

PEMAAFAN ISTRI PASCA PERSELINGKUHAN SUAMI: KAJIAN LITERATUR

Ni Made Ayu Asri Nita^{1*)}, David Hizkia Tobing¹

¹ Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali 80234, Indonesia

^{*)}E-mail: nita.2202531020@student.unud.ac.id

Abstrak

Perselingkuhan menjadi salah satu masalah kompleks yang terjadi di kehidupan pernikahan. Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami dapat memicu keretakan dalam rumah tangga. Namun, tidak semua istri memutuskan untuk mengakhiri hubungan suami-istri setelah mengetahui suaminya berselingkuh. *Forgiveness* menjadi salah satu cara yang diterapkan istri untuk mempertahankan rumah tangganya. Dalam proses pemaafan, istri melewati berbagai tantangan hingga akhirnya berdamai dengan peristiwa yang terjadi dalam rumah tangganya. Metode yang digunakan pada artikel ini adalah *literature review*. *Literature review* ini bertujuan untuk melihat bagaimana proses *forgiveness* seorang istri demi mempertahankan pernikahannya pasca perselingkuhan suami. Literatur yang digunakan dalam kajian ini diterbitkan dalam 8 tahun terakhir. Kajian literatur secara deskriptif dilakukan pada 10 artikel yang menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan fenomenologi serta subjek pada kajian literatur ini adalah individu usia dewasa. Terdapat satu artikel yang menggunakan metode penelitian kualitatif sebagai pengambilan data utama dan kuesioner berupa NEO PI-R serta TRIM-18 untuk melengkapi data wawancara. Hasil dari *literature review* ini menunjukkan terdapat empat tahap yang dilalui istri dari awal mengetahui perselingkuhan suami hingga mampu memaafkan perselingkuhan dan mempertahankan rumah tangganya. Tahap yang dilalui istri terdiri dari *Uncovering Phase* (Tahap Pengungkapan), *Decision Phase* (Tahap Keputusan), *Work Phase* (Tahap Kerja), dan *Deepening Phase* (Tahap Pendalaman).

Kata Kunci: *forgiveness* istri, perselingkuhan suami, mempertahankan pernikahan

Forgiveness of a Wife After Husband's Infidelity: A Literature Review

Abstract

Infidelity is one of the complex problems that occur in married life. Infidelity committed by the husband can trigger a rift in the household. However, not all wives decide to end their husband-wife relationship after finding out that their husbands are cheating on them. Forgiveness is one of the ways that wives apply to maintain their household. In the process of forgiveness, the wife went through various challenges to finally make peace with the events that occurred in her household. The method used in this article is literature review. This literature review aims to see how the forgiveness process of a wife in order to maintain her marriage after the husband's infidelity. The literature used in this review was published in the last 8 years. Descriptive literature review was conducted on 10 articles that used qualitative research with a case study approach and phenomenology and the subjects in this literature review were adult-age individuals. There is one article that uses qualitative research methods as the main data collection and questionnaires in the form of NEO PI-R and TRIM-18 to complement interview data. The results of this literature review show that there are four stages that wives go through from the beginning of knowing their husband's infidelity to being able to forgive infidelity and maintain their household. The stages that wives go through consist of the Uncovering Phase, Decision Phase, Work Phase, and Deepening Phase.

Keywords: *wife forgiveness, husband infidelity, maintaining marriage*

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan salah satu tahapan kehidupan yang umumnya dialami oleh individu. Dalam kehidupan pernikahan, komitmen merupakan salah satu hal penting untuk menjaga kesetiaan antar pasangan. Namun, realita menunjukkan janji setia yang dilakukan oleh pasangan seringkali diabaikan begitu saja (Adiyana & Adam, 2020). Dalam sebuah hubungan rumah tangga individu akan mengharapkan pernikahan yang harmonis. Namun, tidak bisa dilupakan bahwa di dalam pernikahan terdiri dari dua orang yang memiliki karakter, kepribadian, dan latar belakang yang berbeda (Mansur *et al.*, 2021). Seperti hubungan suami istri pada umumnya, dalam sebuah pernikahan tentu saja menghadapi berbagai tantangan (Alfaruqy & Indrawati, 2021). Salah satu tantangan yang terjadi dalam rumah tangga adalah ketidaksetiaan pasangan yakni perselingkuhan. Perselingkuhan dapat membuat keharmonisan dan kehangatan rumah tangga menjadi hancur (Indria & Endang, 2022). Perselingkuhan akan memberikan dampak yang negatif dan traumatis bagi pasangannya. Tidak hanya merugikan suami dan istri melainkan juga berdampak negatif pada anak-anak, keluarga, hingga masyarakat disekitarnya. Maka tidak jarang perselingkuhan yang terjadi akan berujung pada perceraian (Kurniawati *et al.*, 2022). Namun, dalam beberapa kasus, tidak semua istri memilih untuk memutuskan relasi suami-istri atau perceraian. Istri berusaha mempertahankan pernikahan demi keutuhan rumah tangga meskipun mengetahui suaminya berselingkuh. Usaha tersebut dilakukan oleh istri dengan memberikan *forgiveness* atau pemaafan kepada suami yang berselingkuh. Pemberian pemaafan oleh istri tentu melalui berbagai pertimbangan dan proses yang tidak mudah mengingat perselingkuhan suami yang membuatnya merasa tersakiti.

