

GAMBARAN PEMULIHAN KEPERCAYAAN INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PERSELINGKUHAN DALAM HUBUNGAN ROMANTIS

Marfine¹, Riana Sahrani²

^{1,2,3} Psikologi, Universitas Tarumanagara

Alamat e-mail : marfine.705210080@stu.untar.ac.id¹, rianas@fpsi.untar.ac.id²

ABSTRACT

Infidelity in romantic relationships often causes significant damage to trust between partners. Restoring broken trust requires substantial effort, a process known as trust repair. This study aims to explore the trust repair process in early adulthood individuals who have experienced infidelity in romantic relationships. Using a qualitative approach, in-depth interviews were conducted with five participants who experienced infidelity. The findings show that trust repair involves several stages, including acknowledgment of mistakes, apology, compensation, and forgiveness. Key factors supporting the success of trust repair include honest communication, consistent behavioral change, and commitment to restoring the relationship. This study contributes to a deeper understanding of how to repair trust broken by infidelity in romantic relationships.

Keywords: communication, behavioral change, infidelity, trust repair.

ABSTRAK

Perselingkuhan dalam hubungan romantis sering kali menyebabkan kerusakan yang mendalam pada kepercayaan antara pasangan. Kepercayaan yang rusak memerlukan upaya yang besar untuk diperbaiki, dan proses ini dikenal dengan istilah *trust repair*. Penelitian ini bertujuan untuk menggali proses *trust repair* pada individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan romantis. Dengan pendekatan kualitatif, wawancara mendalam dilakukan terhadap lima partisipan yang mengalami perselingkuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses *trust repair* melibatkan beberapa tahap, termasuk pengakuan kesalahan, permintaan maaf, kompensasi, dan pemaafan. Faktor utama yang mendukung keberhasilan *trust repair* termasuk komunikasi yang jujur, perubahan perilaku yang konsisten, dan komitmen untuk memperbaiki hubungan. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman lebih lanjut mengenai cara memperbaiki kepercayaan yang rusak dalam hubungan setelah perselingkuhan.

Kata Kunci: komunikasi, perubahan perilaku, perselingkuhan, *trust repair*.

A. Pendahuluan

Telah menjadi pemahaman umum bahwa manusia adalah makhluk sosial. Berdasarkan teori *Hierarchy of Needs* oleh Maslow dalam Holmes & Murray (2014), manusia memiliki lima jenis bentuk kebutuhan dasar, salah satunya adalah *love and belonging*. Dijelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan untuk membangun relasi dengan sesamanya. Kebutuhan-kebutuhan tertentu pada manusia berubah sesuai dengan tahapan usia.

Menurut teori Erik Erikson, individu dengan rentang usia 18 – 35 tahun berada dalam fase *intimacy vs isolation* (Schultz & Schultz, 2016). Pada fase tersebut individu dihadapkan pada kebutuhan untuk menjalin hubungan yang dekat dan saling percaya. Selain itu, fase tersebut merupakan fase individu mulai menjalin hubungan romantis atau hubungan intim dengan orang lain.

Hubungan romantis didefinisikan sebagai hubungan yang didasarkan pada ketertarikan emosional dan fisik yang berpotensi mengarah pada

hubungan intim jangka panjang (Rus & Tiemensma, 2017). Gerlach & Reinhard (2018) menjelaskan bahwa proses menjalin hubungan romantis dimulai dari tahap pendekatan, dimana romantisasi sebuah hubungan dimulai dari perasaan suka dan rasa penasaran, diikuti oleh interaksi kedua belah pihak yang menghasilkan rasa peduli dan perhatian satu sama lain. Di tahap ini, individu cenderung saling mendukung secara emosional, memberikan perhatian, serta menunjukkan minat dalam kesejahteraan pasangan.

Stenberg menjelaskan terdapat tiga komponen utama dalam hubungan romantis yaitu berdasarkan keintiman, gairah, dan komitmen (Santoso & Pramesti, 2023). Keintiman (*intimate*) mengacu pada perasaan kedekatan, keterhubungan, dan ikatan dalam hubungan cinta. Keintiman mencakup perasaan-perasaan yang menimbulkan pengalaman kehangatan dalam hubungan cinta. Gairah (*passion*) mengacu pada dorongan yang mengarah pada romansa, ketertarikan fisik, hubungan seksual, dan fenomena terkait dalam hubungan cinta. Komitmen (*commitment*) aspek fundamental terpenting dalam setiap hubungan, mengacu pada keputusan berkomitmen untuk mempertahankan hubungan romantis.

Ketiga komponen utama dalam hubungan romantis yang sudah dibahas sebelumnya telah mendeskripsikan kunci agar hubungan romantis tetap stabil, namun seringkali sebuah hubungan goyah akibat tidak terpenuhinya salah satu komponen tersebut. Zaman sekarang fenomena kasus perselingkuhan semakin marak terjadi. Menurut survei yang diselenggarakan Justdating, Indonesia menduduki peringkat 2 tertinggi di Asia sebagai negara dengan tingkat kasus perselingkuhan yaitu sebanyak 40% (Ridhayatul, 2024). Survei tersebut juga menjabarkan bahwa kasus perselingkuhan paling banyak terjadi pada rentang usia 30-39 tahun (32%), disusul 19-29 tahun (28%), dan 40-49

tahun (24%). Hasil survei tersebut mengindikasikan bahwa kasus perselingkuhan kerap terjadi pada usia dewasa awal menurut teori Erikson yang telah dijelaskan di bagian sebelumnya.

Perselingkuhan didefinisikan sebagai pelanggaran kepercayaan dan bersifat mengancam dalam suatu hubungan (Veyanti, 2016). Menurut Zuroida et al. perselingkuhan adalah masalah dalam hubungan romantis yang berkaitan dengan kepercayaan satu sama lain, cinta, keterikatan, dan komitmen. Perselingkuhan dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, gender, serta profesi (Morrissey et al., 2019). Hal tersebut didukung dengan berbagai berita kasus perselingkuhan yang *viral* di Indonesia dan dapat diakses melalui beberapa aplikasi sosial media.

Kasus perselingkuhan di Indonesia yang masih hangat dibicarakan adalah kasus perselingkuhan hubungan pernikahan atlet Timnas Sepak bola Indonesia Arhan Pratama (22 tahun) dan Azizah Salsha (21 tahun) yang berprofesi sebagai *influencer* sosial media. Selanjutnya kasus perselingkuhan yang *viral* dari aplikasi Tiktok, yaitu perselingkuhan Elmer Syaherman (33 tahun) yang berprofesi sebagai pilot dengan rekan kerjanya Bella Damayka (28 tahun), perselingkuhan Elmer di ceritakan langsung oleh istrinya, Ira Nandha (29 tahun) di sosial media. Pada tahun 2022, dunia selebritas juga digemparkan dengan kasus perselingkuhan yang dilakukan aktris pendatang baru, Arawinda Kirana (23 tahun) dengan Guido Ilyasa yang diketahui sebagai lulusan fakultas kedokteran, Guido sudah beristri dan memiliki satu orang anak laki-laki. Perselingkuhan tidak hanya terjadi dalam hubungan pernikahan, namun terjadi juga pada individu-individu yang menjalin pacaran. Contoh fenomenanya yang masih hangat adalah pasangan selebgram asal Indonesia, Rachel Venya dan pacarnya Salim Nauderer yang berselingkuh dengan Azizah Salsha.

Penelitian oleh Rokach dan Chan (2023) menjelaskan tipe-tipe perselingkuhan, terdapat dua tipe utama, yaitu perselingkuhan emosional dan perselingkuhan seksual. Perselingkuhan emosional, menjalin keterikatan emosional yang mendalam dengan orang lain selain pasangannya. Perselingkuhan seksual, melibatkan hubungan seksual dengan orang lain selain pasangannya.

Berdasarkan tipe-tipe perselingkuhan yang telah diklasifikasi, dapat dipelajari alasan atau penyebab seseorang berselingkuh. Penelitian oleh Selterman et al. mengemukakan faktor-faktor dibalik perselingkuhan. 1) *Anger* (kemarahan), dilakukan karena ketidakpuasan atau konflik dengan pasangan utama; 2) *Sexual desire* (keinginan seksual), dilakukan untuk memenuhi kebutuhan seksual; 3) *Lack of love* (kurangnya cinta), individu tidak lagi merasa cinta atau memiliki kasih sayang terhadap pasangannya; 4) *Variety* (kebutuhan variasi), mencari pengalaman baru; 5) *Neglect* (pengabaian), pelaku perselingkuhan merasa diabaikan oleh pasangan utamanya.

