan School of Psychology.
- Nugroho, H. B. K., & Hartini, N. (2022). Hubungan antara Kepribadian Big Five dengan Pemaafan pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 8–18.
- Owiredo, P. A. S. (2020). *Survivors Not Victims: How Adult Women Survivors of Intimate Partner Violence Experience Resilience*. Northern Arizona University.
- Pratiwi, B. P. P. (2024). Penyembuhan Trauma Pengkhianatan Pada Perselingkuan Dengan Proses Healing Oleh Istri. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(2), 17–29.
- Purwanza, S. W. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi*. CV. Media Sains Indonesia.
- Putri, A., Aristawati, A. R., & Pratikto, H. (2022). *Forgiveness Therapy Untuk Meningkatkan Self Acceptance Dan Happiness Pada Korban Orang Tua Bercerai*.
- Ramadhani, H., & Hayati, E. N. (2023). Dinamika Resiliensi pada Istri yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga di Masa Depan. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 172–181.
- Rokach, A., & Chan, S. H. (2023). Love and infidelity: Causes and consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3904.
- Sari, S. (2021). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Forgiveness Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Singosari Deli Tua*.
- Sugiaro, I. (2022). *Metodologi penelitian bisnis*. Penerbit Andi.
- Vivi, R. A. (2020). *Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran*. IAIN Purwokerto.
- Warner, A. D. (2022). *Infidelity Forgiveness in Married Black Women: A Qualitative Phenomenological Study*. Northcentral University.
- Youngblood, K. J. (2022). *Surviving the affair: A qualitative phenomenological case study of the strategies couples utilize to repair their marriage successfully after the occurrence of infidelity*.
- Zainuddin, K. (2023). Pemaafan pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai karena Bapak Selingkuh di Makassar. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 2(2), 146–154.