Menurut Moller dan Vossier (2015) perselingkuhan merupakan sebuah tindakan yang salah yang dilakukan oleh seseorang yang telah memiliki pasangan terhadap norma yang mengatur kelekatan emosional maupun fisik dengan orang lain yang bukan pasangannya. Perselingkuhan dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu secara emosional dan seksual. Perselingkuhan dalam hal seksual dapat terlibat dalam hubungan badan dengan individu lain, sementara perselingkuhan secara emosional dapat terjadi ketika timbulnya perasaan jatuh cinta pada individu lain di luar hubungan (Thornton & Nagurney, 2011). Perceraian merupakan suatu kondisi dimana hubungan suami istri telah berakhir dikarenakan keputusan hakim atau pun permintaan dari salah satu pihak karena hilangnya ketertarikan, kepercayaan, dan kecocokan sehingga menyebabkan rumah tangga menjadi tidak harmonis (Untari *et al.*, 2018).

Dibandingkan dengan tahun sebelumnya, pada tahun 2021, angka perceraian di Indonesia mengalami peningkatan sejumlah 447.743 kasus atau sebanyak 53,50%. Kasus perceraian yang terjadi sebagian besar diakibatkan gugatan dari pihak perempuan atau istri, yakni sejumlah 337.343 kasus atau sebanyak 75,34% (Annur, 2022). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 terdapat 388.358 atau 75,21% kasus perceraian merupakan cerai gugat, yakni perceraian yang diajukan oleh istri atau kuasanya yang sah (BPS, 2022). Pada tahun 2019, sejumlah 2.288 perempuan di Blitar berstatus janda karena menggugat suaminya akibat perselingkuhan (Siswati *et al.*, 2022). Berdasarkan data Mahkamah Agung Republik Indonesia Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama tahun 2019 sebanyak 546.781 kasus terkait perceraian dimana salah satu penyebab terjadinya perceraian tersebut karena perselingkuhan. Meskipun jumlah perceraian akibat gugatan istri terletak di angka yang tinggi, tidak semua istri memilih untuk meninggalkan rumah tangganya (Indria & Endang, 2022).

Forgiveness merupakan langkah membebaskan rasa nyeri, amarah, dan perasaan dendam dikarenakan perbuatan dari individu yang menyakitinya. Apabila penderitaan hilang dan keinginan untuk membalas dendam dapat dialihkan, maka kedamaian dan pemahaman dapat terbentuk (Gani, 2011). Everett Worthington Jr (2005) mengatakan bahwa memaafkan merupakan meminimalisir rasa benci dan dendam yang tertuju pada pembalasan. Sederhananya, memaafkan lebih dari menghilangkan hal-hal negatif melainkan menggerakkan individu pada perasaan positif. Menurut McCullough, (2000) juga mengatakan bahwa *forgiveness* merupakan berkurangnya hasrat untuk membalas perbuatan menyakitkan

yang dilakukan oleh orang lain yang telah melukai individu, hal ini juga disertai dengan hasrat untuk berbuat positif dengan orang lain yang telah menyakiti kita. Untuk memaafkan orang lain dibutuhkannya sebuah proses karena hal tersebut tidaklah mudah untuk dilakukan. Hal negatif seperti kebencian akan hilang apabila individu berhasil memberikan pemaafan. Memaafkan dapat secara efektif memperbaiki hubungan sosial antara korban dan seseorang yang menyakitinya (Aurora *et al.*, 2024).

Keputusan individu dalam memaafkan orang yang menyakitinya tentu memiliki perbedaan dengan individu lain. Faktor yang dimiliki individu berbeda-beda dalam memaafkan hingga mengikhhlaskan kejadian yang telah dilaluinya (Safitri, 2017). McCullough (2003) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemaafan, antara lain empati, karakteristik serangan, tipe kepribadian, kualitas hubungan dengan pelaku, dan religiusitas. Sedangkan menurut Enright (2002), mengutarakan bahwa *forgiveness* merupakan kemauan individu untuk membuang hal negatif akibat pengkhianatan dari orang lain, dengan hal tersebut individu mampu mengurangi kemarahan dan perasaan benci sehingga memicu timbulnya perasaan iba terhadap orang yang menyakitinya. Enright (2001) mengungkapkan bahwa *forgiveness* terdiri dari 4 tahapan, tahap pertama yakni, *Uncovering Phase* dimana fase ini merupakan fase awal individu mengungkapkan apa yang dirasakannya dan kesadaran terkait dengan kesalahan yang terjadi. Tahap kedua, *Decision Phase*, adanya dorongan untuk mengambil keputusan dan mempertimbangkan untuk memberi pemaafan karena individu mulai sadar akan dampak akibat kesalahan yang diperbuat serta berkomitmen untuk memaafkan. Tahap ketiga, *Work Phase*, setelah berkomitmen untuk memaafkan, maka harus didampingi dengan keikhlasan dan empati. Tahap keempat adalah *Deepening Phase* yakni tahap dimana individu akan membebaskan diri dari ikatan emosi negatif dan memaknai pengalaman yang dilaluinya serta membangun hubungan yang baik dengan orang yang menyakiti dirinya. Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan cenderung lebih mudah untuk memaafkan pasangannya dikarenakan terdapat faktor pendorong diantaranya, proses pemaafan, sifat individu, dan situasi masalah. Penelitian di Malaysia juga menjelaskan bahwa perempuan lebih mudah dalam memaafkan pasangannya, hal tersebut ditunjukkan melalui tingkat balas dendam yang rendah dibandingkan laki-laki meskipun tidak ada perbedaan hal dalam penghindaran (Khairani & Sari, 2019). Memberikan pemaafan kepada suami yang berselingkuh tidaklah mudah untuk dilakukan, banyak hal yang dirasakan perempuan saat melewati proses pemaafan. Berdasarkan pemaparan tersebut, pembuatan *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui proses *forgiveness* seorang istri yang mempertahankan pernikahannya pasca perselingkuhan suami.

