



PENYEMBUHAN TRAUMA PENGKHIANATAN PADA PERSELINGKUHAN DENGAN PROSES HEALING OLEH ISTRI

Briliani Putri Pijar Pratiwi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

briliani.putri.pijar-2021@psikologi.unair.ac.id

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan holistik tentang proses healing pada istri yang suaminya berselingkuh. Disamping itu juga ingin diketahui faktor-faktor pendukung sepanjang proses tersebut. Penelitian ini menggunakan Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, yang melibatkan analisis literatur yang relevan dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perselingkuhan suami memberikan dampak negatif dalam kehidupan istri. Mereka mengalami berbagai emosi negatif secara bersamaan yang tidak mudah untuk dihadapi. Setiap partisipan melalui proses healing yang unik, namun secara umum mereka melewati tahapan-tahapan berikut ini: 1) terkejut dan tidak percaya, 2) mengalami dan mengatasi emosi-emosi negatif, 3) membicarakan masalah perkawinan dengan suami, 4) memperbaiki kondisi perkawinan. Proses healing dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Beberapa faktor yang secara signifikan membantu proses healing adalah: agama, dukungan emosional, karakteristik kepribadian, perubahan positif pada suami, aktivitas yang mendukung aktualisasi diri, dan proses terapi.

Article History

Submitted: 3 Mei 2024

Accepted: 9 Mei 2024

Published: 10 Mei 2024

Key Words

Penyembuhan
holistik, healing

PENDAHULUAN

Menikah merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia yang sangat penting. Pasangan yang telah menjalani masa perkenalan dan merasa cocok satu sama lain biasanya memutuskan untuk menikah agar hubungan mereka sah secara hukum, diakui oleh masing-masing keluarga besar, dan dapat menjadi ikatan yang kuat bagi pasangan dalam membesarkan anak-anak mereka.

Dalam suatu perkawinan yang sehat dan bahagia, masing-masing pasangan akan memperoleh dukungan emosional, rasa nyaman, pemenuhan kebutuhan seksual, serta memiliki teman bertukar pikiran yang amat menyenangkan. Banyak hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mereka yang bertahan dalam perkawinan menyatakan lebih bahagia dibandingkan mereka yang tidak memiliki pasangan, dan juga berumur lebih panjang.¹ Pada saat mengalami masalah atau melewati masa-masa sulit, peran pasangan juga amat penting karena dapat mengurangi rasa sedih, menghindarkan dari perasaan putus asa, dan membantu proses pemulihan ke arah kondisi semula.

Di balik kebahagiaan dan kenyamanan yang diperoleh dari hubungan dengan pasangan, perkawinan juga dapat menjadi sumber stres yang luar biasa. Kegagalan pasangan untuk saling menyesuaikan diri dan memecahkan masalah-masalah secara efektif dapat memicu konflik yang berkepanjangan.² Dalam perkawinan modern, tantangan yang dihadapi pasangan dalam menjalani perkawinan semakin besar. Berbeda dengan perkawinan tradisional yang memberikan batasan jelas antara peran suami dengan peran istri, pembagian peran pada perkawinan modern seringkali tidak jelas. Saat ini banyak istri yang juga bekerja di luar rumah sehingga lebih menginginkan peran yang

¹ J Gottman and N. Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (London: Orion Books Ltd, 2007).

² E Sarafino, *Health Psychology* (New Jersey: John Willey & Sons Inc, 2006).



setara, yaitu suami terlibat aktif dalam pengasuhan anak-anak. Padahal pihak suami banyak yang belum siap dengan peran ganda tersebut.³

Pasangan modern yang tinggal di kota besar, seperti Jakarta, mendapat tantangan tambahan. Pasangan baru biasanya harus bekerja keras untuk bisa memenuhi standar hidup yang relatif tinggi sehingga waktu untuk bertemu dan berkomunikasi sangat terbatas. Waktu luang yang ada biasanya digunakan untuk bepergian bersama anak-anak atau menghadiri berbagai acara keluarga. Karena begitu banyaknya tugas dan kewajiban yang harus dilakukan sehari-hari, tidak mengherankan bila hubungan dalam perkawinan sering mengalami gejolak. Berdasarkan masalah-masalah yang dibahas dalam sesi konseling, peneliti menemukan bahwa konflik dalam perkawinan terutama muncul akibat masalah komunikasi, stres yang berlebihan, dan terbatasnya waktu pasangan untuk melakukan kegiatan bersama dan mendiskusikan masalah dalam perkawinan.

Kondisi perkawinan yang tidak menyenangkan dan banyaknya harapan yang tidak terpenuhi, dapat memicu perselingkuhan. Hubungan yang intim dengan orang ketiga dapat bermula dari pertemanan biasa tetapi kemudian berlanjut semakin dalam ketika masing-masing membuka diri dan saling menceritakan masalah.⁴

Perselingkuhan yang tidak diketahui oleh pasangan biasanya tidak memberikan dampak yang negatif. Bahkan mereka yang berselingkuh memperoleh pengalaman-pengalaman menyenangkan sehingga merasa lebih bahagia. Namun saat perselingkuhan terungkap, mulailah masa-masa yang amat sulit dalam perkawinan, baik bagi pasangan yang menjadi korban maupun pasangan yang berselingkuh.⁵⁶ Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami memberikan dampak negatif yang amat besar bagi istri dan berlangsung jangka panjang.⁷⁸⁹ Berbagai perasaan negatif seperti marah, sedih, kecewa, tidak berharga, dikhianati dan benci, dirasakan secara intens oleh istri. Keinginan untuk bercerai biasanya akan muncul pada awal-awal terbukanya perselingkuhan. Istri yang awalnya amat percaya pada kesetiaan suami kemudian berubah menjadi seseorang yang sangat pencuriga, berusaha mengetahui setiap langkah suaminya setiap hari.

