



THE WIFE'S FORGIVENESS TOWARD HUSBAND'S INFIDELITY

Erika Miftakhu Sa'adah, Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti *)

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jln. Prof. Soedarto, Tembalang, Semarang, 50239, Telp/Fax: (024) 7460051

erika.psychology@yahoo.co.id, sakti.hasta@gmail.com,
veronikasakti@gmail.com

Abstract

The feelings of anger, hurt, disappointed, sadness felt by wives who had husbands infidelity. Infidelity is a wrong thing but it does not mean that wife can not forgive it. The purpose of this study is to understand the process of wives forgiveness whose her husbands have affair, the factors that led to forgiveness, and benefit of forgiveness after they do it. The method that used in this study is qualitative with a phenomenological approach through snowball sampling technique.

Participants consisted of three wives whose have experienced infidelity of their husband in her marriage, has been or is in the process forgiving their husband. Interviews and observation is used to get informations, while the recording of the interview using field notes.

The results found that participants performed forgiveness is a process that moves back and forth even repetitive. This process occurs under the influence of factors driving and inhibiting the occurrence of forgiveness. Husband apologizes, family supports and their cares of children help wife carry out the process of forgiveness. Forgiveness made by the participants provide benefits in the areas of physical health, mental, relational and spiritual.

Keywords: *Forgiveness, Infidelity, Marriage*

PENDAHULUAN

Permasalahan

Berdasarkan data statistik tahun 2005 dari Direktorat Jendral Pembinaan Peradilan Agama, menunjukkan bahwa selingkuh telah menjadi virus keluarga nomor 4 di Indonesia (Mualim, 2007). Berdasarkan data terakhir dari Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung (MA), pada tahun 2010, perselingkuhan sudah menjadi masalah kedua setelah masalah ekonomi sebagai pemicu perceraian, yaitu sebanyak 20.199 kasus (Saputra, 2011). Sadarjoen (2005) mengungkapkan bahwa *fidelity* atau kesetiaan merupakan konflik terbesar dalam perkawinan, yang dapat merusak kepercayaan dan kesetiaan pasangan suami dan istri. Banyak hal yang memotivasi dan menjadi latar belakang pasangan suami istri melakukan perselingkuhan, yang sebenarnya hal tersebut merupakan indikator ketidakharmonisan di dalam rumah tangga.

Menghadapi kenyataan bahwa suami berselingkuh memang tidak mudah bagi seorang istri. Segala bentuk perselingkuhan suami dapat berdampak negatif pada istri. Tak sedikit, istri yang menggugat cerai suami karena belum dapat menerima perselingkuhan suaminya. Istri merasa belum bisa melupakan peristiwa yang menyakitkan seperti perasaan sakit hati karena adanya pengkhianatan.

Pengalaman pahit akibat perselingkuhan suami membuat istri lebih mudah depresi dan sukar pulih kembali. Berbagai tekanan yang dialami membuat para istri makin terpuruk dalam kesedihan bahkan istri mengambil keputusan untuk bunuh diri akibat suami berselingkuh. Berdasarkan data dari Radar Lampung, November 2010, di Kotabumi, Lampung Utara, seorang istri berusia 24 tahun tewas tergantung dengan leher terjerat kabel telepon di pintu kamarnya setelah sebelumnya bertengkar dengan suami. Alasan suami selingkuh yaitu karena selama lima tahun menikah, namun tidak juga memiliki anak.

Perselingkuhan suami juga membuat istri menjadi sulit mengendalikan pikirannya. Berdasarkan data di koran detikSurabaya, kecemburuan bahwa suami berselingkuh membuat ibu yang memiliki dua orang anak, membakar dirinya hingga tewas. Hal ini terjadi pada 30 April 2011. Hal serupa juga terjadi di Mojokerto pada 8 September 2011. Seorang istri berusia 24 tahun meminum cairan pembersih lantai setelah mengetahui suaminya berselingkuh. Pada sebagian orang, perselingkuhan yang terungkap memberikan pukulan berat dan derita psikologis sehingga mereka merasa tidak kuat untuk mempertahankan perkawinan dan memilih bercerai bahkan bunuh diri.

Hadriarmi (2006) mendeskripsikan pemaafan sebagai suatu proses yang bertujuan untuk melepaskan kepahitan, kemarahan, kejengkelan dan kebencian terhadap orang lain atau sekelompok orang. Perselingkuhan merupakan kesalahan tetapi ternyata masih ada istri yang dapat memberi pemaafan terhadap suami dan tindakannya, kemudian kembali membangun rumah tangganya. Mereka menganggap bahwa dengan memperbaiki hubungan kembali dengan suami adalah usaha yang terbaik untuk perkembangan anak-anak ke depannya, masih adanya perasaan cinta juga menjadi alasan kuat untuk istri tetap mempertahankan pernikahannya. Dengan demikian secara tidak langsung berarti istri telah melakukan proses pemaafan, biasanya dengan memberikan pemaafan, istri akan memiliki harapan baru untuk dapat menata kembali rumah tangganya.