METODE

Artikel ini memaparkan hasil kajian literatur terkait proses *forgiveness* oleh istri yang menjadi korban perselingkuhan suaminya untuk mempertahankan pernikahannya. Dalam penyusunannya, artikel ini menggunakan metode *literature review* dengan menyertakan jurnal internasional dan nasional. Pencarian *literature* ini dilakukan melalui *Google Scholar* dengan kata kunci “*Forgiveness Istri*” “*Perselingkuhan Suami*” “*Mempertahankan Pernikahan*” dengan rentang waktu 8 tahun terakhir (2015 – 2023). Setelah pencarian artikel dilakukan, ditemukan 140.120 jurnal yang membahas topik yang ingin diteliti. Pemilihan artikel hasil penelitian dalam *literature review* ini telah melewati tahap inklusi diantaranya (1) memaparkan gambaran *forgiveness* dari istri yang diselingkuhi suami, (2) istri yang mempertahankan pernikahannya pasca diselingkuhi suami (3) subjek penelitian mulai dari dewasa awal hingga dewasa madya, (4) penelitian dilakukan pada rentang tahun 2015 – 2023. Kriteria eksklusi yaitu literatur yang membahas mengenai perselingkuhan suami namun istri memilih untuk bercerai. Artikel yang disusun menggunakan bahasa inggris dan bahasa indonesia. Berikut ini diperoleh 10 artikel penelitian berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Artikel-artikel tersebut tertera pada Tabel 1.

Tabel 1 Daftar Penelitian *Literature Review*

Judul	Penulis	Tahun	Demografi Partisipan
Gambaran Proses Pengampunan pada Istri Beragama Katolik yang Pernah Mengalami Perselingkuhan	Pradipta, P., & Shanti, T. I.	2023	1 subjek (Ami) berusia 56 tahun, ibu rumah tangga (IRT); 1 subjek (Lia) berusia 65 tahun, ibu rumah tangga (IRT).
<i>Forgiveness to Affairs for Sustainability of Children's Education</i>	Syaiful	2022	Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 6 orang yakni, 3 laki-laki dan 3 perempuan.
<i>Forgiveness</i> pada Istri Korban Perselingkuhan yang Mempertahankan Pernikahan.	Anisa, & Rahmasari, D.	2021	1 subjek (I) berusia 62 tahun, jumlah diselingkuhi 3 kali, wiraswasta; 1 subjek (R) berusia 51 tahun, jumlah diselingkuhi 2 kali, PNS (Guru).
Pemaafan pada Perempuan Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Perkawinan	Deviana, R., Yuliadi, I., & Agustina, L. S. S.	2021	1 subjek (IF) usia pernikahan 17 tahun, pedagang; 1 subjek (AMW) usia pernikahan 24 tahun, PNS.
Pemaafan pada Istri Dewasa Muda yang Suaminya Pernah Berselingkuh	Steven, Y., & Sukmaningrum, E.	2020	1 subjek (A) berusia 25 tahun, usia pernikahan 5 tahun; 1 subjek (B) berusia 35 tahun, usia pernikahan 7 tahun; 1 subjek (C) berusia 38 tahun, usia pernikahan 17 tahun.
<i>Rebuilding Trust; Psychological Change in Couples Who Has an Affair</i>	Khumas, A., Indahari, N. A., & Rachman, A. T.	2020	Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 5 orang yakni, 2 laki-laki dan 3 perempuan. 1 subjek (HT) berusia 28 tahun, usia pernikahan 5 tahun, pengusaha 1 subjek (AY) berusia 26 tahun, usia pernikahan 5 tahun, ibu rumah tangga (IRT); 1 subjek (MD) berusia 35 tahun, usia pernikahan 5 tahun, pengusaha.

