

GAMBARAN *SELF-DISCLOSURE* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG PERNAH DISELINGKUHI

Ingrid Hartanto, Agoes Dariyo & Sandy Kartasmita

agoesd@fpsi.untar.ac.id

Universitas Tarumanagara

<https://doi.org/10.33367/psi.v4i1.656>

Abstrak

Perselingkuhan merupakan salah satu penyebab terjadinya perceraian. Penelitian yang dilakukan oleh Glass dan Staeheli (2003) menyatakan bahwa pria lebih banyak melakukan perselingkuhan dibandingkan wanita. Hal ini dapat memberi dampak negatif bagi seluruh aspek dalam kehidupan perempuan sebagai seorang istri. Salah satu dampak yang dapat terjadi yaitu istri menjadi menutup diri kepada orang lain (Zalafi, 2015). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran *self-disclosure* pada wanita dewasa awal yang pernah diselingkuhi. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif dan pengambilan data diambil dengan metode observasi dan wawancara terhadap empat orang subyek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *criterion sampling*. Subyek penelitian ini yaitu seorang wanita berusia 20 - 40 tahun, sudah menikah, dan pernah diselingkuhi oleh suaminya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subyek berhasil melakukan *self-disclosure* mengenai masalah perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya. Namun dari ke empat subyek tersebut, terdapat satu subyek yang tidak memenuhi salah satu dimensi dari *self-disclosure*.

Kata Kunci: *Self-Disclosure*, Dewasa Awal, Perselingkuhan

Abstract

Affair is one of the causes of divorce. Research conducted by Glass and Staeheli (2003) states that men tend to have affair more than women. This matter could arouse negative impact on all aspects of a woman's life as a wife. One of the impacts that is the wife becomes closed to others (Zalafi, 2015). The purpose of this study is to see a picture of self-disclosure in early adult women who have been cheated on. The study was conducted with qualitative methods and data collection was taken by observation and interview method for four subjects. The sampling technique used is criterion sampling. The subjects of this study were women aged 20-40 years, were married, and had been cheated by her husband. The results showed that the four subjects managed to do self-disclosure regarding the problem of affair committed by her husband. However, there is one subject that does not meet one dimension of self-disclosure

Keywords: *self-disclosure, young adulthood, affair*

Pendahuluan

Pada tahun 2011, Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung (MA) (dalam Saputra, 2011) menyebutkan penyebab utama terjadinya perceraian adalah karena faktor ekonomi dan perselingkuhan merupakan pemicu perceraian di urutan kedua dengan kasus sebanyak 20.199 kasus di Indonesia. Jawa Timur menempati urutan tertinggi dengan 7.172 kasus, menyusul Jawa Barat dengan 3.650 kasus, dan pada urutan ketiga ditempati Jawa Tengah dengan 2.503 kasus. Sementara, di Jakarta sebanyak 1.158 kasus perceraian diakibatkan oleh perselingkuhan. Menurut Takariawan (2015), 90% kasus perceraian di Makassar terjadi akibat perselingkuhan. Di negara-negara Barat, sebanyak 75% suami pernah melakukan selingkuh. Menurut Sinaga (2016), lebih dari 25.000 kasus perceraian karena pihak ketiga terjadi di Indonesia. Kepala Pusat Litbang Kemenag menyatakan bahwa perceraian akibat gangguan pihak ketiga terjadi sebanyak 25.340 kasus.

Menurut survei yang dilakukan oleh Suciptawati dan Susilawati (2005), faktor penyebab meningkatnya angka perselingkuhan karena tidak dapat menguasai diri dan ingin

mencari selingan, kurangnya komunikasi, serta kurangnya perhatian pasangan terutama untuk kebutuhan batin. Sebagian besar responden dari survei tersebut menjawab setuju bahwa seseorang melakukan perselingkuhan karena kurangnya ketenteraman dalam rumah tangganya.