Bila suami bersedia mengakui adanya perselingkuhan dan segera menghentikan hubungan dengan orang ketiga tersebut, proses pemulihan dapat terjadi relatif lebih cepat. Apalagi bila keduanya mengikuti terapi dengan motivasi yang kuat.¹⁰ Sebaliknya, pada hubungan yang tetap diwarnai kebohongan karena perselingkuhan tetap berlangsung, proses pemulihan akan sulit terjadi dan kemungkinan akan berakhir dengan perceraian.

Dalam penelitian ini ingin diketahui secara lebih mendalam proses healing pada istri yang menjadi korban perselingkuhan. Disamping itu ingin diketahui pula hal-hal apa yang membantu mereka untuk dapat pulih dan menjalani perkawinan dengan lebih bahagia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pasangan lain yang mengalami masalah yang sama, khususnya

³ Gottman and Silver.

⁴ S.P Glass and J.C Staeheli, *Not "Just Friends"* (New York: Free Press, 2003).

⁵ Glass and Staeheli.

⁶ R.B Subotnik and G.G Harris, *Urviving Infidelity: Making Decisions, Recovering from the Pain* (Avon: Adams Media, 2005).

⁷ J.H Moore, *Selingkuh Dan Fakta-Fakta Tersembunyi Di Dalamnya* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002).

⁸ J.A Spring and M. Spring, *After the Affair* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000).

⁹ Subotnik and Harris.

¹⁰ M. Weiner Davis, *Divorce Busting: A Step-Bystep Approach to Making Your Marriage Loving Again*. (New York: A Fireside Book, 1992).



bagi para istri. Proses terapi yang mereka jalani diharapkan dapat menjadi masukan bagi para terapis perkawinan dalam membantu pasangan-pasangan dengan masalah perselingkuhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan pengumpulan data Pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.¹¹ Sugiyono menambahkan bahwa penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang bersifat mengkaji secara teoritis, setiap fenomena yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang.¹² Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini diperoleh dari artikel dan jurnal publikasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

Sumber data penelitian merupakan sumber data sekunder, karena data diperoleh dari artikel, dan jurnal publikasi. Teknik pengumpulan data penelitian dilakukan secara dokumentasi, yaitu menganali variabel atau perihal yang diteliti melalui catatan, buku, makalah, artikel berita, hingga jurnal publikasi.¹³

Data yang telah dikumpulkan tersebut kemudian dianalisis menggunakan analisis isi. Analisis isi merupakan jenis analisis yang menjelaskan pembahasan secara mendalam tentang informasi yang telah tercantum pada sebuah literatur. Teknik analisis isi yang dilakukan menjadikan isi yang tersedia pada literatur sebagai obyek dan juga memperoleh inferensi yang dapat diturunkan dan valid serta dapat diteliti lebih rinci sesuai dengan konteks yang telah ditetapkan. Prosedur analisis isi yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang proses penyembuhan trauma pengkhianatan pada perselingkuhan, khususnya dalam konteks intervensi dan proses healing oleh istri. Analisis yang teliti terhadap literatur yang relevan diharapkan dapat menghasilkan wawasan baru yang berguna dalam pengembangan pendekatan terapeutik dan dukungan bagi individu yang mengalami trauma pengkhianatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tipe-tipe Perselingkuhan (Affair)

Perselingkuhan merupakan hubungan antara seseorang yang sudah menikah dengan orang lain yang bukan merupakan suami/istri yang sah. Hubungan tersebut dapat terbatas pada hubungan emosional yang sangat dekat atau juga melibatkan hubungan seksual. Menurut Glass & Staeheli¹⁴ (2003) serta Subotnik & Harris¹⁵ (2005), terdapat 3 komponen dari perselingkuhan emosional, yaitu keintiman emosional, kerahasiaan, dan sexual chemistry. Jadi walaupun hubungan yang terjalin tidak diwarnai oleh hubungan seks, namun tetap membahayakan keutuhan perkawinan karena hubungan ini dapat menjadi lebih penting daripada perkawinan itu sendiri.

Perselingkuhan dapat dibagi menjadi beberapa bentuk. Penggolongannya didasarkan derajat keterlibatan emosional dari pasangan yang berselingkuh.¹⁶ Beberapa bentuk perselingkuhan adalah sebagai berikut:

¹¹ Zed Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Nasional, 2004).

¹² Sugiyono, 'Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D', 2012.

¹³ Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

¹⁴ Glass and Staeheli.

¹⁵ Subotnik and Harris.

¹⁶ Subotnik and Harris.



