ARTIKEL PENELITIAN

**Pengalaman Pemaafan (*Forgiveness*) terhadap Orang Tua yang Berselingkuh pada Individu Berusia Dewasa Awal**

MASYA AYSA DIVA RAHMA & WIWIN HENDRIANI

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

**ABSTRAK**

Dampak perselingkuhan tidak hanya terjadi pada pasangan, namun juga pada anak yang sudah dewasa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa memaafkan dapat mengurangi dampak negatif dari perselingkuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman pemaafan individu berusia dewasa awal terhadap perselingkuhan orang tua melalui metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis yang melibatkan tiga partisipan berusia 20-40 tahun dengan orang tua yang memiliki riwayat perselingkuhan. Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) pengalaman ketika mengetahui perselingkuhan orang tua meliputi emosi negatif, dinamika keluarga pasca perselingkuhan, perubahan negatif dalam hubungan dengan orang tua yang selingkuh, pendekatan terhadap orang tua korban perselingkuhan, dampak sosial, dan dampak psikologis; 2) pengalaman memaafkan yang ditandai dengan perubahan positif pada emosi, kognisi dan perilaku disertai peningkatan hubungan antara partisipan dengan orang tua yang berselingkuh; 3) makna memaafkan yang meliputi hikmah perselingkuhan orang tua terhadap keadaan diri dan keluarga; dan 4) hal-hal yang mempengaruhi sikap memaafkan, meliputi aspek internal dan eksternal.

***Kata kunci:*** *dewasa awal, individu, pemaafan, pengalaman, perselingkuhan orang tua*

**ABSTRACT**

*The impacts of infidelity occur not only on the partner but also on the adult children. Several studies show that forgiveness can reduce the negative impact of infidelity. This research aims to determine the experience of forgiveness in individuals in early adulthood towards parental infidelity and uses a qualitative method with a phenomenological approach involving three participants aged 20-40 years with parents who have a history of infidelity. The results of this research are as follows: 1) the experiences when they found out about their parents' infidelity included negative emotions, post-infidelity family dynamics, negative changes in relationships with parents who cheated, approach to parents who are victims of infidelity, social impacts, and psychological impacts; 2) the experience of forgiveness which is characterized by positive changes in their emotions, cognition and behavior accompanied by an increase in the relationship between the participant and the parent who had the affair; 3) the meaning of forgiveness which includes the wisdom of one's parents' infidelity on one's condition and one's family; and 4) things affecting forgiveness, including internal and external aspects.*

***Keywords:*** *experience, early adulthood, forgiveness, individual, parental infidelity*

**PENDAHULUAN**

Perselingkuhan merupakan salah satu permasalahan dalam keluarga yang belakangan ini cukup banyak dibicarakan sehingga beberapa penelitian terdahulu telah berupaya untuk mengkaji fenomena tersebut (Moller & Vossler, 2015). Secara global, Djamba & Kimuna (2020) mengungkapkan bahwa terdapat kenaikan angka perselingkuhan sebanyak 1,85% dari tahun 1991-2018 berdasarkan data *General Social Survey* (GSS). Perselingkuhan di Indonesia belum diketahui secara pasti angkanya tetapi menurut angka perceraian di Indonesia yang disebabkan oleh pertikaian dan ditinggalkan oleh salah satu pihak menunjukkan angka yang fluktuatif dan cenderung lebih besar jika dibandingkan lima tahun sebelumnya (Annur, 2024; Dihni, 2022; Hidayah, 2023; Rahmah, 2023).

Beberapa riset sebelumnya banyak berfokus pada pasangan sebagai korban perselingkuhan, padahal Sori (2007) mengungkapkan bahwa anak juga dapat merasakan dampak dari perselingkuhan tersebut. Perselingkuhan orang tua dapat menimbulkan beberapa perubahan negatif pada aspek: 1) perilaku, 2) psikologis, dan 3) relasi pada anak (Dewanggana & Setyawan, 2022; Salih & Chaudry, 2021; Thorson, 2015). Secara lebih spesifik, Platt dkk. (2008) mengungkapkan bahwa perselingkuhan orang tua memiliki pengaruh yang kuat terhadap anak berusia dewasa awal karena perselingkuhan tersebut dapat memengaruhi konsep dan pemahaman anak dalam menjalin hubungan romantis yang menjadi tugas perkembangannya di kelompok usia ini (Papalia dkk., 2009; Santrock, 2019). Hal tersebut didukung oleh beberapa penelitian lain yang menunjukkan adanya ketakutan pada anak di usia dewasa untuk menjalin hubungan romantis (Dewanggana & Setyawan, 2022; Salih & Chaudry, 2021).

Kaleta dan Mróz (2018) mengungkapkan pentingnya pemaafan dalam mengurangi dampak negatif perselingkuhan pada anak di usia dewasa karena pemaafan merupakan aspek yang penting dalam meningkatkan interaksi sosial yang berperan dalam pengembangan identitas individu pada periode ini (Hill dkk., 2010). Coleman (1998) mengungkapkan bahwa pemaafan merupakan karakteristik yang penting ketika individu mengalami konflik dalam keluarga karena pemaafan dapat memberikan dampak-dampak positif pada korban menjalani hidup yang lebih baik dan meninggalkan rasa sakit yang disebabkan oleh perselingkuhan tersebut.

