

PROSES *HEALING* PADA ISTRI YANG MENGALAMI PERSELINGKUHAN SUAMI

Adriana Soekandar Ginanjar

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok 16424, Indonesia

E-mail: adriana@centrin.net.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan holistik tentang proses *healing* pada istri yang suaminya berselingkuh. Disamping itu juga ingin diketahui faktor-faktor pendukung sepanjang proses tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan disain studi kasus. Partisipan penelitian adalah tiga orang istri yang mengikuti terapi perkawinan dengan peneliti dalam jangka waktu minimal 6 bulan atau setidaknya telah mengikuti 10 sesi terapi. Untuk meningkatkan kredibilitas penelitian, peneliti melakukan triangulasi sumber data. Data utama diperoleh dari catatan selama proses terapi. Sebagai tambahan, dilakukan wawancara mendalam untuk menggali proses *healing* secara lebih mendetil dan faktor-faktor yang membantu para istri berkembang ke arah positif. Data lain juga diperoleh melalui observasi sepanjang proses terapi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perselingkuhan suami memberikan dampak negatif dalam kehidupan istri. Mereka mengalami berbagai emosi negatif secara bersamaan yang tidak mudah untuk dihadapi. Setiap partisipan melalui proses *healing* yang unik, namun secara umum mereka melewati tahapan-tahapan berikut ini: 1) terkejut dan tidak percaya, 2) mengalami dan mengatasi emosi-emosi negatif, 3) membicarakan masalah perkawinan dengan suami, 4) memperbaiki kondisi perkawinan. Proses *healing* dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Beberapa faktor yang secara signifikan membantu proses *healing* adalah: agama, dukungan emosional, karakteristik kepribadian, perubahan positif pada suami, aktivitas yang mendukung aktualisasi diri, dan proses terapi.

The Wives' Healing Process in the Aftermath of Infidelity

Abstract

The purpose of this research is to find an in-depth and holistic understanding of the betrayed wives' healing process. Also studied is any supporting factors that helps them in their healing process. This study uses qualitative method with case study design. Participants are researcher's clients, which consist of three wives whose husbands are involved in extra marital affairs. They have been in therapy for at least six months or undergo at least ten continuous therapy sessions. This research uses several data collection methods, as data triangulation, to improve the credibility of the research. The main data source is the researcher's notes taken in the therapy sessions. In addition, the researcher also conducts additional in-depth interview to inquire the participants' healing process in details, and the supporting factors that help them grow in a positive direction. Another source of data is observation through the therapy process. The result shows that husbands' infidelity causes an extremely negative impact on the well-beings of their wives. They simultaneously undergo many intense negative feelings and this condition is usually extremely hard for them to experience. Every individuals go through their unique healing process, but in general they all go through the following stages: 1) shock and disbelief, 2) experience and coping with intense negative emotions, 3) talking about marital problem with the husbands, 4) repairing the damage. Healing process is influenced by internal and external factors. The factors that are significant in healing process are: religion, emotional supports, personality characteristics, positive changes of the husbands, self-actualizing activities, and therapy process.

Keywords: infidelity, extra marital affairs, healing process

1. Pendahuluan

Menikah merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia yang sangat penting. Pasangan yang

telah menjalani masa perkenalan dan merasa cocok satu sama lain biasanya memutuskan untuk menikah agar hubungan mereka sah secara hukum, diakui oleh masing-masing keluarga besar, dan dapat menjadi

ikatan yang kuat bagi pasangan dalam membesarkan anak-anak mereka.

Dalam suatu perkawinan yang sehat dan bahagia, masing-masing pasangan akan memperoleh dukungan emosional, rasa nyaman, pemenuhan kebutuhan seksual, serta memiliki teman bertukar pikiran yang amat menyenangkan. Banyak hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mereka yang bertahan dalam perkawinan menyatakan lebih bahagia dibandingkan mereka yang tidak memiliki pasangan, dan juga berumur lebih panjang (Gottman & Silver, 2007). Pada saat mengalami masalah atau melewati masa-masa sulit, peran pasangan juga amat penting karena dapat mengurangi rasa sedih, menghindarkan dari perasaan putus asa, dan membantu proses pemulihan ke arah kondisi semula.

Di balik kebahagiaan dan kenyamanan yang diperoleh dari hubungan dengan pasangan, perkawinan juga dapat menjadi sumber stres yang luar biasa. Kegagalan pasangan untuk saling menyesuaikan diri dan memecahkan masalah-masalah secara efektif dapat memicu konflik yang berkepanjangan (Sarafino, 2006). Dalam perkawinan modern, tantangan yang dihadapi pasangan dalam menjalani perkawinan semakin besar. Berbeda dengan perkawinan tradisional yang memberikan batasan jelas antara peran suami dengan peran istri, pembagian peran pada perkawinan modern seringkali tidak jelas. Saat ini banyak istri yang juga bekerja di luar rumah sehingga lebih menginginkan peran yang setara, yaitu suami terlibat aktif dalam pengasuhan anak-anak. Padahal pihak suami banyak yang belum siap dengan peran ganda tersebut (Gottman & Silver, 2007).

Pasangan modern yang tinggal di kota besar, seperti Jakarta, mendapat tantangan tambahan. Pasangan baru biasanya harus bekerja keras untuk bisa memenuhi standar hidup yang relatif tinggi sehingga waktu untuk bertemu dan berkomunikasi sangat terbatas. Waktu luang yang ada biasanya digunakan untuk bepergian bersama anak-anak atau menghadiri berbagai acara keluarga. Karena begitu banyaknya tugas dan kewajiban yang harus dilakukan sehari-hari, tidak mengherankan bila hubungan dalam perkawinan sering mengalami gejala. Berdasarkan masalah-masalah yang dibahas dalam sesi konseling, peneliti menemukan bahwa konflik dalam perkawinan terutama muncul akibat masalah komunikasi, stres yang berlebihan, dan terbatasnya waktu pasangan untuk melakukan kegiatan bersama dan mendiskusikan masalah dalam perkawinan.

Kondisi perkawinan yang tidak menyenangkan dan banyaknya harapan yang tidak terpenuhi, dapat memicu perselingkuhan. Hubungan yang intim dengan orang ketiga dapat bermula dari pertemanan biasa tetapi kemudian berlanjut semakin dalam ketika masing-

masing membuka diri dan saling menceritakan masalah (Glass & Staeheli, 2003). Perselingkuhan yang tidak diketahui oleh pasangan biasanya tidak memberikan dampak yang negatif. Bahkan mereka yang berselingkuh memperoleh pengalaman-pengalaman menyenangkan sehingga merasa lebih bahagia. Namun saat perselingkuhan terungkap, mulailah masa-masa yang amat sulit dalam perkawinan, baik bagi pasangan yang menjadi korban maupun pasangan yang berselingkuh (Glass & Staeheli, 2003; Subotnik & Harris, 2005).

Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami memberikan dampak negatif yang amat besar bagi istri dan berlangsung jangka panjang (Moore, 2002; Spring & Spring, 2000; Subotnik & Harris, 2005). Berbagai perasaan negatif seperti marah, sedih, kecewa, tidak berharga, dikhianati dan benci, dirasakan secara intens oleh istri. Keinginan untuk bercerai biasanya akan muncul pada awal-awal terbukanya perselingkuhan. Istri yang awalnya amat percaya pada kesetiaan suami kemudian berubah menjadi seseorang yang sangat pencuriga, berusaha mengetahui setiap langkah suaminya setiap hari.

Bila suami bersedia mengakui adanya perselingkuhan dan segera menghentikan hubungan dengan orang ketiga tersebut, proses pemulihan dapat terjadi relatif lebih cepat. Apalagi bila keduanya mengikuti terapi dengan motivasi yang kuat (Weiner-Davis, 1992). Sebaliknya, pada hubungan yang tetap diwarnai kebohongan karena perselingkuhan tetap berlangsung, proses pemulihan akan sulit terjadi dan kemungkinan akan berakhir dengan perceraian.

Dalam penelitian ini ingin diketahui secara lebih mendalam proses *healing* pada istri yang menjadi korban perselingkuhan. Disamping itu ingin diketahui pula hal-hal apa yang membantu mereka untuk dapat pulih dan menjalani perkawinan dengan lebih bahagia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pasangan lain yang mengalami masalah yang sama, khususnya bagi para istri. Proses terapi yang mereka jalani diharapkan dapat menjadi masukan bagi para terapis perkawinan dalam membantu pasangan-pasangan dengan masalah perselingkuhan.

1.1 Latar Belakang Teori

1.1.1 Tipe-tipe Perselingkuhan (*Affair*)

Perselingkuhan merupakan hubungan antara seseorang yang sudah menikah dengan orang lain yang bukan merupakan suami/istri yang sah. Hubungan tersebut dapat terbatas pada hubungan emosional yang sangat dekat atau juga melibatkan hubungan seksual. Menurut Glass & Staeheli (2003) serta Subotnik & Harris (2005), terdapat 3 komponen dari perselingkuhan emosional, yaitu keintiman emosional, kerahasiaan, dan *sexual chemistry*. Jadi walaupun hubungan yang terjalin tidak

diwarnai oleh hubungan seks, namun tetap membahayakan keutuhan perkawinan karena hubungan ini dapat menjadi lebih penting daripada perkawinan itu sendiri.

Perselingkuhan dapat dibagi menjadi beberapa bentuk. Penggolongannya didasarkan derajat keterlibatan emosional dari pasangan yang berselingkuh (Subotnik & Harris, 2005). Beberapa bentuk perselingkuhan adalah sebagai berikut:

1. *Serial Affair*

Tipe perselingkuhan ini paling sedikit melibatkan keintiman emosional tetapi terjadi berkali-kali. Hubungan yang terbentuk dapat berupa perselingkuhan semalam atau sejumlah affair yang berlangsung cukup lama. Dalam *serial affair* tidak terdapat keterlibatan emosional, hubungan yang dijalin hanya untuk memperoleh kenikmatan atau petualangan sesaat. Inti dari perselingkuhan ini adalah untuk seks dan kegairahan.

Walaupun tidak melibatkan keterlibatan emosional yang mendalam antara pasangan dan kekasih-kekasihnya, namun tidak berarti perselingkuhan ini tidak membahayakan. Tidak adanya komitmen dengan pasangan-pasangan selingkuh menunjukkan juga tidak adanya komitmen terhadap perkawinan. Hubungan dengan pasangan yang berganti-ganti juga berbahaya karena resiko penularan penyakit menular seksual.

2. *Flings*

Mirip dengan *serial affair*, *flings* juga ditandai oleh minimnya keterlibatan emosional. Hubungan yang terjadi dapat berupa perselingkuhan satu malam atau hubungan yang terjadi selama beberapa bulan, tetapi hanya terjadi satu kali saja. Dibandingkan dengan tipe perselingkuhan yang lain, *flings* termasuk yang paling tidak serius dampaknya.

3. *Romantic Love Affair*

Perselingkuhan tipe ini melibatkan hubungan emosional yang mendalam. Hubungan yang terjalin menjadi amat penting dalam keseluruhan kehidupan pasangan. Seringkali pasangan berpikir untuk melepaskan perkawinan dan menikahi kekasihnya. Bila perceraian tidak memungkinkan, perselingkuhan tersebut dapat berlangsung jangka panjang.

4. *Long Term Affair*

Perselingkuhan jangka panjang merupakan hubungan yang menyangkut keterlibatan emosional paling mendalam. Hubungan dapat berlangsung bertahun-tahun dan bahkan sepanjang kehidupan perkawinan. Cukup banyak pasangan yang merasa memiliki hubungan lebih baik dengan pasangan selingkuhnya daripada dengan suami atau istri. Karena perselingkuhan sudah berlangsung lama, tidak jarang hubungan ini juga diketahui oleh istri dan bahkan pihak

keluarga. Pada sejumlah pasangan tertentu, seolah ada perjanjian tidak tertulis bahwa perselingkuhan boleh terus berjalan asalkan suami tetap memberikan kehidupan yang layak bagi istri dan anak-anak.

Berdasarkan review terhadap beberapa penelitian tentang perselingkuhan pada pria dan wanita, Eaves & Robertson-Smith (2007) menyimpulkan bahwa pria umumnya melakukan perselingkuhan yang disertai hubungan seks (*sexual infidelity*), sementara kebanyakan wanita berselingkuh untuk memperoleh kedekatan emosional (*emotional infidelity*).

