

PENGALAMAN PROSES PEMAAFAN PADA ISTRI YANG MENGALAMI PERSELINGKUHAN SUAMI: STUDI *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS*

¹Wulandika Ayu Pramesti, ¹Agustin Erna Fatmasari

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: wulandikaayupramesti@gmail.com

ABSTRAK

Perselingkuhan suami sering kali menimbulkan dampak emosional yang mendalam bagi istri, dan proses pemaafan menjadi tantangan besar dalam upaya pemulihan hubungan. Proses pemberian maaf istri terhadap perselingkuhan suami secara tidak langsung memberikan dampak pada makna pernikahan yang seharusnya diciptakan oleh pasangan yang sudah menikah. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman proses pemaafan istri yang mengalami perselingkuhan suami. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) terhadap tiga partisipan dengan kriteria, yaitu istri usia 20 – 40 tahun, menjalin hubungan pacaran sebelum menikah, usia pernikahan diantara 5 – 10 tahun, pernah mengalami perselingkuhan suami lebih dari satu kali di lima tahun pertama usia pernikahan, sudah memiliki anak minimal 2 dan memilih untuk mempertahankan pernikahan. Hasil analisis data menghasilkan sembilan tema superordinat yaitu: 1) Keyakinan dan komitmen pra-pernikahan, 2) Kebahagiaan awal pernikahan, 3) Konflik internal fase awal pernikahan 4) Perubahan relasional karena perselingkuhan 5) Penderitaan istri karena perselingkuhan suami, 6) Kebimbangan istri pasca perselingkuhan, suami 7) Motivasi internal dan eksternal istri yang mendorong proses pemaafan 8) Hikmah yang diraih istri dari pengalaman proses pemaafan, 9) Harapan pernikahan di masa depan. Temuan penelitian ini terlihat bahwa proses pemaafan pada perselingkuhan suami adalah proses kompleks yang melibatkan berbagai faktor yang memengaruhi, dari penyesuaian awal pernikahan hingga dukungan dalam proses pemaafan tersebut.

Kata Kunci: perselingkuhan suami, proses pemaafan, makna pemaafan, *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA)

**THE EXPERIENCE OF THE FORGIVENESS PROCESS IN WIVES
WHO EXPERIENCED THEIR HUSBAND'S INFIDELITY: AN
INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS STUDY**

¹Wulandika Ayu Pramesti, ¹Agustin Erna Fatmasari

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: wulandikaayupramesti@gmail.com

ABSTRACT

A husband's infidelity often has a deep emotional impact on the wife, and the process of forgiveness becomes a big challenge in efforts to restore the relationship. The process of a wife's forgiveness for her husband's infidelity indirectly has an impact on the meaning of marriage that a married couple should create. This research aims to understand the experience of the forgiveness process for wives who experienced their husband's infidelity. The method used is qualitative with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) analysis techniques. Data collection was carried out using an in-depth interview method with three participants with criteria, namely wife aged 20 - 40 years, having a boyfriend relationship before marriage, marriage age between 5 - 10 years, having experienced husband's infidelity more than once in five first year of marriage, already have at least 2 children and choose to maintain the marriage. The results of data analysis produced nine superordinate themes, namely: 1) Pre-marital confidence and commitment, 2) Happiness at the beginning of marriage, 3) Internal conflict in the early phase of marriage 4) Relational changes due to infidelity 5) Wife's suffering due to husband's infidelity, 6) Wife's post-infidelity infidelity, husband 7) Wife's internal and external motivation that drives the forgiveness process 8) Wisdom gained by wife from experience of forgiveness process, 9) Hope for marriage in the future. The findings of this research show that the process of forgiving a husband's infidelity is a complex process involving various influencing factors, starting from initial adjustments in marriage to support in the forgiveness process.

