

## **Dinamika Psikologis Istri Korban Perselingkuhan dalam Ikatan Pernikahan**

**Wilda Akmalia<sup>1</sup>, Uchy Khodijah<sup>2</sup>**

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Email : [wildaakmalia8686@gmail.com](mailto:wildaakmalia8686@gmail.com)

**Abstrak.** Perselingkuhan dalam hubungan suami istri adalah fenomena yang rumit dan melibatkan berbagai masalah yang dapat memengaruhi kelangsungan pernikahan. Dalam proses perselingkuhan, pelaku sering mengalami dampak psikologis yang negatif. Emosi negatif yang muncul meliputi perasaan malu, bersalah, dan terus-menerus memikirkan perselingkuhan tersebut (*ruminatio*n). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tentang dinamika psikologi pada perempuan yang menjadi korban perselingkuhan, khususnya dalam aspek kognisi, emosi, dan tindakan mempengaruhi cara individu beradaptasi dan pulih dari pengalaman yang menyakitkan. Penelitian menggunakan model kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini melibatkan 2 orang subjek yang tinggal daerah Bojonegoro sebagai korban dari Suami yang melakukan perselingkuhan. Instrumen pokok dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, peneliti sebagai instrument dapat berhubungan langsung dengan responden dan mampu memahami serta menilai berbagai bentuk dari interaksi di lapangan, wawancara dilakukan dengan beberapa tahap dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa emosi berpengaruh terhadap perilaku dan pengambilan keputusan. Kedua responden mengalami emosi yang intens, seperti marah, kecewa, dan terluka, namun mereka bereaksi dengan cara yang berbeda. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perbedaan dalam aspek kognitif, emosional, dan konatif memengaruhi cara individu menghadapi perselingkuhan.

**Kata Kunci:** Dinamika Psikologis, Perselingkuhan, Pernikahan.

**Abstract.** Infidelity in a husband and wife relationship is a complex phenomenon and involves a variety of issues that can affect the continuity of the marriage. In the process of infidelity, the perpetrator often experiences negative psychological impacts. Negative emotions that arise include feelings of shame, guilt, and constantly thinking about the affair (*ruminatio*n). This study aims to explore the psychological dynamics of women who are victims of infidelity, especially in the aspects of cognition, emotion, and action affecting how individuals adapt and

**Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)  
 Sekolah Tinggi Islam Blambangan (STIB) Banyuwangi**

*recover from painful experiences. The research used a qualitative model with a case study approach. This research involved 2 subjects who live in the Bojonegoro area as victims of their husbands who committed infidelity. The main instrument in this research is the researcher himself, the researcher as an instrument can relate directly to the respondent and is able to understand and assess various forms of interaction in the field, interviews are conducted in several stages and observation. The results of this study indicate that emotions affect behavior and decision making. Both respondents experienced intense emotions, such as anger, disappointment and hurt, but they reacted in different ways. Thus it can be concluded that differences in cognitive, emotional, and conative aspects affect how individuals deal with infidelity.*

**Keywords:** *Psychological Dynamics, Infidelity, Marriage.*

## PENDAHULUAN

Perselingkuhan dalam hubungan suami istri adalah fenomena yang rumit dan melibatkan berbagai masalah yang dapat memengaruhi kelangsungan pernikahan.<sup>1</sup> Sebuah survei yang mengejutkan menunjukkan bahwa Indonesia berada di peringkat kedua di Asia dalam hal kasus perselingkuhan, dengan angka mencapai 40%. Survei ini dilakukan oleh JustDating, yang mencatat bahwa perselingkuhan paling banyak terjadi pada usia 30-39 tahun (32%), diikuti oleh kelompok usia 19-29 tahun (28%), dan 40-49 tahun (24%). Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 60% kasus perselingkuhan terjadi di kalangan dewasa muda. Sementara itu, Thailand menempati peringkat pertama dengan hasil survei yang menunjukkan bahwa 50 responden mengaku pernah berselingkuh.<sup>2</sup>

Papalia mengemukakan bahwa keberhasilan pernikahan sangat dipengaruhi oleh cara pasangan berkomunikasi, mengambil keputusan, dan menangani masalah.<sup>3</sup> Irwanto menekankan pentingnya konflik, sementara Sarafino menyatakan bahwa cara pasangan mengatasi konflik berpengaruh terhadap tingkat

---

<sup>1</sup> Sa'adah, I. I., & dkk. (2024). Penyebab Perselingkuhan Suami Istri dan Upaya Penanganannya dalam Islam. *Relinia: Jurnal Kajian Agama Dan Multikulturalisme Indonesia*, 3(1), 7–13.

