

PEMAAFAN PADA ISTRI DEWASA MUDA YANG SUAMINYA PERNAH BERSELINGKUH

Yulius Steven¹,
Evi Sukmaningrum²

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Jl. Jenderal Sudirman 51
Jakarta 12930, Indonesia

¹e-mail: steven.yulius17@gmail.com

²e-mail: evi.sukma@yahoo.com

Abstract — *This study examined forgiveness process and its associated affecting factors among young adult wives as they overcome their spouse's infidelity. The present study used qualitative study with in-depth interviews to explore those variables and also employed two questionnaires – NEO PI-R and TRIM-18 – to measure the personality factor and the forgiveness motivation. To recruit participants, convenience sampling technique was employed. This study showed that all three participants have not yet reached the final stage of forgiveness. Rumination was found in all participants as the barrier aspect that affects the process. Other factors that promote forgiveness process were reasons of forgiving, sincere apology from husband, relationship quality, and high motivation of benevolence. Furthermore, cultural and religious factors play a major role in forgiving process.*

Keywords: *forgiveness; wives; infidelity; young adult*

Abstrak — Penelitian ini bertujuan untuk melihat proses pemaafan dan faktor-faktor yang berperan dalam pemaafan pada istri dewasa muda yang suaminya pernah berselingkuh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pengambilan data utama melalui wawancara mendalam dan digunakan juga dua kuesioner, yaitu NEO PI-R serta TRIM-18 untuk melengkapi data wawancara. Partisipan pada penelitian ini sebanyak tiga orang dan dipilih dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga partisipan belum sepenuhnya memaafkan suaminya yang pernah berselingkuh. Faktor yang dominan menghambat adalah adanya ruminasi, sedangkan faktor yang mendukung partisipan dalam proses pemaafannya ialah pertimbangan memaafkan, permohonan maaf yang ikhlas dari suami, kualitas hubungan, dan motivasi berbuat baik. Selain itu ditemukan juga adanya faktor budaya dan agama yang sangat kental yang berperan dalam proses pemaafan di ketiga partisipan.

Kata Kunci: pemaafan; perselingkuhan; istri; dewasa muda

PENDAHULUAN

Setiap tahunnya, angka perceraian semakin meningkat. Data terakhir yang didapatkan oleh Badan Pusat Statistik (2015) memperlihatkan bahwa jumlah perceraian di tahun 2015 mencapai 10.303 kasus. Kasus-kasus perceraian disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah perselingkuhan pasangan. Perselingkuhan merupakan penyebab perceraian paling banyak kedua setelah masalah ekonomi (“Selingkuh Penyebab,” 2010).

Perselingkuhan merupakan segala bentuk perilaku yang melanggar kontrak dan perjanjian antara dua orang dalam suatu hubungan yang didasari oleh komitmen eksklusif (Hertlein, Wetchler, & Piercy, 2013). Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki memiliki intensi untuk berselingkuh yang lebih besar dan lebih banyak tercatat melakukan perselingkuhan dibandingkan dengan perempuan, meskipun perbedaannya tidak terlalu besar (Denmark, Rabinowitz, Sechzer, 2016; Jayanti, 2013). Salah satu alasannya yaitu laki-laki dianggap memiliki *power* yang lebih besar dalam hubungan sehingga meningkatkan kecenderungan untuk melakukan perselingkuhan, ditambah dengan kurangnya pengendalian diri serta tingginya keinginan untuk mencoba berhubungan dengan orang lain yang bukan pasangannya (Suciptawati & Susilawati, 2005; Williams & Knudson-Martin, 2013).

Perselingkuhan merupakan kejadian yang traumatis dan meninggalkan dampak negatif bagi pasangannya. Secara emosional, dampak yang dirasakan istri lebih besar dibandingkan yang dirasakan suami ketika mengetahui pasangannya berselingkuh. Istri akan menunjukkan reaksi emosi negatif yang lebih sering, merasa jijik, stres, cemas, kecewa, merasa diabaikan, menyalahkan diri sendiri, dan merasa tidak spesial di mata suaminya (Hall & Fincham, 2006). Dampak-dampak tersebut meningkatkan risiko untuk mengalami episode depresi mayor bagi istri. Namun, pada kenyataannya, cukup banyak istri yang cenderung untuk memperbaiki dan mempertahankan hubungannya dengan suaminya walaupun ia merasa terluka dan tidak nyaman dengan apa yang suaminya lakukan (Hertlein dkk., 2013). Sementara itu, kebanyakan suami yang mengetahui istrinya berselingkuh akan cenderung langsung menceraikannya atau melakukan tindakan agresif (Gray & Anderson, 2010). Oleh karena itu, istri yang mengalami perselingkuhan memerlukan perhatian khusus.

Selain kejadian perselingkuhan secara umum, jenis perselingkuhan dan usia istri ketika mengetahui suaminya berselingkuh juga berkontribusi terhadap dampak yang dirasakan istri. Dari berbagai penelitian, perselingkuhan secara emosional dirasakan lebih berdampak negatif bagi istri

dibandingkan dengan perselingkuhan secara seksual, apalagi jika suami sudah melakukan pertemuan lebih dari satu kali dengan perempuan lain yang dianggap sebagai pasangan selingkuhnya (Urooj, Haque, & Anjum, 2015). Istri yang berada di rentang usia dewasa muda (20-40 tahun) juga akan lebih merasa tertekan dalam menghadapi perselingkuhan yang dilakukan suaminya (Shackelford dkk., 2004) karena kebutuhan akan intimasi menjadi kebutuhan yang dominan di rentang usia tersebut.

Ketika mengetahui pasangannya berselingkuh, istri menunjukkan respons perilaku yang berbeda dengan suami. Suami biasanya melakukan tindak agresi atau segera menceraikan istrinya (Gray & Anderson, 2010). Akan tetapi, istri akan mencari cara untuk memperbaiki hubungannya walaupun ia merasa terluka atau tidak nyaman dengan apa yang ia lakukan, misalnya dengan mencari bantuan profesional. Hal ini dikarenakan adanya kecenderungan bahwa perempuan lebih menikmati kedekatan interpersonal dengan suaminya sehingga ia akan melakukan apapun untuk menjaga hubungan tersebut (Hertlein dkk., 2013). Salah satu caranya adalah dengan mempertahankan rumah tangganya dan memaafkan perilaku suaminya.

Pemaafan (*forgiveness*) adalah perubahan motivasi dan perilaku prososial pada individu sebagai korban dari tindakan yang menimbulkan rasa sakit hati yang dilakukan individu lain (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000). Pemaafan merupakan sebuah proses yang terdiri dari fase *uncovering*, fase *decision*, fase *work*, dan fase *deepening* (Enright & Fitzgibbons, 2015). Enright dan Fitzgibbons (2015) menyatakan bahwa fase-fase tersebut sifatnya tidak kaku sehingga memungkinkan proses pemaafan berawal dari fase manapun dan dapat kembali ke fase yang dilalui sebelumnya. Pemaafan menjadi penting ketika istri memutuskan untuk tetap bertahan pada pernikahannya, karena dengan adanya pemaafan, hubungan antara suami dan istri dapat pulih kembali. Pemaafan juga dapat meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental istri yang menurun akibat dampak-dampak dari perselingkuhan suaminya (McCullough dkk., 2000).

Selain dampak-dampak positif yang dijelaskan, ternyata ada dampak negatif yang perlu dipertimbangkan ketika memaafkan. Menurut McNulty (2011), kecenderungan untuk memaafkan meningkatkan kecenderungan pasangan untuk melakukan perilaku berulang, dalam hal ini perilaku perselingkuhan. Hal ini dikarenakan memaafkan sama dengan membebaskan suami dari konsekuensi negatif yang harus ditanggung.

Banyak faktor yang juga berperan dalam proses memaafkan yang dilakukan oleh istri. Faktor-faktor tersebut juga perlu diketahui untuk merumuskan intervensi yang tepat bagi istri yang mengalami perselingkuhan suami. Menurut McCullough dkk. (1998), faktor-faktor tersebut meliputi faktor sosiokognitif, faktor terkait kejadian menyakitkan, faktor kualitas hubungan, dan

faktor kepribadian. Faktor sosiokognitif meliputi empati, atribusi terhadap kejadian yang tidak menyenangkan, ruminasi atau pemikiran berulang-ulang mengenai kejadian yang tidak menyenangkan, serta alasan individu memberikan maaf. Faktor terkait kejadian tidak menyenangkan meliputi persepsi individu terhadap tingkat keparahan kejadian, persepsi terhadap dampak yang dirasakan, dan ada atau tidaknya intensi pelaku untuk meminta maaf dengan ikhlas terlebih dahulu pada individu. Faktor kualitas hubungan meliputi kedekatan, komitmen, dan kepuasan hubungan. Faktor kepribadian meliputi sifat kepribadian, motivasi, religiusitas, dan nilai-nilai yang dipegang teguh oleh individu (McCullough dkk., 1998).

