

## Strategi Koping dan Kesejahteraan Subjektif Pada Istri Korban Perselingkuhan

Intan Maya Savitri<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda

**ABSTRACT.** *The purpose of this study was to determine coping strategies and subjective well-being of victims of infidelity wives. The research method used is descriptive qualitative method with a case study approach. Taking respondents in this study using purposive sampling. The data collection method is through interviews and observations. Data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and conclusions or verification. The results showed that the affair conducted by a partner is a stressor that triggers the emergence of stress tendencies in all three subjects. The perceived distress response that is in the form of emotions, thoughts, behavior, and physical where it is felt by the three subjects in different time frames. In dealing with infidelity, the husband of the three subjects used coping strategies, type of problem focused coping and emotional focused coping. This is influenced by certain factors within each subject. Meanwhile, subjective evaluations perceived by the three subjects show differences. The subject of RM tends to feel the low subjective well-being at the beginning of the disclosure of the affair to the present. Then AN subjects tend to feel low subjective well-being at the beginning of an affair, but now it has begun to improve (tends to be high). Meanwhile, on the subject of SB he felt prosperous even though he felt the sharing of negative effects due to the affair of the husband. The evaluation is influenced by subjective criteria possessed by SB subjects where he will feel happy and satisfied if his child feels happy. On the other hand, the results of the study showed that the child was the dominant factor that made all three subjects maintain their marriage.*

**Keywords:** *coping strategy, subjective well-being, cheating.*

**ABSTRAK.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi koping dan kesejahteraan subjektif pada istri korban perselingkuhan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pengambilan responden dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Adapun metode pengumpulan data yakni melalui wawancara dan observasi. Teknik analisa data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan merupakan stressor yang memicu timbulnya kecenderungan stres pada ketiga subjek. Respon *distress* yang dirasakan yakni berbentuk emosi, pikiran, perilaku, dan fisik dimana hal tersebut dirasakan ketiga subjek dalam rentang waktu yang berlainan. Dalam menghadapi perselingkuhan suami ketiga subjek menggunakan strategi coping jenis *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu yang berada dalam diri masing-masing subjek. Sementara itu, evaluasi subjektif yang dirasakan ketiga subjek menunjukkan perbedaan. Subjek RM cenderung merasakan kesejahteraan subjektif yang rendah di awal terungkapnya perselingkuhan hingga saat ini. Kemudian subjek AN cenderung merasakan kesejahteraan subjektif yang rendah di awal perselingkuhan, namun saat ini telah mulai membaik (cenderung tinggi). Sementara itu, pada subjek SB dirinya merasakan sejahtera meskipun merasakan berbagi afek negatif karena perselingkuhan suami. Evaluasi tersebut dipengaruhi oleh kriteria subjektif yang dimiliki subjek SB dimana dirinya akan merasa bahagia dan puas jikalau anaknya merasa bahagia. Di sisi lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa anak merupakan faktor dominan yang membuat ketiga subjek tetap mempertahankan pernikahannya.

**Kata kunci:** strategi koping, kesejahteraan subjektif, perselingkuhan.

---

<sup>1</sup> Email: intanmaya19@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pernikahan adalah salah satu tahapan dalam kehidupan manusia yang sangat penting. Setiap individu yang telah menikah memiliki harapan masing-masing dalam pernikahannya. Terpenuhinya harapan dan kebutuhan dalam pernikahan menjadi sebuah standar untuk menilai tingkat kualitas hubungan pernikahan tersebut. Individu yang merasa kualitas pernikahannya sesuai dengan harapannya, akan merasakan kepuasan dalam pernikahan. Sebaliknya, individu yang merasa kualitas pernikahannya belum sesuai dengan harapannya cenderung tidak merasakan kepuasan dalam pernikahan.

Penelitian-penelitian tentang kepuasan dalam perkawinan secara konsisten menemukan bahwa kepuasan dalam perkawinan akan cenderung terus menurun dari waktu ke waktu. Dalam suatu penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Kurdeck (dalam Handayani dkk., 2008) ditemukan bahwa dalam kurun waktu empat tahun, kepuasan perkawinan akan terus berkurang. Memudarnya tingkat kepuasan pernikahan dapat memicu berbagai konflik dan permasalahan pada pasangan. Individu yang tidak merasakan kepuasan dalam pernikahan memiliki kecenderungan untuk mencari kepuasan lain di luar pernikahan, salah satunya yakni dengan melakukan perselingkuhan.

Menurut Ginanjar (2013), individu yang melakukan pengkhianatan terhadap kesetiaan pernikahan dapat menimbulkan pasangannya merasakan sakit hati. Hal ini dapat menyebabkan reaksi stres pada individu yang diselingkuhi (Snyder dkk, 2008). Menurut Lusterman (dalam Manik, 2012) reaksi *distress* akibat perselingkuhan seringkali muncul dalam berbagai bentuk, yakni emosi, pikiran, perilaku, dan fisik. Reaksi emosi yang muncul dapat berupa rasa marah, malu, sakit hati, cemburu, dan takut. Reaksi pikiran yang muncul meliputi pertanyaan mengenai lama perselingkuhan, keberhargaan diri, hingga bagaimana harus bersikap. Reaksi perilaku dapat berupa teriakan, melempar barang, hingga memukul pasangan yang berselingkuh. Sementara itu, reaksi fisik yang muncul dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk seperti badan lemas, sakit kepala, ataupun diare.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap subjek RM, diketahui bahwa pasca perselingkuhan terungkap subjek merasakan berbagai