Papalia dkk. (2009) mengungkapkan bahwa individu berusia dewasa awal mencakup individu yang berusia 20-40 tahun. Kelompok usia ini mengharuskan individu untuk memulai hidup secara mandiri. Tak hanya itu, menurut teori perkembangan Erikson, kelompok usia ini juga memiliki tugas perkembangan untuk menjalin keintiman dengan orang lain da mengeksplor identitas dirinya. Berkaitan dengan pemaafan, beberapa literatur menunjukkan perkembangan di kelompok usia ini yang meningkatkan kecenderungan untuk memaafkan. Perkembangan kognitif di usia ini, seperti: 1) kemampuan berpikir reflektif dan relativistik, 2) pemikiran *postformal*, dan 3) pemikiran dialektikal (Froeschle & Flamez, 2016; Papalia dkk., 2009; Santrock, 2019). Ketiga aspek kognisi tersebut membantu individu untuk menentukan strategi koping yang lebih beragam dan efektif ketika menghadapi konflik interpersonal, termasuk pemaafan (Garthe & Guz, 2020). Perkembangan emosi pada usia ini juga menunjukkan kematangan yang ditunjukkan oleh temperamen yang lebih stabil dan rasa tanggung jawab yang lebih tinggi (Santrock, 2019) sehingga individu pada kelompok usia ini menunjukkan kematangan dalam meregulasi emosi (Garthe & Guz, 2020).

Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa perselingkuhan pada orang tua dapat berdampak negatif pada pemahaman anak terhadap hubungan romantis di usia dewasa awal. Beberapa penelitian menunjukkan pentingnya pemaafan untuk membantu individu di usia dewasa awal dalam menghadapi tugas perkembangannya. Berdasarkan pernyataan tersebut dan melihat pentingnya pemaafan pada individu berusia dewasa awal, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman pemaafan pada individu berusia dewasa awal terhadap orang tua yang berselingkuh.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Kahija (2017) membagi pendekatan tersebut dalam dua jenis, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis *interpretative phenomenological analysis* (IPA), yaitu pendekatan fenomenologis yang berfokus pada interpretasi arti yang diberikan partisipan dalam pengalamannya.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang dipilih dengan teknik *criterion-based* (Creswell & Creswell, 2023) memenuhi kriteria partisipan: 1) berusia 20-40 tahun, 2) memiliki orang tua dengan riwayat perselingkuhan, dan 3) menunjukkan pemaafan berdasarkan skor skala TRIM-18 (Agung, 2015; McCullough dkk., 2006). Penggalian data pada subjek menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur (Poerwandari, 2005). Pemantapan kredibilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis dokumen media sosial ketiga partisipan penelitian (Creswell & Creswell, 2023; Poerwandari, 2005).

**HASIL PENELITIAN**

Tabel 1. Hasil Skor Skala TRIM-18 Ketiga Partisipan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Partisipan | Skor TRIM-18 | | | Keterangan |
| *Revenge Motivation* | *Avoidant Motivation* | *Benevolence Motivation* |
| AC | 5 | 10 | 23 | AC menunjukkan pemaafan |
| AN | 6 | 14 | 25 | AN menunjukkan pemaafan |
| LD | 5 | 14 | 25 | LD menunjukkan pemaafan |

Ketiga partisipan dalam penelitian ini menunjukkan pemaafan seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan sepuluh tema superordinat. Tema yang berkaitan dengan pengalaman individu berusia dewasa awal saat mengetahui perselingkuhan orang tua mencakup enam tema superdordinat, yaitu: 1) emosi negatif, 2) dinamika keluarga pasca perselingkuhan, 3) perubahan hubungan yang negatif dengan orang tua yang berselingkuh, 4) pendekatan pada orang tua yang menjadi korban perselingkuhan, 5) dampak sosial, dan 6) dampak psikologis. Sementara itu, tema yang berkaitan dengan pengalaman pemaafan mencakup empat tema, yaitu: 1) pemaafan individu berusia dewasa awal, 2) perubahan positif pasca pemaafan, 3) makna pemaafan, dan 4) penguatan dalam pemaafan.

### *Pengalaman Individu Berusia Dewasa Awal saat Mengetahui Perselingkuhan Orang Tua*

Tema ini menjelaskan secara lebih komprehensif terkait pengalaman ketiga partisipan ketika mengetahui perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tuanya.

#### *Emosi Negatif*

Saat mengetahui perselingkuhan yang dilakukan orang tua, ketiga partisipan menunjukkan adanya emosi negatif. Munculnya emosi negatif pada salah satu partisipan disebabkan oleh perubahan sikap pada orang tuanya yang berselingkuh setelah melakukan perselingkuhan sehingga menimbulkan kesedihan dan kekesalan pada individu berusia dewasa awal saat mengetahui perselingkuhan tersebut. Dampak dari perselingkuhan orang tua juga memicu respon emosi negatif, yaitu guncangan emosional karena perselingkuhan orang tuanya menimbulkan perceraian.