Judul	Penulis	Tahun	Demografi Partisipan
Memaafkan dan Komitmen Pernikahan pada Istri Setelah Diselingkuhi oleh Suami	Rahayu, N. D.	2019	1 subjek (H) berusia 35 tahun, usia pernikahan 17 tahun, ibu rumah tangga (IRT); 1 subjek (S) berusia 44 tahun, usia pernikahan 29 tahun, ibu rumah tangga (IRT); 1 subjek (MR) berusia 51 tahun, usia pernikahan 23 tahun, PNS (Guru).
Pemaafan (<i>Forgiveness</i>) oleh Istri terhadap Suami yang Berselingkuh untuk Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga	Yundari, B., & Soetjningsih, H.	2018	1 subjek (ST) berusia 43 tahun, ibu rumah tangga; 1 subjek (JK) berusia 48 tahun, ibu rumah tangga.
<i>Wife's Forgiveness For Husband's Affairs (Qualitative Study of Woman as Victims of Husband's Affairs in Maumere)</i>	Fretes, M. d., Nancy, M. N., & Anggraini, S.	2016	1 subjek (MCV) berusia 29 tahun; 1 subjek (NN) berusia 31 tahun; 1 subjek (SA) berusia 58 tahun.
<i>Forgiveness</i> Istri pada Suami yang Pernah Berselingkuh dan Menganggur	Permata, P. A. L., & Sugriyanti.	2015	Jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur terhadap 10 artikel penelitian yang tertera pada tabel I. Terdapat 10 artikel penelitian (Pradipta & Shanti, 2023; Syaiful, 2022; Anisa & Rahmasari, 2021; Deviana *et al.*, 2021; Steven & Sukmaningrum, 2020; Khumas *et al.*, 2020; Rahayu, 2019; Yundari & Soetjningsih, 2018; Fretes *et al.*, 2016; Permata & Sugriyanti, 2015) yang meneliti terkait dengan proses pemaafan pada istri yang mempertahankan pernikahan akibat diselingkuhi suaminya. Seluruh jurnal penelitian yang dibahas menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan dan pengambilan subjek yang beragam. Terdapat enam penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologi (Pradipta & Shanti, 2023; Syaiful, 2022; Deviana *et al.*, 2021; Khumas *et al.*, 2020; Rahayu, 2019; Yundari & Soetjningsih, 2018), tiga studi kasus (Anisa & Rahmasari, 2021; Fretes *et al.*, 2016; Permata & Sugriyanti, 2015), dan satu penelitian dari (Steven & Sukmaningrum, 2020) yang menggunakan metode kualitatif sebagai pengambilan data utama melalui wawancara mendalam dan digunakan juga kuesioner, yaitu NEO PI-R serta TRIM-18 untuk kelengkapan data wawancara. Hasil *literature review* terletak pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil *Literature Review* Deskriptif

Judul	Penulis	Hasil Kajian
Gambaran proses pengampunan pada istri beragama katolik yang pernah mengalami perselingkuhan	Pradipta, P., & Shanti, T. I.	Berdasarkan hasil analisis, awalnya seluruh partisipan menunjukkan emosi negatif seperti perasaan sakit hati, tidak berdaya, dan mencari informasi mengenai perselingkuhan suaminya. Tidak hanya dampak emosional, dampak fisik seperti kesulitan tidur juga dirasakannya. Partisipan juga mulai menyadari bahwa dirinya tidak bisa terus berada di posisi korban. Keyakinan agama mempengaruhi keputusannya untuk mempertahankan rumah tangga. Agar suaminya tidak mengulangi perbuatannya, partisipan memberikan “ancaman” dengan memberikan bukti perselingkuhan. Partisipan mulai mampu memaknai keadaan yang ditunjukkan dengan partisipan dapat bergerak maju melewati hal negatif yang disebabkan oleh perselingkuhan.
<i>Forgiveness to affairs for sustainability of children's education</i>	Syaiful.	Berdasarkan hasil analisis, saat mengetahui suaminya berselingkuh, partisipan merasa rasa sakit hati yang ditunjukkan dengan tidak melakukan tugas sebagai seorang istri. Anak-anaknya menjadi tidak terurus, partisipan kehilangan nafsu makan, pekerjaan terbengkalai, dan hilangnya keharmonisan rumah tangga. Kondisi tersebut membuat partisipan sadar bahwa keadaan tersebut hanya merugikan dirinya. Partisipan mulai merindukan keadaan rumah tangga yang harmonis sebelum terjadinya perselingkuhan, maka dari itu ia mulai mencoba berkomunikasi lagi dengan suami terkait perasaannya yang terluka. Secara perlahan dengan permintaan maaf yang dilakukan suami, emosi negatif yang dirasakan partisipan mulai hilang dan menimbulkan emosi positif. Partisipan mulai memberikan pemaafan dengan perlahan menjalankan tugasnya sebagai seorang istri. Partisipan mampu memaknai pengalaman yang dialaminya adalah sebuah ujian dan

		meyakini bahwa jodoh telah diatur oleh Tuhan.
Forgiveness pada istri korban perselingkuhan yang mempertahankan pernikahan	Anisa & Rahmasari, D	Berdasarkan hasil analisis, awalnya seluruh partisipan menunjukkan emosi negatif setelah mengetahui perselingkuhan suaminya. Munculnya motivasi negatif seperti menghindari dilakukan kepada suaminya. Partisipan mulai menyadari bahwa tindakannya merugikan diri sendiri. Partisipan mempertimbangkan untuk memaafkan karena kepentingan keluarga yaitu dana anak sehingga partisipan berkomitmen untuk memaafkan suaminya. Komitmen ditunjukkan dengan menjalankan kewajibannya sebagai seorang istri. Partisipan juga mampu memaknai peristiwa perselingkuhan yang terjadi.
Pemaafan pada perempuan korban perselingkuhan dalam hubungan perkawinan	Deviana, R., Yuliadi, I., & Agustina, L. S. S.	Berdasarkan hasil analisis, pada awal mengetahui suaminya berselingkuh, partisipan merasa marah, kecewa, dan benci. Partisipan sempat mendapatkan cemoohan dari lingkungan sosial dan penurunan nafsu makan. Agresi verbal maupun non verbal dilakukan partisipan kepada pasangannya. Partisipan juga mendatangi selingkuhan pasangannya sebagai bentuk kekecewaannya. Timbulnya pandangan positif pada partisipan terjadi ketika pasangannya meminta maaf dan mulai memperhatikan anak-anaknya. Partisipan berusaha menaati perintah agama untuk memaafkan pasangannya dan mempertahankan pernikahannya.
Pemaafan pada istri dewasa muda yang suaminya pernah berselingkuh	Steven, Y., & Sukmaningrum, E.	Berdasarkan hasil analisis, saat mengetahui suaminya berselingkuh, partisipan menunjukkan perasaan marah, kesal, dan sakit hati yang berdampak pada aspek lainnya seperti tidak nafsu makan, pelampiasan marah pada anak, dan membatasi kegiatan sosialnya. Seiring berjalannya waktu, partisipan merasa apa yang dilakukannya berdampak buruk pada diri sendiri dan perkembangan anak-anaknya. Partisipan mulai memaafkan suaminya yang ditunjukkan dengan

