GAMBARAN *POST TRAUMATIC GROWTH* PADA KORBAN PERSELINGKUHAN YANG MEMUTUSKAN UNTUK TIDAK BERCERAI

TUGAS AKHIR

SKRIPSI

ALIFIA ADIKA PUTRI

46119120042

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

lib.mercubuana.ac.id

GAMBARAN *POST TRAUMATIC GROWTH* PADA KORBAN PERSELINGKUHAN YANG MEMUTUSKAN UNTUK TIDAK BERCERAI

TUGAS AKHIR

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

ALIFIA ADIKA PUTRI

46119120042

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alifia Adika Putri

NIM : 46119120042

Program Studi : S1 Psikologi

Menyatakan dengan sebenar–benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul: "Gambaran *Post Traumatic Growth* Pada Korban Perselingkuhan Yang Memutuskan Untuk Tidak Bercerai"

Adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta. Atau konten illegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap penyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebener-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 September 2026



Alifia Adika Putri

lib.mercubuana.ac.id

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama	: Alifia Adika Putri
NIM	: 46119120042
Program Studi	: S1 Psikologi

dengan judul
" Gambaran *Post Traumatic Growth* Pada Pasangan Korban Perselingkuhan Yang Memutuskan Untuk Tidak Bercerai" telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 07 – September - 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 8%

Jakarta, 07 September 2026
Administrator Turnitin

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama	:	Alifia Adika Putri
NIM	:	46119120042
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	Gambaran *Post Traumatic Growth* Pada Korban Perselingkuhan Yang Memutuskan Untuk Tidak Bercerai

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 10 September 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

Agustini, S.Psi, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0308087008

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Jakarta, 10 September 2026
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi	Ketua Program Studi Psikologi
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D	Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0316058002	NIDN/NUPTK: 0324068701

lib.mercubuana.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir Andi Ardiansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandre Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Agustini, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu dosen beserta staff Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah membantu dalam kegiatan perkuliahan dan pengerjaan tugas akhir ini
6. Ayah Supardi dan Ibu Pasri selaku kedua orang tua penulis, terima kasih telah menjadi alasan penulis untuk tidak menyerah.
7. Reja Mahendra selaku suami penulis, Terima kasih telah menjadi teman dalam setiap perjalanan, dan tempat pulang dalam setiap kelelahan. Semoga karya sederhana ini menjadi bagian kecil dari perjalanan panjang yang akan terus kita lalui bersama.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 10 September 2026



Alifia Adika Putri

UNIVERSITAS MERCU BUANA
lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Alifia Adika Putri
NIM	:	46119120042
Program Studi	:	Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	Gambaran *Post Traumatic Growth* Pada Korban Perselingkuhan Yang Memutuskan Untuk Tidak Bercerai