respon stres dalam bentuk emosi, pikiran, perilaku, dan fisik. Respon emosi yang dirasakan subjek RM yakni perasaan negatif seperti sakit hati, kesal, kecewa, cemas, tertekan, sedih, was-was, takut, dan kaget. Respon pikiran yakni menyebabkan pikiran subjek menjadi kacau, timbulnya keinginan untuk berpisah, dan membuat subjek seringkali bertanya-tanya tentang kekurangan dalam dirinya. Sementara itu respon lain yang muncul yakni membuat subjek seringkali terbayang dengan perselingkuhan yang dilakukan suami. Respon perilaku yang muncul berbentuk agresi verbal, perasaan malas, dan menurunnya konsentrasi. Sementara itu, respon fisik yang dirasakan subjek RM yakni sakit kepala (pusing), jantung berdebar, sulit tidur, dan mengalami penurunan berat badan.

Individu memiliki cara tersendiri untuk mengatasi berbagai kondisi tidak menyenangkan yang dialami, termasuk pada istri korban perselingkuhan. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nasir dan Muhith, 2011) strategi koping terbagi menjadi dua jenis yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Bentuk strategi koping dengan jenis *problem focused coping* yang dilakukan subjek RM yakni meminta nasehat kepada saudara, bercerita pada sahabat, meminta bercerai, serta berdoa dan melakukan sholat tahajud. Sementara itu, bentuk strategi koping jenis *emotional focused coping* yang dilakukan subjek di antara lain dengan menjahit, berjalan-jalan dan bermain dengan anak, berbincang dengan pelanggan, berangan-angan, dan bertanya-tanya kekurangan diri.

Berdasarkan berbagai perbedaan latar belakang pernikahan yang dialami, masing-masing subjek memiliki alasan tersendiri mengapa mereka memilih untuk bertahan. Menurut subjek RM dirinya bertahan karena sikap sabar suami, rasa sayang yang masih dirasakan, harapan bahwa kondisi rumah tangga ke depan dapat menjadi lebih baik, persepsi tentang pernikahan, serta karena kasihan terhadap anak.

Berdasarkan berbagai pengalaman yang dirasakan berkaitan perselingkuhan, istri korban perselingkuhan memiliki evaluasi tersendiri mengenai hal tersebut. Hasil evaluasi atau penilaian subjektif seseorang secara kognitif dan afektif terhadap seluruh pengalaman hidup yang dialami disebut sebagai kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Evaluasi kognitif merupakan penilaian terhadap kepuasan hidup, sedangkan evaluasi afektif merupakan

respon emosional yang timbul dari setiap pengalaman hidup (Diener dkk., 2005).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap subjek RM dan AN, diketahui bahwa kedua subjek secara umum merasakan beberapa bentuk afek negatif pasca perselingkuhan suami. Adapun afek negatif yang dirasakan antara lain perasaan sakit hati, sedih, kecewa, kesal, kesal, marah dan sebagainya. Menurut Diener (dalam Eid dan Larsen, 2008) afek negatif merupakan manifestasi dari emosi dan mood tidak menyenangkan yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami. Beberapa bentuk aspek negatif menurut Diner (dalam Eid dan Larsen, 2008) meliputi rasa bersalah dan malu (*guilt and shame*), kesedihan (*sadness*), kecemasan dan kekhawatiran (*anxiety and worry*), kemarahan (*anger*), tekanan (*stress*), depresi (*depression*) dan kedengkian (*envy*).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk menggali lebih dalam tentang strategi koping yang dipergunakan istri korban perselingkuhan serta *subjective well-being* yang dirasakan dalam menghadapi perselingkuhan tersebut.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Strategi Koping

Aldwin dan Revenson (dalam Kertamuda dan Herdiansyah, 2009) mendefinisikan strategi koping adalah suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nasir dan Muhith, 2011) strategi koping terbagi menjadi dua jenis, yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Bentuk-bentuk dari *problem focused coping* yakni *problem solving*, *utilizing social support*, dan *looking for silver lining*. Sementara itu, bentuk *emotion focused coping* diantaranya adalah *avoidance*, *self blame*, dan *wishfull thinking*. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping menurut Mu'tadin (2002), diantaranya adalah kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

### Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener, dkk (2005) *subjective well-being* adalah hasil evaluasi atau penilaian seseorang secara kognitif dan afektif terhadap seluruh pengalaman hidupnya. Menurut Diener (dalam Eid dan Larsen, 2008) *subjective well-being* terbagi menjadi dua komponen yakni komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup seseorang. Sementara komponen afektif merupakan hasil evaluasi perasaan terhadap pengalaman yang pernah terjadi. Menurut Wilson (dalam Diener dkk., 2005) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang, yakni kepribadian, status pernikahan, dan pekerjaan. Selain itu, faktor lain yang juga berpengaruh terhadap *subjective well-being* individu yaitu keluarga dan relasi sosial serta kepercayaan dan spiritualitas.

