PENGALAMAN PEREMPUAN DEWASA AWAL SEBAGAI KORBAN PERSELINGKUHAN YANG BERTAHAN DALAM HUBUNGAN PACARAN

Tijar Miftakhun Niam[1], Dwi Hardani Oktawirawan[1]

15000122140332

[1]Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email:tijarmiftakhunniam@gmail.com

ABSTRAK

Perselingkuhan dalam hubungan pacaran pada masa dewasa awal merupakan bentuk pelanggaran komitmen yang dapat menimbulkan dampak psikologis serius, seperti kecemasan, hilangnya kepercayaan, dan disorganisasi emosi. Meski demikian, sebagian individu tetap memilih bertahan bersama pasangannya meskipun hubungan pacaran tidak terikat oleh konsekuensi hukum maupun keluarga seperti dalam pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam pengalaman individu dewasa awal, khususnya perempuan, yang memilih tetap bertahan dengan pasangan pasca-perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis melalui teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Partisipan penelitian berjumlah tiga orang perempuan dewasa awal berusia 18–40 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menemukan tiga tema superordinate, yaitu : Perjalanan Hubungan dari Awal hingga Terungkapnya Perselingkuhan, Dampak Psikososioemosional Akibat Perselingkuhan, serta Bertahan dalam Hubungan sebagai Bagian dari Proses Pemulihan Diri. Ketiga partisipan mengalami tekanan psikologis, emosional, dan sosial yang berat setelah mengetahui perselingkuhan pasangan, namun tetap memilih bertahan karena faktor keterlibatan keluarga, ikatan emosional dan fisik, serta kondisi ekonomi. Selain itu, ditemukan pula upaya membangun kembali kepercayaan dan proses pemaknaan diri sebagai bagian dari pemulihan psikologis.

Kata kunci*:* perselingkuhan; bertahan; hubungan pacaran; dewasa awal

EARLY ADULT WOMEN'S EXPERIENCES AS VICTIMS OF INFIDELITY WHO STAY IN DATING RELATIONSHIPS

Tijar Miftakhun Niam[1], Dwi Hardani Oktawirawan[1]

15000122140332

[1]Faculty of Psychology, Diponegoro University

Prof. Mr. Sunario Street Tembalang, Semarang, 50275
Email:tijarmiftakhunniam@gmail.com

ABSTRACT

Infidelity in dating relationships during early adulthood is a form of commitment violation that can cause serious psychological effects, such as anxiety, loss of trust, and emotional disorganization. Even so, some individuals choose to stay with their partner despite dating relationships lacking the legal or family consequences found in marriage. This study aims to explore and understand in depth the experiences of early adults, particularly women, who choose to remain with their partner after infidelity in a dating relationship. This study used a qualitative method with a phenomenological approach through Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Participants consisted of three early adult women aged 18–40 years, selected through purposive sampling, with data collected through in-depth interviews. The findings revealed three superordinate themes: The Relationship Journey from the Beginning to the Discovery of Infidelity, the Psychosocioemotional Impact of Infidelity, and Surviving a Relationship as Part of the Self-Healing Process. All three participants experienced significant psychological, emotional, and social distress upon discovering their partner's infidelity, yet chose to stay due to family involvement, emotional and physical attachment, and economic conditions. Efforts to rebuild trust and a process of self-meaning-making also emerged as part of psychological recovery.

Keywords*: infidelity; staying; dating relationship; early adulthood*

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan transisi dari masa remaja menuju dewasa, yang berlangsung antara usia 18 hingga 40 tahun (Papalia & Martorell, 2021). Pada masa ini, individu dihadapkan pada berbagai tugas penting untuk berkembang, salah satunya adalah *intimacy*. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, masa dewasa awal digambarkan berada dalam krisis *intimacy versus isolation*, erikson menjelaskan bahwa pada tahap ini individu membentuk hubungan jangka panjang yang intim dengan teman dan pasangannya. Kegagalan dalam membangun komitmen dan menjalani hubungan yang intim akan menyebabkan individu merasa terisolasi dan self-absorbed (Papalia & Martorell, 2021). Pada dasarnya, keintiman ini terwujud dalam bentuk hubungan romantis, termasuk berpacaran.

Pacaran merupakan salah satu dari bentuk hubungan romantis yang umumnya dilakukan oleh individu pada tahap dewasa awal, di mana hubungan cenderung lebih stabil dan berorientasi pada komitmen dibandingkan masa remaja (Papalia & Martorell, 2021). Hubungan pacaran dilandasi oleh rasa suka dan cinta, serta diwarnai dengan adanya kegiatan kebersamaan seperti berkomunikasi intens, saling mendukung, dan berbagi pengalaman (Papalia & Martorell, 2021). Lebih lanjut, Pacaran tidak digunakan hanya sebagai ajang hiburan, melainkan juga sebagai media belajar bagi individu untuk mengenal diri, mengelola emosi, serta

mempersiapkan diri untuk menuju relasi yang lebih serius (Papalia & Martorell, 2021).

