

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MEMILIKI ORANG TUA BERSELINGKUH

(An Overview of Psychological Well-Being in Emerging Adult Women Whose Parents Have Committed Infidelity)

Ghina Arlia Salsabila

e-mail: ghina.arlia.salsabila-2022@psikologi.unair.ac.id

Abstrak. *Perselingkuhan orang tua merupakan pengalaman traumatik keluarga yang berpotensi memberikan dampak psikologis jangka panjang, khususnya pada perempuan yang memasuki masa dewasa awal. Penelitian kualitatif dengan metode studi kasus ini bertujuan menggambarkan psychological well-being pada tiga perempuan dewasa awal (18–29 tahun) yang memiliki orang tua berselingkuh, dengan menekankan eksplorasi aspek positif dan adaptif dari pengalaman tersebut. Partisipan dipilih melalui purposive sampling; data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik, dengan keabsahan data diuji melalui member checking. Hasil penelitian menunjukkan profil psychological well-being yang beragam pada seluruh partisipan: empat dari enam dimensi telah tercapai dengan baik, sementara penerimaan diri dan relasi positif dengan orang lain masih dalam proses perkembangan. Temuan ini mencerminkan kapasitas resiliensi dan kemampuan memaknai pengalaman secara konstruktif meskipun berasal dari latar belakang keluarga yang penuh tekanan. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi perempuan dewasa awal dengan pengalaman serupa, orang tua dan masyarakat, serta tenaga profesional kesehatan jiwa dalam merancang intervensi psikologis yang tepat sasaran.*

Kata kunci: *perselingkuhan orang tua, perempuan dewasa awal, psychological well-being*

Abstract. *Parental infidelity represents a traumatic family experience with potential long-term psychological consequences, particularly for daughters entering emerging adulthood. This qualitative case study explored the psychological well-being of three emerging adult women (aged 18–29) with parents who had engaged in extramarital affairs, focusing on the positive and adaptive dimensions of their experiences. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using thematic analysis, with credibility established through member checking. Findings revealed diverse psychological*

well-being profiles across participants, with four of Ryff's six dimensions well-established, while self-acceptance and positive relations with others remained comparatively underdeveloped. Despite these variations, participants demonstrated resilience and the capacity for meaning-making even amid highly stressful family circumstances. These findings offer practical implications for emerging adult women with similar experiences, for parents and communities, and for mental health professionals developing targeted psychological interventions.

Keywords: *parental infidelity, emerging adulthood, psychological well-being*

PENDAHULUAN

Perselingkuhan telah menjadi fenomena yang umum terjadi dan kerap menjadi sorotan media. Meta-analisis lima puluh studi oleh Ledbetter (dalam Bashirpour dkk., 2020) menemukan bahwa 34% laki-laki dan 24% perempuan pernah terlibat dalam hubungan seksual di luar ikatan resmi mereka, sementara survei JustDating di Indonesia melaporkan angka perselingkuhan sebesar 40% (Maulita dkk., 2025). Perselingkuhan didefinisikan sebagai tindakan seksual dan/atau emosional di luar hubungan komitmen yang melanggar kepercayaan dan norma kesetiaan yang disepakati bersama (Blow & Hartnett, 2005), dengan dua bentuk utama yaitu perselingkuhan seksual dan emosional (Guitar dkk., 2017). Dampaknya bersifat serius, mulai dari kemarahan dan kecemasan pada pihak yang dikhianati hingga rasa bersalah pada pelaku (Mitchell dkk., 2022), yang seringkali tidak sepenuhnya pulih meski bertahun-tahun berlalu (Stavrova dkk., 2023).

