

# GAMBARAN PROSES PENGAMPUNAN PADA ISTRI BERAGAMA KATOLIK YANG PERNAH MENGALAMI PERSELINGKUHAN

**Prita Pradipta & Theresia Indira Shanti**

*Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jalan Jend. Sudirman No. 51, Karet Semanggi, Kec. Setiabudi, Jakarta 12930, Indonesia*

Korespondensi: [indira.shanti@atmajaya.ac.id](mailto:indira.shanti@atmajaya.ac.id)

## **DESCRIPTION ABOUT FORGIVENESS PROCESS AMONG CATHOLIC WIVES WHO ARE INJURED PARTNERS**

*Manuscript type:* Original Research

### **Abstract**

Infidelity is one of the main reasons for divorce among married couples. Despite the traumatic experience it causes, however, some religious teachings, like those of the Catholic faith, encourage believers to remain in their marriage despite being the victim of infidelity. This study aims to explore the process of forgiveness of married women whose partner has a history of engaging in an extramarital affair. An in-depth interview was conducted to two Catholic women who had experienced infidelity and remained in their marriage. The result described how participants underwent the process of forgiving, but still experienced painful feelings. Reframing partner's infidelity through religious perspective helped participants to cope with the painful emotions. The results also provide an overview of the dynamic of the forgiveness process related to recovery so that individuals can realize their own potential and direct them leaning towards growing mindset after going through the experience of infidelity.

### *Article history:*

Received 31 July 2022  
Received in revised form 6 March 2023  
Accepted 7 June 2023  
Available online 22 October 2023

### *Keywords:*

Catholic marriage  
forgiveness  
infidelity  
injured partner

### **Abstrak**

Perselingkuhan merupakan salah satu alasan utama yang dapat memicu terjadinya perceraian dalam pernikahan. Terlepas dari munculnya pengalaman traumatis akibat perselingkuhan yang dialami, beberapa ajaran agama, seperti agama Katolik, menganjurkan umatnya untuk tetap mempertahankan pernikahan meskipun menjadi korban perselingkuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses pengampunan pada perempuan yang pernah menjadi korban perselingkuhan dalam pernikahannya. Wawancara mendalam dilakukan kepada dua perempuan beragama Katolik yang pernah mengalami perselingkuhan dan tetap bertahan dalam pernikahannya. Hasil penelitian menggambarkan proses yang dilalui subjek dalam melakukan pengampunan, tetapi tetap mengalami perasaan yang menyakitkan. Subjek ikut terbantu dalam usaha mengatasi emosi yang menyakitkan dengan melihat kembali perselingkuhan yang dilakukan pasangan melalui sudut pandang agama. Hasil penelitian ini turut memberikan gambaran dinamika dari proses pengampunan yang berkaitan dengan pemulihan, sehingga individu dapat menyadari potensi diri yang dimiliki, serta mengarahkan pada pola pikir yang lebih bertumbuh setelah melewati pengalaman diselingkuhi oleh pasangan.

**Kata Kunci:** pengampunan, pernikahan Katolik, perselingkuhan, pihak yang diselingkuhi

### **Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat**

Perselingkuhan yang terjadi dalam pernikahan merupakan dapat menjadi salah satu bentuk pengalaman traumatis. Dalam konteks masyarakat Indonesia, ajaran agama serta persepsi sosial memegang peranan penting yang turut memengaruhi keputusan untuk mempertahankan pernikahan walau mengetahui adanya perselingkuhan. Aspek yang menjadi pertimbangan antara lain stigma mengenai perceraian, perkembangan psikologis anak, serta ekonomi keluarga. Perempuan dalam konteks ini kerap dipandang tidak berdaya ketika memutuskan bertahan dalam pernikahan. Penelitian ini bermanfaat memahami dinamika yang terjadi dalam proses mengampuni dari pihak yang diselingkuhi dan munculnya ide baru bagi mereka hingga akhirnya dapat pulih, serta tidak lagi memandang diri sebagai korban. Penelitian ini memberikan sudut pandang tambahan bahwa keyakinan agama dan dukungan sosial dari lingkungan turut membantu mereka menyadari potensi dirinya. Penelitian ini menawarkan pandangan baru bagi perempuan Indonesia mengenai kekuatan diri dan pola pikir yang bertumbuh dari pengalaman tersebut.

Handling Editor: Karel Karsten Himawan, Faculty of Psychology, Universitas Pelita Harapan, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Perselingkuhan merupakan pengalaman traumatis yang menimbulkan luka mendalam bagi pihak yang diselingkuhi. Korban perselingkuhan dapat memiliki pandangan atau penilaian negatif terhadap pihak yang berselingkuh/pelaku perselingkuhan maupun kepada dirinya sendiri. Penilaian negatif ini dapat berupa sikap menyalahkan pelaku perselingkuhan, menyalahkan diri sendiri, maupun mengaitkan berbagai faktor yang menyebabkan perselingkuhan terjadi (Shrout & Weigel, 2018). Semakin besar penilaian negatif muncul pada korban perselingkuhan, maka semakin besar pula tekanan yang dialami (Shrout & Weigel, 2018), hingga dapat memunculkan gejala kecemasan, depresi, ataupun gangguan pasca trauma (Couch dkk., 2016). Korban perselingkuhan menganggap peristiwa tersebut terjadi karena faktor dalam diri sendiri, pasangan, atau hubungan mereka (Shrout & Weigel, 2018). Mereka juga merasa kehilangan pasangan yang dianggap sebagai teman hidup, kehilangan rasa percaya dalam hubungan, serta merasa terancam pada keyakinan pribadi mengenai diri sendiri dan hubungan (Shrout & Weigel, 2018).

Perselingkuhan yang terjadi dapat membawa dampak buruk bagi anak-anak, pasangan, maupun kehidupan pernikahan tersebut, seperti mengganggu kesejahteraan psikologis pasangan, memungkinkan munculnya kekerasan secara fisik maupun verbal, serta mengarahkan pada perceraian (Gordon & Mitchell, 2020; Pour dkk., 2019). Korban perselingkuhan merasa terguncang, dikhianati, dibohongi, dan dimanipulasi oleh pasangan, sehingga rasa aman dan percaya yang dimiliki dalam hubungan pun menjadi hancur, serta ragu terhadap diri sendiri (Stosny, 2013). Emosi intens yang dirasakan korban perselingkuhan disertai juga dengan respons kognitif yang tidak sesuai atau terdistorsi akibat peristiwa yang dialami (Gordon dkk., 2005). Dalam hal ini, respons yang dialami korban perselingkuhan serupa dengan respons trauma secara umum, meliputi masalah tidur, sulit berkonsentrasi, perilaku destruktif atau perasaan mudah tersinggung, meningkatnya kemarahan kepada pelaku perselingkuhan, serta adanya reaksi kilas balik (*flashback*). Mereka merasakan detak jantung yang meningkat setiap kali teringat dengan perselingkuhan, serta sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari karena seringkali terbayang dengan pengkhianatan yang dilakukan pasangan (Sauerheber & Disque, 2016). Respons inilah yang membuat korban perselingkuhan akhirnya berusaha menghindari situasi yang dapat memicu ingatannya mengenai perselingkuhan, salah satunya dengan memutuskan bercerai dari pasangan (Dean, 2011; Sauerheber & Disque, 2016; Snyder dkk., 2008; Warach & Josephs, 2019).

Di sisi lain, tidak semua pasangan memutuskan untuk bercerai ketika mengetahui adanya perselingkuhan. Salah satu alasannya ialah karena faktor spiritualitas atau keyakinan agama. Studi ini ingin secara khusus berfokus pada sudut pandang agama Katolik. Dalam ajaran agama Katolik, pernikahan bukan hanya dipandang sebagai persatuan antara dua manusia, melainkan suatu persatuan yang sifatnya sakral atau suci karena adanya keterlibatan Tuhan dalam proses penyatuan di dalamnya untuk dapat mencapai kesejahteraan pernikahan dan keluarga, hingga akhirnya manusia memperoleh keselamatan (Catholic Church, 1997). Korban perselingkuhan memutuskan untuk tetap bertahan dengan pasangan karena adanya komitmen yang telah mereka buat melalui janji pernikahan – yaitu untuk selalu bersama di saat baik dan buruk – sehingga saat kondisi terburuk itu datang, mereka hanya memiliki cara untuk dapat menghadapinya dan mempertahankan komitmen yang telah dibuat (Mitchell dkk., 2021). Gereja Katolik meyakini pernikahan sebagai suatu sakramen suci yang menjadi lambang relasi antara Kristus sebagai Tuhan dan Gereja-Nya, sehingga menjadikan kesatuan dan tak tercerai sebagai ciri pernikahan Katolik (Budi, 2019; Christie, 2013). Kesatuan hidup pasangan yang tidak dapat diceraikan didasari iman percaya kepada rencana Allah bahwa mereka bukan lagi dua, melainkan satu (Catholic Church, 1997).

Secara umum, ajaran gereja Katolik tidak memperkenankan adanya perceraian karena dianggap sebagai salah satu pelanggaran berat yang tidak sesuai dengan ajaran agama, serta dapat membawa dampak buruk dalam keluarga, seperti respons terkejut anak dan dapat ditarik ke sana ke mari di antara orang tua (Catholic Church, 1997). Hal tersebut turut disampaikan dalam Katekismus Gereja Katolik dan dijadikan sebagai acuan dalam menjalani kehidupan pernikahan Katolik karena turut didasari pada ajaran Allah kepada umat-Nya. Katekismus Gereja Katolik dan Kitab Hukum Kanonik tahun 1983 mengakui adanya situasi khusus, di mana pasangan sulit untuk dapat hidup bersama dan mengizinkan adanya perpisahan hanya untuk alasan yang sangat berat, seperti perselingkuhan atau ancaman terhadap hidup. Perpisahan ini tidak memutuskan ikatan pernikahan dan diharapkan mereka dapat melakukan penyelesaian masalah, salah satunya dengan berdamai ataupun mencapai rekonsiliasi dan diharapkan dapat kembali hidup bersama (Triastuti, 2018).

Secara umum, ajaran agama Katolik juga tidak menghendaki adanya kekerasan secara fisik maupun emosional, termasuk dalam kehidupan berkeluarga (Fisher, 2018). Oleh karena itu, dalam pernikahan Katolik diharapkan tidak terjadi perpisahan demi cinta kasih Kristiani, kesejahteraan keluarga, dan kepentingan anak-anak (Christie, 2013). Jikalau pun terjadi perpisahan selamanya pada pasangan Katolik, perpisahan tersebut tidak memutuskan ikatan pernikahan mereka yang sah (Christie, 2013). Hal yang dapat dilakukan adalah anulasi atau pembatalan pernikahan (proses

pengadilan di tribunal gereja untuk menentukan ketidaksahan pernikahan). Proses anulasi pernikahan dimulai dari konsultasi pada pastor paroki, lalu berjenjang sampai keuskupan, serta meliputi proses formal (melibatkan hakim, saksi, dan lain-lain) dan proses dokumenter atau administratif, kemudian hakim mengumpulkan dokumen yang dibutuhkan untuk menyelesaikan kasusnya (Kosat, 2021).

Masalah perselingkuhan kerap terjadi dalam pernikahan Katolik dan pasangan yang menghadapi masalah ini dianjurkan untuk dapat saling mengampuni satu sama lain (Christie, 2013; Hardiwiratno, 2016). Pengampunan menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan ketika pasangan merasa tersakiti karena kesalahan yang dilakukan orang lain – termasuk dalam konteks perselingkuhan – dan menjadi suatu hal penting yang diajarkan dalam agama Katolik (Moi, 2008). Hal ini sesuai dengan salah satu hukum yang utama menurut Kitab Suci, yaitu mengasihi sesama seperti diri sendiri, yang di antaranya ditunjukkan melalui pengampunan (Catholic Church, 1997), sehingga mereka sangat dianjurkan secara moral untuk dapat mengampuni (Tucker dkk., 2015). Keyakinan yang dimiliki individu berdasarkan pada ajaran agama yang dianutnya turut menjadi salah satu faktor yang berperan dan membantu dalam proses mengampuni (Sauerheber & Ponton, 2017). Oleh karena itu, korban perselingkuhan dianjurkan untuk dapat mengampuni pihak yang berzinah atau pihak yang berselingkuh, serta tergerak oleh cinta dan rasa prihatin untuk akhirnya tetap mempertahankan ikatan pernikahan dan mencapai pernikahan yang sehat (Christie, 2013).