### Perselingkuhan

Menurut Blow dan Harnet (2005) perselingkuhan merupakan tindakan seksual maupun emosional yang dilakukan oleh seseorang yang terikat dalam suatu hubungan komitmen eksklusif, dimana tindakan tersebut dilakukan dengan orang selain pasangan dan merupakan pelanggaran perjanjian komitmen yang merusak kepercayaan. Menurut Ginanjar (2013) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan individu memutuskan untuk berselingkuh, antara lain karena tidak terpenuhinya kepuasan seks, pemenuhan ego, jarak, kebutuhan akan perhatian, rasa aman, dan balas dendam.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Tujuan dari penelitian deskriptif yakni untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Hasil akhir yang ingin diperoleh dalam studi kasus adalah penjelasan tentang keunikan kasus yang umumnya berkaitan dengan hakekat dari kasus, latar belakang historis, setting fisik, konteks kasus lain di sekitar kasus yang dipelajari serta informan atau pemberi informasi tentang keberadaan kasus tersebut (Salam, 2006).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yakni wawancara dan observasi. Bentuk wawancara

yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Sementara itu, jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipatif.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa suami subjek RM melakukan perselingkuhan dengan jenis *serial affair*, yakni dengan mendatangi tempat prostitusi kemudian menikah secara siri dengan salah satu wanita tunasusila di tempat prostitusi tersebut. Menurut subjek, sang suami pada dasarnya adalah orang yang baik, namun karena teman-temannya yang seringkali mendatangi tempat prostitusi sehingga suami subjek akhirnya menjadi terpengaruh. Satiadarma (2001) menjelaskan bahwa teman dapat memberikan penguatan positif terhadap perilaku extramarital, sehingga membuat individu yang bersangkutan akan terus melakukan perilaku tersebut.

Menghadapi kenyataan bahwa suami telah berselingkuh membuat subjek menunjukkan kecenderungan *distress*. Menurut Lusterman (dalam Manik, 2012) reaksi distress akibat perselingkuhan seringkali muncul dalam berbagai bentuk, yakni emosi, pikiran, perilaku, dan fisik. Pada subjek RM, respon dalam bentuk emosi yang muncul berupa perasaan sakit hati, kaget, kesal, kecewa, cemas, tertekan, sedih, was-was, dan takut. Menurut subjek, perasaan tersebut berlangsung sekitar satu bulan setelah kedatangan suami dari Sulawesi.

Respon dalam bentuk pikiran yakni membuat subjek seringkali terbayang dengan tindak perselingkuhan suami (terjadi saat subjek tidak bisa tidur ataupun ketika terbangun di malam hari). Menurut Sukadiyanto (2010) individu yang mengalami stres merasakan ketakutan yang tidak beralasan. Seringkali perasaan takut itu dapat terbawa dalam mimpi-mimpi yang menyeramkan saat tidur sehingga saat bangun tidur mestinya individu merasa segar, tetapi karena mimpi-mimpi tersebut mengakibatkan saat bangun tidur menjadi terasa lelah. Respon pikiran lain yang muncul yakni membuat pikiran subjek menjadi kacau, menjadikan subjek bertanya-tanya akan kekurangan yang ada dalam dirinya, serta menimbulkan keinginan (dorongan) dalam dirinya untuk berpisah dengan suami.

Respon *distress* lain yang dirasakan subjek RM yakni berbentuk perilaku dan fisik. Respon perilaku

yang muncul yakni berupa pernyataan sumpah serapah dan kata-kata umpatan yang ditujukan pada suami (agresi verbal). Menurut Myers (dalam Sarwono, 2002) agresi adalah perilaku yang sengaja dilakukan untuk menyakiti ataupun merugikan orang lain (baik secara fisik maupun secara verbal). Sementara itu respon perilaku lain yang dialami subjek RM yakni membuatnya mengalami penurunan *mood* dan konsentrasi (malas untuk mengerjakan aktivitas keseharian). Kemudian respon fisiologis yang dirasakan subjek RM yakni membuat jantungnya berdebar-debar, merasakan sakit kepala (pusing), dan mengalami penurunan berat badan. Selain itu, diketahui pula bahwa subjek juga mengalami kesulitan tidur pasca perselingkuhan suami. Menurut Sukadiyanto (2010), susah tidur dan stres merupakan hubungan yang bersifat timbal balik. Artinya, susah tidur dapat diakibatkan karena stres dan stres dapat mengakibatkan susah tidur.

Subjek RM memiliki cara tersendiri untuk mengatasi berbagai kondisi dan perasaan tidak menyenangkan pasca perselingkuhan suami. Berdasarkan hasil penelitian, subjek RM diketahui menggunakan strategi koping *jenis problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Upaya koping *jenis problem solving* yakni dengan meng-*crosscheck* kebenaran perselingkuhan pada sang suami. Upaya penyelesaian masalah lain yang dilakukan subjek RM yakni dengan menyatakan keinginan pada sang suami untuk berpisah (bercerai). Sementara itu, subjek RM juga memanfaatkan dukungan sosial (*utilizing social support*) dari orang terdekatnya saat mengalami kondisi tidak menyenangkan pasca perselingkuhan. Menurut subjek, dengan menceritakan permasalahan pada orang lain membuatnya merasa lebih tenang dan nyaman. Menurut Sarafino dan Smith (2014) dukungan emosional yang diberikan keluarga atau kerabat (berupa rasa empati, kepedulian, atau perhatian) dapat memberikan rasa nyaman, kepastian, serta perasaan memiliki dan dicintai kepada individu.