		mengurus rumah tangga dan merawat suaminya. Setelah memutuskan untuk memaafkan suaminya, partisipan mampu memaknai peristiwa yang telah dialaminya dan tidak memilih jalan untuk berpisah.
<i>Rebuilding trust; psychological change in couples who has an affair</i>	Khumas, A., Indahari, N. A., & Rachman, A. T.	Berdasarkan hasil analisis, Saat mengetahui pasangannya berselingkuh, partisipan merasa marah, kesal, dan sedih. Partisipan menjadi lebih posesif terhadap pasangannya yang ditujukan dengan mengecek ponsel, memata-matai, melarang pergaulan, dan meminta berjanji untuk tidak berselingkuh lagi. Pasangan dari partisipan menunjukkan penyesalannya dan meminta maaf kepada partisipan. Hal tersebut membuat partisipan berusaha memaafkan pasangannya dan mempertimbangkan untuk berpisah atau melanjutkan pernikahannya. Setelah melakukan pertimbangan dari segi agama, masa depan anak, dan rasa cinta yang masih ada terhadap pasangan membuat partisipan memilih untuk mempertahankan pernikahannya. Partisipan memaknai permasalahan yang terjadi merupakan ujian dari Tuhan.
Memaafkan dan komitmen pernikahan pada istri setelah diselingkuhi oleh suami	Rahayu, N. D	Berdasarkan hasil analisis, Saat mengetahui dirinya diselingkuhi, kepercayaan, perasaan cinta, dan sayangnya terhadap suami menjadi berkurang. Partisipan memilih untuk memaafkan suaminya dan mempertahankan hubungan pernikahannya karena melihat adanya keseriusan suami untuk berubah ke arah yang lebih baik. Partisipan memutuskan untuk memaafkan suaminya yang ditunjukkan dengan memberikan perhatian kepada suami, merawat diri dengan memperhatikan penampilannya, dan menyerahkan permasalahan yang dihadapinya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Partisipan memutuskan untuk memaafkan pasangannya agar dapat melanjutkan hubungan pernikahannya.

Pemaafan (<i>forgiveness</i>) oleh istri terhadap suami yang berselingkuh untuk mempertahankan keutuhan rumah tangga	Yundari, B., & Soetjningsih, H.	Berdasarkan hasil analisis, partisipan merasakan sakit hati dan kecewa saat mengetahui suaminya berselingkuh. Perasaan terluka tersebut membuat salah satu partisipan melampiaskannya pada minum-minuman beralkohol dan merokok. Saat mengetahui suaminya berselingkuh, partisipan satu tidak memiliki keinginan untuk menjauhi suaminya yang berbanding terbalik dengan partisipan kedua. Namun, kedua partisipan tidak menunjukkan adanya dorongan untuk membalas rasa sakitnya pada suami. Partisipan berdoa dan berserah diri kepada Tuhan agar mampu melewati permasalahan yang dihadapi. Partisipan memilih untuk memaafkan suaminya. Partisipan mampu memaknai masalah yang dihadapi saat ini dengan menganggap ada orang lain yang mengalami permasalahan seperti yang ia rasakan atau mungkin dapat lebih parah darinya. Hal ini yang menjadi kekuatan partisipan dalam menghadapi suaminya yang berselingkuh.
<i>Wife's Forgiveness For Husband's Affairs (Qualitative Study of Woman as Victims of Husband's Affairs in Maumere)</i>	Fretes, M. d., Nancy, M. N., & Anggraini, S..	Berdasarkan hasil analisis, Partisipan merasa sakit hati saat membuka luka lama tentang perselingkuhan yang dialami suaminya. Saat mengetahui suaminya berselingkuh, ia merasa harus mempertahankan hubungan rumah tangganya. Hal itu ditunjukkan dengan berjanji kepada dirinya sendiri untuk memaafkan suaminya. Partisipan membayangkan berada di posisi pelaku sehingga ia merasa perlu untuk memaafkan kesalahan yang diperbuat suaminya. Partisipan memaknai peristiwa yang dialami sebagai jalan untuk lebih mengenal suami dan upaya meningkatkan komunikasi yang baik.
<i>Forgiveness</i> istri pada suami yang pernah berselingkuh dan menganggur.	Permata, P. A. L. & Sugiariyanti	Tahapan pemaafan yang dilakukan pada partisipan adalah memaafkan tanpa syarat. Partisipan meyakini suaminya akan berubah menjadi lebih baik dan memaknai rumah tangganya masih berharga serta permasalahan yang dihadapi dapat menjadi pembelajaran dalam kehidupan

suami istri. Selain itu, partisipan merasa tidak bisa hidup tanpa suaminya. Setelah memberikan pemaafan kepada suaminya, partisipan merasa ingin membangun hubungan rumah tangga yang lebih baik lagi bersama suaminya. Partisipan juga merasakan lega, beban terasa lebih ringan, dan merasa menjadi individu yang lebih baik.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan, ditemukan empat tahapan yang dilalui oleh istri dalam memaafkan perselingkuhan suaminya. Tahapan tersebut mengacu pada teori dari Enright (2001), yakni terdiri dari tahap *Uncovering Phase*, *Decision Phase*, *Work Phase*, dan *Deepening phase*.

