

SELF-ESTEEM PADA KORBAN PERSELINGKUHAN DI KOTA MANADO

Ryona M. Rahardjo

Program Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 20101123@unima.ac.id

Jofie H. Mandang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : jofiemandang@unima.ac.id

Stevi B. Sengkey

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : stevisengkey@unima.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui self-esteem pada korban perselingkuhan di Kota Manado. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Partisipan ditentukan melalui teknik purposive sampling, yaitu satu laki-laki dan satu perempuan yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki harga diri dan resiliensi yang tinggi dalam menghadapi trauma akibat perselingkuhan. Aspek keberartian menonjol pada partisipan laki-laki melalui perannya sebagai ayah dalam mempertahankan pernikahan. Sementara itu, partisipan perempuan menunjukkan aspek kebijakan, yaitu pengambilan keputusan berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi untuk berpisah. Keduanya menunjukkan kemampuan untuk bangkit dan mengambil keputusan bijak, meskipun dengan fokus pemulihan yang berbeda: laki-laki berfokus pada hubungan, dan perempuan berfokus pada diri sendiri.

Kata Kunci: Perselingkuhan, *Self-esteem*

Abstract: *This study aims to explore self-esteem in individuals who have experienced infidelity in the city of Manado. A qualitative method with a phenomenological approach was used. Participants were selected through purposive sampling, consisting of one male and one female who had experienced infidelity within marriage. Data were collected through observation and in-depth interviews. The findings indicate that both participants demonstrated high levels of self-esteem and resilience in coping with the trauma of infidelity. The aspect of meaning was prominent in the male participant, who found purpose in his role as a father and chose to maintain the marriage. In contrast, the female participant displayed the aspect of wisdom by making a decision to separate based on personal values and beliefs. Both showed the strength to recover and make wise decisions, albeit with different recovery focuses: the male focused on the relationship, while the female focused on herself.*

Keywords: *Affair, Self-esteem*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan perkawinan, individu pasti menginginkan pernikahan yang harmonis dan tidak mengalami perceraian sepanjang hidupnya. Sarafino menyebutkan jika pasangan tidak dapat melakukan penyesuaian diri serta memecahkan masalah-masalah dengan efektif hal ini tentunya akan menyebabkan konflik yang berkepanjangan (dalam de Fretes, dkk. 2016). Situasi pernikahan yang tidak harmonis inilah yang kemudian menjadi pemicu terjadinya hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan di dalam perkawinan seperti perselingkuhan di dalam perkawinan.

Di masa sekarang, perselingkuhan termasuk ke dalam fenomena sosial yang sudah tidak asing didengar oleh masyarakat dan mengakibatkan timbulnya berbagai persoalan. Kedekatan pribadi maupun seksual dengan orang lain yang bukan pasangan resminya dan dilakukan oleh salah satu pasangan suami-istri yang sudah menikah merupakan arti dari perselingkuhan (Zalafi, 2015). Perselingkuhan yang dialami baik suami maupun istri memiliki dampak negatif bahkan dapat merugikan rumah tangga mereka. Perselingkuhan juga dapat membuat seseorang mengalami berbagai tekanan emosional dan psikologis setelah perselingkuhan, seperti depresi, kecemasan, penurunan kepercayaan diri dan seksual, serta penurunan harga diri (Shaleha dan Kurniasih, 2021).

Perselingkuhan dianggap sebagai kejadian yang menyedihkan juga dapat mengakibatkan kerusakan serta menjadi satu dari sekian hal masalah yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi untuk ditangani dalam proses terapi. Terdapat dua jenis perselingkuhan yakni perselingkuhan yang melibatkan emosional dan perselingkuhan yang

melibatkan aktivitas seksual. Perselingkuhan yang dilakukan oleh individu baik secara emosional ataupun fisik digolongkan sebagai pelanggaran kepercayaan dan juga menjadi pertanda bagi kurangnya komitmen seseorang terhadap hubungan yang sedang dijalani (Nagurney dan Thornton dalam Ambari, 2023).