1.1.2 Penyebab Perselingkuhan

Penyebab perselingkuhan amat beragam dan biasanya tidak hanya disebabkan oleh satu hal saja. Ketidakpuasan dalam perkawinan merupakan penyebab utama yang sering dikeluhkan oleh pasangan, tetapi ada pula faktor-faktor lain di luar perkawinan yang mempengaruhi masuknya orang ketiga dalam perkawinan. Berdasarkan berbagai sumber, ada sejumlah alasan terjadinya perselingkuhan (Blow, 2008; Eaves & Robertson-Smith, 2007; Subotnik & Harris, 2005; Weiner-Davis, 1992):

- Kecemasan menghadapi masa transisi; seperti misalnya memiliki anak pertama, anak memasuki usia remaja, anak yang telah dewasa meninggalkan rumah, dan memasuki masa pensiun.
- Pasangan muda menimbulkan gairah baru sehingga menjadi semacam pelarian dari perkawinan yang tidak membahagiakan.
- Tidak tercapainya harapan-harapan dalam perkawinan dan ternyata diperoleh dari pasangan selingkuh.
- Perasaan kesepian.
- Suami dan/atau istri memiliki ide tentang perkawinan dan cinta yang tidak realistis. Ketika perkawinan mulai bermasalah, pasangan menganggap bahwa cinta mereka sudah padam.
- Kebutuhan yang besar akan perhatian.
- Terbukanya kesempatan untuk melakukan perselingkuhan, yaitu kemudahan bertemu dengan lawan jenis di tempat kerja, tersedianya hotel dan apartemen untuk mengadakan pertemuan rahasia, dan berbagai sarana komunikasi yang mendukung perselingkuhan.
- Kebutuhan seks yang tidak terpenuhi dalam perkawinan.
- Ketidakhadiran pasangan, baik secara fisik maupun emosional, misalnya pada pasangan bekerja di kota yang berbeda, pasangan yang terlalu sibuk berkarir, dan pasangan yang sering bepergian dalam jangka waktu yang lama.
- Perselingkuhan yang sudah sering terjadi dalam keluarga besar, sehingga menyebabkan memudarnya nilai-nilai kesetiaan.

1.1.3 Dampak Perselingkuhan

Apapun jenis perselingkuhan yang dilakukan oleh suami, dampak negatifnya terhadap perkawinan amat besar dan berlangsung jangka panjang. Perselingkuhan berarti pula penghianatan terhadap kesetiaan dan hadirnya wanita lain dalam perkawinan sehingga menimbulkan perasaan sakit hati, kemarahan yang luar biasa, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kekecewaan yang amat mendalam (Snyder, Baucom, & Gordon, 2008; Subotnik & Harris, 2005). Istri-istri yang amat mementingkan kesetiaan adalah mereka yang paling amat terpukul dengan kejadian tersebut.

Ketika istri mengetahui bahwa kepercayaan yang mereka berikan secara penuh kemudian diselewengkan oleh suami, maka mereka kemudian berubah menjadi amat curiga. Berbagai cara dilakukan untuk menemukan bukti-bukti yang berkaitan dengan perselingkuhan tersebut. Keengganan suami untuk terbuka tentang detail-detail perselingkuhan membuat istri semakin marah dan sulit percaya pada pasangan. Namun keterbukaan suami seringkali juga berakibat buruk karena membuat istri trauma dan mengalami mimpi buruk berlarut-larut (Glass & Staeheli, 2003).

Secara umum perselingkuhan menimbulkan masalah yang amat serius dalam perkawinan. Tidak sedikit yang kemudian berakhir dengan perceraian karena istri merasa tidak sanggup lagi bertahan setelah mengetahui bahwa cinta mereka dikhianati dan suami telah berbagi keintiman dengan wanita lain (Weiner-Davis, 1992). Pada perkawinan lain, perceraian justru karena suami memutuskan untuk meninggalkan perkawinan yang dirasakannya sudah tidak lagi membahagiakan. Bagi para suami tersebut perselingkuhan adalah puncak dari ketidakpuasan mereka selama ini (Subotnik & Harris 2005).

Bagi pasangan yang memutuskan untuk tetap mempertahankan perkawinan, dampak negatif perselingkuhan amat dirasakan oleh istri. Sebagai pihak yang dikhianati, istri merasakan berbagai emosi negatif secara intens dan seringkali juga mengalami depresi dalam jangka waktu yang cukup lama. Rasa sakit hati yang amat mendalam membuat mereka menjadi orang-orang yang amat pemarah, tidak memiliki semangat hidup, merasa tidak percaya diri, terutama pada masa-masa awal setelah perselingkuhan terbuka. Mereka mengalami konflik antara tetap bertahan dalam perkawinan karena masih mencintai suami dan anak-anak dengan ingin segera bercerai karena perbuatan suami telah melanggar prinsip utama perkawinan mereka (Snyder, Baucom, & Gordon, 2008; Hargrave, 2008).

1.1.4 Proseses Healing

Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami memberikan dampak negatif yang luar biasa terhadap istri. Berbagai

perasaan negatif yang amat intens dialami dalam waktu bersamaan. Selain itu terjadi pula perubahan mood yang begitu cepat sehingga membuat para istri serasa terkuras tenaganya. Kondisi ini, yang bisa berlangsung selama berbulan-bulan, sama sekali tidak mudah untuk dilalui. Salah satu perasaan yang secara intens dirasakan adalah kesedihan dan kehilangan. Perasaan sedih semakin mendalam pada saat-saat menjelang ulang tahun pernikahan, ulang tahun pasangan, dan tanggal pada saat terbukanya perselingkuhan.

Kesedihan akibat perselingkuhan dapat dijelaskan melalui model "proses berduka" dari Kubler-Ross yang terdiri dari 5 tahapan (Subotnik & Harris 2005):

1. Tahap Penolakan

Awal tahap ini diwarnai dengan perasaan tidak percaya, penolakan terhadap informasi tentang perselingkuhan suami. Dalam beberapa istri merasa mati rasa yang merupakan respon perlindungan terhadap rasa sakit yang berlebihan. Bila tidak berlarut-larut, penolakan ini menjadi mekanisme otomatis yang menghindarkan diri dari luka batin yang dalam.

2. Tahap Kemarahan

Setelah melewati masa penolakan, istri akan mengalami perasaan marah yang amat dahsyat. Mereka biasanya akan sangat memaki-maki suami atas perbuatannya tersebut, sering menangis, bahkan melakukan kekerasan fisik terhadap suami. Kemarahan seringkali dilampiaskan pula kepada wanita yang menjadi pacar suami. Keinginan istri untuk balas dendam kepada suami amatlah besar, yang muncul dalam bentuk keinginan untuk melakukan perselingkuhan atau membuat suami sangat menderita.

3. Tahap Bargaining

Ketika perasaan marah sudah agak mereda, maka istri akan memasuki tahap *bargaining*. Karena menyadari kondisi perkawinan yang sedang dalam masa krisis maka istri berjanji melakukan banyak hal positif asalkan perkawinan tidak hancur. Misalnya saja berusaha untuk lebih perhatian pada suami, menjadi pasangan yang lebih ekspresif dalam hubungan seksual, atau lebih merawat diri. Keputusan ini kadang tidak rasional karena seharusnya pihak yang berselingkuh yang harus memperbaiki diri dan meminta maaf.

4. Tahap Depresi

Kelelahan fisik, perubahan mood yang terus menerus, dan usaha-usaha untuk memperbaiki perkawinan dapat membuat istri masuk ke dalam kondisi depresi. Para istri kehilangan gairah hidup, merasa sangat sedih, tidak ingin merawat diri dan kehilangan nafsu makan. Mood depresif menjadi semakin buruk bila istri meyakini bahwa dirinyalah yang salah dan menyebabkan suami berselingkuh.

