

PENGALAMAN PUTUS CINTA KARENA PERSELINGKUHAN: STUDI FENOMENOLOGIS PADA PEREMPUAN *EMERGING ADULT*

Ashila Stacey Audria¹, Jessica Dhoria Arywibowo¹
15000122140326

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275
E-mail: ashilaaudria@gmail.com

ABSTRAK

Berakhirnya hubungan setelah mengalami perselingkuhan merupakan fenomena yang kerap menimbulkan dampak psikologis yang mendalam, khususnya bagi perempuan pada masa *emerging adulthood*. Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman perempuan *emerging adult* dalam menghadapi putus cinta akibat perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Penelitian Fenomenologis Deskriptif (PFD) yang dirintis oleh Amadeo Giorgi. Partisipan penelitian berjumlah tiga perempuan berusia 18-25 tahun yang pernah mengalami putus cinta akibat perselingkuhan dalam rentang waktu enam bulan hingga dua tahun terakhir. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). Hasil penelitian menghasilkan empat tema esensial, yaitu: (1) Penentuan arah relasi melalui proses memperoleh kejelasan perselingkuhan dan pertimbangan keberlanjutan hubungan; (2) Penurunan kondisi diri dan kepercayaan setelah mengalami perselingkuhan; (3) Pemulihan diri melalui pelepasan keterikatan dan pengelolaan pengalaman pasca putus cinta; dan (4) Reorientasi pemahaman diri dan kebutuhan relasional setelah perselingkuhan dan putus cinta. Temuan menunjukkan bahwa proses pemulihan partisipan berlangsung secara bertahap, bukan linier, dengan dukungan sosial, pengelolaan emosi, serta penciptaan jarak fisik maupun digital. Pengalaman ini juga mendorong partisipan melakukan evaluasi diri dan pemaknaan ulang terhadap konsep cinta serta kesiapan emosional sebelum menjalin hubungan romantis berikutnya. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman psikologi perkembangan mengenai dampak perselingkuhan pada hubungan pacaran di masa *emerging adulthood*, serta menjadi landasan bagi pengembangan intervensi psikologis yang relevan.

Kata kunci: *perselingkuhan, putus cinta, emerging adulthood*

THE EXPERIENCE OF BREAKUP DUE TO INFIDELITY: A PHENOMENOLOGICAL STUDY ON EMERGING ADULT WOMEN

Ashila Stacey Audria ¹, Jessica Dhorio Arywibowo ¹
15000122140326

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275
E-mail: ashilaaudria@gmail.com

ABSTRACT

The end of a romantic relationship following infidelity is a phenomenon that can have profound psychological impacts, particularly for women in emerging adulthood. This study aimed to explore in depth the experiences of emerging adult women who experienced a romantic breakup due to infidelity. This study employed a qualitative approach using a descriptive phenomenological design pioneered by Amadeo Giorgi. The participants were three women aged 18–25 years who had experienced a romantic breakup due to infidelity within the previous six months to two years. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Descriptive Phenomenological Analysis (DPA). The findings yielded four essential themes: (1) Determining the direction of the relationship through the process of gaining clarity about the infidelity and considering the continuation of the relationship; (2) Decline in self-condition and trust following infidelity; (3) Self-recovery through letting go of attachment and managing post-breakup experiences; and (4) Reorientation of self-understanding and relational needs following infidelity and the breakup. The findings indicate that participants' recovery processes occurred gradually and nonlinearly, involving social support, emotional management, and the creation of physical and digital distance. The experience also encouraged participants to engage in self-evaluation and reframe their understanding of love and emotional readiness before entering subsequent romantic relationships. This study is expected to enrich developmental psychology's understanding of the impact of infidelity on romantic relationships during emerging adulthood and serve as a foundation for developing relevant psychological interventions.