Rendahnya self-esteem (harga diri rendah) tidak jarang menyebabkan permasalahan gangguan mental yakni, depresi, kecemasan, serta permasalahan dalam belajar. Self-esteem merupakan kebutuhan dasar individu yang sangat kuat. Hal ini dikarenakan harga diri memberikan kontribusi yang sangat vital dalam perjalanan hidup yang diperlukan dalam perkembangan yang sehat serta bertahan hidup secara normal. Ketahanan saat individu mempunyai harga diri negatif akan merasa diri sendiri melemah dan hancur karena penderitaan hidup dan cenderung menghindari lingkungan (Putri, A., Dwitanyo, A., 2016).

Self-esteem sendiri memiliki arti sebagai hasil penilaian seseorang kepada dirinya sendiri yang ditunjukkan lewat sikap-sikap yang memiliki sifat positif maupun negatif. Santrock (dalam Yumna, 2021) mengemukakan self-esteem sebagai penilaian individu kepada dirinya sendiri baik secara rendah maupun tinggi. Tinggi atau rendahnya self-esteem dapat dilihat lewat penghargaan terhadap keberadaan maupun keberartian dirinya. Seseorang yang mempunyai self-esteem yang tinggi akan menerima dan menghargai dirinya sendiri apa adanya. Self-esteem tinggi adalah keadaan dimana individu melihat dirinya sebagai seseorang yang dapat diandalkan, berguna, dan berhasil melakukan sesuatu hal dengan kemampuannya sendiri, sedangkan self-esteem rendah adalah keadaan dimana individu tidak menganggap dirinya

sebagai sesuatu yang berharga dan tidak bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Jika self-esteem pasangan suami dan juga istri dapat terpenuhi secara ideal, dapat dikatakan mereka dapat meraih kebahagiaan serta dapat memiliki kualitas hubungan dalam pernikahan yang baik.

Perselingkuhan ialah kejadian traumatis yang meninggalkan dampak negatif bagi pasangannya. Meskipun banyak dampak negatif yang ditinggalkan, pada kenyataannya cukup banyak pasangan suami dan istri lebih memilih untuk mempertahankan pernikahannya dan cenderung memperbaiki walaupun sang istri maupun suami merasa terluka dan tidak nyaman dengan apa yang telah pasangan mereka lakukan. Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan, perselingkuhan yang dilakukan secara emosional memiliki lebih banyak dampak negatif jika dibandingkan dengan perselingkuhan yang dilakukan secara seksual (Urooj & Anjum, 2015). Kasus perselingkuhan yang terjadi dalam keluarga banyak menyebabkan kerusakan terhadap kesejahteraan dalam keluarga, sehingga memerlukan penyembuhan luka-luka batin maupun pemulihan dalam perselingkuhan.

Berdasarkan laporan Statistik Indonesia, pada tahun 2022 angka perceraian di Indonesia meningkat 15,31% jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Tahun 2022 terdapat 516.334 kasus yang tercatat, sedangkan tahun 2021 terdapat 447.743 kasus. Jumlah kasus perceraian ini mencapai angka tertinggi dalam enam tahun terakhir. Kasus perceraian ini didominasi oleh pasangan muda dari generasi milenial berusia 30-40an tahun (Sekar, 8 Oktober 2023). Sebanyak 25% perceraian adalah cerai talak, yang gugatannya diajukan oleh suami.

Sedangkan 75% perceraian adalah cerai gugat, yang gugatannya diajukan oleh istri. Tiga faktor utama penyebab tingginya perceraian di tahun 2022 ialah perselisihan dan pertengkaran terus menerus dengan 284.169 kasus, faktor ekonomi dengan 110.939 kasus, dan yang terakhir adalah karena meninggalkan salah satu pihak dengan 39.359 kasus (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023).