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada banyak kasus perselingkuhan oleh suami, namun istri memilih untuk mempertahankan rumah tangganya dan memaafkan suaminya. Akan tetapi masih sedikit sekali penelitian mengenai pemaafan terkait dengan kasus ini. Misalnya, di salah satu portal pencarian *online* jurnal internasional ProQuest, hanya didapati 80 artikel yang diterbitkan antara tahun 2015-2017 mengenai pemaafan dalam konteks perselingkuhan dari keseluruhan 22.000 artikel. Padahal, pemahaman kasus melalui kajian studi empiris terkait proses pemaafan dapat memberikan sumbangan untuk membuat sebuah intervensi yang sesuai untuk perempuan, khususnya para istri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami mengenai proses pemaafan dan faktor-faktor yang berperan dalam pemaafan pada istri yang suaminya pernah berselingkuh.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: (1) bagaimana gambaran perselingkuhan suami yang dialami oleh istri?; (2) bagaimana proses pemaafan yang terjadi pada istri?; dan (3) apa saja faktor-faktor yang berperan dalam proses pemaafan yang dilalui oleh istri?

METODE

Partisipan

Penelitian ini dilakukan di Jakarta. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *convenience sampling*, dengan kriteria: (1) perempuan di rentang usia dewasa muda (20-40 tahun), (2) sudah menikah minimal 3 tahun, (3) memiliki suami yang pernah melakukan perselingkuhan secara emosional tanpa melibatkan hubungan seksual dengan pasangan selingkuhnya, (4) memilih untuk tetap mempertahankan pernikahannya, (5) sudah melewati minimal 1 tahun setelah kejadian perselingkuhan suami, (6) tidak buta huruf serta sudah melewati pendidikan akhir di tingkat SMP untuk melakukan pengisian kuesioner.

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 3 orang, masing-masing diberi inisial A, B, dan C (dapat dilihat pada Tabel 1). Rentang usia partisipan penelitian yang diperoleh adalah 25-38 tahun, dengan rentang durasi pernikahan antara 5-17 tahun. Ketiga partisipan memiliki latar belakang budaya dan agama yang berbeda-beda, serta sudah memiliki satu hingga dua orang anak.

Tabel 1.

Karakteristik Partisipan

Data Demografi	Partisipan I	Partisipan II	Partisipan III
Nama/inisial	A	B	C
Usia	25 tahun	35 tahun	38 tahun
Pendidikan akhir	S1	D3	S1
Kondisi sosial-ekonomi	Menengah	Menengah	Menengah ke atas
Suku bangsa	Flores-Manado	Sunda	Batak
Agama	Katolik	Islam	Katolik
Lama menikah	5 tahun	7 tahun	17 tahun
Jumlah anak	1 orang	2 orang	2 orang

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Data utama diperoleh melalui wawancara mendalam dengan partisipan. Selain itu, dilakukan juga observasi dan pemberian kuesioner pada partisipan sebagai data tambahan untuk melengkapi hasil wawancara.

Prosedur

Instrumen wawancara disusun berdasarkan teori dari Enright dan Fitzgibbons (2015) untuk menggali proses pemaafan yang dilalui oleh partisipan. Selain itu, untuk menggali faktor-faktor yang berperan dalam pemaafan, instrumen disusun berdasarkan teori dari McCullough dkk. (1998).

Selain wawancara, digunakan instrumen tambahan berupa kuesioner, yaitu *NEO Personality Inventory – Revised* (NEO PI-R) dalam versi bahasa Indonesia. NEO PI-R merupakan alat ukur *self-report* yang dikembangkan oleh Costa dan McRae pada tahun 1992 berdasarkan model lima faktor (Trull & Prinstein, 2012). Costa dan McRae (dalam Trull & Prinstein, 2012) merumuskan kelima faktor tersebut adalah *neuroticism* (N), *extraversion* (E), *openness to experience* (O), *agreeableness* (A), dan *conscientiousness* (C). Masing-masing domain tersebut memiliki 6 faset yang diwakili oleh 8 butir di alat ukur NEO PI-R. Jumlah seluruh butir pada alat ukur ini adalah 240 butir. Setiap butir di NEO PI-R diukur dengan skala Likert yang memiliki 5 rentang jawaban dari sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. NEO PI-R versi adaptasi bahasa Indonesia terbukti valid dan memiliki reliabilitas yang baik, dengan koefisien alpha berkisar antara .75 sampai dengan .91 pada skala domainnya (Halim, Derksen, & van Der-Staak, 2004).

Di samping itu digunakan juga alat ukur *Transgression-Related Interpersonal Motivation Inventory* (TRIM-18) untuk melihat motivasi partisipan untuk menghindar, membalas dendam, atau berbuat baik, yang secara keseluruhan dapat menggambarkan bagaimana proses pemaafan partisipan. TRIM-18 pada awalnya dikembangkan oleh McCullough dkk. (1998). TRIM-18 terdiri dari 18 buah butir yang mengukur motivasi terkait memaafkan, yaitu motivasi menghindar, balas dendam, dan berbuat baik. Masing-masing butir diukur menggunakan 5 poin skala Likert dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. TRIM-18 versi Indonesia memiliki reliabilitas alpha sebesar .87, dan telah diuji dengan menggunakan analisis faktor, di mana ketiga domain motivasi memenuhi standar *goodness of fit* ($n = 207$; $RMSEA \leq .08$, $GFI \geq .90$, $AGFI \geq .90$, dan $CFI \geq .90$).

Komisi Etik Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya telah melakukan pengujian terhadap prosedur penelitian dan menyatakan bahwa penelitian ini sudah memenuhi standar etika penelitian melalui surat pernyataan dengan nomor 1675/III/LPPM-PM.10.05/12/2016.

Teknik Analisis

Proses analisis data dilakukan dengan melakukan *coding* dan *thematic analysis*. Hasil kuesioner NEO PI-R dan TRIM-18 akan dianalisis secara kualitatif untuk mendapatkan gambaran kepribadian dan motivasi untuk memaafkan yang ada pada partisipan.

ANALISIS DAN HASIL

Gambaran Perselingkuhan yang Dialami oleh Istri

Ketiga partisipan dalam studi ini memiliki kesamaan dalam hal jenis perselingkuhan yang dilakukan suami. Suami dari ketiga partisipan sama-sama melakukan perselingkuhan dengan menjalin kedekatan emosional saja tanpa melibatkan hubungan seksual dengan pasangan selingkuhnya. Perselingkuhan yang dilakukan suami dari ketiga partisipan juga tergolong singkat, yaitu berkisar antara 1-2 bulan saja. Hal yang membedakan adalah frekuensi perselingkuhan yang dilakukan suami. Suami partisipan A berselingkuh sebanyak satu kali, suami partisipan B berselingkuh sebanyak tiga kali, dan suami partisipan C berselingkuh sebanyak dua kali.

Proses Pemaafan – Fase Uncovering

Partisipan A

Pada fase ini, jenis mekanisme pertahanan diri yang ditunjukkan oleh A berupa rasionalisasi dan *avoidance*, yang ditandai oleh kutipan wawancara berikut:

“Gue sih gak nyangka banget soalnya dia masih baik-baik aja, biasa aja. Ya dalam bayangan gue sih biasanya orang yang selingkuh itu kan menjauh dari istrinya, gak mikirin anaknya lagi.”

“Terus ya udah, semenjak saat itu sih gue ngerasanya gue beda aja ke dia. Gue males sama dia, ngejauh trus abis gitu jadi kayak kaku, gue juga cuma ngobrol cuma ngomongin misalkan anak gue mau apa selebihnya sih enggak.”

Setelah adanya mekanisme pertahanan diri, A juga menunjukkan perasaan marah, kesal, dan sakit hati, namun perasaan-perasaan tersebut tidak ditunjukkan sepenuhnya kepada suaminya, melainkan dilampiaskan kepada anaknya. Penyakit anemia A juga sering kambuh setelah kejadian perselingkuhan itu yang menyebabkan ia sering pingsan, begitu juga berat badan A yang turun drastis. A juga merasa tidak aman dan tidak mudah percaya lagi kepada suaminya setelah mengetahui perselingkuhan suaminya. Perasaan tidak aman itu membuat A mengalami preokupasi terhadap kejadian perselingkuhan suaminya tersebut. Pandangan A terhadap pernikahan yang semula optimis juga berubah menjadi lebih pesimis.

“...dan gue kayak memusuhi anak gue gitu loh kayak lu ngapain sih gangguin gue, lu kan bisa sama mbak lu gitu.”

“Jadi kalau dia pulang telat, gue lebih kayak insecure gitu loh, dan insecurenya lebay. Kalaupun dia, biasanya dia pulang jam 12. Jam 12 lewat dia baru sampai rumah, gue bisa nelponin berkali-kali.”

“Gue tuh dari awal muluk-muluk, pengennya punya keluarga yang tenang aja, nabung, bisa nyekolahkan anak gue, bisa punya rumah sendiri. Kalau sekarang tuh gue cuma pengen ngededein anak gue sebaik-baiknya.”

Partisipan B

Pada partisipan B fase *uncovering* baru terlihat pada perselingkuhan suaminya yang ketiga kali. Hal ini dikarenakan pada perselingkuhan-perselingkuhan sebelumnya, B hanya melakukan pemakluman (*excuse*) pada perilaku suaminya. B cenderung melupakan perselingkuhan suaminya tanpa menyelesaikan permasalahan perselingkuhan itu.

“Ya sebelum-sebelumnya suami ngebaikin aja. Jadi marah udah lupa gitu ga berkepanjangan.”