Menurut Ginanjar (2009), terdapat sejumlah alasan terjadinya perselingkuhan antara lain (a) kecemasan menghadapi masa transisi, (b) pasangan muda menimbulkan gairah baru sehingga menjadi semacam pelarian dari perkawinan yang tidak membahagiakan, (c) tidak tercapainya harapan-harapan dalam perkawinan, (d) perasaan kesepian, (e) suami atau istri memiliki ide tentang perkawinan yang tidak realistis, (f) kebutuhan yang besar akan perhatian, (g) terbukanya kesempatan melakukan perselingkuhan, (h) kebutuhan seks yang tidak terpenuhi, (i) ketidakhadiran pasangan baik secara fisik maupun emosional, dan (j) perselingkuhan yang sudah sering terjadi dalam keluarga besar.

Penelitian yang dilakukan Glass dan Staeheli (2003) menyatakan bahwa 6 hingga 8 dari 10 pria yang menikah melakukan perselingkuhan. Dalam fase ini, hubungan dengan orang ketiga dapat bermula dari pertemanan biasa dan berlanjut menjadi hubungan yang lebih dalam ketika keduanya mulai saling membuka diri dan menceritakan masalah masing-masing. Penelitian yang dilakukan oleh Janus dan Janus (1993) mencatat bahwa presentasi pria yang berselingkuh adalah 35%. Sedangkan, presentasi wanita yang berselingkuh sejumlah 26%. Menurut *Associated Press and the Journal of Marital and Family Therapy*, 22% pria melakukan perselingkuhan dengan orang terdekatnya dan 14% wanita melakukan penyimpangan (Trustify, 2017). Hal ini membuktikan bahwa pria lebih banyak melakukan perselingkuhan dibandingkan wanita.

Subotin dan Haris (2005) menyatakan bahwa perselingkuhan yang dilakukan oleh suami membawa dampak negatif bagi istri dan berlangsung jangka panjang. Hal ini dapat menimbulkan dampak psikologis seperti perasaan sakit hati,

kemarahan yang luar biasa, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kekecewaan yang amat mendalam. Berbagai perasaan negatif seperti marah, sedih, kecewa, tidak berharga, dikhianati, dan benci dirasakan secara intens oleh istri.

Satiadarma (2001) menyatakan bahwa perselingkuhan yang dialami istri menghasilkan luka dan sakit hati yang muncul akibat adanya cedera yang dialami pada kesatuan hubungan interpersonal yang diyakini sebagai selubung rasa aman dalam kehidupannya. Perselingkuhan yang dilakukan suami adalah sebuah tamparan hebat bagi harga diri istri, tak heran bila duka yang ditinggalkan sangat menyakitkan dan sulit disembuhkan.

Dampak yang ditinggalkan karena perselingkuhan ini akan memengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan perempuan sebagai seorang istri. Berbagai perasaan negatif yang amat intens dialami dalam waktu bersamaan. Kemarahan, perasaan kehilangan hingga tidak berdaya tidak jarang menyebabkan perubahan suasana hati yang berlangsung cepat. Hal ini dapat terjadi dalam kurun waktu yang tidak sebentar sehingga menyebabkan istri merasa terkuras tenaganya dan hal ini sama sekali tidak mudah untuk dilalui. Perasaan yang paling intens terjadi adalah kesedihan dan perasaan kehilangan yang mengakibatkan istri menjadi menutup diri kepada orang lain (Zalafi, 2015).

Menurut Brilian (2017), ketika pasangan selingkuh dan sudah terbukti, tentu memiliki beberapa dampak seperti perasaan terluka, kecewa, hilangnya kepercayaan diri, hingga perasaan sulit untuk kembali percaya pada pasangan. Ada pula dampak lain seperti memberikan bekas trauma yang mendalam ataupun mempengaruhi pola relasi pasangannya dengan orang lain. Menurut Pesona (2017), salah satu tahap yang dialami oleh seorang wanita ketika mengetahui pasangannya berselingkuh adalah tahap menyalahkan diri sendiri. Akibat dari tahap ini adalah kehilangan *self-esteem*, kepercayaan diri, dan merasa dirinya tidak berharga lagi yang membuat dirinya tidak memiliki keinginan untuk melakukan *self-disclosure* kepada orang lain.