Dampak perselingkuhan tidak berhenti pada pasangan yang terlibat, tetapi turut dirasakan oleh anak (Imtinan dkk., 2023) sebagai pengalaman traumatis yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka di kemudian hari (Salih & Chaudry, 2023). Status pernikahan orang tua pasca perselingkuhan tidak memengaruhi besarnya dampak negatif berupa perasaan terjebak dan meningkatnya ruminasi pada anak (Thorson, 2021), sementara paparan konflik perkawinan yang tinggi berisiko menimbulkan pola asuh yang buruk serta gangguan regulasi emosi dan kelekatan (Borst, 2015). Reaksi anak terhadap perselingkuhan orang tua umumnya mencakup hilangnya kepercayaan, rasa bersalah, kemarahan, dan peningkatan perilaku menyimpang (Nogales, 2009), disertai penurunan *self-esteem* dan *self-worth* yang berdampak pada konstruksi identitas diri serta kesulitan membangun

kepercayaan dalam hubungan platonik maupun romantik (Salih & Chaudry, 2023; Siguan dkk., 2021). Meski demikian, tidak seluruh dampaknya negatif, sejumlah partisipan penelitian terdahulu justru melaporkan tumbuhnya ketangguhan dan penguatan hubungan dengan saudara kandung (Siguan dkk., 2021).

Reaksi terhadap perselingkuhan orang tua sangat dipengaruhi oleh tahap perkembangan anak saat mengetahuinya, dan penemuan perselingkuhan paling sering terjadi pada masa remaja awal hingga pertengahan (Thorson, 2013; Salih & Chaudry, 2023). Namun demikian, konsekuensinya tetap dapat dirasakan secara signifikan pada masa dewasa awal. Periode ini ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada di antara, dan optimisme (Arnett, 2015). Dukungan sosial berperan penting bagi *psychological well-being* individu pada masa ini (Secor dkk., 2017), tetapi keluarga yang disfungsi justru dapat menjadi sumber risiko. Paparan pengalaman keluarga negatif selama masa perkembangan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada dewasa awal (Zhang dkk., 2025), dengan perempuan menunjukkan kerentanan lebih tinggi pada harga diri, regulasi emosi (Zhang dkk., 2025), dan intensitas ruminasi (Zou dkk., 2025).

Psychological well-being merujuk pada kesehatan psikologis yang tidak terbatas pada kebahagiaan, melainkan pada realisasi potensi diri dan keberfungsian optimal dalam hidup (Ryff, 2013), yang dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, status sosial, pengalaman hidup, dan budaya (Ryff & Singer, 1996). Perempuan dewasa awal dinilai lebih peka terhadap perselingkuhan orang tua dan lebih sering berupaya mendamaikan konflik keluarga (Selalmaz & Erdem, 2025), sehingga keterlibatan mereka yang lebih intens berpotensi membuat PWB mereka lebih rentan terganggu. Schmidt dkk. (2016) menemukan skor etika relasional perempuan dewasa awal dari keluarga dengan riwayat perselingkuhan lebih rendah dibandingkan laki-laki, sementara Salih & Chaudry (2023) mengaitkannya dengan proses adultification akibat tekanan peran gender. Di sisi lain, gaya coping emosional, kepercayaan diri, dan dukungan sosial menjadi faktor protektif utama bagi *psychological well-being* dewasa awal (Matud dkk., 2020), sedangkan keterlibatan dan kehangatan orang tua turut berkontribusi positif terhadapnya (García Mendoza dkk., 2019).

Penelitian-penelitian terdahulu mengenai dampak perselingkuhan orang tua terhadap anak umumnya tidak berfokus secara spesifik pada satu tahap perkembangan atau gender tertentu, serta belum mengkaji dampaknya secara spesifik pada aspek-aspek *psychological well-being*. Padahal, masa dewasa awal merupakan periode kritis yang menentukan pola kesejahteraan psikologis yang berpengaruh pada karier, hubungan interpersonal, dan tahap

perkembangan berikutnya. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan memberikan gambaran *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang memiliki orang tua berselingkuh, dengan menekankan eksplorasi aspek positif dan adaptif dari pengalaman mereka, menggunakan kerangka enam dimensi Ryff (2013) yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*) dan relasi positif dengan orang lain (*positive relations with others*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), pengembangan diri (*personal growth*), dan otonomi (*autonomy*).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *instrumental case study* yang dipilih karena peneliti tidak bermaksud membandingkan atau menggeneralisasi banyak kasus, melainkan menggali secara mendalam bagaimana pengalaman perselingkuhan orang tua membentuk kondisi *psychological well-being* partisipan. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) perempuan berusia 18–29 tahun, (2) anak dari orang tua yang pernah atau sedang berada dalam hubungan perselingkuhan, dan (3) bersedia menjadi partisipan sesuai *informed consent*. Penelitian melibatkan tiga partisipan berinisial AR, FAP, dan YDL.