1. *Serial Affair*

Tipe perselingkuhan ini paling sedikit melibatkan keintiman emosional tetapi terjadi berkali-kali. Hubungan yang terbentuk dapat berupa perselingkuhan semalam atau sejumlah affair yang berlangsung cukup lama. Dalam serial affair tidak terdapat keterlibatan emosional, hubungan yang dijalin hanya untuk memperoleh kenikmatan atau petualangan sesaat. Inti dari perselingkuhan ini adalah untuk seks dan kegairahan.

Walaupun tidak melibatkan keterlibatan emosional yang mendalam antara pasangan dan kekasih-kekasihnya, namun tidak berarti perselingkuhan ini tidak membahayakan. Tidak adanya komitmen dengan pasangan-pasangan selingkuh menunjukkan juga tidak adanya komitmen terhadap perkawinan. Hubungan dengan pasangan yang berganti-ganti juga berbahaya karena resiko penularan penyakit menular seksual.

2. *Flings*

Mirip dengan serial affair, flings juga ditandai oleh minimnya keterlibatan emosional. Hubungan yang terjadi dapat berupa perselingkuhan satu malam atau hubungan yang terjadi selama beberapa bulan, tetapi hanya terjadi satu kali saja. Dibandingkan dengan tipe perselingkuhan yang lain, flings termasuk yang paling tidak serius dampaknya.

3. *Romantic Love Affair*

Perselingkuhan tipe ini melibatkan hubungan emosional yang mendalam. Hubungan yang terjalin menjadi amat penting dalam keseluruhan kehidupan pasangan. Seringkali pasangan berpikir untuk melepaskan perkawinan dan menikahi kekasihnya. Bila perceraian tidak memungkinkan, perselingkuhan tersebut dapat berlangsung jangka panjang.

4. *Long Term Affair*

Perselingkuhan jangka panjang merupakan hubungan yang menyangkut keterlibatan emosional paling mendalam. Hubungan dapat berlangsung bertahun-tahun dan bahkan sepanjang kehidupan perkawinan. Cukup banyak pasangan yang merasa memiliki hubungan lebih baik dengan pasangan selingkuhnya daripada dengan suami atau istri. Karena perselingkuhan sudah berlangsung lama, tidak jarang hubungan ini juga diketahui oleh istri dan bahkan pihak keluarga. Pada sejumlah pasangan tertentu, seolah ada perjanjian tidak tertulis bahwa perselingkuhan boleh terus berjalan asalkan suami tetap memberikan kehidupan yang layak bagi istri dan anak-anak.

Berdasarkan review terhadap beberapa penelitian tentang perselingkuhan pada pria dan wanita, Eaves & Robertson-Smith (2007) menyimpulkan bahwa pria umumnya melakukan perselingkuhan yang disertai hubungan seks (sexual infidelity), sementara kebanyakan wanita berselingkuh untuk memperoleh kedekatan emosional (emotional infidelity).¹⁷

Penyebab Perselingkuhan

Penyebab perselingkuhan amat beragam dan biasanya tidak hanya disebabkan oleh satu hal saja. Ketidakpuasan dalam perkawinan merupakan penyebab utama yang sering dikeluhkan oleh pasangan, tetapi ada pula faktor-faktor lain di luar perkawinan yang mempengaruhi masuknya orang

¹⁷ S.H. Eaves and Robertson-Smith, 'The Relationship between Self-Worth and Marital Infidelity: A Pilot Study', 2007, 382–86.



ketiga dalam perkawinan. Berdasarkan berbagai sumber, ada sejumlah alasan terjadinya perselingkuhan:¹⁸¹⁹²⁰²¹

- Kecemasan menghadapi masa transisi; seperti misalnya memiliki anak pertama, anak memasuki usia remaja, anak yang telah dewasa meninggalkan rumah, dan memasuki masa pension.
- Pasangan muda menimbulkan gairah baru sehingga menjadi semacam pelarian dari perkawinan yang tidak membahagiakan.
- Tidak tercapainya harapan-harapan dalam perkawinan dan ternyata diperoleh dari pasangan selingkuh.
- Perasaan kesepian.
- Suami dan/atau istri memiliki ide tentang perkawinan dan cinta yang tidak realistis. Ketika perkawinan mulai bermasalah, pasangan menganggap bahwa cinta mereka sudah padam.
- Kebutuhan yang besar akan perhatian.
- Terbukanya kesempatan untuk melakukan perselingkuhan, yaitu kemudahan bertemu dengan lawan jenis di tempat kerja, tersedianya hotel dan apartemen untuk mengadakan pertemuan rahasia, dan berbagai sarana komunikasi yang mendukung perselingkuhan.
- Kebutuhan seks yang tidak terpenuhi dalam perkawinan.
- Ketidakhadiran pasangan, baik secara fisik maupun emosional, misalnya pada pasangan bekerja di kota yang berbeda, pasangan yang terlalu sibuk berkarir, dan pasangan yang sering bepergian dalam jangka waktu yang lama.
- Perselingkuhan yang sudah sering terjadi dalam keluarga besar, sehingga menyebabkan memudarnya nilai-nilai kesetiaan.

Dampak Perselingkuhan

Apapun jenis perselingkuhan yang dilakukan oleh suami, dampak negatifnya terhadap perkawinan amat besar dan berlangsung jangka panjang. Perselingkuhan berarti pula penghianatan terhadap kesetiaan dan hadirnya wanita lain dalam perkawinan sehingga menimbulkan perasaan sakit hati, kemarahan yang luar biasa, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kekecewaan yang amat mendalam.²²²³²⁴ Istri-istri yang amat mementingkan kesetiaan adalah mereka yang paling amat terpuak dengan kejadian tersebut.