Keywords: *infidelity, breakup, emerging adulthood*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Putus cinta karena perselingkuhan seringkali meninggalkan luka emosional yang mendalam bagi individu yang mengalaminya. Perselingkuhan dapat terjadi dalam berbagai bentuk hubungan romantis, tidak hanya dalam ikatan pernikahan, tetapi juga marak ditemukan dalam hubungan pacaran. Salah satu contoh kasus yang ramai diperbincangkan publik adalah kasus perselingkuhan yang terjadi oleh Salsabilla Audinna, seorang selebgram yang diselingkuhi oleh pacarnya, Arief Meivio, setelah berpacaran selama enam tahun. Melalui Instagram, Audinna mengungkapkan bahwa perselingkuhan tersebut dilakukan oleh Arief Meivio dengan rekan kerjanya (Zaleen, 2025). Fenomena ini menjadi semakin relevan apabila dikaitkan dengan fase perkembangan *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun), yaitu masa di mana eksplorasi terhadap hubungan percintaan menjadi lebih intim dan serius (Arnett, 2000).

Arnett (2000) menjelaskan bahwa pada masa remaja, hubungan pacaran umumnya masih bersifat rekreasional dan berfokus pada kebersamaan jangka pendek, sedangkan pada masa *emerging adulthood*, hubungan pacaran lebih banyak dijalani secara berpasangan, berlangsung lebih lama, serta berfokus pada eksplorasi keintiman emosional dan fisik yang lebih mendalam. Arnett (2000) juga menyatakan bahwa eksplorasi cinta pada masa *emerging adulthood* tidak lagi mengenai "Dengan siapa aku ingin menghabiskan waktu saat ini?", melainkan

mulai mengarah pada pertanyaan "Pasangan hidup seperti apa yang sesuai dengan diriku?". Dengan demikian, hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* tidak hanya melibatkan keintiman emosional, tetapi juga berkaitan dengan proses individu dalam mengenali dan memahami dirinya. Kondisi inilah yang membuat tantangan dalam hubungan romantis pada masa ini, termasuk pengalaman putus cinta akibat perselingkuhan, berpotensi memberikan dampak yang cukup besar, karena pengalaman tersebut tidak hanya berkaitan dengan kehilangan pasangan, tetapi juga dapat memengaruhi bagaimana individu melihat diri dan hubungannya di masa yang akan datang.

Perselingkuhan dalam hubungan pacaran tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kehidupan sosial dan dalam beberapa kasus dapat berujung pada tindakan kriminal. Sejumlah kasus kekerasan dalam pacaran di Indonesia menunjukkan bahwa rasa cemburu akibat kecurigaan perselingkuhan dapat memicu tindak kekerasan, bahkan pembunuhan, di antara pasangan yang masih dalam hubungan pacaran. Misalnya, kasus yang terjadi di Sumatera Utara, ketika seorang remaja membunuh pacarnya karena menganggap pacarnya berselingkuh dengan laki-laki lain (Arfah, 2022). Kasus lain terjadi di Semarang pada Oktober 2024, ketika seorang laki-laki membunuh pacarnya akibat rasa cemburu setelah mengetahui pacarnya pergi dengan teman laki-lakinya (Fauziyah & Krisiandi, 2024). Penelitian dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan oleh Saleh dkk. (2022) terhadap seorang perempuan pelaku kekerasan dalam pacaran di Makassar juga menunjukkan bahwa kecurigaan terhadap perselingkuhan pasangan menjadi salah satu pemicu munculnya perilaku kekerasan

dalam hubungan tersebut. Berbagai kasus tersebut menunjukkan bahwa perselingkuhan dalam hubungan pacaran tidak hanya berdampak pada kondisi emosional individu, tetapi juga dapat berkembang menjadi masalah sosial dan bahkan tindakan kriminal yang membahayakan keselamatan seseorang.