<sup>2</sup> Ridhayatul Khasanah. (2024). Ngeri! Indonesia Menempati Peringkat Kedua Selingkuh Terbanyak di Asia. Radio Republik Indonesia. <https://www.rri.co.id/lain-lain/790969/ngeri-indonesia-menempati-peringkat-kedua-selingkuh-terbanyak-di-asia>.

<sup>3</sup> Papalia, D.E. (2004). *Human Development*. New York: Mc Graw Hill

kebahagiaan dalam pernikahan.<sup>4</sup> Ketidakmampuan pasangan untuk saling beradaptasi dan menyelesaikan masalah dengan efektif dapat menyebabkan konflik yang berkepanjangan. Jika konflik tersebut tidak diselesaikan, pernikahan yang telah dibangun dapat berakhir tidak sesuai harapan. Beberapa konflik yang sering muncul dalam pernikahan meliputi masalah finansial, anak, dan ketidakjujuran antar pasangan. Salah satu bentuk ketidakjujuran dalam pernikahan adalah ketidaksetiaan, yang dapat merusak kepercayaan serta loyalitas antara pasangan suami istri<sup>5</sup>

Perselingkuhan adalah salah satu penyebab utama perceraian di kalangan pasangan yang sudah menikah.<sup>6</sup> Nagurney dan Thornton mengidentifikasi dua jenis perselingkuhan: perselingkuhan emosional dan perselingkuhan seksual.<sup>7</sup> Perselingkuhan emosional terjadi ketika seseorang jatuh cinta dengan orang lain di luar hubungan mereka.<sup>8</sup> Chuck menambahkan bahwa tindakan perselingkuhan meliputi hubungan seksual, seperti seks oral, berciuman, dan menjalin ikatan emosional dengan orang lain, baik secara langsung maupun melalui internet, termasuk dalam konteks pornografi atau cybersex.<sup>9</sup> Selain itu, perselingkuhan dapat berkontribusi pada risiko depresi dan berdampak negatif pada kesehatan mental korban<sup>10</sup> Individu yang diselingkuhi sering mengalami berbagai tekanan emosional, seperti depresi, kecemasan, serta penurunan kepercayaan diri dan harga diri.<sup>11</sup>

---

<sup>4</sup> Sarafino, (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.

<sup>5</sup> Rizky Gelora Putra. (2020). Dinamika Psikologis Penerimaan Diri Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami. In Universitas Islam Riau. 1-2.

<sup>6</sup> Yamamoto, S. H., & Alverson, C. Y. (2017). Individuals with disabilities in self-employment through vocational rehabilitation: Predictors of successful case closure from 2008 to 2012. *Journal of Career Assessment*, 25(3), 450-466.

<sup>7</sup> Thornton, V., & Nagurney, A. (2011). What is infidelity? Perceptions based on biological sex and personality. *Psychology research and behavior management*, 51-58.

<sup>8</sup> Whitty, G. (2006). Education (al) research and education policy making: is conflict inevitable?. *British educational research journal*, 32(2), 159-176.

<sup>9</sup> Chuick, C. D. (2009). Gender and infidelity : A study of the relationship between conformity to masculine norm and extrarelational involvement (Doctoral dissertation). The University of Iowa

<sup>10</sup> Cano, A., & Leary, K. D. O. (2014). Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 774-781.

<sup>11</sup> Rismaharani, Z., & Hartini, N. (2024). *Dinamika Psikologis Wanita Korban Perselingkuhan dalam Ikatan Pernikahan*. 2-11.