5. Tahap Penerimaan

Setelah istri mencapai tahap penerimaan, barulah dapat terjadi perkembangan yang positif. Penerimaan terbagi menjadi dua tipe. Pertama, penerimaan intelektual yang artinya menerima dan memahami apa yang telah terjadi. Kedua, penerimaan emosional yang artinya dapat mendiskusikan perselingkuhan tanpa reaksi-reaksi berlebihan. Proses menuju penerimaan tidak sama bagi semua orang dan rentang waktunya juga berbeda.

Selain perasaan sedih dan marah, para istri juga mengalami obsesi terhadap perselingkuhan suami. Sepanjang hari mereka tidak bisa melepaskan diri dari berbagai pertanyaan dan detail-detail perselingkuhan. Banyak istri yang menginterogasi suaminya berkali-kali untuk memastikan bahwa suami tidak berbohong dan menceritakan keseluruhan peristiwa. Kebohongan suami selama ini membuat mereka trauma (Glass & Staeheli, 2003; Subotnik & Harris 2005). Walaupun obsesi merupakan hal yang normal, tetapi bila tidak berusaha diatasi maka akan sangat merugikan dan menghambat pemulihan kondisi istri.

Karena trauma akibat perselingkuhan amat sulit diatasi, maka seringkali dibutuhkan penanganan oleh konselor perkawinan. Snyder, Baucom, & Gordon (2008) mengembangkan suatu model penangan yang dinamakan "*Integrative Approach*". Dalam model tersebut terdapat beberapa komponen, yaitu: (a) mengenali dampak traumatik dari perselingkuhan, (b) mengembangkan ketrampilan-ketrampilan penting untuk membina hubungan dalam perkawinan dan mengatasi trauma, (c) meningkatkan pemahaman pasangan tentang faktor-faktor yang mengarah pada perselingkuhan, dan (d) membahas proses memaafkan dan meneruskan kehidupan.

Model penanganan terintegrasi juga dikembangkan oleh Fife, Weeks, & Gambescia (2008), yang melibatkan sejumlah tahapan yang mirip dengan model dari Snyder. Kedua model ini telah terbukti membantu pasangan-pasangan untuk kembali pulih dari dampak perselingkuhan dan meneruskan kehidupan dengan cukup baik.

2. Metode Penelitian

2.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena bertujuan untuk mengetahui proses *healing* secara utuh dan mendalam pada istri yang menjadi korban perselingkuhan. Informasi yang akan digali bukan hanya kondisi aktual partisipan dalam kehidupan sehari-hari melainkan juga penghayatan partisipan terhadap dirinya dan perubahan yang terjadi setelah perselingkuhan terungkap. Desain penelitian adalah studi kasus, yaitu metode yang ditujukan untuk

memperoleh pemahaman yang mendalam dan holistik tentang fenomena yang diteliti (Creswell, 1998; Yin, 2003). Untuk mencapai tujuan tersebut digunakan beberapa sumber data sebagai upaya triangulasi data. Dengan demikian diperoleh informasi yang lebih lengkap dan kaya.

2.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang istri yang menjadi klien peneliti dengan masalah perselingkuhan suami. Karakteristik partisipan adalah sebagai berikut:

- Istri yang mengalami perselingkuhan suami.
- Menjalani terapi untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi sehubungan dengan perselingkuhan suami selama lebih dari enam bulan atau minimal pertemuan sepuluh sesi.
- Telah mengalami perubahan positif dalam kondisi emosi dan penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini digunakan beberapa macam metode pengumpulan data dan sumber data. Sumber data utama adalah catatan hasil terapi yang telah dilalui partisipan, baik secara individual maupun bersama suami. Di samping itu dilakukan pula satu kali wawancara mendalam untuk mengetahui bagaimana partisipan menjalani proses *healing* dan faktor-faktor yang membantu mereka untuk berkembang menjadi lebih positif. Sebagai data tambahan adalah hasil observasi, baik pada saat terapi maupun wawancara mendalam.

2.4 Prosedur Penelitian

Pemilihan partisipan untuk penelitian ini didasarkan terutama pada kemajuan positif yang secara nyata telah ditunjukkan dan juga pengakuan dari partisipan bahwa kondisinya sudah lebih baik dibandingkan saat pertama kali datang untuk terapi. Setelah dipilih tiga partisipan, secara pribadi saya meminta kesediaan masing-masing ikut diikutsertakan dalam penelitian ini. Kepada para partisipan dijelaskan hal-hal berikut:

- tujuan penelitian
- alasan mengapa mereka dipilih sebagai partisipan
- proses wawancara yang akan dijalani dan pertanyaan-pertanyaan utama yang akan diajukan
- kerahasiaan identitas dalam penulisan laporan penelitian.

Setelah diperoleh persetujuan dari partisipan maka dibuatlah janji pertemuan untuk melakukan wawancara. Pemilihan tempat wawancara diserahkan kepada setiap partisipan. Seluruh hasil wawancara direkam dan dibuat verbatimnya, kecuali hasil wawancara Andita. Karena kesalahan teknis, hanya bagian akhir wawancara yang terekam sehingga tidak bisa ditulis menjadi verbatim yang lengkap.

2.5 Metode Analisis Data

Mengingat proses *healing* pada masing-masing partisipan amat berbeda, demikian pula kondisi perselingkuhan yang mereka alami, maka analisis data dibuat terpisah untuk setiap partisipan. Pemamparan hasil analisis merupakan gabungan antara catatan proses terapi, hasil wawancara, dan hasil observasi. Tahapan yang dilakukan dalam proses analisis data adalah sebagai berikut.

- 1) Peneliti membaca kembali catatan proses terapi dan membuat ringkasan dan kesimpulan dari keseluruhan proses terapi.
- 2) Hasil wawancara dibuat dalam bentuk verbatim dan kemudian dianalisis berdasarkan tema-tema dan kategori-kategori yang ditemukan.

Hasil analisis keseluruhan data dari setiap partisipan, termasuk hasil observasi, digabungkan dan kemudian dibuat laporannya berdasarkan empat tema besar, yaitu latar belakang keluarga, riwayat perkawinan, gambaran perselingkuhan, dan proses *healing*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Identitas Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini (semuanya menggunakan nama samaran) adalah tiga orang istri yang berusia tiga puluhan dan pernah mengenyam pendidikan S1. Suami mereka juga merupakan lulusan S1 atau S2. Salah satu pasangan, yaitu Andita dan suaminya, memperoleh gelar Master di sebuah universitas di Amerika Serikat. Dari sudut tingkat sosial ekonomi, mereka tergolong menengah ke atas. Dari semua partisipan, hanya Sandy yang datang terapi tanpa suami karena suami menolak untuk menjalani konsultasi.