Sejalan dengan anjuran tersebut, pengampunan merupakan hal yang dibutuhkan dan menjadi bagian yang penting dalam proses pemulihan dari situasi traumatis, serta membantu pasangan untuk dapat mencapai keberhasilan dalam ikatan pernikahan (Gordon dkk., 2005). Ketika individu melakukan pengampunan dalam hubungan sesuai dengan anjuran keyakinan agamanya, mereka memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi (Agu & Nwankwo, 2019). Pengampunan merupakan satu cara individu memberikan respons terhadap pengalaman yang menyakitinya dan dapat disertai dengan sikap yang lebih positif terhadap pihak yang berselingkuh (McCullough dkk., 2000). Peristiwa traumatis yang dialami dapat membuat individu merasakan tekanan psikologis yang disertai dengan respons negatif terkait peristiwa tersebut. Pengampunan yang dilakukan menjadi motivasi prososial bagi individu untuk dapat mengarahkan pada perbaikan hubungan dan kembalinya hubungan yang sehat (Fincham dkk., 2020).

Di sisi lain, peristiwa yang dialami dan pengampunan yang terjadi dapat membuat korban perselingkuhan tidak terus-menerus memandang dirinya sebagai korban. Korban perselingkuhan akan memiliki rasa berdaya untuk bertanggung jawab atas hidup mereka dan mengatasi berbagai dampak yang muncul (Walton, 2005) akibat dari perselingkuhan yang dialami. Proses yang dilalui

individu dalam menghadapi tekanan dan penderitaan dari peristiwa traumatis ini turut menjadi sumber perubahan positif bagi diri mereka (Tedeschi & Calhoun, 2004). Korban perselingkuhan mengalami pertumbuhan diri dengan mengidentifikasi luka, “menggugat” pelanggaran, “berduka” dengan kehilangan yang dialami, mengetahui kesalahan dengan tepat, mempelajari cara baru untuk melindungi dirinya, mengembalikan sumber daya yang dimiliki, dan mengenali atau mendapatkan sumber daya baru hingga dapat bertanggung jawab untuk kebahagiaannya sendiri (Walton, 2005).

Dari penelitian Hapsari (2019), ditemukan bahwa korban perselingkuhan dapat mengampuni pasangan yang berselingkuh, tetapi masih ada emosi negatif akibat perselingkuhan karena belum dapat memperoleh makna dari peristiwa tersebut. Di sisi lain, ajaran Kristiani untuk mengampuni dan menunjukkan kasih kepada orang yang telah menyakiti membantu korban perselingkuhan untuk dapat bergerak maju melampaui aspek negatif yang dialaminya. Hal ini karena ajaran agama Katolik meyakini kasih adalah tidak pemaarah dan tidak menyimpan kesalahan orang lain (Catholic Church, 1997), sehingga korban perselingkuhan juga dapat melepaskan aspek negatif dalam dirinya terhadap hubungan maupun pelaku perselingkuhan. Hasil penelitian Hapsari (2019) juga menunjukkan bahwa ajaran agama Kristiani turut memengaruhi pasangan yang diselingkuhi / korban perselingkuhan (*injured partner*) untuk mengampuni. Penelitian Hapsari (2019) belum melakukan analisis mendalam terkait pemaknaan dari situasi yang dialami terhadap diri korban perselingkuhan yang dapat membantu mereka untuk pulih, serta menunjukkan keberdayaan yang dimiliki yang mengarahkan pada pertumbuhan diri.

Pengampunan merupakan proses yang dilakukan pasangan untuk berusaha memahami diri sendiri, orang lain, dan hubungan mereka dengan membebaskan diri dari pikiran, perasaan, dan emosi negatif setelah dikhianati pasangan (Gordon dkk., 2005). Konsep pengampunan yang dikembangkan oleh Gordon dan Baucom (1998), secara spesifik dalam konteks perselingkuhan, terdiri dari tiga tahap yang masing-masing tahapnya melibatkan aspek kognitif, emosi, dan perilaku. Masing-masing tahap dalam pengampunan membantu korban perselingkuhan untuk dapat menyadari dampak yang dialami (tahap I – dampak/*impact*), memaknai peristiwa yang terjadi (tahap II – pemaknaan/*definition*), serta akhirnya dapat pulih atau menyesuaikan kembali dengan kehidupan yang ada (tahap III – pemulihan/*moving on*).

Konsep pengampunan tersebut turut meliputi proses pemulihan dari luka yang dialami korban perselingkuhan dengan memahami dampak yang diterima, dapat mengolah segala emosi yang dialami akibat dari perselingkuhan, serta mendapatkan pemaknaan atau sudut pandang baru mengenai peristiwa yang dialami. Proses mengampuni perlu dibedakan dengan rekonsiliasi karena

pengampunan melibatkan proses intrapersonal, sementara rekonsiliasi didasari dengan pemulihan rasa percaya satu sama lain atau adanya keterlibatan dari kedua belah pihak dalam hubungan interpersonal (Exline & Baumeister, 2000; Fincham, 2017; Fincham dkk., 2020). Rekonsiliasi juga meliputi kesediaan pasangan untuk terlibat dalam segala aktivitas ataupun tinggal bersama (Exline & Baumeister, 2000). Proses mengampuni dapat terjadi secara terpisah dari rekonsiliasi, sehingga pasangan tidak dituntut untuk mencapai rekonsiliasi karena fokus utamanya adalah melepaskan emosi negatif yang dialami akibat peristiwa traumatis untuk kesejahteraan psikologis pihak yang diselingkuhi.

Data survei tahun 2017 yang dirilis *Justdating* menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat kedua di Asia dengan kasus perselingkuhan terbanyak, di mana 40% lelaki dan perempuan di Indonesia mengaku pernah berselingkuh (Novianty & Nodia, 2017). Lelaki maupun perempuan tetap dapat menjadi pelaku perselingkuhan, hanya saja secara umum lebih banyak perempuan yang melaporkan dikhianati oleh pasangannya (Gordon & Baucom, 2003). Hal ini juga dikarenakan kondisi lelaki yang lebih enggan untuk mengakui rasa sakit dan pengkhianatan yang dialami dari perselingkuhan (Gordon & Baucom, 2003). Terdapat perbedaan dalam cara lelaki dan perempuan merespons perselingkuhan. Lelaki cenderung meninggalkan pasangannya, sementara perempuan cenderung memaafkan pasangannya dan memberi kesempatan kedua bagi pasangannya (Setia, 2017). Padahal perempuan sebagai pihak yang diselingkuhi merasa lebih tidak berdaya atau ditinggalkan dan terguncang dibandingkan laki-laki, terutama dalam konteks perselingkuhan emosional (Shackelford dkk., 2000). Perempuan yang menjadi korban perselingkuhan juga kerap menyalahkan diri sendiri maupun pasangannya dan berisiko melakukan tindakan yang membahayakan diri atau kesehatan mereka (Shrout & Weigel, 2018). Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini akan lebih berfokus pada perempuan sebagai korban perselingkuhan yang memilih memberikan pengampunan bagi pasangannya yang berselingkuh dan bertahan dalam pernikahan Katolik. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran proses pengampunan pada perempuan sebagai korban perselingkuhan dan sudah mengampuni pasangannya, disertai dengan kondisi pemberdayaan yang mereka miliki dari pengalaman tersebut.

Perempuan sebagai korban perselingkuhan dapat melewati proses pengampunan, terutama untuk melanjutkan hidup ke depannya, karena faktor keyakinan agama yang dimiliki tentang mengampuni kesalahan orang yang menyakiti mereka (Hapsari, 2019). Pengalaman hidup pasangan dalam suatu perjanjian perkawinan yang didasari komitmen satu sama lain kepada Tuhan turut meningkatkan kemungkinan dilakukannya pengampunan kepada pasangan yang berselingkuh

(Sauerheber & Ponton, 2017). Ketika mengalami perselingkuhan, korban perselingkuhan menganggap kejadian tersebut sebagai bentuk cobaan dari Tuhan yang perlu dilalui, tetapi masih terbatas untuk memaknai peristiwa tersebut dalam kehidupan mereka secara umum karena terbatasnya pelepasan emosi negatif dan kurangnya keterlibatan dari pasangan yang berselingkuh dalam menjelaskan perselingkuhan yang dilakukan (Hapsari, 2019). Keterlibatan pasangan yang berselingkuh menjadi salah satu hal penting dalam proses pengampunan, tetapi korban perselingkuhan juga tetap dapat memaknai peristiwa yang dialami dengan mengidentifikasi berbagai hal dalam diri maupun di luar diri yang sebenarnya turut menjadi faktor kekuatan untuk dapat melanjutkan kehidupan seterusnya setelah mengalami peristiwa perselingkuhan.

Dinamika proses pengampunan pada perempuan Katolik yang menjadi korban perselingkuhan merupakan hal yang penting untuk dapat dibahas dalam penelitian ini mengingat proses yang dialami tidaklah mudah. Perempuan dalam hal ini lebih rentan menyalahkan dan membahayakan diri sendiri. Ketika dikaitkan dalam pernikahan Katolik, korban perselingkuhan diharapkan dapat berdamai dengan cara mengampuni pasangan yang berselingkuh dan menjaga keutuhan rumah tangga demi kesejahteraan keluarga. Hal ini menjadi tantangan tersendiri mengingat respons yang muncul akibat perselingkuhan serupa dengan respons trauma secara umum, yang di antaranya muncul kilas balik mengenai perselingkuhan, mengalami emosi negatif yang intens, dan adanya usaha untuk menghindari dari segala hal yang dapat memicu ingatan mengenai kejadian tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam proses yang dilalui korban perselingkuhan ketika merasa dikhianati oleh pasangan, tetapi diharapkan juga dapat melakukan pengampunan. Dalam penerapannya mungkin banyak tantangan yang dihadapi, serta bukan merupakan hal yang mudah untuk dapat mengolah berbagai pikiran dan emosi yang muncul untuk tetap dapat mempertahankan pernikahan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berfokus pada perempuan beragama Katolik yang merupakan korban perselingkuhan, serta memilih mengampuni pasangannya yang berselingkuh dan bertahan dalam pernikahan Katolik. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran proses pengampunan pada perempuan sebagai pihak yang diselingkuhi yang pernah mengalami perselingkuhan dan sudah mengampuni pasangannya, serta kondisi pemberdayaan yang mereka miliki dari pengalaman tersebut. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi pendukung terkait dengan pengampunan dan keyakinan agama tertentu (dalam hal ini agama Katolik), serta memberikan sudut pandang lain mengenai kekuatan diri yang dimiliki perempuan sebagai korban perselingkuhan yang turut membantu pemulihan mereka.