Menurut Chaplin, dinamika psikologis berkaitan dengan sistem yang menekankan motif dan perubahan perilaku yang tidak disadari.<sup>12</sup> Chaplin menjelaskan bahwa dinamika tersebut berfokus pada hubungan sebab akibat dalam motivasi yang menghasilkan perilaku. Terdapat tiga aspek dalam dinamika psikologis: kognisi, afeksi, dan konasi, yang seharusnya berjalan harmonis tanpa konflik. Manusia bertindak berdasarkan pemikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Oleh karena itu, dinamika psikologis diharapkan dapat menjelaskan kondisi seseorang sebelum dan sesudah mengalami perselingkuhan melalui perilakunya.<sup>13</sup> Kemudian Widiyanti mengatakan bahwa dinamika psikologis merupakan aspek motivasi dan dorongan yang bersumber dari dalam maupun luar individu, yang mempengaruhi mental juga mendukung individu mencocokkan diri dengan kondisi perubahan.<sup>14</sup>

Dalam proses perselingkuhan, pelaku sering mengalami dampak psikologis yang negatif. Emosi negatif yang muncul meliputi perasaan malu, bersalah, dan terus-menerus memikirkan perselingkuhan tersebut (*ruminantion*). Emosi ini dapat berulang tanpa henti.<sup>15</sup> Selain itu, pelaku yang terikat dalam pernikahan juga harus menghadapi dampak psikologis yang dialami oleh korban. Korban seringkali masih merasakan sakit, kemarahan, pengkhianatan, dan kesulitan mengendalikan emosi, serta memiliki keinginan untuk membalas dendam, salah satunya dengan menghindar. Situasi ini dapat memperburuk siklus yang dialami oleh pelaku, berpotensi menimbulkan masalah yang lebih serius dalam pernikahan.<sup>16</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Gelora Putra mengenai dinamika psikologis penerimaan diri pada istri yang mengalami perselingkuhan menunjukkan bahwa dampak psikologis yang dialami oleh istri korban perselingkuhan dapat mengakibatkan stress dan depresi, seperti diam mengurung dirumah, bermenung

---

<sup>12</sup> Chaplin, C.P., (1995). *Kamus Psikologi, terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: Pustaka Al-Husna.

<sup>13</sup> Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo. Persada.

<sup>14</sup> Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 218-230.

<sup>15</sup> Graham, D., van Veenendaal, E., Evans, I., & Black, R. (2006). *Foundations of software testing: Istqb certification. int*.

<sup>16</sup> Wijaya, A. C., & Shanti, T. I. (2020). Dinamika self-forgiveness dan meaning in life pada pelaku perselingkuhan dalam pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 31–39.

didalam kamar, merasa sedih, tertekan, merasa dikhianati, dan tidak percaya diri. Proses penerimaan kembali suami dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti cinta terhadap anak dan keinginan untuk mempertahankan keluarga. Istri juga menghadapi konflik antara tetap bertahan atau bercerai yang dapat mempengaruhi harga diri dan kesehatan mental mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Rismaharani dan Hartini berjudul “Dinamika Psikologis Wanita korban perselingkuhan dalam ikatan pernikahan” juga menemukan bahwa perselingkuhan sering menjadi penyebab perceraian dan berdampak negatif pada kesehatan mental wanita, termasuk emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kehilangan kepercayaan diri dan gangguan psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tentang dinamika psikologi pada perempuan yang menjadi korban perselingkuhan, khususnya dalam aspek kognisi, emosi, dan tindakan mempengaruhi cara individu beradaptasi dan pulih dari pengalaman yang menyakitkan. Hasil penelitian yang dilakukan dapat menjadi temuan yang baru berkaitan dengan dinamika psikologis istri yang mengalami perselingkuhan pada suami, selain itu bisa menjadi gambaran bagi istri yang mengalami perselingkuhan dalam mengatasi rasa sakit akibat pengkhianatan dan membangun kembali hubungan yang sehat di masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan model kualitatif dengan pendekatan studi kasus melibatkan analisis mendalam terhadap data dari subjek tertentu, dokumen, atau peristiwa spesifik. Penelitian studi kasus mencakup beberapa aspek, seperti: (1) fokus penelitian dapat berupa individu, peristiwa, konteks, atau dokumen; (2) elemen-elemen yang diteliti dianalisis secara menyeluruh sebagai satu kesatuan, mempertimbangkan latar atau konteks masing-masing, untuk memahami hubungan antara variabel-variabel yang ada. Penelitian ini melibatkan 2 orang subjek yang tinggal daerah Bojonegoro sebagai korban dari Suami yang melakukan perselingkuhan. Selain itu karakter subjek dalam penelitian ini selain menjadi **Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Islam Blambangan (STIB) Banyuwangi**