Tujuan penelitian ini adalah memahami secara mendalam kemudian mendeskripsikan proses pemaafan yang dilakukan oleh istri yang mengalami perselingkuhan suami. Faktor-faktor apa saja yang mendorong terjadinya pemaafan pada istri, dan manfaat setelah melakukan pemaafan bagi istri yang mengalami perselingkuhan suami.

Landasan Teoretis

a. Pemaafan

Pada pasangan yang mengalami perselingkuhan dalam rumah tangganya, memaafkan dalam konteks pasangan suami dan istri dikatakan sebagai suatu proses yang meliputi partisipasi atau peran dari kedua pihak. Individu yang bersalah perlu mengungkapkan kesedihan dan penyesalan yang dalam atas apa yang telah dilakukannya, dan individu yang tersakiti perlu terbuka dengan mengungkapkan perasaan-perasaannya untuk dapat memaafkan dan melepaskan rasa dendam (Ransley & Spy, 2005).

Model dari proses pemaafan Enright dan Coyle (1998) meliputi aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang terjadi dalam proses memaafkan. Proses tersebut dibagi kedalam empat fase yaitu: fase membuka kembali (peristiwa menyakitkan) dalam pemaafan (*uncovering phase*), fase memutuskan dalam pemaafan (*decision phase*), fase bekerja dalam pemaafan (*work phase*), dan fase pendalaman dalam pemaafan (*deepening phase*).

b. Perkawinan

Secara hukum, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 tahun 1974, bab I, pasal 1 menyatakan bahwa perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Senada menurut undang-undang perkawinan, Walgito (2002), juga menyebutkan bahwa dalam perkawinan antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami dan istri terdapat ikatan lahir dan batin. Ikatan lahir yaitu ikatan yang nampak, ikatan formal sesuai peraturan yang ada, baik yang mengikat diri sendiri (suami dan istri), maupun orang lain atau masyarakat luas. Ikatan batin merupakan ikatan yang tidak nampak secara langsung. Ikatan ini dikatakan sebagai ikatan psikologis, maksudnya yaitu adanya rasa saling mencintai satu dengan yang lain, tidak adanya paksaan dalam perkawinan.

Benokraitis (2011) menyatakan bahwa di berbagai tempat, perkawinan dikatakan sebagai bagian dari tata cara atau upacara sakral yang menandakan suatu kedewasaan dari pasangan dan juga berkaitan dengan suatu tanggung jawab untuk menjadi sebuah keluarga.

c. Perselingkuhan

Perselingkuhan menurut Baswardono (2003) terjadi bila dua orang terlibat hubungan seksual dan emosional dimana salah satu diantaranya sudah menikah atau menjalin hubungan (memiliki komitmen) dengan orang lain. Pelanggaran atas kepercayaan bergantung pada apa yang mereka sepakati ketika berkomitmen untuk menjalin hubungan.

Subotnik dan Harris (2005) mengungkapkan bahwa ada tiga komponen dalam perselingkuhan emosional, yaitu keintiman emosional, kerahasiaan, dan *sexual chemistry*. Jenis perselingkuhan berdasarkan keterlibatan emosional yaitu

perselingkuhan berulang (*serial affair*), perselingkuhan coba-coba (*flings affair*), perselingkuhan atas dasar cinta (*romantic love affair*), dan perselingkuhan jangka panjang (*long term affair*).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini terdiri dari tiga orang partisipan. Adapun karakteristik partisipan dalam penelitian ini diantaranya yaitu:

1. Istri yang pernah mengalami perselingkuhan suami.
2. Istri yang pernah atau sedang melakukan proses memaafkan perselingkuhan suaminya. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui proses pemaafan yang dilakukan istri terhadap perselingkuhan suami.
3. Bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian dan bersedia untuk diwawancara.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Moleong (2011) mendefinisikan penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh partisipan penelitian (misalnya perilaku, motivasi, dan tindakan). Hal ini dipahami secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada konteks alamiah menggunakan berbagai metode alamiah. Menurut Moleong (2011), fenomenologi merupakan pandangan berpikir yang berfokus pada pengalaman-pengalaman manusia dan interpretasi-interpretasi dunianya. Peneliti dalam pandangan fenomenologis berusaha memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi-situasi tertentu. Peneliti berusaha memahami mengenai apa dan bagaimana pengertian yang dialami, kemudian diinterpretasikan partisipan terhadap suatu peristiwa dalam kehidupannya dengan cara masuk ke dalam dunia konseptual para partisipan.

Penentuan partisipan dalam penelitian ini bersifat *snowball sampling*. Menurut Moleong (2002) *snowball sampling* yaitu partisipan didapatkan berdasarkan rekomendasi partisipan atau partisipan yang telah ada. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan selama tiga bulan, yaitu pada bulan April hingga Juni 2012.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Esensi dari penelitian pemaafan istri terhadap perselingkuhan suami menemukan bahwa pemaafan yang dilakukan oleh istri merupakan suatu proses yang memerlukan kemauan kuat, kerja keras serta latihan mental karena ternyata tidak semua individu mau dan mampu untuk melakukannya. Proses pemaafan yang terjadi tidak selalu bergerak linier, namun bergerak maju mundur. Hal ini menandakan bahwa kondisi emosi manusia yang dinamis, fluktuatif dan reaktif sehingga tidak berdiam pada satu keadaan.