Ketika istri mengetahui bahwa kepercayaan yang mereka berikan secara penuh kemudian diselewengkan oleh suami, maka mereka kemudian berubah menjadi amat curiga. Berbagai cara dilakukan untuk menemukan bukti-bukti yang berkaitan dengan perselingkuhan tersebut. Keengganan suami untuk terbuka tentang detil-detil perselingkuhan membuat istri semakin marah dan sulit percaya pada pasangan. Namun keterbukaan suami seringkali juga berakibat buruk karena membuat istri trauma dan mengalami mimpi buruk berlarut-larut.²⁵

Secara umum perselingkuhan menimbulkan masalah yang amat serius dalam perkawinan. Tidak sedikit yang kemudian berakhir dengan perceraian karena istri merasa tidak sanggup lagi

¹⁸ A.J Blow, 'Key Considerations for Clinician Working with Couples and Infidelity', 2008, 12–14.

¹⁹ Eaves and Robertson-Smith.

²⁰ Subotnik and Harris.

²¹ Weiner Davis.

²² D.K Snyder, D.H Baucom, and K.C. Gordon, 'An Integrative Approach to Treating Infidelity', 2008.

²³ Snyder, Baucom, and Gordon.

²⁴ Subotnik and Harris.

²⁵ Glass and Stacheli.



bertahan setelah mengetahui bahwa cinta mereka dikhianati dan suami telah berbagi keintiman dengan wanita lain.²⁶ Pada perkawinan lain, perceraian justru karena suami memutuskan untuk meninggalkan perkawinan yang dirasakannya sudah tidak lagi membahagiakan. Bagi para suami tersebut perselingkuhan adalah puncak dari ketidakpuasan mereka selama ini.²⁷

Bagi pasangan yang memutuskan untuk tetap mempertahankan perkawinan, dampak negatif perselingkuhan amat dirasakan oleh istri. Sebagai pihak yang dikhianati, istri merasakan berbagai emosi negatif secara intens dan seringkali juga mengalami depresi dalam jangka waktu yang cukup lama. Rasa sakit hati yang amat mendalam membuat mereka menjadi orang-orang yang amat pemarah, tidak memiliki semangat hidup, merasa tidak percaya diri, terutama pada masa awal setelah perselingkuhan terbuka. Mereka mengalami konflik antara tetap bertahan dalam perkawinan karena masih mencintai suami dan anak-anak dengan ingin segera bercerai karena perbuatan suami telah melanggar prinsip utama perkawinan mereka.^{28,29,30}

Proses Healing

Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami memberikan dampak negatif yang luar biasa terhadap istri. Berbagai perasaan negatif yang amat intens dialami dalam waktu bersamaan. Selain itu terjadi pula perubahan mood yang begitu cepat sehingga membuat para istri serasa terkuras tenaganya. Kondisi ini, yang bisa berlangsung selama berbulan-bulan, sama sekali tidak mudah untuk dilalui. Salah satu perasaan yang secara intens dirasakan adalah kesedihan dan kehilangan. Perasaan sedih semakin mendalam pada saat-saat menjelang ulang tahun pernikahan, ulang tahun pasangan, dan tanggal pada saat terbukanya perselingkuhan.

Kesedihan akibat perselingkuhan dapat dijelaskan melalui model “proses berduka” dari Kubler-Ross yang terdiri dari 5 tahapan:³¹

1. Tahap Penolakan

Awal tahap ini diwarnai dengan perasaan tidak percaya, penolakan terhadap informasi tentang perselingkuhan suami. Dalam beberapa istri merasa mati rasa yang merupakan respon perlindungan terhadap rasa sakit yang berlebihan. Bila tidak berlarut-larut, penolakan ini menjadi mekanisme otomatis yang menghindarkan diri dari luka batin yang dalam.

2. Tahap Kemarahan

Setelah melewati masa penolakan, istri akan mengalami perasaan marah yang amat dahsyat. Mereka biasanya akan sangat memaki-maki suami atas perbuatannya tersebut, sering menangis, bahkan melakukan kekerasan fisik terhadap suami. Kemarahan seringkali dilampiaskan pula kepada wanita yang menjadi pacar suami. Keinginan istri untuk balas dendam kepada suami amatlah besar, yang muncul dalam bentuk keinginan untuk melakukan perselingkuhan atau membuat suami sangat menderita.

²⁶ Weiner Davis.

²⁷ Subotnik and Harris.

²⁸ Snyder, Baucom, and Gordon.

²⁹ Snyder, Baucom, and Gordon.

³⁰ T.D Hargrave, ‘Forgiveness and Reconciliation after Infidelity’, 2008, 30–33.

³¹ Subotnik and Harris.

3. Tahap Bargaining

Ketika perasaan marah sudah agak mereda, maka istri akan memasuki tahap bargaining. Karena menyadari kondisi perkawinan yang sedang dalam masa krisis maka istri berjanji melakukan banyak hal positif asalkan perkawinan tidak hancur. Misalnya saja berusaha untuk lebih perhatian pada suami, menjadi pasangan yang lebih ekspresif dalam hubungan seksual, atau lebih merawat diri. Keputusan ini kadang tidak rasional karena seharusnya pihak yang berselingkuh yang harus memperbaiki diri dan meminta maaf.