## METODE

### *Partisipan*

Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *snowball sampling*. Partisipan berjumlah dua orang. Kriteria partisipan adalah: istri beragama Katolik yang pernah mengalami perselingkuhan dalam pernikahannya, sudah memaafkan atau mengampuni pasangannya, dan masih bertahan dalam ikatan pernikahan atau tidak bercerai dari pasangannya. Berikut terlampir data partisipan yang terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 1.  
*Data Demografi Partisipan*

	<b>Partisipan 1</b>	<b>Partisipan 2</b>
Inisial (disamarkan)	Ami	Lia
Inisial pasangan (disamarkan)	Awan	Bona
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Usia saat ini	56 tahun	65 tahun
Pendidikan terakhir	SMA	SMA
Suku bangsa	Jawa	Tionghoa
Agama asal	Islam	Konghucu
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	Ibu rumah tangga
Usia pernikahan saat ini	35 tahun	35 tahun
Nama (inisial) pasangan	Awan	Bona
Pekerjaan pasangan	Supir antar-jemput SD	Wiraswasta
Tempat tinggal	Ciputat	Ciputat
Pernikahan ke-	1 (bagi Ami) 1 (bagi Awan)	1 (bagi Lia) 2 (bagi Bona; pernikahan pertama hanya secara adat)
Jumlah anak	3	4
Status sosial-ekonomi	Menengah	Menengah

Kedua partisipan dalam penelitian ini baru meyakini atau pindah menjadi agama Katolik setelah menikah dengan pasangan masing-masing dan perkawinan yang dilakukan tetap didasari pada tata cara agama Katolik dengan Sakramen Perkawinan, terutama dalam konteks pernikahan Ami. Sementara pada konteks pernikahan Lia, Sakramen Perkawinan kembali diteguhkan setelah menjalani beberapa tahun usia pernikahan karena sebelumnya Lia dan Bona memiliki keyakinan yang berbeda (Lia beragama Konghucu, sementara Bona beragama Kristen), serta awalnya mereka hanya menikah secara adat. Lia memutuskan pindah agama di tahun awal pernikahannya karena Bona tidak setuju dengan ritual keagamaan yang dijalani Lia saat itu (berdoa menggunakan dupa). Lia memilih keyakinan agama Katolik karena dikelilingi oleh tetangga yang juga beragama Katolik. Lia

memutuskan untuk mengadakan pemberkatan melalui Sakramen Perkawinan untuk meneguhkan kembali janji pernikahan mereka setelah mengetahui latar belakang kehidupan Bona sebelumnya dan beberapa kali Bona kerap berselingkuh.

### ***Desain***

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang secara khusus menggunakan pendekatan fenomenologi. Hal ini berarti hasil studi merupakan pemahaman mendalam individu (partisipan) mengenai pengalaman yang dilalui, serta penghayatan atau pemaknaan yang dimiliki berdasarkan sudut pandang mereka (Creswell, 2012; Yin, 2011). Pendekatan fenomenologi membantu mendapatkan gambaran yang lebih lengkap mengenai pemaknaan partisipan terkait perselingkuhan yang dialami, serta proses pengampunan yang dilalui, sehingga proses tersebut dapat bersifat subjektif bagi setiap partisipan dan memungkinkan munculnya keunikan tersendiri (Creswell, 2012). Pendekatan fenomenologi dianggap sebagai metode yang tepat dalam penelitian ini karena setiap partisipan yang terlibat dapat memiliki pemaknaan yang berbeda mengenai perselingkuhan yang dialami dan bersifat subjektif. Dinamika dari proses mengampuni yang terjadi di dalamnya pun merupakan suatu hal yang unik bagi setiap partisipan. Tujuan penelitian termasuk dalam penelitian deskriptif karena hasil penelitian hendak menggambarkan situasi dan kejadian sesungguhnya yang didasari pada hasil observasi dan analisis hasil wawancara (Babbie, 2011).

### ***Prosedur***

Aspek etik penelitian ini telah dievaluasi oleh komisi etika Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNIKA Atma Jaya (0233A/III/LPPM-PM.10.05/03/2021). Partisipan membaca dan melengkapi surat pernyataan kesediaan terlibat dalam penelitian. Peneliti turut menyampaikan secara lisan dan tulisan (melalui surat pernyataan) mengenai perekaman dalam bentuk audio yang dilakukan selama proses pengambilan data serta disetujui oleh partisipan. Individu yang memenuhi kriteria dapat menjadi partisipan penelitian, lalu peneliti meminta partisipan untuk merekomendasikan orang lain yang memiliki karakteristik serupa untuk diminta kesediaannya menjadi partisipan berikutnya. Setelah rangkaian pengambilan data selesai dilakukan, peneliti memberikan apresiasi atau tanda terima kasih kepada partisipan berupa cendera mata.

Proses pencarian partisipan dilakukan sejak akhir bulan Januari 2021 sampai dengan April 2021 dengan sudah adanya daftar nama calon partisipan yang disiapkan peneliti sesuai dengan kriteria. Peneliti sudah mengetahui terlebih dulu calon partisipan yang memiliki kriteria serupa berdasarkan

cerita kehidupan pernikahan yang mereka bagikan ketika berkumpul dalam komunitas gereja. Peneliti juga menanyakan kepada orang sekitar yang mungkin memiliki kerabat atau kenalan sesuai dengan kriteria partisipan yang diperlukan. Peneliti melakukan wawancara pada dua partisipan yang bersedia membagikan pengalamannya dan turut meminta referensi calon partisipan lainnya yang mungkin diketahui memiliki pengalaman serupa dengan partisipan yang terlibat.

Proses pengambilan data dilakukan pada tanggal 10 Februari hingga 12 April 2021 dengan kegiatan yang dilakukan mulai dari membangun hubungan (*rapport*), wawancara kepada partisipan dan orang-orang terdekat partisipan (*significant other*). Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali pertemuan untuk setiap partisipan dan wawancara berlangsung selama kurang lebih 1-2 jam untuk setiap pertemuannya. Pengambilan data dilakukan di tempat tertutup, yaitu di rumah masing-masing partisipan, serta hanya ada partisipan dan peneliti untuk menjaga suasana kondusif, juga memastikan kerahasiaan informasi. Selama rangkaian pengambilan data, peneliti dan partisipan menjaga protokol kesehatan dengan tetap menggunakan masker dan duduk berhadapan dalam jarak tertentu. Kedua belah pihak menyepakati untuk melakukan penjadwalan ulang ketika salah satu pihak ataupun keluarga partisipan berada dalam kondisi tubuh yang kurang sehat. Setelah wawancara dilakukan, peneliti membuat verbatim dan melakukan *coding* atas jawaban-jawaban yang diberikan partisipan, kemudian dikembangkan menjadi suatu tema, dimaknai, dan dibuat kesimpulan.

### ***Instrumen***

Penelitian ini menggunakan panduan wawancara yang didasari pada konsep proses pengampunan yang dikembangkan oleh Gordon dan Baucom (1998). Teori tersebut dianggap masih sesuai untuk dijadikan sebagai dasar konsep karena paparan teori terkait dengan pengampunan secara spesifik dalam konteks pernikahan, di mana adanya pengkhianatan yang dilakukan oleh pihak yang berselingkuh terhadap pasangan, kepada janji yang dibuat satu sama lain, serta kepada Tuhan. Selain itu, teori terkait pengampunan – terutama dalam konteks spesifik perselingkuhan di pernikahan – masih cukup terbatas. Pertanyaan disusun berdasarkan setiap tahap yang terdapat dalam proses pengampunan – terdiri dari aspek kognitif, emosi, dan perilaku – serta indikator yang terlibat di dalamnya (panduan wawancara terlampir). Selain itu, peneliti juga menyusun pedoman observasi yang tujuannya secara umum mengamati perilaku partisipan selama bercerita dan interaksi mereka dengan anggota keluarga untuk melengkapi ataupun menjadi data tambahan dari analisa wawancara yang dilakukan.

### ***Teknik Analisis***

Penelitian ini menggunakan analisis tematik sebagai metode analisis data yang didapatkan dengan melihat tema umum dan unik dari kedua partisipan. Peneliti mengumpulkan data hasil wawancara dan melakukan pembacaan ulang, kemudian mencari pola makna dari data tersebut untuk menentukan tema. Dari data yang didapat, peneliti melakukan identifikasi tema-tema yang terpola dalam suatu fenomena, lalu mengelompokkan tema-tema yang muncul dengan memberikan kode informasi (*coding*), sehingga menghasilkan daftar tema dari indikator yang tampak kompleks (Poerwandari, 2013).

Tahap analisis terdiri dari lima bagian (Yin, 2011) yang turut dilakukan oleh peneliti. Pertama adalah *compiling*, yaitu mengumpulkan data-data penelitian yang telah diperoleh, berupa transkrip verbatim dari rekaman wawancara. Kedua adalah *dissambling*, yaitu saat peneliti melakukan *coding* data untuk mendapatkan tema umum pada jawaban partisipan. Tema-tema tersebut akan dicek kembali di dalam tahap ketiga, yaitu *reassembling*, yang dilakukan oleh pembimbing peneliti. Jika peneliti dan pembimbing peneliti telah sepakat mengenai pola tema, lalu peneliti melanjutkan ke tahap selanjutnya, yaitu tahap *interpreting*. Di tahap keempat ini, peneliti melakukan interpretasi dari pola yang telah didapatkan, yang kemudian didiskusikan dan disepakati bersama dengan pembimbing peneliti. Hasil pola dari data tersebut kemudian disimpulkan di tahap kelima, yaitu *concluding*, oleh peneliti dan pembimbing peneliti. Tahap-tahap ini dapat kembali ke proses awal sesuai dengan kebutuhan atau bersifat tidak linear (Creswell, 2012).

Untuk memastikan data studi ini dapat dipercaya, maka kredibilitas penelitian dilakukan dengan dua cara. Cara pertama adalah *confirmability* (Anney, 2014), yaitu dengan melakukan analisis secara independen dan terpisah antara penulis, lalu data hasil analisis, hasil interpretasi, dan kesimpulan yang sudah dibuat oleh penulis pertama dibaca dan ditelaah kembali oleh penulis kedua. Cara kedua adalah *respondent validation* atau *member checking* (Yin, 2011), yaitu melibatkan partisipan untuk memeriksa, mengoreksi, dan memberikan umpan balik (*feedback*) pada interpretasi yang sudah dilakukan peneliti, sehingga ada kesesuaian antara sudut pandang dan perilaku partisipan dengan interpretasi yang telah dibuat.

### ***Posisi Peneliti Terhadap Topik Penelitian (Reflexivity)***

Penulis pertama adalah mahasiswa magister psikologi profesi kekhususan klinis dewasa dan meminati psikologi dan konseling keluarga, serta beragama Katolik. Penulis kedua adalah psikolog beragama Katolik dan memegang sertifikasi sebagai psikoterapis yang selama 23 tahun terakhir mendampingi pasangan suami istri dan keluarga dari berbagai latar belakang agama (sebagian besar

adalah Katolik) dalam mengidentifikasi akar masalah dan menemukan alternatif solusi, membuat keputusan dan mengimplementasikan keputusan yang sudah dibuat oleh pasutri/keluarga yang didampingi. Kemungkinan bias adalah pada pemahaman bahwa pengampunan yang diberikan pada pasangan yang berselingkuh akan memberikan kelegaan pada pihak yang diselingkuhi sehubungan pemahaman ini sering didengungkan dalam konsep pengampunan di Gereja Katolik.

## **HASIL**

Setelah melalui proses pengambilan data mengacu pada pengalaman nyata dan konteks sehari-hari yang dialami partisipan, proses mengampuni yang dilalui kedua partisipan dapat dikategorikan dalam proses pengampunan yang dikembangkan Gordon dan Baucom (1998). Kedua partisipan dalam penelitian ini mengalami dinamika proses mengampuni yang memungkinkan mereka dapat kembali ke tahap sebelumnya dan kembali lagi ke tahap selanjutnya. Pada bagian hasil terdapat tiga bagian yang menjelaskan setiap tahap proses pengampunan yang dilalui oleh kedua partisipan, yaitu tahap I – dampak (*impact*), tahap II – pemaknaan (*definition*), dan tahap III – pemulihan atau melanjutkan hidup (*moving on*). Dari setiap tahap tersebut turut disertai dengan pemberdayaan diri yang muncul pada kedua partisipan dalam melewati proses pengampunan.

Kedua partisipan sudah menjalani pernikahan selama 35 tahun dan kedua partisipan akhirnya berpindah keyakinan menjadi agama Katolik beberapa saat setelah menikah dengan pasangan masing-masing. Partisipan pertama, yaitu Ami yang menikah di usia 22 tahun mengalami perselingkuhan yang dilakukan suaminya bernama Awan ketika anak pertama mereka berusia 17 tahun (terjadi sekitar tahun 2005 atau 2006). Wanita selingkuhan Awan saat itu mengandung anak Awan, sehingga Awan ingin menikahi selingkuhannya tanpa berpisah dari Ami, tetapi Ami selalu menolak permintaan tersebut. Pada awal masa perselingkuhan, Ami dan Awan sering bertengkar dan tidak tidur satu kamar walau tetap berada satu rumah. Ami baru dapat mengampuni Awan sekitar tahun 2015 ketika anak pertamanya hendak menikah. Sampai saat ini, Ami menganggap hubungannya dengan Awan hanya sebatas formalitas sebagai suami-istri dan orang tua untuk anak-anak.