Bentuk mekanisme pertahanan diri yang terlihat jelas pada B yaitu berupa rasionalisasi, di mana B mencoba berpikir lebih positif terhadap kejadian perselingkuhan suaminya. Akan tetapi, perselingkuhan yang terjadi ketiga kalinya tersebut membuat B merasa sangat marah kepada suaminya. Sama seperti A, kemarahan B sebagian juga ditujukan kepada anak-anaknya.

“Saya gak seudzon ya, seudzon itu berburuk sangka. Pada saat mereka reunian, saya gak diajak. Saya mikir-mikir gitu langsung kesel lah saya, tapi saya gak marah di depan suami malah anak-anak saya yang sering saya marahin jadinya.”

Dampak perselingkuhan yang dirasakan B cukup besar. B menjadi malas melakukan apa-apa karena merasa tidak dihargai. Nafsu makan B juga berkurang selama 2 minggu setelah mengetahui suaminya berselingkuh untuk yang ketiga kalinya. B juga membatasi sosialisasinya dengan lingkungannya, misalnya dengan tidak membalas pesan singkat yang dikirimkan, jarang mengantar anaknya ke sekolah, bahkan mengurung diri sehingga anaknya terpaksa tidak mengikuti les mengaji selama kurang lebih 1 bulan. Pada akhirnya, B juga menjadi sulit percaya kepada suaminya dan B juga mengalami preokupasi terhadap kejadian tersebut.

“Ya buat apa. Jadi males ngapa-ngapain ke anak saya, saya jadi gak perhatian, jadi gak fokus gara-gara seharian kepikiran suami saya selingkuh itu. Terus saya jarang makan selama dua minggu gitu minum doang seringan.”

“Maaf ya ini suami saya gak tau nih ya, anak saya libur satu bulan mengaji les di rumah. Sekolah, kadang sekolah kadang enggak. Saya bilang sama suami sekolah padahal enggak. Gurunya ke rumah tapi saya bilang gak bisa ya saya lagi sakit, anak saya lagi sakit. Sampai satu bulan itu. Terus biasanya saya main sama temen saya yang dekat gitu, saya gak komunikasi. Orang BBM saya juga saya baca aja, saya gak mau bales.”

Partisipan C

Pada partisipan C, mekanisme pertahanan diri yang terlihat adalah *avoidance* dan *acting out* terutama pada perselingkuhan suaminya yang kedua kali. *Avoidance* ditunjukkan dengan menghindari segala kontak dengan suaminya, dan *acting out* ditunjukkan dalam bentuk menyakiti diri sendiri.

“Itu 1 bulan gak keluar kamar, orang gak boleh masuk apalagi suamiku, terus 6 bulan lagi aku jaga jarak sama dia bayangin. Kita tidur emang satu kamar tapi kita gak ada hubungan selama 6 bulan itu.”

“Aku tau itu hancur sehancur-hancurnya. Aku sampai iris tangan, 2 kali aku masuk RS gara-gara iris tangan itu.”

Emosi negatif yang dialami oleh C sangat banyak. C merasa marah dan malu sehingga ia tidak menceritakan kejadian perselingkuhan tersebut ke orang-orang terdekatnya dan cenderung menyimpannya seorang diri. Selain itu C merasa hancur dan merasa dirinya tidak berharga lagi. Kesedihan C diekspresikan dengan menangis dan perasaan marah C juga diekspresikan langsung kepada suaminya hingga seringkali memicu terjadinya pertengkaran. Perasaan tidak berharga semakin kuat karena C mengetahui sifat suaminya yang jarang memuji C.

“Malu banget kalau ketahuan. Makanya ditutupin sedemikian rupa. Ya itu kan aib, ngapain cerita kesana kemari. Itu kan aib kita ya, bukan aib dia.”

“Sedih ya dibilang sedih karena nangis. Marah ya dibilang marah karena berantem terus. Hancur ya memang hancur, gak berharga ya memang gak berharga. Semuanya lah. Tapi yang paling terasa itu ya gak berharga itu aja. Sampai sekarang masih ada perasaan ini.”

Dampak yang dirasakan C juga cukup besar. Dari segi kesehatannya, C merasa tidak nafsu makan dan tidak bisa tidur, sehingga ia harus tergantung pada infus dan injeksi obat tidur. C juga menjadi merasa rendah diri dan menjadi tidak percaya lagi pada suaminya dan pada orang lain. C mengaku menjadi sulit bergaul dengan orang lain, padahal sebelumnya ia adalah individu yang cenderung mudah untuk bergaul. C juga mengalami pemikiran yang berulang-ulang mengenai kejadian tersebut. Adanya preokupasi terhadap kejadian tersebut dalam bentuk munculnya pemikiran dan emosi yang berulang-ulang dan tiba-tiba terkait perselingkuhan itu menghalangi C untuk merasa bahagia dengan apa yang dilakukan suaminya.

“Lebih gampang curiga ya sebenarnya, jadi lebih rendah diri, gak percaya diri. Lebih cengeng sih sebenarnya, jadi lebih cengeng, tapi gak percaya. Kalau misalnya orang mau ngomong apa ya skeptis aja sih jadi kayak gitu.”

“Terus, kalau dulu aku mah gak terlalu ini, kalau masuk ke orang itu enak aja. Sekarang, aku kalau gak ada yang mulai duluan, aku gak akan mulai ke orang. Selalu pasti tipe yang menunggu kan. Itu tu semenjak itu tuh gak mau lagi masuk ke orang.”

Proses Pemaafan – Fase Decision

Partisipan A

Setelah kurang lebih 1 bulan berada pada fase *uncovering*, A mulai mendapatkan pemahaman bahwa apa yang dilakukannya selama fase *uncovering* tidak efektif sehingga ia harus

memikirkan cara lain untuk mengatasi masalahnya. A merasa dirugikan oleh perilakunya sendiri pada fase *uncovering*, sehingga ia memutuskan untuk memaafkan suaminya.

“Iya, tapi gue ngerasa kayak rugi sendiri sih sebenarnya karena selama gue ngerasa insecure itu gue ngerasa kepikiran, gak bisa tidur, terus bahkan gue gak mau mengurus anak gue.”

Menurut A, memaafkan merupakan suatu bentuk mengikhlaskan perselingkuhan yang pernah dilakukan suaminya, namun ia tidak memungkiri bahwa ia masih sulit melupakan perilaku suaminya tersebut. Alasan A untuk memaafkan suaminya didasarkan pada alasan agama Katolik yang dianutnya, yaitu bahwa ia tidak diperkenankan untuk bercerai dan harus saling memaafkan antar sesama manusia.

“Menurut gue sih maafin itu adalah let it go aja, ikhlasin apa yang dilakuin, walaupun buat lupain susah ya, tapi ya yaudah lah biarin aja semua orang kan punya masa lalu, lu bisa liat ke depannya lagi.”

“Karena kata sahabat gue, lu udah menikah dan apa yang sudah dipersatukan Tuhan tidak dapat dipisahkan manusia, jadi gue marah-marah sekarang gak mungkin gue cerai kan karena nikah itu sekali seumur hidup.”

Partisipan B

Sama seperti partisipan A, partisipan B juga mengalami fase *uncovering* kurang lebih selama 1 bulan. B juga merasa bahwa cara-cara yang dilakukannya di fase *uncovering* tidak efektif dan dapat berdampak buruk bagi dirinya serta perkembangan anak-anaknya. Oleh karena itu, B mempertimbangkan untuk memberikan maaf pada suaminya.

“Terus juga karena sebulan saya terpuruk itu juga jadi bikin saya memaafkan. Saya jadi capek gitu, terus kan perkembangan anak saya itu penting ya. Jadi kalau saya terpuruk terus, anak saya gak sekolah, anak saya gak ngeles ngaji, anak saya gak terawat, saya juga gak bisa ngerawat diri saya, suami saya apalagi”

Pemahaman B mengenai memaafkan juga hampir sama dengan A, di mana ia harus mengikhlaskan perilaku suaminya dan tidak mengungkit-ungkitnya lagi. Pertimbangan B untuk memaafkan suaminya didasarkan pada tiga hal, yaitu B tidak ingin anaknya kehilangan figur ayah seperti dirinya yang merupakan korban perceraian kedua orangtuanya, B juga tidak ingin kehilangan suaminya yang menurutnya dapat memenuhi kebutuhan kasih sayangnya, dan B juga mempertimbangkan bahwa di dalam agama Islam, perceraian merupakan hal yang dibenci oleh

Tuhan dan perselingkuhan yang dilakukan suaminya belum sampai pada taraf zinah yang mengharuskan B untuk menggugat cerai suaminya.

“Kalau menurut saya memaafkan itu berarti saya harus ikhlas, memaafkan itu harus sudah ikhlas, harus sudah tidak lagi diungkit-ungkit apa yang terjadi. Memaafkan itu buat saya suatu hal yang bisa merubah, saya juga berubah dia juga berubah. Suatu hal yang transformatif gitu perubahan lah. Saya jadi memaafkan ya ikhlas memaafkan.”

“Kalau pernikahan, tentang bercerai sih dimurkai Tuhan, tidak boleh justru... Tapi kalau di agama saya kata ustadz-ustadz, suami yang saya tadi bilang kalau belum melakukan zinah masih bisa dimaafin, jadi saya maafin.”

