

Gambaran Resiliensi pada Perempuan Dewasa Awal yang Menjadi Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Pernikahan

NADMI TSAQOVA ROBBANY & ATIKA DIAN ARIANA*

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Perselingkuhan adalah salah satu penyebab utama putusnya suatu hubungan dalam pernikahan. Pada umumnya perempuan akan secara signifikan merasa lebih tertekan dibandingkan dengan laki-laki ketika mereka menjadi korban perselingkuhan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran resiliensi dari perempuan dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan pernikahan dengan metode kualitatif. Penelitian dilakukan pada individu dewasa awal karena usia tersebut berada dalam fase perkembangan *intimacy versus isolation* di mana perselingkuhan dapat mengganggu mereka dalam mencapai tugas perkembangan yang utama yakni menjalin hubungan romantis yang sehat dengan pasangan. Kedua partisipan memiliki persamaan di mana keduanya sama-sama meningkatkan ibadah dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan setelah mengalami kejadian tersebut untuk membantu proses resiliensi mereka.

Kata kunci: *resiliensi, dewasa awal, perselingkuhan*

ABSTRACT

Infidelity is one of the main causes of the breakdown of a marriage. In general, women tend to feel more significantly distressed than men when they become victims of infidelity. This study aims to provide an overview of the resilience of young adult women who have been victims of infidelity within their marital relationships, using a qualitative approach. The research was conducted on young adults because this age group is in the *intimacy versus isolation* phase of development, where infidelity can disrupt their ability to achieve a key developmental task which is establishing a healthy romantic relationship with a partner. Both participants share a common experience: they both increased their religious practices and drew closer to God after the incident, which helped in their resilience process.

Keywords: *resilience, early adulthood, infidelity*

PENDAHULUAN

Perselingkuhan adalah pelanggaran terhadap komitmen dalam hubungan berpasangan, di mana pelanggaran terhadap komitmen dan eksklusivitas berdampak pada suatu hubungan di berbagai tingkatan, seringkali mengakibatkan rasa sakit yang mendalam, ketidakpastian, serta hilangnya kepercayaan kepada pasangan (Fife, dkk., 2008). Komitmen yang dimaksud mengacu pada tekad intelektual dan emosional untuk berada dalam hubungan eksklusif dengan orang lain (Fife, dkk., 2008).

Komitmen yang lebih rendah seringkali dikaitkan dengan interaksi yang lebih sering dan lebih lekat dengan orang ketiga, sehingga menciptakan peluang terjadinya perselingkuhan (McAnulty & Brineman, 2007). Rusaknya komitmen yang diakibatkan oleh perselingkuhan seringkali menyebabkan rusaknya hubungan dengan pasangan, bahkan hingga berakhir dengan putus hubungan atau perceraian. Hal ini sejalan dengan penelitian Grontvedt, dkk., (2020) yang dilakukan pada 160 budaya. Berdasarkan penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan adalah alasan yang paling umum dari putusnya suatu hubungan. Perselingkuhan bahkan menjadi salah satu hal yang paling menonjol dan menjadi salah satu dari tiga alasan utama untuk mengikuti terapi pernikahan, diikuti dengan alasan pengkhianatan dan perceraian (Rokach & Philibert-lignières, 2015). Selain itu perselingkuhan juga dianggap sebagai salah satu faktor ancaman yang mempengaruhi stabilitas, kinerja, toleransi hubungan pasangan, dan merupakan salah satu alasan yang paling sering dikutip sebagai penyebab dari kerusakan pernikahan dan masalah kesehatan (Haseli, dkk., 2019).

Terdapat tiga jenis perselingkuhan, yakni selingkuh secara emosional, selingkuh secara seksual, dan gabungan dari keduanya (Leeker & Carlozzi, 2014). Ada pula yang disebut sebagai perselingkuhan dunia maya (*internet infidelity*), yakni perselingkuhan yang dilakukan via dunia maya seperti melalui media sosial, permainan daring (*game online*), aplikasi kencan (*dating app*), dan sebagainya (Rokach & Chan, 2023). Meski begitu setiap pasangan bisa jadi memiliki definisi yang berbeda terhadap perselingkuhan, sehingga salah satu dari mereka bisa jadi tidak setuju mengenai apakah perselingkuhan itu benar-benar terjadi (Fife, dkk., 2008). Misalnya sebagian pasangan menganggap bahwa mengantarkan atau diantarkan oleh teman lawan jenis pulang ke rumah sebagai perilaku selingkuh, sedangkan sebagian lain menganggap bahwa hal tersebut bukan masalah dan tidak termasuk sebagai perilaku selingkuh.