Fenomena tersebut sejalan dengan penelitian Pichon dkk. (2020), yang menunjukkan adanya keterkaitan antara perselingkuhan, kecemburuan romantis, dan perilaku agresif dalam hubungan romantis. Pichon dkk. (2020) melakukan telaah literatur terhadap 51 penelitian dari 28 negara, dan menemukan adanya keterkaitan antara perselingkuhan, baik yang nyata maupun yang dicurigai, kecemburuan romantis, dan kekerasan dalam hubungan intim terhadap perempuan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perselingkuhan atau kecurigaan terhadap perselingkuhan dapat menjadi bagian dari dinamika yang berkaitan dengan munculnya kecemburuan dan kekerasan dalam hubungan romantis. Selain itu, penelitian yang dilakukan O'Leary dkk. (2007) terhadap 453 pasangan menemukan bahwa dominasi dan kecemburuan (*dominance/jealousy*) merupakan salah satu prediktor langsung terkuat terhadap agresi terhadap pasangan, baik pada laki-laki maupun perempuan. Dengan demikian, temuan dalam penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa perselingkuhan tidak hanya meninggalkan dampak psikologis bagi individu yang mengalaminya, tetapi juga dapat memengaruhi dinamika hubungan dan dalam kondisi tertentu berkaitan dengan munculnya perilaku kekerasan.

Perselingkuhan dalam hubungan pacaran terbukti membawa dampak emosional bagi individu yang mengalaminya. Penelitian Rokach & Chan (2023)

menunjukkan bahwa pengalaman perselingkuhan dapat menimbulkan stres emosional dan masalah kepercayaan. Bahkan, penelitian yang dilakukan oleh Roos dkk. (2019) menunjukkan adanya gejala serupa *post-traumatic stress disorder* (PTSD), serta peningkatan risiko depresi dan kecemasan setelah mengalami perselingkuhan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gehl dkk. (2024) menunjukkan bahwa strategi koping yang maladaptif, seperti *self-punishment* dan *accommodation* memainkan peran penting dalam menjembatani hubungan antara *attachment insecurities* dan gejala depresi serta kecemasan pasca putus cinta. Artinya, individu dengan *attachment insecurities* cenderung menggunakan strategi koping yang maladaptif, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis, seperti gejala depresi dan kecemasan pasca putus cinta. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa dampak putus cinta akibat perselingkuhan dapat meninggalkan dampak yang mendalam dan kompleks.

Di Indonesia, penelitian fenomenologi yang dilakukan oleh Majid & Khoirunnisa (2025) terhadap lima orang partisipan berusia 28-33 tahun menunjukkan bahwa ketika mengalami putus cinta, individu mengalami fase krisis, yang ditunjukkan dengan terjadinya gangguan tidur, pola makan yang tidak teratur, lelah fisik tanpa alasan yang jelas, serta kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas yang sebelumnya bermakna. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Budyningrum & Ariana (2025), yang menunjukkan bahwa perempuan dewasa muda berusia 18-29 tahun yang mengalami perselingkuhan cenderung merasakan kecemasan, depresi, hingga kesulitan dalam mengatur emosi,

serta sering kali berusaha menggunakan strategi koping maladaptif untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialaminya.

Meskipun demikian, tidak seluruh pengalaman putus cinta akibat perselingkuhan berujung pada dampak negatif. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya kemungkinan perubahan positif dan pertumbuhan pribadi setelah berakhirnya hubungan. Penelitian mengenai *post-traumatic growth* (PTG) yang dilakukan oleh Tedeschi dan Calhoun (2004), menunjukkan bahwa individu yang menghadapi krisis kehidupan yang sangat menantang dapat mengalami perubahan positif melalui proses perjuangan dalam menghadapi peristiwa tersebut. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh O'Connor dan Canevello (2019), juga menunjukkan adanya potensi perubahan positif pada individu setelah mengalami putus cinta karena perselingkuhan. O'Connor dan Canevello (2019) menjelaskan bahwa ketika keyakinan inti (*core beliefs*) individu terhadap suatu hubungan runtuh akibat pengkhianatan, individu tersebut awalnya cenderung mengalami ruminasi yang bersifat intrusif, yaitu pikiran-pikiran mengganggu yang muncul secara berulang dan tidak terkendali mengenai peristiwa tersebut. Dalam proses pemulihan, ruminasi ini dapat berkembang menjadi ruminasi yang lebih disengaja (*deliberate*) dan reflektif, yang pada akhirnya membantu individu memahami secara lebih jelas kualitas atau kriteria yang diinginkan dari seorang pasangan romantis, melepaskan diri secara emosional dari hubungan sebelumnya, serta membuka diri terhadap kemungkinan menjalin hubungan romantis yang baru. Penelitian Norona dkk. (2018) pada *emerging adults* juga menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi berupa *cognitive appraisal* berkaitan dengan pertumbuhan setelah putus cinta.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa putus cinta tidak hanya dapat dipahami sebagai pengalaman yang menimbulkan *distress*, tetapi juga sebagai pengalaman yang berpotensi mendorong perubahan dan pertumbuhan positif pada individu.