*“Tapi saat memasuki SMP kejadian ini semakin parah, ibu saya jarang sekali pulang dan puncaknya beliau memutuskan untuk tinggal di kost dan beberapa bulan kemudian ayah dan ibu saya memutuskan untuk bercerai. Pada saat ini saya sangat terpukul dan pikiran saya kosong, hidup saya tidak seperti semula.” (AC210424: 15-17)*

Emosi negatif yang dirasakan individu berusia dewasa awal terhadap orang tua yang berselingkuh juga dapat disebabkan oleh kekecewaan yang besar terhadap perilaku berselingkuh yang dilakukan orang tuanya. Hal tersebut menimbulkan gejolak emosi dan penolakan yang besar atas perselingkuhan tersebut. Tak hanya itu, perselingkuhan orang tua juga dapat memberikan rasa takut terhadap kemungkinan perceraian kedua orang tua.

*“Ya, kaget, terus terpukul, terus ketakutan gitu. Maksudku gini, lebih ke marah sih Mbak. Waktu itu memang bener-bener marah, kenapa Mbak, aku sama Ayahku bener-bener udah deket, deketttt banget… deket banget. Terus habis gitu, aku ketakutan, gini ya Mbak, kan biasa ya Ayahku beliin aku gini-gini, aku takut kasih sayangnya nanti kebagi, terus nanti uangnya diporotin sama si cewek.” (AN060524:73-75)*

*“Eh, aku takutnya, misal kayak, kalau udah tinggal masing-masing, hidup masing-masing, misal aku tinggalnya sama Mamaku tapi kan nggak tahu nanti tinggalnya dimana. (LD051123:199-204)*

#### *Dinamika Keluarga pasca Perselingkuhan*

Perselingkuhan yang telah dilakukan orang tua dapat menimbulkan perubahan pada keluarga. Ketiga partisipan menunjukkan adanya perubahan pada keluarga mereka pasca perselingkuhan yang bersifat negatif, yaitu hubungan negatif pada kedua orang tua. Dinamika keluarga yang dialami oleh mayoritas partisipan adalah perselisihan orang tua. Akan tetapi, perselisihan tersebut juga menimbulkan disolusi pernikahan seperti yang dialami oleh satu partisipan yang mengalami perceraian orang tua pasca perselingkuhan terjadi.

*”...beberapa bulan kemudian ayah dan ibu saya memutuskan untuk bercerai.” (AC210424: 16-17)*

*“...Pas waktu itu aku pulang, ternyata di rumah ada konflik, konflik yang cukup, gimana yah, yang cukup kayak rumah tuh suasananya, vibes nya tuh jadi beda..” (LD051123:4)*

#### *Perubahan Hubungan yang Negatif dengan Orang Tua yang Berselingkuh*

Perselingkuhan orang tua menimbulkan adanya perubahan pada hubungan antara anak dengan orang tua yang berselingkuh. Ketiga partisipan mengalami kerenggangan hubungan dengan orang tua mereka yang berselingkuh. Perubahan tersebut salah satunya dapat terjadi karena adanya perubahan sikap pada orang tua yang berselingkuh terhadap anak yang menyebabkan hubungan keduanya merenggang. Perselingkuhan orang tua juga dapat memengaruhi sikap individu terhadap orang tuanya yang menjadi pelaku perselingkuhan, yaitu individu yang sengaja menjauhkan diri. Sikap menjauhkan dri pada individu terhadap orang tuanya yang berselingkuh dapat mengurangi interaksi keduanya.

*“...dalam ingatan saya saat itu ibu saya sering meninggalkan saya di rumah.” (AC210424: 7-8)*

*“...ngomongnya yang penting-penting aja. Interaksiku makin berkurang gitu aja.” (LD051123:27)*

#### *Pendekatan pada Orang Tua yang Menjadi Korban Perselingkuhan*

Ketika mengetahui perselingkuhan orang tua, ketiga partisipan tidak hanya mengalami perubahan relasi dengan orang tua yang berselingkuh tapi juga dengan orang tua yang menjadi korban. Ketiga partisipan menunjukkan adanya upaya pendekatan terhadap orang tua yang menjadi korban. Hal tersebut didasari oleh rasa empati dan kasihan terhadap orang tua yang menjadi korban perselingkuhan sehingga ketiga partisipan menyadari bahwa kehadiran mereka bagi orang tua yang menjadi korban adalah hal penting sebagai dukungan emosional. Beberapa bentuk pendekatan dan dukungan yang diberikan adalah: 1) menjadi teman bercerita, 2) melakukan aktivitas bersama, dan 3) memilih orang tua yang menjadi korban perselingkuhan dalam hak asuh pasca perceraian.

*“Jadi yang saya putuskan adalah saya ikut dengan ayah saya bukan ibu.” (AC290424:12)*

*“Yah, aku lebih… gimana ya, Mbak… ndeketin, ngajak keluar, ngajak ngobrol, kayak gitu-gitu aja.” (AN060524:88)*

*“Jadi, aku support Mamaku ya Mamaku support aku. Maksudnya, apapun yang terjadi tuh tetep aku sama Mama, Mama sama aku gitu.” (LD051123:32)*

#### *Dampak Sosial*

Dampak sosial merupakan salah satu pengalaman saat mengetahui perselingkuhan orang tua yang hanya dialami oleh satu partisipan. Dampak sosial yang dirasakan adalah komentar dan pertanyaan negatif terkait perselingkuhan orang tua yang dilontarkan pada individu. Hal tersebut menimbulkan stigma yang membekas pada individu terhadap komentar-komentar yang diberikan orang lain padanya.