Intensi mau memaafkan, permintaan maaf dan perubahan tulus pihak yang bersalah memperbaiki kesalahan serta dukungan dari keluarga merupakan faktor terpenting yang sangat membantu pihak yang disakiti dalam memaafkan. Pemaafan yang dilakukan istri terhadap perselingkuhan suami ternyata bukan hanya ditujukan untuk memaafkan peristiwa menyakitkan tersebut. Istri juga berusaha memaafkan diri sendiri. Perasaan bersalah dan berdosa merupakan hal yang mendorong terjadinya pemaafan ini.

b. Pembahasan

Perubahan merupakan penyebab paling besar dari terjadinya konflik. Perubahan-perubahan yang terjadi secara tidak terduga dan tidak terprediksi sering menjadi konflik dalam perkawinan (Sadarjoen, 2005). Menurut Ahmad (2009) perselingkuhan suami merupakan fenomena gunung es dalam kehidupan, banyak yang terjadi namun sedikit yang terungkap ataupun diungkap karena alasan tertentu. Keadaan ini akhirnya dapat menimbulkan kehancuran rumah tangga.

Jenis perselingkuhan dan penyebab perselingkuhan memberikan dampak pada istri, baik psikologis, fisiologis, kognitif maupun konsep diri. Kewaspadaan yang dirasakan oleh partisipan 1, 2 dan 3 merupakan dampak perselingkuhan suami yang terjadi akibat adanya perubahan pada sistem saraf dan pikiran. Perasaan takut, tegang menjadikan istri sulit untuk tidur, nafsu makan berkurang dan sangat sensitif merupakan gejala-gejala stres (Spring & Spring, 2006). Kondisi stres ini terjadi pada ketiga partisipan dalam bentuk yang berbeda-beda.

Kehilangan kontrol seperti kecurigaan yang ekstrem dialami partisipan 1 sebagai dampak negatif akibat perselingkuhan suami. Perselingkuhan membuat istri sulit mengendalikan pikiran maupun perilakunya. Menurut Spring dan Spring (2006), timbulnya pikiran tidak terkendali ini membuat istri terbayang bahwa suami sedang bersama wanita yang diselingkukinya, disamping itu, kekacauan emosi dapat membuat istri tidak mampu mengambil sikap dan tindakan berdasarkan pertimbangan yang matang. Kondisi ini terjadi pada partisipan 2, ia cenderung bertindak atas dasar emosinya. Dampak yang dirasakan ketiga partisipan berlangsung selama waktu yang berbeda-beda. Apapun jenis dan penyebab perselingkuhan yang dilakukan suami, dapat menimbulkan dampak negatif pada perkawinan juga dapat berlangsung jangka panjang.

Perselingkuhan dapat berarti pula pengkhianatan terhadap kesetiaan dan hadirnya wanita lain dalam perkawinan. Hal ini menimbulkan perasaan sakit hati, kecemasan, depresi, kemarahan yang luar biasa, perasaan tidak berdaya dan juga kekecewaan yang mendalam bagi pasangan yang dikhianati. Kondisi ini terjadi pada ketiga partisipan. Partisipan 1 merasakan dirinya tidak berdaya atas alasan suami berselingkuh dan partisipan 3 merasa tidak berdaya atas alasan suaminya menikah lagi. Kekecewaan mendalam juga dialami oleh partisipan 2 ketika maaf yang diberikan ternyata disalahgunakan untuk mengulangi kesalahannya.

Menurut Kertamuda (2009), perkawinan akan dipenuhi dengan kecurigaan-kecurigaan yang terhang tanpa alasan yang jelas apabila sudah timbul rasa tidak percaya dari pasangan. Hal ini terjadi pada partisipan 1, 2, 3 yang merasa semula adalah istri yang percaya terhadap suami, namun setelah mengetahui perselingkuhan suami, kepercayaan yang pernah ada menjadi berkurang bahkan runtuh, akhirnya mereka menjadi pribadi yang curiga.

Berbagai emosi negatif yang dirasakan istri membuat mereka berusaha juga mengurangi kecemasan untuk melindungi diri dari rasa sakit dengan melakukan mekanisme pertahanan diri. *Denial* atau penyangkalan adalah upaya yang paling sering dilakukan oleh partisipan 1, 2 dan 3. Sadarjoen (2005) menyatakan bahwa penyangkalan ini dipandang sebagai upaya untuk melindungi diri dengan menyangkal rasa sakit.

Proses pemaafan yang dilakukan istri seiring dengan mekanisme pertahanan diri yang dilakukan para partisipan. Freud (dalam Alwisol, 2004) menyatakan bahwa mekanisme pertahanan diri merupakan strategi yang digunakan individu dalam menolak impuls instingtif yang tidak dikehendaki masuk kesadaran, sekaligus melindungi individu dari kecemasan yang berlebihan. Bentuk mekanisme pertahanan diri yang dipakai partisipan yaitu rasionalisasi, reaksi formasi, represi dan supresi.