Keywords: *husband's infidelity, forgiveness process, meaning of forgiveness, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Fincham, (2009) menumbuhkan pemaafan (*forgiveness*) dalam mengatasi konflik pernikahan sangat diperlukan istri karena mampu memberikan kebermanfaatan seperti menumbuhkan kepuasan pernikahan dan lain sebagainya yang kaitannya dengan upaya pemecahan masalah (*problem solving*). Kemudian diperkuat oleh pendapat Gottman (dalam Veyanti, 2016) yang menyatakan bahwa memaafkan kesalahan pasangan adalah tindakan yang perlu dilakukan ketika mengalami permasalahan rumah tangga, karena dengan hal tersebut dapat mencegah terjadinya perceraian.

Memaafkan merupakan elemen penting dalam pengembangan manusia yang sehat dan esensial untuk memulihkan hubungan interpersonal setelah konflik. Walaupun sulit, terutama bagi mereka yang merasa kecewa dengan kesalahan masa lalu, baik dari diri sendiri maupun orang lain, memaafkan adalah langkah penting untuk mencegah dendam yang berkepanjangan dan luka hati yang semakin mendalam. Tanpa memaafkan, individu mungkin akan terus-menerus merasakan sakit hati dan menyimpan dendam yang tak kunjung hilang (Nihayah, Ade, & Hidayat, 2021).

Selanjutnya, menurut Droll (dalam Ayun, 2020) memaafkan merupakan bagian dari kemampuan seseorang melakukan komunikasi interpersonal. Proses maaf-memaafkan tidak mungkin dilakukan oleh satu orang saja harus ada orang

yang minta maaf dan ada orang yang memberi maaf, sehingga dalam proses maaf-memaafkan seorang individu tidak mungkin mengharapkan hanya satu pihak saja yang aktif meminta maaf ataupun memberi maaf. Sejatinya, pemaafan bukan tentang membiarkan orang lain lepas dari masalah, namun tentang bagaimana membiarkan diri kita lepas dari permasalahan tersebut.

Memaafkan membawa banyak dampak positif, terutama bagi ketenangan batin seseorang. Dengan memaafkan, kita dapat merasakan emosi positif karena tidak lagi terjebak dengan hal-hal menyakitkan, melepaskan perasaan negatif, dan memperoleh ketenangan hati. Rasa marah berkurang, sakit hati menghilang, dan dendam yang pernah ada dalam hati bisa lenyap (Nasri, Nisa, & Karjuniwati, 2018).

Baumeister dan Exline (dalam Deviana, Yuliadi, & Agustina, 2021) menyatakan bahwa adanya kesalahan yang diperbuat pelaku dan adanya keinginan untuk melepaskan pelaku dari perasaan bersalah adalah proses terjadinya pemaafan. Pemaafan merupakan sebuah proses yang terdiri dari *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase*, dan *deepening phase*, dimana tahap-tahap tersebut bersifat fleksibel yang memungkinkan proses pemaafan dapat terjadi dari tahap manapun dan bisa kembali lagi ke tahap yang sebelumnya telah dilalui (Enright & Fitzgibbons, 2015).

Dari berbagai fase yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa aspek utama dalam proses pemaafan adalah menghadapi emosi terkait pengalaman atau peristiwa yang menyakitkan dan menyelesaikannya. Proses ini melibatkan pelepasan emosi negatif yang sebelumnya ada dalam diri individu

terhadap pelaku dan menggantinya dengan emosi positif. (Kurniati, dalam Nihayah dkk., 2021).

Penyesuaian diri dan tanggung jawab sebagai suami atau istri memainkan peran penting dalam pernikahan dan sangat memengaruhi kesuksesan rumah tangga. Dimana kesuksesan ini memiliki dampak besar terhadap kepuasan dalam pernikahan, menghindarkan dari kekecewaan dan kebingungan, serta membantu individu menyesuaikan diri dengan peran mereka sebagai suami atau istri serta kehidupan di luar rumah tangga (Hurlock, 2012).