korban perselingkuhan suami, rentang usia 30-39 tahun, dan mereka juga mampu mempertahankan rumah tangganya selama lebih dari 3 tahun dari waktu perselingkuhan terjadi. Keadaan sakit hati, jengkel, kecewa, dan tindakan agresif mampu dikalahkan dan memilih untuk bertahan dalam situasi yang penuh dengan kesulitan. Jenis perselingkuhan yang terjadi pada suami dua responden adalah “*Romantic Love Affair*” yaitu perselingkuhan tipe ini melibatkan hubungan emosional yang dalam. Hubungan menjadi sangat penting sekali khususnya dalam kehidupan pasangan.

Instrumen pokok dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, peneliti sebagai instrument dapat berhubungan langsung dengan responden dan mampu memahami serta menilai berbagai bentuk dari interaksi di lapangan. Instrumen kedua dalam penelitian ini adalah dengan metode wawancara. Secara umum, penyusunan instrumen pengumpulan data berupa wawancara semi struktural dengan pertanyaan-pertanyaan yang mengacu pada aspek dinamika psikologis. Instrumen ketiga dalam penelitian ini adalah observasi.

**Tabel 1. Instrumen Penelitian**

| No | Pernyataan                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Bisakah Anda menceritakan pengalaman Anda ketika pertama kali mengetahui tentang perselingkuhan pasangan Anda? |
| 2  | Apa reaksi awal Anda setelah mengetahui perselingkuhan tersebut?                                               |
| 3  | Perasaan apa yang paling mendominasi saat itu? (misalnya, marah, sedih, bingung)                               |
| 4  | Bagaimana Anda mengatasi perasaan tersebut dalam waktu dekat setelah kejadian?                                 |
| 5  | Bagaimana perselingkuhan tersebut mempengaruhi hubungan Anda dengan Pasangan?                                  |

Di bagian ini, peneliti akan menganalisis tema-tema yang muncul dari pengalaman masing-masing responden. Analisis tematik dimulai dengan mendeskripsikan pengalaman yang dialami oleh responden, lalu dilanjutkan dengan mengeksplorasi dinamika emosional dan psikologis yang melibatkan tiga aspek utama: kognitif, emosi, dan konasi yang dialami oleh responden sebagai korban perselingkuhan suaminya.

**Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)  
Sekolah Tinggi Islam Blambangan (STIB) Banyuwangi**

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Responden 1**

Responden merasa dihianati dan terluka saat tahu suaminya telah menjalin hubungan dengan tetangganya. Semua ini bermula ketika responden merasa sikap suaminya aneh saat suaminya menolak memberikan ponselnya. Responden merasa curiga dan memutuskan untuk meminta putrinya untuk menyelidikinya.

“Saya merasa suami saya bersikap aneh, terutama saat dia menolak memberikan ponselnya. Kecurigaan muncul, dan saya meminta putri saya untuk menyelidiki. Meskipun berat, saya merasa itu satu-satunya cara untuk mengetahui kebenaran”.

Putri responden diam-diam mengintip saat suami responden membuka smartphone-nya, ketika suami responden keluar rumah tanpa ponsel. Putri Responden membuka pesan di aplikasi chat dan menemukan pesan mesra antara suami Responden dengan wanita lain. Putri Responden sangat terkejut di dalam aplikasi pesan tersimpan chat-chat mesra suami responden dengan Perempuan lain. Setelah mengetahui hal itu, Putrinya merasa tidak terima dan mencoba memberi tahu Responden, meskipun dia merasa tidak tega dengan perasaan Responden.