Partisipan C

C mengalami fase *uncovering* yang cenderung lebih lama daripada A dan B sebelum pada akhirnya masuk ke fase *decision*, yaitu selama 6 bulan. C mengambil keputusan untuk memaafkan karena ia merasa lelah dengan emosi-emosi negatif dan dampak-dampak perselingkuhan yang dirasakannya. Selain itu, adanya desakan dari anak dan keinginan untuk menghindari perasaan semakin bersalah karena tidak memaafkan suaminya juga menjadi alasan C. Agama juga menjadi faktor utama yang membuat C bertahan di pernikahannya dan memaafkan suaminya.

“Iya aku capek aja begitu nangis-nangis segala macam, capek banget. Terus ya akhirnya suamiku liat aku nangis gitu minta maaf duluan. Ya ada desakan dari anak aja katanya Ibu maafin Ayah dong, Ayah kan sudah minta maaf begitu. Ini udah dua kali kejadian dua-duanya begitu.”

“Mungkin lebih kepada kalau persepsi aku tindakan dia berarti gak menghargai aku dong. Kalau aku melakukan tindakan meninggalkan dia, semakin rendah kan penilaian dia terhadap aku. Kalau aku membalas perbuatan dia semakin rendah dong penilaian dia terhadap aku.”

“Aku tuh paling takut sama Tuhan gitu loh. Mau kemana, mau jadi apa kalau gak nurutin perintah Tuhan. Makanya aku ini usaha banget gak pisah, coba maafin.”

Pemahaman C mengenai memaafkan yaitu melupakan sepenuhnya dan bebas dari perasaan-perasaan negatif yang dialaminya. Pemahaman ini pada akhirnya membentuk ekspektasi yang tinggi di dalam diri C sehingga sampai saat ini ia merasa masih sulit untuk memaafkan suaminya.

“Kalau menurut aku memaafkan sih nyimpen sementara sih ya. Bisa melupakan, gak curiga lagi. Aku sih mencoba ya untuk maafin, tapi entah kenapa rasa ini gak bisa

lupa gitu loh. Gak bisa tenang. Kalau aku bilang maafin juga berarti gak akan muncul perasaan marah begitu.”

Proses Pemaafan – Fase Work

Partisipan A

Di fase *work*, A mulai untuk mencoba melakukan *reframing*, yaitu mengambil sudut pandang suaminya terkait kejadian perselingkuhan yang dialami. Menurut A, perselingkuhan terjadi karena suami merasa jenuh dengan A karena A hanya mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan jarang merias diri, sehingga ada kecenderungan untuk suami A menjalin hubungan dengan perempuan lain.

“Gak tau sih, mungkin dia jenuh atau bosan melihat gue, ya kan namanya ibu rumah tangga kan ya jarang dandan kan ya di rumah. Terus ketika ngelihat ada temannya yang lebih cantik.”

Walaupun A mencoba untuk melihat dari sudut pandang suaminya, namun A masih sulit untuk memahami kejadian perselingkuhan yang dilakukan suaminya. A melihat bahwa dirinya sudah menjadi istri yang baik dan perhatian sehingga menurutnya tidak ada alasan untuk suaminya berselingkuh. Dengan adanya persepsi tersebut ditambah dengan kejadian perselingkuhan yang di luar dugaan A, dapat dimengerti bahwa pada akhirnya A sulit untuk memahami kondisi dan perasaan suaminya saat itu. Hal ini juga yang membuat A sulit untuk merasakan *compassion* kepada suaminya. A juga masih belum dapat menerima sepenuhnya perilaku suaminya tersebut.

“...soalnya gue waktu itu merasa diri gue baik-baik aja ya. Kurang baik apa coba kalau dia pulang malem, gue masih sediain makan, sediain segala kebutuhan gue terus ternyata dia kayak gitu ke gue, terus gue udah berasa jadi kayak pembantu. Kalau gue sih di posisi dia enggak akan selingkuh, soalnya gue setia.”

Oleh karena A memutuskan untuk memaafkan suaminya, A berkomitmen untuk tetap melayani suaminya sebaik-baiknya. A melakukan perbuatan-perbuatan baik seperti tetap mengurus rumah tangganya, memasak makanan untuk suami, merawat ketika suaminya sakit, bahkan mendamaikan jika suaminya bertengkar dengan orangtuanya. Perilaku-perilaku tersebut merupakan bentuk pemberian moral yang diberikan A pada suaminya.

“Masih sih, kayak masakin. Terus gue juga masih perhatian, nanyain kabar dia, kalau dia sakit gue ngerawat dia. Kalau dia masih ada masalah dengan orangtuanya, dia

kan orangnya sensitif banget kan, kalau disindir suka males ke rumahnya, gue yang berusaha untuk menengahi dia dan akhirnya dia baik lagi.”

Partisipan B

Ketika B memutuskan untuk memaafkan, B mencoba untuk berpikir mengapa suaminya pernah berselingkuh dengan perempuan lain. B mencoba menempatkan diri di posisi suaminya. B mencoba untuk mengambil perspektif suaminya saat melakukan perselingkuhan. Menurutny, B menganggap semua laki-laki melihat perempuan lain lebih cantik daripada istri sendiri.

“Kalau saya jadi laki-laki nih, logikanya ya emang rumput tetangga lebih hijau dibanding rumput di rumah sendiri. Jadi intinya wanita lain lebih menarik dibanding istri sendiri.”

Usaha lain yang dilakukan B misalnya mencoba bertanya kepada suaminya mengenai alasan suaminya berselingkuh, dan suaminya menjawab salah satu alasannya berselingkuh adalah sifat B yang sering marah dan membuatnya tidak nyaman. Alasan tersebut kemudian membuat B kembali berpikir menggunakan logikanya, terlebih lagi B juga cukup mengenal dirinya sendiri yang menurutnya pemaarah sehingga pendapat suaminya dianggap benar oleh B. Pernyataan suaminya membuat B mulai mencoba untuk merasakan apa yang dirasakan suaminya saat itu, dan pada akhirnya B merasa bersalah akibat hal tersebut. Dalam hal ini empati B terhadap suaminya mulai tumbuh.

“Tapi pas saya tanya alasannya, ya masuk logika sih. Jadi dia gak suka kalau liat saya marah. Saya jadi merasa bersalah juga ke suami saya sih. Saya kalau udah marah udah kayak orang ngeri loh, meledak-ledak gitu.”

Dari nilai-nilai yang ditanamkan orangtuanya, B diajarkan untuk melayani suami sebaik-baiknya. Hal ini juga menimbulkan empati B pada suaminya. Empati ini ditunjukkan dengan perbuatan baik yang selalu dilakukan B pada suaminya, misalnya sering memberikan pijatan kepada suami walaupun suami tidak meminta. B juga tetap mengurus rumah tangga dengan sebaik-baiknya. Menurut B, hal tersebut dilakukan agar suaminya merasa nyaman.

“Seperti biasa, saya bikin sarapan, gak tau ya ini pernah dilakukan sama istri lain apa enggak. Saya gak pernah bilang tidak. Misalnya, sayang boleh gak aku dipijitin. Oke, kadang saya bilang gini sayang mau dipijitin gak? Kadang saya yang menawarkan diri. Jadi menawarkan jasa saya ke suami saya mau dipijit gak. Saya melakukan itu semua untuk biar si suami saya tuh nyaman.”

Akan tetapi, walaupun B sudah mencoba untuk memahami suaminya dan melakukan banyak hal untuk menyenangkan suaminya, B masih bingung mengapa suaminya tega untuk berselingkuh. Selain adanya kebingungan, B juga merasakan ada sesuatu yang masih mengganjal di dirinya. Dari pernyataan B, terlihat bahwa B belum sepenuhnya menerima kejadian yang terjadi tersebut, namun ia tetap berusaha memaafkan.

“Udah memaafkan, saya udah memaafkan, tapi hati saya merasa perlu dibenahi gitu sayanya. Masih ada yang ganjel.”

Partisipan C

Di fase *work*, C dapat mengambil perspektif suaminya sejak suaminya kecil. Menurut C, sejak kecil suaminya sudah terbiasa dididik bahwa ikatan emosional merupakan hal yang kurang penting, sehingga suami C tidak belajar untuk menghargai orang lain. Keluarga suami C lebih mengutamakan materi dibandingkan menghargai perasaan orang lain, dibuktikan dengan kebanyakan adik suami C menikah karena dijodohkan oleh orangtuanya, begitu pula dengan suami C yang pernah dijodohkan namun tetap memutuskan untuk menikah dengan C. Selain itu, menurut C kedua orangtua suaminya jarang sekali menanggapi ketika suaminya bercerita, sehingga ketika ada orang lain yang menanggapi, suaminya akan langsung merasa nyaman.

“Apa ya, karena emang di keluarganya mungkin gak terbiasa menghargai perasaan gitu loh. Dari kecilnya kayak diajarin ikatan emosional itu gak penting. Makanya kan kalau dia cerita ke perempuan lain ditanggapin sabar, sabar begitu.”