Pernikahan disebutkan sebagai dasar pembentukan unit keluarga, dimana sekelompok orang terikat dan bekerja sama (Oktarina, Wijaya, & Demartoto, 2015). Melalui pernikahan, individu merasa telah menyelesaikan sebuah tahapan perkembangan dan siap menghadapi perubahan status dalam lingkungan sosial bersama orang dewasa lainnya. Menikah bisa menjadi langkah yang mudah bagi sebagian orang, tetapi menjaga keutuhan dan keharmonisan keluarga, serta komitmen hidup bersama adalah tantangan kompleks yang harus dihadapi oleh pasangan. Banyak pasangan menemukan bahwa impian dan harapan mereka untuk pernikahan yang bahagia dan sejahtera tidak selalu tercapai. Kegagalan dalam mencapai impian bersama dan munculnya berbagai masalah dalam kehidupan pernikahan dapat menjadi ancaman serius bagi keberlangsungan pernikahan itu sendiri (Anjani & Suryanto, 2006).

Dari berbagai aspek kehidupan, tidak dapat disangkal bahwa konflik atau masalah dapat muncul di berbagai tempat dan waktu, termasuk dalam konteks pernikahan. Sadarjoen, (2005) menegaskan bahwa konflik dan masalah dapat

berkembang pada hubungan pernikahan. Khususnya di era pernikahan kontemporer saat ini, pasangan suami istri menghadapi tantangan yang semakin signifikan, bahkan mampu menimbulkan tekanan pada individu dan memicu tingkat stres dalam hubungan pernikahan.

Perselingkuhan merupakan salah satu tantangan serius yang dapat merusak keharmonisan hubungan pernikahan. Perselingkuhan juga disebut sebagai salah satu konflik paling umum dalam pernikahan, baik yang dilakukan oleh suami maupun istri, sebagaimana diungkapkan oleh Eaves dan Robertson Smith (dalam Ginanjar, 2009; Anisa & Rahmasari, (2021). Menurut data BPS tahun 2022, sekitar 63.41% dari 284.169 kasus perceraian di Indonesia disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran dalam rumah tangga, di mana pihak ketiga (seperti perselingkuhan) menjadi penyebab utama (Gatra, 2023).

Data yang dihimpun oleh Badan Pusat Statistik (BPS), menunjukkan jika perceraian di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, khususnya dalam enam tahun terakhir dari 2017 – 2022, angka perceraian mengalami kenaikan yang signifikan. Terlihat angka perceraian mencapai 516.344 pada kasus tahun 2022, meningkat sekitar 15,31% dibandingkan dengan tahun 2021 tercatat sekitar 447.743 kasus. Mayoritas kasus perceraian merupakan cerai gugat, yaitu gugatan cerai yang diajukan pihak istri setelah diputuskan oleh pengadilan. Pada tahun 2022, sekitar 388.358 kasus atau sekitar 75,21% total kasus perceraian di Indonesia adalah cerai gugat. Sementara itu sisanya sebanyak 127.986 kasus atau 24,78% dari total perceraian terjadi karena cerai talak, yaitu permohonan cerai diajukan oleh suami (BPS, 2022).

Perselingkuhan suami dapat memberikan dampak negatif yang signifikan pada istri, terutama jika terjadi terus-menerus dan dalam jangka panjang. Dampak ini meliputi berbagai perasaan emosional yang negatif, seperti rasa jijik, stres, kecemasan, kekecewaan, perasaan terabaikan, menyalahkan diri sendiri, dan merasa tidak istimewa di mata suaminya. Akibatnya, perasaan-perasaan ini dapat menekan dan menguras energi seorang istri (Ginanjari, 2009). Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Adam, (2020) bahwa masalah perselingkuhan suami bisa menjadi sumber stres yang sangat besar bagi istri. Dampak dari perselingkuhan ini dapat menyebabkan istri mengalami gangguan kesehatan baik fisik maupun mental. Kehilangan rasa percaya diri yang signifikan sering kali mendorong istri untuk melampiaskan kekecewaannya dengan melakukan hal-hal yang merugikan kesehatannya sendiri sebagai korban perselingkuhan.