“Ketika anak saya mengonfirmasi kecurigaan saya, hati saya hancur. Saya tidak pernah menyangka suami yang saya cintai akan mengkhianati saya. Rasa sakit dan pengkhianatan ini sangat mendalam. Bagaimana mungkin orang yang saya percayai melakukan hal seperti ini?”

Beberapa kejadian-kejadian yang terjadi pada responden berkaitan dengan suaminya menyiratkan adanya fenomena perselingkuhan yang terjadi pada suaminya. Ketika diketahui bahwa suami dari responden melakukan perselingkuhan, sering terjadi pertengkaran di dalam keluarga dari subjek, Responden merasa marah, kecewa, dan terluka.

“Suamiku tidak bisa memberikan penjelasan yang memuaskan, dia hanya terdiam, seolah tak peduli dengan rasa sakit istrinya. Sehingga Anak-anak juga merasakan dampaknya”.

Beberapa kali responden mendapatkan informasi dari tetangganya yang melihat suami responden bertemu diluar rumah maupun di dalam rumah ketika

responden sedang berpergian. Responden merasa dihianati dan terluka saat tahu suaminya telah menjalin hubungan dengan tetangganya. Responden merasa terpuruk dan tidak percaya diri.

“Baru-baru ini, saya mendapat kabar dari tetangga bahwa suami saya membawa selingkuhannya ke rumah saat saya pergi. Perasaan dikhianati dan terluka semakin dalam ketika mengetahui suami saya menjalin hubungan dengan tetangga”.

Responden merasa seolah-olah seluruh dunia memandang-nya dengan tatapan kasihan, ketika berita tentang perselingkuhan suaminya menyebar. Bukannya membantu, suami Responden justru memperburuk keadaan dengan membawa selingkuhan-nya ke keluarga-nya dan meminta restu untuk melakukan hubungan yang lebih serius. Responden merasa sangat stress, sangat malu, dan bahkan hampir melakukan percobaan bunuh diri. Responden merasa seperti orang yang gagal, tidak hanya sebagai istri tetapi juga sebagai ibu.

“Aku berharap setelah semua ini, mereka menyadari kesalahan mereka. Namun, sebaliknya, suamiku justru semakin bertekad untuk melanjutkan hubungan itu. Bahkan, dia meminta restu untuk bersatu dengan Ibu selingkuhan nya, tanpa memikirkan betapa menyedihkannya keadaan ini bagi kami, keluarganya. Saya merasa terpuruk dan, kehilangan rasa percaya diri, dan bahkan hampir melakukan percobaan bunuh diri. Saya merasa seperti orang yang gagal, tidak hanya sebagai istri, tetapi juga sebagai ibu”.

Responden mengungkapkan bahwa keluarganya tidak merestui hubungan suaminya karena masing-masing sudah memiliki pasangan dan anak. Hingga akhir pengambilan data penelitian, suami tersebut masih sering terlibat dalam perselingkuhan. Meski demikian, dalam pikiran Responden, ada harapan bahwa suatu saat suami akan bertobat dan meminta maaf atas perilaku yang telah dilakukannya.

## **Responden 2**

Semua ini terungkap ketika responden mengetahui pesan WhatsApp yang mesra dengan perempuan lain masih tersimpan di ponsel suami responden. Setelah mengetahuinya responden marah besar, tak Terima dengan penghianatan yang

terjadi. Responden langsung menghubungi selingkuhan suami responden dan melontarkan cacian dengan emosi yang meluap-luap.

“Semua berawal dari pesan WhatsApp yang mesra dengan perempuan lain tertinggal di ponsel suami saya. Saya marah besar, tak terima dengan pengkhianatan yang terjadi. Saya menghubungi selingkuhan suami saya untuk menanyakan semua ini, emosi saya tak terbendung. Saya tak bisa menahan diri dan langsung melontarkan kata-kata kasar, merasa marah dan kecewa. “Kita keluarga dekat, kok tega berbuat gitu?”. Tapi dia hanya menganggap remeh perasaan saya dan tidak mengakui perbuatannya”.