Beberapa penelitian menyebutkan faktor-faktor dari perselingkuhan, di antaranya variabel demografi (seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, dan tingkat religiusitas), kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) yang dimiliki individu, ketidakpuasan dalam hubungan, serta status sosioekonomi yang lebih tinggi (Haseli, dkk., 2019). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Haseli, dkk., (2019) menggunakan model ekologi Bronfenbrenner mengatakan bahwa perselingkuhan, yang mana memiliki interaksi kompleks dengan lingkungan, terkadang tidak dianggap tepat jika dikatakan sebagai perilaku individu, namun bisa jadi hasil dari sistem lingkungan seseorang.

Selain itu terdapat pula faktor-faktor yang menjadi motivasi seseorang dalam melakukan perselingkuhan. Drigotas, dkk., (1999) menggambarkan 5 motivasi dari perselingkuhan, meliputi seks, kepuasan emosional, faktor kontekstual sosial, norma sikap, dan balas dendam-permusuhan. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Barta & Kiene (2005) ditemukan bahwa motivasi paling umum dalam perselingkuhan adalah ketidakpuasan individu terhadap hubungan utamanya dan merasa diabaikan oleh pasangan.

Menurut McAnulty & Brineman (2007) reaksi umum yang terjadi akibat perselingkuhan atau ancaman perselingkuhan adalah rasa cemburu, namun penelitian selanjutnya mengungkapkan bahwa cemburu yang diakibatkan oleh perselingkuhan bukan merupakan emosi tunggal, melainkan gabungan dari beberapa komponen emosi lainnya, di antaranya termasuk dendam, kesedihan, dan ketakutan. Emosi cemburu tersebut juga dapat terjadi bersamaan dengan kemarahan, rasa tidak aman, penolakan,

ketakutan, pengkhianatan, paranoia, depresi, kesepian, kebingungan, iri hati dan kebencian, hingga PTSD. Rokach & Philibert-lignières (2015) membagi kecemburuan yang muncul menjadi dua tipe, yakni kecemburuan reaktif dan kecemburuan yang mencurigakan. Kecemburuan reaktif berarti kecemburuan yang muncul ketika salah satu pasangan menyadari adanya ancaman nyata terhadap hubungan, sedangkan kecemburuan yang mencurigakan ialah kecemburuan yang mungkin terjadi meskipun pasangannya tidak berperilaku buruk dan tidak ada indikasi bahwa hubungan tersebut terancam.

Menurut Shackelford, dkk., (2000) kecemburuan seksual dapat menimbulkan konsekuensi yang sangat buruk jika ditimbulkan pada pria, bahkan penyebab paling sering terjadinya pemukulan dan pembunuhan terhadap istri adalah kecemburuan seksual yang dialami laki-laki. Selain cemburu, perselingkuhan juga menimbulkan kerusakan pada konsep diri dari individu yang menjadi korban. Akibat rusaknya konsep diri, konsep romansa, serta keintiman, individu yang pasangannya tidak setia sering kali dilanda perasaan malu, marah, dan sedih (Rokach & Philibert-lignières, 2015). Korban juga mengalami rasa penolakan dan penghinaan yang biasanya terjadi setelah penipuan dan pengkhianatan yang terkait dengan perselingkuhan. Tidak jarang korban menyalahkan dirinya sendiri karena korban merasa bertanggung jawab atas perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya (Christian-Herman, dkk., 2001). Korban seringkali mempertanyakan dirinya seperti “apa yang kurang/salah dengan diri saya?” dan “mengapa saya begitu bodoh?”.