Banyaknya kasus perceraian yang diajukan oleh istri, memberikan pandangan bahwa istri akan lebih memilih perceraian apabila dihadapkan pada kasus perselingkuhan. Meski demikian muncul sebuah pendapat bahwa ada dari sebagian istri justru memilih untuk mempertahankan pernikahan jika dihadapkan pada kasus perselingkuhan (Permata & Sugriyanti, 2015). Keputusan istri untuk tetap bertahan dan menjalani hidup bersama suami adalah solusi yang mampu meredakan hingga menyelesaikan konflik perselingkuhan.

Hal ini didukung oleh pendapat Gray dan Anderson, (2012) bahwa terdapat perbedaan antara reaksi istri dan suami ketika dihadapkan oleh masalah perselingkuhan, tindakan yang akan dimunculkan oleh suami akan lebih bersifat agresif bahkan bisa mengarah pada tindakan perceraian. Sedangkan seorang istri

cenderung menikmati hubungan interpersonal dengan suaminya dan melakukan yang terbaik untuk mempertahankan hubungan tersebut (Hertlein & Blumer, 2014).

Faktor anak, adanya kepercayaan terhadap suami untuk berubah, faktor agama, dan faktor ketergantungan ekonomi istri terhadap suami adalah salah satu motivasi istri untuk mempertahankan pernikahan pasca mengalami perselingkuhan (Sari, 2012). Penelitian yang dilakukan Anisa dan Rahmasari, (2021) di kelurahan Jogoyudan juga membawakan hasil serupa bahwa alasan istri bertahan dalam pernikahan pasca diselingkuhi suami karena adanya persepsi istri terhadap pentingnya sosok peran ayah yang sangat dibutuhkan oleh anaknya, terlepas dari perasaan sakit yang dialami istri. Dalam penelitian tersebut partisipan menyebutkan bahwa mereka merasa mampu untuk hidup mandiri dengan hasil kerja kerasnya dalam menunjang kehidupan sehari-hari, sehingga persepsi terhadap pentingnya peran ayah bagi seorang anak adalah alasan utama yang dilakukan untuk mengatasi keretakan rumah tangga (Anisa & Rahmasari, 2021).

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Permata dan Sugriyanti, (2015) membawakan hasil apabila kedua istri dari partisipan penelitiannya memilih untuk memaafkan suami yang telah melakukan kesalahan besar dan membuat kedua partisipan terluka dan memiik dan bertahan dalam pernikahan. Hal ini terjadi karena partisipan merasa memiliki kualitas hubungan yang baik dengan suami setelah suami meminta maaf dan merasa bahwa pernikahannya masih berharga. Partisipan juga menyatakan bahwa pernikahan merupakan hal

yang sakral dimana pernikahan hanya boleh sekali dilakukan dalam seumur hidup, sehingga tidak menghalangi dirinya untuk memaafkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fretes dkk., (2016) menunjukkan bahwa memberikan pemaafan atas perselingkuhan suami mampu mempertahankan pernikahan dengan menumbuhkan empati, atribusi terhadap pelaku dan tindakannya, tingkat kelukaan, hingga kualitas hubungan. Ketidakstabilan emosi yang dialami istri ikut serta selama proses pemaafan dilakukan, mereka berusaha melakukan perubahan emosi negatif ke arah positif terhadap pasangannya yang telah berselingkuh.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan pada penelitian ini sesuai dengan hasil studi pendahuluan pada 5 Februari 2023 dengan melakukan *screening* data melalui penyebaran pamphlet secara daring dengan media sosial *facebook* untuk mendapatkan informasi tentang calon partisipan yang pernah mengalami perselingkuhan suami dengan memilih mempertahankan pernikahan pasca perselingkuhan diperoleh hasil bahwa sebanyak 21 partisipan pernah mengalami perselingkuhan lebih dari satu kali di usia pernikahan lima tahun pertama dan memilih untuk mempertahankan pernikahan. Rata-rata usia partisipan tersebut berkisar usia dewasa awal yaitu usia 20 – 40 tahun.

