

PROSES PENERIMAAN DIRI PASCA PERSELINGKUHAN PADA LAKI-LAKI DEWASA DI PPS MARDI UTOMO

Aurora Putri Soraya¹, Novi Qonitatin¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

E-mail: Auroraputrisoraya06@gmail.com

ABSTRAK

Perselingkuhan merupakan pengalaman yang dapat mengguncang kehidupan individu dan memengaruhi proses penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses penerimaan diri pasca perselingkuhan pada laki-laki dewasa di PPS Mardi Utomo. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif. Tiga partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria laki-laki dewasa yang menjadi penerima manfaat di PPS Mardi Utomo, pernah mengalami perselingkuhan oleh pasangan, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penerimaan diri berlangsung secara dinamis, diawali dengan guncangan batin dan luka emosional akibat pengkhianatan pasangan, diikuti refleksi diri, upaya memaafkan dan melepaskan, serta ketakutan untuk kembali menjalin hubungan baru. Di tengah pengalaman kehilangan dan kesepian, anak menjadi sumber kekuatan dan makna hidup, sedangkan aktivitas, kemandirian, dan spiritualitas membantu partisipan membangun kembali kehidupannya. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak ditandai oleh hilangnya rasa sakit ataupun kemampuan melupakan pengalaman, melainkan melalui kemampuan memaknai pengalaman. Temuan penelitian ini mengimplikasikan bahwa proses penerimaan diri pasca perselingkuhan merupakan proses yang dinamis, sehingga pendampingan psikologis perlu memperhatikan aspek pemaknaan pengalaman, dukungan sosial, dan sumber daya personal dalam membantu individu beradaptasi dengan pengalaman pengkhianatan pasangan.

Kata kunci: penerimaan diri, perselingkuhan, laki-laki dewasa, fenomenologi deskriptif, PPS Mardi Utomo.

THE PROCESS OF SELF-ACCEPTANCE FOLLOWING INFIDELITY AMONG ADULT MEN AT PPS MARDI UTOMO

Aurora Putri Soraya¹, Novi Qonitatin¹

¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro

Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50725

E-mail: Auroraputrisoraya06@gmail.com

ABSTRACT

Infidelity is an experience that can profoundly disrupt an individual's life and affect the process of self-acceptance. This study aimed to understand the process of self-acceptance following infidelity among adult men at PPS Mardi Utomo. This study employed a qualitative method with a descriptive phenomenological approach. Three participants were selected using purposive sampling based on the criteria of being adult men who were beneficiaries at PPS Mardi Utomo, had experienced infidelity by their partners, and were willing to participate in the study. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Descriptive Phenomenological Analysis (DPA). The findings showed that the process of self-acceptance occurred dynamically, beginning with inner turmoil and emotional wounds resulting from the partner's betrayal, followed by self-reflection, efforts to forgive and let go, as well as fear of entering into a new relationship. Amid experiences of loss and loneliness, children became a source of strength and meaning in life, while activities, independence, and spirituality helped participants rebuild their lives. This study indicates that self-acceptance is not characterized by the disappearance of pain or the ability to forget the experience, but rather by the ability to find meaning in the experience. These findings imply that the process of self-acceptance following infidelity is dynamic; therefore, psychological support should consider meaning-making, social support, and personal resources in helping individuals adapt to the experience of partner betrayal.

Keywords: self-acceptance, infidelity, adult men, descriptive phenomenology, PPS Mardi Utomo.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesulitan dalam proses menerima diri kembali pasca peristiwa kehilangan merupakan salah satu isu utama yang sulit untuk dilalui para korban perselingkuhan, masalah psikologis ini akan dialami oleh individu yang belum mampu menerima semua kenyataan yang terjadi pada diri individu setelah mengalami peristiwa pengkhianatan dalam hubungan romantis. Individu akan cenderung terjebak dalam emosional yang berkepanjangan dan sulit untuk melanjutkan kehidupan yang sehat kembali, peristiwa perselingkuhan bukan hanya merusak hubungan dan keutuhan dalam rumah tangga, dampak dari peristiwa perselingkuhan dapat meninggalkan trauma psikologis yang berat bagi korban yang dikhianati. Korban dari perselingkuhan sangat rentan untuk mengalami distres psikologi, depresi dan sulit menerima kenyataan (Cano & O'Leary, 2000). Perasaan sedih, marah dan kehilangan akan terus mendominasi para korban akibat perselingkuhan hal ini merupakan masalah utama bagi para korban untuk beradaptasi kembali dengan perubahan yang terjadi didalam hidup.