Rokach & Philibert-lignières (2015) mengatakan bahwa hubungan perkawinan dianggap sebagai ikatan yang paling intim untuk orang dewasa, yang juga berfungsi sebagai sumber utama kasih sayang, cinta, dan dukungan bagi pasangan, sehingga perselingkuhan dalam hubungan perkawinan dianggap sebagai pelanggaran yang jauh lebih serius dibandingkan dengan perselingkuhan yang terjadi dalam hubungan pacaran. Selain itu, individu yang sudah menikah juga dipercaya memerlukan berbagai motif yang lebih tinggi untuk mengkhianati pasangannya dibandingkan individu yang masih berpacaran (Allen & Baucom, 2006).

Tidak semua kasus perselingkuhan dalam perkawinan berujung dengan perceraian, namun perselingkuhan tercatat sebagai prediktor perceraian terkuat bagi pasangan yang sudah menikah (Scott, dkk., 2013). Pada umumnya risiko perceraian meningkat pada tahun-tahun awal pernikahan, mencapai puncaknya sekitar tahun kelima pernikahan, dan kemudian perlahan menurun setelahnya (Kulu, 2014). Dari 2 juta masalah perkawinan yang ada setiap tahun, sebanyak 12-15% kasus tersebut ialah kasus perceraian, dengan 80% kasus perceraian terjadi pada usia perkawinan di bawah lima tahun (kemenag.go.id).

Badan Pusat Statistik (BPS) melansir bahwa kasus perselingkuhan yang terjadi sebagai penyebab perceraian di Indonesia terus meningkat dalam kurun waktu tiga tahun terakhir sejak tahun 2021. Total dari kasus perselingkuhan atau zina (selingkuh seksual) sebagai penyebab perceraian dalam rumah tangga yang tercatat oleh BPS sebanyak 449 kasus pada tahun 2021, 690 kasus pada tahun 2022, dan 780 kasus pada tahun 2023 di seluruh Indonesia (BPS, 2024). Tingginya jumlah kasus tersebut bahkan sempat membuat kasus perselingkuhan menjadi urutan nomor dua sebagai kasus penyebab perceraian paling tinggi dalam hubungan rumah tangga (Maulidya, 2015).

Di antara provinsi-provinsi yang ada, tertulis dalam situs BPS (2024) bahwa provinsi Jawa Timur merupakan provinsi yang secara konsisten memiliki jumlah kasus perceraian akibat perselingkuhan yang paling tinggi di Indonesia selama 6 tahun berturut-turut sejak tahun 2018, dengan jumlah kasus cerai gugat lebih banyak dibanding dengan kasus cerai talak. Tingginya jumlah kasus gugat cerai dibanding gugat talak bisa jadi disebabkan karena pada umumnya perempuan akan secara signifikan merasa lebih tertekan dibandingkan dengan laki-laki ketika mereka menjadi korban perselingkuhan, sehingga kemungkinan mereka untuk menggugat pasangannya lebih tinggi (Rokach & Chan, 2023).

Alasan lainnya adalah laki-laki cenderung lebih tidak setia dibanding dengan perempuan (Shaleha & Kurniasih, 2021). Laki-laki juga terbukti memiliki keinginan dan kesediaan yang lebih besar untuk terlibat dalam perselingkuhan dan memiliki kemampuan yang lebih tinggi untuk memisahkan cinta dengan aktivitas seksual (Walters & Burger, 2013). Masyarakat juga lebih memaklumi perselingkuhan seksual yang dilakukan oleh laki-laki dibanding perempuan (Ziv, dkk., 2018). Menurut Hawari (2002, dalam Maulidya, 2015) perselingkuhan 90% lebih banyak dilakukan oleh suami, sedangkan 10% dilakukan para istri. Suami mulai berselingkuh ketika usianya sekitar 40 tahun dengan alasan kondisi finansialnya yang lebih mapan dan digunakan sebagai daya tarik untuk mengikat hati perempuan lain.