Partisipan kedua, Lia menikah dengan suaminya bernama Bona ketika berusia 30 tahun. Setelah menikah, Lia baru mengetahui bahwa Bona sebelumnya sudah memiliki istri dan anak (yang sepertinya pernikahan dilakukan secara adat budaya saja), sehingga Lia pun berpikir bahwa Bona tidak jujur sejak awal pernikahannya. Bona turut berselingkuh dari Lia setelah anak pertama mereka

lahir dan perselingkuhan terjadi bertahun-tahun secara berulang dengan perempuan yang berbeda-beda. Walaupun Bona kerap berselingkuh dan sering terjadi pertengkaran di antara mereka, Lia dan Bona tetap tidur satu kamar dan beberapa kali berpergian dengan keluarga ataupun menampilkan kemesraan satu sama lain. Lia baru dapat mengampuni dan belajar untuk bersikap tegas kepada Bona sekitar tahun 2016 atau 2017 setelah mendapat penguatan dari Pastor Paroki. Lia masih berusaha tetap dapat melayani Bona sebagai suaminya, tetapi ia menganggap perlakuannya sudah tidak istimewa seperti dulu.

Selama proses wawancara, setiap partisipan menunjukkan ekspresi emosi sesuai dengan konteks pembicaraan yang terjadi saat itu. Misalnya, ketika membahas dampak emosional yang dirasakan di awal mengetahui pasangan berselingkuh, mereka mengeluarkan air mata beberapa kali, mengelus dada secara berulang, dan terdengar suara yang bergetar menceritakan bagian-bagian tertentu. Ketika menceritakan proses mengetahui perselingkuhan pun ada intonasi nada dan suara yang berbeda mengikuti fluktuasi emosi yang dirasakan. Intonasi nada dan suara berubah menjadi semakin menurun dan perlahan diucapkan seiring mereka menceritakan proses belajar dan menerima pengalaman yang dilalui hingga akhirnya dapat kembali menjalani hidup tanpa didominasi oleh segala hal negatif akibat perselingkuhan yang dilakukan pasangan.

Ami lebih memilih untuk melakukan wawancara di rumah ketika anaknya sedang bekerja di kantor karena merasa tidak nyaman jika anak harus mendengar kembali pengalaman tersebut. Sementara itu, Lia tidak mempermasalahkan jika anaknya mendengar cerita itu kembali karena mereka sudah terpapar masalah tersebut sejak dulu dan melihat langsung pertengkaran yang terjadi. Ketika wawancara dilakukan di hari terakhir, Bona berada di rumah dan hal ini membuat Lia meminta wawancara dilakukan di ruangan yang berbeda, jauh dari jangkauan Bona, dan suara Lia pun cenderung kecil agar Bona tidak mendengarnya.

### ***Tahap I – Dampak (Impact)***

Kedua partisipan mengalami guncangan emosi yang cukup intens di tahap awal proses mengampuni. Hal ini dikarenakan pandangan mereka mengenai pernikahan dan keyakinan di dalamnya menjadi hancur akibat pengkhianatan yang dilakukan oleh pasangan atau suami. Kedua partisipan mendapatkan pandangan ideal mengenai pernikahan dari keluarga masing-masing – terutama dari orang tua, sehingga ketika situasi yang dialami berbeda dengan harapan ideal tersebut, maka kedua partisipan merasa seperti jatuh terjun bebas, tidak memiliki harapan dalam pernikahan untuk ke depannya, serta hilangnya kepercayaan terhadap suami. Ketika menceritakan kembali masa-

masa awal mereka mengetahui suami berselingkuh, kedua partisipan mengeluarkan air mata dan suara bergetar. Mereka juga terdengar menekankan dan menaikkan intonasi suara untuk beberapa situasi yang dianggap menyakitkan saat itu. Ami bahkan sempat goyah dalam keimanan karena menyadari nilai-nilai agama yang ia pelajari selama ini bertolak belakang dengan kejadian yang dialami, sehingga merasa dirinya pun menjadi orang yang munafik. Di sisi lain, pandangan yang dimiliki dari keyakinan agama saat ini turut membantu Ami untuk tetap mempertahankan ikatan pernikahannya.

*Tante ngerasa lelah, lelah banget ya hidup kayak gini. ... kesel. Kesel.. mau marah nggak bisa ... ya ini kalo Tante liat dalam kehidupan keluarga eee dalam kehidupan rumah tangga ini memang Om sudah... dari awal tidak pernah ada kejujuran... Tante rasanya pengen lepas, cuma kepengen lepas tapi ada rasa takut. Gimana gambling juga kan. (Lia)*

*Cuma bener bener duh.. saya merasa.. kalo temen-temen cerita tuh nggak sampe segitunya. Tapi kok jatuhnya saya begitu banget gitu lho. ... bagian saya kok begini ya.. udah deh berkecamuk masalah. .. sakitnya tuh nggak cuma sakit.. rasanya udah.. aduh... berguling-guling gitu. .. main atau apapun aku nggak ngelarang kok sampe perempuan tuh kan sakit dalem banget. Sampe ke sini lho.. sampe.. ini.. apa kejiwaan lho otomatis. Kejiwaan.. psikis kan kalo perempuan itu. ya kita lagi duduk apa.. terus kita bayangin dia di situ ngapain.. itu.. itu kan.. makanya aku nggak terimanya di situ. ... Iya kan itu pengkhianatan itu.. dia nggak.. ini.. nggak pikir kembali untuk dirinya sendiri.. gimana saya ke depannya.. nanti gini.. dia nggak mikir masa depan anaknya kan dia nggak mikir. (Ami)*

*Satu agama ya nggak bener juga gitu hehe.. jadinya kalo Muslim bilang munafik gitu ya.. katanya baik-baik padahal nggak baik ... aduh bener-bener kalau nggak kuat ya itu tadi bisa stres, bisa kembali ke asalnya, bisa juga itu. Saya udah sehari dua hari sholat. Abis itu ya kok salah... Jadi balik lagi gak gitu (tidak melakukan sholat kembali). (Ami)*

Guncangan emosional yang dirasakan tidak dapat diekspresikan secara bebas karena kedua partisipan menganggap masalah yang dialami merupakan suatu aib keluarga, sehingga tidak pantas untuk dibicarakan kepada orang sekitar, walau tujuannya hanya untuk menyampaikan beban yang mereka rasakan. Kondisi ini menyebabkan kedua partisipan lebih banyak menahan emosi negatif yang dirasakan. Pada tahap awal pengampunan ini, kedua partisipan lebih didominasi oleh dampak secara emosional dari perselingkuhan yang dialami, sehingga membuat mereka terkesan seperti tidak terlalu berdaya dalam menghadapi situasi yang ada. Secara spesifik pada konteks Ami, ia mengalami kesulitan tidur dan kerap menangis hampir setiap hari karena teringat perlakuan dan kata-kata

menyakitkan Awan kepadanya terkait dengan perselingkuhan yang dilakukan. Ketika ia mengingat kembali pengalaman ini dan menceritakannya, terlihat beberapa kali Ami menarik napas panjang, mengeluarkan air mata sesekali, dan bercerita dengan suara gemetar.

Ami membutuhkan bantuan obat tidur agar dapat istirahat dengan nyenyak di malam hari, sementara Lia mengalami kondisi yang mengarah pada mati rasa emosional (*emotional numbness*). Selama proses menceritakan pengalaman tersebut, Lia mengelus dadanya beberapa kali untuk menunjukkan rasa sakit di dalam dada yang tidak dapat dikeluarkan dengan respons menangis. Dalam rentang waktu tertentu, Lia sempat tidak dapat mengeluarkan air mata padahal hatinya merasa sangat sakit dengan perlakuan Bona yang berulang kali selingkuh disertai dengan adanya kekerasan fisik dan verbal beberapa kali. Situasi kekerasan yang dialami ini membuat Lia lebih banyak menahan emosi negatif yang dirasakan karena ketika awal mendapatkan perlakuan tersebut Lia merasa takut dan khawatir dengan kondisi anak-anak ke depannya jika ia melawan balik sikap Bona yang galak kepadanya. Lia khawatir jika Bona nantinya tidak lagi membiayai kehidupan anak-anak dan ia sendiri pun tidak yakin dapat memperoleh pekerjaan yang menghasilkan uang untuk anak-anak saat itu, sehingga dirinya mengalami kebingungan dalam menampilkan sikap dan bertindak di hadapan Bona.

*... Dok minta obat tidur dong Dok. Terus si dokternya bingung kan, kamu itu udah dari berapa minggu minta obat tidur mulu ..... Nggak bisa tidur mba pokoknya.. gimana sih.. eeee.. awalnya itu.. Eee udah susah aja tidur gitu... kok jadi.. saya kok begini ya.. bagian saya kok begini ya.. udah deh berkecamuk masalah... (Ami)*

*Sakit. Orang Tante ngerasain di hati tuh nangis. Tapi air mata Tante nggak bisa keluar. Tante juga bingung kok bisa ya kayak gini, nggak bisa keluar. Kayaknya kalo Tante bisa nangis tuh kayaknya lega gitu lho. Ini nggak. Jadi kayak ada ganjelan gitu di hati. Jadi menurut.. kalo Tante pikiran Tante nih karena tau sakit hati kali ya. Jadi kayaknya ya.. mungkin itu dampaknya .... Itu 3 4 tahun ada kali Tante nggak bisa nangis. ... Setelah nikah, setelah dia selingkuh. Berani dia.. berani tanganin Tante. Main tangan. Ini yang Tante rasakan ya saat itu, takut iya karena dia galak terus kuatir iya sama anak. Gitu. Tante mikirnya hanya begini, Tante nggak bisa cari uang. Anak masih kecil, kalo saya cari uang, anak sama siapa? (Lia)*

Kondisi tidak berdaya di tahap awal ini tetap dapat membuat kedua partisipan melakukan tindakan untuk membalas perbuatan suami masing-masing. Tindakan membalas ini merupakan suatu cara yang dilakukan pihak yang diselingkuhi untuk dapat mengembalikan keseimbangan kognitif mereka dari perselingkuhan yang dialami (Gordon & Baucom, 1998). Kedua partisipan berusaha memperoleh informasi detil mengenai perselingkuhan pasangan dengan cara mendatangi perempuan selingkuhan, mencari bukti pendukung berupa foto ataupun cerita dari orang sekitar, dan bersikap

curiga terhadap pasangan. Ketika kedua partisipan melakukan tindakan tersebut, mereka justru mendapatkan respons yang cenderung negatif dari pasangan, sehingga semakin menambah kecurigaan dan sikap negatif dari kedua partisipan terhadap suami masing-masing.

*Saya tuh sampe pernah kok ke sekolah.... saya ajak ngomong itu... bocahnya.. wong masih cilik kan, masih bocah gitu. Saya ajak ngomong.... maksud saya, coba kamu yang ngalah. Tinggalin pak Awan.. ..... Saya dulu kan juga sering ke sekolahannya kan pengen.. akhirnya kan pengen tahu kan.. ya itu kalo saya ke sekolah... dia sampe rumah marah gitu. .... Tadinya kan juga nggak pernah. Nggak pernah saya ke sekolahan.. (Ami)*

*Ya Tante sih yang... ya ini sih Tante hanya ngeraba raba, nggak tau persis. Tapi selalu ada... kayaknya ada berita, masa ada orang kok ngomong begitu. Ya cuma Tante nggak bisa buktin gitu. Nggak, Tante diem aja. Itu surat akhirnya Tante kasih liat. Nih! .... Tante kasih liat, nih ada surat. (kata Bona) Nggak usah dipikirin! Nggak usah diladenin! Mungkin ada orang yang nggak suka sama kita, karena kita selalu aman, damai-damai aja. Mungkin orang tersebut ngiri. Biasalah paling orang iseng, paling orang sini. (Lia)*

## **Tahap II – Pemaknaan (Definition)**

Tahap kedua dari pengampunan yang dialami kedua partisipan lebih didominasi dengan keterlibatan secara mandiri untuk dapat memahami dan memaknai peristiwa yang dilalui. Respons negatif dari suami dan tidak adanya sikap penyesalan atas perselingkuhan yang dilakukan membuat kedua partisipan kurang dapat memahami alasan terjadinya perselingkuhan dari sudut pandang mereka. Kedua partisipannya dapat melakukan refleksi kembali berdasarkan sudut pandang mereka sendiri dan mencoba menduga hal-hal yang mungkin berkontribusi, baik dari dirinya sendiri maupun pasangan, hingga perselingkuhan dapat terjadi. Pemahaman secara mandiri dengan melihat latar belakang pasangan dan pola hubungan yang terjadi di antara mereka membuat kedua partisipan perlahan dapat menerima situasi yang ada tanpa mengabaikan perasaan terluka dan berusaha untuk dapat bangkit kembali dengan keluar dari perannya sebagai korban.