Berdasarkan Surbakti (2008) mengungkapkan bahwa dalam proses pengambilan keputusan, khususnya dalam rumah tangga, keputusan istri dapat dipengaruhi oleh sistem tata nilai keluarga, budaya, pendidikan, lingkungan dan sistem religi. Pemaafan bukan berarti tidak dapat dilakukan setelah istri mengalami pengkhianatan dan rasa sakit hati mendalam. Pemaafan merupakan sebuah proses yang kompleks meliputi perubahan dalam motivasi, perasaan dan kognisi yang selanjutnya mempengaruhi perilaku (Ransley & Spy, 2005).

Proses pemaafan yang terjadi dipengaruhi oleh faktor pendorong dan faktor penghambat pemaafan. Hal ini akan terlihat berbeda-beda pada masing-masing individu karena perbedaan nilai, budaya, lingkungan ataupun kepribadian. Menurut Worthington (1998), pemaafan yang dilakukan oleh seseorang dipengaruhi empat faktor yaitu kepribadian, karakteristik hubungan sebelum perilaku menyakiti, kejadian yang berlangsung selama dan sesudah peristiwa menyakitkan dan proses-proses psikologis yang berkaitan dengan kemampuan empati dan juga intensi untuk memaafkan.

Faktor pendorong dan penghambat ini dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang merupakan pendorong pemaafan pada partisipan 2 dan 3 yaitu kepribadian seperti bersyukur, kepedulian terhadap keluarga, keterbukaan, adanya perasaan bersalah. Sementara faktor eksternal yaitu kejadian yang berlangsung selama dan sesudah peristiwa menyakitkan seperti persepsi individu yang disakiti mengenai tingkat luka dan intensi pelaku melakukannya (Enright & Coyle, 1998). Partisipan 1 menganggap bahwa watak suami yang suka menikmati kehidupan malam sulit diubah dan suaminya pun masih tetap berselingkuh. Partisipan 2 merasa bahwa maaf yang diberikan sudah habis ketika ia mengetahui suaminya berselingkuh lagi untuk yang kedua kalinya.

Adanya permintaan maaf suami yang diiringi dengan perubahan perilaku suami memperbaiki kesalahannya adalah suatu hal yang sangat membantu istri melakukan pemaafan. Kondisi ini dialami oleh partisipan 2 dan 3. Partisipan 2 merasa lebih dihargai suami ketika suami mengajaknya pindah rumah untuk mengobati trauma yang dirasakan partisipan akibat perselingkuhan suami. Partisipan 3 merasa suaminya meminta maaf dengan tulus dan tidak mengulangi kesalahannya lagi. Kondisi ini tampak sebagai faktor yang membantu istri melakukan pemaafan.

Menurut Ransley dan Spy (2005) pada pasangan yang mengalami perselingkuhan dalam rumah tangganya, pemaafan yang dilakukan dalam konteks pasangan suami dan istri dikatakan sebagai proses partisipasi dari keduanya, sehingga bukan hanya intensi dari istri untuk mau memaafkan suami, namun suami juga melakukan perannya untuk mengobati luka istri. Selain itu, tidak

adanya luka tambahan atau repetisi disakiti juga turut membantu istri memaafkan suami.

Faktor internal yang menghambat pemaafan yaitu kepribadian seperti kemarahan, ketakutan, permusuhan yang terus menerus, kecemasan neurotis dan reaksi terhadap stres (Enright & Coyle, 1998). Partisipan 1 dan 2 memiliki kemarahan pada wanita yang menjadi selingkuhan suaminya hingga terpikir untuk balas dendam. Ketiga partisipan mengalami kecemasan neurotis yang sama yaitu takut bahwa anak mereka akan mengalami hal yang sama kelak dengan partisipan. Kecemasan neurotis merupakan kecemasan bila instink-instink yang ada tidak dapat dikendalikan karena perasaan gugup (Suryabrata, 1993). Individu merasa bahwa apa yang terjadi pada dirinya juga akan terjadi pada orang terdekatnya yaitu anak.

Reaksi terhadap stres dialami oleh ketiga partisipan pada bentuk yang berbeda-beda. Partisipan 1 sering merasa kepalanya pusing ketika terlalu banyak memikirkan perselingkuhan suaminya. Sementara partisipan 2 merasa perutnya mulas dan mual setiap membicarakan atau mengingat wanita yang menjadi selingkuhan suaminya. Partisipan 2 dan 3 juga merasakan bahwa nafsu makannya berkurang setelah peristiwa menyakitkan.

Faktor eksternal yang menghambat pemaafan istri yaitu adanya repetisi disakiti atau pengulangan peristiwa menyakitkan seperti yang dialami oleh partisipan 1 dan 2. Pada partisipan 1, suaminya masih sering membuatnya kesal karena masih mengulangi kesalahannya. Sementara itu, partisipan 2 merasakan emosi negatif kembali ketika suami berselingkuh lagi dengan wanita yang ia kenal.