4. Tahap Depresi

Kelelahan fisik, perubahan mood yang terus menerus, dan usaha-usaha untuk memperbaiki perkawinan dapat membuat istri masuk ke dalam kondisi depresi. Para istri kehilangan gairah hidup, merasa sangat sedih, tidak ingin merawat diri dan kehilangan nafsu makan. Mood depresif menjadi semakin buruk bila istri meyakini bahwa dirinyalah yang salah dan menyebabkan suami berselingkuh.

5. Tahap Penerimaan

Setelah istri mencapai tahap penerimaan, barulah dapat terjadi perkembangan yang positif. Penerimaan terbagi menjadi dua tipe. Pertama, penerimaan intelektual yang artinya menerima dan memahami apa yang telah terjadi. Kedua, penerimaan emosional yang artinya dapat mendiskusikan perselingkuhan tanpa reaksi-reaksi berlebihan. Proses menuju penerimaan tidak sama bagi semua orang dan rentang waktunya juga berbeda.

Selain perasaan sedih dan marah, para istri juga mengalami obsesi terhadap perselingkuhan suami. Sepanjang hari mereka tidak bisa melepaskan diri dari berbagai pertanyaan dan detail-detail perselingkuhan. Banyak istri yang menginterogasi suaminya berkali-kali untuk memastikan bahwa suami tidak berbohong dan menceritakan keseluruhan peristiwa. Kebohongan suami selama ini membuat mereka trauma (Glass & Staeheli, 2003; Subotnik & Harris 2005). Walaupun obsesi merupakan hal yang normal, tetapi bila tidak berusaha diatasi maka akan sangat merugikan dan menghambat pemulihan kondisi istri.

Karena trauma akibat perselingkuhan amat sulit diatasi, maka seringkali dibutuhkan penanganan oleh konselor perkawinan. Snyder, Baucom, & Gordon (2008) mengembangkan suatu model penanganan yang dinamakan "Integrative Approach".³² Dalam model tersebut terdapat beberapa komponen, yaitu: (a) mengenali dampak traumatik dari perselingkuhan, (b) mengembangkan ketrampilan-ketrampilan penting untuk membina hubungan dalam perkawinan dan mengatasi trauma, (c) meningkatkan pemahaman pasangan tentang faktor-faktor yang mengarah pada perselingkuhan, dan (d) membahas proses memaafkan dan meneruskan kehidupan.

Model penanganan terintegrasi juga dikembangkan oleh Fife, Weeks, & Gambescia (2008), yang melibatkan sejumlah tahapan yang mirip dengan model dari Snyder. Kedua model ini telah terbukti membantu pasangan-pasangan untuk kembali pulih dari dampak perselingkuhan dan meneruskan kehidupan dengan cukup baik.³³

³² Snyder, Baucom, and Gordon.

³³ S.T Fife, G.R Weeks, and N. Gambescia, 'Treating Infidelity: An Integrative Approach', 2008, 316–23.

Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami memberikan dampak negatif yang luar biasa terhadap istri. Berbagai perasaan negatif yang amat intens dialami dalam waktu bersamaan, dan kondisi ini sama sekali tidak mudah untuk dilalui. Walaupun setiap istri melalui proses healing yang unik, namun secara umum ketiga partisipan dalam penelitian ini melewati beberapa tahapan berikut:

a. Perasaan shock dan tidak percaya

Ketika istri pertama kali mengetahui tentang perselingkuhan suami, reaksi awal adalah shock dan tidak percaya. Istri menganggap suami mereka adalah seseorang yang setia dan tidak mungkin melakukan hubungan dengan wanita lain. Walaupun masih dalam kondisi belum bisa menerima, para istri berusaha untuk memperoleh informasi yang selengkaplengkapnyanya tentang perselingkuhan tersebut. Istri berkali-kali menginterogasi suami, melakukan penyelidikan terhadap sms pada handphone suami, menghubungi perempuan yang merupakan pasangan selingkuh, mengecek tagihan telpon dan kartu kredit suami, dan sering mengecek keberadaan suami setiap harinya. Dalam waktu singkat, seorang istri yang awalnya percaya penuh pada suaminya berubah menjadi seorang detektif yang penuh kecurigaan.

Ketika akhirnya suami mengakui perbuatannya atau sudah terkumpul sejumlah informasi yang meyakinkan, maka barulah para istri terpaksa menghadapi kenyataan bahwa perkawinan mereka tidak sebaik yang mereka duga selama ini. Selanjutnya mereka mengalami masamasa yang paling sulit, yang diwarnai oleh berbagai emosi negatif.

b. Mengatasi berbagai emosi yang intens

Tahap kedua adalah mengatasi emosi-emosi yang sangat intens dan berubah sepanjang waktu. Istri merasa amat marah, kecewa, sedih, dikhianati, sehingga ingin segera meninggalkan suaminya. Istri bahkan berpikir untuk juga berselingkuh dengan laki-laki lain sebagai balas dendam atas perlakuan suami. Pada masa-masa awal setelah perselingkuhan terbuka, para istri mengalami kesedihan dan kemarahan yang intens. Mereka kehilangan semangat hidup dan harus memaksakan diri untuk bisa melakukan tugas sehari-hari seperti bekerja, mengurus anak dan merawat diri sendiri. Kemarahan yang intens membuat mereka sangat mudah terlibat dalam pertengkaran, sering memarahi anak dan sangat mudah tersinggung. Konflik terbuka amat sering terjadi terutama bila suami masih menyembunyikan informasi seputar perselingkuhannya. Tidak jarang mereka terlibat dalam pertengkaran hebat yang disertai kekerasan fisik dari istri.