Sedangkan angka kasus perceraian di Kota Manado, Sulawesi Utara selama tiga tahun terakhir terbilang cukup tinggi. Berdasarkan data dari Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil (Disdukcapil) Kota Manado, terdapat sekitar 344 kasus perceraian di ibukota Sulawesi Utara. Jumlah ini terhitung sepanjang Januari hingga Oktober tahun 2022. Pada beberapa kasus, perceraian dapat disebabkan oleh ekonomi keluarga yang kurang baik sehingga timbul ketidakpuasan yang kemudian mencari tambatan hati lain. Selain itu, kemajuan dalam bidang teknologi yang memunculkan media sosial juga dapat mempengaruhi orang untuk berselingkuh sehingga menyebabkan perceraian. Tidak hanya itu saja, perceraian juga dapat terjadi akibat adanya Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Akan tetapi faktor orang ketiga paling dominan menurut penuturan Kepala Bidang Pelayanan Sipil Disdukcapil Manado, Jenny Grace Komaling (Tribun Manado, 20 November 2022).

Berdasarkan data dan uraian diatas, jelas menggambarkan situasi serius yang memerlukan pendalaman secara menyeluruh. Kenyataannya perselingkuhan merupakan salah satu faktor yang paling banyak menyebabkan hubungan perkawinan berujung kepada perceraian. Korban perselingkuhan biasanya mengalami depresi serta gangguan kecemasan

(Cano dan Leary dalam Shaleha & Kurniasih, 2021). Adapun penelitian terdahulu memaparkan dampak psikologis pada individu yang menjadi korban perselingkuhan. Pasangan yang terluka karena dikhianati sering mengalami emosi marah, kecewa, ragu, bahkan dikaitkan dengan beberapa gejala depresi dan gejala pasca trauma (Robustelli, 2015).

METODE

Menurut Darmadi (2013), metode penelitian adalah suatu cara ilmiah dalam mendapatkan data yang bertujuan untuk kegunaan tertentu. Penelitian ini memakai metode kualitatif. Pemilihan penelitian kualitatif dikarenakan terdapat beberapa faktor yang lebih diutamakan dalam hal penjabaran dan penjelasan suatu fenomena yang akan diteliti.

Jenis pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini yaitu pendekatan fenomenologi. Menurut Husserl dalam Rahardjo (2018), fenomenologi ialah studi mengenai bagaimana orang mendeskripsikan sesuatu dan mengalaminya melalui indra mereka sendiri. Dengan kata lain, fenomenologi merupakan sebuah upaya memahami kesadaran sebagaimana dialami dari sudut pandang orang yang mengalami sendiri.

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni *purposive sampling*. Metode *purposive sampling* merupakan teknik pengumpulan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya individu tersebut dianggap paling mengetahui mengenai apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti dalam menjelajahi objek/sitasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2013). Subjek dalam penelitian ini adalah 2

orang usia dewasa awal yang sudah menikah di Kota Manado. Penelitian ini akan dilakukan di Kota Manado. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada tahun 2024 dan kurang lebih akan berlangsung sekitar 1 bulan.

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang sangat penting dalam penelitian dikarenakan mendapatkan data merupakan tujuan utama dari penelitian (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2019) yang menggunakan analisis model interatif yakni; reduksi data, display data dan verifikasi/menarik kesimpulan.

Pada pengujian keabsahaan data dalam penelitian ini dilakukan triangulai data. Menurut Sugiyono (2015), triangulasi data adalah teknik pengumpulan data yang sifatnya menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah ada. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini dapat diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai macam sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dalam menguji kredibilitas suatu data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masing-masing subjek penelitian di wawancarai dengan menggunakan pedoman/instruksi wawancara namun dikembangkan berdasarkan situasi dan interaksi antara peneliti dan subjek yang diwawancarai. Wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur sudah termasuk dalam kategori in-depth interview yang

pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur Esenberg dalam buku Sugiyono (2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa istri subjek RT melakukan perselingkuhan yang tergolong ke dalam salah satu jenis perselingkuhan menurut Subotnik dan Harris (2005) yakni flings. Adapun istri dari subjek RT diketahui melakukan perselingkuhan lewat aplikasi whatsapp. Menurut subjek, istrinya menunjukkan perubahan perilaku yang tidak biasa yang belakangan diketahui karena telah memiliki orang lain selain subjek. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Brown (2013) yakni perilaku yang ditunjukkan oleh orang yang berselingkuh salah satunya adalah untuk menghindari intimasi karena menghindari keakraban yang pada hal ini adalah agar pasangannya tidak mengetahui adanya perselingkuhan yang sedang terjadi.