Pengalaman menghadapi perselingkuhan dapat menunjukkan respons yang berbeda berdasarkan gender. Shackelford dkk. (2002) menemukan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam merespons perselingkuhan seksual dan emosional, dengan laki-laki menunjukkan respons yang lebih negatif terhadap perselingkuhan seksual, sedangkan perempuan menunjukkan respons yang lebih negatif terhadap perselingkuhan emosional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman perselingkuhan dapat memiliki dinamika yang berbeda pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini memfokuskan kajian pada perempuan *emerging adult* untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman putus cinta akibat perselingkuhan pada kelompok tersebut. Pemilihan perempuan dalam penelitian ini digunakan sebagai batasan fokus agar pengalaman kelompok tersebut dapat dikaji secara lebih spesifik.

Selain perbedaan gender, penting untuk memahami mengapa masa *emerging adulthood* berbeda dari tahap perkembangan lainnya bagi perempuan yang mengalami putus cinta karena perselingkuhan. Penelitian longitudinal yang dilakukan Boisvert dkk. (2023), menemukan bahwa pola hubungan romantis berubah seiring bertambahnya usia. Pada rentang usia 16-24 tahun, individu cenderung lebih sering berganti pasangan (*romantic turnover*), sebagai bagian dari proses eksplorasi diri yang terjadi di masa *emerging adulthood*. Namun, ketika

memasuki usia 25-30 tahun, pola tersebut mulai untuk berubah, pergantian pasangan menjadi lebih jarang, dan pada usia 30 tahun, sebagian besar individu (79%) sudah menjalani hubungan romantis yang relatif stabil dan berlangsung lama. Sebagaimana dijelaskan oleh Arnett (2000), *emerging adulthood* juga ditandai oleh karakteristik *self-focus*, *instability*, dan *feeling in-between*, yaitu kondisi ketika individu masih berfokus pada dirinya sendiri dan belum sepenuhnya terikat pada peran sosial yang umumnya dikaitkan dengan orang dewasa. Karakteristik ini berbeda dengan *established adulthood* (usia 30-45 tahun), yaitu periode ketika individu umumnya dihadapkan pada peran sosial yang tumpang tindih, baik secara romantis, keluarga, dan profesional (Mehta dkk., 2020). Di Indonesia sendiri, penelitian mengenai dampak psikologis perselingkuhan pada perempuan di rentang usia tersebut lebih banyak dilakukan dalam konteks pernikahan, seperti misalnya penelitian meneliti dampak perselingkuhan pada istri (Wardani & Arianti, 2023), sementara penelitian pada perempuan *emerging adult* yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan dalam konteks pacaran masih jarang ditemui. Perbedaan konteks perkembangan inilah yang menjadikan penelitian ini penting dilakukan secara khusus pada perempuan *emerging adult*, karena pengalaman dan pemaknaan perempuan *emerging adult* terhadap putus cinta akibat perselingkuhan berpotensi berbeda dari apa yang telah banyak diteliti sebelumnya pada perempuan di tahap *established adulthood*.