Santrock, (2012) mengemukakan apabila masa dewasa awal merupakan fase di mana individu mengalami perubahan signifikan pada aspek fisik, intelektual, dan peran sosial. Masa dewasa awal adalah tahap di mana individu mencapai puncak perkembangan sosial, terutama dalam hal empati dan pemahaman terhadap orang lain. Masa dewasa awal juga ditandai oleh

penyesuaian-penyesuaian dengan pola hidup baru dan harapan sosial baru. Pada masa ini, individu dewasa awal akan mengalami masa transisi dari kehidupan yang bergantung (*dependen*) menjadi saling ketergantungan (*interdependen*), yang berperan penting dalam pembentukan relasi intim dengan lawan jenis.

Jadi, masa dewasa awal merupakan periode krusial di mana individu mengalami perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk perkembangan sosial yang mencapai puncaknya serta penyesuaian diri dengan pola hidup baru dan relasi intim yang semakin matang.

Penelitian dengan topik serupa sudah pernah dilakukan oleh Permata dan Sugiariyanti, (2015) yang memfokuskan pada gambaran *forgiveness* istri sebagai upaya untuk mengembalikan keutuhan rumah tangga akibat suami yang tidak bekerja dan perselingkuhan dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan istri memaafkan kesalahan yang dilakukan suami. Steven dan Sukmaningrum, (2018) dalam penelitiannya juga membahas hal serupa dengan fokus penelitian untuk mengetahui proses pemaafan dan faktor-faktor yang berperan dalam pemaafan pada istri dewasa muda yang suaminya pernah berselingkuh.

Penelitian-penelitian terdahulu yang mengangkat topik pemaafan istri terhadap perselingkuhan suami sudah banyak dilakukan, namun yang memfokuskan pada proses pemaafan pada istri dewasa awal yang mengalami perselingkuhan suami cukup jarang ditemui dan kurang homogen dalam penentuan partisipannya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada istri dengan usia dewasa awal, karena bagi istri yang berada pada rentang usia dewasa awal (20-40 tahun), mereka cenderung merasakan

tekanan emosional yang tinggi ketika menghadapi perilaku perselingkuhan suami (Shackelford, Besser & Goetz, 2008). Hal ini disebabkan pada masa tersebut, kebutuhan akan kedekatan emosional (intimacy) menjadi sangat penting untuk dipenuhi dalam hubungan perkawinan.

Pada usia dewasa awal, istri biasanya sedang berada pada tahap perkembangan dimana membangun dan mempertahankan hubungan yang dekat secara emosional menjadi prioritas utama. Oleh karena itu, ketika menghadapi perilaku perselingkuhan suami, istri cenderung merasakan tekanan emosional yang lebih besar dibandingkan pada usia yang lain. Perselingkuhan suami dapat menyebabkan rasa sakit hati, kecemasan, depresi, dan berbagai reaksi emosional negatif lainnya pada istri. Hal ini disebabkan perilaku tersebut dianggap mengkhianati kebutuhan akan kedekatan emosional yang sangat penting pada tahap perkembangan usia dewasa awal (Shackelford, Besser & Goetz, 2008).