Adanya empati terhadap suaminya tersebut ditunjukkan C dalam bentuk perbuatan baik ke suaminya. Perbuatan baik tersebut dilakukan karena C tidak ingin membuat suaminya merasa kesulitan dan ingin yang terbaik untuk suaminya. Misalnya, C selalu membantu karier suaminya, sejak menikah C mulai mempelajari keterampilan-keterampilan seperti memasak untuk menyenangkan suaminya. C juga tidak menuntut suaminya untuk selalu memberikan seluruh penghasilannya pada C. Selain itu, C tidak menceritakan kisah perselingkuhan tersebut kepada keluarganya karena C tidak ingin merusak nama baik suaminya. Perilaku C untuk menunjukkan kebaikan pada suaminya didasarkan adanya empati dan *compassion* pada suaminya.

“Apa ya, aku dulu gak pernah ngerjain pekerjaan rumah. Tapi ketika sama dia, semua aku yang kerjain, nyuci loh bayangin. Kalau kayak karirnya, terus terang kalo dia punya karir bagus kan karena andil aku. Aku yang sering ke pimpinannya juga dan aku itu nunjung dia dalam hal karir dia dalam hal apa gitu semuanya.”

Fase ini merupakan fase yang sulit dilewati oleh C. Hal ini disebabkan karena C belum dapat menerima kedua perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya tersebut. Walaupun sudah berusaha untuk memaafkan, namun adanya ruminasi yang terus-menerus membuat C sulit untuk menerima kejadian itu. Hal ini yang akhirnya menghalangi C untuk masuk ke tahap selanjutnya, yaitu tahap *deepening*.

“Tapi aku juga belum bisa nerima keadaan itu. Kalau nerima kondisi itu, mungkin aku gak akan seperti ini gitu loh.”

Proses Pemaafan – Fase Deepening

Partisipan A

Setelah memaafkan, A merasa bahwa kondisi afektifnya kini lebih baik daripada sebelumnya. Menurut A, ia merasa lebih bahagia karena suaminya menjadi lebih perhatian kepada keluarganya. Selain itu, emosinya menjadi lebih stabil dan A mulai bisa untuk mengontrol emosinya sendiri. A juga mengalami kenaikan berat badan sebesar 12kg sejak ia memutuskan untuk memaafkan. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa memaafkan memiliki manfaat yang cukup besar bagi dirinya.

“Gue sih merasa lebih baik ya, gak naik turun emosinya daripada dulu dan lebih bisa kontrol emosi gue, walaupun gue kalau ngomong berapi-apa ya (tertawa). Selama gue kejadian dulu gitu gue turun 6kg sampai 39kg, dan sekarang gue naik 12kg jadi 51kg dan gak turun lagi.”

Dari kejadian yang dialaminya, A juga mengaku bahwa dirinya mendapatkan pembelajaran yang berharga. Pembelajaran tersebut menurut A adalah untuk lebih memprioritaskan diri sendiri terlebih dahulu sebagai bentuk antisipasi jika orang lain melakukan hal yang tidak berkenan kepadanya. Pembelajaran yang didapat A terkesan lebih berfokus kepada diri sendiri. Hal ini dapat disebabkan oleh kecenderungan A yang belum dapat menerima perbuatan suaminya tersebut, sehingga ia berusaha untuk lebih fokus kepada kesejahteraan dirinya dahulu.

“Apa ya, kalau lu sayang sama orang, lu juga harus lebih sayang ke diri sendiri. Lu musti mikirin diri lu sendiri. Kalau gak ya lu bisa abis, bisa sakit-sakitan, ga ada semangat buat ngapa-ngapain, gak bisa urusin apa-apa, kayak gitu sih.”

Selain itu dengan kejadian tersebut, A juga memiliki tujuan yang baru. Dalam jangka pendek ia akan lebih giat untuk mencari pekerjaan supaya ia bisa lebih mandiri dan dapat menghidupi

anaknyanya. A juga mengaku setelah mengalami kejadian ini, ia lebih sering bersyukur dan berdoa. A merasa bahwa dirinya juga memiliki dosa yang perlu dimaafkan, sehingga A menganggap ia akan terus memaafkan suaminya.

Partisipan B

Pada tahap ini, B menemukan adanya pembelajaran baru dari kejadian tersebut. Menurutnya, pembelajaran yang ia dapat adalah bahwa ia harus lebih sabar, seperti suaminya yang sabar ketika berinteraksi dengan B. B menganggap bahwa sekarang ia lebih dapat mengontrol dorongan-dorongan dalam dirinya.

“Bisa, saya harus lebih sabar. Saya belajar berubah. Tadinya gak sabaran. Kalau suami saya orangnya sabar banget.”

B juga merasakan ada perubahan pada suaminya. Menurutnya, suaminya menjadi lebih perhatian terhadap keluarganya. B juga merasakan hubungannya lebih bahagia. Akan tetapi, ia seringkali bercanda dengan suaminya mengenai perselingkuhan yang terjadi. Adanya candaan mengenai perselingkuhan yang terjadi tersebut merupakan salah satu tanda terjadinya ruminasi, di mana B masih mengingat-ingat kejadian perselingkuhan tersebut yang pada akhirnya menimbulkan emosi negatif, seperti rasa tidak percaya kepada suaminya.

“Iya akhirnya saya bisa lebih happy, bisa kayak dulu lagi dengan suami saya yang udah care jadi tambah care lagi.”

Dari perkataan B, tampak bahwa B menyadari adanya perubahan afek dari negatif menjadi lebih positif setelah mencoba untuk memaafkan, walaupun proses yang dijalani belum sepenuhnya selesai. Selain itu, B juga mulai mengurangi intensitas dan frekuensi kemarahannya, dan hal tersebut sudah mulai berkurang sedikit demi sedikit. Akan tetapi, B juga tetap mengharapkan adanya perubahan dari sifat suaminya untuk menjadi lebih baik dan setia kepada B. Rasa sedih yang dialami B selama kurang lebih 1 bulan setelah mengetahui suaminya berselingkuh juga sudah berkurang dan ia bisa menjalani kehidupannya dengan lebih bahagia.

“Iya akhirnya saya jadi tenang lagi, dari tadinya meledak-ledak. Terus dari marah, saya belajar berubah juga jadi agak sedikit redup. Marah, tapi gak yang, meletup-letup tapi misalnya dari 100 saya berkurang lah jadi 70, hilang 30. Tapi kalau suami saya melakukan hal baik bisa berkurang setengahnya gitu.”

Partisipan C

C mengaku belum dapat memaafkan suaminya seutuhnya. Hal ini pada akhirnya membuat C tidak mencapai pada fase *deepening*. Menurut C, ia masih mencoba untuk memaafkan dan bertahan dengan suaminya selain ingin merasa dihargai dan alasan agama, juga karena ia ingin mencari makna dalam kehidupannya dan pernikahannya. Ia tidak ingin berpisah dengan suaminya karena C masih merasa bimbang mengenai masa depannya dan adanya kekhawatiran C bahwa dirinya tidak akan menemukan makna hidupnya.

“Itu yang buat capek tuh. Jadi aku masih nyoba, bertahan, aku kuat, itu bukan karena aku kuat, tapi aku masih mencari tujuan akhirnya kemana. Aku kalau dalam pikiranku, kalau aku menyerah disini dalam arti bercerai, ya berarti aku gak tau nanti masa depannya gimana ujungnya gimana.”

Dari segi perubahan afektif yang terjadi, C juga mengaku belum banyak perubahan afek dan emosi di dalam dirinya. C masih sering mengalami ruminasi yang pada akhirnya menimbulkan berbagai emosi negatif. C masih merasa lelah dengan keadaannya dan menyatakan bahwa ia merasa hubungannya dengan suaminya hambar. Oleh karena belum terjadinya perubahan afektif yang signifikan, dapat dikatakan bahwa C belum masuk pada tahap *deepening*.

“Hubungannya sekarang hambar, itu lah yang aku gak paham sampai sekarang perasaanku itu letaknya gimana sih.”

Faktor-faktor yang Berperan dalam Pemaafan

Dari faktor sosial-kognitifnya, terlihat bahwa ketiganya sama-sama mengalami ruminasi kejadian perselingkuhan tersebut hingga saat ini. Ketiga partisipan masih teringat-ingat kejadian itu yang kemudian menimbulkan reaksi emosi seperti marah, sedih, dan jijik. Ruminasi ini pada akhirnya menghambat proses pemaafan yang dilalui oleh ketiganya. Faktor empati tidak terlalu terlihat berperan pada proses pemaafan yang dilalui ketiga partisipan, kecuali pada B. Pada A, ia masih sulit untuk memahami kejadian tersebut, akan tetapi ia tetap memaafkan dan melayani suaminya sebaik-baiknya. Lain halnya dengan C, empati yang besar pada suaminya tidak membuat pemaafan lebih mudah dilakukan.

Dari faktor tingkat keparahan kejadian, ketiganya menilai kejadian tersebut pada taraf parah, tanpa memandang frekuensi kejadian tersebut. Akan tetapi, dalam penelitian ini tidak terlalu terlihat bahwa tingkat keparahan kejadian menghalangi ketiganya untuk memaafkan. A, B, dan C tetap memaafkan suaminya walaupun menganggap kejadian tersebut parah.