*“... dulu keluarga dan tetangga saya ada beberapa yang sudah tau jika ibu saya bermasalah. Dan mereka membicarakan segala keburukan ibu saya kepada saya secara langsung, waktu itu saya juga masih SMP. (AC210424:21-22)*

#### *Dampak Psikologis*

Ketika ketiga partisipan mengetahui perselingkuhan yang dilakukan orang tua, mereka menyebutkan terdapat beberapa dampak psikologis yang mereka rasakan saat itu. Dampak psikologis yang dirasakan bermacam-macam, seperti: 1) pandangan diri yang negatif, 2) stres dan psikosomatis, dan 3) pikiran berulang atau ruminasi.

*“Dalam proses penerimaan itu, saya sering merasa bahwa diri saya berbeda, dan kadang saya suka merenung karena hal itu.” (AC240424:19)*

*“...Kalau keinget lagi, itu mesti banyak ngelamunnya, kadang juga stres kan, kalau sudah stres gitu kadang, apa yah… rontok lah, mens nggak teratur, banyak, pokoknya sampe tak pikirin kayak gitu...” (AN060524:143-144)*

*“Aku kadang dihantui dengan rasa ketakutan yang berlebihan sampe kayak pikiran dan otaknya jadi panas, kemudian badan jadi sakit biasanya.” (LD051123:229)*

Tak hanya itu, mayoritas partisipan menunjukkan adanya ketakutan terhadap hubungan romantis atau pernikahan sebagai dampak dari perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tua.

*“... saya jadi takut ditinggalkan dan saya menjadi tidak mudah mempercayai orang (dalam hal hubungan) bahkan saya takut untuk berkomitmen karena takut akan dikecewakan atau mungkin mereka tidak mau menerima saya karena masa lalu saya.” (AC220424:39-41)*

*“Soalnya sejak kejadian itu tuh, aku sempet nggak mau nikah, aku takut. Aku nggak mau kejadian orang tuaku terulang, gitu.” (LD051123:127-128)*

### *Pengalaman Pemaafan Individu Berusia Dewasa Awal terhadap Orang Tua yang Berselingkuh*

Tema ini memuat pengalaman-pengalaman yang dialami oleh ketiga partisipan ketika memaafkan orang tua yang berselingkuh. Tema ini terdiri dari beberapa sub-tema, yaitu: 1) pemaafan anak, 2) perubahan positif pasca pemaafan, 3) makna pemaafan, dan 4) penguatan dalam pemaafan. Keempat sub-tema tersebut merupakan bagian dari pengalaman pemaafan ketiga partisipan yang mereka alami.

#### *Pemaafan Anak*

Pengalaman pemaafan pada ketiga partisipan diawali dengan adanya perubahan pada aspek pikiran dan motivasi mereka. Perselingkuhan yang memberikan dampak negatif pada partisipan menimbulkan emosi negatif dan keterpurukan akan hal tersebut. Salah satu partisipan memutuskan untuk memaafkan karena ingin keluar dari keterpurukan yang selama ini dirasakan akibat perselingkuhan orang tua. Pemaafan menjadi jalan yang dipilih partisipan tersebut untuk mencapai kebahagiaan dan menjalani kehidupan yang lebih baik.

*“Dan pada saat saya menangis tiba-tiba muncul kemauan untuk memiliki kehidupan yang lebih baik di masa depan. Dan setelah itu saya tidak pernah menangisi perceraian orang tua saya lagi.” (AC240424:10-11)*

Keinginan untuk hidup lebih baik bukan saja perubahan yang dialami partisipan. Keinginan untuk keluarga yang bahagia pun menjadi motivasi mereka untuk memaafkan orang tua yang berselingkuh.

*“...daripada keluarga ini keruh terus, aku harus bisa memaafkan.” (AN060524:179)*

Salah satu partisipan menunjukkan bahwa kecenderungan dirinya untuk memaafkan dan menerima kesalahan orang lain membuatnya dapat memaafkan orang tuanya yang berselingkuh. Adanya rasa empati dan kasihan terhadap orang tua yang berselingkuh yang sempat dikucilkan dalam keluarganya membuat partisipan menunjukkan sikap pemaafan.

*“...aku tuh nggak tega misal kayak mengucilkan, misal nggak ngomong ke dia gitu tuh aku merasa kasihan, meskipun dia melakukan kesalahan yang fatal, yah. Itu kayak nggak tega ngelihatnya gitu.” (LD051123:105-107)*

Perubahan pada aspek kognisi dan adanya kecenderungan untuk memaafkan menjadi proses pemaafan yang dialami oleh ketiga partisipan. Selama proses pemaafan tersebut, ketiga partisipan mengalami perubahan relasi dengan orang tua yang berselingkuh yang lebih positif. Hal tersebut ditandai dengan adanya perasaan dan perilaku ketiga partisipan yang lebih positif pada orang tua yang berselingkuh.