Self-disclosure atau proses mengungkapkan informasi personal mengenai diri sendiri kepada orang lain merupakan aspek penting dalam sebuah hubungan dekat, termasuk hubungan berpacaran ataupun hubungan pernikahan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sprecher dan Hendrick (2004), *self disclosure* memiliki hubungan positif dengan kualitas dan stabilitas sebuah hubungan. Hal ini dikarenakan *self disclosure* dapat menjadi tindakan pemeliharaan hubungan. Alasan lain *self disclosure* menjadi penting dalam sebuah hubungan adalah karena *self disclosure* menciptakan rasa intim dalam hubungan yang penting bagi kesuksesan hubungan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Gainau (2009), individu yang mampu melakukan *self disclosure* akan dapat mengungkapkan diri dengan tepat, terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya, individu yang kurang mampu dalam melakukan *self disclosure* terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. Ciri-ciri *self-disclosure* tersebut mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Hal ini juga didukung oleh Suryaningsih, Karini, dan Karyanta (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-disclosure* dan stres sehingga apabila seorang individu tidak melakukan *self-disclosure* dapat menyebabkan stres.

Menurut Erikson (1963), tahap perkembangan yang dihadapi pada usia dewasa awal yaitu *intimacy vs isolation*. Dalam tahap ini, seorang dewasa muda akan belajar berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain secara mendalam. Kegagalan dalam menjalin hubungan (*intimacy*) dengan orang lain akan mengakibatkan kesepian (*isolation*).

Peneliti berasumsi bahwa kegagalan hubungan yang disebabkan oleh terjadinya perselingkuhan dapat mengakibatkan kesepian (*isolation*) yang ditandai dengan tidak dapat melakukan *self disclosure* pada orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian

yang dilakukan oleh Butler, Harper, dan Seedal (2008) yang menyatakan bahwa salah satu cara untuk memperlakukan korban perselingkuhan adalah dengan membuat korban dapat *disclosure* dengan orang lain mengenai masalahnya. Untuk itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Gambaran *Self-Disclosure* pada Wanita Dewasa Awal yang pernah Diselingkuhi oleh Pasangannya”.

Kajian Pustaka ***Self-Disclosure***

Menurut Greene, Derlega, dan Mathews (2006), *self-disclosure* adalah interaksi yang sekurang-kurangnya dilakukan oleh 2 individu dimana yang seorang bermaksud untuk dengan sengaja memberitahukan sesuatu yang bersifat pribadi kepada yang lainnya. *Self-disclosure* secara verbal biasanya mengandung pernyataan “saya rasa” atau “saya pikir”, tetapi secara nonverbal dapat berupa pakaian yang digunakan serta apa yang dikatakan dapat menjadi contoh *self-disclosure* jika tujuannya adalah untuk mengungkapkan sesuatu yang pribadi yang orang lain belum ketahui.

Menurut Devito (2007), *self-disclosure* atau pengungkapan diri adalah mengkomunikasikan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain. Pengungkapan diri melibatkan informasi yang dikomunikasikan kepada orang lain secara bebas atau informasi yang biasanya disembunyikan, dapat menjadi sebuah informasi baru atau menjelaskan perasaan. *Self-disclosure* melibatkan sedikitnya satu orang lain karena informasi yang diberikan harus diterima dan dimengerti oleh orang lain yang mendengarkannya. *Self-disclosure* ini dapat bervariasi informasinya mulai dari yang tidak signifikan hingga keterbukaan yang paling tinggi dan sangat personal. Pada umumnya dalam melakukan *self-disclosure*, seseorang akan memilih dan mempertimbangkan apa, kapan, bagaimana, dan kepada siapa ia melakukan pengungkapan diri.

Menurut Jourard (1971), *self-disclosure* merupakan tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain. Informasi yang bersifat pribadi tersebut mencakup aspek seperti sikap atau opini, selera atau minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan, dan kepribadian. *Self-disclosure* menandai sehat atau tidaknya komunikasi antar personal dengan melihat keterbukaan yang terjadi dalam komunikasi.