Perselingkuhan termasuk salah satu bentuk duka. Individu yang mengalami perselingkuhan akan mengalami rasa kehilangan yang mendalam (Hagemeyer, 1986). Mayers-Elder (2008) mengatakan bahwa pengalaman kehilangan dapat membuat individu mengalami kondisi emosional yang tidak stabil dan membuat individu kesulitan dalam proses pemulihan, korban perselingkuhan akan sering sekali mengalami perasaan sedih, marah dan putus asa yang berkepanjangan sehingga membuat korban mengalami kesulitan untuk mencapai penerimaan diri serta kembali menata kehidupan secara baik dan secara sehat kembali.

Salah satu proses yang paling penting yang dilalui oleh individu yang mengalami perselingkuhan merupakan penerimaan (*acceptance*) fase inilah yang paling krusial dimana individu akhirnya mampu berdamai dengan segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya serta mampu berdamai dengan pengkhianatan dan menata kembali kehidupan yang lebih adaptif. Proses yang dilalui individu untuk bisa mencapai penerimaan (*acceptance*) bukanlah hal yang mudah, tidak dapat dipungkiri bahwa kehadiran orang ke tiga dalam suatu hubungan akan menjadi masalah besar dalam keharmonisan hubungan tersebut, maka tidak jarang dalam suatu hubungan yang mengalami perselingkuhan berakhir dengan perceraian atau perpisahan (Khairul Fajri & Mulyono, 2017).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Fair (dalam Nath, 2011) ditemukan bahwa 27,2 persen laki laki dan 22.9 persen perempuan pernah melakukan hubungan romantis di luar pernikahan. Berdasarkan data tersebut Laki-laki cenderung melakukan perselingkuhan dibandingkan perempuan. Nath (2011) menjelaskan bahwa perselingkuhan yang dilakukan oleh laki laki disebabkan karena adanya kesempatan untuk melakukan tindakan tersebut umumnya laki-laki tidak terlalu memilih perempuan mana yang akan dijadikan orang ketiga dalam hubungan yang dijalani, Namun tidak menutup kemungkinan tidak terjadi terhadap perempuan. Perempuan cenderung melakukan perselingkuhan atas dasar ketidak puasan akan pasangan sebelumnya dan cenderung selektif dalam memilih pasangan yang dianggap lebih baik dan mampu memberikan kebahagiaan (Brand dkk., 2007). Wanita yang memilih untuk berselingkuh dipicu oleh faktor internal seperti konflik yang berkepanjangan dengan pasangan yang berulang dan tidak menemukan jalan tengah penyelesaian masalah, serta lemahnya hubungan emosional. Dengan demikian perempuan merasa kesepian dalam pernikahan (Shaleha, 2021).

Terlepas dari perbedaan faktor yang melatarbelakangi perselingkuhan pada laki-laki maupun perempuan, pengalaman tersebut dapat menimbulkan konsekuensi psikologis yang serius bagi pasangan yang menjadi korban. Individu yang belum mampu menerima pengalaman perselingkuhan cenderung mengalami distress psikologis, kesulitan mengelola emosi, penurunan harga diri, serta kesulitan membangun kembali kepercayaan terhadap orang lain (Cano & O'Leary, 2000; Gordon dkk., 2004). Kondisi tersebut dapat menghambat proses adaptasi individu terhadap perubahan hidup, menyebabkan individu terjebak dalam perasaan marah, kecewa, dan kehilangan yang berkepanjangan, bahkan meningkatkan risiko munculnya depresi, kecemasan, dan penarikan diri dari lingkungan sosial (Shrout & Weigel, 2019). Oleh karena itu, proses penerimaan diri menjadi aspek yang penting untuk dipahami karena berperan dalam membantu individu memaknai pengalaman perselingkuhan, mengurangi beban psikologis, kembali menjalankan kehidupannya.