Strategi koping berbentuk *avoidance* yang subjek RM yakni dengan menjahit, berjalan-jalan dan bermain dengan anak serta berbincang dengan pelanggan. Sementara itu, dari hasil penelitian diketahui bahwa suami subjek sangat menginginkan anak perempuan dalam pernikahannya. Mengetahui bahwa dirinya belum dapat memberikan sang suami anak perempuan sesuai harapannya (malah selingkuhan yang dapat memberikan hal tersebut)

membuat subjek RM merasa bersalah. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nasir dan Muhith, 2011) *self blame*, merupakan bentuk ketidakberdayaan atas masalah yang terjadi dengan menyalahkan diri sendiri. Di sisi lain, untuk mengurangi perasaan tidak nyaman pasca perselingkuhan, subjek terkadang melakukan koping dengan menghayal (berangan-angan) tentang kehidupan keharmonisan pernikahan.

Berdasarkan berbagai pengalaman yang dialami, subjek RM memiliki evaluasi tersendiri mengenai hal tersebut. Dari hasil penelitian diketahui bahwa subjek RM cenderung merasakan ketidakpuasan (hingga saat ini). Ketidakpuasan utama bersumber dari lahirnya anak perempuan dari selingkuhan suami. Menurut subjek pasca lahirnya anak tersebut kondisi rumah tangganya menjadi kacau (karena selingkuhan suami selalu mengganggu dengan menggunakan sang anak tersebut sebagai "tameng") karena dirinya mengetahui bahwa suami subjek RM sangat menginginkan anak perempuan. Di samping itu, keseluruhan domain dalam kehidupan subjekpun ikut pula terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa subjek RM menunjukkan berbagai respon emosi negatif karena perselingkuhan suami berupa perasaan sakit hati, malas, tidak puas, sedih, marah (kesal), was-was, tertekan, iri, dan kecewa. Menurut subjek berbagai perasaan tersebut pada dasarnya dirasakan tidak begitu lama pasca perselingkuhan terungkap. Namun, setelah istri siri dari suami melahirkan anak perempuan ketidaknyamanan tersebut bahkan dirasakan lebih parah dari sebelumnya dan berlangsung hingga sekarang. Menurut subjek kebahagiaan yang selama ini dirasakan (setelah diselingskuhi) hanya bersifat sementara (semu). Sementara itu, subjek berpersepsi bahwa dirinya lebih banyak merasakan kesedihan daripada kebahagiaan setelah suami mengkhianatinya.

Diener (dalam Eid dan Larsen, 2008), menjelaskan bahwa individu dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

Pada suami subjek AN, perselingkuhan yang dilakukan yakni dengan melakukan aktivitas intim

(berciuman dan berhubungan seksual) dengan rekan kerjanya sendiri. Menurut Glass (2007), hubungan intim dengan orang ketiga dapat bermula dari pertemanan biasa kemudian berlanjut semakin dalam ketika masing-masing membuka diri dan saling menceritakan masalah. Menurut Subotnik dan Harris (2005) perselingkuhan yang dilakukan satu malam atau hubungan yang terjadi selama beberapa bulan (tetapi terjadi hanya satu kali- seperti yang dilakukan suami subjek AN) disebut sebagai *flings*.

Subjek AN sangat marah dengan perselingkuhan yang dilakukan suaminya. Menurut subjek, sebelum perselingkuhan terungkap kondisi rumah tangganya berjalan dengan bahagia. Subjek menyatakan pula bahwa sang suami selama ini tidak pernah berbuat "macam-macam" dan selalu bersikap baik terhadapnya. Menurut Glass (dalam Williams dkk., 2012) dalam perkawinan yang harmonis juga dapat berpeluang terjadi perselingkuhan. Tampak bahwa perselingkuhan dapat terjadi dalam segala kondisi pernikahan, khususnya rentan pada pernikahan yang mengalami masalah, baik disadari maupun tidak disadari pasangan suami dan istri.

Menghadapi kenyataan pahit dikhianati membuat subjek AN menunjukkan kecenderungan *distress*. Adapun respon *distress* dalam bentuk emosi yang dirasakan yakni berupa perasaan marah, kesal, sakit hati, iri, sedih, dan khawatir (was-was). Menurut subjek, perasaan tersebut berlangsung kurang lebih selama 1-2 tahun. Subjek menyatakan bahwa sang suami terus meminta maaf dan bersikap baik terhadapnya. Sehingga subjek mulai bisa bersikap 'legowo' terhadap kesalahan yang pernah dilakukan oleh sang suami.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa subjek merasakan pula kecenderungan *distress* dalam bentuk pikiran, perilaku, dan fisik. Menurut subjek, di awal terungkapnya perselingkuhan dirinya merasakan kemarahan yang teramat dalam kepada sang. Reaksi pikiran yang serta merta muncul saat itu yakni membuat subjek AN ingin segera melampiaskan emosi negatifnya kepada suami. Respon pikiran lain yang muncul yakni membuat subjek terbayang dengan momen perselingkuhan suami (berciuman dengan selingkuhan). Selain itu, respon pikiran lain yang muncul yakni menjadikan subjek senantiasa menaruh curiga terhadap suami. Menurut Setiadarma (2001) salah satu dampak perselingkuhan yakni membuat korbannya merasakan ketidakpercayaan.

Respon lain yang dirasakan subjek AN yakni berbentuk perilaku dan fisik. Respon perilaku yakni dengan melakukan agresi verbal dan agresi fisik (berupa perilaku memukul). Selain itu, subjek AN diketahui melakukan agresi verbal pula kepada selingkuhan suami (yakni dengan memaki-maki selingkuhan tersebut). Mundy (dalam Guswani dan Kawuryan, 2011) menyatakan bahwa kemunculan perilaku agresi bisa disebabkan karena individu merasa sedang berhadapan dengan situasi-situasi atau keadaan yang tidak menyenangkan dalam lingkungannya.