Adler dan Rodman (2012) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai proses mengungkapkan informasi mengenai individu secara sengaja dan informasi yang disampaikan biasanya tidak diketahui orang lain. Sebuah proses dapat dikatakan sebagai *self-disclosure* apabila dilakukan secara sengaja, melibatkan informasi yang penting dan informasi tersebut tidak diketahui orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi saat individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang dapat berupa perasaan, pemikiran, pengalaman, tingkah laku, kebiasaan, cita-cita, pendapat, dan sebagainya kepada orang lain yang sifatnya pribadi dan rahasia.

Dimensi *Self-Disclosure*

Menurut Hargie dan Dickson (2004), terdapat 6 (enam) dimensi pada *self-disclosure* yaitu (a) *valence*, (b) *informativeness*, (c) *appropriateness*, (d) *flexibility*, (e) *accessibility*, dan (f) *honesty*.

Valence

Valence adalah taraf informasi yang diungkapkan oleh pelaku *self-disclosure* baik secara positif maupun negatif dengan penerimanya. *Valence* positif biasa diungkap pada tahap awal perkembangan sebuah hubungan yang berisi hal-hal positif mengenai dirinya atau hal-hal yang disukai. *Valence* negatif biasanya diungkapkan ketika hubungan sudah berkembang ke tahap yang lebih dalam dan mengungkapkan hal negatif atau tidak disukai yang berhubungan dengan dirinya (Hargie & Dickson, 2004).

Informativeness

Informativeness dapat diukur dari tiga hal yaitu *breadth*, *depth*, dan *duration*. *Breadth* berkaitan dengan berapa kali pengungkapan informasi dilakukan. *Depth* berkaitan dengan seberapa dalam informasi diberikan dan mengacu kepada tingkat keakraban individu yang melakukan *self-disclosure* dan orang yang mendengarkannya. *Duration* berkaitan dengan lamanya waktu yang dihabiskan untuk berbagi informasi dan melakukan *self-disclosure* (Hargie & Dickson, 2004).

Appropriateness

Tidak ada ukuran yang pasti mengenai *self-disclosure* yang pantas dilakukan pada sebuah situasi, namun setiap *self-disclosure* yang dilakukan harus mempertimbangkan beberapa konteks. Konteks yang perlu diperhatikan seperti status pelaku *self-disclosure* dengan pendengar. Biasanya, status pelaku *self-disclosure* adalah status sosial yang lebih rendah dibandingkan pendengar. Konteks lain yang harus diperhatikan adalah situasi dan keadaan yang tepat untuk melakukan *self-disclosure*. Hal ini mengacu kepada situasi dan keadaan tertentu yang membuat pelaku *self-disclosure* melakukan pengungkapan informasi (Hargie & Dickson, 2004).

Flexibility

Flexibility mengacu pada kemampuan individu untuk membuat variasi luas dan dalam informasi yang diungkapkan dalam berbagai situasi. Individu dengan tingkat fleksibilitas yang lebih tinggi mampu memodifikasi sifat dan tingkat pengungkapan informasi. Individu yang mempunyai tingkat fleksibilitas yang rendah melakukan *self-disclosure* tanpa memperhatikan keadaan (Hargie & Dickson, 2004).

Accessibility

Accessibility mengacu kepada bagaimana individu dapat melakukan *self-disclosure*. Beberapa orang dapat melakukan *self-disclosure* dengan mudah, sedangkan beberapa yang lain enggan mengungkapkan informasi pribadi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh

berbagai hal seperti kepribadian, budaya, atau lingkungan sosial (Hargie & Dickson, 2004).

Honesty. *Honesty* menjadi faktor penting untuk memelihara keharmonisan hubungan (Hargie & Dickson, 2004). De Paulo (dalam Hargie & Dickson, 2004) menyatakan terdapat beberapa alasan utama mengapa seseorang tidak melakukan pengungkapan yang jujur karena ingin menjaga reputasi, menghindari konflik, ingin membuat interaksi berjalan dengan lancar, meningkatkan atau mengurangi interaksi dengan yang lain, dan untuk memenangkan kekuasaan.