Hasil dari penelitian-penelitian terdahulu mengemukakan bahwa dampak dari perselingkuhan sangat beragam. Pasangan yang dikhianati cenderung lebih sering mengalami emosi marah, ragu, dan kekecewaan yang mendalam (Azhar et al., 2018). Hasil peneliti lainnya menjelaskan bahwa perselingkuhan dapat memicu depresi hingga perasaan traumatis akibat rusaknya kepercayaan (Whisman, 2016). Penelitian oleh (Arikewuyo et al, 2021). menyumbangkan wawasan baru mengenai perilaku *phone snooping* yang dilakukan oleh individu-individu yang memiliki tingkat kepercayaan yang rendah (*trust issues*) terhadap pasangannya. Selain itu, penelitian tentang *forgiveness* oleh (Maharani & Yundianto, 2024) menunjukkan bahwa pemaafan memiliki peran penting memulihkan kepercayaan setelah perselingkuhan. Menurut Thompson dalam (Theodora et al, 2023) *forgiveness*

merupakan upaya untuk mengubah perasaan negatif yang diakibatkan oleh keadaan buruk diri sendiri atau orang lain dari negatif menjadi netral atau positif. Di sisi lain, studi tentang resiliensi oleh Corsini et al, 2021. juga menyoroti menyoroti kemampuan individu untuk bangkit dari trauma emosional yang ditimbulkan oleh perselingkuhan. Meskipun keduanya membantu proses penyembuhan, penelitian ini belum secara spesifik menjelaskan tahapan pemulihan kepercayaan, yang membuat konsep *trust repair* lebih relevan untuk dipelajari secara mendalam.

Berbagai permasalahan pasca perselingkuhan mengenai kepercayaan yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat disimpulkan dapat menyebabkan masalah yang berkelanjutan untuk calon pasangan baru di masa yang akan datang. Ketidakpercayaan yang ditanamkan oleh pengalaman buruk tersebut dapat mendorong individu korban perselingkuhan untuk mengawasi pasangannya terus menerus dengan harapan menemukan bukti yang bisa memperkuat atau menghilangkan kecurigaannya. Ketidakmampuan untuk sepenuhnya mempercayai pasangan sering kali menciptakan siklus perilaku buruk yang lain, seperti kecemburuan dan egoisme (Schutter et al., 2021). Untuk mengatasi dan mencegah rusaknya dinamika hubungan antara korban perselingkuhan dan orang lain, diperlukan proses pemulihan kepercayaan (*trust repair*) guna memutus siklus tersebut.

Trust repair merujuk pada proses memperbaiki kepercayaan yang rusak setelah pelanggaran kepercayaan terjadi dalam hubungan interpersonal atau organisasi (Lewicki & Brinsfield, 2017). Pemulihan kepercayaan ini penting untuk memperbaiki hubungan yang telah rusak akibat pelanggaran dan memungkinkan kedua belah pihak kembali ke tingkat kepercayaan yang lebih tinggi. Terdapat beberapa komponen untuk memulihkan kepercayaan seseorang dalam konteks hubungan romantis (Fife et al., 2023), 1) Pengungkapan perselingkuhan; 2)

Reaksi Awal; 3) Menstabilkan Hubungan; 4) Merevitalisasi Hubungan. Proses *trust repair* terjadi ketika pasangan berusaha memulihkan kembali kepercayaan yang telah hilang akibat perselingkuhan. Pemulihan kepercayaan tidak hanya melibatkan aspek emosional dari individu yang dirugikan, tetapi juga keterlibatan aktif dari pelaku dalam memperbaiki hubungan (Bagdasarov et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang ada, perselingkuhan merupakan salah satu tantangan terbesar dalam hubungan romantis, khususnya bagi individu yang berada pada tahap dewasa awal. (Pramudito & Minza, 2021) mengemukakan bahwa perselingkuhan adalah penyebab utama rusaknya kepercayaan dalam hubungan pernikahan, yang dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek dalam hubungan tersebut. Selain itu, Roos et al. menemukan bahwa perselingkuhan dapat menyebabkan gejala *posttraumatic stress disorder* (PTSD) pada individu yang dikhianati, dengan 45,2% dari peserta penelitian melaporkan gejala PTSD. Individu yang mengalami gejala ini juga menunjukkan peningkatan depresi, stres, dan kecemasan setelah kejadian perselingkuhan. Menurut (Norona et al, 2018). banyak individu dewasa awal yang terlibat dalam perselingkuhan karena ketidakpuasan dalam memenuhi kebutuhan intimasi atau interdependensi dalam hubungan utama. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan ini sering kali memotivasi individu untuk mencari kepuasan dari hubungan lain, yang kemudian memperburuk keretakan dalam hubungan utama. Selanjutnya, studi lain oleh Warach dan Josephs (2021) melaporkan bahwa perselingkuhan baik emosional maupun seksual memiliki dampak yang merusak bagi kesejahteraan pasangan yang dikhianati, yang seringkali mengakibatkan trauma atau yang disebut sebagai *attachment injury*. Sekitar 22%-25% pria yang menikah dan 11%-15% wanita yang menikah dilaporkan terlibat dalam perselingkuhan

seksual. Lalu berdasarkan data statistik Goodstats, dampak dari perselingkuhan itu bervariasi, sebesar 28,3% pelaku melanjutkan hubungan dengan pasangan utama tanpa diketahui perselingkuhan, sebesar 27,3% memilih memutuskan hubungan dengan pasangan utama dengan alasan yang lain, sebesar 21,8% tetap melanjutkan hubungan dengan pasangan utama meski sudah berselingkuh, dan sebesar 20,4% memilih mengakhiri hubungannya setelah ketahuan berselingkuh.

Data tersebut menimbulkan pertanyaan, khususnya pada individu yang memilih melanjutkan hubungannya meski sudah diselingkuhi. Hasil-hasil dari penelitian sebelumnya hanya berfokus pada aspek mental korban perselingkuhan dan kurang menggali bagaimana proses korban akan mengembalikan kepercayaan untuk melanjutkan hubungannya. Minimnya penelitian yang secara khusus mengeksplorasi proses *trust repair* pada individu dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan menjadi relevan. Individu dewasa awal, yaitu yang berada dalam rentang usia 18 hingga 35 tahun, menghadapi tantangan sulit dalam menjalin hubungan romantis yang penuh komitmen. Masa dewasa awal ditandai dengan eksplorasi identitas diri, pencarian stabilitas dalam hubungan, dan tekanan sosial untuk membangun relasi yang kuat dan langgeng. Ketika perselingkuhan terjadi pada tahap ini, individu sering kali mengalami dampak psikologis yang mendalam, termasuk ketidakpercayaan, kecemasan, dan perasaan pengkhianatan yang sangat kuat. Oleh karena itu, memahami bagaimana proses *trust repair* dapat diterapkan dalam konteks hubungan romantis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah yang ada dengan memberikan deskripsi yang lebih jelas tentang bagaimana individu dewasa awal, sebagai korban perselingkuhan dapat melalui proses *trust repair*. Studi ini tidak hanya akan mengeksplorasi bagaimana *trust repair* membantu korban dalam

memulihkan kepercayaan terhadap pasangan dan diri sendiri, tetapi juga memberikan wawasan tentang dampak jangka panjang dari proses tersebut terhadap kesehatan psikologis dan emosional korban. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi berbasis bukti yang praktis, yang dapat digunakan oleh para praktisi, seperti psikolog dan konselor, dalam mendukung individu yang menghadapi situasi serupa. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan dalam literatur akademis dan memberikan manfaat praktis bagi individu dewasa awal yang mengalami dampak perselingkuhan dalam hubungan romantis mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi karena berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif individu yang mengalami perselingkuhan dan proses pemulihan kepercayaan. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman emosional dan kompleksitas relasional dalam konteks perselingkuhan. Pendekatan ini sangat cocok untuk menangkap nuansa perasaan, refleksi, dan tindakan individu dalam proses *trust repair* yang penuh dinamika (Creswell, 2014). Metode kualitatif fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa emosional dan tindakan individu selama proses pemulihan, seperti bagaimana mereka menilai kembali hubungan, mengatasi rasa sakit emosional, dan mengambil keputusan terkait masa depan hubungan. Dengan wawancara mendalam, peneliti bisa memahami makna yang diberikan oleh individu terhadap pengalaman mereka, bukan hanya pada tindakan eksternal tetapi juga pada respons internal yang mungkin tidak terungkap dengan metode penelitian lainnya (Sloan & Bowe, 2014).