Senada dengan subjek RM, subjek AN merasakan pula penurunan mood yakni membuatnya malas untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, tindak pengkhianatan tersebut juga menyebabkan kondisi psikologi subjek AN menjadi kurang stabil, dimana subjek seringkali merasakan kemarahan dan ketidaknyamanan tanpa alasan yang jelas. Menurut Snyder, dkk (2008) individu yang menjadi korban perselingkuhan cenderung mengalami *emotional rollercoaster* yang intens. Mereka merasakan berbagai perasaan marah, sedih, tertekan, tidak berdaya, merasa diabaikan. Kemudian perasaan ini dapat berganti menjadi perasaan hampa ataupun penyangkalan. Dampak lainnya yakni membuat kondisi fisik subjek menurun (sakit kepala), sulit tidur, hingga penurunan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa upaya penyelesaian masalah (jenis *problem focused coping*) yang dilakukan subjek AN yakni dengan mendatangi selingkuhan suami, melakukan perbincangan dengan suami dan selingkuhan serta meminta selingkuhan untuk berhenti dari pekerjaannya. Selain itu subjek AN, diketahui memanfaatkan dukungan sosial dengan meminta sahabatnya untuk menemani dan mengantarkannya mendatangi suami dan selingkuhan dalam rangka penyelesaian masalah.

Awal terungkapnya perselingkuhan hingga kondisi pasca kejadian tersebut, subjek AN diketahui menunjukkan berbagai respon pikiran negatif. Meski demikian, subjek AN pada akhirnya berusaha melakukan introspeksi diri, mencoba memperbaiki kondisi rumah tangga, dan berusaha berlapang dada dengan tindakan yang dilakukan suaminya (disebut *looking for silver lining*). Sementara itu, dari hasil penelitian diketahui bahwa subjek AN “menghindari” perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan dengan

pergi berjalan-jalan bersama anak (ataupun tanpa anak) ke tempat teman, saudara, tempat perbelanjaan, atau hanya berjalan-jalan tanpa tujuan (*avoidance*).

Selain menunjukkan sikap ketidakberdayaan terhadap permasalahan dengan menyalahkan diri sendiri (*self blame*). Subjek menyatakan penyesalannya karena telah bersedia menikah dengan suami yang ternyata begitu tega mengkhianatinya. Di samping itu, subjek AN menggunakan pula upaya coping berbentuk *wishfull thinking* yakni dengan berangan-angan (mengkhayal) tentang keharmonisan pernikahan saat sedang menghadapi stimulus tertentu (seperti saat sedang bosan, banyak masalah, atau melihat keharmonisan rumah tangga orang lain).

Berdasarkan berbagai pengalaman yang dirasakan berkaitan perselingkuhan, subjek AN memiliki evaluasi tersendiri mengenai hal tersebut. Dari hasil penelitian diketahui bahwa subjek AN cenderung merasakan ketidakpuasan pasca perselingkuhan (namun saat ini berangsur pulih dan berganti dengan kepuasan). Hal tersebut terjadi karena suami subjek selalu berupaya untuk memperbaiki hubungan emosional dan berusaha membangun kembali keharmonisan rumah tangga pasca tindakan pengkhianatan yang dilakukannya. Dengan perilaku yang ditunjukkan suaminya tersebut, respon emosi negatif dan ketidaknyamanan yang dirasakan subjek berangsur menghilang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *subjective well-being* subjek RM saat ini telah cenderung membaik (tinggi). Di sisi lain, meski saat ini kepuasan subjek AN telah kembali pulih, namun dari hasil penelitian diketahui bahwa beberapa domain dalam kehidupan subjek ikut terganggu yakni dalam hal pekerjaan, keluarga, dan kesehatan. Sementara itu dari hasil penelitian diketahui bahwa subjek AN merasakan berbagai afek negatif diantaranya perasaan sakit hati, malas, tidak puas, sedih, marah (kesal), waswas (khawatir), tertekan, iri, dan timbul perasaan penyesalan. Menurut subjek berbagai perasaan tersebut berlangsung sekitar 1-2 tahun pasca perselingkuhan terungkap. Namun, seiring berjalannya waktu respon emosi negatif yang selama ini dirasakan subjek berubah menjadi respon emosi positif (kebahagiaan). Bahkan subjek berpersepsi bahwa saat ini dirinya lebih banyak merasakan kebahagiaan daripada kesedihan pasca tindakan perselingkuhan yang pernah dilakukan suami. Menurut Seligman (dalam Wijayanti dan Nurwianti, 2010) dengan

meningkatnya emosi dan kegiatan positif, maka *subjective well-being* seseorang dapat bertambah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa suami subjek SB berselingkuh dengan empat wanita kemudian menikah secara siri dengan wanita tersebut (dalam waktu yang berlainan). Selingkuhan pertama merupakan rekan kerja dari suami, sementara tiga yang lain adalah kenalan suami. Menurut Glass (2007), 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.