Meski idealnya pacaran menjadi ajang untuk saling memahami dan membangun kepercayaan, kenyataannya hubungan ini tidak terlepas dari tantangan. Menurut Stanley et al. (2002) tantangan tersebut dapat berupa perbedaan cara berkomunikasi, kesalahpahaman, konflik, kecemburuan, perbedaan harapan dalam hubungan, hingga persoalan kepercayaan. Apabila tidak dikelola dengan baik, berbagai persoalan tersebut dapat menimbulkan ketegangan dan memengaruhi kualitas hubungan. Salah satu persoalan yang dapat memberikan dampak serius terhadap hubungan romantis adalah perselingkuhan. Survei IDN (2023) oleh aplikasi Just Dating menyebutkan bahwa sekitar 40% responden perempuan dan laki-laki asal Indonesia mengatakan pernah berselingkuh. Ini menunjukkan bahwa perselingkuhan bukan fenomena minor, dan berdasarkan data ini Indonesia termasuk negara urutan kedua di Asia Tenggara dengan kasus perselingkuhan terbanyak (IDN, 2023). Tindakan ini dianggap sebagai bentuk pengkhianatan dan pelanggaran komitmen yang dapat mengganggu pondasi kepercayaan dalam hubungan romantis, yang ditunjukkan melalui munculnya kecurigaan terhadap kejujuran pasangan, kesulitan mempercayai kembali pasangan, perasaan tidak aman dalam hubungan, serta perubahan dalam pola komunikasi dan interaksi setelah perselingkuhan.

Menurut Shaleha dan Kurniasih (2021) perselingkuhan merupakan salah satu problem dalam hubungan romantis yang merupakan pelanggaran komitmen yang ada dalam hubungan, baik secara emosional maupun seksual, yang dapat

mengancam keberlangsungan relasi dan merupakan suatu tindakan yang dianggap sebagai pengkhianatan terhadap kepercayaan di dalam hubungan, dapat dibedakan menjadi dua jenis, yakni perselingkuhan emosional dan perselingkuhan seksual. Perselingkuhan emosional terjadi saat seseorang menjauh secara emosional dari pasangannya dengan menunjukkan minat berlebihan kepada orang lain, berbohong, atau memberi perhatian khusus kepada orang lain selain pasangan. Sementara itu, perselingkuhan seksual melibatkan tindakan intim fisik seperti berciuman, berpegangan tangan, atau berpelukan dengan orang lain selain pasangan. Perselingkuhan ini sering menyebabkan rasa marah, sedih, hilangnya kepercayaan, frustrasi, bahkan bisa mengakhiri hubungan (Shaleha dan Kurniasih, 2021),

Perselingkuhan ini menimbulkan dampak psikologis serius bagi korban seperti kecemasan, depresi, disorganisasi emosi, serta gangguan kepercayaan diri (Budyningrum & Ariana, 2025). Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, mengelola stres, serta menghadapi keretakan kepercayaan setelah peristiwa tersebut. Sebuah studi lain terhadap 162 dewasa awal yang merupakan korban perselingkuhan, sebanyak 93,21% melaporkan gejala PTSD yang signifikan. Gejala tersebut berkaitan dengan kondisi psikologis berupa depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh individu setelah mengalami perselingkuhan (John Tauy & Perez, 2023)

Meski kenyataannya seperti itu, menariknya, ada individu yang memilih untuk bertahan bersama pasangannya setelah perselingkuhan. Perselingkuhan yang terjadi dalam pacaran, keputusan untuk mengakhiri hubungan seharusnya lebih mudah diambil dibandingkan pada pernikahan. Pacaran tidak melibatkan ikatan

hukum, tanggung jawab sosial, maupun konsekuensi keluarga yang kompleks, sehingga jalan keluar berupa putus sering dianggap pilihan rasional. Namun kenyataannya, sebagian individu memilih untuk tetap bertahan. Keputusan ini tentu bukan hal sederhana, sebab individu dihadapkan pada dilema antara luka emosional dengan keterikatan yang telah terbangun.

Menurut Zalafi et al. (2015) istri yang mengalami perselingkuhan suami menghadapi guncangan psikologis. Keputusan bertahan atau bercerai dipengaruhi oleh anak, faktor agama, dan ketergantungan finansial. Menurut Lestari (2022) menekankan strategi istri dalam mempertahankan rumah tangga pasca perselingkuhan dari perspektif hukum Islam dan undang-undang. Kajian literatur Nita dan Tobing (2025) menunjukkan bahwa *forgiveness* merupakan strategi utama istri dalam menghadapi perselingkuhan.

Penelitian Tsaqova et al. (2025) mengungkapkan bahwa resiliensi perempuan dewasa awal korban perselingkuhan dalam pernikahan muncul melalui peningkatan religiusitas dan kedekatan dengan Tuhan. Tesis yang ditulis oleh Nasution (2019) berfokus pada upaya suami dalam mempertahankan pernikahan setelah terungkapnya perselingkuhan istri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para suami memilih bertahan melalui beberapa strategi, seperti memaafkan demi menjaga nama baik keluarga.