*“...tapi saya tidak membenci ibu saya, jadi hubungan saya dan ibu saya biasa saja tidak ada kebencian sama sekali, saya tidak dendam dan bermuka dua di depan ibu saya. Jadi saya memperlakukan ibu saya sewajarnya anak dan ibu. Seperti bercerita tentang dunia kerja, pertemanan, dunia kuliah, dan lain-lain.” (AC240424:2-4)*

*“Positif… positif… pasti kan ada negatifnya. Sekarang, ya insha allah sudah…” (AN060524:177)*

*“Maksudnya nggak papa dalam arti nggak yang aku benci nggak, benci mereka itu nggak”. (LD051123:24)*

#### *Perubahan Positif pasca Pemaafan*

Berdasarkan pengalaman pemaafan yang dialami oleh ketiga partisipan, ketiganya mengungkapkan adanya perubahan positif dari kondisi keluarga dan diri sendiri setelah memutuskan untuk memaafkan orang tua yang berselingkuh. Hal tersebut menunjukkan adanya dampak positif dari pemaafan yang telah dilakukan oleh ketiga partisipan.

Salah satu partisipan menunjukkan adanya perubahan diri dari yang awalnya menutupi diri dari teman-temannya terkait kondisi keluarganya. Akan tetapi, setelah memaafkan perselingkuhan yang dilakukan orang tuanya, ia telah berani untuk lebih membuka diri terhadap orang lain.

*“...kemudian perlahan saya mulai membuka diri pertama dengan teman...” (AC220424:36)*

Perubahan positif lain yang dialami partisipan adalah adanya emosi positif yang muncul setelah memaafkan, bahkan, salah satu partisipan mengungkapkan bahwa setelah ia memaaafkan orang tuanya yang berselingkuh, berangsur-angsur, ia merasakan berkurangnya dampak-dampak psikologis yang sebelumnya sempat ia alami. Tak hanya itu, partisipan lain pun juga mengungkapkan bahwa sikap memaafkan dapat mengurangi beban dalam hati yang sebelumnya ia rasakan.

*“Ya, lebih tenang… terus, habis itu… apa yah… nggak… marahnya tuh nggak kayak dulu. Kalau dulu itu marahku meledak-ledak, Mbak. Meledak-meledak itu sekarang udah… eh… better, lebih baik. Sekarang tuh sudah nggak terlalu kayak gitu. Terus, jarang stres juga sih...” (AN060524:182-184)*

*“Rasanya hati nggak ada yang terbebani.” (LD051123:117)*

Tak hanya perubahan positif pada diri ketiga partisipan, pemaafan juga memberikan perubahan dalam relasi keluarga, baik itu antara partisipan dengan orang tua yang berselingkuh ataupun pada kedua orang tua partisipan. Hal tersebut mengimplikasikan bahwa pemaafan dapat memperbaiki relasi.

*“Yah, akur-akur aja. Dulu, dulu Mbak… memang aku itu nggak tidur sendiri. Jadi, mungkin, orang dua ini sudah terhalang kerja, terus akunya ini nggak tidur sendiri, sampe semester 7 itu aku nggak tidur sendiri, beneran. Jadi, mereka ini nggak ada waktu quality time untuk melakukan deep talk atau apapun itu, kan juga jauh juga kan? Sekarang ya harmonis, mereka sudah tidur berdua, aku tidur sendiri.” (AN060524:116-118)*

*“Misal kayak aku disuruh ngambilin minum, ya udah aku ambilin.” (LD051123:176)*

#### *Makna Pemaafan*

Proses pemaafan yang telah mereka alami memberikan mereka makna dari perselingkuhan orang tua yang telah terjadi. Pemaknaan tersebut memberikan pandangan baru pada mereka terkait peristiwa tersebut dan makna dari peristiwa tersebut pada diri mereka.

*“Menurutku, perubahan itu jauh lebih berarti karena eh, bisa merekatkan hubunganku dengan Ayahku lagi sehingga aku juga deket sama Ibuku lagi.” (AN060524:193-194)*

*“Jadi, menurutku keluarga yang harmonis, keluarga yang utuh itu sangat bermakna, sih. Sangat bahagia buat aku.” (LD051123:146)*

*“Mungkin saya merupakan salah satu anak yang beruntung, walaupun orang tua sudah berpisah tetapi mereka tetap menjadi orang tua yang baik untuk saya.” (AC220424:18-19)*

#### *Penguatan dalam Pemaafan*

Pemaafan yang telah dilakukan pada ketiga partisipan, tidak serta merta datang dari diri ketiga partisipan. Proses pemaafan yang telah dialami ketiganya menunjukkan adanya peran dari lingkungan di sekitar mereka yang menguatkan ketiganya untuk memaafkan orang tua yang berselingkuh. Peran orang terdekat, seperti keluarga, kerabat, dan teman menjadi hal yang paling banyak berperan dalam pemaafan ketiga partisipan. Tak hanya itu, proses spiritualisme pun juga menjadi satu aspek yang menguatkan emosi positif mereka untuk memaafkan orang tua yang berselingkuh.