Perselingkuhan

Menurut Satiadarma (2001), perselingkuhan adalah tindakan rahasia di luar lembaga pernikahan. Dengan demikian, pelaku perselingkuhan secara diam-diam telah membuat kesepakatan baru di luar kesepakatan atau janji pernikahan, dalam arti pelaku perselingkuhan bersikap tidak jujur terhadap lembaga pernikahan.

Menurut Kail dan Cavanaugh (2000), perselingkuhan ialah reaksi seksual antara orang yang telah menikah dengan orang yang bukan pasangannya. Menurut Ariani (dalam Panca, 2016), perselingkuhan dapat dikatakan sebagai bentuk ketidaksetiaan pada pasangan dan memiliki ketertarikan kepada orang lain yang dapat tercipta dalam berbagai macam bentuk mulai dari yang ringan, sekedar lirik-lirikan sampai yang berat seperti berhubungan intim.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perselingkuhan adalah bentuk ketidaksetiaan yang dilakukan oleh suami atau istri yang menjalani hubungan intim dengan orang lain di luar ikatan pernikahannya.

Metode Penelitian

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (a) 3 orang wanita, (b) berusia dewasa awal yaitu 20 – 40 tahun, (c) sudah menikah, (d) pernah diselingkuhi oleh suaminya dan

bercerai, dan (e) berdomisili di Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *criterion sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan pengambilan data diambil dengan metode observasi dan wawancara agar memperoleh data secara mendalam.

Tahapan yang dilakukan setelah proses wawancara selesai adalah mengolah data. Tahapan ini dilakukan dengan cara mengecek kembali butir-butir pada pedoman wawancara dengan pertanyaan yang ditanyakan dan jawaban dari subyek dengan melakukan transkrip verbatim dan memberikan coding. Tujuan dari pengecekan ini adalah untuk melihat apakah pertanyaan telah dijawab secara menyeluruh oleh subyek dan apakah informasi yang diperoleh telah mencukupi informasi yang dibutuhkan peneliti. Setelah data diolah, kemudian peneliti melakukan analisis data. Analisis data dilakukan dengan mengaitkan data yang telah diperoleh melalui wawancara dengan teori yang telah didapatkan.

Dewasa Awal

Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2012), dewasa awal adalah periode transisi antara remaja dan dewasa yang umum ditemukan di negara industri. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20 – 40 tahun. Santrock (2009) mengemukakan bahwa terdapat beberapa karakteristik dari individu dewasa awal, yaitu (a) eksplorasi identitas, terutama pada cinta dan pekerjaan; (b) ketidakstabilan; (c) *self-focused*; (d) *feeling in-between*; dan (e) *the age of possibilities*.

Hasil Penelitian

Gambaran Subyek

Penelitian ini melibatkan 3 subyek yang merupakan wanita yang pernah diselingkuhi oleh suaminya, sudah bercerai dengan suaminya, belum menikah lagi, dan berdomisili di Jakarta. Ketiga subyek berinisial HSYA, NM, dan S.

Subyek pertama yaitu HSYA adalah seorang wanita berusia 32 tahun yang sudah bercerai dengan suaminya akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya. HSYA belum memiliki anak. HSYA merupakan wanita kelahiran Wonosobo, 3 Agustus 1986. HSYA bekerja sebagai seorang perawat lansia di rumah di daerah Slipi Palmerah, Jakarta Barat. HSYA tinggal bersama majikannya di rumah tersebut.

Subyek kedua yang berinisial NM merupakan seorang wanita berusia 25 tahun yang sudah bercerai dengan suaminya akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya. NM adalah wanita kelahiran Bandar Lampung, 25 April 1993. NM sudah bercerai dengan suaminya yang telah berselingkuh sebanyak 4 kali dan belum memiliki anak. Pendidikan terakhir NM adalah S2 dan sekarang NM bekerja sebagai seorang konsultan pada salah satu perusahaan swasta. NM tinggal di kawasan Puri Kembangan, Jakarta Barat.