Data digali melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi terstruktur yang terdiri atas tahap pembuka, inti, dan penutup, dengan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan enam dimensi *psychological well-being* Ryff. Data hasil wawancara ditranskrip secara verbatim, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik dengan pendekatan *theory driven*, yaitu pengodean data berdasarkan tema yang telah dikembangkan dari kerangka konseptual *psychological well-being* Ryff, melalui tahapan *sampling and design issues, developing themes and a code, immersion data and coding*, hingga *validating and interpretation*. Kredibilitas penelitian dijaga melalui *member check* yang dilakukan pada dua tahap, yaitu selama proses analisis data dan setelah draf akhir temuan disusun, untuk memastikan keakuratan dan kesesuaian interpretasi dengan pemahaman partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketiga partisipan mengalami perselingkuhan orang tua pada periode *middle childhood*, namun menunjukkan gambaran *psychological well-being* yang bervariasi pada tiap dimensinya di masa dewasa awal. Variasi ini sejalan dengan pandangan bahwa

pemulihan individu dari pengalaman awal yang sulit sangat ditentukan oleh sikap dan tindakan yang mereka ambil setelahnya, bukan semata oleh peristiwa itu sendiri.

Pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), ketiga partisipan menunjukkan kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, namun penerimaan ini belum sepenuhnya tercapai. Satu partisipan masih memandang perselingkuhan sebagai luka yang belum bisa diterimanya, sejalan dengan temuan Thorson (2017) bahwa ketiadaan ruang untuk mendiskusikan perasaan pasca perselingkuhan dapat menghambat proses penyesuaian diri anak. Dua partisipan lainnya justru memaknai peristiwa tersebut secara positif sebagai pelajaran hidup, yang menurut Merrill dkk. (2016) berkaitan erat dengan pertumbuhan psikologis dan kestabilan identitas diri. Kesulitan penerimaan diri ini konsisten dengan temuan Barros dkk. (2022) yang menempatkan *self-acceptance* sebagai dimensi *psychological well-being* yang paling awal dan konsisten menurun akibat trauma masa kecil.

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), ketiga partisipan menunjukkan kesulitan membangun kedekatan emosional yang mendalam, banyak dipengaruhi oleh bayang-bayang konflik orang tua mereka. Sesuai dengan Magpantay dkk. (2024), pengalaman ini mendorong partisipan mengembangkan pandangan waspada terhadap niat orang lain, yang diwujudkan melalui pembentukan batasan diri (*personal boundaries*) yang menurut Chernata (2024) dapat bersifat adaptif apabila disertai penghormatan pada diri sendiri dan orang lain. Perbedaan yang mencolok tampak pada relasi romantis: satu partisipan menunjukkan penghindaran dan skeptisisme terhadap laki-laki, sedangkan dua lainnya tetap optimis membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan sebagai sebuah proses yang oleh Salih & Chaudry (2023) disebut *differentiation*, yaitu ketika individu justru mengembangkan nilai yang berlawanan dengan pola relasional keluarga asalnya.

Pada dimensi otonomi (*autonomy*), ketiga partisipan telah mampu meregulasi diri dan mengambil keputusan berdasarkan standar personal, meski dua partisipan masih membutuhkan validasi eksternal dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Salah satu partisipan bahkan menyerahkan sebagian besar keputusannya pada ibunya sebagai wujud tanggung jawab emosional terhadap pihak yang diselingkuhi. Salih & Chaudry (2023) menjelaskannya sebagai dorongan internal anak untuk merawat orang tua yang menjadi korban, meski mengorbankan kebutuhan emosionalnya sendiri.