*Karena Pak Awan tuh.. ya itu karena egois.. egoisme.. itu tempramen.. keras mah susah.. susah.. susah diatur gitu lho. Berpendidikan juga kurang.. kan gitu.. ya ternyata pendidikannya juga kan nggak ada kan gitu lho. Maksudnya ya.. dia yang harus.. yang harus nyadari ya saya (saya yang perlu menyadari sendiri). Gitu.. yang sadar diri itu kan harus saya kan gitu. Tapi kalo ngikutin kemauannya Pak Awan itu ya pisah bener. Pisah bener deh Mba. Udah.. udah susah dia. (Ami)*

*Kalo untuk Tante menyadari diri Tante sendiri.. eee.. nggak tau ya itu bisa timbul sendiri kok saya selalu menyalahkan diri saya gitu lho. Mau sampai kapan saya begini? Ya udah sekarang kita harus.. menerima memang kenyataannya itu dia.. ya itu mungkin karena emang dia udah seringnya main cewek jadi tante udah.. jenuh sendiri. Ah ngapain saya harus menyalahkan diri saya? Orang dia yang berbuat kok. (Lia)*

Proses memahami dan memaknai secara mandiri ini sebenarnya turut membantu partisipan untuk lebih dapat memberdayakan diri mereka sendiri. Dari pengalaman yang dilalui dan respons suami yang cenderung negatif, kedua partisipan menyadari bahwa mereka tidak bisa terus-menerus menempatkan diri sebagai korban. Kedua partisipan berusaha untuk menunjukkan peran dan kekuatan yang mereka miliki dalam hubungan pernikahan. Keyakinan agama yang dimiliki membuat kedua partisipan memilih untuk tetap mempertahankan ikatan pernikahan, tetapi mereka merasa perlu menunjukkan tindakan yang cukup tegas terhadap pasangan masing-masing sebagai suatu bentuk “ancaman” dari perselingkuhan yang dialami. Tindakan yang dilakukan kedua partisipan berbeda, tetapi secara umum memiliki tujuan yang sama.

Secara spesifik dalam konteks masalah Lia, ia menyadari perilaku selingkuh yang berulang kali dilakukan Bona bukan dikarenakan kesalahan dalam diri Lia, tetapi karena latar belakang keluarga Bona sendiri yang akhirnya turut memengaruhi gaya hidup Bona. Pemahaman ini Lia sadari setelah mendapatkan penguatan dari Pastor Paroki mengenai masalah yang dialami. Dari penguatan Pastor Paroki juga, Lia mendapatkan pandangan baru bahwa ia perlu bersikap lebih tegas kepada Bona, walaupun ia merupakan seorang istri, agar tidak terus-menerus diperlakukan secara tidak hormat. Dalam konteks ini, pandangan hidup baru yang dimiliki Lia turut bersinggungan dengan meningkatnya keyakinan spiritualitas yang dimiliki. Keterlibatan Lia dalam komunitas rohani berperan cukup besar hingga akhirnya membantu Lia untuk dapat memahami dan memaknai situasi yang dialami, serta mendapatkan kekuatan diri untuk tetap bertahan dalam situasi yang dialami.

*Tapi memang untuk beberapa tahun belakangan ini, Tante udah mulai berontak. Biasanya Tante sampe seperti begini begini sama Om (sambil mempraktekkan gaya tunduk – kedua tangan di depan dada). Mungkin karena Tante inget eee yaa nggak tau ya ini penilaian masing-masing ya. Tante kan konsultasi sama Romo Yunus, Romo Yunus bilang.. Tante kan cerita semua ..... Kata Romo Yunus Tante terlalu lemah dan terlalu begini (praktekkan tangan) sama Om. Dikurangi. Kalo terlalu seperti itu akhirnya Tante dapet perlakuan semena-mena dari si Om. (Lia)*

Dari situasi menyakitkan yang dialami, Lia memiliki keyakinan spiritual yang semakin kuat dan membuat dirinya tetap berdaya di tengah pengalaman tidak menyenangkan. Keyakinan agama membantu Lia dapat percaya bahwa Tuhan akan menunjukkan jalan baginya melalui berbagai perantara (salah satunya lewat doa kepada Bunda Maria) untuk setiap masalah yang terjadi dalam rumah tangga. Oleh karena itu, secara perlahan Lia turut meyakini dan menyadari bahwa ia tidak berjalan sendirian di dalam kehidupan rumah tangganya dan meyakini bahwa Tuhan dan Bunda Maria turut menyertai, sehingga menjadi sumber penguatan baginya untuk dapat bertahan. Segala bentuk informasi yang Lia dapatkan mengenai perselingkuhan pun diyakini sebagai cara dari Tuhan dan Bunda Maria menolong dirinya untuk tidak semakin terpuruk, dengan dapat menunjukkan pada Bona bukti yang ia miliki sebagai bentuk “ancaman” ataupun “membalas” perbuatan Bona.

*... Inilah pertolongan dari Bunda Maria. Tante sering makanya Tante tuh percaya Bunda Maria tuh tidak pernah membiarkan kita tergeletak. Pokoknya Dia selalu menolong. Tante sering berdoa sama Bunda Maria, sering minta petunjuk. Tolong, Bunda berikan saya petunjuk yang jelas supaya saya bisa tahu sebenarnya apa nih keadaan rumah tangga saya sebenarnya. Tanpa disengaja satu saat saya ketemu tuh liat foto. (Lia)*

Ami menunjukkan keberdayaannya dalam hubungan dengan cara mengajukan gugatan cerai secara hukum. Tindakan ini Ami lakukan sekedar untuk menyadarkan Awan bahwa perselingkuhan yang dilakukan dapat menimbulkan dampak buruk bagi ikatan pernikahan mereka. Ia juga memutuskan untuk tidak lagi satu tempat tidur dengan Awan untuk menghindari kemungkinan kembali teringat peristiwa perselingkuhan, serta mengurangi interaksi komunikasi dengan Awan untuk menghindari konflik dan lebih stabil secara emosi. Hal ini juga terlihat dari keseharian Ami yang sudah jarang menghabiskan waktu bersama Awan di rumah ataupun di gereja dan lebih banyak bersama dengan anak-anaknya. Pada konteks masalah Lia, ia masih menyimpan berbagai bukti perselingkuhan Bona sampai saat ini dan berniat untuk menunjukkannya di hadapan Bona jika suatu saat Bona kembali berulah atau mengulangi perbuatannya. Tindakan menyimpan bukti ini sebagai suatu “ancaman” untuk Bona bahwa Lia selalu mengetahui hal yang dilakukan Bona, sehingga harapannya Bona merasa takut dan tidak berselingkuh lagi. Ketika menceritakan hal tersebut, intonasi suara Lia sempat meninggi dan mengubah posisi duduknya seperti ingin menunjukkan bukti yang masih dimilikinya.

*... Saya itu.. ke pengadilan cuma supaya Pak Awan... apa ya... kapok gitu. Nggak ulah lagi. .... Saya cuma pengen... apa ya... waktu itu mikirnya nggak ke situ Mba. Nggak buat pisah atau apa. Cuma untuk apa ya.. biar nggak ulah lagi gitu Pak Awan. (Ami)*

*..... Saya sudah pegang bukti kamu sebelumnya. Ya perbuatan kamu, tapi kalo kamu mau jujur sama saya, nggak saya usut. Tapi kalo kamu nggak jujur, tetep berbohong, ini saya masukin ke laporan polisi. Ini bisa lho, jangan kira nggak bisa. Kamu... saya punya kekuatan hukum lho sama kamu. Dari situ dia mikir, karena Tante selama ini tau dia ketemuan gimana kan Tante selalu tau. Jadi dia ada gini.. kok saya tau terus gitu lho. Jadi dia pikir dia ada satu ketakutan juga. Nah ya akhirnya putus sendiri (dengan perempuan tersebut). (Lia)*

Dari tahap II ini, kedua partisipan turut menyadari berbagai emosi yang dirasakan dari peristiwa yang dialami dan pelepasan emosi negatif yang ternyata kurang konstruktif, terutama kepada anak. Ketika partisipan terus-menerus menahan emosi negatif yang dirasakan, mereka cenderung melepaskannya kepada anak, seperti membentak, memarahi, atau bahkan melempar barang di hadapan anak, padahal anak tidak melakukan suatu kesalahan. Kedua partisipan juga mudah merasa marah ketika anak melakukan kesalahan kecil, yang kemudian mereka sadari bahwa perilaku tersebut muncul karena masalah yang dialami dengan pasangan. Ketika menceritakan pengalaman ini, intonasi suara kedua partisipan perlahan menurun dan memberi jeda bicara. Beberapa kali pandangan terlihat menerawang seperti sedang mengingat kejadian saat itu dan kembali melanjutkan ceritanya mengenai dampak pada anak-anak saat itu.

Dalam hal ini, sifat yang cenderung mudah bersimpati, peduli, dan memberikan perhatian pada kesejahteraan orang sekitar turut membantu kedua partisipan lebih memahami di waktu berikutnya bahwa pelepasan emosi negatif yang kurang konstruktif berdampak buruk bagi kesejahteraan psikologis anak mereka. Mereka turut menyadari bahwa situasi yang dialami bukan karena kesalahan anak, sehingga sudah seharusnya anak tidak menjadi korban dari masalah orang tua. Dari proses mengolah emosi dan memaknai situasi terkait hubungan dengan anak inilah kedekatan dengan orang sekitar, terutama anak, menjadi salah satu aspek pertumbuhan yang dialami oleh kedua partisipan. Kondisi tersebut membuat mereka turut menghargai kedekatan yang dimiliki dengan anak-anak karena merasa berjuang bersama dalam menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan.

### ***Tahap III – Pemulihan (Moving On)***

Dari tahap akhir pengampunan ini, kedua partisipan sudah tidak lagi melihat diri sebagai korban dan menerima peristiwa yang dialami sebagai bagian dari hidup, serta tetap dapat menunjukkan keberdayaan dalam hidup maupun hubungannya dengan pasangan. Ketika menceritakan pengalaman

beberapa tahun terakhir setelah melalui kejadian menyakitkan, kedua partisipan terlihat lebih tenang, tidak lagi terlalu ekspresif seperti menceritakan pengalaman di awal, dan intonasi suara pun perlahan menurun. Ketika Lia menceritakan kondisi lelah akibat peristiwa selingkuh berulang yang dilakukan Bona, ia juga kerap mengelus dadanya.