*“Yang menjadi pertimbangan adalah karena Mamaku.” (LD051123:91)*

*“Enggak, ya tapi tetep melakukan hal-hal yang kayak aku ziarah, seperti dulu aku lakukan waktu aku meledak-ledak. Karena aku ngerasa lebih tenang aja, waktu aku meledak-ledak, aku ikut kajian, ya sholat, ya dengerin omongan orang tuaku, menurutku begitu. Mohon maaf, kayaknya lewat jalur Tuhan.” (AN060524:140)*

*“Saya bersyukur berada di lingkungan yang baik karena itu salah satu dorongan saya untuk bisa lebih ikhlas.” (AC220424:37-38)*

**DISKUSI**

Pengalaman pemaafan individu berusia dewasa awal terhadap orang tua yang berselingkuh menunjukkan dua tema, yaitu: 1) pengalaman individu berusia dewasa awal saat mengetahui perselingkuhan orang tua dan 2) pengalaman pemaafan individu berusia dewasa awal terhadap orang tua yang berselingkuh. Pada pengalaman individu berusia dewasa awal saat mengetahui perselingkuhan orang tua, terdapat beberapa tema yang dialami oleh ketiga partisipan, yaitu: 1) emosi negatif, 2) dinamika keluarga pasca perselingkuhan, 3) perubahan hubungan yang negatif dengan orang tua yang berselingkuh, 4) pendekatan dengan orang tua yang menjadi korban perselingkuhan, 5) dampak sosial, dan 6) dampak psikologis. Sementara itu, pengalaman pemaafan individu berusia dewasa awal terhadap orang tua yang berselingkuh terdiri dari: 1) pemaafan anak, 2) perubahan positif pasca pemaafan, 3) makna pemaafan, dan 4) penguatan dalam pemaafan.

*Pengalaman Individu Berusia Dewasa Awal saat Mengetahui Perselingkuhan Orang Tua*

Emosi negatif menjadi respon utama yang dirasakan saat mengetahui perselingkuhan orang tua, sesuai dengan pernyataan Peluso (2019) yang mengungkapkan bahwa korban perselingkuhan umumnya merasakan emosi negatif, baik itu marah, sedih, dan syok terhadap perselingkuhan tersebut. Korban tersebut mencakup anak dan pasangan yang diselingkuhi. Emosi negatif yang dirasakan oleh pasangan dapat memengaruhi relasi antar keduanya secara negatif, seperti yang dialami oleh ketiga partisipan. Josephs (2018) dan Labrecque & Whisman (2020) mengungkapkan bahwa perselingkuhan dalam pasangan menikah meningkatkan kecenderungan pada keduanya untuk bertikai, bahkan mengalami disolusi pernikahan atau perceraian.

Tak hanya kerenggangan relasi pada pasangan, anak pun juga mengalami perubahan hubungan yang negatif terhadap orang tuanya yang berselingkuh, sesuai dengan hasil penelitian Schmidt dkk. (2016) yang mengungkapkan bahwa perselingkuhan orang tua berhubungan dengan sikap negatif anak terhadap orang tua yang berselingkuh. Thorson (2017) mengungkapkan bahwa anak yang menjadi korban perslingkuhan dapat membatasi komunikasi dengan orang tua yang berselingkuh, seperti: 1) sanksi komunikasi, 2) berperilaku negatif, dan 3) menerapkan aturan tertentu saat berkomunikasi dengan orang tua yang berselingkuh. Perubahan relasi anak juga dialami dengan orang tua yang menjadi korban perselingkuhan. Penelitian Salih & Chaudry (2021) mengungkapkan bahwa anak dapat berperan kepada orang tua yang menjadi korban perselingkuhan sebagai pendukung emosional, meskipun pada penelitian ini pola relasi tersebut cenderung negatif tetapi pada ketiga partisipan, pola tersebut bersifat positif.

Nogales (2010) mengungkapkan bahwa perselingkuhan orang tua yang diketahui oleh pihak eksternal dapat menimbulkan adanya komentar dari orang sekitar kepada anak. Komentar tersebut ada yang bersifat keingintahuan tetapi juga penghinaan. Hal tersebut menjelaskan adanya dampak sosial yang dialami salah satu partisipan. Sementara itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa dampak psikologis dapat dialami korban perselingkuhan, seperti timbulnya stres, depresi, hingga trauma (Peluso, 2019; Roos dkk., 2019). Perselingkuhan orang tua pun juga dapat memengaruhi konsep diri (Salih & Chaudry, 2021) dan ruminasi (McCullough, 2000). Konsep diri dapat berubah akibat perselingkuhan orang tua karena anak mengasosiasikan konsep dirinya terhadap perselingkuhan yang terjadi, sementara ruminasi menjadi hal yang umum dialami oleh individu dengan konflik interpersonal sebagai bentuk penyesuaian diri dari kondisi psikologis yang belum pulih.