Namun, selingkuhan suami responden tetap bersikeras tidak mau mengakui kesalahannya, meskipun responden mengancam akan menyebar percakapan mereka di media sosial. Ancaman itu ternyata dianggap sepele oleh selingkuhan suami responden, seolah-olah hanya perkataan belaka. Responden menyimpan rasa curiga yang mendalam, ia mulai mengikuti suaminya secara diam-diam dan berpura-pura tidak mengetahui perselingkuhan-nya.

“Ancaman saya untuk menyebarkan percakapan itu di media sosial diabaikan oleh selingkuhan suami saya. Dia sepertinya tidak menganggap saya serius. Namun, saya terus memantau suami saya, mengikuti setiap langkahnya. Setiap kali dia pergi, saya merasakan ketidaknyamanan yang mendalam. Saya pura-pura tidak tahu, tetapi rasa curiga terus menghantui saya”.

Suatu ketika, responden berpura-pura tidur saat mendengar suaminya berbicara dengan selingkuhannya di telepon. Dari situ, semua percakapan terungkap. Responden tak bisa menahan diri lagi, dan terjadi pertengkaran hebat antara dia dan suaminya. Dalam momen itu, responden akhirnya mengakui bahwa dia sudah mengetahui segalanya sejak lama. Kesabaran responden telah mencapai batas, dan meskipun dia ingin mempertahankan rumah tangganya demi anak, situasi ini semakin membuatnya tertekan.

“Suatu malam, saya berpura-pura tidur ketika mereka berdua bertelepon. Dari sana, saya mendengar semua percakapan mereka dan semakin terbuka tentang apa yang terjadi. Saat itu, semua kesabaran saya sudah habis. Ketika saya berhadapan dengan suami saya, semua kemarahan dan kesedihan itu meledak. Saya berkata “Ibu D sudah menggoda kamu sejak lama, dan saya tahu semuanya!” teriak saya. Saya merasa hancur, tapi saya harus melawan untuk mempertahankan kehormatan diri saya dan keluarga kami”.

**Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)  
Sekolah Tinggi Islam Blambangan (STIB) Banyuwangi**

Di tengah ketegangan itu, Responden mengambil tindakan drastis, yaitu menyebarkan percakapan antara Suami responden dan selingkuhan-nya di Instagram. Merusak reputasi selingkuhan suaminya demi mempermalukannya.

“Akhirnya, saya mengambil langkah drastis. Saya menyebarkan chat antara suami saya dan selingkuhan-nya di story Instagram saya. Ini bukan hanya tentang balas dendam, tetapi juga tentang mengingatkan dia bahwa ada batasan dalam sebuah hubungan”.

Setelah berita itu menyebar, suasana di sekitar mereka pun berubah. Selingkuhan suaminya merasa malu dan mulai menjauh dari keluarga responden. Keberanian responden untuk bertindak bukan hanya soal membalas dendam, tetapi juga tentang mempertahankan harga diri dan keluarganya. Masyarakat mulai membahas isu ini, dan setiap kali selingkuhan suami responden bertemu dengan keluarga responden, sindiran selalu menyertai. Semua ini membuat selingkuhan suami responden semakin tertekan dan menjauh, sementara itu responden berusaha menunjukkan bahwa tindakan tersebut bukan hanya untuk mengembalikan kehormatan, tetapi juga untuk memperingatkan tentang batasan yang harus dihormati dalam sebuah hubungan.

“Setelah itu, suasana menjadi sangat tegang. Selingkuhan suami saya merasa malu, dan saya bisa melihat dia menjauh dari keluarga kami. Saya berharap, dengan tindakan ini, semua orang menyadari konsekuensi dari pengkhianatan. Meskipun saya ingin mempertahankan rumah tangga demi anak-anak, saya tidak bisa membiarkan pengkhianatan ini terus berlanjut. Kesabaran ada batasnya, dan saya sudah mengambil keputusan untuk memperjuangkan harga diri saya”.