*Eee Tante tau bahwa kita menyimpan kesalahan orang itu tidak baik. jadi Tante mikir maafin, Tante udah maafin tapi ada sisi jeleknya tante masa bodo. Masa bodo sekarang mau gimana. Tapi ya terus terang kalo dia berbuat lagi hal yang sama Tante nggak bisa terima. Apalagi kalo sampe Tante tuh tau nah itu Tante akan bertindak. Nggak mau. Capek. Tante udah capek. ... Dan Tante berpikir gini.. okelah dulu Tante masih muda ya, apa kekurangan tante? Dan Tante melayani dia. Istilahnya... memomorsatukan dia. Tante sampe nggak berpikir untuk diri Tante sendiri. Anak Tante usaha... pokoknya Tante istilahnya nggak mikirin diri sendiri deh. .... Tapi ya... berjalannya waktu ya.. Tante jadi mikir nggak baik juga Tante sering menyalahkan diri Tante sendiri. Toh ini kan.. yang bermasalah bukannya Tante. (Lia)*

Aspek positif lainnya yang membuat partisipan lebih berdaya setelah menghadapi peristiwa tidak menyenangkan adalah perubahan sikap mereka yang lebih tegas terhadap suami, serta memprioritaskan diri mereka sendiri dalam menjalani kehidupan saat ini.

*... Tapi Tante sudah komit sama anak-anak, kalo sampe papi kamu begitu lagi Mami udah capek. Kamu juga udah pada dewasa, udah pada besar-besar. Udah pada istilahnya hidupnya udah bisa mandirilah. .... Tante bilang akan hidup masing-masing sama papinya. Memang di perkawinan Katolik tidak boleh ada perceraian, tapi perpisahan boleh. Ya istilahnya tetap ada ikatan perkawinan tapi dengan hidup masing-masing. Karena Tante pikir Tante udah tua, kapan lagi Tante hidup... menikmati hidup. Udah, hidup yang pait-pait kemarin itu udah lewatin, Tante juga udah bersyukur Tuhan kasih Tante kekuatan bisa sampai seperti ini. (Lia)*

Kedua partisipan perlahan mengurangi keinginan maupun tindakan “balas dendam” berupa “hukuman” pada suami masing-masing. Mereka memiliki keyakinan dalam diri bahwa tidak baik untuk selalu menyimpan kesalahan yang dilakukan orang lain yang didasari dari ajaran agama. Kondisi ini juga didukung dari proses di tahap sebelumnya yang dilakukan secara mandiri oleh partisipan dalam usaha memaknai situasi yang dialami. Kemampuan partisipan untuk berempati dengan latar belakang suami yang memengaruhi perilaku mereka sampai saat ini membuat partisipan lebih dapat menempatkan diri sendiri sebagai prioritas utama saat ini dalam hidup mereka. Mereka juga cenderung ingin menunjukkan pada suami masing-masing ataupun orang-orang di sekitar bahwa mereka tetap dapat menjalani hidup secara mandiri tanpa keterlibatan mendalam dari pasangan di

hidup mereka. Kedua partisipan menyadari bahwa peristiwa yang dialami memengaruhi hubungannya dengan suami yang tidak dapat kembali seperti sebelum perselingkuhan terjadi, tetapi mereka dapat menerima suaminya saat ini dan menganggap relasi normal baru (*new normalcy*) saat ini sebagai konsekuensi yang perlu mereka hadapi.

*.... Inilah akibatnya. Akibatnya misalkan... aku nggak mau baik (kembali memperbaiki hubungan seperti semula) ya aku tanggung sendiri akibatku. Karena udah nggak pengen baik, ya udah gini aja ngalir. Kemanapun nggak ada yang nemenin, yang aku pertimbangkan diriku sendiri. Ngambil pertimbangan yo emang akibatnya aku emang nggak berdua. Ya udah akibatnya tak tanggung sendiri. (Ami)*

*Ya alesannya gini lho, tanpa lu gua bisa. Jadi seperti kayak itu.. sombong ya.. sombong yaa.. bener nggak? Rasanya Tante gini bisa kok gua tanpa lo. Ya memang pada kenyataannya Tante bisa apa-apa sendiri tanpa si Om. Mau kemana kemana sendiri. Jadi kayaknya setengah nggak nganggep dia gitu. (Lia)*

Partisipan dapat bergerak maju melampaui hal-hal negatif yang dialami akibat dari perselingkuhan, sehingga aspek negatif tersebut sudah tidak lagi mendominasi dalam kehidupannya saat ini. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku kedua partisipan yang tetap dapat memerhatikan suami dalam keseharian walau telah melalui pengalaman yang tidak menyenangkan dalam pernikahan mereka.

*..... Cuma kalo sekarang saya sendiri hubungan ke Pak Awan ya misalkan ditanya, ya udahlah jadi sodara aja gitu aja. Jadi kan kalo sodara kan kita bisa ngasih saran... dipake yo silahkan nggak dipake ya sudah kan gitu. Kita urun-urun rembuk kan enak aja gitu. (Ami)*

*Tapi saya ke anak-anak kalo.. ya kasihlah bapakmu beliin apa.. kasih duit, aku selalu.. .... Saya nyuruh sih emang duit atau apa.. pakaian.. beliin tuh bapakmu. Kaos dalem kek apa.. kemeja kek apa.. saya suruh sih.. biarpun gimana kan bapakmu yang penting ya jangan ngikutin karakternya saya bilang. Nggak... apa.. nggak maksudnya.. nggak saya ini apa.. nggak.. nggak tak pisahkan gitu Mba. (Ami)*

*... Ya walaupun nggak ke gereja pasti Tante bicara sama dia, Tante bilang, eh kamu nggak mau gereja, kamu udah tua. Kita sebagai manusia nggak tau kapan kita dipanggil, setiap saat kita bisa dipanggil. Itu harus lho, Tante bilang. Dia hanya diem. Ya Tante udah kalo dia hanya diem Tante nggak mau terusin. Anak-anak itu Tante bilang, coba kamu yang bilangin. Mungkin kalo Tante, mami kan nggak didengerin. Coba kamulah sebagai anak-anak. Kamu mau papi kamu nggak punya tujuan? Itu nanti susah lho. (Lia)*

Kedua partisipan memutuskan untuk tetap mempertahankan ikatan pernikahan karena keyakinan agama yang mereka miliki dan sebagai bentuk janji mereka kepada Tuhan. Keyakinan agama dan pengalaman spiritualitas membuat mereka dapat memaknai dampak yang ada ketika mereka selalu menyimpan dendam kepada suami, yang nantinya akan memperburuk kondisi psikologis mereka sendiri, serta tidak dihendaki oleh Tuhan. Hubungan sebagai pasangan suami-istri mungkin tidak dapat pulih sepenuhnya, tetapi kedua partisipan masih dapat memberikan rasa perhatian dan kasih sayang pada pasangan masing-masing sebagai makhluk sosial.

*... Timbulnya cuma kasihan aja. Gitu.. kasiannya tapi kalo untuk hal-hal yang arah kembali apa gimana tuh ya nggak sih. Cuma kasihan sebagai manusia, sebagai makhluk ya... ya salah... aku salah... ya salahnya mungkin nggak bisa ngasih sepenuhnya ke bapak gitu ya... mungkin aku salah gitu. (Ami)*

*Tapi kalo untuk... kalo dibilang kewajiban istri mengurus suami, Tante urus. .... Tapi Tante tetep masak ee pokoknya urusan rumah tangga Tante tetep jalanin. Tapi untuk spesial untuk dia, nggak. Biasa aja. ... Ya itu karena status aja. Karena status aja, selebihnya udah nggak. Tante nggak.. apa sih kalo untuk... eee.. apa sih untuk ke realitanya ya... biasa lah. Cuma ya karena memang statusnya istri ya udahlah. (Lia)*

Tidak mudah bagi kedua partisipan untuk melupakan peristiwa tidak menyenangkan yang dialami, tetapi konsep mengenai peran suami-istri yang dipelajari dari orang tua mereka membantu partisipan untuk tetap dapat memberikan perhatian kepada pasangan masing-masing, walaupun mungkin kesannya hanya sekedar menjalankan peran mereka sebagai istri. Di sisi lain, kelapangan hati partisipan untuk dapat menampilkan sisi perhatian, melihat sisi positif yang dimiliki suami, dan mengampuni merupakan suatu aspek positif yang mereka apresiasi dalam hidup.

*...Yoo.. dimaafkan, maaf. Tapi kalo untuk melupakan... Saya udah bilang.. saya memaafkan tapi kalo untuk ini rasanya saya nggak.. saya udah nggak.. udah nggak mau.. rasanya nggak... Sakitnya tuh nggak cuma sakit.. rasanya udah aduh... berguling-guling gitu. Tapi saya ke anak-anak kalo.. ya kasihlah bapakmu beliin apa.. kasih duit aku selalu.. (Ami)*

*... Tante bisa mengampuni dia aja Tante udah sangat bersyukur gitu lho. Kalo Tante sih begitu ya. Mengampuni segala kesalahan dia gitu ya. Itu udah suatu yang baik buat Tante. Tapi ya mengasihi mungkin seiring berjalannya waktu Tante nggak tau. Tapi kalo untuk saat saat sekarang memang kayaknya masih ada rasa ganjelan di hati tuh masih ada. (Lia)*

*Manusia nggak ada yang sempurna, pasti ada satu kesalahan. Tante pribadi pun mengaku pernah salah, tapi kita kan, Tante istilahnya berusaha ya. Berusaha akan menjadi yang terbaik melalui kesalahan kesalahan yang sudah kita buat. Itu kembali lagi ke.. kalo pasangan hidup kan Tante nggak bisa, nggak bisa mengubahlah. Ya tapi mudah mudahan ada. (Lia)*

Kondisi yang dialami partisipan dan pemaknaan yang tumbuh dari peristiwa ini turut memungkinkan mereka untuk tetap mempertahankan ikatan pernikahan demi kesejahteraan anak dan menjadi aspek positif untuk tetap dapat memberikan perhatian sebagai seorang istri kepada pasangan masing-masing.

*Saya pikir ya saya pernah cerita sama Nita... ini ibu tuh bisa aja.. bisa kalo imannya nggak kuat, berarti bisa ngebelok keluar kan. Kan gitu ya. Tapi nggak ke situ. Yaa biar anak-anak saya tuh jangan ngikutin yang begitu gitu lho. Udah diputus rantai biar yang itu.. ibaratnya yang cukup nerima penderitaan saya aja. Gitu. (Ami)*

*.... Anak Tante perempuan. Pasangan hidup mereka... Tante berpikir... ah takutnya pasangannya dulu menilai keluarga yang berantakan itu kan kurang baik ya di mata... ya istilahnya untuk apa sih... apa sih ngomongnya sih.. susah deh. Pokoknya kehidupan rumah tangga itu kan yang baik yang langgeng sampe tua kan gitu. Sampe ini... nah kalo kita putus, kasian gitu lho anak-anak Tante. (Lia)*

Peristiwa tidak menyenangkan yang dialami membawa luka bagi kedua partisipan, tetapi mereka turut menyadari potensi dalam diri yang dimiliki. Dalam hal ini, kedua partisipan menganggap diri memiliki kekuatan personal yang membantu untuk tetap dapat bertahan menghadapi peristiwa tersebut. Partisipan menganggap peristiwa yang dialami merupakan ujian dalam kehidupan hingga akhirnya mereka dapat menerima hal tersebut sebagai bagian dari hidup.

*Saya bahkan mikir.. kok kuat ya.. kalo nggak kuat bener-bener hancur ini. .... Ya itu kan dengan adanya pikiran saya tegar itu kan.. campur tangan Tuhan.. dengan adanya saya bisa lepas dari semuanya Roh Kudus yang bimbing aku. ... Dengan kejadian itu rasanya aku lebih... lebih dekat dengan Tuhan. Terus lebih mendekatkan dengan anak-anak aja. (Ami)*

*Ujian Tante lewat. Ujian hidup Tante lewat. Tante bisa Lewatin. Itu Tante bersyukur itu. Dua, Tante merasa punya pengalaman yang Tante bisa bagi ke orang lain. Itu Tante sangat sangat sangat bersyukur sekali dengan kenyataan itu. (Lia)*

Kekuatan personal ini tidak terlepas dari peran keyakinan dan pengalaman spiritualitas kedua partisipan, yaitu keyakinan bahwa kekuatan yang dimiliki merupakan berkat penyertaan Tuhan dalam hidup dan melalui doa. Mereka juga menghargai kedekatan yang akhirnya mereka miliki dengan anak-anak sebagai bentuk perjuangan bersama. Selain dengan anak, partisipan turut mengalami kedekatan dengan orang sekitar. Secara lebih khusus, yaitu kedekatan dengan orang-orang di dalam komunitas gereja yang memiliki pengalaman serupa, sehingga partisipan dapat berbagi pengalaman mengenai proses yang dilalui. Mereka turut menyadari kekuatan dalam diri yang dimiliki untuk dapat kembali bangkit dari pengalaman tidak menyenangkan yang dialami, serta meyakini bahwa Tuhan turut campur tangan di dalamnya untuk membantu melewati peristiwa tersebut.