3.2 Latar Belakang Perselingkuhan

3.2.1 Kasus Sandy

Sandy merupakan anak pertama dalam keluarga yang dinilainya sebagai "*broken home*". Ayah kandung Sandy diceraikan oleh ibu Sandy karena berselingkuh. Kini Sandy tinggal bersama ayah tirinya, yang juga

sudah beberapa kali ketahuan berselingkuh. Pengalaman perselingkuhan tersebut membuat Sandy awalnya takut untuk menikah. Tetapi setelah bertemu dengan Sony, Sandy merasa yakin bahwa kekasihnya ini tidak seperti kedua ayahnya. Sony adalah pria yang penuh tanggung jawab dan amat menyayangi Sandy.

Setelah menikah barulah Sandy mengetahui sifat-sifat Sony yang sebenarnya. Sony merupakan suami yang amat mudah marah. Bila ada perbuatan Sandy yang tidak menyenangkan, Sony mengeluarkan kata-kata kasar dan kemudian mendiamkan Sandy berhari-hari. Sebagai pria yang berasal dari budaya Batak, Sony menuntut Sandy untuk menjadi istri yang penurut dan meladeni suami. Sony juga melarang Sandy bekerja di luar rumah karena harus mengurus kedua anak mereka.

Setelah dua tahun menikah Sandy mulai sering mendengar kabar bahwa Sony berpacaran dengan wanita lain. Beberapa teman Sandy bahkan melaporkan bahwa Sony punya banyak teman dekat wanita. Karena setiap kali Sony membantah kabar tersebut, Sandy berusaha untuk tidak mencurigai suaminya. Namun setelah Sandy mulai mengumpulkan bukti-bukti dari berbagai sumber, akhirnya ia menyadari bahwa suaminya telah berselingkuh sejak awal perkawinan mereka. Sony tetap membantah tuduhan perselingkuhan, tetapi Sandy merasa yakin bahwa selama ini suaminya telah berbohong padanya. Karena itulah Sandy kemudian menjalani terapi individual untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang amat intens.

3.2.2 Kasus Andita

Andita merupakan anak pertama dari keluarga yang cukup harmonis. Namun perkawinan orangnya pernah mengalami guncangan karena ayahnya terlibat perselingkuhan dengan wanita yang jauh lebih muda daripada ibunya. Masalah itu akhirnya dapat diatasi dan perkawinan mereka tetap bertahan sampai saat ini.

Andita menjalani masa pacaran yang cukup lama sebelum akhirnya menikah. Ia berusaha mencari sosok calon suami yang mirip dengan ayahnya, yaitu pandai dan baik hati. Akhirnya Andita menikah dengan Arman, seorang pria yang sangat pandai tetapi agak pendiam. Mereka kemudian meneruskan pendidikan ke luar negeri selama beberapa tahun.

Sejak awal perkawinan, pasangan ini sudah sering bertengkar. Penyebabnya adalah ketidakpuasan Andita dalam perkawinan. Setelah kembali ke Indonesia, Arman dikirim oleh perusahaannya bekerja di luar Jawa. Namun Andita tetap memilih tinggal di Jakarta bersama anak-anak dengan alasan ingin menemani orangnya. Keputusan ini membuat Arman, yang berasal dari keluarga Jawa, amat kecewa. Ia berharap istrinya menghargai dirinya sebagai kepala keluarga dan akan ikut kemanapun ia berada. Akhirnya Arman keluar dari

Tabel 1. Identitas Partisipan

	Sandy	Andita	Yani
Usia	33 tahun	36 tahun	34 tahun
Pendidikan terakhir	Kuliah S1	Lulus S2	Lulus S1
Pekerjaan	Wiraswasta	Peg. swasta	Wiraswasta
Tahun pernikahan	2003	1998	1995
Usia suami	34 tahun	35 tahun	37 tahun
Pendidikan suami	Lulus S1	Lulus S2	Lulus S1
Pekerjaan suami	Entertainer	Konsultan	Wiraswasta
Jumlah anak	2 orang	2 orang	2 orang
Lama terapi	14 bulan	13 bulan	10 bulan
Jumlah sesi	10 sesi	13 sesi	11 sesi

perusahaan tempatnya bekerja dan memulai bisnis di Jakarta, agar bisa berkumpul bersama keluarganya

Pada saat mengembangkan bisnis barunya, Arman terlibat hubungan asmara dengan salah seorang wanita rekan bisnisnya. Arman merasa sangat cocok dan dapat berkomunikasi secara terbuka dengan perempuan tersebut. Mereka sempat menikah siri selama beberapa bulan. Tetapi akhirnya Arman memutuskan hubungan tersebut karena Andita tidak mau diduakan dan menuntut untuk bercerai. Arman juga merasa bahwa dirinya “diguna-guna” sehingga mengambil keputusan tanpa berpikir panjang. Setelah perselingkuhan terungkap, pasangan ini menjalani terapi bersama. Hubungan mereka membaik setelah Arman menghentikan perselingkuhan, meminta maaf, dan menunjukkan banyak perubahan positif.

3.2.3 Kasus Yani

Yani berasal dari keluarga yang harmonis dan akrab. Sejak kecil Yani dimanja oleh kedua orangtuanya dan hampir tidak pernah dimarahi. Namun Yani merasa sulit untuk membicarakan masalah kepada orangtuanya karena komunikasi dalam keluarga cenderung terbatas. Yani mengenal calon suaminya, Yoyo, ketika kuliah. Setelah berpacaran selama 5 tahun mereka akhirnya menikah. Menurut Yani, kehidupan perkawinan mereka awalnya cukup bahagia walaupun Yoyo merupakan suami yang dominan dan perfeksionis.

Kebahagiaan Yani berubah menjadi perasaan sedih dan marah ketika mengetahui bahwa Yoyo punya hubungan istimewa dengan teman sekantornya. Awalnya Yoyo tidak mengaku, tetapi setelah Yani menemukan sms mesra di HP (*Hand Phone*) Yoyo, ia terpaksa mengakui perselingkuhannya. Setelah mengikuti terapi beberapa kali, hubungan perkawinan sedikit membaik. Namun ternyata Yoyo merasa tidak bahagia karena melihat Yani tidak punya keinginan untuk maju dan melakukan kesalahan yang sama berulang kali. Komunikasi mereka juga tidak lancar karena Yani sangat pendiam sementara Yoyo sangat senang berdiskusi. Yani berusaha untuk berubah sesuai keinginan suaminya, tetapi perkawinan mereka tidak membaik.

Yani dan Yoyo kemudian menjalani terapi lagi ketika Yani kembali mencurigai adanya orang ketiga dalam perkawinan. Yani sangat ingin perkawinannya tetap utuh walaupun ia telah dikhianati. Sementara Yoyo merasa ragu perkawinannya akan membaik. Namun demikian, ia bersedia melakukan terapi bersama istrinya.