*Pengalaman Pemaafan Individu Berusia Dewasa Awal terhadap Orang Tua yang Berselingkuh*

Pengalaman pemaafan pada ketiga partisipan menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek kognisi dan emosi ketiga partisipan. Hal tersebut sesuai dengan definisi dari Strelan (2020) yang mengungkapkan bahwa proses pemaafan mencakup adanya perubahan positif pada aspek kognisi dan emosi individu. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ketika ketiga partisipan membentuk pikiran yang lebih positif, proses pemaafan telah terbentuk. Strelan (2020) juga mengungkapkan bahwa perubahan positif tersebut juga memengaruhi perilaku yang lebih positif juga dari korban terhadap pelaku, hal tersebut merupakan bentuk hasil dari pemaafan yang telah ditanamkan oleh korban.

Perubahan positif merupakan pengalaman yang dirasakan oleh ketiga partisipan setelah memutuskan untuk memaafkan orang tua yang berselingkuh. Relasi yang positif antara individu dan orang tua yang menjadi korban dengan orang tua yang berselingkuh pada pengalaman ketiga partisipan sesuai dengan pernyataan Worthington (2020) bahwa pemaafan dapat memperbaiki relasi yang merenggang akibat konflik interpersonal. Perubahan positif pada internal partisipan pun juga disebutkan dalam beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa pemaafan berdampak positif pada kondisi kesehatan mental individu, seperti berkurangnya stres ((Barcaccia et al., 2019; Enright & Coyle, 1998; Juniatin & Khoirunnisa, 2022).

Worthington (2020) mengungkapkan bahwa pemaknaan positif pasca pemaafan dapat dialami oleh individu karena proses pemaafan yang melibatkan adanya perubahan pada emosi dan pikiran sehingga dapat membantu individu yang menjadi korban untuk mengembangkan pemahaman yang lebih positif. Lingkunga sekitar, seperti keluarga dan teman menjadi aspek yang berperan dalam pemaafan ketiga partisipan. Hal tersebut sesuai dengan teori ekologi yang menunjukkan bahwa perkembangan individu merupakan cerminan dari pengaruh yang diberikan pada beberapa sistem lingkungan. Keluarga dan teman termasuk dalam mikrosistem yang memiliki interaksi paling dekat dengan individu. Mikrosistem yang sportif itulah yang mendukung pemaafan pada ketiga partisipan (Santrock, 2019). Tak hanya itu, penelitian Anisa & Rahmasari (2021) menunjukkan bahwa nilai agama individu berperan dalam pemaafan.

**SIMPULAN**

Pengalaman pemaafan individu berusia dewasa awal terhadap orang tua yang berselingkuh menunjukkan dua tema, yaitu: 1) pengalaman individu berusia dewasa awal saat mengetahui perselingkuhan orang tua dan 2) pengalaman pemaafan individu berusia dewasa awal terhadap orang tua yang berselingkuh. Pada pengalaman individu berusia dewasa awal saat mengetahui perselingkuhan orang tua, terdapat beberapa tema yang dialami oleh ketiga partisipan, yaitu: a) emosi negatif; b) dinamika keluarga pasca perselingkuhan yang menunjukkan adanya perubahan negatif pada relasi keluarga pasca perselingkuhan; c) perubahan hubungan yang negatif dengan orang tua yang berselingkuh; d) pendekatan dengan orang tua yang menjadi korban perselingkuhan; e) dampak sosial; dan f) dampak psikologis. Sementara itu, pengalaman pemaafan individu berusia dewasa awal terhadap orang tua yang berselingkuh terdiri dari: a) pemaafan anak yang mencakup adanya perubahan positif pada emosi, motivasi, dan perilaku individu; 2) perubahan positif pasca pemaafan; 3) makna pemaafan; dan 4) penguatan dalam pemaafan.

Penelitian ini masih memerlukan adanya pengembangan. Peneliti selanjutnya perlu untuk mengupayakan metode pengambilan data yang beragam sehingga menghasilkan data yang kaya. Sementara itu, keberagaman sumber referensi dalam kredibilitas data pun juga perlu diupayakan.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada partisipan dan *significant other* yang turut berpartisipasi dalam proses pengambilan data. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terkait yang turut mendukung peneliti dalam penelitian ini.

**DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN**

Masya Aysa Diva Rahma dan Wiwin Hendriai tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

**PUSTAKA ACUAN**

Agung, I. M. (2015). Pengembangan dan validasi pengukuran skala pemaafan TRIM-18. *Jurnal Psikologi*, *11*(2), 79–87.

Anisa, & Rahmasari, D. (2021). Forgiveness Pada Istri Korban Perselingkuhan Yang Mempertahankan Pernikahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(7), 180–193.

Annur, C. M. (2024, February 29). *Kasus perceraian di Indonesia turun pada 2023, pertama sejak pandemi*. Databoks.

Barcaccia, B., Pallini, S., Pozza, A., Milioni, M., Baiocco, R., Mancini, F., & Vecchio, G. M. (2019). Forgiving adolescents: Far from Depression, close to well-being. *Frontiers in Psychology*, *10*(JULY), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01725

Coleman, P. W. (1998). The process of forgiveness in marriage and family. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness* (pp. 75–94). The University of Wisconsin Press.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications, Inc.