Proses pemaafan tidak pasti berjalan secara linier dan dapat berbeda antara satu dengan yang lainnya. Individu dapat bolak-balik dari tahap satu ke tahap yang lainnya, bahkan berulang-ulang maju mundur (Worthington, 2005).

Proses berulang-ulang seperti yang dialami oleh partisipan 1 karena suaminya masih berselingkuh dan pada partisipan 2 terjadi karena partisipan masih kerap dikecewakan oleh suaminya yang ketika itu kembali berselingkuh.

Enright dan Coyle (1998), mengembangkan suatu model proses pemaafan yang meliputi aspek kognitif, afektif dan behavioral. Partisipan 1, 2 dan 3 menyalurkan kemarahannya yang ada dengan berbagai cara. Partisipan 1 menyalurkan kemarahannya dengan bertengkar dengan suami. Partisipan 2 menyalurkan kemarahannya dengan mengungkit kembali kesalahan suami dan memukuli suami ketika mengetahui suaminya berselingkuh kembali. Partisipan 3 menyalurkan kemarahannya karena merasa cemburu dengan cara marah pada suaminya. Pada fase membuka kembali peristiwa menyakitkan ini, individu juga berulang kali memikirkan peristiwa menyakitkan. Hal ini dialami oleh ketiga partisipan, namun partisipan 1 dan 2 yang tampak lebih sering memikirkan dan mengingat-ingat peristiwa menyakitkan.

Saat individu menyadari dampak sebagai perubahan akibat peristiwa menyakitkan, maka individu memasuki tahap resolusi dengan adanya *insight* baru bahwa strategi lama tidak membawa hasil yang diharapkan. Disini individu kemudian memiliki keinginan untuk memaafkan sebagai suatu pilihan serta selanjutnya berkomitmen memaafkan pelaku (Enright & Coyle, 1998).

Partisipan 1, 2 dan 3 memiliki keinginan memaafkan suami karena berbagai pertimbangan. Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor pendorong terjadinya pemaafan. Partisipan 1 berharap dengan memaafkan suami, suami dapat menyadari kesalahannya kemudian partisipan menyatakan secara verbal bahwa ia memaafkan suaminya. Partisipan 2 mau memaafkan suami karena merasa malu bahwa Tuhan saja mengampuni hambaNya kemudian menyatakan bahwa ia memaafkan suami. Sementara partisipan 3 mempertimbangkan pemaafan sebagai pilihan dan berkomitmen memaafkan suami karena kebaikan suami lebih banyak dibanding kesalahannya.

Komitmen yang dilakukan individu ditindaklanjuti melalui tahap *reframing*, yaitu istri dalam hal ini sebagai pihak yang disakiti mengambil peran dengan pemaknaan terhadap peristiwa menyakitkan dengan memposisikan dirinya sebagai pihak yang menyakiti (Enright & Coyle, 1998). Kondisi ini terjadi pada partisipan 3, ia memposisikan dirinya sebagai pihak yang menyakiti suaminya. Dirinya merasa sebagai penyebab suami berselingkuh dan menikah lagi.

Reframing ini merupakan tahap yang terjadi secara kognitif, kemudian menuju kepada aspek afektif yaitu mengembangkan rasa empati dan belas kasih kepada pelaku. Partisipan 2 mengembangkan empati dan belas kasih terhadap suami dengan memahami dan menerima alasan suami menikah lagi. Sementara partisipan 2 merasa iba terhadap suami yang masih dapat menghargai dirinya ketika ia seringkali marah dan mengungkit kesalahan suami.

Enright dan Coyle (1998) menngungkapkan bahwa proses pemaafan selanjutnya ditandai bahwa istri sebagai pihak yang disakiti menyadari akan pemaafan yang terjadi meliputi adanya penerimaan terhadap luka atau peristiwa menyakitkan. Partisipan 2 menyadari proses pemaafan yang dilalui dengan adanya penerimaan terhadap luka atau peristiwa menyakitkan yang dialami dengan menyerahkan segala yang terjadi pada Tuhan. Sementara partisipan 3 menerima rasa sedih dan emosi negatif lainnya sebagai cerminan perasaannya dan menganggap bahwa peristiwa yang dialami adalah ujian Allah yang harus diterima dan dijalani dengan ikhlas.

Tahap selanjutnya dalam proses pemaafan yaitu pemaafan sebagai hadiah moral bagi pelaku. Artinya, partisipan memaafkan suami dan membebaskannya dari hukuman. Partisipan 1 memaafkan suami, namun menganggap suami masih mengulangi kesalahannya. Partisipan 2 mengatakan bahwa bukan maaf yang sedang ia berikan pada suami, namun ia bertahan dalam perkawinan demi anak-anak dan keluarganya.

Kemarahan yang ada pada dirinya dipandang sebagai perasaan tidak adil atas perlakuan suami. Partisipan 3 memaafkan suami dengan syarat keluarganya harus tetap merasa nyaman atas permasalahan dalam rumah tangganya, namun setelah melihat permintaan maaf tulus dari suami dan sikap baik suami, akhirnya partisipan memberi maaf karena kebaikan suami lebih besar dari kesalahannya.