3.3 Proses Healing

Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami memberikan dampak negatif yang luar biasa terhadap istri. Berbagai perasaan negatif yang amat intens dialami dalam waktu bersamaan, dan kondisi ini sama sekali tidak mudah

untuk dilalui. Walaupun setiap istri melalui proses *healing* yang unik, namun secara umum ketiga partisipan dalam penelitian ini melewati beberapa tahapan berikut:

a. Perasaan shock dan tidak percaya

Ketika istri pertama kali mengetahui tentang perselingkuhan suami, reaksi awal adalah shock dan tidak percaya. Ketiga istri menganggap suami mereka adalah seseorang yang setia dan tidak mungkin melakukan hubungan dengan wanita lain. Walaupun masih dalam kondisi belum bisa menerima, para istri berusaha untuk memperoleh informasi yang selengkap-lengkapnyanya tentang perselingkuhan tersebut. Istri berkali-kali menginterogasi suami, melakukan penyelidikan terhadap sms pada *handphone* suami, menghubungi perempuan yang merupakan pasangan selingkuh, mengecek tagihan telpon dan kartu kredit suami, dan sering mengecek keberadaan suami setiap harinya. Dalam waktu singkat, seorang istri yang awalnya percaya penuh pada suaminya berubah menjadi seorang detektif yang penuh kecurigaan.

Ketika akhirnya suami mengakui perbuatannya atau sudah terkumpul sejumlah informasi yang meyakinkan, maka barulah para istri terpaksa menghadapi kenyataan bahwa perkawinan mereka tidak sebaik yang mereka duga selama ini. Selanjutnya mereka mengalami masa-masa yang paling sulit, yang diwarnai oleh berbagai emosi negatif.

b. Mengatasi berbagai emosi yang intens

Tahap kedua adalah mengatasi emosi-emosi yang sangat intens dan berubah sepanjang waktu. Istri merasa amat marah, kecewa, sedih, dikhianati, sehingga ingin segera meninggalkan suaminya. Istri bahkan berpikir untuk juga berselingkuh dengan laki-laki lain sebagai balas dendam atas perlakuan suami. Pada masa-masa awal setelah perselingkuhan terbuka, para istri mengalami kesedihan dan kemarahan yang intens. Mereka kehilangan semangat hidup dan harus memaksakan diri untuk bisa melakukan tugas sehari-hari seperti bekerja, mengurus anak dan merawat diri sendiri. Kemarahan yang intens membuat mereka sangat mudah terlibat dalam pertengkaran, sering memarahi anak dan sangat mudah tersinggung. Konflik terbuka amat sering terjadi terutama bila suami masih menyembunyikan informasi seputar perselingkuhannya. Tidak jarang mereka terlibat dalam pertengkaran hebat yang disertai kekerasan fisik dari istri.

Namun demikian biasanya masih ada rasa cinta yang cukup besar terhadap suami dan rasa kasihan pada anak bila perkawinan harus berakhir dengan perceraian. Para istri berusaha untuk menyelamatkan perkawinan dan mengurangi stres dengan meminta bantuan pihak lain seperti orangtua, sahabat, ahli agama dan konselor perkawinan. Umumnya istri mengaku amat lelah dengan perubahan emosi yang amat drastis. Saat merasa emosi

mereka sudah mereda, tanpa terduga hal-hal kecil bisa membuka trauma sehingga emosi mereka langsung meledak-ledak. Setelah melewati masa-masa yang penuh dengan gejolak emosional, mereka sampai pada kondisi yang lebih tenang. Mereka sudah dapat berpikir secara lebih rasional dan sudah mampu untuk melihat perkawinan secara lebih objektif.

c. Membicarakan masalah dalam perkawinan

Tahap ketiga adalah membicarakan masalah-masalah dalam perkawinan. Proses ini amat membutuhkan bantuan dari terapis karena komunikasi kedua pasangan masih buruk dan sering terjadi kesalahpahaman. Dengan memahami penyebab perselingkuhan, kesediaan untuk saling introspeksi diri, dan mencoba memperbaiki cara komunikasi, pasangan menjadi lebih tahu kekurangan-kekurangan yang ada dalam perkawinan. Terapis amat berperan dalam membantu masing-masing untuk lebih dapat terbuka dalam mengungkapkan emosi dan harapan-harapan dalam perkawinan. Bila suami berkomitmen menghentikan perselingkuhan dan menunjukkan usaha yang sungguh-sungguh untuk memperbaiki perkawinan, kondisi emosi istri biasanya akan lebih stabil. Istri juga akan merasa lebih percaya pada suami bila suami bersedia mengikuti proses terapi.

Pada partisipan yang mengikuti terapi tanpa suami, pembicaraan tentang kondisi perkawinan tetap dilakukan. Dari cerita istri, terapis dapat memberikan berbagai masukan tentang masalah yang dihadapi, memberikan saran tentang cara-cara memperbaiki hubungan, dan memberikan dukungan emosional untuk lebih memfokus pada kebahagiaan pribadi. Berdasarkan diskusi saat terapi, istri juga mengetahui bagaimana cara mendorong suami untuk berubah dengan cara mengubah tingkah laku dan sudut pandang istri.

d. Introspeksi diri dan memperbaiki perkawinan

Bila kedua pasangan memiliki komitmen yang kuat untuk tetap bertahap dalam perkawinan, pada tahap ini mereka sudah mulai dapat bekerja sama untuk memperbaiki perkawinan. Kesediaan untuk terus melakukan introspeksi diri sangat membantu pemulihan kondisi pasangan dan perkawinan. Pada tahap ini istri biasanya tetap merasakan adanya keraguan terhadap kejujuran dan perubahan suami, tetapi sudah mengalami banyak perubahan positif dalam diri. Mereka menjadi lebih tegar menghadapi hidup, memiliki harapan yang lebih realistis dalam perkawinan, dan sudah mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap kehidupan secara umum.

Pada awal-awal terapi, dua partisipan sempat memutuskan untuk bercerai karena tidak tahan memiliki suami yang tidak setia. Dengan pekerjaan yang mereka miliki, mereka tidak khawatir tentang kehidupan ekonomi di masa depan. Namun akhirnya mereka memutuskan untuk tetap meneruskan perkawinan walaupun harapan dan kebahagiaan yang mereka

dapatkan dari perkawinan sudah jauh berkurang. Alasan utama mereka untuk tidak bercerai adalah karena mempertimbangkan kebahagiaan anak-anak. Disamping itu mereka juga merasa belum siap untuk menjadi janda karena berarti memperoleh stigma negatif dari masyarakat.