Komitmen terhadap hubungan merupakan salah satu dari faktor kualitas hubungan yang terlihat berperan besar pada ketiga partisipan untuk memaafkan. Ketiganya memiliki komitmen untuk tidak bercerai seumur hidup sehingga partisipan akan terus mempertahankan rumah tangganya dan memaafkan suaminya. Sama halnya dengan persepsi kedekatan hubungan ketiga partisipan dengan suaminya. Kepuasan pernikahan juga menjadi hal yang kurang terlihat berperan dalam memaafkan, walaupun tidak secara langsung, di mana ketiga partisipan menilai kepuasannya menurun setelah kejadian perselingkuhan.

Faktor Kepribadian

Dilihat dari motivasinya, ketiga partisipan memiliki motivasi untuk berbuat baik yang lebih tinggi daripada motivasi untuk menghindari dan balas dendam. Motivasi untuk berbuat baik yang tinggi ini ditandai dengan adanya *moral gift* yang diberikan ketiganya kepada suaminya misalnya dalam bentuk melayani suami sebaik-baiknya, mendukung karier suami, mengurus rumah tangga, dan perilaku lainnya. Motivasi berbuat baik yang tinggi ini pada akhirnya dapat mendukung ketiga partisipan dalam proses pemaafan yang sedang dilaluinya.

Tabel 2.
Perbandingan Skor Rata-rata TRIM-18 Partisipan

Aspek	Partisipan I	Partisipan II	Partisipan III
Motivasi menghindari	3.0	1.6	1.7
Motivasi balas dendam	3.0	1.6	1.6
Motivasi berbuat baik	3.8	4.5	3.3

Tabel 3.
Perbandingan T-Skor NEO PI-R Partisipan

Aspek	Partisipan I	Partisipan II	Partisipan III
<i>Neuroticism</i>	54 (Sedang)	58 (Tinggi)	56 (Tinggi)
<i>Extraversion</i>	61 (Tinggi)	50 (Sedang)	36 (Rendah)
<i>Openness</i>	47 (Sedang)	40 (Rendah)	47 (Sedang)
<i>Agreeableness</i>	37 (Rendah)	48 (Sedang)	49 (Sedang)
<i>Conscientiousness</i>	47 (Sedang)	51 (Sedang)	41 (Rendah)

Dari hasil NEO PI-R, partisipan A memiliki kombinasi domain *extraversion* tinggi dan *agreeableness* rendah. A merupakan individu yang cenderung penuh energi dan senang berada di antara orang banyak. Akan tetapi, A lebih mementingkan diri sendiri dibandingkan orang lain. Dengan kepribadian tersebut, di lingkungannya A cenderung menjadi individu yang mendominasi, lebih senang memerintah, dan mengontrol orang lain untuk mendapatkan hal yang diinginkannya.

Walaupun demikian, A memiliki konflik di dalam dirinya. A memiliki pandangan yang kurang baik terhadap kemampuannya walaupun hal tersebut masih dapat dikendalikannya (kombinasi *competence* yang rendah dan domain *conscientiousness* rata-rata). Dengan adanya kecenderungan untuk mengontrol namun ada sedikit perasaan tidak mampu, A akan berpikir bahwa ia harus melakukan segala sesuatunya dengan baik, misalnya dengan mencoba cara-cara lain untuk mengatasi masalah, dengan tujuan melindungi gambaran dirinya. Hal ini menjadikan A individu yang cenderung keras kepala. Selain itu, kepribadian A yang ceria dan penuh energi merupakan salah satu cara A untuk menyembunyikan bahwa ia merasa tertekan dan memiliki masalah. Hal-hal tersebut berakar dari adanya kecemasan bahwa lingkungannya memandang A sebagai individu yang lemah.

Pada partisipan B, hasil NEO PI-R menggambarkan bahwa B adalah individu yang cenderung mudah mengalami perasaan negatif dan berusaha mengatasinya dengan cara menghindarinya atau tidak menganggapnya sebagai suatu masalah yang berarti (kombinasi *neuroticism* tinggi dan *openness* rendah). B lebih memilih untuk mencari penjelasan-penjelasan yang masuk akal terhadap masalahnya. Kecenderungan B untuk tidak ingin terlalu memikirkan masalahnya membuat masalah tersebut tidak terselesaikan dengan baik. Pada akhirnya masalah yang dialami B semakin menumpuk dan secara tidak sadar B mudah mengalami frustrasi. Hal ini pada akhirnya membuat B cepat untuk marah ketika banyak hal yang tidak sesuai dengan keinginannya. Di dalam lingkungan sosialnya, B dapat bergaul dengan baik, sama seperti orang-orang di sekitarnya. Ia juga menunjukkan keramahan yang sama seperti kebanyakan orang, namun tetap memikirkan dirinya. B juga memiliki pembawaan yang santai dan tidak terburu-buru sehingga ia dipandang oleh orang-orang di sekitarnya sebagai individu yang tenang.

Pada partisipan C, hasil NEO PI-R menggambarkan bahwa C merupakan individu yang cenderung didominasi perasaan tidak bahagia dan kurang memiliki kapasitas untuk keluar dari perasaan negatif (kombinasi skor *neuroticism* tinggi, *extraversion* rendah, dan *conscientiousness* rendah). Hal ini membuat C menjadi individu yang pesimis. Selain itu, kondisi emosi C juga kurang stabil, di mana ia kurang dapat mengontrol ekspresi emosinya. C merupakan individu yang pasif dan berusaha menerima segala kejadian yang terjadi, karena ia belum mengetahui tujuan hidupnya. Ketika dihadapkan pada hal yang tidak menyenangkan, C cenderung berimajinasi daripada menyelesaikannya secara aktif. Hal ini membentuk ekspektasi yang tinggi dalam diri C pada suatu hal namun kurangnya kapasitas C untuk menyelesaikan permasalahan tersebut membuat C tidak dapat keluar dari permasalahannya dan terus-menerus tidak memenuhi ekspektasi yang dibuatnya sendiri, sehingga membuat C merasa kecewa dan pesimis terhadap kehidupannya. Kondisi emosi

yang kurang stabil pada C memengaruhi berbagai aspek kehidupannya salah satunya aspek sosial. C memiliki kesulitan untuk percaya pada orang lain, namun C tetap berusaha berbuat baik untuk orang lain. Pada akhirnya C menjadi bingung mengapa ia melakukan hal-hal tersebut. Selain itu kurangnya kontrol terhadap ekspresi emosinya membuat C terlihat sebagai individu yang tidak dapat diprediksi.

DISKUSI

Studi ini menunjukkan bahwa ketiga partisipan masih merasa sulit untuk memaafkan suaminya sepenuhnya karena adanya ruminasi yang masih terjadi hingga saat ini. Hal ini mengkonfirmasi penelitian yang dilakukan oleh Sari (2012). Studi ini juga kemudian berusaha untuk menjelaskan hal-hal yang lebih spesifik yang tidak dijelaskan dalam penelitian Sari (2012), yaitu bagaimana proses yang dilalui istri dalam memaafkan suaminya. Ditemukan bahwa ketiga partisipan melewati proses pemaafan yang hampir sama, yaitu dimulai dari fase *uncovering* menuju fase *decision*, kemudian fase *work*, dan selanjutnya fase *deepening*, kecuali pada C yang belum sampai pada fase *deepening*. Akan tetapi, proses pemaafan ketiganya seringkali kembali pada fase *uncovering*, karena masih adanya ruminasi yang menimbulkan emosi-emosi negatif pada ketiga partisipan.

Pada fase *uncovering*, Enright dan Fitzgibbons (2015) menyatakan bahwa secara umum terdapat delapan kondisi, yang meliputi: adanya mekanisme pertahanan diri, rasa marah, rasa malu, terkurasnya energi emosi, preokupasi, membandingkan diri dengan suami, perubahan permanen dalam hidup, dan perubahan cara pandang terhadap dunia. Studi ini menemukan adanya perasaan lain yang dialami oleh ketiga partisipan, yaitu munculnya perasaan tidak dihargai oleh suaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian Rokach dan Philibert-Lignieres (2015) yang menyebutkan bahwa ketika individu tidak merasa diperhatikan, merasa ditolak dan dikhianati, serta hilangnya dukungan dari pasangan dapat menurunkan *self-esteem* dan *self-worth* mereka. Dalam penelitian ini, kondisi-kondisi interpersonal tersebut terjadi dari perselingkuhan suami. Terlebih lagi ketiga partisipan tersebut berada pada masa dewasa muda, di mana adanya hubungan yang intim dengan orang lain merupakan inti dari perkembangan sosio-emosionalnya dan berpengaruh besar terhadap *sense of self* yang dimiliki (Koutokidis, Stainton, & Hughson, 2013). Perasaan tidak dihargai ini menjadi sumber lain dari luka batin yang dirasakan istri pasca-perselingkuhan yang harus diatasi oleh istri, sehingga membuat fase *uncovering* berlangsung lebih lama dan dapat menghambat keseluruhan proses pemaafan yang dilalui.