Menurut (Shrout & Weigel, 2019) faktor internal seperti harga diri (*self-esteem*) merupakan salah satu proses pemulihan yang dialami oleh korban perselingkuhan, harga diri yang tinggi yang dimiliki oleh individu cenderung mampu untuk mengembangkan strategi koping adaptif, sehingga individu dapat mengurangi stress dan kecemasan akibat dikhianati oleh pasangannya, namun tidak semua individu memiliki rasa harga diri yang tinggi setelah mengalami perselingkuhan hal ini menjadi bukti bahwa individu yang telah berhasil dalam penerimaan (*acceptance*) membutuhkan waktu dan kapasitas psikologi tertentu untuk bisa ketahap berdamai dengan semua peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Tidak hanya faktor internal saja yang dapat membantu individu melewati tahap penerimaan (*acceptance*) faktor eksternal juga dapat membantu individu untuk bisa melewati semua tahap hingga akhirnya masuk ke tahap penerimaan (*acceptance*)

menurut (Annida, 2024) dukungan dari keluarga sangat mempengaruhi proses penerimaan (*acceptance*) pada korban perselingkuhan dan membantu membangun kembali kepercayaan diri individu dan membangun kembali kesejahteraan bagi individu, dukungan yang diberikan oleh keluarga menimbulkan rasa aman, serta membuat individu merasa dicintai kembali pasca terjadi penghianatan yang dilakukan oleh pasangannya. Dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungannya termasuk teman-teman dari individu juga sangat membantu proses pemulihan yang dijalani oleh korban perselingkuhan, dengan bercerita mengenai masalah yang dihadapi membuat individu cenderung merasa dihargai dan tidak menutup kemungkinan untuk memperoleh jalan keluar bagi korban.

Dukungan internal dan eksternal memiliki peran yang penting dalam proses pemulihan dan penerimaan (*acceptance*) bagi individu yang mengalami perselingkuhan. Kehadiran keluarga dan teman dekat mampu membuat korban kembali merasakan rasa aman, rasa kembali dicintai dan perasaan bahwa masih berhak untuk bahagia dan membuat proses penerimaan (*acceptance*) dapat berjalan dengan seiring waktu. Kondisi ini membantu individu untuk membangun kembali harga diri dan mempercepat tercapainya penerimaan dalam diri korban. Namun tidak semua korban perselingkuhan memiliki dukungan internal maupun eksternal, bagi korban yang hidup sendirian, terlantar, bahkan yang mengalami keterbatasan ekonomi justru akan memperburuk dan mempersulit keadaan dalam proses penerimaan terhadap pengalaman perselingkuhan.

Dukungan keluarga dan lingkungan sosial sangatlah penting bagi para korban perselingkuhan dukungan-dukungan tersebut memiliki peran untuk membantu korban dalam melewati masa-masa pemulihan emosional hingga

akhirnya dapat mencapai penerimaan diri (*acceptance*) dan berdamai serta dapat melanjutkan kehidupannya kembali secara adaptif. Namun tidak semua korban mendapatkan dukungan internal maupun eksternal korban yang tidak mendapatkan dukungan tersebut dapat beresiko mengalami keterpurukan dalam ekonomi serta hidup dalam kesendirian tanpa tempat tinggal yang layak. Dalam kondisi tersebut bisa saja akan berujung pada ketelantaran dan tidak menutup kemungkinan memperburuk kesehatan fisik maupun mental korban, situasi ini digolongkan sebagai Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) tercantum dalam Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia nomor 8 tahun 2012 (Provinsi & Sosial, 2012). Panti Pelayanan Sosial menjadi wadah bagi individu yang membutuhkan pertolongan, serta membantu individu bangkit kembali dari keterpurukan masalah yang sedang di hadapi seperti menurunnya perekonomian maupun masalah sosial yang sedang dihadapi agar siap dan mampu kembali lagi ke masyarakat. Tidak menutup kemungkinan korban perselingkuhan membutuhkan bantuan-bantuan baik secara fisik maupun emosional. Banyak korban yang mengalami keterpurukan ekonomi dan harus tinggal atau menetap di panti. Fenomena perselingkuhan tidak hanya memberikan trauma psikologi yang berat bagi para korban dampak kesejahteraan sosial yang begitu sangat kompleks juga dapat mempengaruhi kehidupan korban.

PPS Mardi Utomo merupakan Unit Pelaksana Teknis di bawah Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah yang memberikan pelayanan rehabilitasi sosial kepada laki-laki dewasa yang mengalami permasalahan sosial sehingga keberfungsian sosialnya terganggu. Penerima manfaat yang tinggal di PPS Mardi Utomo berasal dari latar belakang kehidupan yang beragam, seperti individu yang