Perselingkuhan tidak hanya memiliki dampak buruk yang berujung pada perpisahan atau perceraian, namun juga dapat berdampak buruk pada kesejahteraan emosional seseorang dengan meningkatkan gejala depresi, menurunnya harga diri dan mendorong penyesalan pada pihak yang tidak setia (Rokach & Chan, 2023). Pada beberapa individu, perselingkuhan menjadi pola perilaku yang berulang sehingga menghancurkan kepercayaan pasangan dan membuat pasangan merasa terpuruk (McAnulty & Brineman, 2007). Perselingkuhan dalam hubungan pernikahan dapat memberikan dampak psikologis mendalam pada dewasa awal. Individu dewasa awal menurut Erikson (dalam Papalia, dkk., 2008) sedang berada dalam periode perkembangan yang berkaitan dengan *intimacy versus isolation* dengan tugas perkembangan menjalin hubungan intim dengan pasangan. Intimasi yang dibangun dengan baik sejak awal pernikahan akan memberikan kemampuan dasar pasangan untuk menghadapi tantangan pada tahap selanjutnya, sebaliknya jika intimasi rusak sejak awal maka akan memberikan pengaruh negatif pada proses tahapan berikutnya.

Individu yang menjadi korban perselingkuhan pada masa dewasa awal berarti mengalami kerusakan intimasi dan hal tersebut dapat membuat mereka kesulitan mencapai tugas perkembangannya pada tahap dewasa awal. Bagi individu yang mengalami kesulitan hidup yang paling berat, faktor kunci dalam reaksi mereka adalah tingkat resiliensi yang dimiliki individu tersebut (Feldman, 2018). Individu dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dalam menghadapi stres dan kesulitan agar dapat bangkit kembali dari keadaan tersebut, atau Wu, dkk., (2013) menyebutnya sebagai kemampuan resiliensi. Kemampuan resiliensi dapat membuat individu menemukan kembali makna serta arah dalam hidup mereka.

Resiliensi dijelaskan oleh Russo, dkk., (2012) sebagai kemampuan seseorang ketika dihadapkan dengan tingkat stres dan trauma yang luar biasa, untuk mempertahankan fungsi psikologis dan fisik yang normal dan menghindari penyakit mental yang serius. Orang yang memiliki kemampuan resiliensi pada umumnya adalah mereka yang mampu bertahan dalam situasi stres atau traumatis (Gonzalez, 2023). Individu dengan kemampuan resiliensi yang baik cenderung lebih optimis tentang masa depan mereka, dibandingkan dengan orang-orang yang kemampuan resiliensinya kurang baik (Bradley & Hojjat, 2017). Mereka juga akan lebih mudah dalam meregulasi emosi dan memulihkan keadaan psikologisnya menjadi lebih baik.

Resiliensi bisa didapatkan dari berbagai sumber, diantaranya dari faktor personal, biologis, lingkungan-sistem, serta interaksi antara personal, genetik, dan lingkungan individu (Herrman, dkk., 2011). Faktor personal meliputi ciri kepribadian, efikasi diri, harga diri, konsep diri, penilaian kognitif, rasa optimis, regulasi emosi, faktor demografis, dan masih banyak lagi. Faktor biologis meliputi pengalaman awal kehidupan individu pada masa kanak-kanak yang mempengaruhi perkembangan struktur otak, fungsi, dan sistem neurobiologisnya. Sedangkan faktor lingkungan-sistem dibagi menjadi mikrosistem (seperti hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, kelekatan yang aman dengan orangtua, serta keluarga yang stabil) dan makrosistem (seperti sekolah yang bagus, budaya, spiritualitas, serta agama).

Kemampuan resiliensi individu dapat dilihat dari beberapa aspek, di antaranya regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan tindakan untuk mencari dukungan (Nugraha & Rahmi, 2021). Bernard (2004, dalam Maulidya, 2015) menyatakan bahwa resiliensi bukanlah kualitas yang dimiliki individu sejak lahir, namun proses dari perkembangan manusia yang sehat. Berdasarkan hal tersebut setiap individu bisa terus meningkatkan kemampuan resiliensinya menjadi lebih baik.