Menurut Lusterman (dalam Manik, 2012) reaksi distress akibat perselingkuhan seringkali muncul dalam berbagai bentuk, yakni emosi, pikiran, perilaku, dan fisik. Respon emosi negatif yang dirasakan yakni berupa perasaan sakit hati, sedih, marah, kesal, iri, malu, dan cemas. Subjek menyatakan bahwa perasaan tersebut dirasakan di semua perselingkuhan (paling intens terjadi ketika perselingkuhan 2 dan 3). Menurut subjek saat perselingkuhan kedua dirinya merasakan ketidaknyamanan yang teramat dalam karena suami bukan hanya membawa selingkuhan melainkan juga membawa anak mereka. Sementara itu, pada perselingkuhan ketiga subjek merasakan emosi demikian karena saat itu dirinya sedang berada dalam kondisi hamil. Munthe dkk. (dalam Astuti dkk, 2000) mengemukakan bahwa selama kehamilan terjadi penambahan hormon estrogen sebanyak sembilan kali lipat dan progesteron sebanyak dua puluh lima kali lipat yang dihasilkan sepanjang siklus menstruasi normal. Adanya perubahan hormonal ini menyebabkan emosi perempuan selama kehamilan cenderung berubah-ubah, sehingga tanpa ada sebab yang jelas seorang ibu hamil merasa sedih, mudah tersinggung, marah atau justru sebaliknya merasa sangat bahagia.

Berbagai kondisi tidak menyenangkan yang dialami tersebut menimbulkan respon *distress* dalam bentuk pikiran bagi subjek SB yang lebih mengarah pada dirinya sendiri (yakni subjek lebih banyak terpikir tentang bagaimana dirinya harus bersikap serta apa akibat dan manfaat yang timbul dari sikap yang ditunjukkan). Menurut subjek respon tersebut dirasakan di semua perselingkuhan (1-4). Selain respon dalam bentuk emosi dan pikiran, respon lain yang dirasakan SB subjek yakni berbentuk perilaku dan fisik. Respon perilaku yang sering ditunjukkan subjek di awal terungkapnya perselingkuhan hingga kondisi pasca kejadian tersebut yakni lebih banyak

diam. Di sisi lain, meski sering menunjukkan respon diam, namun saat subjek merasa bahwa pikirannya telah penuh dan tidak tertahankan, saat itu juga subjek dapat menunjukkan perilaku berteriak (terjadi di perselingkuhan kedua dan ketiga). Respon perilaku lain yakni membuat subjek SB malu dan enggan untuk keluar rumah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pula bahwa subjek SB sempat melakukan tindakan yang cukup nekat (yakni dengan meminum obat melebihi dosis-yang terjadi pada perselingkuhan kedua). Menurut subjek saat itu dirinya merasa sangat kalut sehingga berniat untuk mengakhiri hidupnya dengan cara tersebut. Menurut Mazelis (2008) *self injury* adalah sengaja melukai tubuh sendiri sebagai cara mengatasi masalah emosi dan stres. Orang-orang melukai diri tidak untuk menciptakan rasa sakit fisik, tapi untuk menenangkan rasa sakit emosional yang mendalam. Kemudian respon distress secara fisik yang dirasakan yakni membuatnya mengalami sakit kepala (pusing), sulit tidur. Dan terjadi penurunan berat badan

Upaya koping (*problem solving*) yang dilakukan subjek SB yaitu dengan memberi nasehat kepada suami, meng-*crosscheck* kebenaran perselingkuhan dan berkompromi dengan suami. Menurut subjek SB, upaya kompromi tersebut dilakukan ketika dirinya sedang berada di luar kota untuk bekerja. Subjek menyatakan saat itu (perselingkuhan keempat) dirinya merasakan ketidaknyamanan yang teramat dalam sehingga membuatnya terdorong untuk pergi meninggalkan suami (bekerja). Namun, setelah beberapa waktu subjek merasa kasihan dengan sang anak, sehingga mengajukan persyaratan kepada suami bahwa dirinya bersedia untuk kembali pulang asalkan sang suami tidak lagi membawa selingkuhan ke rumah. Kemudian koping lain yang dilakukan subjek SB yakni dengan menyatakan keinginan kepada suami untuk mengakhiri pernikahan (dilakukan di semua perselingkuhan). Selain itu cara lain yang dilakukan subjek yakni dengan memberikan nasehat pada suami.

Subjek SB merupakan tipikal orang yang cenderung kurang nyaman menceritakan permasalahannya pada orang lain. Meski demikian bukan berarti bahwa subjek tidak memanfaatkan dukungan sosial dari orang terdekatnya. Dari hasil penelitian diketahui bahwa saudara subjek dan teman kerjanya adalah orang yang menjadi teman bercerita subjek. Subjek menyatakan bahwa dirinya meminta dukungan berupa doa agar dirinya diberikan kesabaran

yang lebih dalam menghadapi permasalahannya. Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa meski subjek SB berpersepsi bahwa seluruh perselingkuhan yang dilakukan suaminya merupakan pengalaman berat dalam kehidupannya, namun subjek tetap berusaha untuk berpikiran positif dan menyerahkan segala permasalahan yang sedang dihadapi kepada Allah. Menurut Pargament (dalam Kasberger, 2002) agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan, bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi.

Subjek SB menggunakan dua jenis strategi koping jenis *emotional focused coping* yakni *avoidance* dan *wishfull thinking*. Upaya *avoidance* yang dilakukan yakni dengan melakukan aktivitas rumah tangga, makan bersama anak (dengan porsi berlebih), pergi ke luar kota (bekerja) dan menulis buku harian. Kemudian upaya koping berbentuk *wishfull thinking* yang dilakukan subjek SB mengkhayalkan keharmonisan pernikahan, kesetiaan suami, dan perpisahan dengan suami. Menurut subjek, jika hal tersebut terjadi mungkin kehidupannya akan lebih bahagia.