Setelah perselingkuhan terungkap, subjek RT menunjukkan berbagai tekanan emosional dan psikologis seperti tidak percaya diri dan mempertanyakan harga dirinya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Shaleha dan Kurniasih (2021) yaitu perselingkuhan dapat membuat seseorang mengalami depresi, kecemasan, penurunan kepercayaan diri dan seksual, serta penurunan harga diri. Menurut pengakuan subjek, hal tersebut ia alami selama kurang lebih satu bulan.

Dalam meresponi perselingkuhan yang dialaminya, subjek RT mengatakan bahwa ia berdiam diri dan tidak menceritakan mengenai apa yang dialaminya selama beberapa waktu sebelum akhirnya pergi mencari orang terdekatnya untuk bercerita dan menyampaikan apa yang dirasakannya. Ia bercerita kepada teman terdekatnya dan keluarganya yakni saudara

kandungnya. Adapun alasan subjek RT memutuskan untuk bercerita kepada teman dan keluarganya yakni karena ia menganggap mereka adalah tempat yang paling aman dan adanya perasaan dekat secara emosional. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Iskender dan Tanrikulu (2010) yang mengatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan baik dari keluarga maupun teman mempunyai pengaruh yang positif untuk kemampuan individu dalam mengatasi peristiwa-peristiwa negative dalam kehidupan.

Selanjutnya respon fisik yang ditunjukkan oleh subjek RT yaitu subjek merasa tidak nafsu makan karena merasa mual setiap kali teringat akan perselingkuhan yang dilakukan oleh istrinya. Respon perilaku yang ditunjukkan oleh subjek RT yakni membuatnya mengalami penurunan mood. Subjek merasa enggan untuk pergi keluar dan bertemu dengan orang lain. Hal ini diketahui lewat hasil wawancara dengan teman terdekat subjek yakni informan B. Menurut keterangan dari Psikolog yang berasal dari Universitas Indonesia yakni A. Kasandra Putranto, perselingkuhan dapat menyebabkan trauma dan memenuhi kriteria kepada gangguan stres pascatrauma (PTSD) (Tempo, 2022). Lebih lanjut, Kasandra juga menyebutkan bahwa macam-macam masalah yang dapat muncul sebagai respons emosional yang diakibatkan oleh perselingkuhan pasangan yaitu banyak pikiran, gangguan makan dan tidur, suasana hati yang tidak menentu, masalah kesehatan dan yang terakhir yaitu depresi.

Adapun pada mantan suami subjek CS, perselingkuhan yang dilakukan termasuk ke dalam jenis perselingkuhan flings. Hal ini dikarenakan keduanya memiliki hubungan kedekatan yang terjadi selama beberapa bulan dengan

intensitas rendah. Yang dimaksud dengan intensitas rendah yaitu terjadi hanya satu kali (dengan satu orang saja). Diketahui mantan suami subjek CS melakukan perselingkuhan dengan teman kantornya, yang dimulai semenjak kedatangan seorang perempuan sebagai karyawan baru di kantornya. Setelah itu mereka sering menghabiskan waktu bersama seperti lembur, yang mana sebenarnya dilakukan dengan keluar pergi menonton film dan makan malam bersama. Hal ini sesuai dengan alasan seseorang melakukan perselingkuhan menurut Subotnik dan Harris (2005) yaitu adanya kesempatan untuk melakukan perselingkuhan, yakni adanya pertemuan terhadap lawan jenis di tempat kerja.