Peneliti akan mempersiapkan beberapa hal sebelum memulai

pengambilan data. Pedoman wawancara akan disusun terlebih dahulu dan menyesuaikan dengan teori-teori variabel yang akan diteliti agar terjawab dan menghasilkan data yang akurat. Menyiapkan dan sebelum memulai wawancara, peneliti akan memberikan *informed consent* yang nanti akan dibaca dan perlu persetujuan partisipan. Lalu, menyiapkan perangkat-perangkat pembantu guna mempermudah selama proses pengambilan data berlangsung. Penelitian akan dilaksanakan dengan kurun waktu 1 bulan. Peneliti mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria melalui platform sosial media Instagram. Peneliti menyebarkan poster digital yang berisikan kriteria yang dibutuhkan untuk kepentingan penelitian. Setelah menemukan partisipan yang tepat, peneliti segera menghubungi para partisipan dan menjelaskan kembali tujuan dari penelitian, serta mengirimkan *informed consent*. Selanjutnya, tahap menyocokkan jadwal wawancara. Waktu dan hari pengambilan data fleksibel dan bergantung dengan kesediaan jadwal partisipan. Durasi wawancara yang diperlukan sekitar 1 jam hingga selesai agar partisipan dapat menjawab dengan akurat. Setiap wawancara akan direkam untuk pengolahan data.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Gambaran Umum Partisipan

a. Partisipan Satu (K)

Usia hubungan romantis subjek K dengan pasangannya sudah menginjak 1 tahun 6 bulan. Keduanya pertama kali bertemu karena bergabung di salah satu unit kegiatan mahasiswa di universitasnya. Awal mulanya, subjek dan pasangannya dimulai dari sebatas teman bercerita, setelah itu lama kelamaan pasangan subjek menyatakan perasaannya terlebih dahulu dan akhirnya subjek menerima pernyataan tersebut.

Dinamika hubungan subjek sebelum terjadinya perselingkuhan cukup baik, komunikasi yang lancar,

belum pernah mengalami masalah hubungan yang berat, terbuka dengan satu sama lain. Selama berhubungan dengan pasangannya subjek dilselingkuhi sebanyak 1 kali. Alasan dibalik perselingkuhannya adalah pasangan subjek merasa kurang dimengerti dan kurang diperhatikan.

Dinamika hubungan subjek setelah perselingkuhan menjadi hambar dan dipenuhi kecurigaan subjek terhadap perilaku pasangannya. Subjek memiliki keraguan untuk masa depan hubungannya namun masih berusaha untuk menjalani dan ingin melihat itikad baik dari pasangannya.

b.Partisipan Dua (N)

Usia hubungan subjek dengan pasangannya sudah berjalan selama 4 tahun. Subjek awalnya dikenalkan oleh saudara perempuannya. Saudara perempuannya memiliki pacar yang berteman dengan si pria, yang juga merupakan kakak kelasnya saat SMA. Awalnya, mereka sering berpergian bersama dalam kelompok, untuk mengikuti saudara subjek dan pasangannya. Seringnya berpergian bersama membuat keduanya menjadi lebih akrab dan mulai berkomunikasi lebih intens dan private.

Dinamika hubungan subjek sebelum terjadi perselingkuhan cukup baik secara komunikasi. Keduanya cukup terbuka dan sering berkabar serta belum pernah mengalami masalah hubungan yang berat. Namun, berdasarkan pandangan pasangannya dari cerita subjek, subjek dianggap kurang supportif dan cuek. Subjek cukup menerima alasan tersebut dan mengakuinya bahwa seringkali ia merespond secukupnya. Selama berhubungan dengan pasangannya, subjek diselingkuhi sebanyak 1 kali.

Dinamika hubungan setelah perselingkuhan mengalami penurunan. Subjek N mulai menjauh dari pasangannya, yang menyebabkan terputusnya komunikasi antara mereka. Subjek cenderung membandingkan dirinya dengan wanita tersebut, terutama dalam hal fisik dan kekurangan lainnya, yang semakin memperburuk perasaan tidak aman dan ketidakpercayaan dalam hubungan. Meskipun demikian, subjek juga berusaha untuk melakukan introspeksi diri dan mengikuti keinginan pasangannya, mencoba untuk memperbaiki diri demi kelangsungan hubungan mereka.

c.Partisipan Tiga (R)

Usia hubungan subjek dan pasangannya sudah berjalan 5 tahun. Awal mulanya, subjek sebagai kakak kelas berkeinginan untuk mencari pacar, lalu teman subjek merekomendasikan seseorang yang sekarang sudah menjadi pasangan subjek. Setelah mendapat kontak dari temannya, subjek mengajak berkenalan pasangannya dan seiringa berjalannya waktu, keduanya makin akrab lalu memutuskan untuk berpacaran. Subjek R lulus terlebih dahulu dan langsung pindah ke Jakarta untuk mengurus usaha keluarga yang di Jakarta.

Dinamika hubungan antara subjek dan pasangannya awalnya berjalan dengan baik saat keduanya masih menjalani aktivitas sekolah seperti biasa. Namun, situasi ini mulai berubah ketika pandemi COVID-19 melanda. Selama masa pandemi, subjek tetap harus bekerja dan melakukan perjalanan setidaknya dua kali dalam seminggu. Keterbatasan pertemuan langsung serta kesibukan subjek menjadi penghalang komunikasi yang efektif, sehingga memperburuk kondisi hubungan mereka. Dalam hubungan ini, subjek mengalami

perselingkuhan sebanyak tiga kali. Pada pengalaman pertama, subjek berada dalam tahap penyangkalan (denial), seolah mengabaikan apa yang terjadi. Pengalaman kedua mulai memunculkan rasa curiga akibat informasi yang semakin jelas. Puncaknya terjadi pada pengalaman ketiga, ketika subjek memergoki perselingkuhan secara langsung, yang memicu luapan emosi berupa kemarahan dan rasa dikhianati.

Dinamika hubungan setelah mengetahui perselingkuhan berubah drastis, dipenuhi oleh kemarahan yang mendalam dan keraguan diri pada subjek. Subjek sering kali mempertanyakan kemampuan dirinya, merasa bahwa keputusan pasangannya untuk berselingkuh sangat tidak masuk akal. Meskipun begitu, subjek tetap bersikeras untuk mencari tahu alasan di balik tindakan pasangannya tersebut.

d. Partisipan Empat (C)

Usia hubungan subjek dengan pasangannya sudah menginjak 2 tahun menuju 3 tahun. Subjek dan pasangannya dulu satu sekolah di tempat asalnya. Keduanya sudah cukup akrab untuk sebatas teman. Subjek dan pasangannya mulai berkomunikasi secara intens dan lebih mendalam ketika subjek sudah mulai berkuliah di Jakarta. Pasangan subjek berkuliah di salah satu universitas di Bandung dan seringkali mengajak subjek untuk bertemu, di momen tersebut akhirnya keduanya memutuskan untuk berpacaran.

Dinamika hubungan subjek C awalnya cukup tentram. Meski menjalani hubungan jarak jauh, komunikasi diantara mereka cukup lancar. Menyelesaikan masalah dengan kepala dingin, saling support perihal perkuliahan, dan sesekali di setiap bulannya, pasangan subjek ke Jakarta untuk menemui subjek. Komunikasi antara subjek dan pasangan mulai memburuk ketika

pasangannya menjadi tidak responsif. Alasan yang diberikan pasangan subjek terkait kurangnya dukungan dan kemudahan terbuka dengan sahabatnya dianggap tidak masuk akal oleh subjek. Pasalnya, meskipun pasangan merasa kurang didukung, ia juga menghindari komunikasi dengan subjek, yang menyebabkan hubungan menjadi renggang. Subjek diselingkuhi sebanyak 1 kali. Pasangannya berselingkuh dengan temannya subjek.