Berdasarkan hasil penelitian pada subjek SB diketahui bahwa dirinya menyatakan puas dengan pengalaman hidupnya meskipun telah diselingkuhi. Berkaitan dengan hal tersebut maka dapat dipahami bahwa subjek memiliki persepsi tersendiri terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya. Meskipun merasakan berbagai respon emosi negatif, namun karena sang anak subjek mampu mengesampingkan hal tersebut dan menyatakan bahwa dirinya merasa puas. Menurut subjek, tidak ada dicari dalam hidup kecuali kebahagiaan anak-anaknya. Jika sang anak merasa bahagia, maka dirinyapun juga akan merasakan demikian (puas). Menurut Diener (dalam Baumgarder dan Crothers, 2010) *subjective well-being* memungkinkan orang untuk menilai kebahagiaannya sendiri berdasarkan kriteria mereka sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa subjek SB mengalami penurunan kepuasan pada beberapa domain kehidupannya yakni dalam hal keluarga, kesehatan, keuangan, dan tanggapan orang terdekat tentang dirinya. Sementara itu, afek negatif yang dirasakan yakni berupa perasaan sakit hati, sedih, malu, cemas, kesal (marah), tertekan, iri, dan kecewa. Menurut subjek perasaan tersebut bahkan masih berlangsung hingga sekarang. Meski demikian,

berbeda dengan sikapnya dahulu yang seringkali terpikir dengan perilaku pengkhianatan suami, saat ini subjek lebih banyak menunjukkan sikap santai dalam menghadapi sang suami.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek RM diselingkuhi oleh suami dengan jenis perselingkuhan *serrial affair* Pasca perselingkuhan terungkap, subjek merasakan berbagai respon *distress* dalam bentuk emosi, pikiran, perilaku, dan fisik. Dalam menghadapi kenyataan pahit tersebut, subjek RM menggunakan strategi koping jenis *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Pemilihan strategi koping yang dilakukan subjek dipengaruhi oleh keyakinan dan pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial. Sementara itu, berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan subjek RM terhadap pengalaman hidupnya (diselingkuhi), subjek menunjukkan kecenderungan *subjective well-being* yang rendah (terjadi sekitar 1 bulan di awal terungkapnya perselingkuhan). Hal tersebut terjadi karena suami selalu berusaha meyakinkan subjek bahwa rumah tangga akan berjalan harmonis kembali. Sementara itu, meski ketidaknyamanan yang dirasakan subjek pada mulanya cukup singkat, namun satu tahun pasca perselingkuhan subjek kembali merasakan berbagai respon emosi negatif (bahkan berlangsung hingga saat ini). Hal ini terjadi pasca lahirnya anak perempuan dari selingkuhan suami dimana setelah kelahiran anak tersebut selingkuhan seringkali mengganggu keharmonisan rumah tangga subjek. Sehingga berdasarkan pengalaman subjek tersebut membuat *subjective well-being*nya cenderung terus menurun (bahkan dirasakannya lebih besar dibanding ketika awal terungkapnya perselingkuhan). Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* subjek RM diantaranya adalah kepribadian, status pernikahan, pekerjaan, keluarga dan relasi sosial, serta kepercayaan dan spiritualitas. Sementara itu, beberapa faktor yang mempengaruhi keputusan bertahan subjek diantaranya karena sikap yang



- dimiliki oleh suami (sabar), rasa sayang yang masih dirasakan (terhadap suami), harapan bahwa kondisi rumah tangga ke depan dapat menjadi lebih baik, persepsi tentang pernikahan, serta karena kasihan terhadap anak.
2. Subjek AN diselingskui oleh suami dengan jenis perselingkuhan *flings*. Pasca perselingkuhan terungkap, subjek merasakan berbagai respon distress dalam bentuk emosi, pikiran, perilaku, dan fisik. Dalam menghadapi kenyataan menyakitkan tersebut, subjek AN menggunakan strategi koping jenis *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Pemilihan strategi koping yang dilakukan subjek dipengaruhi oleh keyakinan dan pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, dan keterampilan sosial. Sementara itu, berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan subjek AN terhadap pengalaman hidupnya (diselingskui), subjek menunjukkan kecenderungan *subjective well-being* yang rendah (terjadi sekitar 1-2 tahun). Sementara itu, meski mengalami berbagai respon distress dan kecenderungan merasakan *subjective well-being* yang rendah, namun hal tersebut berangsur-angsur mulai menghilang dan berganti dengan kepuasan. Faktor utama yang berpengaruh yakni karena sikap suami yang senantiasa berusaha memperbaiki kondisi rumah tangga dengan subjek. Dengan sikap yang ditunjukkan tersebut, perasaan negatif yang dirasakan subjek AN berangsur mulai berganti dengan perasaan positif. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* subjek AN yakni kepribadian, status pernikahan, pekerjaan, serta keluarga dan relasi sosial. Faktor utama yang mempengaruhi keputusan tersebut yakni karena anak dan suami.
  3. Subjek SB diselingskui oleh suami dengan jenis perselingkuhan *romantic love affair*. Pasca perselingkuhan terungkap, subjek merasakan berbagai respon distress dalam bentuk emosi, pikiran, perilaku, dan fisik. Dalam menghadapi kenyataan pahit dikhiantai oleh suami, subjek SB menggunakan strategi koping jenis *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Pemilihan strategi koping yang dilakukan subjek dipengaruhi oleh keyakinan serta pandangan positif dan keterampilan memecahkan masalah. Berkaitan dengan *subjective well-being*, pada dasarnya subjek cenderung menunjukkan banyak afek negatif (dari awal terungkapnya perselingkuhan hingga saat ini). Namun, dari sisi kognitif subjek menyatakan bahwa dirinya merasa puas dengan kehidupannya. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki “kriteria” tersendiri untuk menentukan *subjective well-being* bagi dirinya. Menurut subjek, puas tidakpuasnya kondisi bergantung pada dirinya sendiri. Selain itu, subjek menyatakan pula bahwa anaklah yang menjadi penguat baginya untuk bahagia, ketika anaknya merasa bahagia, maka dirinyapun juga akan bahagia dan merasa puas. Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* subjek SB yakni kepribadian, keluarga dan relasi sosial, serta kepercayaan dan spiritualitas. Adapun factor utama yang berpengaruh terhadap keputusan bertahan subjek yakni karena anak (yang tidak menginginkan adanya perpisahan antara orangtuanya).
  4. Ketiga subjek menunjukkan bahwa perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan merupakan stresor yang memicu timbulnya ketidaknyamanan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, ketiga subjek menggunakan strategi koping dengan jenis *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yang berbeda-beda. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu yang berada dalam diri masing-masing subjek. Sementara itu, evaluasi subjektif yang dirasakan ketiga subjekpun berlainan. Hal ini dipengaruhi oleh persepsi subjektif masing-masing subjek terhadap peristiwa yang dialaminya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek, diharapkan dapat lebih memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Salah satu cara yang dapat dilakukan yakni dengan melakukan kursus atau pelatihan yang bersifat mengembangkan *skill* (seperti kursus menjahit, memasak, dan sebagainya). Selain dapat meningkatkan kemandirian subjek secara finansial, kegiatan tersebut diharapkan dapat menjadi salah satu cara koping bagi subjek untuk mengurangi respon emosi negatif pasca perselingkuhan suami. Sementara itu, subjek diharapkan pula dapat meningkatkan perhatian dan dukungan psikologis kepada anak-anaknya agar dampak dari tindak perselingkuhan suami dapat diminimalisir.