Namun demikian biasanya masih ada rasa cinta yang cukup besar terhadap suami dan rasa kasihan pada anak bila perkawinan harus berakhir dengan perceraian. Para istri berusaha untuk menyelamatkan perkawinan dan mengurangi stres dengan meminta bantuan pihak lain seperti orangtua, sahabat, ahli agama dan konselor perkawinan. Umumnya istri mengaku amat lelah dengan perubahan emosi yang amat drastis. Saat merasa emosi mereka sudah mereda, tanpa terduga hal-hal kecil bisa membuka trauma sehingga emosi mereka langsung meledak-ledak. Setelah melewati masa-masa yang penuh dengan gejolak emosional, mereka sampai pada kondisi yang lebih tenang. Mereka sudah dapat berpikir secara lebih rasional dan sudah mampu untuk melihat perkawinan secara lebih objektif.

c. Membicarakan masalah dalam perkawinan

Tahap ketiga adalah membicarakan masalah-masalah dalam perkawinan. Proses ini amat membutuhkan bantuan dari terapis karena komunikasi kedua pasangan masih buruk dan sering terjadi kesalahpahaman. Dengan memahami penyebab perselingkuhan, kesediaan untuk saling



introspeksi diri, dan mencoba memperbaiki cara komunikasi, pasangan menjadi lebih tahu kekurangan-kekurangan yang ada dalam perkawinan. Terapis amat berperan dalam membantu masing-masing untuk lebih dapat terbuka dalam mengungkapkan emosi dan harapan-harapan dalam perkawinan. Bila suami berkomitmen menghentikan perselingkuhan dan menunjukkan usaha yang sungguh-sungguh untuk memperbaiki perkawinan, kondisi emosi istri biasanya akan lebih stabil. Istri juga akan merasa lebih percaya pada suami bila suami bersedia mengikuti proses terapi.

Pada partisipan yang mengikuti terapi tanpa suami, pembicaraan tentang kondisi perkawinan tetap dilakukan. Dari cerita istri, terapis dapat memberikan berbagai masukan tentang masalah yang dihadapi, memberikan saran tentang cara-cara memperbaiki hubungan, dan memberikan dukungan emosional untuk lebih memfokus pada kebahagiaan pribadi. Berdasarkan diskusi saat terapi, istri juga mengetahui bagaimana cara mendorong suami untuk berubah dengan cara mengubah tingkah laku dan sudut pandang istri.

d. Introspeksi diri dan memperbaiki perkawinan

Bila kedua pasangan memiliki komitmen yang kuat untuk tetap bertahap dalam perkawinan, pada tahap ini mereka sudah mulai dapat bekerja sama untuk memperbaiki perkawinan. Kesediaan untuk terus melakukan introspeksi diri sangat membantu pemulihan kondisi pasangan dan perkawinan. Pada tahap ini istri biasanya tetap merasakan adanya keraguan terhadap kejujuran dan perubahan suami, tetapi sudah mengalami banyak perubahan positif dalam diri. Mereka menjadi lebih tegar menghadapi hidup, memiliki harapan yang lebih realistis dalam perkawinan, dan sudah mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap kehidupan secara umum.

Pada awal-awal terapi, dua partisipan sempat memutuskan untuk bercerai karena tidak tahan memiliki suami yang tidak setia. Dengan pekerjaan yang mereka miliki, mereka tidak khawatir tentang kehidupan ekonomi di masa depan. Namun akhirnya mereka memutuskan untuk tetap meneruskan perkawinan walaupun harapan dan kebahagiaan yang mereka dapatkan dari perkawinan sudah jauh berkurang. Alasan utama mereka untuk tidak bercerai adalah karena mempertimbangkan kebahagiaan anak-anak. Disamping itu mereka juga merasa belum siap untuk menjadi janda karena berarti memperoleh stigma negatif dari masyarakat.

Faktor-faktor Pendukung Proses Healing

Proses healing pada para istri amat dipengaruhi oleh karakteristik individual dan juga faktor-faktor lain diluar diri. Sejumlah faktor yang amat mendukung mereka untuk mampu melewati masa-masa sulit dan menjadi pribadi yang lebih tangguh adalah:

a. Keyakinan agama

Ketiga partisipan mengakui bahwa hal terpenting yang membantu mereka untuk mampu melewati masa-masa sulit akibat perselingkuhan adalah keyakinan agama. Mereka lebih banyak beribadah dan selalu berdoa agar diberi kekuatan dan kemudahan. Dengan ‘mengadu’ pada Tuhan mereka merasa lebih tenang dan kuat. Mereka yakin bahwa masalah ini adalah cobaan dari Tuhan untuk membuat mereka lebih beriman.

