

**PEMAKNAAN PENGALAMAN PUTUS CINTA
PADA MAHASISWA KORBAN PERSELINGKUHAN**

Elizabeth Lani Rahmawati

ABSTRAK

Elizabeth Lani Rahmawati, 2026. *Pemaknaan Pengalaman Putus Cinta pada Mahasiswa Korban Perselingkuhan*. Skripsi. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan pengalaman putus cinta dalam hubungan pada mahasiswa korban perselingkuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif partisipan yang mengalami peristiwa tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memaknai pengalaman putus cinta akibat perselingkuhan melalui berbagai pengalaman yang saling berkaitan, yang tercermin dalam respons emosional awal, dampak emosional dan psikologis, proses *coping*, serta rekonstruksi makna. Pada tahap awal, partisipan mengalami berbagai respons emosional, seperti terkejut, marah, sedih, kecewa, dan merasa dikhianati. Pengalaman tersebut kemudian berkembang menjadi berbagai dampak psikologis, seperti penurunan harga diri, munculnya ruminasi, serta perubahan cara pandang terhadap hubungan romantis.

Dalam proses penyesuaian diri, partisipan menggunakan berbagai strategi *coping*, seperti mencari dukungan sosial, menarik diri sementara dari lingkungan sosial, dan melakukan refleksi diri. Seiring berjalannya waktu, partisipan menunjukkan proses pemulihan emosional yang ditandai dengan berkurangnya intensitas emosi negatif serta meningkatnya penerimaan terhadap pengalaman yang dialami. Selain itu, partisipan membangun kembali makna atas pengalaman tersebut dengan memandangnya sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam hubungan interpersonal dan pengembangan diri.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman putus cinta akibat perselingkuhan tidak hanya memengaruhi aspek emosional individu, tetapi juga menjadi proses psikologis yang berkontribusi terhadap perubahan cara individu memandang diri sendiri dan hubungan romantis melalui proses pemaknaan pengalaman.

Kata kunci: perselingkuhan, putus cinta, pemaknaan pengalaman, fenomenologi, hubungan romantis.

***THE MEANING-MAKING OF BREAKUP EXPERIENCES AMONG
COLLEGE STUDENTS WHO EXPERIENCED INFIDELITY***

Elizabeth Lani Rahmawati

ABSTRACT

Elizabeth Lani Rahmawati, 2026. *The Meaning-Making of Breakup Experience Among College Students Who Experienced Infidelity*. Undergraduate Thesis. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

This study aimed to explore the meaning-making of breakup experiences following infidelity among university students. This study employed a qualitative approach with a phenomenological method to explore participants' subjective experiences.

The findings revealed that participants interpreted their breakup experiences following infidelity through interconnected meanings reflected in their initial emotional responses, emotional and psychological impacts, coping processes, and meaning reconstruction. Initially, participants experienced emotional reactions such as shock, anger, sadness, disappointment, and feelings of betrayal. These experiences were followed by psychological consequences, including decreased self-esteem, rumination, and changes in their perceptions of romantic relationships.

During the adjustment process, participants employed various coping strategies, such as seeking social support, temporarily withdrawing from social environments, and engaging in self-reflection. Over time, participants demonstrated emotional recovery, characterized by a reduction in the intensity of negative emotions and greater acceptance of their experiences. Furthermore, participants reconstructed the meaning of their experiences by viewing them as opportunities for personal growth and learning in interpersonal relationships.

This study concludes that breakup experiences following infidelity not only affect individuals' emotional well-being but also contribute to changes in self-perception and perceptions of romantic relationships through the process of meaning-making.

Keywords: *infidelity, breakup, meaning-making, romantic relationships, unive students.*