Dinamika hubungan setelah terjadinya perselingkuhan menjadi hambar dan kehilangan kehangatan. Subjek tidak lagi merasa antusias dalam menjalani hubungan tersebut. Berbagai pemikiran negatif mulai muncul, seperti merasa dirinya tidak menarik, membosankan, dan diliputi oleh kesedihan yang mendalam. Subjek juga mengalami kesulitan besar untuk memaafkan perilaku pasangannya, yang dianggap sebagai pelanggaran fatal terhadap kepercayaan mereka.

e. Partisipan Lima (J)

Usia hubungan subjek sudah menginjak 1 tahun 6 bulan. Subjek mengenal lebih dekat pasangannya dikarenakan keduanya mengikuti kepanitiaan organisasi dan kebetulan tergabung dalam satu divisi yang sama. Komunikasi hubungan subjek C cukup baik apabila keduanya memiliki ketertarikan yang sama mengenai suatu topik.

Namun, tantangannya adalah berdasarkan jawaban subjek itu bagaimana masing-masing dari mereka menangani suatu masalah. Subjek memilih apabila ada masalah langsung dibicarakan sampai tuntas sedangkan pasangan subjek sangat memerlukan waktu untuk menyendiri lalu baru menyelesaikan masalah. Subjek diselingkuhi sebanyak 1 kali. Pasangan subjek berbohong dan pergi dengan teman lawan jenisnya.

Dinamika hubungan setelah terjadinya perselingkuhan diwarnai oleh kewaspadaan dan kecurigaan. Subjek merasa takut perselingkuhan akan terulang, terutama jika pasangannya belum sepenuhnya memahami maksud dan perasaan subjek. Perasaan gelisah dan sakit hati terus menghantui subjek, diperparah oleh kebohongan yang dilakukan pasangannya.

2. Jenis Perselingkuhan

a. Subjek K

Berdasarkan kronologi yang diceritakan oleh subjek K, perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya adalah cyber infidelity. Hal ini diceritakan oleh subjek yang sedang bosan dan mengecek handphone pasangannya, lalu menemukan kejanggalan dari salah satu aplikasi bersosial media pasangannya.

f. Subjek N

Berdasarkan kronologi yang diceritakan oleh subjek N, perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya adalah cyber infidelity. Perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan subjek N melalui platform media sosial Instagram.

b. Subjek R

Berdasarkan kronologi yang diceritakan oleh subjek R, perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya dikategorikan sebagai perselingkuhan fisik dan emosional. Subjek R mengetahui perselingkuhan pasangannya karena dikabari oleh temannya yang kebetulan melihat pasangan subjek pergi dengan laki-laki lain.

c. Subjek C

Berdasarkan cerita subjek C, perselingkuhan pasangannya dikategorikan sebagai perselingkuhan emosional, fisik, dan cyber infidelity.

d Subjek J

Berdasarkan cerita yang disampaikan oleh subjek J, perselingkuhan yang terjadi dapat dikategorikan sebagai perselingkuhan fisik. Subjek J tidak memergoki secara langsung, namun mendapatkan informasi dari temannya yang kebetulan berada di mall yang sama dengan pasangan J. Teman tersebut mengirimkan foto untuk memastikan apakah orang yang dilihatnya adalah pasangan J. Dari foto-foto yang dikirimkan, terlihat pasangan J sedang berjalan berdua dengan seorang laki-laki lain, bahkan terlihat adanya kontak fisik berupa memegang pundak laki-laki dan bergandengan tangan. Berdasarkan bukti ini, tindakan tersebut memenuhi karakteristik perselingkuhan fisik karena melibatkan kontak fisik dan kedekatan yang melampaui batas hubungan romantis yang seharusnya.

3. Penyebab Perselingkuhan

a. Subjek Satu (K)

Berdasarkan cerita subjek K, pasangan K beralasan bahwa ia kurang diperhatikan dan di mengerti oleh subjek. Subjek K sedari awal memang memiliki kecurigaan terhadap dan menyuruh pasangannya untuk menjaga jarak.

b. Subjek Dua (N)

Subjek N menjelaskan alasan dibalik perselingkuhan pasangannya dikarenakan pada momen itu pasangan N sedang stres dengan masalah

perkuliahannya namun kurang diperhatikan oleh subjek. Pasangan N merasa jenuh dan mencari dukungan ke orang lain yang sekiranya dapat membantunya untuk meredakan stres akibat perkuliahan sebagai cara untuk mengatasi perasaan tersebut.

c. Subjek Tiga (R)

Berdasarkan alasan yang dijelaskan pasangan R, alasan dibalik perselingkuhannya di dasari ketidakcukupan waktu yang dihabiskan dengan pasangannya. Oleh karena itu pasangan subjek mencari validasi kepada orang lain.

d. Subjek Empat (C)

Pasangan C mengungkapkan kepada subjek bahwa ia merasa lebih nyaman untuk berbicara dengan teman indkosnya yang lebih memahami kondisi emosionalnya. Teman C juga menjadi jembatan untuk membantu mereka berbagi perasaan, yang akhirnya menumbuhkan ikatan emosional dan fisik. Tidak hanya itu, keterikatan emosional dan fisik di dasari kebiasaan sehari-hari pasangan C yang suka menelepon teman subjek sehingga menggambarkan ciri-ciri cyber infidelity.

d. Subjek Lima (J)

Berdasarkan cerita subjek J, pasangannya tidak merasa bahwa tindakannya itu sebuah perselingkuhan. Namun, yang dipermasalahkan oleh subjek J adalah mengapa pasangannya itu berbohong. Dengan berbohong, pasangan J semakin memberikan kesan negatif terhadap perilakunya.

d. Perbandingan Penyebab Perselingkuhan Antar Subjek

Dari kelima subjek yang telah dianalisis, meskipun jenis perselingkuhan yang terjadi bervariasi, motif utamanya dapat dikatakan serupa, yakni kurangnya komitmen dan perhatian emosional dalam hubungan. Meskipun beberapa subjek mengalami perselingkuhan emosional, fisik, atau cyber infidelity, penyebabnya memiliki beberapa perbedaan dalam konteks hubungan masing-masing.

Pada Subjek K dan Subjek N, misalnya, ketidakpuasan emosional menjadi faktor dominan yang mendorong pasangan mereka mencari pelarian emosional di luar hubungan melalui komunikasi digital. Di sisi lain, Subjek R dan Subjek C menunjukkan bahwa kurangnya waktu bersama dan kurangnya dukungan emosional menjadi faktor yang memicu pasangan mereka mencari kenyamanan fisik dan emosional di luar hubungan. Bahkan pada Subjek J, meskipun tindakan fisik yang dilakukan pasangan tidak dianggap perselingkuhan oleh pasangan itu sendiri, namun tetap mencerminkan ketidakmampuan untuk menjaga batasan emosional dalam hubungan.

Selain itu, meskipun motif dan penyebab perselingkuhan berbeda-beda, ada kesamaan mendasar yang menghubungkan setiap kasus, yaitu kurangnya komitmen emosional dan perhatian yang tidak cukup terhadap pasangan. Ketika kebutuhan emosional tidak dipenuhi, baik karena ketidakhadiran fisik, kurangnya waktu berkualitas, atau ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara efektif, individu lebih cenderung mencari pelarian emosional dan kenyamanan dari orang lain.

4. Dampak Perselingkuhan

Perselingkuhan menimbulkan masalah kepercayaan (trust issues) yang signifikan dalam hubungan, dengan dampak emosional yang mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami perselingkuhan sering kali mengembangkan ketidakpercayaan, cemburu, kecemasan, dan ketidakstabilan emosional (Rodriguez et al., 2015). Dampak emosional yang umum meliputi perasaan terpisah, marah, bingung, bahkan PTSD (Haseli et al., 2019). Beberapa korban juga merasakan penurunan harga diri dan cenderung membandingkan diri dengan orang ketiga, meragukan keputusan dalam hubungan (Hasian & Ariela, 2020; Wang et al., 2012).