*Akhirnya ya udahlah.. ini bagian saya.. kan gitu. Tetep saya dateng (aktivitas gereja).. sekali dua kali kan orang terus nyari ini Bu Ami kemana.. kan gitu.. terus akhirnya ya.. ngapain aku harus di rumah kalo gitu. Udah tau aku... menggereja udah menghilangkan melupakan sejenak.. kan gitu.. dan itu dapet ilmu banyak, ilmu keimananku ya ngerti.. tau kalo nggak dari situ, aku tau dari mana. (Ami)*

*Misalkan temen Tante suka ada sih yang suka curhat gitu masalah keluarga. Tante melihat duh kamu punya permasalahan, saya juga punya permasalahan. Tapi saya bisa lewatin. Tante berusaha kasih wejangan sama dia. Kasih nasehat. Yang terbaiklah buat dia. (Lia)*

## **DISKUSI**

Penelitian ini bertujuan mendapatkan gambaran mengenai proses mengampuni pada perempuan sebagai korban perselingkuhan yang memutuskan tetap bertahan dalam pernikahannya. Tindakan mengampuni merupakan suatu keputusan yang tidak mudah untuk dilakukan mengingat berbagai dampak negatif yang muncul akibat perselingkuhan yang dilakukan pasangan. Dalam prosesnya, korban perselingkuhan mengalami berbagai luapan emosi dan perlu melakukan pemaknaan dari berbagai faktor yang berkontribusi di dalamnya hingga nantinya emosi dan pikiran negatif mengenai hubungan dan pasangan tidak lagi mendominasi kehidupan mereka. Selain munculnya berbagai dinamika dalam proses mengampuni yang terjadi, penelitian ini turut menawarkan sudut pandang dari keyakinan agama mengenai pengampunan yang dilakukan. Dari proses mengampuni yang terjadi, hasil penelitian ini juga menunjukkan gambaran pemberdayaan diri dari korban perselingkuhan untuk dapat tetap kuat menjalani kehidupan mereka setelah mengetahui adanya perselingkuhan.

Pada tahap awal proses pengampunan, kedua partisipan mengalami dampak negatif dari perselingkuhan, antara lain merasa sulit untuk tidur, merasa sedih dan sakit hati, bahkan sulit untuk dapat mengeluarkan air mata atau menangis dalam beberapa waktu yang mengarah pada indikasi mati rasa emosional (*emotional numbness*). Pandangan mengenai kehidupan pernikahan yang mereka dapatkan dari keluarga seperti hancur dan sempat mempertanyakan keyakinan agama yang dimiliki, salah satunya dengan kembali melakukan ibadah sesuai agama sebelumnya yang diyakini ataupun tidak berdoa sesuai iman yang diyakini karena menganggap kenyataan yang terjadi saat ini kontradiktif dengan ajaran agama yang diimani setelah menikah (yaitu agama Katolik). Kepercayaan terhadap pasangan pun menjadi rusak, sehingga korban perselingkuhan lebih banyak merasa curiga terhadap pasangan masing-masing. Kondisi tersebut selaras dengan hasil penelitian Stosny (2013) yang menyebutkan bahwa korban perselingkuhan cenderung merasa dibohongi, dimanipulasi, dan dicurangi oleh pasangan yang berselingkuh karena rasa aman dan ikatan emosional yang mendalam kepada pasangan seakan-akan hilang. Mereka juga menyalahkan pasangan dan mengalami berbagai ledakan emosi, meliputi marah, frustrasi, dan sedih (Mitchell dkk., 2021).

Pada tahap kedua proses pengampunan, kedua partisipan memahami kondisi dan alasan terjadinya perselingkuhan secara mandiri atau tanpa keterlibatan dari pasangan masing-masing. Di sisi lain, keterlibatan pasangan untuk dapat menjelaskan mengenai faktor yang berkontribusi dalam kejadian perselingkuhan dan menunjukkan penyesalan mereka merupakan hal yang turut mendukung terjadinya proses pengampunan pada korban perselingkuhan (Gordon & Baucom, 1998). Hal inilah yang memengaruhi masih adanya perasaan terluka pada korban perselingkuhan dan terdapat ketakutan jika kejadian serupa kembali terjadi. Padahal, mereka juga membutuhkan kontribusi dari pasangan untuk dapat memberi pemahaman mengenai alasan terjadinya perselingkuhan, bersedia untuk tetap mempertahankan pernikahan, kejujuran, serta meminta maaf secara tulus yang turut membantu proses pemulihan (Mitchell dkk., 2021). Kondisi yang dialami oleh kedua partisipan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gordon dkk. (2005) bahwa pikiran dan perasaan mengenai perselingkuhan mungkin masih akan muncul kembali, tetapi hal tersebut sudah tidak lagi mengganggu kehidupan mereka. Pikiran dan perasaan terkait perselingkuhan merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari karena perselingkuhan sendiri merupakan salah satu situasi traumatis yang memungkinkan munculnya reaksi kilas balik pada korban perselingkuhan terkait pengkhianatan yang dilakukan pasangan (Sauerheber & Disque, 2016; Warach & Josephs, 2019). Walaupun dalam proses memaknai peristiwa yang terjadi setiap partisipan tidak mendapatkan respons terbuka dari pasangan, tetapi mereka tetap mendapatkan dukungan dari pihak eksternal, seperti dukungan komunitas

spiritual. Dukungan sosial ini membantu korban perselingkuhan lebih dapat mengelola emosi yang muncul dengan lebih baik. Mereka juga dapat meregulasi emosi dengan lebih baik karena memiliki pemahaman selama prosesnya bahwa faktor yang memengaruhi tidak hanya disebabkan oleh kesalahan diri sendiri, tetapi ada faktor eksternal lainnya yang tidak bisa dikendalikan hingga akhirnya mereka perlahan dapat menerima diri yang terluka.

Pada tahap ketiga proses pengampunan, keyakinan spiritualitas dan ajaran agama Katolik untuk mengasihi membuat korban perselingkuhan berpikir bahwa tidak baik untuk selalu menyimpan kesalahan pasangan. Kedua partisipan dalam penelitian ini juga mendapatkan penguatan dari Pastor Paroki dan rekan satu komunitas rohani yang membuat mereka dapat melakukan pelepasan emosi negatif yang lebih konstruktif melalui aktivitas rohani. Kondisi tersebut dapat dijelaskan dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Anderson dan Natrajan-Tyagi (2016) bahwa agama atau religiusitas memiliki peran yang penting pada proses pengampunan dan komunitas yang dimiliki korban perselingkuhan dapat membantu terjadinya pengampunan. Korban perselingkuhan menjadikan ajaran dalam Kitab Suci dan memprioritaskan Tuhan sebagai alasan kuat untuk akhirnya dapat mengampuni pasangan. Hal ini karena mereka ingin tetap dapat melakukan tindakan sesuai dengan yang tertulis di Kitab Suci. Ketika korban perselingkuhan bergabung dalam komunitas rohani, rekan-rekan di komunitas tersebut dipandang sebagai panutan dan dapat memberikan informasi dari cerita mereka tentang hal-hal yang dapat membantu proses pengampunan, mempertahankan ikatan pernikahan, dan tetap dapat bertumbuh secara individu (Anderson & Natrajan-Tyagi, 2016).

Dari proses pengampunan yang dilakukan, kedua partisipan dalam penelitian ini menyadari bahwa mereka memiliki kekuatan untuk dapat bangkit kembali dari pengalaman tidak menyenangkan, memiliki kekuatan untuk dapat bersikap tegas kepada pihak yang berselingkuh, serta dapat mengutamakan kepentingan pribadi terlebih dulu demi kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi ini selaras dengan hasil penelitian Walton (2005) yang menyebutkan bahwa korban perselingkuhan akan memiliki rasa berdaya untuk bertanggung jawab atas hidup mereka dan mengatasi berbagai dampak yang muncul dari peristiwa tidak menyenangkan yang dialami, terutama dalam hal ini perselingkuhan. Salah satu contohnya adalah dengan mempelajari cara baru untuk melindungi diri mereka dan mengembalikan sumber daya baru, sehingga dapat bertanggung jawab untuk kebahagiaan mereka sendiri (Walton, 2005).

Secara umum, kondisi yang dialami kedua partisipan dalam penelitian ini masih selaras dengan konsep pengampunan dalam konteks perselingkuhan, yaitu tidak mengharuskan pasangan untuk mencapai rekonsiliasi. Hal ini karena pengampunan dan rekonsiliasi merupakan dua hal yang

berbeda, sehingga dalam beberapa kasus individu tidak dituntut untuk harus melakukan rekonsiliasi atau pemulihan hubungan dengan pasangan (Exline & Baumeister, 2000; Fincham dkk., 2020). Dalam konteks penelitian ini, pengampunan dari korban perselingkuhan merupakan alternatif yang dapat dilakukan ketika memutuskan bertahan dalam ikatan pernikahan karena konteks pernikahan Katolik yang tidak memperkenankan adanya perceraian. Pasangan tetap dapat hidup bersama menjalani peran sebagai suami-istri dan ayah-ibu bagi anak-anak mereka demi kesejahteraan psikologis bersama. Kondisi tersebut dapat terjadi ketika korban perselingkuhan turut menyadari bahwa dengan mengampuni, maka dapat membantu mereka melepaskan segala hal negatif terkait perselingkuhan demi kesejahteraan psikologis diri mereka sendiri walaupun tetap bertahan di pernikahan tersebut. Korban perselingkuhan juga tetap dapat menunjukkan keberdayaan yang dimiliki dalam pernikahan maupun keluarga sebagai wujud pertumbuhan dari peristiwa yang pernah dialami. Perselingkuhan yang dialami menjadi pengalaman menyakitkan, tetapi mereka juga tetap bersyukur karena masih dapat melewati kejadian tersebut, dapat mengevaluasi lebih baik lagi terkait masalah yang sudah ada dalam hubungan, serta dapat menangani kejadian ini secara proaktif (Gordon & Mitchell, 2020).

Dari hasil penelitian ini, masih terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya yang masih dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya. Gambaran pengampunan pada korban perselingkuhan mungkin dapat lebih bervariasi ketika kedua belah pihak turut terlibat secara aktif untuk dapat memulihkan hubungan melalui cara komunikasi yang terbuka dan bersedia melihat berbagai faktor yang turut berkontribusi dalam perselingkuhan, sehingga penelitian selanjutnya dapat turut mengikutsertakan pasangan yang berselingkuh untuk melihat proses pengampunan yang terjadi di dalamnya. Selain itu, penelitian ini juga masih terbatas melibatkan mereka yang berstatus sebagai istri atau perempuan. Di sisi lain, karakteristik sifat atau kepribadian yang berbeda yang dapat diperoleh dari suami atau lelaki sebagai pihak yang diselingkuhi mungkin akan lebih memberikan gambaran yang beragam atau unik terkait peranannya dalam setiap tahap pengampunan yang dilalui. Keberagaman latar belakang pendidikan atau pendidikan akhir yang dimiliki korban perselingkuhan juga dapat berkontribusi pada munculnya pemaknaan yang berbeda maupun lebih luas atau mendalam mengenai perselingkuhan yang dialami, serta aspek kognitif yang muncul dalam proses pengampunan yang dilalui.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Perselingkuhan yang dialami oleh kedua partisipan dalam penelitian ini menimbulkan dampak negatif yang memengaruhi pola pikir, emosi, dan tindakan terhadap pasangan masing-masing. Partisipan kemudian mengolah situasi yang dialami dengan memaknainya secara mandiri karena kurangnya keterlibatan dari pasangan dalam jangka waktu yang lama untuk akhirnya sampai pada keputusan mengampuni pasangan. Sepanjang proses ini, kedua partisipan turut menyadari sumber daya yang dimiliki untuk dapat mengampuni pasangan dan menjalani kehidupannya setelah melewati pengalaman tidak menyenangkan. Mereka dapat berdaya untuk diri sendiri dan menjadi sumber penguatan bagi orang sekitar dengan pengalaman serupa. Ketika memutuskan untuk tetap bertahan dalam ikatan pernikahan, partisipan tidak hanya sekedar menjalankannya atas dasar ketentuan hukum pernikahan Katolik, tetapi juga dapat memaknai lebih mendalam dengan tetap melibatkan kasih sebagai sesama manusia terhadap pasangan yang menyakiti mereka hingga akhirnya membantu melengkapi proses mengampuni itu sendiri.