2. Bagi suami, hendaknya dapat lebih meningkatkan kualitas komunikasi dengan istri. Hal tersebut dimaksudkan agar masing-masing pasangan dapat saling mengerti dan memahami keinginan ataupun harapan pasangannya. Dengan adanya saling pengertian tersebut diharapkan masing-masing pasangan dapat saling melengkapi dan memperbaiki diri demi terciptanya kepuasan dalam pernikahan.
3. Bagi masyarakat diharapkan dapat memberikan dukungan psikologis dalam rangka pemulihan kondisi psikologis istri pasca perselingkuhan.
4. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian dengan topik "perselingkuhan", agar dapat membuka wawasan untuk melakukan penelitian dengan perspektif yang berbeda dan belum pernah diteliti. Hal tersebut akan semakin memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya berkaitan dengan fenomena perselingkuhan yang terjadi di masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. B., Santosa, S. W., & Utami, M. S. (2000). Hubungan antara dukungan keluarga dengan penyesuaian diri perempuan pada kehamilan pertama. *Jurnal Psikologi*, 27(2), 84-95.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2010). *Positive psychology*. Prentice Hall: Pearson Education.
- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships I: A methodological review. *Journal of marital and family therapy*, 31(2), 183-216.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Ginanjari, A. S. (2013). *Sebelum janji terucap*. Gramedia Pustaka Utama.
- Glass, S. (2007). *Not "just friends": rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. Simon and Schuster.
- Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku agresi pada mahasiswa ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi UMK: PITUTUR*, 1(2), 86-92.
- Handayani, M. M., Suminar, D. R., Hendriani, W., Alfian, I. N., & Hartini, N. (2008). *Psikologi keluarga*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Kasberger, E. R. (2002, April). A correlational study of post-divorce adjustment and religious coping strategies in young adults of divorced families. In Second Annual. *Undergraduate Research Symposium CHARIS Institute of Wisconsin Lutheran College*. Milwaukee, WI (Vol. 53226).
- Kertamuda, F., & Herdiyansyah, H. (2009). Pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi*, 6 (1).
- Manik, S. M. (2012). Program intervensi dengan strategi integrative forgiveness untuk mengurangi tingkat distress pada isteri dengan suami yang berselingkuh (*Doctoral dissertation, Tesis Fakultas Psikologi UI*).
- Mazelis, R. (2008). Self-Injury: Understanding and Responding to People Who Live with Self-Inflicted Violence. *Article of Mental Health*.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Pengelolaan Stres*. Palembang: Wijaya Pustaka.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa: pengantar dan teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Salam, A. (2006). *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarwono, S. W. (2005). *Psikologi Sosial (Psikologi Kelompok dan Terapan)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Setiadarma, M. P. (2001). *Menyikapi perselingkuhan (In response to the Infidelity)*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). An integrative approach to treating infidelity. *The Family Journal*, 16(4), 300-307.
- Subotnik, R. B., & Harris, G. (2005). *Surviving infidelity: Making decisions, recovering from the pain*. Simon and Schuster.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Cakrawala Pendidikan*, (1), 82176.

Wijayanti, H., & Nurwianti, F. (2011). Kekuatan karakter dan kebahagiaan pada suku jawa. *Jurnal Psikologi*, 3(2).

Williams, B. K., Sawyer, S. C., & Wahlstrom, C. M. (2012). *Marriages, families, and intimate relationships*. Pearson Higher Ed.