Selain itu, korban menghadapi konflik batin antara keinginan untuk memaafkan demi mempertahankan hubungan dan kebutuhan untuk melindungi diri (Finkel et al., 2017). Perselingkuhan juga menyebabkan disonansi kognitif, ketegangan psikologis akibat nilai yang bertentangan dengan kenyataan, seperti melanjutkan hubungan setelah perselingkuhan (Alexopoulos, 2021). Dampak perselingkuhan juga tercermin pada kesehatan fisik korban, seperti peningkatan konsumsi alkohol, pola makan tidak sehat, insomnia, dan peningkatan risiko penyakit jantung akibat stres berkepanjangan (Shrout & Weigel, 2018).

a.Subjek Satu (K)

Dampak emosional yang dialami oleh Subjek K adalah kekecewaan, trust issues, dan keraguan terhadap pasangan. Setelah mengetahui bahwa pasangannya

berkomunikasi secara sembunyi-sembunyi dengan orang lain, subjek K merasa terkejut dan terluka. Rasa terluka ini mempengaruhi pandangannya terhadap hubungan, yang kini penuh dengan keraguan dan kehilangan kepercayaan. Subjek K merasa bahwa hubungannya terancam karena kurangnya komunikasi dan inkonsistensi pasangannya. Ia merasa bahwa hubungan ini membutuhkan usaha ekstra untuk memperbaiki komunikasi dan batasan bersosialisasi dengan lawan jenis.

b.Subjek Dua (N)

Dampak emosional pada Subjek N adalah kesedihan dan rasa penurunan kepercayaan diri yang drastis, serta keraguan terhadap hubungan mereka. Setelah mengetahui bahwa pasangannya berkomunikasi dengan wanita lain melalui media sosial, N merasa kecewa dan terluka.

c.Subjek Tiga (R)

Dampak dari perselingkuhan pada Subjek R adalah rasa sedih, marah, dan gelisah. Subjek R mengetahui perselingkuhan ini secara bertahap sehingga cukup banyak gejolak emosi yang dirasakan, ia merasa bahwa pasangannya mencari dukungan emosional di luar hubungan, sehingga mempengaruhi hubungan mereka.

d.Subjek Tiga (C)

Dampak pada Subjek C adalah kekecewaan, rasa terkianati, dan keraguan tentang dirinya. Ketika subjek C mengetahui bahwa pasangannya lebih nyaman berbicara dengan teman daripada dengan diri sendiri, C merasa sangat terluka

e. Subjek Lima (J)

Dampak dari perselingkuhan pada Subjek J adalah rasa gelisah dan kecewa. Setelah mengetahui bahwa pasangannya pergi berdua dengan teman lawan jenis, J merasa terhinai karena pasangan mereka tidak menjaga batasan fisik yang jelas dan berbohong.

5. Strategi jangka pendek

a. Verbal Statement

Dari keseluruhan analisis verbal statement yang diberikan oleh pasangan masing-masing subjek, dapat disimpulkan bahwa pengaruh penjelasan verbal terhadap proses trust repair sangat bergantung pada kejelasan, keterbukaan, dan konsistensi dalam menyampaikan alasan.

Pada Subjek K, meskipun pasangan memberikan alasan yang cukup transparan dan mengakui kesalahan, ketidakterbukaan di awal, yakni ketika pasangan diam setelah perselingkuhan terungkap, membuat subjek merasa bingung dan kecewa. Namun, setelah pasangan memberikan penjelasan dengan lebih terbuka dan jujur, subjek K mulai menerima penjelasan tersebut dan memahami bahwa dalam hubungan, masing-masing pihak memiliki kekurangan. Penjelasan ini, meskipun tidak langsung, berperan penting dalam mengembalikan kepercayaan dalam hubungan mereka.

Pada Subjek N, verbal statement yang diberikan pasangan awalnya terkesan tidak memadai, hanya berupa permintaan maaf tanpa penjelasan yang jelas. Hal ini menyebabkan Subjek N merasa bingung dan marah. Namun, ketika pasangan memberikan penjelasan lebih lanjut dengan bukti-bukti dan alasan yang lebih mendalam,

Subjek N mulai menerima penjelasan tersebut dan menyadari bahwa masalah tersebut juga disebabkan oleh kekurangannya dalam memberikan perhatian dan dukungan. Penjelasan yang lebih mendalam dan transparan ini mengarah pada keputusan Subjek N untuk memaafkan dan melanjutkan hubungan mereka.

Subjek R menunjukkan bahwa verbal statement yang diberikan pasangan, yang diiringi dengan berbagai alasan yang tidak masuk akal menurut subjek, justru semakin memperburuk perasaan dan menambah rasa tidak percaya. Meskipun pasangan berusaha memberikan penjelasan terkait perselingkuhannya, alasan yang diberikan terasa tidak jujur dan mengarah pada pembelaan diri. Hal ini memperburuk hubungan dan menyebabkan Subjek R merasa sakit hati. Keinginan untuk mendengar penjelasan yang jujur dan langsung sangat dibutuhkan, namun pasangan belum memberikan klarifikasi yang cukup memadai.

Pada Subjek C, meskipun pasangan awalnya menolak untuk memberikan penjelasan dan melakukan denial, akhirnya pasangan memberikan penjelasan yang lebih terbuka dan jujur. Proses komunikasi yang mendalam melalui chat dan percakapan tatap muka membuat Subjek C merasa lebih lega dan menerima penjelasan tersebut. Subjek merasa bahwa pasangan sudah cukup transparan dalam menjelaskan alasan dan mulai melihat bahwa hubungan mereka dapat diperbaiki dengan komunikasi yang terbuka. Hal ini memperbaiki pandangan Subjek C terhadap hubungan dan memperkuat niat untuk melanjutkan hubungan.

Subjek J mengalami proses serupa dengan Subjek C, di mana pasangan pada awalnya melakukan

denial, yang menyebabkan Subjek J merasa tidak dihargai. Namun, setelah pasangan memberikan penjelasan yang lebih terbuka dan jujur, Subjek J mulai menerima dan memahami alasan di balik tindakan pasangan. Kejujuran dan transparansi yang ditunjukkan pasangan, terutama dalam menjelaskan hubungannya dengan orang ketiga, menjadi kunci bagi Subjek J untuk memutuskan melanjutkan hubungan.

Secara keseluruhan, verbal statement yang diberikan oleh pasangan setiap subjek memiliki dampak signifikan terhadap dinamika hubungan pasca-perselingkuhan. Penjelasan yang jujur, terbuka, dan didukung oleh bukti-bukti menjadi faktor penting dalam memperbaiki hubungan dan membangun kembali kepercayaan. Meskipun ada yang awalnya meragukan dan kecewa dengan alasan yang diberikan, komunikasi yang jelas dan transparan akhirnya mengarah pada perbaikan hubungan dan pemulihan kepercayaan dalam beberapa kasus.

b. Apology

Pada setiap subjek yang dianalisis, permintaan maaf memainkan peran penting dalam proses pemulihan hubungan setelah perselingkuhan. Namun, cara dan dampak permintaan maaf tersebut bervariasi. Subjek K menganggap permintaan maaf pasangan awalnya sebagai formalitas karena pasangan K tidak langsung meminta maaf setelah perselingkuhan terungkap. Meskipun pada awalnya permintaan maaf tersebut terasa terpaksa, setelah diberi waktu untuk berpikir, pasangan K datang dan meminta maaf dengan tulus, diiringi dengan validasi terhadap perasaan Subjek K. Namun, ketidakpercayaan masih ada dan menunjukkan bahwa meskipun permintaan maaf dapat menjadi langkah awal, proses memulihkan kepercayaan

membutuhkan waktu yang lebih lama.

Subjek N merasakan permintaan maaf pasangan awalnya seperti formalitas, karena pasangan N hanya mengirimkan pesan minta maaf melalui chat. Namun, setelah pasangan N mengajak untuk bertemu secara langsung, permintaan maaf tersebut menjadi lebih tulus dan disertai penjelasan yang lebih terbuka mengenai situasi yang terjadi. Perubahan perilaku pasangan, seperti lebih sering menyempatkan waktu untuk bertemu, memperlihatkan komitmen untuk memperbaiki hubungan. Ini menunjukkan bahwa tindakan nyata, seperti memberikan perhatian lebih, sangat berperan dalam memperbaiki hubungan setelah perselingkuhan.