Selain itu peneliti juga membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu dari masa pernikahan terjadinya konflik, yaitu di lima tahun pertama usia pernikahan. Hal ini menjadi ketertarikan peneliti karena, lima tahun pertama pernikahan merupakan periode kritis yang sering dianggap sebagai inti kehidupan pernikahan. Selama periode ini, banyak dinamika baru muncul, seperti pembentukan kehidupan bersama, kelahiran anak pertama, dan tahap awal pengasuhan anak. Selama periode ini, pasangan harus menyesuaikan diri dan mengelola ekspektasi yang ada, serta belajar mengatasi krisis dan konflik. Mencari kebahagiaan dan stabilitas dalam hubungan suami istri adalah tantangan utama pada masa ini, dengan pasangan dituntut untuk bekerja keras memenuhi

harapan pernikahan meskipun kualitas hubungan mereka mungkin mengalami penurunan atau terabaikan (Dewi & Basti, 2011; Anjani & Suryanto, 2006)

Pada penelitian ini, peneliti berusaha untuk menyajikan kebaharuan mengenai proses pemaafan pada istri dewasa awal yang mengalami perselingkuhan suami khususnya pada bagaimana dinamika istri selama proses pemaafan dengan memperhatikan *Antecedent*, *Behavior*, dan *Consequence* dalam proses pemaafan tersebut.

Pengembangan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi yang berguna untuk pemahaman pasangan suami istri yang mengalami konflik rumah tangga dalam pernikahan agar dapat mengambil pembelajaran khususnya melakukan refleksi diri dalam menyikapi permasalahan perselingkuhan oleh suami. Penelitian ini memberikan judul pada penelitian kualitatif fenomenologi yaitu: “Pengalaman Proses Pemaafan pada Istri yang Mengalami Perselingkuhan Suami: Studi *Interpretative Phenomenological Analysis*”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti merujuk pada bagaimana pengalaman proses pemaafan pada istri yang mengalami perselingkuhan suami?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman proses pemaafan pada istri yang mengalami perselingkuhan suami?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada literatur dan pengembangan teori Psikologi, terutama pada konteks penelitian fenomenologi dan penerapannya pada Psikologi Sosial, Psikologi Keluarga, dan Psikologi Positif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pengalaman proses pemaafan istri dewasa awal yang mengalami perselingkuhan suami.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat-manfaat praktis bagi berbagai pihak:

a. Bagi Partisipan Penelitian

Melalui keterlibatan partisipan penelitian dalam penelitian ini, dapat memberikan manfaat bagi istri berupa pengembangan keterampilan untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat dan produktif, yang tidak hanya berguna dalam hubungan pernikahan tetapi juga dalam situasi lain di kehidupan mereka. Selain itu, dapat digunakan sebagai wadah refleksi diri bagi istri pada kejadian perselingkuhan yang terjadi di dalam pernikahannya.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana proses pemaafan berlangsung dalam konteks perselingkuhan, yang dapat memperluas pengetahuan peneliti tentang

dinamika emosional dan psikologis yang terlibat. Selain itu peneliti juga dapat merefleksikan hasil penelitian yang telah dilakukan serta mengambil nilai positif terutama yang berhubungan dengan kebermanfaatan pemaafan dalam konteks konflik pernikahan.

c. Bagi Lembaga Konseling

Temuan penelitian dapat membantu praktisi kesehatan mental (konselor pernikahan) dalam memahami tantangan spesifik yang dihadapi oleh individu yang mengalami perselingkuhan, sehingga dapat menawarkan intervensi yang lebih terarah dan efektif. Selain itu penelitian ini dapat mendasari pengembangan program pendidikan atau pelatihan bagi pasangan suami-istri, sehingga mereka lebih siap menghadapi konflik dan krisis dalam hubungan mereka dengan cara yang konstruktif.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk studi-studi mendatang tentang pengalaman proses pemaafan istri yang mengalami perselingkuhan suami, dengan pendekatan dan kelompok subjek yang lebih beragam. Penelitian ini juga memberikan wawasan tentang metodologi yang efektif untuk mengeksplorasi pemaafan dalam konteks perselingkuhan, serta tantangan yang mungkin dihadapi, yang dapat membantu perancangan studi berikutnya.