Menurut penuturan subjek CS, subjek CS merasa kondisi pernikahannya dengan sang mantan suami berlangsung dengan tenang dan bahagia. Subjek CS juga mengatakan bahwa mantan suaminya tidak pernah melakukan hal aneh-aneh selama pernikahan mereka berlangsung. Hal ini selaras dengan yang dikatakan oleh Glass (dalam Williams dkk. 2012) terdapat kemungkinan terjadinya perselingkuhan dalam pernikahan yang harmonis. Hal ini dapat terjadi baik disadari maupun tanpa disadari oleh kedua pasangan, terlebih khusus pada pernikahan yang rentan seperti pernikahan yang memiliki masalah (Savitri, 2017).

Dalam menghadapi perselingkuhan yang dialaminya, subjek CS menunjukkan respons emosional yaitu dengan menangis. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan N selaku ibu kandung subjek CS, disebutkan bahwa subjek CS menangis selama kurang lebih dua sampai tiga jam. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Vingerhoets dan Bylsma (2007)

yaitu menangis dapat diartikan dengan tiga cara yang berbeda. Pertama, menangis dapat dianggap sebagai mekanisme koping. Selanjutnya, menangis dapat dilihat sebagai faktor resiko munculnya penyakit tertentu. Yang terakhir, menangis dapat ditafsirkan sebagai indikasi rasa sakit, ketidaknyamanan, atau penyakit. Dapat diartikan subjek CS menunjukkan respons emosional dengan menangis sebagai salah satu cara untuk meluapkan emosi negative yang dirasakannya setelah pengkhianatan yang dilakukan oleh mantan suaminya.

Setelah perselingkuhan terungkap, kondisi psikologis pada subjek CS menjadi tidak stabil. Subjek sering merasakan kemarahan ketika mengingat perselingkuhan yang dilakukan oleh mantan suaminya tersebut. Subjek mengatakan bahwa ia merasa terganggu setiap kali mengingat saat sedang beraktivitas. Hal ini berdampak pada mood subjek CS dimana ia mengalami penurunan mood saat kerap kali mengingat pengkhianatan yang dilakukan mantan suaminya. Ketika subjek CS tidak memikirkan hal tersebut, subjek CS mengalami mood yang stabil. Emosi yang dirasakan oleh individu dapat dirasakan bergantian dengan emosi lainya seperti sedih, diabaikan, marah, hampa, dan penyangkalan dapat mengakibatkan kondisi fisik melemah, seperti penurunan berat badan atau sulit tidur (Savitri, 2017).

Berdasarkan hasil pada penelitian yang telah dilakukan, kedua subjek yakni subjek RT dan subjek CS sama-sama mengalami peningkatan self-esteem yang cukup tinggi dilihat dari bagaimana keduanya mampu untuk melanjutkan kehidupannya setelah sebelumnya mengalami penurunan self-esteem. Pada subjek RT berfokus pada merawat anaknya yang diketahui

sebagai salah satu perwujudan dari aspek keberartian, yakni subjek merasa memiliki tujuan hidup walaupun sudah mengalami pengkhianatan oleh istrinya. Meskipun mengalami masalah dalam pernikahannya akan tetapi subjek memutuskan untuk tetap bersama dengan istrinya. Faktor anak merupakan hal yang mendasari keputusan subjek RT dalam mempertahankan pernikahannya. Sedangkan pada subjek CS lebih berfokus pada merawat diri sendiri dalam memulihkan self-esteem pasca perselingkuhan. Hal ini sebagai perwujudan dari aspek kekuatan, dimana subjek lebih mandiri dalam memulai hal baru seperti pergi sendirian yang mana subjek selalu didampingi oleh mantan suaminya.

Lebih rinci, terdapat dua faktor yang mendukung kedua subjek dalam peningkatan self-esteem setelah diselingkuhi. Faktor pertama yaitu faktor internal. Pada subjek RT, anak menjadi dasar penting dalam pengambilan keputusan untuk mempertahankan pernikahannya. Sedangkan pada subjek CS, datang dari dalam diri sendiri yakni tidak ragu dalam mengambil keputusan untuk berpisah dengan suaminya. Faktor kedua yaitu faktor dukungan sosial yang dalam penelitian ini adalah dukungan dari keluarga dan teman. Seperti yang ditunjukkan dengan selalu mendukung keputusan dan mendampingi baik pada subjek RT dan subjek CS.