Subjek R mengalami proses permintaan maaf yang terbagi dalam tiga tahap. Pada tahap pertama, permintaan maaf terasa seperti formalitas karena pasangan R menghindari untuk mengakui kesalahannya. Namun, setelah Subjek R memberi penjelasan lebih lanjut, pasangan mulai mengungkapkan penyesalannya dan memberi alasan yang lebih jelas. Pada tahap ketiga, pasangan R mulai lebih terbuka dan tulus, bahkan menangis saat meminta maaf. Proses ini menunjukkan bahwa ketulusan dalam permintaan maaf semakin terbuka seiring dengan pengakuan dan pemahaman yang lebih dalam atas kesalahan yang telah dilakukan.

Subjek C awalnya merasakan permintaan maaf pasangan C sebagai formalitas, terutama karena hanya disampaikan melalui pesan teks. Namun, setelah berbicara langsung, pasangan C mengungkapkan penyesalan yang lebih tulus, mengakui kesalahannya, dan memberikan solusi untuk menghindari hal serupa di masa depan. Ini menunjukkan bahwa komunikasi langsung yang lebih

mendalam dapat mengubah permintaan maaf yang awalnya terkesan formalitas menjadi lebih tulus dan berdampak pada perbaikan hubungan.

Subjek J merasakan bahwa permintaan maaf pasangan yang disertai penegasan rasa sayang dan kesetiaan membuatnya merasa dihargai dan aman. Penjelasan bahwa pasangan J hanya mencintainya dan tidak mencintai orang lain memberikan keyakinan bagi Subjek J untuk memaafkan. Ini menunjukkan bahwa permintaan maaf yang disertai dengan penegasan emosional yang jelas dapat memberikan landasan yang kuat untuk memperbaiki hubungan setelah perselingkuhan.

Secara keseluruhan, permintaan maaf yang tulus dan disertai dengan perubahan perilaku, penjelasan yang terbuka, serta validasi terhadap perasaan pasangan, terbukti sangat berperan dalam memperbaiki hubungan pasca-perselingkuhan. Meskipun demikian, proses membangun kembali kepercayaan membutuhkan waktu dan usaha dari kedua belah pihak.

c. Compensation

Berdasarkan wawancara, setiap subjek menunjukkan berbagai bentuk kompensasi yang diberikan oleh pasangan mereka setelah perselingkuhan terjadi. Dari hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa kompensasi yang diberikan lebih banyak berupa perubahan perilaku dan tindakan nyata, daripada kompensasi materi, meskipun beberapa subjek juga menerima kompensasi berupa materi, seperti hadiah.

Subjek K merasakan perubahan yang signifikan dalam perilaku pasangan setelah perselingkuhan terungkap. Pasangan K menjadi lebih clingy dan perhatian, yang membantu membangun kembali

rasa percaya Subjek K. Namun, meskipun ada perubahan perilaku, Subjek K masih meragukan apakah perubahan tersebut tulus atau sekadar untuk menenangkan situasi. Meskipun demikian, Subjek K tidak melihat ini sebagai solusi instan, karena jeda waktu yang cukup panjang sebelum perubahan tersebut terjadi. Ini menunjukkan bahwa upaya perbaikan membutuhkan waktu dan pengorbanan emosional untuk benar-benar meyakinkan pasangan.

Subjek N merasakan perubahan positif yang lebih banyak berupa tindakan nyata. Pasangan N mulai lebih sering mengajak Subjek N bertemu dan bahkan memberikan akses ke akun media sosialnya, yang membantu membangun kembali kepercayaan. Kompensasi ini tidak berupa materi, tetapi lebih kepada transparansi dan perhatian yang lebih besar dari pasangan N. Subjek N menilai bahwa kompensasi berupa tindakan nyata sudah cukup untuk memperbaiki kepercayaan yang rusak dalam hubungan mereka.

Pada subjek R, kompensasi yang diberikan terdiri dari tindakan nyata dan materi. Setelah melakukan perjanjian, pasangan R memberikan kompensasi materi berupa hadiah dan menghabiskan waktu bersama Subjek R untuk menunjukkan niat baik. Awalnya, Subjek R merasa bahwa kompensasi ini mungkin hanya pengalihan masalah, tetapi setelah waktu berlalu, Subjek R mulai menghargai usaha pasangan dalam memperbaiki hubungan. Meskipun kepercayaan belum sepenuhnya pulih, Subjek R merasa bahwa pengorbanan waktu dan perhatian yang diberikan pasangan R adalah langkah positif menuju perbaikan hubungan mereka.

Subjek C menerima kompensasi dalam bentuk materi dan tindakan nyata. Pasangan C

setuju untuk memberikan denda sebesar Rp 10 juta jika melanggar perjanjian yang telah disepakati bersama. Namun, Subjek C lebih menilai bahwa kompensasi yang lebih penting adalah perubahan tindakan nyata, seperti lebih sering bertemu dan berbicara secara langsung. Meskipun kompensasi materi mungkin membantu menutupi biaya yang timbul akibat pelanggaran, subjek C merasa bahwa kompensasi terbaik adalah upaya pasangan C untuk memperbaiki hubungan dengan tindakan nyata dan kesediaan untuk berkomunikasi lebih baik.

Subjek J tidak menerima kompensasi materi, namun kompensasi yang diberikan oleh pasangan lebih berfokus pada perubahan perilaku, seperti menetapkan batasan terhadap teman-teman lawan jenis. Subjek J menilai kompensasi ini sangat penting, karena perubahan perilaku lebih mencerminkan keseriusan pasangan dalam memperbaiki hubungan daripada pemberian hadiah materi. Tindakan nyata pasangan J yang menunjukkan komitmen dan perhatian terhadap hubungan dianggap cukup untuk memperbaiki kepercayaan yang rusak.

Secara keseluruhan, kompensasi yang diberikan oleh keempat pasangan (K,N,C,J) subjek lebih berfokus pada perubahan perilaku dan tindakan nyata, meskipun ada elemen kompensasi materi pada beberapa subjek. Kompensasi ini mencakup upaya pasangan untuk membangun kembali kepercayaan melalui transparansi, perhatian yang lebih besar, serta komitmen untuk memperbaiki hubungan. Meskipun demikian, proses pemulihan kepercayaan tidak instan dan memerlukan waktu serta usaha yang konsisten dari kedua belah pihak untuk meyakinkan satu sama lain

bahwa hubungan tersebut layak diperbaiki.

6. Hasil Perbandingan Strategi Jangka Pendek Antar Subjek

Setiap subjek dalam wawancara ini menunjukkan berbagai bentuk strategi jangka pendek dalam memperbaiki hubungan mereka pasca-perselingkuhan, yang mencakup verbal statement, permintaan maaf (apology), kompensasi, dan denial. Namun, masing-masing subjek memiliki pengalaman yang berbeda-beda terkait dampak dan efektivitas dari strategi-strategi ini.

Berdasarkan tabel perbandingan yang telah disusun, analisis perbandingan mengenai strategi jangka pendek dalam proses trust repair menunjukkan perbedaan yang signifikan antar subjek dalam cara mereka mengelola dan memulihkan kepercayaan setelah perselingkuhan. Setiap subjek mengalami dampak yang berbeda tergantung pada strategi yang digunakan oleh pasangan mereka dalam memberikan penjelasan, permintaan maaf, kompensasi, dan pengakuan kesalahan.

a. Strategi Jangka Panjang

Strategi jangka panjang terdapat dari 4 strategi; 1) structural arrangements, pasangan sepakat untuk transparan antara satu sama lain. Misalkan berbagi akses ke perangkat komunikasi, akun media sosial, guna meningkatkan keterbukaan. Selain itu, dapat dilakukan mengabari pasangan secara berkala; 2) reframing, pelaku bisa mencoba mengubah persepsi pasangan korban dengan memberikan penjelasan yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari perselingkuhan, Misalkan pelaku menjelaskan bahwa perselingkuhan terjadi karena masalah eksternal seperti stress,

kesepian, atau kesalahpahaman bukan karena niat buruk; 3) forgiveness, mengacu pada perubahan sikap korban dari perasaan negatif menjadi sikap positif. Indikator pendukung korban memaafkan pelaku dibuktikan dengan perilaku tidak hanya lisan; 4) silence, merujuk pada sikap perilaku yang memilih untuk tidak bereaksi lebih (Lewicki & Brinsfield, 2017).

b. Hasil Perbandingan Strategi Jangka Panjang Antar Subjek

Dalam proses trust repair setelah perselingkuhan, setiap subjek menggunakan pendekatan yang berbeda untuk membangun kembali kepercayaan dalam hubungan mereka, meskipun tujuannya serupa yaitu menciptakan komunikasi yang lebih terbuka dan meningkatkan transparansi.