**Tabel 2. Dinamika Psikologis Responden**

| Aspek    | Responden 1                                                                                                                                           | Responden 2                                                                                                                                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kognitif | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kecurigaan terhadap suami.</li> <li>- Harapan untuk perbaikan dalam hubungan.</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami dengan jelas pengkhianatan yang terjadi.</li> <li>- Menyadari bahwa tindakan selingkuh tidak bisa diterima.</li> </ul>               |
| Emosi    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa terluka, sedih, dan kecewa.</li> <li>- Mengalami keputusasaan dan kehilangan percaya diri.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasakan kemarahan yang kuat dan keinginan untuk balas dendam.</li> <li>- Emosi terarah pada tindakan, mendorong untuk bertindak.</li> </ul> |

| Aspek  | Responden 1                                                                                                                                                       | Responden 2                                                                                                                                                                                              |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Konasi | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengambil tindakan defensif (meminta putri menyelidiki).</li> <li>- Cenderung Pasif dalam menghadapi situasi.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengambil tindakan proaktif (menyebarkan percakapan di media sosial).</li> <li>- Menunjukkan keberanian untuk melawan dan mempertahankan harga diri.</li> </ul> |

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa emosi berpengaruh terhadap perilaku dan pengambilan keputusan. Kedua responden mengalami emosi yang intens, seperti marah, kecewa, dan terluka, namun mereka bereaksi dengan cara yang berbeda. Walgito menjelaskan bahwa dinamika psikologis adalah kekuatan yang ada dalam diri manusia yang memengaruhi kondisi mental atau psikis, mendorong perkembangan dan perubahan dalam perilaku sehari-hari, termasuk pikiran, perasaan, dan tindakan.<sup>17</sup> Saptoto mendefinisikan dinamika psikologis sebagai interaksi antara berbagai aspek psikologis dalam diri individu, yang berkaitan dengan situasi sosial yang ada.<sup>18</sup> Responden 1, dengan pemikiran negatif dan rasa sakit yang mendalam, terjebak dalam siklus emosi yang menghambat tindakan proaktif. Di sisi lain, responden 2 menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang situasi, yang memungkinkan dia untuk merasakan kemarahan yang terarah dan berani bertindak. Ini mencerminkan teori coping aktif, di mana individu yang mampu mengenali dan menghadapi masalah cenderung lebih berhasil dalam mengatasi stres.

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu.<sup>19</sup> Responden 1 menunjukkan kesedihan dan keputusasaan yang mendalam, sementara responden 2 mengekspresikan kemarahan yang memotivasi tindakan.

<sup>17</sup> Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

<sup>18</sup> Putra, R. G. (2020). *Dinamika Psikologis Penerimaan Diri Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

<sup>19</sup> Fadhilah, N. M. (2014). Dinamika Emosi pada Remaja dari Keluarga yang Bercerai. *Jurnal Psikososains*, 9(2), 101–112.

Lazarus menyatakan bahwa coping adalah cara seseorang mengatasi stres atau ketegangan psikologis yang muncul akibat masalah dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini memerlukan kemampuan pribadi serta dukungan dari lingkungan untuk mengurangi tingkat stres yang dialami. Dengan demikian, coping merupakan respons individu terhadap situasi yang mengancam kesejahteraan fisik dan psikologisnya.<sup>20</sup> Responden 1 cenderung defensif dan pasif, mengandalkan orang lain (putrinya) untuk menyelidiki situasi. Hal ini sesuai dengan teori coping yang menekankan bahwa pendekatan pasif sering kali berkorelasi dengan hasil yang kurang memuaskan dalam jangka panjang. Sebaliknya, responden 2 mengambil tindakan proaktif, berani mengekspos situasi di media sosial sebagai cara untuk mempertahankan harga diri. Ini menunjukkan bahwa tindakan afirmatif dapat mengarah pada pemulihan yang lebih cepat dan meningkatkan rasa kontrol individu terhadap situasi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengekspresikan emosi secara konstruktif dan memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung mengalami pemulihan yang lebih baik setelah mengalami trauma emosional, seperti pengkhianatan dalam hubungan. Hal ini menyoroti pentingnya membangun keterampilan emosional dan dukungan sosial dalam membantu individu menghadapi situasi krisis. Kombinasi dari teori-teori ini dan temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik dalam memahami dinamika psikologis dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang respons individu terhadap pengkhianatan. Hal ini penting untuk pengembangan intervensi psikologis yang dapat membantu individu dalam proses penyembuhan dan penguatan harga diri. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa memahami interaksi antara aspek kognitif, emosi, dan konasi adalah kunci untuk mendukung individu dalam menghadapi situasi krisis dalam hubungan, dengan memperhatikan pentingnya dukungan sosial dan keterampilan coping yang efektif.