Secara metodologis, melihat bahwa proses pengampunan yang dilalui perempuan sebagai pihak yang diselingkuhi turut mengarah pada aspek positif dalam diri ataupun pertumbuhan diri (*growth*), maka penelitian selanjutnya dapat lebih fokus pada topik pertumbuhan yang dialami korban perselingkuhan. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan partisipan yang lebih banyak dan beragam latar belakang, salah satunya turut melibatkan lelaki sebagai korban perselingkuhan. Hal ini dikarenakan secara umum perselingkuhan dapat terjadi terlepas dari jenis kelamin (*gender*) yang dimiliki, sehingga nantinya dapat tergambar juga proses pengampunan dan karakteristik sifat yang berperan di dalamnya yang mungkin berbeda atau unik selain dari sudut pandang perempuan sebagai korban perselingkuhan. Keberagaman latar belakang pendidikan atau pendidikan akhir turut dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mendapatkan pemaknaan yang mungkin berbeda mengenai peristiwa yang dialami, serta proses pengampunan yang terjadi, terutama dalam aspek kognitif.

Dari proses pengampunan yang telah dilalui, perempuan sebagai pihak yang diselingkuhi tetap perlu mendapatkan pendampingan dari komunitas gereja atau komunitas rohani melalui konseling untuk memantau dan menjaga stabilitas emosi terhadap pihak yang berselingkuh. Hal ini karena adanya kemungkinan reaksi kilas balik terkait perselingkuhan yang mungkin saja menimbulkan kembali perasaan benci dan terluka. Dalam tahap awal sesi konseling, konselor atau ahli yang mendampingi dapat memberikan sudut pandang serta pemahaman mengenai dampak secara kognitif, emosi, dan perilaku yang muncul pada pihak yang diselingkuhi akibat perselingkuhan itu

sendiri. Hal tersebut bertujuan agar pihak yang diselingkuhi turut menyadari dan memahami bahwa kondisi yang dialaminya saat ini merupakan suatu hal yang wajar dirasakan sebagai bagian dari dampak perselingkuhan. Ketika pihak yang diselingkuhi sudah lebih dapat mengelola emosi dan pikiran negatif yang dimiliki tentang pasangannya, Konselor dapat memberikan sudut pandang lain mengenai manfaat pengampunan dari pihak yang diselingkuhi kepada pasangannya, terutama ditujukan untuk kesejahteraan psikologis dirinya sendiri terlebih dahulu. Dalam proses ini, pendamping dan komunitas perlu menjadi media pendukung secara psikologis bagi pihak yang diselingkuhi serta tetap merangkul mereka dalam berbagai kegiatan untuk membantu menguatkan diri dan dalam kehidupan pernikahan. Dari proses konseling yang dijalani dapat disertai dengan psikoedukasi ataupun latihan mengenai perilaku asertif dalam hubungan agar perempuan sebagai korban perselingkuhan lebih dapat menampilkan perilaku tegas di hadapan pasangan dan menunjukkan keberdayaannya dalam hubungan. Komunitas gereja juga perlu memperkuat aktivitas rohani dan melibatkan umat yang memiliki pengalaman serupa untuk dapat saling berbagi dan menguatkan, serta menjadikan komunitas sebagai tempat berlindung. Komunitas ini juga dapat menjadi sarana pemberian apresiasi kepada korban perselingkuhan karena tetap berdaya dan bertahan setelah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan.

## **ASPEK ETIK STUDI**

### ***Pernyataan Etik***

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendurnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah diuji dan disetujui oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNIKA Atma Jaya (nomor persetujuan: 0233A/III/LPPM-PM.10.05/03/2021). Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

### ***Konflik Kepentingan***

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

### ***Ketersediaan Data***

Data yang digunakan dalam studi ini tidak dapat diakses publik karena menjaga kerahasiaan informasi pribadi dari partisipan penelitian.

## REFERENSI

- Agu, S. A. & Nwankwo, B. E. (2019). Influence of religious commitment, intentionality in marriage and forgiveness on marital satisfaction among married couples. *IFE Psychologia: An International Journal*, 27(2), 121-133. <https://hdl.handle.net/10520/EJC-19190fbde4>
- Anderson, J. & Natrajan-Tyagi, R. (2016). Understanding the process of forgiveness after relational hurt in Christian marriages. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15(4), 295–320. <https://doi.org/10.1080/15332691.2015.1089804>
- Anney, B. (2014). Ensuring the quality of the finds of qualitative research: Looking at the trustworthiness criteria. *Journal of Emerging Trend in Educational Research and the Policy Studies*, 5, 272–281.
- Babbie, E. (2011). *The basics of social research* (5th ed). Wadsworth Cengage Learning.
- Budi, S. S. (2019). *Problematika perkawinan katolik: Kumpulan kasus perkawinan – Tinjauan hukum perkawinan*. Kanisius.
- Catholic Church. (1997). *Catechism of the catholic church* (2<sup>nd</sup> ed.). Libreria Editrice Vaticana; United States Catholic Conference.
- Christie, A. (2013). *Langkah tepat ketika menghadapi kasus perkawinan*. Charissa Publisher.
- Couch, L. L., Baughman, K. R., & Derow, M. R. (2017). The aftermath of romantic betrayal: What's love got to do with it? *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 36(3), 504–515. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9438-y>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson Education.
- Dean, C. J. (2011). Psychoeducation: A first step to understanding infidelity-related systemic trauma and grieving. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 19(1), 15–21. <https://doi.org/10.1177%2F1066480710387487>
- Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. Dalam M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (hlm. 133–155). The Guilford Press.
- Fincham, F. D. (2017). Translational family science and forgiveness: A healthy symbiotic relationship? *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 66(4), 584–600. <https://doi.org/10.1111/fare.12277>

- Fincham, F. D., May, R., & Beach, S. R. H. (2020). Forgiveness interventions for optimal close relationships: Problems and prospects. Dalam C. Knee & H.T. Reis (Eds.), *Positive approaches to optimal relationship development* (hlm. 304–325). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9781316212653.015>
- Fisher, S. (2018, Juni 26). *How the church can help (or hurt) women in abusive marriages*. America The Jesuit Review. <https://www.americamagazine.org/faith/2018/06/26/how-church-can-help-or-hurt-women-abusive-marriages>
- Gordon, K. C. & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37(4), 425–449. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00425.x>
- Gordon, K. C. & Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179–199. <https://doi.org/10.1080/01926180301115>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2005). Forgiveness in couples: Divorce, infidelity, and couples therapy. Dalam E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (hlm. 407–421). Taylor & Francis Group.
- Gordon, K. C., & Mitchell, E. A. (2020). *Infidelity in the time of COVID-19*. *Family Process*, 59(3), 956–966. <https://doi.org/10.1111/famp.12576>
- Hapsari, M. G. A. K. (2019). *Gambaran proses forgiveness pada pasangan yang pernah diselingkuhi dan tidak bercerai* [Skripsi Sarjana, UNIKA Atma Jaya]. Perpustakaan UNIKA Atma Jaya. <https://lib.atmajaya.ac.id/default.aspx?tabID=61&src=k&id=235118>
- Hardiwiratno, J. (2016). *Gonjang-ganjing keluarga katolik*. Penerbit Obor.
- Kosat, M. F. (2021, Agustus 28). *Tribunal dan proses anulasi/annulment*. Keuskupan Atambua. <https://keuskupanatambua.org/tribunal-dan-proses-anulasi-annulment/>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. The Guilford Press.
- Mitchell, E. A., Wittenborn, A. K., Timm, T. M., & Blow, A. J. (2021). Affair recovery: Exploring similarities and differences of injured and involved partners. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(2), 447–463. <https://doi.org/10.1111/jmft.12538>
- Moi, A.A. D. (2008). *Dari empati sampai kemurahan hati: Kunci menemukan kebahagiaan hidup*. Penerbit DIOMA.

- Novianty, D. & Nodia, F. (2017, Desember 2). *Survei: Indonesia negara kedua di Asia paling banyak selingkuh*. Suara.com. <https://www.suara.com/lifestyle/2017/12/02/142256/survei-indonesia-negara-kedua-di-asia-paling-banyak-selingkuh>
- Poerwandari, E. K. (2013). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Pour, M. T., Ismail, A., Jaafar, W. M. W., & Yusop, Y. M. (2019). Infidelity in marital relationships. *Psychology & Psychological Research International Journal*, 4(2), 1–14. <https://doi.org/10.23880/pprij-16000200>
- Sauerheber, J. D. & Disque, J. G. (2016). A trauma-based physiological approach: Helping betrayed partners heal from marital infidelity. *The Journal of Individual Psychology*, 72(3), 214–234. <https://doi.org/10.1353/jip.2016.0018>
- Sauerheber, J. D. & Ponton, R. F. (2017). Healing from infidelity: The role of covenantal forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 36(1), 51–62. <https://link.gale.com/apps/doc/A501832113/AONE?u=googlescholar&sid=bookmark-AONE&xid=0107f1f4>
- Setia, U. K. (2017, Desember 7). *Di Indonesia, wanita lebih sering berselingkuh daripada pria?* Liputan6. <https://m.liputan6.com/lifestyle/read/3185170/di-indonesia-wanita-lebih-sering-berselingkuh-daripada-pria>
- Shackelford, T. K., LeBlanc, G. J., & Drass, E. (2000). Emotional reactions to infidelity. *Cognition and Emotion*, 14(5), 643–659. <https://doi.org/10.1080/02699930050117657>
- Shrout, M. R. & Weigel, D. J. (2018). Infidelity's aftermath: Appraisals, mental health, and health-compromising behaviors following a partner's infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(8), 1067–1091. <https://doi.org/10.1177/0265407517704091>
- Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). An integrative approach to treating infidelity. *The Family Journal*, 16(4), 300–307. <https://doi.org/10.1177/1066480708323200>
- Stosny, S. (2013). *Living & loving after betrayal: How to heal from emotional abuse, deceit, infidelity, and chronic resentment*. Raincoast Books.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry: An International Journal for The Advancement of Psychological Theory*, 15(1), 1–18. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Triastuti, C. (2018). Apakah perceraian, dan bagaimana sikap gereja Katolik terhadap perceraian? *Katolisitas.org: Mengenal dan Mengasihi Iman Katolik*.

[https://www.katolisitas.org/unit/apakah-perceraian-dan-bagaimana-sikap-gereja-katolik-terhadap-perceraian/#\\_ftnref1](https://www.katolisitas.org/unit/apakah-perceraian-dan-bagaimana-sikap-gereja-katolik-terhadap-perceraian/#_ftnref1)

- Tucker, J. R., Bitman, R. L., Wade, N. G., & Cornish, M. A. (2015). Defining forgiveness: Historical roots, contemporary research, and key considerations for health outcomes. Dalam L. Toussaint., E. Worthington., & D. Williams. (Eds), *Forgiveness and health* (hlm. 13–28). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5\\_2](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5_2)
- Walton, E. (2005). Therapeutic forgiveness: Developing a model for empowering victims of sexual abuse. *Clinical Social Work Journal*, 33(2), 193–207. <https://doi.org/10.1007/s10615-005-3532-1>
- Warach, B. & Josephs, L. (2019). The aftershocks of infidelity: A review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(1), 68–90. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1577961>
- Yin, R. K. (2011). *Qualitative research from start to finish*. The Guilford Press.