Subjek K dan N memilih untuk membuat struktur yang lebih jelas dalam hubungan mereka melalui perjanjian formal atau pertukaran akses media sosial. Subjek K menetapkan batasan komunikasi dengan lawan jenis melalui surat perjanjian yang mencakup denda, namun meskipun ada aturan tersebut, ia masih merasa keraguan terhadap transparansi pasangan, terutama dalam situasi tertentu yang tidak dijelaskan dengan jelas. Sebaliknya, Subjek N merasa lebih aman setelah bertukar akses sosial media dengan pasangannya, yang dianggapnya sebagai langkah konkret untuk meningkatkan transparansi. Subjek R dan J, meskipun tidak setuju untuk bertukar akses sosial media, memilih untuk meningkatkan komunikasi melalui pembaruan informasi yang lebih sering dan memastikan bahwa pasangan mereka mengabari secara berkala. Subjek C lebih menekankan pentingnya komunikasi terbuka dan transparan tanpa perlu bertukar akses sosial media, yang dianggapnya tidak terlalu penting

dibandingkan dengan keterbukaan dalam berbicara tentang hal-hal yang terjadi dalam hubungan mereka.

Dalam hal reframing, Subjek K merasa kesulitan menerima penjelasan pasangan yang mengklaim perselingkuhan dipengaruhi oleh faktor eksternal, karena merasa adanya ketidakcocokan antara perkataan dan tindakan pasangan yang bertentangan dengan prinsipnya. Sementara itu, Subjek N mulai lebih menerima penjelasan pasangannya, meskipun tetap merasa bahwa tindakan tersebut tidak bisa dibenarkan. Pemahaman Subjek N tentang situasi pasangannya membantu mengurangi perasaan negatif dan memperbaiki persepsinya terhadap hubungan mereka. Subjek R juga mulai melunak setelah mendengar penjelasan tentang stres yang dialami pasangannya, meskipun ia tetap merasa bahwa perselingkuhan tidak dapat dibenarkan. Di sisi lain, Subjek C merasa lebih mudah menerima penjelasan pasangannya yang mengakui kesalahan tanpa menyalahkan faktor eksternal, dan hal ini membantu mengurangi perasaan negatif serta memperbaiki hubungan mereka.

Mengenai forgiveness, meskipun semua subjek akhirnya memaafkan pasangan mereka, motivasi dan proses pemaafan berbeda-beda. Subjek K memaafkan dengan lebih mudah karena pengalaman sebelumnya dengan perselingkuhan, melihatnya sebagai cobaan dalam hubungan, dan berfokus pada upaya perbaikan yang dilakukan oleh pasangan. Subjek N, yang awalnya merasa ragu karena permintaan maaf yang ambigu, akhirnya memaafkan setelah melihat perubahan nyata dalam perilaku pasangan dan mendengar penjelasan yang lebih jelas. Subjek R, setelah beberapa

kali perselingkuhan dalam hubungan mereka, memaafkan karena pasangannya mulai menunjukkan kedewasaan dan kesediaan untuk mengakui kesalahan. Subjek C merasa tergerak untuk memaafkan lebih cepat setelah pasangannya mengorbankan waktu dan tenaga untuk memperbaiki hubungan mereka, meskipun awalnya ia ragu. Subjek J memaafkan setelah pasangannya menunjukkan kejujuran dan kesediaan untuk berubah, namun meskipun ia sudah memaafkan, rasa kecewa dan marah masih ada, yang menunjukkan bahwa pemaafan tidak selalu menghilangkan perasaan negatif sepenuhnya.

Strategi *silence* menunjukkan perbedaan besar dalam cara setiap subjek menghadapinya. Subjek K dan R merasa bahwa diam memperburuk situasi dan menunda penyelesaian masalah, bahkan meningkatkan kebingungannya dan mengarah pada keputusan untuk mengakhiri hubungan. Sebaliknya, Subjek N dan C menggunakan diam untuk memberi waktu bagi diri mereka dan pasangan untuk menenangkan diri, meskipun Subjek N mengakui bahwa diam yang terlalu lama bisa memperburuk keadaan. Subjek C lebih mengutamakan komunikasi terbuka dan tidak menggunakan diam sebagai bentuk *silent treatment*. Subjek J juga mengakui bahwa diam bisa membantu meredakan ketegangan emosional ketika konflik memuncak, namun ia lebih memilih komunikasi terbuka untuk menyelesaikan masalah segera.

Secara keseluruhan, meskipun pendekatan setiap subjek berbeda, mereka semua berusaha untuk memperbaiki kepercayaan yang rusak melalui perubahan perilaku pasangan, komunikasi yang lebih terbuka, dan kesediaan untuk mendengarkan dan memahami

perspektif satu sama lain. Beberapa subjek lebih mengutamakan keterbukaan dalam komunikasi, sementara yang lain lebih menghargai privasi, tetapi semuanya sepakat bahwa transparansi dan perubahan nyata dalam perilaku sangat penting dalam membangun kembali hubungan yang sehat setelah perselingkuhan.

6. Tantangan dan Implikasi Proses Trust Repair

Mengembalikan atau memperbaiki kepercayaan dalam hubungan romantis bukanlah hal yang mudah. Keberhasilan atau kelancaran individu dalam memperbaiki kepercayaannya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ada faktor yang mendukung dan ada yang menghambat. Proses memulihkan kepercayaan pasca-perselingkuhan menghadapi berbagai tantangan emosional. Korban sering kali merasakan emosi negatif yang berkepanjangan, seperti marah, kecewa, dan cemas, yang dapat memicu respons defensif dan konflik berulang. Hal ini sering memperlambat atau menghambat proses pemulihan kepercayaan (Guerrero & Bachman, 2010). Selain itu, kurangnya transparansi dari pasangan yang berselingkuh, seperti ketidakmauan untuk terbuka atau memberi jawaban yang jujur, dapat memperburuk ketidakpastian dan memperburuk kondisi emosional korban, yang semakin sulit untuk mengembalikan kepercayaan (Fish et al., 2012). Rasa bersalah yang tidak konsisten dari pelaku perselingkuhan juga dapat membuat korban merasa bahwa pelaku tidak benar-benar menyesali perbuatannya, sehingga proses pemulihan kepercayaan menjadi terhambat (Finkel et al., 2017). Selain itu, korban seringkali meragukan nilai diri mereka sendiri dan merasa tidak layak dicintai, yang memperburuk perasaan negatif dan

menambah kesulitan dalam membangun kembali kepercayaan (Heintzelman et al., 2014).

Namun, proses ini dapat dipermudah dengan adanya faktor-faktor yang mendukung, seperti identifikasi dan pencegahan risiko, di mana korban mulai memantau aktivitas pasangan dan membatasi interaksi dengan lawan jenis untuk mencegah terulangnya kesalahan. Prediktabilitas juga sangat penting, karena korban cenderung lebih mudah memulihkan kepercayaan jika melihat adanya perubahan perilaku yang konsisten dan positif dari pasangan. Keyakinan atau harapan korban bahwa pasangan bisa berubah juga membantu mempercepat proses pemulihan. Selain itu, keintiman yang dibangun melalui komunikasi yang lebih terbuka dan kasih sayang lebih banyak dapat mempererat hubungan dan mempermudah pemulihan. Adanya resiprositas atau kerja sama timbal balik antara pasangan, serta benevolence atau upaya pelaku untuk memperbaiki hubungan dengan bertanggung jawab dan lebih perhatian, juga memperkuat kepercayaan yang sedang dibangun kembali (Pramudito & Minza, 2021).