mengalami keterlantaran, kehilangan tempat tinggal, keterbatasan ekonomi, konflik keluarga, perceraian, maupun permasalahan sosial lain yang menyebabkan mereka memerlukan pendampingan dan rehabilitasi sosial. Melalui pelayanan rehabilitasi sosial, penerima manfaat memperoleh pemenuhan kebutuhan dasar, pembinaan sosial, pendampingan psikososial, pembinaan spiritual, serta pelatihan keterampilan sebagai bekal untuk kembali menjalankan fungsi sosial secara mandiri di masyarakat. Kehidupan sehari-hari penerima manfaat di PPS Mardi Utomo berlangsung dalam lingkungan komunal dengan berbagai aturan yang telah ditetapkan oleh panti. Selama menjalani rehabilitasi sosial, penerima manfaat mengikuti berbagai aktivitas seperti pembinaan mental dan spiritual, kegiatan kebersihan lingkungan, pelatihan keterampilan, olahraga, serta aktivitas kerja sederhana sesuai kemampuan masing-masing. Interaksi sosial antarpenerima manfaat berlangsung setiap hari sehingga mereka saling mengenal dan berbagi pengalaman hidup. Meskipun tinggal dalam lingkungan rehabilitasi yang sama, setiap penerima manfaat memiliki riwayat kehidupan, pengalaman keluarga, kondisi ekonomi, maupun pengalaman psikologis yang berbeda sebelum memasuki PPS Mardi Utomo.

Dalam penelitian ini, sebagian besar partisipan memasuki PPS Mardi Utomo setelah mengalami penurunan keberfungsian sosial akibat kombinasi berbagai faktor, seperti konflik rumah tangga, keterbatasan ekonomi, berkurangnya dukungan keluarga, serta pengalaman perselingkuhan pasangan. Oleh karena itu, pengalaman perselingkuhan tidak berdiri sebagai satu-satunya peristiwa yang membentuk dinamika psikologis partisipan, tetapi hadir bersamaan dengan berbagai tekanan sosial yang mereka alami. Kondisi tersebut menjadikan PPS Mardi Utomo sebagai konteks yang relevan untuk memahami bagaimana proses

penerimaan diri berkembang pada individu yang menghadapi persoalan psikologis sekaligus kerentanan sosial.

Kondisi sosial ekonomi yang dialami penerima manfaat menjadi salah satu karakteristik penting dalam penelitian ini. Sebagian besar penerima manfaat mengalami keterbatasan ekonomi, pekerjaan yang tidak stabil, berkurangnya dukungan keluarga, serta perubahan peran setelah mengalami konflik rumah tangga. Kondisi tersebut dapat memengaruhi dinamika hubungan dengan pasangan sekaligus memperberat dampak psikologis setelah terjadi perselingkuhan. Dengan demikian, pengalaman perselingkuhan pada partisipan tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial ekonomi yang mereka alami sebelum maupun selama menjalani rehabilitasi sosial di PPS Mardi Utomo.

Penelitian terdahulu umumnya lebih banyak berfokus pada penyebab perselingkuhan dari sisi pelaku seperti faktor gender, kekuasaan, serta ekonomi. Salah satu penelitian oleh Lammers et al. (2011) menemukan bahwa laki-laki yang memiliki jabatan atau kuasa cenderung melakukan perselingkuhan dikarenakan individu yang mempunyai kuasa dan kekayaan jauh lebih menarik. Penelitian ini juga mengungkapkan perempuan yang memilih untuk berselingkuh atas dasar kurangnya dukungan sosial serta tidak terpenuhinya kebutuhan ekonomi dalam rumah tangga, serta kekayaan dan kehidupan yang stabil yang dimiliki oleh pihak ketiga. Namun pada penelitian tersebut lebih fokus terhadap pelaku bukan pada korban, Korban perselingkuhan khususnya laki-laki dewasa sangat terbatas, pengalaman korban pada laki-laki dewasa terutama pada proses penerimaan setelah mengalami penghianatan. Oleh karena itu penelitian ini sangat penting untuk dilakukan guna memahami bagaimana proses penerimaan diri pasca perselingkuhan pada laki laki dewasa di PPS Mardi Utomo.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini tidak berfokus pada perselingkuhan sebagai penyebab terjadinya konflik rumah tangga, melainkan pada pengalaman psikologis laki-laki yang menjadi korban perselingkuhan dan sedang menjalani rehabilitasi sosial di PPS Mardi Utomo. Fenomena yang hendak dipahami adalah bagaimana laki-laki memaknai pengalaman pengkhianatan pasangan, menghadapi berbagai perubahan kehidupan setelah peristiwa tersebut, serta menjalani proses hingga mampu menerima realitas kehidupannya. Konteks PPS Mardi Utomo menjadi penting karena pengalaman tersebut terjadi pada individu yang tidak hanya mengalami luka psikologis akibat perselingkuhan, tetapi juga menghadapi kerentanan sosial, ekonomi, dan perubahan lingkungan hidup.