Sesuai dengan teori dari Enright dan Fitzgibbons (2015), pemaafan bukan berarti melupakan kejadian menyakitkan. Dengan melakukan pemaafan tidak berarti perasaan kecewa dan emosi-emosi negatif hilang seluruhnya. Pemaafan juga berarti memperlakukan individu yang melakukan perbuatan tersebut sebagai manusia yang layak untuk mendapatkan hormat dan kasih sayang. Hal ini tercermin dari ketiganya, di mana ketiga partisipan masih menghormati dan melayani suaminya. Akan tetapi pada partisipan ketiga yaitu C, ekspektasi terhadap pemaafan cukup tinggi. Menurutnya, dengan memaafkan seharusnya ia tidak lagi mengingat kejadian tersebut dan emosi-emosi negatif hilang secara keseluruhan. Adanya pemahaman tersebut dan ekspektasi yang tinggi pada C membuatnya semakin merasa sulit untuk memaafkan suaminya. Oleh karena itu, pemaknaan mengenai pemaafan yang dimiliki partisipan menentukan persepsi dan perilaku mereka dalam memberikan pemaafan.

Akan tetapi, dari penelitian ini, walaupun ada istri-istri yang bersusah payah dan berusaha untuk terus memaafkan, namun suami masih tetap saja melakukan perselingkuhan (seperti pada kasus B dan C). Hal ini sejalan dengan penelitian McNulty (2011), yang menyebutkan bahwa ada sisi gelap dari pemaafan, yaitu kemungkinan terjadinya kejadian perselingkuhan berulang. Kejadian perselingkuhan yang berulang disebabkan karena pemaafan yang diberikan istri bertujuan untuk membebaskan suami dari konsekuensi-konsekuensi negatif yang harus mereka tanggung karena kesalahan mereka (McNulty, 2011).

Selain itu, studi ini melihat faktor-faktor apa saja yang berperan dalam proses pemaafan yang dilalui istri. Ada beberapa faktor-faktor dalam studi ini yang sesuai dengan penelitian sebelumnya. Contohnya, permintaan maaf terlebih dahulu dari suami secara ikhlas dapat memotivasi istri untuk memberikan maaf (McCullough dkk., 1998). Hal tersebut tergambar dari penelitian ini di mana ketiga partisipan memaafkan suaminya karena adanya permintaan maaf terlebih dahulu dari suaminya. Akan tetapi pada C, persepsi bahwa permintaan maaf yang dilakukan suami tidak tulus dapat menghambat pemaafan. Selain itu di penelitian ini juga terlihat faktor kualitas hubungan berupa kedekatan dan komitmen dapat mendukung istri dalam memberikan maaf, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya (Toussaint, Worthington, & Williams, 2015). Sama halnya dengan motivasi berbuat baik yang tinggi di ketiga partisipan penelitian ini juga mendorong mereka untuk memberikan maaf (McCullough dkk., 1998).

Di samping itu, studi ini juga menemukan beberapa hal yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Misalnya, pada penelitian sebelumnya didapatkan bahwa empati memiliki korelasi kuat dengan pemaafan (Alam, Rafique, & Anjum, 2015; McCullough dkk., 1998). Akan tetapi, pada studi ini ditemukan bahwa sekalipun partisipan masih sulit untuk memahami kondisi

suaminya saat memutuskan berselingkuh, mereka tetap memaafkan suaminya; dan sebaliknya, pada partisipan lain, walaupun ia sudah cukup memahami kondisi suaminya, mereka masih mengaku sulit untuk memberikan maaf pada suaminya. Ada beberapa penjelasan dari fenomena tersebut. Pertama, mengacu pada penelitian Toussaint dan Webb (2005) mengenai hubungan antara empati dan pemaafan dilihat dari sudut pandang perbedaan *gender*, didapatkan bahwa korelasi empati dan pemaafan cenderung tidak signifikan pada perempuan. Penjelasan kedua adalah adanya nilai-nilai yang kuat (baik nilai agama, budaya, maupun nilai yang ditanamkan orangtua) pada ketiga partisipan dapat memengaruhi untuk memberikan maaf.

Begitu juga dengan faktor terkait kejadian yang tidak menyenangkan terutama persepsi individu terhadap tingkat keparahan kejadian berkorelasi negatif dengan pemaafan (McCullough dkk., 1998). Dalam studi ini, seluruh partisipan masih ingin untuk memaafkan suaminya sekalipun mereka menilai kejadian tersebut parah. Penjelasannya adalah adanya pengaruh faktor budaya dan nilai-nilai keagamaan yang dimiliki oleh ketiga partisipan, sehingga mereka cenderung memaafkan tanpa memandang keparahan situasinya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muntafi dan Nuqul (2014) yang menyebutkan bahwa pada budaya kolektif seperti di Indonesia, pemaafan diberikan sebagai bentuk penghormatan terhadap nilai-nilai budaya dengan tujuan untuk menjaga keharmonisan hubungan tanpa memperdulikan apapun keparahan kejadiannya. Ini juga terlihat pada hasil penelitian ini, di mana menurut Enright dan Fitzgibbons (2015) salah satu alasan untuk memaafkan adalah demi terciptanya harmoni sosial, untuk mengembalikan keharmonisan hubungan, terutama agar anak mereka tidak kehilangan kasih sayang dari orangtuanya. Alasan ini terbentuk sesuai dengan tahap perkembangan moral mereka di usia dewasa muda, di mana dalam mempertimbangkan sesuatu, perempuan cenderung memikirkan kebutuhan orang lain terlebih dahulu (Giligan, dalam Papalia & Martorell, 2014).

Jika ditinjau dari karakteristiknya, peran durasi pernikahan terhadap pemaafan menarik untuk dikaji lebih jauh. Penelitian yang dilakukan oleh Batson dan Shwalb (2006) menyatakan bahwa semakin lama pernikahan berlangsung, semakin mudah untuk istri memaafkan suaminya. Pada penelitian ini durasi pernikahan yang lebih lama tidak terlihat berkontribusi pada semakin mudahnya istri untuk memaafkan suami, seperti pada partisipan C. Salah satu penjelasannya adalah bahwa durasi pernikahan memiliki korelasi negatif dengan kepuasan pernikahan, yang berarti kepuasan pernikahan akan menurun seiring bertambahnya usia pernikahan (Hall & Fincham, 2006). Penjelasan lainnya adalah semakin lama individu berada dalam sebuah pernikahan, semakin dalam luka batin yang dirasakan ketika pasangannya melakukan hal yang dianggap mengkhianati komitmen tersebut (Finkel, Rusbult, Kumashiro, & Hannon, 2002).

Di penelitian ini juga disebutkan bahwa kepuasan pernikahan memiliki kontribusi secara tidak langsung pada proses memaafkan. Dari studi yang dilakukan Braithwaite, Selby, dan Fincham (2011), ada dua faktor yang memediasi faktor kepuasan pernikahan ke proses memaafkan, yaitu cara penyelesaian konflik dan kemampuan regulasi diri. Dalam penelitian ini, dapat dimengerti jika ketiga partisipan menganggap kepuasan pernikahan mereka berkurang setelah perselingkuhan yang dikarenakan kurang efektifnya cara penyelesaian masalah yang dilakukan ketiga partisipan, misalnya masih munculnya ruminasi yang sering menimbulkan pertengkaran dan konflik di dalam rumah tangga. Adanya penyelesaian konflik yang kurang efektif di ketiga partisipan membuat ketiganya merasa kurang puas terhadap pernikahannya walaupun mereka merasa telah melakukan usaha untuk mempertahankan pernikahannya.

Di samping hal-hal tersebut, ada temuan penting yang tidak diakomodasi oleh teori-teori mengenai pemaafan dan penelitian-penelitian sebelumnya yang terlihat ditemukan pada ketiga partisipan di studi ini. Hal tersebut adalah faktor budaya dan faktor agama yang turut berperan dalam pemaafan yang diberikan partisipan. Dari faktor budayanya, dapat dijelaskan bahwa sejak kecil, perempuan di Indonesia secara umum diajarkan suatu nilai yang disebut dengan “*nrimo*”, yaitu keharusan untuk menerima nasib mereka baik maupun buruk (Utomo dkk., 2008). Selain itu, beberapa budaya di Indonesia seperti Sunda dan Batak menganggap kedudukan perempuan lebih rendah daripada laki-laki. Dalam hal pernikahan, kedua budaya tersebut mengharuskan perempuan untuk menuruti suaminya dan tidak dapat menggugat cerai suaminya terlebih dahulu. Hal tersebut pada akhirnya memaksa perempuan untuk bertahan dalam pernikahannya dan akhirnya memaafkan suaminya walau sulit (Nurrachman dkk., 2011; Vergouwen, 2004).