Pada dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), ketiga partisipan mampu mengelola tuntutan kehidupan sehari-hari secara mandiri, baik pada bidang akademik maupun sosial, dan memanfaatkan sumber daya seperti saudara, teman, dan pasangan sebagai sistem dukungan (Magpantay dkk., 2024). Pada dimensi tujuan hidup (*purpose in life*), ketiganya mampu memaknai hidupnya secara bermakna, dengan dua partisipan menjadikan pengalaman perselingkuhan sebagai pendorong pertumbuhan pribadi, sedangkan satu partisipan menemukan tujuan hidup yang berorientasi pada kebahagiaan ibunya. Pada dimensi pengembangan diri (*personal growth*), ketiga partisipan menunjukkan keterbukaan terhadap pengalaman baru dan upaya aktif untuk terus berkembang, mulai dari mencari bantuan profesional hingga memperluas relasi sosial mereka.

Secara keseluruhan, empat dimensi berkembang cukup konsisten pada ketiga partisipan, sementara penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain masih dalam proses. Variasi ini sejalan dengan Lusterman (2005) dan Thorson (2021) yang menekankan bahwa usia saat mengetahui perselingkuhan, cara individu memaknainya seiring perkembangan kognitif, serta intensitas ruminasi mereka sebagai pihak yang “terjebak” dalam konflik orang tua, menjadi faktor penentu kondisi psikologis mereka di kemudian hari. Kemampuan ketiga partisipan untuk menjadikan pengalaman traumatis sebagai sumber pertumbuhan pribadi dan pembentukan nilai hidup mencerminkan perspektif psikologi positif (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014) dan konsep *post-traumatic growth*, di mana individu tidak sekadar bertahan, tetapi juga berkembang secara psikologis melalui proses menghadapi peristiwa hidup yang sulit.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang memiliki orang tua berselingkuh bervariasi pada tiap dimensinya. Ketiga partisipan mampu berfungsi secara psikologis dalam kehidupan sehari-hari, tercermin dari perkembangan pada dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Sementara itu, dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain belum sepenuhnya berkembang, mengindikasikan bahwa dampak psikologis dari perselingkuhan orang tua masih memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri serta membangun relasi yang sehat dan resiprokal dengan orang lain. Bagi perempuan dewasa awal dengan pengalaman serupa, disarankan untuk tidak ragu mencari bantuan profesional dan melatih diri memaafkan serta memproses pengalaman masa lalu secara

adaptif. Bagi tenaga kesehatan mental profesional, intervensi yang dirancang sebaiknya turut memerhatikan dinamika keluarga asal serta berorientasi pada pertumbuhan pascatrauma, bukan sekadar pemulihan. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan jarak waktu terjadinya perselingkuhan serta memperluas kajian pada gender dan rentang usia yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amparo, A., Saluna, S. M., & Rungduin, T. (2023). After the affair: The lived experiences of young adult children involved in parental infidelity in a romantic relationship. *International Journal of Education and Psychology in the Community*, 2023(2), 225–242.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Barros, P., Assar, R., Botto, A., Leighton, C., Quevedo, Y., & Jiménez, J. P. (2022). The effect of child trauma on the relation between psychological well-being and depressive symptoms in Chilean university students. *Healthcare*, 10(12), 2463. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122463>
- Bashirpour, M., Shafi'abadi, A., & Doukaneifard, F. (2020). Factors affecting the tendency to marital infidelity. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 8(4), 16–27.
- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 217–233.
- Borst, J. B. (2015). *A systematic review of the effects of family conflict: Focusing on divorce, infidelity, and attachment style*. St. Catherine University, University of St. Thomas.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage Publications, Inc.
- Chernata, T. (2024). Personal boundaries: Definition, role, and impact on mental health. *Personality and Environmental Issues*, 3(1), 24–30. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-24-30](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-24-30)
- Etikan, I. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.