Pemilihan PPS Mardi Utomo sebagai lokasi penelitian juga memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan konteks kehidupan laki-laki dewasa pada umumnya. Penerima manfaat di PPS Mardi Utomo merupakan individu yang mengalami permasalahan sosial sehingga memerlukan pelayanan rehabilitasi sosial untuk memulihkan keberfungsian sosialnya. Selain menghadapi dampak psikologis akibat perselingkuhan, mereka juga berada dalam kondisi kehilangan dukungan sosial, keterbatasan ekonomi, serta perubahan peran dan tempat tinggal yang menempatkan mereka pada situasi kerentanan sosial. Kondisi tersebut menjadikan proses penerimaan diri yang dialami tidak hanya berkaitan dengan upaya menerima pengalaman pengkhianatan pasangan, tetapi juga berkaitan dengan proses beradaptasi terhadap perubahan kondisi kehidupan dan membangun kembali keberfungsian sosial. Dengan demikian, konteks rehabilitasi sosial di PPS Mardi Utomo memberikan perspektif yang berbeda mengenai dinamika penerimaan diri korban perselingkuhan dibandingkan penelitian yang dilakukan pada laki-laki dewasa yang masih hidup di lingkungan keluarga atau masyarakat umum.

Penelitian ini memfokuskan pada proses penerimaan karena kemampuan menerima pengalaman perselingkuhan merupakan salah satu tahapan psikologis yang menentukan bagaimana individu mampu melanjutkan kehidupannya setelah mengalami pengkhianatan pasangan. Tidak semua korban perselingkuhan mampu mencapai penerimaan dengan cara dan waktu yang sama. Sebagian individu tetap terjebak pada kemarahan, penyesalan, ataupun rasa kehilangan dalam jangka waktu yang panjang, sedangkan individu lain mulai mampu memaknai pengalaman tersebut dan membangun kembali kehidupannya. Oleh karena itu, memahami bagaimana proses penerimaan berlangsung menjadi penting untuk menggambarkan dinamika psikologis korban perselingkuhan secara lebih mendalam.

Penerima manfaat di PPS Mardi Utomo dipilih karena memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan korban perselingkuhan pada umumnya. Selain menghadapi pengalaman pengkhianatan pasangan, mereka juga berada pada kondisi kerentanan sosial, seperti keterbatasan ekonomi, berkurangnya dukungan keluarga, kehilangan pekerjaan, maupun perubahan tempat tinggal. Kompleksitas tersebut memungkinkan proses penerimaan berlangsung dengan dinamika yang berbeda dibandingkan individu yang masih memiliki sistem pendukung sosial yang memadai. Dengan demikian, konteks PPS Mardi Utomo memberikan peluang untuk memahami proses penerimaan dalam situasi kehidupan yang lebih kompleks.

B Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana proses penerimaan diri pasca perselingkuhan yang dialami pada laki-laki dewasa di PPS Mardi Utomo”

C.Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami bagaimana proses penerimaan diri pasca perselingkuhan pada laki-laki dewasa di Panti Sosial Mardi Utomo.

D.Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk menambah literatur di bidang Psikologi, khususnya Psikologi Sosial dan Menambah wawasan tentang proses penerimaan (*acceptance*) korban perselingkuhan, khususnya laki-laki.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Partisipan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana refleksi diri bagi partisipan dalam memahami pengalaman hidup serta proses penerimaan diri yang telah mereka lalui setelah mengalami perselingkuhan pasangan.

2. Bagi PPS Mardi Utomo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dinamika proses penerimaan diri pada laki-laki dewasa korban perselingkuhan yang menjadi penerima manfaat, sehingga dapat menambah pemahaman mengenai pengalaman psikologis penerima manfaat dalam konteks rehabilitasi sosial.

3. Bagi Keluarga Korban

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengalaman psikologis serta proses penerimaan diri yang dialami korban perselingkuhan, sehingga keluarga memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai dinamika yang dihadapi korban.

4. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bahwa laki-laki juga dapat menjadi korban perselingkuhan dan mengalami proses psikologis yang kompleks dalam mencapai penerimaan diri, sehingga dapat memperluas pemahaman masyarakat terhadap pengalaman tersebut.