Resiliensi diperlukan agar individu yang ditimpa masalah mampu bangkit kembali dari keterpurukan dan kembali menjalani kehidupannya dengan baik. Sayangnya tidak semua orang memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Setiap individu memiliki kemampuan resiliensi yang berbeda, seorang individu bisa jadi lebih resilien pada beberapa domain dalam kehidupannya daripada domain lainnya, dan pada beberapa fase dalam kehidupannya dibandingkan fase lain (Southwick, dkk., 2014). Adanya fenomena perempuan yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan perkawinan membuat peneliti ingin mengetahui dan memahami lebih jauh terkait bagaimana gambaran resiliensi yang dimiliki individu sebagai istri yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan perkawinan tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara yang mendalam (*in-depth interview*). Penelitian ini menggunakan tipe kualitatif studi kasus dengan teknik analisis *theory driven* karena peneliti ingin mengembangkan tema dan kode dari teori resiliensi milik Reivich & Shatté (2002). Peneliti ingin mengetahui bagaimana partisipan mendeskripsikan dirinya berdasarkan tujuh dimensi resiliensi milik Reivich & Shatté (2002) yakni regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan mencari bantuan orang lain.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dalam memilih partisipan, yakni pilihan yang ditujukan dari partisipan karena kualitas yang mereka miliki (Bernard, 2002). Kriteria partisipan dari penelitian ini adalah perempuan berusia 20-40 tahun yang pernah diselingkuhi oleh suaminya dalam kurun waktu 2 tahun terakhir, berdomisili di Jawa Timur, dan sudah menunjukkan kemampuan resiliensi yang baik. Keikutsertaan partisipan dalam penelitian bersifat sukarela dan tanpa paksaan, ditandai dengan partisipan yang menandatangani perjanjian dalam *informed consent* yang telah disetujui bersama. Terdapat 2 partisipan dalam penelitian, yakni L yang berusia 33 tahun dan masih menikah dengan suaminya hingga kini, dan N yang berusia 31 tahun dan sudah bercerai dengan suaminya setelah ia diselingkuhi.

HASIL PENELITIAN

a. Partisipan I (L)

L dan G adalah pasangan suami istri yang sudah menikah selama 12 tahun dan dikaruniai dua orang anak. Pada usia pernikahan mereka yang ke 11, G terbukti telah tiga kali selingkuh dengan wanita yang sama via media sosial. L sebagai korban perselingkuhan merasa marah, sedih, dan kecewa yang mendalam. L yang sebelumnya menangis setiap hari hingga tidak nafsu makan. Kemampuan regulasi emosi L membaik karena L selalu mengingat anak-anaknya setiap kali L ingin marah atau

melampiasikan emosinya sehingga ia dapat meredakan emosi tersebut. Sekarang L lebih memilih untuk memprioritaskan anak-anaknya daripada terus berlarut pada emosi negatif yang dapat merugikan.

Awal diselingkuhi L sangat menutup diri karena merasa bahwa kisahnya adalah aib rumah tangga yang seharusnya tidak diceritakan kepada siapa pun, namun akhirnya ia dapat membuka diri dan bercerita pada ibu mertua dan seorang tokoh yang ia anggap bijak. L tidak memiliki dorongan atau keinginan negatif baik terhadap dirinya, G, anak-anak, maupun orang lain sehingga tidak kesulitan dalam mengendalikan impulsnya. Seiring berjalannya waktu, kemampuan optimismenya juga meningkat dengan baik. Melihat sikap G yang menunjukkan penyesalan, ia merasa optimis bahwa G dapat berhenti selingkuh. L memiliki kemampuan analisis penyebab masalah yang fleksibel dan menemukan beberapa alasan yang dianggap sebagai penyebab masalahnya, diantaranya L merasa dirinya terlalu cuek dengan G karena sering menolak saat diajak hubungan suami istri, G yang bosan dengan suasana rumah tangganya sehingga mencari suasana baru di luar, sedang mengalami puber kedua sehingga mudah tergoda wanita lain, hingga dikirim santet oleh wanita selingkuhannya. Kini L percaya ia dapat melalui berbagai masalah yang terjadi padanya.

b. Partisipan II (N)

N dan J adalah pasangan suami istri yang sudah bercerai dan telah dikaruniai seorang anak. Sebelum menikah, N dan J sudah berpacaran selama 8 tahun namun pada beberapa bulan setelah mereka menikah J justru terbukti berselingkuh dengan rekan kerjanya. N yang saat itu sedang mengandung merasa sangat marah. Tidak lama setelahnya mereka pisah ranjang dan memutuskan untuk bercerai. N merasa sangat terpuruk karena mengalami banyak kejadian besar secara berturut-turut dalam waktu yang berdekatan, yakni diselingkuhi, hamil dan melahirkan untuk yang pertama kalinya, ditinggal ibunya wafat, ayah menikah lagi, bercerai, hingga membesarkan anak sebagai orangtua tunggal.