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Jakarta, 10 September 2026

Yang menyatakan,



Alifia Adika Putri

lib.mercubuana.ac.id

GAMBARAN *POST TRAUMATIC GROWTH* PADA KORBAN PERSELINGKUHAN YANG MEMUTUSKAN UNTUK TIDAK BERCERAI

ALIFIA ADIKA PUTRI

ABSTRAK

Post Traumatic Growth merupakan perubahan positif yang muncul dari perjuangan individu dalam menghadapi peristiwa traumatis. Konsep ini mencakup lima aspek utama, yaitu apresiasi terhadap kehidupan, hubungan yang lebih bermakna dengan orang lain, kemunculan kemungkinan baru dalam hidup, kekuatan pribadi, serta perubahan spiritual atau eksistensial. Tidak berarti bahwa individu tidak lagi merasakan dampak negatif dari trauma, melainkan bahwa mereka mampu menemukan makna dan pertumbuhan di tengah penderitaan yang dialami. Perselingkuhan merupakan salah satu peristiwa traumatis yang dapat mengguncang fondasi pernikahan dan menimbulkan luka emosional yang mendalam bagi korban. Korban perselingkuhan yang memilih untuk tidak bercerai sering kali menghadapi tekanan emosional dan psikologis yang berat, seperti rasa kecewa, kehilangan kepercayaan, kemarahan, hingga keraguan terhadap nilai diri. Namun, di sisi lain, mereka juga memiliki potensi untuk mengalami pertumbuhan psikologis melalui proses rekonsiliasi, pemaafan, dan penemuan makna baru dalam pernikahan. Proses tersebut tidak berlangsung instan, melainkan melalui perjuangan panjang yang melibatkan refleksi diri, komunikasi dengan pasangan, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *Post Traumatic Growth* pada korban perselingkuhan yang memutuskan untuk mempertahankan pernikahannya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang dialami korban, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung munculnya pertumbuhan pascatrauma. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi praktisi psikologi, konselor pernikahan, dan masyarakat luas dalam mendampingi individu yang mengalami trauma akibat perselingkuhan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada dampak negatif perselingkuhan, tetapi juga pada potensi pemulihan dan pertumbuhan yang dapat dicapai oleh korban yang memilih bertahan dalam pernikahan.

Kata Kunci : *Post Traumatic Growth*, Perselingkuhan, *Rekonsiliasi*, Dukungan Sosial, *Resiliensi*, Pemaafan

lib.mercubuana.ac.id

OVERVIEW OF POST TRAUMATIC GROWTH IN VICTIMS OF INFIDELITY WHO DECIDE NOT TO DIVORCE

ALIFIA ADIKA PUTRI

ABSTRACT

Post Traumatic Growth is a positive change that emerges from an individual's struggle in dealing with traumatic events. This concept encompasses five main aspects, namely appreciation of life, more meaningful relationships with others, the emergence of new possibilities in life, personal strength, and spiritual or existential changes. It does not mean that individuals no longer experience the negative effects of trauma, but rather that they are able to find meaning and growth amidst the suffering they experience. Infidelity is one of the traumatic events that can shake the foundation of marriage and cause deep emotional wounds for the victim. Victims of infidelity who choose not to divorce often face heavy emotional and psychological pressure, such as disappointment, loss of trust, anger, and even doubt about their self-worth. However, on the other hand, they also have the potential to experience psychological growth through the process of reconciliation, forgiveness, and the discovery of new meaning in marriage. This process does not happen instantly, but rather through a long struggle involving self-reflection, communication with the partner, and social support from the surrounding environment. This study aims to describe the overview of Post Traumatic Growth in victims of infidelity who decide to maintain their marriage. This study is expected to provide a deeper understanding of the psychological dynamics experienced by victims, as well as to identify the factors that support the emergence of post-traumatic growth. In addition, the results of this study are expected to serve as a source of information for psychology practitioners, marriage counselors, and the general public in assisting individuals who experience trauma due to infidelity. Thus, this study does not only focus on the negative effects of infidelity, but also on the potential for recovery and growth that can be achieved by victims who choose to remain in the marriage.

***Keyword**: Post Traumatic Growth, Infidelity, Reconciliation, Social Support, Resilience, Forgiveness*

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL..... **0**

HALAMAN JUDUL..... **i**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI ..... **ii**

HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN ..... **iii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**

KATA PENGANTAR ..... **v**

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB ..... **vi**

ABSTRAK ..... **vii**

ABSTRACT ..... **viii**

DAFTAR ISI ..... **ix**

DAFTAR TABEL ..... **xii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Perumusan Masalah 13