- García Mendoza, M. D. C., Sánchez Queija, I., & Parra Jiménez, Á. (2019). The role of parents in emerging adults' psychological well-being: A person-oriented approach. *Family Process*, 58(4), 954–971.
- Guitar, A. E., Geher, G., Kruger, D. J., Garcia, J. R., Fisher, M. L., & Fitzgerald, C. J. (2017). Defining and distinguishing sexual and emotional infidelity. *Current Psychology*, 36(3), 434–446.
- Imtinan, G., Rahayu Z, S. P., Anindya, S., & Malin, A. (2023). The impact of infidelity on children's psychological development. *World Psychology*, 2(2), 114–130.
- Lusterman, D. D. (2005). Helping children and adults cope with parental infidelity. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1439–1451.
- Magpantay, A. C., Rungduin, T., & Basan, M. B. S. J. L. (2024). Exploring the romantic relationships and coping strategies of Filipino young adults whose parents committed infidelity. *International Multidisciplinary Research Journal*, 6(2).
- Matud, P. M., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 1–11.
- Maulita, A. N., Arief Setiawan, N., & Fitriani, A. (2025). Ketidakpercayaan istri terhadap suami akibat berita perselingkuhan di media sosial. *Wacana Psikokultural*, 2(2), 1–11.
- Merrill, N., Waters, T. E. A., & Fivush, R. (2016). Connecting the self to traumatic and positive events: Links to identity and well-being. *Memory*, 24(10), 1321–1328.
- Mitchell, E. A., Wittenborn, A. K., Timm, T. M., & Blow, A. J. (2022). Affair recovery: Exploring similarities and differences of injured and involved partners. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(2), 447–463.
- Nogales, A. (2009). Parents who cheat: How children and adults are affected when their parents are unfaithful. Health Communications, Inc.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.

- Rutledge, P. B., Lynn, J., & Hogg, C. (2020). In-depth interviewing. *International Encyclopedia of Media Psychology*.
- Salih, L., & Chaudry, S. (2023). Exploring the lived experience of parental infidelity. *Journal of Family Studies*, 29(1), 407–430.
- 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.
- Secor, S. P., Limke-McLean, A., & Wright, R. W. (2017). Whose support matters? Support of friends (but not family) may predict affect and wellbeing of adults faced with negative life events. *Journal of Relationships Research*, 8.
- Selalmaz, E., & Erdem, G. (2025). Emerging adults' infidelity intentions in romantic relationships: The role of parental infidelity, adult attachment insecurity, and intimacy. *Family Journal*.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279–298). Springer Netherlands.
- Siguan, A., Ong, M. F. T., & Cañete, S. I. M. (2021). The impact of infidelity on Filipino family dynamics and young adult Filipino's self-concept. *Malim: Jurnal Pengajian Umum Asia Tenggara*, 22(1), 14–37.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. SAGE Publications.
- Stavrova, O., Pronk, T., & Denissen, J. (2023). Estranged and unhappy? Examining the dynamics of personal and relationship well-being surrounding infidelity. *Psychological Science*, 34(2), 143–169.
- Thorson, A. R. (2013). Adult children's discovery of their parents' infidelity. *Qualitative Communication Research*, 2(1), 61–80.
- 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.
- Thorson, A. R. (2021). Emerging ideas: Rumination's mediating effect on feeling caught and well-being after parental infidelity. *Family Relations*, 70(3), 896–904.

- Zhang, H., Xia, Y., Fu, P., Li, C., Shi, K., & Yang, Y. (2025). Gender differences in psychosocial pathways to depression and anxiety: Cross-sectional and Bayesian causal network study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e76913.
- Zou, M., Liu, B., Ji, J., Ren, L., He, Y., Wei, H., Yin, M., Hu, H., Liu, X., Wu, S., Wang, H., & Wang, X. (2025). Gender difference in rumination subtypes connecting to depression. *Archives of Women's Mental Health*, 28(5), 1143–1150.