Berikut beberapa penjelasan keempat aspek self esteem pada kedua subjek yaitu :

a. Aspek Kekuatan

Aspek kekuatan merupakan aspek yang sangat menonjol pada diri RT. Hal ini dapat dilihat dari kemampuannya dalam mengatasi trauma dan mengambil keputusan yang sulit. Sedangkan aspek kekuatan pada diri CS diperlihatkan dalam kemampuan CS

untuk mengatasi trauma perselingkuhan dengan mengambil keputusan untuk bercerai, mencari dukungan sosial, dan merawat diri sendiri. CS menunjukkan ketahanan mental yang tinggi dan kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi yang sulit.

b. Aspek Keberartian

Dalam aspek keberartian, meskipun sangat terguncang, RT berhasil menemukan kembali makna hidupnya melalui perannya sebagai ayah. Sementara itu aspek keberartian CS adalah meskipun sempat merasa tidak berharga dan menyalahkan diri sendiri, CS berhasil bangkit dan menemukan kembali makna hidupnya. Ia fokus pada perawatan diri dan pengembangan diri.

c. Aspek Kebijakan

Adapun pada aspek kebijakan, keputusan RT untuk memaafkan dan memperbaiki hubungan menunjukkan kematangan emosional dan kemampuan berpikir jangka panjang. Sementara itu CS menunjukkan kemampuan untuk membuat keputusan yang bijaksana, seperti memutuskan untuk bercerai dan memaafkan mantan pasangannya. Ia juga mampu menerima konsekuensi dari keputusan yang diambil.

d. Aspek Kemampuan

Selanjutnya dalam aspek kemampuan, kepercayaan diri RT dalam menghadapi tantangan dan kemampuannya untuk terlibat dalam aktivitas baru menunjukkan bahwa ia memiliki sumber daya internal yang kuat. Adapun dalam aspek kemampuan CS, CS memiliki kepercayaan diri yang tinggi, terbukti dari kemampuannya untuk tetap berinteraksi dengan orang lain dan membangun kembali hidupnya setelah perselingkuhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian aspek kekuatan, keberartian, kebijakan, dan kemampuan pada kedua informan,

diketahui aspek keberartian sangat menonjol pada informan laki-laki. Hal ini dikarenakan ia menemukan makna hidupnya lewat perannya sebagai ayah sehingga mengambil keputusan untuk tetap menjaga pernikahannya. Faktor anak memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan ini. Sementara itu pada informan perempuan didapati aspek kebijakan yang tinggi dikarenakan informan berpegang pada nilai dan keyakinan pribadi dalam mengambil keputusan dengan penuh tanggung jawab yakni berpisah dengan pasangannya. Tingginya harga diri pada informan menjadi dasar keputusannya.

Adapun pada kedua informan sama-sama memiliki aspek kekuatan yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada kedua informan yang mampu untuk bangkit setelah diselingkuhi. Secara keseluruhan, kedua informan dikatakan memiliki self-esteem yang tinggi dikarenakan keduanya mampu untuk tetap bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan pada diri sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

Selain itu kedua informan menunjukkan resiliensi yang kuat dalam menghadapi trauma perselingkuhan. Mereka berhasil bangkit kembali dari keterpurukan dan menunjukkan pertumbuhan pribadi yang signifikan. Hal ini dikarenakan keduanya memiliki self-esteem yang tinggi sehingga mereka dapat bangkit dari trauma setelah diselingkuhi. Meskipun keduanya mengalami pengalaman yang serupa, terdapat beberapa perbedaan dalam cara mereka mengatasi masalah. Pada informan laki-laki lebih berfokus pada pemulihan hubungan dan menemukan makna hidup melalui perannya sebagai ayah. Sementara itu pada informan perempuan lebih berfokus pada diri sendiri, merawat diri, dan melepaskan diri dari masa lalu.