1.3 Tujuan Penelitian 13

1.4 Manfaat Penelitian 13

1.4.1 Manfaat Teoritis 13

1.4.2 Manfaat Praktis 13

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **14**

2.1 *Post Traumatic Growth* 14

2.1.1 Pengertiaan *Post Traumatic Growth* 14

2.1.2 Aspek - Aspek *Post Traumatic Growth* 15

2.1.3 Dimensi *Post Traumatic Growth* 17

2.1.4 Faktor - Faktor *Post Traumatic Growth* 18

2.1.5 Landasan Teori 19

2.2 Perselingkuhan 21

lib.mercubuana.ac.id

2.2.1 Pengertian Perselingkuhan 21
2.2.2 Penyebab Perselingkuhan 22
2.2.3 Dampak Perselingkuhan 24
2.3 Penelitian Terdahulu 26
BAB III METODE PENELITIAN 29
3.1 Metode Penelitian. 29
3.2 Desain Penelitian. 30
3.2.1 Subjek Penelitian 30
3.2.2 Karakteristik Subjek Penelitian 30
3.3 Teknik Pengumpulan Data 30
3.3.1 Wawancara 30
3.4 Alat Bantu Penelitian 31
3.4.1 Pedoman Wawancara 31
3.4.2 Informed Consent 31
3.4.3 Recorder 31
3.5 Pedoman Wawancara 31
3.6 Uji Keabsahan Data 36
3.6.1 Triangulasi Sumber 36
3.6.2 Pengasjuan Depenability 36
3.7 Prosedur Penelitian 36
3.7.1 Persiapan Penelitian 36
3.7.2 Pelaksanaan Penelitian 37
3.7.3 Teknik Analisa Data 37
BAB IV PEMBAHASAN 38
4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian 38
4.2 Analisis Intrakasus 39
4.2.1 Analisis Kasus Subjek IMR 40
4.2.2 Analisis Kasus Subjek RA 58
4.2.3 Analisis Kasus Subjek JJ 77

lib.mercubuana.ac.id

4.2.4 Analisis Kasus Subjek IS 116
4.3 Analisis Antar Kasus 156
4.3.1 Gambaran Dampak Trauma Perselingkuhan 169
4.3.2 Gambaran *Post Traumatic Growth* 170
4.3.3 Dukungan Sosial 171
4.3.4 Resilience 173
4.3.5 Pemaafan 175
4.3.6 Nilai - Nilai Agama 177
4.4 Diskusi 179
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 182
5.1 Kesimpulan 182
5.2 Saran 187
DAFTAR PUSTAKA 189
LAMPIRAN 191

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu……. 26
Tabel 3.1 Pedoman Wawancara……..... 32
Tabel 4.1 Identitas Subjek……. 39
Tabel 4.2 *Significant others* Subjek IMR…….. 52
Tabel 4.3 *Significant others* Subjek RA…… 69
Tabel 4.4 *Significant others* Subjek JJ…….. 92
Tabel 4.5 *Significant others* Subjek IS…… 134
Tabel 4.6 Perbandingan Antar Kasus…….. 157

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Verbatim Wawancara Subjek IMR…….. 1
Lampiran 2 Verbatim Wawancara SO 1 - Subjek IMR…….15
Lampiran 3 Verbatim Wawancara SO 2 - Subjek IMR…….18
Lampiran 4 Verbatim Wawancara Subjek RA……..21
Lampiran 5 Verbatim Wawancara SO 1 - Subjek RA..…….39
Lampiran 6 Verbatim Wawancara SO 2 - Subjek RA…..…….43
Lampiran 7 Verbatim Wawancara Subjek JJ...……..46
Lampiran 8 Verbatim Wawancara SO 1 - Subjek JJ.....…….68
Lampiran 9 Verbatim Wawancara SO 2 - Subjek JJ...…..…….71
Lampiran 10 Verbatim Wawancara Subjek IS…..……..74
Lampiran 11 Verbatim Wawancara SO 1 - Subjek IS…..……...134
Lampiran 12 Verbatim Wawancara SO 2 - Subjek IS……..……...137
Lampiran 13 Lembar Panduan Koding……...……..……...140
Lampiran 14 Kartu Bimbingan……...……..……...141
Lampiran 15 *Curriculum Vitae*……....…..……..…….……...142

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id