3.4 Faktor-faktor Pendukung Proses *Healing*

Proses *healing* pada para istri amat dipengaruhi oleh karakteristik individual dan juga faktor-faktor lain diluar diri. Sejumlah faktor yang amat mendukung mereka untuk mampu melewati masa-masa sulit dan menjadi pribadi yang lebih tangguh adalah:

a. Keyakinan agama

Ketiga partisipan mengakui bahwa hal terpenting yang membantu mereka untuk mampu melewati masa-masa sulit akibat perselingkuhan adalah keyakinan agama. Mereka lebih banyak beribadah dan selalu berdoa agar diberi kekuatan dan kemudahan. Dengan 'mengadu' pada Tuhan mereka merasa lebih tenang dan kuat. Mereka yakin bahwa masalah ini adalah cobaan dari Tuhan untuk membuat mereka lebih beriman.

b. Karakteristik kepribadian

Istri yang optimis dalam menghadapi hidup dan punya motivasi kuat melakukan kegiatan positif untuk diri sendiri, lebih cepat pulih secara emosional. Dalam waktu singkat istri dapat menemukan hikmah dibalik perselingkuhan yang terjadi serta menemukan berbagai cara untuk menjadi lebih bahagia. Sementara istri yang cenderung berpikir negatif dan putus asa, mengalami gejala emosi yang lebih lama dan sulit melupakan kesalahan suami. Perselingkuhan suami membuat istri menjadi tidak percaya diri, menyesali masa lalu dan sulit untuk merasa bahagia.

c. Dukungan emosi dari sahabat dan keluarga

Pada bulan-bulan pertama setelah perselingkuhan terungkap, dukungan emosional dari sahabat dan keluarga amat membantu para istri dalam menghadapi gejala emosi. Mereka dapat menahan diri untuk tidak melakukan tindakan agresif terhadap suami atau diri sendiri karena memiliki tempat curahan hati. Dengan mengungkapkan pengalaman dan emosi mereka pada orang yang dapat dipercaya, tekanan yang mereka rasakan juga berkurang.

d. Kegiatan aktualisasi diri

Proses *healing* juga difasilitasi oleh adanya kegiatan-kegiatan yang merupakan sarana aktualisasi diri istri seperti pekerjaan, membuka usaha baru, mengikuti workshop dan kuliah. Kegiatan tersebut tidak hanya memaksa mereka untuk tetap melakukan sesuatu setiap harinya, tetapi juga menjadi sumber rasa percaya diri dan kepuasan. Para istri tidak lagi mengharapkan suami sebagai sumber utama kebahagiaan melainkan mencari sumber-sumber kebahagiaan pribadi dari kegiatan yang mereka lakukan.

e. Perubahan positif pada suami

Kemarahan dan kekecewaan pada istri berangsur menurun ketika melihat usaha-usaha suami untuk memperbaiki diri. Suami umumnya menjadi lebih perhatian pada keluarga terutama anak-anak, mengurangi kegiatan keluar malam, dan lebih sabar menghadapi reaksi negatif dari istri. Keikutsertaan suami dalam proses terapi juga amat membantu terciptanya komunikasi yang lebih baik dan pembicaraan terbuka mengenai masalah-masalah dalam perkawinan. Perubahan positif ini mendukung proses perbaikan komunikasi dan membuat pasangan merasa lebih dekat.

f. Proses terapi

Dua di antara tiga istri mengikuti terapi segera setelah mengetahui perselingkuhan suami. Mereka mengaku amat terbantu karena diberi informasi tentang hal-hal apa yang akan mereka alami, terutama gejala emosi yang berlangsung cukup lama. Selain itu bimbingan dan saran-saran yang diberikan terapis membantu mereka untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dalam mengatasi emosi-emosi negatif, menemukan kegiatan yang bermanfaat bagi diri sendiri, dan mengevaluasi perkawinan.

4. Diskusi dan Saran

Dalam penelitian ini terlihat adanya perbedaan dalam bentuk perselingkuhan yang dilakukan suami dan proses *healing* yang dijalani oleh para istri. Pada dua kasus, suami menjalani hubungan yang serius dengan perempuan lain dan dapat digolongkan sebagai *romantic affairs* karena melibatkan keintiman emosional yang mendalam. Sementara satu kasus menunjukkan *serial affairs* dimana suami melakukan hubungan seksual dengan sejumlah perempuan secara berganti-ganti (Subotnik & Harris 2005). Perbedaan tipe perselingkuhan ini memberikan dampak yang berbeda pada istri. Pada perselingkuhan yang hanya melibatkan satu perempuan lain, istri dapat lebih terarah dalam melakukan penyelidikan untuk membuktikan adanya orang ketiga tersebut. Setelah terkumpul bukti-bukti yang kuat, istri kemudian langsung mengkonfrontasi suami mengenai perselingkuhan dan memintanya untuk memutuskan hubungan tersebut. Sementara pada *serial affairs*, istri amat kesulitan untuk mencari informasi tentang perselingkuhan karena hubungan yang terjalin cukup banyak dan singkat. Suami juga cenderung lebih mudah menyangkal karena tidak ada bukti yang kuat mengenai adanya hubungan yang khusus.

Proses terapi yang dilalui oleh para istri dan suami merupakan proses yang berat dan menguras emosi. Trauma perselingkuhan yang dirasakan oleh istri membuat proses terapi berjalan lambat dan diwarnai oleh rasa tidak percaya serta dendam. Peneliti, yang juga berperan sebagai terapis, perlu memberikan

pendampingan dan dukungan emosional pada istri untuk dapat melewati masa-masa sulit tersebut. Adanya kondisi traumatis pada kasus perselingkuhan didukung oleh penelitian Snyder, Baucom & Gordon (2008). Mereka berpendapat bahwa para istri menunjukkan berbagai simtom yang mirip dengan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) antara lain: memikirkan tentang perselingkuhan terus menerus, menghindari orang atau tempat yang mengingatkan pada perselingkuhan, kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, kemarahan yang intens dan *hypervigilance*. Berdasarkan kondisi tersebut Snyder dkk kemudian mengembangkan model penanganan masalah perselingkuhan yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu membicarakan tentang dampak traumatis dari perselingkuhan, memahami konteks dari perselingkuhan dan maju kearah kehidupan yang lebih baik.