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan menganalisis proses *trust repair* dalam hubungan percintaan setelah perselingkuhan terjadi, dengan fokus pada penerapan berbagai strategi baik jangka pendek maupun jangka panjang. Berdasarkan analisis terhadap lima subjek yang mewakili pasangan dalam hubungan yang menghadapi perselingkuhan, dapat disimpulkan bahwa proses pemulihan kepercayaan ini melibatkan kombinasi dari beberapa strategi.

Semua subjek (K, N, R, C, R) dalam penelitian ini menggunakan strategi

verbal statement dan *apology* untuk mengakui kesalahan pasangannya yang berselingkuh, meskipun penerimaan terhadap penjelasan tersebut bervariasi antara satu pasangan dengan yang lainnya. Namun, permintaan maaf dan pernyataan verbal ini tidak cukup untuk memperbaiki kepercayaan yang rusak tanpa adanya perubahan perilaku yang nyata dan konsisten.

Beberapa pasangan memilih untuk memberikan perhatian ekstra sebagai bentuk *compensation* setelah perselingkuhan terungkap, meskipun bentuk kompensasi yang diberikan lebih berfokus pada perhatian emosional dan waktu yang lebih banyak bersama, bukan kompensasi materi. Meskipun demikian, *compensation* tidak selalu cukup untuk sepenuhnya mengembalikan kepercayaan, terutama jika tidak diimbangi dengan perubahan perilaku yang lebih signifikan. Pada kasus subjek R kompensasi materi baru ia dapatkan setelah mengalami proses yang perdebatan yang panjang dengan pasangannya.

Sementara itu, strategi denial yang diterapkan oleh seluruh pasangan justru memperburuk keadaan. Ketika pasangan menyangkal atau menghindari tanggung jawab penuh atas kesalahan mereka, hal tersebut menyebabkan ketegangan lebih lanjut dan memperpanjang ketidakpastian dalam hubungan. Penghindaran atau penolakan ini menghambat proses pemulihan kepercayaan yang lebih efektif.

Pada strategi jangka panjang, pasangan yang berusaha untuk melakukan *structural arrangements* atau perjanjian hubungan sering kali lebih sukses dalam memperbaiki kepercayaan. Misalnya, keputusan pasangan N memilih untuk berbagi akses media sosial. Pada kasus subjek K dan J keduanya menetapkan larangan yang jelas untuk menjaga batasan dalam berkomunikasi dengan lawan jenis. Perjanjian bertujuan untuk lebih transparan satu sama lain sebagai upaya

meningkatkan kepercayaan. Namun, meskipun langkah-langkah ini membantu, mereka hanya efektif jika diikuti dengan perubahan nyata dalam tindakan pasangan yang berselingkuh.

Reframing atau perubahan persepsi tentang perselingkuhan yang terjadi juga sering dilakukan, dan ini membantu pasangan dalam memahami alasan yang mendasari tindakan tersebut, meskipun kadang-kadang tidak cukup untuk mengatasi rasa sakit atau kekecewaan yang timbul. Pada pasangan N, keterbukaan dalam menjelaskan alasan dibalik perselingkuhannya justru cukup efektif dan subjek N menganggap alasan tersebut masuk akal. Pada pasangan K, R, C, dan J, menganggap hal ini tidak masuk akal.

Forgiveness muncul sebagai salah satu strategi jangka panjang yang sangat penting dalam memulihkan hubungan. Pada pasangan yang berhasil memaafkan (N, R, C, J) proses ini didorong oleh kesediaan untuk menerima penjelasan dan melihat usaha pasangan dalam memperbaiki diri. Namun, meskipun *forgiveness* penting, proses ini membutuhkan waktu dan konsistensi, serta komitmen dari kedua belah pihak untuk memperbaiki hubungan. Pada hubungan subjek K belum muncul tanda-tanda pemaafan dikarenakan inkonsistensi dan keengganan pasangannya dalam berkomunikasi. Sementara itu, penggunaan *silence* dalam semua kasus, baik oleh pelaku perselingkuhan maupun korban, sering kali memperburuk situasi. Ketika diam digunakan untuk menghindari konfrontasi atau menghindari berbicara tentang masalah yang ada, hal ini hanya memperpanjang ketegangan dan rasa bingung dalam hubungan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *trust repair* adalah proses yang panjang dan kompleks. Keberhasilan dalam memperbaiki hubungan setelah perselingkuhan sangat bergantung pada pengakuan kesalahan

yang jujur, komunikasi terbuka, serta usaha nyata yang konsisten untuk membangun kembali kepercayaan yang telah rusak.

E. Daftar Pustaka

- Alexopoulos, C. (2021). Justify my love: Cognitive dissonance reduction among perpetrators of online and offline infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3669-3691.
- Arikewuyo, A. O., Eluwole, K. K., & Özad, B. (2021). Influence of Lack of Trust on Romantic Relationship Problems: The Mediating Role of Partner Cell Phone Snooping. *Psychological Reports*, 124(1), 348-365. <https://doi.org/10.1177/0033294119899902>
- Azhar, A., Abbas, J., Wenhong, Z., Akhtar, T., & Aqeel, M. (2018). Linking infidelity stress, anxiety and depression: evidence from Pakistan married couples and divorced individuals. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 11(3), 214-228. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-11-2017-0069>
- Bagdasarov, Z., Connelly, S., & Johnson, J. F. (2019). Denial and empathy: Partners in employee trust repair? *Frontiers in Psychology*, 10(JAN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00019>
- Corsini, A., Nugraha, W., Rahmi, H., Raya, J., Ji, ;, Perjuangan, R., Mulya, M., Utara, B., & Barat, J. (2021). Dinamika Resiliensi Pada Istri yang Menjadi Korban Perselingkuhan Suami. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(1), 85-100. <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- Creswell, J. W. (2014). *Creswell, J.W. — Research design qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.) [2014]*.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The Psychology of Close Relationships: Fourteen Core Principles. In *Annual*

- Review of Psychology* (Vol. 68, pp. 383–411). Annual Reviews Inc.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044038>
- Gerlach, T. M., & Reinhard, S. K. (2018). Personality and Romantic Attraction. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–6). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_717-2
- Guerrero, L. K., & Bachman, G. F. (2010). Forgiveness and forgiving communication in dating relationships: An expectancy-investment explanation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(6), 801–823.
<https://doi.org/10.1177/0265407510373258>
- Holmes, J. G., & Murray, S. L. (2014). A Steep Hill to Climb: Reconciling the Expanding Demands of Marriage. *Psychological Inquiry*, 25(1), 80–83.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.877811>
- Maharani, W., & Yundianto, D. (2024). Forgive, not forget: Exploring the influence of perception of dating infidelity to forgiveness behaviour in women. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 1–7.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.26094>
- Morrissey, L., Wettersten, K. B., & Brionez, J. (2019). Qualitatively Derived Definitions of Emotional Infidelity Among Professional Women in Cross-Gender Relationships. *Psychology of Women Quarterly*, 43(1), 73–87.
<https://doi.org/10.1177/0361684318806681>
- Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2018). Betrayals in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective of Infidelity. *Journal of Sex Research*, 55(1), 84–98.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1342757>
- Pramudito, A. A., & Minza, W. M. (2021). The Dynamics of Rebuilding Trust and Trustworthiness in Marital Relationship Post Infidelity Disclosure. *Jurnal Psikologi*, 48(2), 16.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.60974>
- Rodriguez, L. M., DiBello, A. M., Øverup, C. S., & Neighbors, C. (2015). The Price of Distrust: Trust, Anxious Attachment, Jealousy, and Partner Abuse. *Partner Abuse*, 6(3), 298–319.
<https://doi.org/10.1891/1946-6560.6.3.298>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of Personality* (11th ed.).
- 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>
- Theodora, M., Sahrani, R., & Roswiyani, R. (2023). The mediating effect of forgiveness on the relationship between spirituality and psychological well-being in adults with history of childhood bullying. *Psikohumaniora*, 8(2), 241–258.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.17829>
- Veyanti, T. (2016). *Pemaafan Pada Istri Sebagai Upaya Mengembalikan Keutuhan Rumah Tangga Akibat Perselingkuhan Suami*.
<https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/88>
- Whisman, M. A. (2016). Discovery of a Partner Affair and Major Depressive Episode in a Probability Sample of Married or Cohabiting Adults. *Family Process*, 55(4), 713–723.
<https://doi.org/10.1111/famp.12185>