Sebagai pihak yang disakiti, istri menjalani perjalanan pemaafan dengan berusaha sembuh dari penderitaan, dengan kata lain, pemaafan bukanlah aktivitas pencarian diri namun pada saat ini, istri berfokus pada dirinya sendiri (Enright & Coyle, 1998). Sebagai individu yang disakiti dan ingin memaafkan, seseorang itu perlu menemukan makna baru dari peristiwa menyakitkan, misalnya individu itu

menjadi merasa tidak sendiri dan ingin menghibur orang lain yang juga memiliki luka akibat peristiwa menyakitkan yang sama. Kondisi ini tampak pada partisipan 3, ia merasa bahwa masih banyak orang lain yang mengalami hal yang sama bahkan mengalami penderitaan yang lebih berat darinya, sehingga mendorong dirinya untuk bersikap kuat dan tegar untuk dirinya dan untuk orang lain.

Partisipan 2 juga merasa bahwa apa yang dilakukan suaminya tidak lebih berat dari orang lain yang dikenalnya melakukan perselingkuhan lebih berat dari suaminya. Perasaan tidak sendiri dalam menghadapi penderitaan akibat perselingkuhan suami dirasakan oleh ketiga partisipan. adanya dukungan sosial dari keluarga seperti orang tua dirasakan sangat membantu partisipan 1 menghadapi masalahnya. Dukungan dari mertua dan salah satu kerabat juga membuat partisipan 2 merasa dirinya tidak sendiri.

Partisipan 3 juga memperoleh dukungan dari kakak ipar perempuannya untuk menghadapi masalahnya, selain itu, pihak yang disakiti juga menyadari bahwa ia pun butuh dimaafkan oleh orang lain. Kondisi ini tampak pada partisipan 2 yang merasa menyesal pernah menyakiti ibunya sendiri, sehingga ia pun ingin dimaafkan kesalahan pada masa lalu. Disamping itu, ia juga meminta maaf pada suami karena bersalah selalu marah dan sering mengungkit kesalahan suami. Hal ini terjadi pula pada partisipan 3, ia meminta maaf pada suami karena ia pernah merasa marah terhadap suaminya. Sementara pada partisipan 1, ia belum tampak memasuki tahap pendalaman dalam proses pemaafan ini.

Perasaan butuh dimaafkan dan perasaan tidak sendiri ini dapat meningkatkan nilai dalam pemaafan dan memperoleh kekuatan menetapkan hati untuk memaafkan (Enright & Coyle, 1998). Istri yang memilih untuk memaafkan perselingkuhan suami dapat menemukan tujuan baru dalam hidup karena peristiwa menyakitkan. Kondisi ini dialami oleh partisipan 2 dan 3. Partisipan 2 menganggap bahwa ia banyak mendapat pelajaran berharga dari masalah yang dialami dan dari agama baru (islam) yang dianutnya sejak menikah dengan suami. Ia berniat tetap melakukan hal yang baik terhadap suami dan menyerahkan pada Allah segala yang akan maupun telah terjadi kelak.

Manfaat pemaafan yang dilakukan istri terjadi pada area kesehatan fisik, mental, relasional dan spiritual (Worthington Jr, 2005). Pada area spiritual, dikatakan Worthington, Jr (2005) bahwa spiritual disini berkaitan dengan kepercayaan dan perilaku yang berfokus pada dirinya sendiri. Kendler dan Colleagues (dalam Worthington, Jr, 2005) menyatakan bahwa aspek spiritual disini memandang bahwa perilaku memaafkan merupakan suatu variabel yang tergolong dalam perilaku peduli, menyayangi.

Partisipan 2 dan 3 menyadari bahwa perilaku balas dendam merupakan hal yang tidak baik bila dilakukan. Partisipan 2 menganggap bahwa Allah yang berhak membalas perbuatan hambaNya, sehingga ia menyerahkan segala yang terjadi pada Tuhan. Partisipan 3 memandang bahwa niat balas dendam yang ada dalam hati manusia akan dapat membuat seseorang itu tidak dapat menjalani hidup dengan tenang dan hanya akan menambah masalah, hingga ia mengatakan tidak memiliki niat untuk membalas dendam.

Worthington, Jr (2005) mengungkapkan bahwa banyak perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor genetik, dan pemaafan terlihat juga akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan terhindar dari stres. Partisipan 1 masih merasa pusing dan kesal ketika memikirkan perselingkuhan suami setelah memaafkan suami. Hal ini dapat terjadi karena adanya faktor penghambat terjadinya pemaafan dan perilaku konsisten yang mengiringi pemaafan yang dilakukan cenderung kurang berjalan efektif. Partisipan 2 merasa bahwa ia ingin mempercantik dirinya. Ketenangan, berkurangnya bahkan hilangnya perasaan sedih, merasa bahagia serta dapat berpikir positif dirasakan partisipan 3 sebagai manfaat setelah melakukan pemaafan. Sementara partisipan 2 merasa dirinya senang dan memiliki makna serta tujuan hidup yang baru sebagai manfaat dari pemaafan yang dilakukan.