1. *Uncovering Phase* (Tahap Pengungkapan)

Tahap ini merupakan tahap awal dimana individu akan menyadari dan menyatakan perasaan terkait dengan permasalahan yang terjadi. Individu yang mengetahui pasangannya berselingkuh akan merasakan berbagai perasaan negatif yang dapat mengganggu kestabilan jiwanya. Berdasarkan temuan dari Pradipta & Shanti, (2023); Syaiful, (2022); Anisa, & Rahmasari, (2021); Deviana *et al.*, (2021); Khumas *et al.*, (2020); Rahayu, (2019); Yundari & Soetjningsih, (2018); Fretes *et al.*, (2016), perasaan terluka yang dirasakan oleh istri saat pertama kali mengetahui perselingkuhan suaminya adalah terkejut, marah, kecewa, sakit hati, kesal, tidak berdaya, sedih, takut, dan malu. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Arkam *et al.*, 2022), apabila individu diselingkuhi oleh pasangannya akan merasakan berbagai perasaan terluka. Berbagai perasaan terluka yang dirasakan istri memberikan dampak negatif pada kesehatannya seperti mengalami kesulitan tidur, hilangnya nafsu makan, sakit kepala, hingga kambuhnya penyakit yang diderita (Pradipta & Shanti, 2023; Deviana *et al.*, 2021; Steven & Sukmaningrum, 2020). Perasaan negatif yang dialami istri mempengaruhi perilaku terhadap diri sendiri dan suami. Penelitian yang dilakukan oleh Syaiful, (2022) dan Anisa & Rahmasari, (2021) menjelaskan bahwa perasaan terluka yang dirasakan istri menimbulkan dorongan untuk menghindari komunikasi dengan suaminya. Hal ini didukung oleh teori dari McCullough (1998) yang mengungkapkan bahwa ketika individu merasa tersakiti akibat perbuatan orang lain maka individu tersebut akan melakukan penghindaran terhadap orang yang telah menyakitinya. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Yundari & Soetjningsih, (2018), kedua istri memperlihatkan perilaku yang berbeda ketika mengetahui suaminya berselingkuh. Partisipan satu tidak memiliki keinginan untuk menjauhi suaminya karena mengharapkan suami menyadari hanya partisipan yang mampu menerima perilaku suaminya, sedangkan partisipan kedua memiliki keinginan untuk menghindari suaminya karena pertimbangan anak yang akan menyelesaikan studi sehingga merasa penghindaran pada suami lebih baik untuk dilakukan. Selain itu, penelitian ini menjelaskan bahwa perasaan negatif yang dirasakan istri mendorong dirinya untuk melampiaskan pada pola hidup yang tidak sehat seperti merokok dan minum-minuman beralkohol yang dimana hal tersebut akan berpengaruh terhadap kesehatannya.

2. *Decision Phase* (Tahap Keputusan)

Berbagai perasaan negatif yang dialami istri memberi dampak pada beberapa aspek di dalam kehidupannya. Pada tahap ini, istri menyadari tindakan yang dilakukan tidak hanya

merugikan dirinya namun juga anak-anaknya. Pada tahap ini individu akan memiliki dorongan untuk mempertimbangkan pemberian maaf. Berdasarkan temuan dari Pradipta & Shanti, (2023); Anisa & Rahmasari, (2021); Deviana *et al.*, (2021); Steven & Sukmaningrum, (2020); Khumas *et al.*, (2020); Rahayu (2019), istri akan melakukan pertimbangan untuk tetap bertahan di dalam hubungan pernikahan atau memilih untuk bercerai dengan suaminya. Pertimbangan yang dilakukan timbul karena adanya dukungan dari keluarga, kepentingan anak, permintaan maaf dari suami, dan keseriusan untuk berubah, serta pemahaman dari perspektif suami terkait dengan perilaku perselingkuhan yang dilakukannya. Istri akan melakukan pemberian “ancaman” dengan menunjukkan bukti-bukti perselingkuhan yang ada sehingga dengan hal tersebut diharapkan suaminya tidak mengulangi kesalahannya. Dalam tahap pertimbangan keputusan terhadap perilaku suami, seorang istri membutuhkan regulasi emosi agar mampu berpikir jernih. Apabila individu telah memiliki regulasi emosi yang baik maka emosi negatif yang dirasakannya sudah mampu disadari oleh individu tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Ichlas, 2023), yang mengungkapkan bahwa semakin meningkatnya kemampuan dalam meregulasi emosi maka semakin besar pula kemampuan individu untuk memaafkan individu lain yang melukainya.