Ketika mengalami perselingkuhan, individu umumnya dihadapkan oleh dua pilihan, yaitu mempertahankan atau mengakhiri hubungan romantisnya. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa & Rahmasari (2021) menunjukkan bahwa setelah

mengalami perselingkuhan, hubungan pernikahan mungkin untuk dipertahankan melalui proses *forgiveness* dari korban perselingkuhan. Dalam penelitian tersebut, proses *forgiveness* pada istri korban perselingkuhan didukung oleh berbagai faktor, seperti dukungan keluarga, kepentingan anak, permintaan maaf suami, dan keyakinan agama. Melalui proses ini, emosi negatif dapat berubah menjadi emosi positif, yang pada akhirnya memungkinkan pernikahan untuk dipertahankan. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Marfine dan Sahrani (2024), yang menunjukkan bahwa perselingkuhan seringkali menyebabkan rusaknya kepercayaan dalam hubungan romantis. Proses pemulihan kepercayaan (*trust repair*) adalah upaya yang besar untuk memperbaiki kerusakan ini. Proses ini mencakup beberapa tahapan, seperti pengakuan, permintaan maaf, kompensasi, dan pemaafan, yang didukung oleh komunikasi yang jujur, perubahan perilaku, dan komitmen untuk memperbaiki hubungan. Namun demikian, penelitian yang secara khusus menggali pengalaman dan pemaknaan individu yang memilih mengakhiri hubungan romantis akibat perselingkuhan, terutama dalam konteks pacaran pada masa *emerging adulthood*, masih jarang ditemui di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditunjukkan bahwasanya penelitian di Indonesia masih banyak berfokus pada fenomena perselingkuhan dalam konteks pernikahan, baik terkait dampak psikologis maupun upaya mempertahankan hubungan setelah perselingkuhan. Sementara itu, penelitian yang secara khusus menggali pengalaman dan pemaknaan perempuan setelah mengalami putus cinta akibat perselingkuhan dalam hubungan pacaran pada masa *emerging adulthood* termasuk kemungkinan adanya *personal growth* di dalamnya masih terbatas.

Padahal, masa *emerging adulthood* merupakan masa yang krusial dan secara psikososial berbeda dari tahap perkembangan lain dalam proses menjalin hubungan romantis dan keintiman, sehingga pengalaman putus cinta berpotensi meninggalkan dampak psikologis yang mendalam, sekaligus berpotensi menjadi titik balik bagi pertumbuhan pribadi perempuan yang mengalaminya.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif serta pemaknaan perempuan *emerging adult* setelah mengalami putus cinta pasca perselingkuhan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai dampak psikologis yang muncul dalam fenomena ini, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang relevan bagi individu yang menghadapi situasi serupa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, fokus penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman perempuan *emerging adult* yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Dari fokus penelitian tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “Bagaimana pengalaman perempuan *emerging adult* ketika mengalami putus cinta akibat perselingkuhan dalam hubungan pacaran?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman yang dialami perempuan *emerging adult* ketika mengalami putus cinta akibat perselingkuhan dalam hubungan pacaran secara mendalam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan terkait pemahaman mengenai pengalaman perempuan *emerging adult* pasca putus cinta akibat perselingkuhan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada penelitian terkait fenomena putus cinta di Indonesia, yang selama ini masih banyak berfokus pada konteks pernikahan (perceraian atau upaya mempertahankan hubungan), dengan berfokus pada aspek yang berbeda, yaitu hubungan pacaran pada masa *emerging adulthood*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana refleksi bagi subjek dalam memahami pengalaman putus cinta akibat perselingkuhan yang telah dilalui, termasuk memahami proses pemulihan, perubahan dalam memandang diri, serta pembelajaran yang diperoleh dari pengalaman tersebut.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji pengalaman putus cinta akibat perselingkuhan, khususnya terkait dampak yang dirasakan, proses pemulihan, dukungan sosial, serta pemaknaan terhadap pengalaman tersebut.