Awal terjadi perselingkuhan N sempat kesulitan dalam meregulasi emosi dan mulai membaik setelah N mendekatkan diri pada Tuhan dan banyak beribadah. Kemampuan optimismenya pun meningkat seiring dengan regulasi emosinya yang membaik. N juga lebih berempati pada orang lain dan tidak mudah menghakimi orang lain karena bagi N semua orang memiliki masalah dan tantangan hidupnya masing-masing. Menurut N perselingkuhan ini dapat terjadi karena sifat manusia, adanya kesempatan, miskomunikasi selama pernikahan. Awal perselingkuhan terjadi, N sangat menutup diri dan tidak mau bercerita pada siapa pun, sampai akhirnya mulai terbuka pada orangtua, mertua, dan teman-teman dekatnya. Kini N merasa percaya diri dapat mencapai keinginan-keinginan yang ia miliki di masa depan.

DISKUSI

Setiap individu memiliki definisi yang berbeda terhadap perselingkuhan. Sebuah perilaku yang dianggap selingkuh bagi seseorang, belum tentu dipersepsikan sama oleh orang lain. Setiap individu juga memiliki makna yang berbeda terhadap hubungannya dengan pasangan. Semakin dalam ia memaknai hubungannya, maka ia akan cenderung merasa lebih tersakiti saat ia diselingkuhi pasangannya. Secara umum laki-laki dan perempuan akan merasakan dampak yang berbeda dari perselingkuhan. Menurut Santrock (2013) perempuan cenderung lebih berorientasi pada hubungan dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan beresiko lebih tinggi mengalami sakit hati dibanding laki-laki saat mereka diselingkuhi.

Dampak perselingkuhan biasanya menimbulkan sifat traumatis dan bersifat jangka panjang. Penting bagi individu, terutama perempuan, untuk dapat bangkit kembali dari keadaan yang terpuruk setelah diselingkuhi agar ia bisa kembali berdaya dan produktif. Kemampuan ini dikenal sebagai kemampuan resiliensi. Setiap individu memiliki gambaran resiliensi yang berbeda setelah diselingkuhi, sama halnya

seperti L dan N. Kemampuan resiliensi yang dimiliki individu dapat dilihat dari dimensi-dimensi yang membangunnya, yakni kemampuan regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, serta kemampuan untuk mencari bantuan orang lain (Reivich & Shatté, 2002).

Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh partisipan pertama ditunjukkan dengan sikapnya yang selalu mengingat anak-anaknya sehingga mampu mengekspresikan emosi negatifnya dengan baik sedangkan partisipan kedua meregulasi emosinya dengan mengingat Tuhan seperti berdzikir dan sholat. Kemampuan regulasi emosi kedua partisipan sama-sama membaik setelah keduanya lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan memperbanyak ibadah. Kemampuan untuk mengontrol impuls pada partisipan pertama ditunjukkan dengan lebih intens dalam berkomunikasi dan mencari jalan keluar ketika ada permasalahan yang tengah dihadapi sedangkan partisipan kedua mengontrol impulsnya dengan berpikir tidak mau membuang energinya untuk hal yang negatif dan memperpanjang urusan yang tidak perlu. Kemudian pandangan positif individu terhadap masa depan partisipan pertama menyatakan bahwa kini kehidupan rumah tangganya semakin harmonis seperti lebih sering menghabiskan waktu bersama, lebih perhatian satu sama lain, dan lebih sering mengungkapkan kasih sayang, sedangkan partisipan kedua menganggap bahwa peristiwa yang dialami adalah bentuk sayang dan ujian dari Tuhan. Kemudian kemampuan analisis masalah perselingkuhan pada partisipan pertama terlihat cukup fleksibel. Partisipan pertama memiliki beberapa analisis penyebab suaminya berselingkuh di antaranya karena partisipan pertama merasa dirinya terlalu cuek dengan suami, suami bosan dengan suasana rumah tangga, dan suami sedang mengalami puber kedua, sedangkan partisipan kedua menyatakan bahwa perselingkuhan terjadi diakibatkan oleh sifat suaminya dan pengaruh buruk dari lingkungan kerja. Kemudian kemampuan berempati pada partisipan pertama ditunjukkan pada sikapnya untuk tidak menceritakan perselingkuhan ini pada orang lain karena tidak ingin suaminya dipandang buruk oleh orang lain, sedangkan kemampuan berempati partisipan kedua dapat dilihat dari sikapnya yang tidak mudah menghakimi orang lain karena partisipan kedua merasa setiap orang memiliki perjalanan hidupnya masing-masing. Kemampuan untuk percaya diri bahwa dapat melakukan sesuatu terlihat baik pada kedua partisipan. Partisipan pertama mampu menyelesaikan permasalahan rumah tangga tanpa bantuan orang luar dan mulai mengurangi ketergantungannya pada suami, sedangkan partisipan kedua menyatakan bahwa ia percaya mampu melakukan apa yang ia inginkan karena ia percaya bahwa tidak ada yang tidak bisa dicapai selama ia berusaha dan selalu melibatkan Tuhan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dilihat bahwa kedua partisipan memiliki kemampuan resiliensi yang bagus dan memiliki kemampuan beradaptasi yang baik ketika sedang berada di bawah kondisi yang merugikan atau tidak menyenangkan (Snyder & Lopez, 2014). Kemampuan resiliensi membuat individu mampu menghadapi masalah, mengatasi kesulitan, dan terus maju menjalani hidup (Franshaw & Saxena, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas, perempuan dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan pernikahan merasakan banyak dampak negatif yang sangat signifikan. Mereka juga memiliki gambaran diri negatif seperti selalu merasa kurang pada dirinya dan merasa dirinya tidak aman. Hal-hal yang mampu mempengaruhi resiliensi dari perempuan korban perselingkuhan dalam hubungan perkawinan yaitu kepercayaan dan kedekatan dengan Tuhan, melakukan hobi, dan dukungan dari lingkungan. Strategi-strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan yang dialami adalah mengomunikasikan masalah kepada pasangan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, keluarga dan teman-teman penulis, partisipan penelitian, serta seluruh pihak yang telah terlibat dalam penelitian hingga akhirnya penelitian ini dapat diterbitkan dengan baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat pada bidang keilmuan yang terkait dan untuk masyarakat luas pada umumnya.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Nadmi Tsaqova Robbany dan Atika Dian Ariana 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

- Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2006). Dating, marital, and hypothetical extradyadic involvements: How do they compare? *Journal of Sex Research*, 43(4), 307–317. <https://doi.org/10.1080/00224490609552330>
- Barta, W. D., & Kiene, S. M. (2005). Motivations for infidelity in heterosexual dating couples: The roles of gender, personality differences, and sociosexual orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(3), 339–360. <https://doi.org/10.1177/0265407505052440>
- Bradley, J. M., & Hojjat, M. (2017). A model of resilience and marital satisfaction. *Journal of Social Psychology*, 157(5), 588–601. <https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1254592>
- Christian-Herman, J. L., O’Leary, K. D., & Avery-Leaf, S. (2001). The impact of severe negative events in marriage on depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(1), 24–40. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.1.24.22250>
- Drigotas, S. M., Safstrom, C. A., & Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 77, Nomor 3, hal. 509–524). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.3.509>
- Feldman, R. S. (2018). *Development Across the Life Span*. Pearson Education.
- Fife, S. T., Weeks, G. R., & Gambescia, N. (2008). Treating Infidelity: An Integrative Approach. *The Family Journal*, 16(4), 316–323. <https://doi.org/10.1177/1066480708323205>
- Franshaw, M. J. G., & Saxena, D. T. (2023). Infidelity and Resilience among Young Adults in Romantic Relationships. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 11(11), 606–614. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2023.56562>
- Gonzalez, T. (2023). Resilience and Willingness to Forgive Infidelity: An Examination of The Relationship by Type of Infidelity, Attitudes Toward Infidelity, and Relationship Investment. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Grontvedt, T. V., Kennair, L. E. O., & Bendixen, M. (2020). Breakup Likelihood Following Hypothetical Sexual or Emotional Infidelity: Perceived Threat, Blame, and Forgiveness. *Journal of Relationships Research*, 11. <https://doi.org/10.1017/jrr.2020.5>
- Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A. M., Keramat, A., & Emamian, M. H. (2019a). Infidelity and Its