3. *Work Phase* (Tahap Kerja)

Pada tahap ini individu akan memiliki empati dan menunjukkan tindakan dalam memberikan maaf kepada orang yang menyakitinya. Berdasarkan temuan dari Pradipta & Shanti, (2023); Syaiful, (2022); Anisa & Rahmasari, (2021); Daviena *et al.*, (2021); Steven & Sukmaningrum, (2020); Khumas *et al.*, (2020); Rahayu, (2019); Yundari & Soetjningsih, (2018); Fretes *et al.*, (2016); Permata & Sugiariyanti, (2015), setelah melakukan berbagai pertimbangan untuk memaafkan, istri akan berkomitmen untuk memberikan maaf pada suaminya. Komitmen untuk memaafkan ditunjukkan dengan adanya perlakuan yang diberikan istri dalam mengurus kembali suami dan rumah tangganya meskipun telah melewati pahitnya pengalaman dalam rumah tangga. Komitmen untuk berdamai juga ditunjukkan dengan rasa percaya bahwa suaminya dapat berubah ke arah yang lebih positif. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Lisapaly, 2017), yang mengungkapkan bahwa dalam proses memaafkan perilaku suami, istri akan menunjukkan rasa empati dan secara perlahan menunjukkan perilaku-perilaku yang mencerminkan maaf. Pemberian maaf yang dilakukan oleh istri diperkuat oleh jurnal yang mengatakan bahwa perempuan cenderung lebih berempati sehingga akan lebih mudah memaafkan apabila disakiti oleh individu lain dibandingkan dengan laki-laki (Nugroho & Dwiyanti, 2016).

4. *Deepening Phase* (Tahap Pendalaman)

Pada tahap ini individu mampu memaknai peristiwa yang dialaminya. Individu menyadari maaf yang diberikan kepada orang yang menyakitinya akan menghasilkan manfaat untuk dirinya sendiri dan orang yang ada di sekitarnya. Pemaknaan hidup merupakan suatu kondisi dimana individu mampu memaknai keberadaannya terkait dengan pemahaman diri dan kehidupan yang dijalani (Wijaya & Shanti, 2020). Setelah mampu melewati pengalaman pahit yang dirasakan, tahapan yang terakhir adalah pendalaman atau pemaknaan terhadap peristiwa yang dialaminya. Berdasarkan temuan dari Syaiful, (2022); Anisa & Rahmasari, (2021); Steven & Sukmaningrum, (2020); Fretes *et al.*, (2016), istri yang telah berdamai dengan peristiwa perselingkuhan mampu memaknai pengalaman yang dialaminya sebagai ujian dari Tuhan dalam rumah tangga yang harus mampu dilewati. Hal ini diperkuat dengan penelitian (Putri & Aulia, 2021) yang meneliti terkait resiliensi perempuan Jawa yang berulang kali diselingkuhi suami, penelitian tersebut mengatakan bahwa individu yang resilien mampu

mengubah kesulitan yang dihadapi menjadi tantangan dan pengalaman baru. Seperti halnya dengan perselingkuhan, individu mampu menjadikan peristiwa perselingkuhan yang dialaminya sebagai pembelajaran hidup yang menjadikannya wanita kuat dan sabar. Berdasarkan temuan (Permata & Sugriyanti, 2015), diungkapkan bahwa setelah istri memaafkan kesalahan suaminya, timbul perasaan yang lebih lega, beban terasa lebih ringan, dan merasa menjadi individu yang lebih baik. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Lisapaly, 2017) yang mengungkapkan bahwa ketika seorang istri mulai memaafkan suami yang telah mengkhianatinya, hal itu akan menimbulkan perasaan lega dan tenang pada istri.

SIMPULAN DAN SARAN

Literature review dalam penelitian ini menekankan proses *forgiveness* seorang istri pasca perselingkuhan suami demi mempertahankan rumah tangganya. Berdasarkan hasil analisis dari sepuluh jurnal, sebagian besar istri yang mengalami perselingkuhan hingga akhirnya berhasil memaafkan pasangannya melewati empat fase yaitu, *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase*, dan *deepening phase*. Pada pelaksanaan penyusunan *literature review* ini penulis mengalami kesulitan dalam menemukan jurnal yang meneliti terkait proses pemaafan istri pada perselingkuhan suami yang secara spesifik meneliti berdasarkan umur subjek. Hal ini berakibat pada terhambatnya pembuatan *literature review* yang ingin memfokuskan pada sasaran umur tertentu, misalnya seperti istri dewasa muda. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti subjek yang lebih spesifik dalam hal umur sehingga proses analisis menjadi lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyana, & Adam, A. (2020). Perselingkuhan suami terhadap kesehatan mental dan fisik istri. *Al-wardah: Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama*.
- Alfaruqy, M. Z., & Indrawati, E. S. (2021). Keputusan mengakhiri relasi suami-istri: sebuah studi fenomenologis. *Psychopolytan*, 5(1).
- Annur, C. M. (2022). Kasus perceraian meningkat 53%, mayoritas karena pertengkaran. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/28/kasus-perceraian-meningkat-53-mayoritas-karena-pertengkarn>
- Anisa, & Rahmasari, D. (2021). Forgiveness pada istri korban perselingkuhan yang mempertahankan pernikahan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Arkam, A. N., Khumas, A., & Firdaus, F. (2022). Fenomena gambaran pemaafan suami terhadap istri yang pernah berselingkuh namun mempertahankan pernikahan. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2.
- Aurora, N. P., Fariska, D. E., Azizah, R. N., & Purwanti, L. (2024). *Pengaruh antara religiusitas dan empathy terhadap forgiveness pada mahasiswa universitas islam 45 bekasi*.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Nikah dan cerai menurut provinsi, 2022..* <https://www.bps.go.id/id/statisticstable/3/VkhwVUszTXJPVmQ2ZFRKamNIZG9RMVo2VEdsbVVUMDkjMw==/nikah-dan-cerai-menurut-provinsi.html?year=2022>