---

<sup>20</sup> Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal DIVERSITA*, 1(2), 48–57.

## KESIMPULAN

Dari analisis dinamika psikologis responden 1 dan 2, dapat disimpulkan bahwa perbedaan dalam aspek kognitif, emosional, dan konatif memengaruhi cara individu menghadapi perselingkuhan. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mampu memproses emosi mereka dengan cara yang konstruktif, seperti melalui ekspresi atau tindakan yang positif, lebih cenderung untuk mengalami pemulihan emosional yang lebih cepat. Selain itu, dukungan sosial yang kuat berperan penting dalam mengatasi perselingkuhan, memungkinkan individu untuk membangun kembali rasa percaya diri dan harga diri. Studi ini juga menunjukkan bahwa cara individu merespons trauma emosional dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengalaman masa lalu, dukungan sosial, dan keterampilan koping. Penemuan ini mendukung pentingnya pendekatan yang lebih holistik dalam memahami reaksi psikologis terhadap pengkhianatan dan mengembangkan strategi intervensi yang sesuai untuk mendukung individu dalam proses penyembuhan. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan bahwa kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi serta berinteraksi secara sosial dapat sangat memengaruhi cara individu menghadapi situasi krisis dalam hubungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cano, A., & Leary, K. D. O. (2014). Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 774–781.
- Chaplin, C.P., (1995). *Kamus Psikologi, terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo. Persada.
- Chuick, C. D. (2009). *Gender and infidelity : A study of the relationship between conformity to masculine norm and extrarelational involvement* (Doctoral dissertation). The University of Iowa
- Fadhilah, N. M. (2014). Dinamika Emosi pada Remaja dari Keluarga yang Bercerai. *Jurnal Psikososial*, 9(2), 101–112.
- Graham, D., van Veenendaal, E., Evans, I., & Black, R. (2006). *Foundations of software testing: Istqb certification. int*.
- Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)  
Sekolah Tinggi Islam Blambangan (STIB) Banyuwangi**

- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal DIVERSITA*, 1(2), 48–57. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53320/42766>
- Papalia, D.E. (2004). *Human Development*. New York: Mc Graw Hill
- Rismaharani, Z. (2024). Dinamika Psikologis Wanita Korban Perselingkuhan dalam Ikatan Pernikahan. *Dinamika Psikologis Wanita Korban Perselingkuhan dalam Ikatan Pernikahan*.
- Ridhayatul Khasanah. (2024). *Ngeri! Indonesia Menempati Peringkat Kedua Selingkuh Terbanyak di Asia*. Radio Republik Indonesia. <https://www.rri.co.id/lain-lain/790969/ngeri-indonesia-menempati-peringkat-kedua-selingkuh-terbanyak-di-asia>
- Sarafino, (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.
- Sa'adah, I. I., & dkk. (2024). Penyebab Perselingkuhan Suami Istri dan Upaya Penanganannya dalam Islam. *Relinia: Jurnal Kajian Agama Dan Multikulturalisme Indonesia*, 3(1), 7–13. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/relinesia/article/view/1632/1517>
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 218-230.
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 218-230.
- Thornton, V., & Nagurney, A. (2011). What is infidelity? Perceptions based on biological sex and personality. *Psychology research and behavior management*, 51-58.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Whitty, G. (2006). Education (al) research and education policy making: is conflict inevitable?. *British educational research journal*, 32(2), 159-176.
- Wijaya, A. C., & Shanti, T. I. (2020). Dinamika Self Forgiveness dan Meaning in Life pada Pelaku Perselingkuhan dalam Pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 31-9.
- Yamamoto, S. H., & Alverson, C. Y. (2017). Individuals with disabilities in self-employment through vocational rehabilitation: Predictors of successful case closure from 2008 to 2012. *Journal of Career Assessment*, 25(3), 450-466.