b. Karakteristik kepribadian

Istri yang optimis dalam menghadapi hidup dan punya motivasi kuat melakukan kegiatan positif untuk diri sendiri, lebih cepat pulih secara emosional. Dalam waktu singkat istri dapat menemukan hikmah dibalik perselingkuhan yang terjadi serta menemukan berbagai cara untuk menjadi lebih bahagia. Sementara istri yang cenderung berpikir negatif dan putus asa, mengalami gejala emosi yang lebih lama dan sulit melupakan kesalahan suami. Perselingkuhan suami membuat istri menjadi tidak percaya diri, menyesali masa lalu dan sulit untuk merasa bahagia.

c. Dukungan emosi dari sahabat dan keluarga

Pada bulan-bulan pertama setelah perselingkuhan terungkap, dukungan emosional dari sahabat dan keluarga amat membantu para istri dalam menghadapi gejala emosi. Mereka dapat menahan diri untuk tidak melakukan tindakan agresif terhadap suami atau diri sendiri karena memiliki tempat curahan hati. Dengan mengungkapkan pengalaman dan emosi mereka pada orang yang dapat dipercaya, tekanan yang mereka rasakan juga berkurang.

d. Kegiatan aktualisasi diri

Proses healing juga difasilitasi oleh adanya kegiatankegiatan yang merupakan sarana aktualisasi diri istri seperti pekerjaan, membuka usaha baru, mengikuti workshop dan kuliah. Kegiatan tersebut tidak hanya memaksa mereka untuk tetap melakukan sesuatu setiap harinya, tetapi juga menjadi sumber rasa percaya diri dan kepuasan. Para istri tidak lagi mengharapkan suami sebagai sumber utama kebahagiaan melainkan mencari sumber-sumber kebahagiaan pribadi dari kegiatan yang mereka lakukan.

e. Perubahan positif pada suami

Kemarahan dan kekecewaan pada istri berangsur menurun ketika melihat usaha-usaha suami untuk memperbaiki diri. Suami umumnya menjadi lebih perhatian pada keluarga terutama anak-anak, mengurangi kegiatan keluar malam, dan lebih sabar menghadapi reaksi negatif dari istri. Keikutsertaan suami dalam proses terapi juga amat membantu terciptanya komunikasi yang lebih baik dan pembicaraan terbuka mengenai masalah-masalah dalam perkawinan. Perubahan positif ini mendukung proses perbaikan komunikasi dan membuat pasangan merasa lebih dekat.

f. Proses terapi

Dua di antara tiga istri mengikuti terapi segera setelah mengetahui perselingkuhan suami. Mereka mengaku amat terbantu karena diberi informasi tentang hal-hal apa yang akan mereka alami, terutama gejala emosi yang berlangsung cukup lama. Selain itu bimbingan dan saran-saran yang diberikan terapis membantu mereka untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dalam mengatasi emosi-emosi negatif, menemukan kegiatan yang bermanfaat bagi diri sendiri, dan mengevaluasi perkawinan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada perselingkuhan yang hanya melibatkan satu perempuan lain, istri dapat lebih terarah dalam melakukan penyelidikan untuk membuktikan adanya orang ketiga tersebut. Setelah terkumpul bukti-bukti yang kuat, istri kemudian langsung mengkonfrontasi suami mengenai perselingkuhan dan memintanya untuk memutuskan hubungan tersebut. Sementara pada serial affairs, istri amat kesulitan untuk mencari informasi tentang perselingkuhan karena hubungan yang terjalin cukup banyak dan



singkat. Suami juga cenderung lebih mudah menyangkal karena tidak ada bukti yang kuat mengenai adanya hubungan yang khusus.

Proses terapi yang dilalui oleh para istri dan suami merupakan proses yang berat dan menguras emosi. Trauma perselingkuhan yang dirasakan oleh istri membuat proses terapi berjalan lambat dan diwarnai oleh rasa tidak percaya serta dendam. Peneliti, yang juga berperan sebagai terapis, perlu memberikan pendampingan dan dukungan emosional pada istri untuk dapat melewati masa-masa sulit tersebut. Adanya kondisi traumatis pada kasus perselingkuhan didukung oleh penelitian Snyder, Baucom & Gordon (2008).³⁴ Mereka berpendapat bahwa para istri menunjukkan berbagai simtom yang mirip dengan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) antara lain: memikirkan tentang perselingkuhan terus menerus, menghindari orang atau tempat yang mengingatkan pada perselingkuhan, kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, kemarahan yang intens dan hypervigilance. Berdasarkan kondisi tersebut Snyder dkk kemudian mengembangkan model penanganan masalah perselingkuhan yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu membicarakan tentang dampak traumatis dari perselingkuhan, memahami konteks dari perselingkuhan dan maju kearah kehidupan yang lebih baik.

Proses healing yang dilakukan oleh para istri berkaitan erat dengan pemilihan strategi coping stres.³⁵ Pada awal-awal terungkapnya perselingkuhan, para istri lebih banyak melakukan problem focused coping, yaitu penanganan stres yang ditujukan untuk mengubah atau menghilangkan sumber stres. Mereka berusaha untuk memperoleh informasi detil tentang perselingkuhan dan menuntut suami untuk menghentikan hubungannya dengan orang ketiga. Coping yang dilakukan amat beragam, melibatkan coping yang efektif (membuat perencanaan, mencari bantuan orang ketiga, mengadakan pertemuan dengan kekasih suami) sampai yang tidak efektif (tidak mengakui adanya masalah yang besar dalam perkawinan, menyakiti diri sendiri, bertindak agresif pada pasangan). Dalam proses healing selanjutnya, emotion focused coping lebih berperan dimana para istri harus mampu mengelola gejala emosi yang dirasakan sebagai dampak dari perselingkuhan suami. Mereka juga melakukan usaha-usaha untuk melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda, melakukan introspeksi diri, mencari dukungan emosional dari orang-orang terdekat, serta mendekatkan diri kepada Tuhan.