- Deviana, R. (2021). Pemaafan pada perempuan korban perselingkuhan dalam hubungan perkawinan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 6(2), 104. <https://doi.org/10.20961/jip.v6i2.55791>
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington DC: Amerika Psychological Association
- Enright, R.D. (2002) *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington DC: American Psychological Association.
- Fretes, M. d., Nancy, M. N., & Anggraini, S. (2016). *Wife's Forgiveness For Husband's Affairs (Qualitative Study of Woman as Victims of Husband's Affairs in Maumere)*.
- Gani, A. H. (2011). *Forgiveness Therapy*. Kanisius.
- Ichlas, J. A. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Forgiveness Pada Istri Korban Perselingkuhan. *Repository Institusi USU*.
- Indria, & Endang, A. (2022). Pengalaman perempuan setelah perselingkuhan pasangan, bertahan atau berpisah? *Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial dan Humaniora*, 6(2). <https://doi.org/10.33369/jkaganga.6.2.98-107>
- Khairani, M., & Sari, D. P. (2019). Pemaafan pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1).
- Khumas, A., Indahari, N. A., & Rachman, A. T. (2020). *Rebuilding trust; psychological change in couples who has an affair: proceedings of the 3rd international conference on education, science, and technology (ICEST 2019)*. 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019), Makassar, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.024>
- Kurniawati, R., Lessy, Z., & Widodo, A. (2022). *Mengatasi stress dengan hipnoterapi bagi korban perselingkuhan*. 11(1).
- Lisapaly, Elfira Nurjunita (2017) *Dinamika Pemaafan Pada Korban Perselingkuhan*. Undergraduate thesis, Widya Mandala Catholic University.
- Mahkamah Agung Republik Indonesia Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama. (29 Oktober 2020). Data perkara peradilan agama tingkat pertama tahun 2019 [Online]. Diunduh dari <https://badilag.mahkamahagung.go.id/perkaraditerima-dan-diputus-pada-tingkat-pertama/data-perkara/perkara-diterima-dan-diputus-pada-tingkat-pertama>
- Mansur, M. A., Saim, & Riyaldi, R. (2021). Faktor penyebab perselingkuhan suami istri dan upaya penanganannya di KUA kecamatan rupa. *Cahkim*, 27(1).
- McCullough, M. E., Rachal, K.C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E. (2000). *Forgiveness as human strength: theory, measurement, and links to well-being*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540.

- Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). *Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study*. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41, 487–497. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2014.931314>
- Nugroho, S., & Dwiyantri, R. (2016). Perbedaan kecerdasan emosi antara perawat laki-laki dan perawat perempuan. *Psycho Idea*, 14.
- Permata, P. A., & Sugiariyanti. (2015). Maaf istri pada suami yang pernah berselingkuh dan menganggur. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7(1). doi:DOI: <https://doi.org/10.15294/intuisi.v7i1.11615>
- Pradipta, P., & Shanti, T. I. (2023). Gambaran proses pengampunan pada istri beragama katolik yang pernah mengalami perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
- Putri, I. M., & Aulia, P. (2021). Resiliensi pada wanita jawa yang berulang kali diselingkuhi suami. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 3. <https://doi.org/10.38035/rj.v3i2.376>
- Rahayu, N. D. (2019). Memaafkan dan komitmen pernikahan pada istri setelah diselingkuhi oleh suami. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4706>
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja broken home. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5.
- Siswati, E., Harumike, Y. D. N., Batari, F. T., & Imelda, G. (2022). Sikap perempuan terhadap wacana perselingkuhan dalam serial layanan putus. *Jurnal pendidikan dan konseling*, 4(6). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9875>
- Steven, Y., & Sukmaningrum, E. (2020). Pemaafan pada istri dewasa muda yang suaminya pernah berselingkuh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 1–27. <https://doi.org/10.24854/jpu68>
- Syaiful. (2022). *Forgiveness to affairs for sustainability of children's education*. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan*, 2(1). <https://doi.org/10.62525/idealita.2022.v2.i1.35-50>
- Thornton, V., & Nagurney, A. (2011). *What is infidelity? perception based on biological sex and personality*. *Psychology Research and Behavior Management*. 10.2147/PRBM.S16876
- Untari, I., Putri, & Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*. Vol. 15. No. 2.
- Wijaya, A. C., & Shanti, T. I. (2020). Dinamika self-forgiveness dan meaning in life pada pelaku perselingkuhan dalam pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7.
- Worthington, E. L., Jr., Mazzeo, S. E., & Canter, D. E. (2005). Forgiveness-promoting approach: Helping clients REACH forgiveness through using a longer model that teaches reconciliation. In L. Sperry & E. P. Shafranske (Eds.), *Spiritually oriented psychotherapy* (pp. 235–257). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10886-010>
- Yundari, B., & Soetjningsih, H. (2018). Pemaafan (*Forgiveness*) oleh istri terhadap suami yang berselingkuh untuk mempertahankan keutuhan rumah tangga. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 2(3), 199–216. <https://doi.org/10.28932/hmn.v2i3.174>