Associated Factors: A Systematic Review. *Journal of Sexual Medicine*, 16(8), 1155–1169.
<https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.04.011>

Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A. M., Keramat, A., & Emamian, M. H. (2019b). Infidelity and Its Associated Factors: A Systematic Review. *Journal of Sexual Medicine*, 16(8), 1155–1169.
<https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.04.011>

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265.
<https://doi.org/10.1177/0706743711105600504>

Kulu, H. (2014). Marriage Duration and Divorce: The Seven-Year Itch or a Lifelong Itch? *Demography*, 51(3), 881–893. <https://doi.org/10.1007/s13524-013-0278-1>

Leeker, O., & Carlozzi, A. (2014). Effects of Sex, Sexual Orientation, Infidelity Expectations, and Love on Distress related to Emotional and Sexual Infidelity. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(1), 68–91. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00331.x>

Maulidya, A. (2015). *Resiliensi Pada Wanita Yang Mengalami Perselingkuhan Dan Diceritakan Oleh Pihak Suami*.
<http://repository.unj.ac.id/28068/%0Ahttp://repository.unj.ac.id/28068/1/SKRIPSI%281%29.pdf>

McAnulty, R. D., & Brineman, J. M. (2007). Infidelity in dating relationships. *Annual Review of Sex Research*, 18(May), 94–114. <https://doi.org/10.1080/10532528.2007.10559848>

Nugraha, A. C. W., & Rahmi, H. (2021). Dinamika Resiliensi Pada Istri yang Menjadi Korban Perselingkuhan Suami. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(1), 85–100.
<https://doi.org/10.31599/jki.v21i1.374>

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books.
https://books.google.com.hk/books?id=Ons_LmZYdyQC&printsec=frontcover&dq=resilience&hl=zh-TW&sa=X&ved=0ahUKEwjhy623xevPAhUIrlQKHWMzDsEQ6AEITzAH#v=onepage&q=resilience&f=false

Rokach, A., & Chan, S. H. (2023). Love and Infidelity: Causes and Consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20053904>

Rokach, A., & Philibert-lignières, G. (2015). *Intimacy, Loneliness & Infidelity*. 71–77.

Russo, S. J., Murrough, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., & Nestler, E. J. (2012). Neurobiology of resilience. *Nature Neuroscience*, 15(11), 1475–1484. <https://doi.org/10.1038/nn.3234>

Santrock, J. (2013). *Life-Span Development by John Santrock (z-lib.org).pdf* (14th ed.). McGraw-Hill.

Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S., & Markman, H. J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: Implications for improving relationship education. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 131–145.
<https://doi.org/10.1037/a0032025>

Shackelford, T. K., LeBlanc, G. J., & Drass, E. (2000). Emotional reactions to infidelity. *Cognition and Emotion*, 14(5), 643–659. <https://doi.org/10.1080/02699930050117657>

-
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan : Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 218. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.55278>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2014). Handbook of positive emotions. *Choice Reviews Online*, 52(03), 52-1705-52-1705. <https://doi.org/10.5860/choice.185217>
- Southwick, S. M., Bonanno, G., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definition, theory and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(January), 1-14.
- Walters, A. S., & Burger, B. D. (2013). "I Love You, and I Cheated": Investigating Disclosures of Infidelity to Primary Romantic Partners. *Sexuality and Culture*, 17(1), 20-49. <https://doi.org/10.1007/s12119-012-9138-1>
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(JANUARY 2013), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Ziv, I., Lubin, O. B. H., & Asher, S. (2018). "I Swear I Will Never Betray You": Factors Reported by Spouses as Helping Them Resist Extramarital Sex in Relation to Gender, Marriage Length, and Religiosity. *Journal of Sex Research*, 55(2), 236-251. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1347602>