Worthington, Jr (2005) mengungkapkan bahwa pemaafan dalam konteks hubungan interpersonal berkaitan dengan kepuasan dalam berhubungan. Rusbult dkk (dalam Worthington, Jr, 2005) mengungkapkan bahwa hubungan interpersonal yang membaik ditandai dengan adanya komitmen dan juga kepercayaan. Hubungan antara suami istri yang membaik pada partisipan 2 dan 3 ditandai dengan dibangunnya kembali komitmen dengan suami, sedangkan pada partisipan 1 belum ada komitmen karena belum ada keputusan dari suami sehubungan dengan kelanjutan rumah tangga mereka.

Keseluruhan proses pemaafan, mekanisme pertahanan diri, coping dan dukungan sosial pada istri yang mengalami perselingkuhan suami menghasilkan penurunan respon negatif dan peningkatan respon positif. Hasil dari pergantian emosi negatif pada emosi positif merupakan suatu proses internal sebagai tanda bahwa emosi positif tersebut membebaskan dan menguntungkan bagi istri.

Peningkatan respon positif berupa perbaikan komunikasi dan hubungan antara suami istri, munculnya rasa belas kasih, dan harapan terhadap suami. Individu juga mengalami perasaan lega (*relief*), dapat bersikap lebih terbuka (*self disclosure*) dan memperoleh makna positif dari peristiwa menyakitkan dengan melakukan pemaafan serta menemukan makna dari pemaafan itu sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

a. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemaafan merupakan proses yang berlangsung secara perlahan dan tidak selalu berjalan lurus. Hal ini disebabkan karena pemaafan merupakan suatu proses yang memerlukan kerja keras, kemauan kuat dan latihan mental yang juga terkait dengan emosi manusia yang fluktuatif, dinamis dan sangat reaktif terhadap stimulus luar.

Proses pemaafan istri terhadap perselingkuhan suami merupakan proses yang terjadi internal di dalam diri istri. Istri yang mengalami perselingkuhan mengalami konfrontasi dan menyalurkan kemarahannya sebelum memutuskan untuk memaafkan. Pertimbangan istri berbeda-beda untuk memaafkan suaminya. Penerimaan terhadap luka dan empati mendorong istri untuk melakukan proses pemaafan hingga akhirnya menemukan makna baru dalam hidup dan memunculkan emosi positif.

b. Saran

1. Bagi psikolog dan konselor

Psikolog dan konselor dapat mempertimbangkan pemaafan sebagai upaya untuk mengatasi dampak negatif yang mungkin dialami oleh istri yang mengalami perselingkuhan suami. Pemaafan dapat dilakukan dengan mempertimbangkan faktor pendorong pemaafan yang dapat dimunculkan pada istri dengan bantuan psikolog dan konselor sehingga istri dapat memahami dan menerima peristiwa menyakitkan sebagai hal yang baik bagi dirinya dengan melakukan pemaknaan terhadap peristiwa tersebut. Psikolog dan terapis juga dapat membantu istri yang mengalami perselingkuhan suami untuk melakukan terapi memaafkan.

2. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain yang tertarik dengan pemaafan atau *forgiveness* dapat meneliti pemaafan dari sudut pandang lain secara lebih mendalam seperti pengaruh kebudayaan, jenis kelamin, ataupun melihat proses memaafkan diri sendiri yang dilakukan oleh istri yang mengalami perselingkuhan suami.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri. 2011. *Apakah Wanita Lebih Memaafkan Perselingkuhan?*. <http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan/2011/06/22/apakah-wanita-lebih-memaafkan-perselingkuhan/>. Diakses tanggal 25 Maret 2012.
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Astuti, M. P. 2010. *Pengalaman Pada Istri Pasca Perselingkuhan Suami. Ringkasan Skripsi Undip*.
- Baswardono, D. 2003. *Antara Cinta, Sex, dan Dusta (Memahami Perselingkuhan)*. Yogyakarta: Galang Press.
- Benokraitis, N. V. 2011. *Marriages and Families: Changes, Choices, and Constraints*. United States of America: Pearson.
- Bungin, B. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Airlangga University Press.
- _____. 2007. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta: Kencana
- Chulsum, U., & Novia, W. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya: Kashiko.
- Creswell, J. W. 2007. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches second edition*. Thousand Oaks California: Sage Publications, Inc
- _____. 2010. *Research Design* (Terjemahan oleh Fawaid). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diponegoro, A. M. 2006. Maaf (forgiveness): Telaah Psikologi Kesehatan dan Agama. *Jurnal Psikodinamik, Vol. 8, No.1. 2006; 110-125*
- Faturochman & Wardhati, L. T. Tanpa Tahun. Artikel: *Psikologi Pemaafan*.
- Ginanjari, A.S. 2009. Proses Healing Pada Istri yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *MAKARA, SOSIAL HUMANIORA, VOL. 13, NO. 1, JULI 2009: 66-76*.
- Gunadi, P. 2006. *Jenis-jenis perselingkuhan*. <http://www.kompas/news/0401/08/12073.htm>. Diakses tanggal 25 Maret 2012.
- Hadriarmi. E. 2006. Pemaafan Dalam Konseling. *Jurnal Psikodimensia Vol. 5 No.1, Januari-Juni 2006, 97-108*.
- _____. 2009. Deskripsi Sifat-Sifat Pemaafan. *Jurnal Psikodimensia Vol. 8 No.1, Januari-Juni 2009, 1-10*.
- Gani, A. H. 2011. *Forgiveness Therapy*. Yogyakarta: Kanisius.
- Karremans, J.C., Large, P.A.M., Ouwker, J.W., & Kluwer, E.S. 2003. When forgiving enhances psychological well being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 84, 1011-1026*.
- Kertamuda, F.E. 2009. *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba.