Selain faktor budaya, faktor agama juga memengaruhi ketiga partisipan dalam memberikan maaf. Agama Katolik misalnya mengajarkan bahwa individu yang sudah menikah tidak dapat bercerai, dan perceraian dalam agama Katolik hanya diizinkan jika ditemukan adanya kecacatan tertentu dalam pernikahan, misalnya adanya paksaan dari pihak luar (Supit, 2015). Lain halnya dengan agama Islam yang lebih memberikan toleransi terhadap perceraian, namun perceraian dianggap sesuatu yang di-*makruh* (tercela) oleh Tuhan kecuali perceraian karena zinah (Yanggo, Yafie, Yaqub, & Djubaidah, 2004). Salah satu solusi yang ditawarkan oleh kedua agama tersebut adalah memberikan maaf. Pada agama Katolik, tidak bersedianya individu memberikan maaf dianggap sebagai suatu kejahatan (Fortune & Marshall, 2009), sedangkan pada agama Islam, individu berhak mendapatkan maaf jika ada perbuatan baik yang dilakukan individu tersebut (Muslim World, 2011). Hal ini yang pada akhirnya menuntut ketiga partisipan untuk tetap bertahan pada pernikahannya dan pada akhirnya memutuskan untuk memberikan maaf pada suaminya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Proses pemaafan merupakan suatu proses yang berkelanjutan dan sulit bagi individu untuk mencapai pemaafan secara utuh karena banyaknya faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat individu sepanjang proses tersebut. Dalam studi ini ditemukan hal-hal yang secara dominan menghambat proses pemaafan yaitu adanya ruminasi. Selain itu, ada pula faktor-faktor yang mendukung antara lain alasan untuk memaafkan, adanya permintaan maaf terlebih dahulu dari suami, komitmen untuk tetap mempertahankan pernikahan, motivasi berbuat baik yang tinggi, serta motivasi menghindar dan balas dendam yang rendah.

Saran Teoretis

Walaupun studi ini berhasil menjelaskan secara mendalam mengenai proses pemaafan dan faktor-faktor yang berperan dalam pemaafan, namun ada beberapa rekomendasi agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini ke arah yang lebih baik. Penelitian selanjutnya lebih baik menggunakan partisipan dengan rentang usia yang tidak terlalu jauh karena dapat berdampak pada pemaafan yang diberikan, dan perlu dilakukan juga kontrol terhadap frekuensi perselingkuhan suami yang secara tidak langsung dapat berdampak pada pemaafan yang dilakukan istri.

Selain itu, akan lebih baik jika triangulasi data dapat dilakukan di penelitian selanjutnya, misalnya dengan melakukan wawancara pada suami atau orang lain yang mengenal partisipan dengan baik. Dalam studi ini, beberapa faktor yang berperan dalam pemaafan misalnya persepsi istri terhadap tingkat keparahan kejadian perselingkuhan, kualitas hubungan, dan lainnya diukur dengan meminta partisipan menggambarannya melalui skala dengan sepuluh pilihan (*10-rating scale*). Akan lebih baik jika penelitian selanjutnya menggunakan alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengukur faktor-faktor tersebut sehingga didapatkan data yang lebih akurat. Pada akhirnya, perlu diperhatikan untuk penelitian selanjutnya bahwa teori pemaafan sangat tergantung pada faktor budaya dan agama sehingga faktor-faktor tersebut juga harus ikut dipertimbangkan dalam membahas hasil penelitian.

Saran Praktis

Secara praktis terkait penelitian ini ialah perlu dilakukannya intervensi pada istri-istri yang suaminya pernah berselingkuh, khususnya ketiga partisipan dalam penelitian ini. Intervensi yang

dilakukan berfokus untuk membantu istri dalam proses pemulihan terhadap luka batin yang dialami akibat perselingkuhan suami. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah intervensi yang berbasis terapi pasangan. Selain untuk menyembuhkan luka batin, perlu dilakukan juga intervensi untuk mengurangi intensitas ruminasi yang dialami istri.

REFERENSI

- Agung, I. M. (2015). Pengembangan dan validasi pengukuran skala pemaafan TRIM-18. *Jurnal Psikologi, 11*(2), 79-87.
- Alam, A., Rafique, R., & Anjum, A. (2015). Narcissistic tendencies, forgiveness and empathy as predictors of social connectedness in students from Universities of Lahore. *The Dialogue, 11*(2), 136-156.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Nikah, talak dan cerai, serta rujuk, 2012-2015*. Ditemu kembali dari <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/893>
- Batson, M. D., & Shwalb, D. W. (2006). Forgiveness and religious faith in Roman Catholic married couple. *Pastoral Psychology, 50*(1), 12-22. <https://doi.org/10.1007/s11089-006-0046-x>
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: mediating mechanism. *Journal of Family Psychology, 25*(4), 551-559.
- Denmark, F., Rabinowitz, V. C., & Sechzer, J. A. (2016). *Engendering psychology: Women and gender revisited*. New York, NY: Psychology Press.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide of resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2006). Relationship dissolution following infidelity. Dalam M. A. Fine & J. H. Harvey, *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 153-168). New York, NY: Routledge.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with a betrayal in close relationship: does commitment promotes forvieness?. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 959-974.
- Fortune, M. M., & Marshall, J. (2009). *Forgiveness and abuse: Jewish and Christian reflection*. New York, NY: Routledge.
- Gray, P. B., & Anderson, K. G. (2010). *Fatherhood: Evolution and human paternal behavior*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Halim, M. S., Derksen, J. J. L., & van Der-Staak, C. P. F. (2004). Development of the revised NEO personality inventory for Indonesia: A preliminary study. Dalam B. N. Setiadi, A. Supratiknya, W. J. Lonner, & Y. H. Poortinga (Eds.), *Ongoing themes in psychology and culture* (Online ed.). Melbourne, FL: International Association for Cross-Cultural Psychology. Ditemu kembali dari www.iaccp.org
- Hertlein, K. M., Wetchler, J. L., & Piercy, F. P. (2013). Infidelity: an overview. Dalam K. M. Hertlein, F. P. Piercy, & J. L. Wetchler, *Handbook of the clinical treatment of infidelity* (pp. 5-16). New York, NY: Routledge.
- Jayanti, T. N. (2013). Uji korelasi intensi berselingkuh dengan big five personality. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 1-9.
- Koutokidis, G., Stainton, K., & Hughson, J. (2013). *Tabbner's nursing care: Theory and practice* (7th ed.). New South Wales: Elsevier.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York, NY: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationship: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 770-783.
- Muntafi, M. S., & Nuqul, F. L. (2014) *Forgivingness: Between personality and education*, The 5th International Asian Association of Indigenous and Cultural Psychology Conference, Solo, Indonesia, 10-11 Januari 2014. Solo: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Muslim World. (2011). *Islamic beliefs, practices, and cultures*. New York, NY: Marshall Cavendish.
- Nurrachman, N., Shanti, T. I., Pandia, W. S., Suci, E. S., Hidajat, L. L., Sukmaningrum, E., Partasari, W. D., Warmiyati, M. M. T., & Wibawa, D. S. (2011). *Psikologi perempuan: Pendekatan kontekstual Indonesia*. Jakarta: Universitas Atma Jaya Jakarta.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. A. (2014). *Experience human development* (13th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Rokach, A., & Philibert-Lingnieres, G. (2015). Intimacy, loneliness, and infidelity. *The Open Psychology Journal*, 8(2), 71-77.
- Sari, K. (2012). Pemaafan pada istri sebagai upaya untuk mengembalikan keutuhan rumah tangga akibat perselingkuhan suami. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 11(1), 50-58.

- Selingkuh Penyebab 10 Ribu Kasus Perceraian, Poligami Hanya 937 Kasus. (2010, Februari). *detik News*. Ditemu kembali dari <http://news.detik.com/berita/1304065/selingkuh-penyebab-10-ribu-kasus-perceraian-poligami-hanya-937-kasus> pada 7 Desember 2016.
- Shackelford, T. K., Voracek, M., Schmitt, D. P., Buss, D. M., Weekes-Shackelford, V. A., & Michalski, R. L. (2004). Romantic jealousy in early adulthood and in later life. *Human Nature, 15*(3), 283-300.
- Suciptawati, N. P., & Susilawati, M. (2005). Faktor-faktor penyebab perselingkuhan serta tindak lanjut mengatasinya. *Jurnal Studi Jender SRIKANDI*. Ditemu kembali dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/srikandi/article/view/2831>.
- Supit, B. I. M. (2015). Pembatalan nikah menurut hukum kanonik dalam hubungannya dengan sistem perundang-undangan di Indonesia. *Lex Privatum, 3*(1), 5-19.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology, 145*(6), 673-685.
- Toussaint, L., Worthington, E. L., & Williams, D. (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*. New York, NY: Springer.
- Trull, T. J., & Prinstein, M. J. (2012). *Clinical psychology* (8th ed.). New York, NY: Wadsworth.
- Urooj, A., Haque, A., & Anjum, G. (2015). Perception of emotional and sexual infidelity among married men and women. *Pakistan Journal of Psychological Research, 30*(2), 423-442.
- Utomo, I. D., McDonald, P., Hull, T., Rosyidah, I., Hattimah, T., Idrus, N. I., Sadli, S., & Makruf, J. (2008). *Gender depiction in Indonesian school text book: Progress or deterioration*, 26th IUSSP International Population Conference, Marrakech, 27 September – 2 Oktober, 2008. Morocco: IUSSP.
- Vergouwen, J. C. (2004). *Masyarakat dan hukum adat Batak Toba*. Bantul: LKiS Yogyakarta.
- Williams, K., & Knudson-Martin, C. (2013). Do therapist address gender and power in infidelity: A feminist analysis of the treatment literature. *Journal of Marital and Family Therapy, 39*(3), 271-284.
- Yanggo, H. T., Yafie, A., Yaqub, A. M., & Djubaidah, N. (2004). *Membendung Liberalisme*. Jakarta: Republika.