Proses *healing* yang dilakukan oleh para istri berkaitan erat dengan pemilihan strategi *coping* stres (Lazarus dalam Sarafino, 2006). Pada awal-awal terungkapnya perselingkuhan, para istri lebih banyak melakukan *problem focused coping*, yaitu penanganan stres yang ditujukan untuk mengubah atau menghilangkan sumber stres. Mereka berusaha untuk memperoleh informasi detail tentang perselingkuhan dan menuntut suami untuk menghentikan hubungannya dengan orang ketiga. *Coping* yang dilakukan amat beragam, melibatkan coping yang efektif (membuat perencanaan, mencari bantuan orang ketiga, mengadakan pertemuan dengan kekasih suami) sampai yang tidak efektif (tidak mengakui adanya masalah yang besar dalam perkawinan, menyakiti diri sendiri, bertindak agresif pada pasangan). Dalam proses *healing* selanjutnya, *emotion focused coping* lebih berperan dimana para istri harus mampu mengelola gejala emosi yang dirasakan sebagai dampak dari perselingkuhan suami. Mereka juga melakukan usaha-usaha untuk melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda, melakukan introspeksi diri, mencari dukungan emosional dari orang-orang terdekat, serta mendekatkan diri kepada Tuhan.

Dalam penelitian ini terlihat jelas bahwa perselingkuhan suami membawa dampak yang amat besar dalam kehidupan istri dan hubungan perkawinan. Dampak negatif yang ditimbulkan antara lain pertengkaran yang berlarut-larut, hilangnya rasa percaya pada istri, kondisi perkawinan yang memburuk secara drastis, dan munculnya keinginan untuk bercerai pada istri. Namun demikian, bila kedua pasangan mampu mengatasi masa-masa krisis dengan baik dan memiliki komitmen yang kuat untuk meneruskan perkawinan, kualitas perkawinan dapat menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Para istri juga mengembangkan pola coping yang efektif dan menunjukkan ciri-ciri resiliensi, yaitu kemampuan untuk untuk bangkit kembali (*bounce back*) dari masalah yang berat, kemunduran, atau kondisi terpuruk (Siebert, 2005). Mereka berhasil

melewati masa-masa sulit dalam kehidupan dan akhirnya menjadi pribadi yang lebih kuat dan mampu mengembangkan persepsi yang lebih realistis.

Menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi memiliki empat fungsi fundamental dalam kehidupan manusia yaitu: mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil, melewati tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari, bangkit kembali setelah mengalami kejadian traumatik atau kesulitan besar, dan mencapai prestasi terbaik. Hasil penelitian ini terutama memberikan gambaran yang cukup lengkap tentang kemampuan para istri untuk bangkit kembali setelah mengetahui tentang perselingkuhan suami dan berhasil melewati berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Proses *healing* yang mereka lakukan tidak terlepas dari bantuan orang-orang terdekat, seperti sahabat, orangtua, dan terapis perkawinan. Namun untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, faktor terpenting adalah kerja keras mereka untuk terus menjadi lebih baik demi anak-anak dan kesejahteraan diri sendiri.

Sebagai penelitian kualitatif eksploratif, penelitian ini memberikan data yang kaya tentang perselingkuhan dan proses healing pada istri. Namun demikian masih terdapat sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dan diperbaiki untuk penelitian-penelitian selanjutnya. Beberapa saran untuk penelitian lanjutan adalah:

- a. Melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak dan mengikutsertakan para istri yang kurang berhasil dalam proses *healing* mereka. Dengan demikian dapat diperoleh informasi yang lebih lengkap tentang dampak dari perselingkuhan suami.
- b. Wawancara terhadap istri sebaiknya dilakukan secara berkala, dalam interval waktu tertentu, untuk mengetahui secara lebih mendalam proses healing yang terjadi. Dalam penelitian ini, jumlah dan waktu pertemuan tidak dapat dibuat seragam karena sesi terapi yang dilalui berbeda pada masing-masing partisipan.
- c. Data wawancara sebaiknya diperoleh pula dari suami dan/atau orang-orang yang dekat dengan istri, untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian

Berdasarkan temuan tentang faktor-faktor yang mendukung proses healing, dapat diberikan sejumlah saran kepada para istri yang mengalami perselingkuhan suami, yaitu:

- a. Bila istri mengetahui suami berselingkuh, segera mencari bantuan dari orang-orang yang dapat dipercaya untuk memperoleh dukungan emosional.
- b. Bila ingin tetap mempertahankan perkawinan, istri sebaiknya mengikuti konseling perkawinan bersama suami. Proses konseling amat membantu pasangan untuk melakukan langkah-langkah yang tepat dan memberikan informasi tentang kondisi-kondisi yang akan mereka lalui.

- c. Untuk menghindari dari kondisi putus asa dan depresi, istri perlu lebih memfokus pada kesejahteraan diri sebelum memulai memperbaiki perkawinan. Cara-cara yang dapat dilakukan adalah mendekatkan diri pada Tuhan, mencari kegiatan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri, berpikir positif, dan mencari dukungan dari orang-orang terdekat.

Daftar Acuan

- Blow, A. J. (2008). Key considerations for clinician working with couples and infidelity. *Family Therapy Magazine, March/April*, 12-14.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Eaves, S. H., & Robertson-Smith, M. (2007). The relationship between self-worth and marital infidelity: A pilot study. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, Vol. 15*, No. 4, 382-386.
- Fife, S. T., Weeks, G. R., & Gambescia, N. (2008). Treating infidelity: An integrative approach. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, Vol. 16*, No. 4, 316-323.
- Glass, S. P. & Staeheli, J. C. (2003). *Not "just friends": Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. New York: Free Press.
- Gottman, J., & Silver, N. (2007). *The seven principles for making marriage work*. London: Orion Books Ltd.
- Hargrave, T. D. (2008). Forgiveness and reconciliation after infidelity. *Family Therapy Magazine, March/April*, 30-33.
- Moore, J. H. (2002). *Selingkuh dan fakta-fakta tersembunyi di dalamnya*. (S. Yudha, Trans.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor. Seven keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.
- Sarafino, E. (2006). *Health psychology. biopsychosocial interaction*. (5th ed). New Jersey: John Willey & Sons Inc.
- Siebert, A. (2005). *The resiliency advantage. Master change, thrive under pressure, and bounce back from stepbacks*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Smith, R. L. (2006). *Lies at the altar. Mempertahankan janji pernikahan. Rahasia mempertahankan perkawinan yang bahagia.* (S. Purwoko, Trans.) Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Snyder, D. K., Baucom, & D. H., & Gordon, K. C. (2008). An integrative approach to treating infidelity. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. Vol. 16, No. 4, 300-307.

Spring, J. A., & Spring, M. (2000). *After the affair: Menyembuhkan luka batin dan membangun kembali kepercayaan ketika seorang pasangan berselingkuh.* Jakarta: Gramedia.

Subotnik, R. B., & Harris, G. G. (2005). *Surviving infidelity: Making decisions, recovering from the pain.* Avon: Adams Media.

Weiner-Davis, M. (1992). *Divorce busting: A step-by-step approach to making your marriage loving again.* New York: A Fireside Book.

Yin, R. K. (2003). *Case study research. Design and methods* (3rd ed). New Delhi: Sage Publications.