Penelitian Fajriyah dan Roswiyani (2024) serta Aulia dan Febrieta (2024) mengarah kepada konteks pacaran, dengan temuan didalam penelitian mereka yaitu *forgiveness* mempunyai hubungan positif dengan komunikasi interpersonal dan

kesejahteraan psikologis. Penelitian Fajriyah dan Roswiyani (2024) menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengkaji hubungan antara *forgiveness* dan komunikasi interpersonal pada dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan saat berpacaran. Sementara itu, penelitian Aulia dan Febrieta (2024) menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengkaji hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Penelitian Anjaly dan Naryoso (2016) membahas hubungan pacaran dan menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi berperan dalam proses memperbaiki hubungan setelah terjadinya perselingkuhan. Namun, ketiga penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu belum menggali pengalaman subjektif mengenai bagaimana individu dewasa awal memilih untuk bertahan setelah mengalami perselingkuhan.

Berdasarkan penelitian terdahulu (Lestari, 2022; Nasution, 2019; Nita & Tobing, 2025; Tsaqova et al., 2025; Zalafi et al., 2015) kajian mengenai perselingkuhan hingga kini lebih banyak terfokus pada konteks pernikahan, di mana faktor-faktor seperti anak, norma agama, dan ketergantungan finansial kerap menjadi penentu keputusan untuk bertahan atau berpisah. Beberapa penelitian bahkan menekankan aspek hukum atau religiusitas, sementara studi kuantitatif hanya menyoroti hubungan antarvariabel seperti *forgiveness*, komunikasi interpersonal, maupun *psychological well-being* (Aulia & Febrieta, 2024; Fajriyah & Roswiyani, 2024), sedangkan Anjaly dan Naryoso (2016) mengkaji perselingkuhan dalam konteks hubungan pacaran dengan menitikberatkan pada komunikasi antarpribadi dalam upaya memperbaiki hubungan. Namun, konteks

pacaran pada dewasa awal memiliki dinamika yang berbeda, karena keputusan bertahan tidak lagi didasari oleh ikatan hukum atau tanggung jawab keluarga, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis, kebutuhan emosional, serta tugas perkembangan pada tahap *intimacy versus isolation*. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi celah tersebut, sekaligus memperkaya literatur mengenai dinamika psikologis dalam hubungan romantis di masa dewasa awal.

Penelitian ini memfokuskan partisipan pada perempuan dewasa awal. Pemilihan ini didasarkan pada temuan bahwa laki-laki dan perempuan menunjukkan respons psikologis yang berbeda terhadap perselingkuhan, khususnya pada perselingkuhan yang bersifat emosional. Perempuan cenderung menunjukkan emosi negatif yang lebih tinggi ketika merespons perselingkuhan emosional dibandingkan laki-laki, sementara laki-laki cenderung lebih tertekan oleh perselingkuhan yang bersifat seksual (Shaleha & Kurniasih, 2021). Selain itu, perempuan yang menjadi korban perselingkuhan cenderung mengalami perasaan pengkhianatan, penghinaan, dan rasa malu yang mendalam sehingga sering kali membutuhkan intervensi klinis (Shaleha & Kurniasih, 2021).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dewasa awal yang memilih bertahan dalam hubungan pacaran pasca perselingkuhan. Secara lebih spesifik, penelitian ini bermaksud untuk memahami berbagai pertimbangan yang melatarbelakangi keputusan, serta memahami dinamika emosional yang menyertainya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas sebagai latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana pengalaman perempuan dewasa awal sebagai korban perselingkuhan yang memilih untuk bertahan dalam hubungan pacaran?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, tujuan penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan pengalaman perempuan dewasa awal sebagai korban perselingkuhan yang memilih untuk bertahan dalam hubungan pacaran.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada studi psikologi, terutama Psikologi Perkembangan, dalam memahami dinamika hubungan romantis pada usia dewasa awal. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai pengalaman individu yang memilih bertahan pascaperselingkuhan dalam konteks pacaran, yang selama ini lebih banyak dikaji dalam konteks pernikahan.

2. Manfaat Praktis

   a) Bagi Korban Perselingkuhan

      Penelitian ini diharapkan oleh peneliti dapat membantu individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran

untuk memahami dinamika psikologis yang mereka alami. Dengan demikian, mereka dapat lebih memahami diri dan situasinya, serta mengambil keputusan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisinya.

b) Bagi Individu yang Sedang Menjalani Hubungan Romantis (Pacaran)

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai dampak perselingkuhan serta pentingnya komunikasi, empati, dan komitmen dalam memperbaiki relasi. Hal ini dapat membantu pasangan lebih sadar terhadap konsekuensi tindakan perselingkuhan dan termotivasi untuk membangun hubungan yang lebih sehat.