Selanjutnya, keduanya memiliki kemampuan yang luar biasa untuk mengatasi trauma dan membangun kembali hidup mereka dengan cara yang berbeda. Kedua informan juga mampu membuat keputusan yang sulit namun bijaksana. Keduanya juga menunjukkan komitmen untuk berkembang dan menjadi individu yang lebih baik. Informan dalam penelitian ini telah menunjukkan bahwa korban perselingkuhan memerlukan dukungan yang tepat dan tentunya upaya dari diri sendiri agar dapat mengatasi trauma perselingkuhan dan membangun kembali hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambari, H. (2023). Pertanggungjawaban Maskapai Penerbangan Terhadap Pilot Dan Pramugari Yang Melakukan Tindak Pidana Perselingkuhan Yang Dihubungkan Dengan Undang Undang Nomor 16 Tahun 2019 Atas Perubahan Undang Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistical Yearbook of Indonesia in Infographics 2023. 1–128. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/09/26/0e70a59af34c8964e775f4b7/statistik-indonesia-dalam-infografis-2023.html>
- Brown, E. M. (2013). *Patterns of infidelity and their treatment*. Routledge.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Frete, M. De, Nancy, M. N., & Anggraini, S. (2016). Wife's forgiveness for husband's affair's (qualitative study of woman as victims of husband's affairs in

- maumere). Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity, Forum UMM, 592–599.
- Iskender, M., & Tanrikulu, T. (2010). Social support, social comparison, and anger. *Journal of Human Sciences*, 7(1), 899-911.
- Manado Tribune News. (2023). Manado Koleksi Ratusan Perceraian di Tahun Ini, Orang Ketiga Jadi Penyebab Cerai Paling Banyak. <https://manado.tribunnews.com/2022/11/21/manado-koleksi-ratusan-perceraian-di-tahun-ini-orang-ketiga-jadi-penyebab-cerai-paling-banyak> diakses tanggal 26 Mei 2023.
- Nasution, N. C. (2019). *UPAYA SUAMI DALAM MEMPERTAHANKAN PERNIKAHAN PASCA TERUNGKAPNYA PERSELINGKUHAN ISTRY* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga).
- Rahardjo, M. (2018). Studi fenomenologi itu apa?.
- Putri, A., & Dwityanto, A. (2016). Hubungan Antara Persahabatan Dengan Self-esteem (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Robustelli, B. L., Trytko, A. C., Li, A., & Whisman, M. A. (2015). Marital discord and suicidal outcomes in a national sample of married individuals. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(5), 623–632. <https://doi.org/10.1111/sltb.12157>
- Savitri, I. M. (2017). Strategi Koping dan Kesejahteraan Subjektif Pada Istri Korban Perselingkuhan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 154–164. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4356>
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan : Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 218. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.55278>
- Subotnik, R. B., & Harris, G. (2005). *Surviving infidelity: Making decisions, recovering from the pain*. Simon and Schuster.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan. Development*. Bandung : Alfabeta.
- Tempo.co. (2022, Januari 8). *Psikolog ungkap tanda-tanda pasangan berselingkuh*. <https://www.tempo.co/arsip/psikolog-ungkap-tanda-tanda-pasangan-berselingkuh--437358>
- Urooj, A., & Anjum, G. (2015). Perception of emotional and sexual infidelity among married men and women. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2), 421–439.
- Vingerhoets, A., & Bylsma, L. (2007). Crying as a multifaceted health psychology conceptualisation: crying as coping, risk factor, and symptom. *European Health Psychologist*, 9(4), 68-74.
- Williams, B. K., Sawyer, S. C., & Wahlstrom, C. M. (2012). *Marriages, families, and intimate relationships*. Pearson Higher Ed

- Yumna, T. (2021). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Harga Diri Wanita Cerai Hidup Di Kecamatan Bandar Provinsi Aceh (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Zalafi, Z. (2016). Dinamika Psikologis Perempuan Yang Mengalami Perselingkuhan Suami (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).