Dalam penelitian ini terlihat jelas bahwa perselingkuhan suami membawa dampak yang amat besar dalam kehidupan istri dan hubungan perkawinan. Dampak negatif yang ditimbulkan antara lain pertengkaran yang berlarut-larut, hilangnya rasa percaya pada istri, kondisi perkawinan yang memburuk secara drastis, dan munculnya keinginan untuk bercerai pada istri. Namun demikian, bila kedua pasangan mampu mengatasi masamasa krisis dengan baik dan memiliki komitmen yang kuat untuk meneruskan perkawinan, kualitas perkawinan dapat menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Para istri juga mengembangkan pola coping yang efektif dan menunjukkan ciri-ciri resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali (bounce back) dari masalah yang berat, kemunduran, atau kondisi terpuruk.³⁶ Mereka berhasil melewati masa-masa sulit dalam kehidupan dan akhirnya menjadi pribadi yang lebih kuat dan mampu mengembangkan persepsi yang lebih realistis.

Menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi memiliki empat fungsi fundamental dalam kehidupan manusia yaitu: mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil, melewati tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari, bangkit kembali setelah mengalami kejadian traumatik atau kesulitan besar, dan mencapai prestasi terbaik.³⁷ Hasil penelitian ini terutama memberikan gambaran

³⁴ Snyder, Baucom, and Gordon.

³⁵ Sarafino.

³⁶ A Siebert, *The Resiliency Advantage* (San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc, 2005).

³⁷ K Reivich and A Shatte, *The Resilience Factor* (New York: Broadway Books, 2002).



yang cukup lengkap tentang kemampuan para istri untuk bangkit kembali setelah mengetahui tentang perselingkungan suami dan berhasil melewati berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Proses healing yang mereka lakukan tidak terlepas dari bantuan orang-orang terdekat, seperti sahabat, orangtua, dan terapis perkawinan. Namun untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, faktor terpenting adalah kerja keras mereka untuk terus menjadi lebih baik demi anak-anak dan kesejahteraan diri sendiri.

Berdasarkan temuan tentang faktor-faktor yang mendukung proses healing, dapat diberikan sejumlah saran kepada para istri yang mengalami perselingkungan suami, yaitu:

- a. Bila istri mengetahui suami berselingkuh, segera mencari bantuan dari orang-orang yang dapat dipercaya untuk memperoleh dukungan emosional.
- b. Bila ingin tetap mempertahankan perkawinan, istri sebaiknya mengikuti konseling perkawinan bersama suami. Proses konseling amat membantu pasangan untuk melakukan langkah-langkah yang tepat dan memberikan informasi tentang kondisi-kondisi yang akan mereka lalui.
- c. Untuk menghindari dari kondisi putus asa dan depresi, istri perlu lebih memfokus pada kesejahteraan diri sebelum memulai memperbaiki perkawinan. Cara-cara yang dapat dilakukan adalah mendekati diri pada Tuhan, mencari kegiatan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri, berpikir positif, dan mencari dukungan dari orang-orang terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)
- Blow, A.J, 'Key Considerations for Clinician Working with Couples and Infidelity', 2008, 12–14
- Eaves, S.H., and Robertson-Smith, 'The Relationship between Self-Worth and Marital Infidelity: A Pilot Study', 2007, 382–86
- Fife, S.T, G.R Weeks, and N. Gambescia, 'Treating Infidelity: An Integrative Approach', 2008, 316–23
- Glass, S.P, and J.C Staeheli, *Not "Just Friends"* (New York: Free Press, 2003)
- Gottman, J, and N. Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (London: Orion Books Ltd, 2007)
- Hargrave, T.D, 'Forgiveness and Reconciliation after Infidelity', 2008, 30–33
- Mestika, Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Nasional, 2004)
- Moore, J.H, *Selingkuh Dan Fakta-Fakta Tersembunyi Di Dalamnya* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002)
- Reivich, K, and A Shatte, *The Resilience Factor* (New York: Broadway Books, 2002)
- Sarafino, E, *Health Psychology* (New Jersey: John Willey & Sons Inc, 2006)
- Siebert, A, *The Resiliency Advantage* (San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc, 2005)
- Snyder, D.K, D.H Baucom, and K.C. Gordon, 'An Integrative Approach to Treating Infidelity', 2008
- Spring, J.A, and M. Spring, *After the Affair* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000)



Subotnik, R.B, and G.G Harris, *Urviving Infidelity: Making Decisions, Recovering from the Pain* (Avon: Adams Media, 2005)

Sugiyono, 'Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D', 2012

Weiner Davis, M., *Divorce Busting: A Step-Bystep Approach to Making Your Marriage Loving Again.* (New York: A Fireside Book, 1992)