- La Kahija, Y, F. 2006. *Pengenalan dan Penyusunan Proposal/Skripsi Penelitian Fenomenologis: Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- McCullough, M. E. 1998. Research On religion-accomodative counseling: review and meta-analysis. *Journal of Cunseling Psychology*, 46, 92-98. 260.
- McCullough, M.E., Fincham, F.D., & Tsang, J. (2003). *Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540-557.
- Moustakas, Clarck. 1994. *Phenomenological Research Methods. Bab 5 "Epoche, Phenomenological reduction, Imaginative Variation, and Synthesis*.California: SAGE Publications, Inc.
- Moleong, L. J. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- _____.2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mualim. 2007. *Data Statistik Perselingkuhan di Indonesia*. <http://republika.co.id>. Diakses pada tanggal 25 Maret 2012
- Nilakusmawati, D.P.E.,& Srinadi, I.G.A.M. 2007. *Perselingkuhan dan Perceraian (Suatu Kajian Persepsi Wanita) : Adultery and Divorce (Study of Woman Perception)*.<http://ejournal.unud.ac.id/abstrak/selingkung%20%nila%matematika.pdf>. Diakses tanggal 18 Maret 2011
- Poerwandari, E. K. 2001. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- _____. 2007. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) UI.
- Ransley, C., & Spy, T. 2005. *Forgiveness and The Healing Process. A Central Therapeutic Concern*. New York: Brunner-Routledge Taylor & Francis Group.
- Rotter, J. C. 2001. Letting Go: Forgiveness in Counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, Vol. 9, No. 3, 174-177.
- Sadarjoen, S. S. 2005. *Konflik Marital: Pemahaman Konseptual, Aktual, dan Alternatif Solusinya*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Safaria, T., & Saputra, N.E. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Baksaksara.
- Sakti, K., & Prihatsanti, U. 2010. *Psikodiagnostik III: Interviu*. Semarang: Badan penerbit Universitas Diponegoro.
- Santrock, J, W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi kelima, Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, A. 2011. *Selingkuh, Penyebab Nomer 2 Perceraian di Indonesia* <http://wolipop.detik.com/read/2011/08/03/120403/1695441/854/selingkuh-penyebab-nomer-2-perceraian-di-indonesia>. Diakses tanggal 25 Maret 2012.

- Satiadarma, M. P. 2001. *Menyikapi Perselingkuhan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Smith, J. A. 2009. *Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Spring, J. A., & Spring, M. 2006. *After The Affair: Menyembuhkan Sakit Hati dan Membangun Kembali Kepercayaan Setelah Pasangan Berselingkuh*. Alih Bahasa: Laksana, A.S. Jakarta: PT TransMedia.
- Suami Selingkuh Lagi, Tapi Belum Siap Cerai. 2008. *Konsultasi Psikologis Harian Kompas*.
<http://nasional.kompas.com/read/2008/06/04/22103923/Suami.Selingkuh.Lagi.Tapi.Belum.Siap.Cerai>. Diakses tanggal 18 Maret 2011.
- Subotnik, R. B., & Harris, G. G. 2005. *Surviving Infidelity: Making Decision, recovering from the pain*. Avon: Adams Media.
- Surbakti, Eb. 2008. *Sudah Siapkan Menikah*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Suryabrata, Sumadi. 1993. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Raja Grafindo Jaya.
- Ternyata Perempuan Minta Cerai Lebih Banyak Banyak Dibanding Laki-laki. 2010.
<http://regional.kompas.com/read/2010/01/07/12364364/Ternyata.Perempuan.Minta.Cerai.Lebih.Banyak.Dibanding.Laki-laki>. Diakses tanggal 03 April 2011.
- TST. 2010. *Pria Bergaji Lebih Rendah dari Istri Gampang Selingkuh, Masak Sih?*
<http://www.republika.co.id/berita/trendtek/sains/10/08/17/130470-pria-bergaji-lebih-rendah-dari-istri-gampang-selingkuh-masak-sih->. Diakses tanggal 25 maret 2012.
- Sudiawan, A. 2007. *Data Selingkuh di Indonesia*
<http://awan965.wordpress.com/2007/03/20/data-selingkuh-di-indonesia/>. Diakses tanggal 03 April 2011.
- Undang-undang Pokok Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974.
- Walgito, B. 2002. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Worthington Jr, E. L. 1998. *Dimension Of Forgiveness*. London: Templeton Foundation Press.
- _____.2005. *Handbook Of Forgiveness*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Zechmeister, J.S., dan Romero, C. 2002. Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict:Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 675