Dewanggana, N. K., & Setyawan, I. (2022). “Pengalaman Anak Laki-Laki Dengan Ayah Yang Berselingkuh” Interpretative phenomenological analysis. *Jurnal EMPATI*, *10*(5), 310–318. https://doi.org/10.14710/empati.2021.32932

Dihni, V. A. (2022). *Kasus Perceraian di Indonesia Masih Marak, Ini Penyebabnya*. Databoks. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/21/kasus-perceraian-di-indonesia-masih-marak-ini-penyebabnya

Djamba, Y. K., & Kimuna, S. R. (2020). Racial and Gender Differences in Extramarital Sex in the United States in the Last Three Decades. *Current Research Journal of Social Sciences and Humanities*, *3*(1), 06–18. https://doi.org/10.12944/CRJSSH.3.1.03

Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness* (pp. 139–161). Templeton Foundation Press.

Froeschle, J., & Flamez, B. (2016). Young adulthood: Physical and cognitive development. In D. Capuzzi & M. D. Stauffer (Eds.), *Human growth and development across the lifespan: Applications for counselors* (pp. 525–559). John Wiley & Sons, Ltd.

Garthe, R. C., & Guz, S. (2020). The development of forgiving in children, adolescents, and emerging adults. In E. L. Worthington & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (2nd ed.). Routledge.

Hidayah, F. N. (2023). *5 Faktor tertinggi penyebab perceraian di Indonesia*. GoodStats.

Hill, P. L., Allemand, M., & Burrow, A. L. (2010). Identity development and forgivingness: Tests of basic relations and mediational pathways. *Personality and Individual Differences*, *49*(5), 497–501. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.011

Josephs, L. (2018). *The dynamics of infidelity: Applying relationship science to psychotherapy practice*. American Psychological Association.

Juniatin, R. U., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Forgiveness pada dewasa awal yang mengalami gagal untuk menikah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(1), 1–10.

Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan menjalani pengalaman hidup*. Penerbit PT Kanisius.

Kaleta, K., & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, *120*, 17–23. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.008

L. Platt, R. A., Nalbone, D. P., Casanova, G. M., & Wetchler, J. L. (2008). Parental Conflict and Infidelity as Predictors of Adult Children’s Attachment Style and Infidelity. *The American Journal of Family Therapy*, *36*(2), 149–161. https://doi.org/10.1080/01926180701236258

Labrecque, L. T., & Whisman, M. A. (2020). Extramarital Sex and Marital Dissolution: Does Identity of the Extramarital Partner Matter? *Family Process*, *59*(3), 1308–1318. https://doi.org/10.1111/famp.12472

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(1), 43–55. https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43

McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*(5), 887–897. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887

Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study. *Journal of Sex and Marital Therapy*, *41*(5), 487–497. https://doi.org/10.1080/0092623X.2014.931314

Nogales, A. (2010). *Parents who cheat: How children and adults are affected when their parents are unfaithful*. Health Communications, Inc.

Papalia, R. D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill Education.

Peluso, P. R. (2019). *A family systems guide to infidelity: helping couples understand, recover from, and avoid future affairs*. Routledge.

Poerwandari, E. K. (2005). *Pendekata kualitatif untuk penelitian perilaku manusia* (3rd ed.). Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).

Rahmah, N. A. (2023). *Menyoal Kenaikan Angka Perceraian di Indonesia*. Kompas.Com. https://www.kompas.com/konsultasihukum/read/2023/12/31/070435480/menyoal-kenaikan-angka-perceraian-di-indonesia?page=all

Roos, L. G., O’Connor, V., Canevello, A., & Bennett, J. M. (2019). Post-traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. *Stress and Health*, *35*(4), 468–479. https://doi.org/10.1002/smi.2880

Salih, L., & Chaudry, S. (2021). Exploring the lived experience of parental infidelity. *Journal of Family Studies*. https://doi.org/10.1080/13229400.2021.1956997

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Schmidt, A. E., Green, M. S., & Prouty, A. M. (2016). Effects of parental infidelity and interparental conflict on relational ethics between adult children and parents: A contextual perspective. *Journal of Family Therapy*, *38*(3), 386–408. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-6427.12091

Sori, C. F. (2007). “An Affair to Remember”: Infidelity and its impact on children. In P. R. Peluso (Ed.), *Infidelity: A Practitioners Guide to Working with Copules in Crisis*. Routledge.

Strelan, P. (2020). The stress-and-coping model of forgiveness: Theory, research, and the potential of dyadic coping. In E. L. Worthington & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (2nd ed., pp. 63–73).

Thorson, A. R. (2015). Investigating adult children’s experiences with privacy turbulence following the discovery of parental infidelity. *Journal of Family Communication*, *15*(1), 41–57. https://doi.org/10.1080/15267431.2014.980824

Thorson, A. R. (2017). Communication and parental infidelity: A qualitative analysis of how adult children cope in a topic-avoidant environment. *Journal of Divorce and Remarriage*, *58*(3), 175–193. https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1300019

Worthington, E. L. (2020). Understanding forgiveness of other people: Definitions, theories, and process. In E. L. Worthington & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (2nd ed., pp. 11–21). Routledge.