Subyek ketiga yang berinisial S. S telah bercerai dengan suaminya karena perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya. S merupakan seorang wanita berusia 28 tahun. S merupakan wanita kelahiran Jakarta, 3 November 1990. S sudah bercerai dengan suaminya sejak tahun 2017 namun surat perceraian S masih belum keluar hingga proses wawancara yang dilakukan oleh penulis. S tinggal di daerah Kalianyar, Jakarta Barat. Pendidikan terakhir S adalah SMA dan sekarang S bekerja sebagai admin pada salah satu perusahaan online shop di daerah Jakarta Barat.

Gambaran Dimensi *Self-Disclosure*

Valence

HSYA mengungkapkan seluruh kejadian mengenai perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya kepada teman-temannya. HSYA juga menyatakan bahwa tidak ada hal yang tidak HSYA ceritakan kepada teman-temannya. NM juga melakukan hal serupa dengan HSYA. NM juga menceritakan semua hal mengenai perselingkuhan yang dilakukan suaminya kepada orang-orang yang NM ceritakan. Sama halnya dengan HSYA dan NM, S juga

menceritakan keseluruhan cerita kepada orang-orang yang yang S ceritakan.

Informativeness

Dalam melakukan *self-disclosure*, tidak terhitung berapa kali HSYA bercerita kepada teman-temannya. Menurut HSYA, hal ini tidak terhitung karena sudah menjadi pembahasan sehari-hari. HSYA dalam melakukan *self-disclosure* bukan lah kepada orang yang HSYA sudah kenal lama. Hal ini HSYA lakukan karena HSYA merasa tidak malu apabila dengan orang baru. HSYA juga tidak memperhatikan berapa lama waktu yang ia habiskan untuk bercerita. HSYA menyakan bahwa waktu yang digunakan untuk bercerita tidak terhitung berapa lama.

Dalam melakukan *self-disclosure*, tingkat *breadth* yang dilakukan oleh NM cukup tinggi karena NM sangat sering bercerita atau mengungkapkan informasi kepada teman-temannya. Tingkat *depth* dari NM juga cukup tinggi. Hal ini karena NM mengungkapkan seluruh informasi kepada teman-temannya yang sudah NM kenal sejak SMA. NM juga sudah melakukan banyak kegiatan bersama dengan teman-temannya yang NM ceritakan. Saat melakukan *self-disclosure*, durasi waktu yang dibutuhkan NM juga sangat lama.

Pada subyek ketiga yaitu S, S tidak benar-benar menghitung berapa kali S bercerita kepada orang lain. Tingkat *depth* yang dilakukan S cukup tinggi. Hal ini karena teman-teman tempat bercerita S adalah teman S sejak bersekolah. Kegiatan yang dilakukan bersama teman-teman S pun sudah banyak karena sudah lama kenal atau bertemu tiap hari. Ketika melakukan *self-disclosure*, lama waktu yang dibutuhkan oleh S dalam satu kali bercerita adalah sekitar 3 jam jika di telepon. Ketika bertemu langsung, waktu yang dibutuhkan untuk bercerita adalah sekita 1 atau 2 jam.

Appropriateness

HSYA dalam melakukan *self-disclosure* mempertimbangkan situasi dan kondisi tertentu. Pada HSYA, situasi dan kondisi yang membuat HSYA mau bercerita adalah ketika HSYA sudah memutuskan untuk berpisah dengan suaminya. Dalam melakukan *self-disclosure*, situasi dan kondisi yang membuat NM mau bercerita kepada orang-orang yang NM ceritakan adalah situasi ketika NM merasa cerita NM dapat terjaga oleh orang-orang yang mendengarkan cerita NM. Sedangkan, situasi dan kondisi yang membuat S mau bercerita adalah ketika S sedang merasa sendirian dan ditinggalkan suaminya.

Flexibility

Pada dimensi *flexibility*, HSYA memiliki *flexibility* yang cukup tinggi. Hal ini dapat dilihat dari HSYA yang memperhatikan keadaan sebelum bercerita. HSYA hanya bercerita ketika keadaannya dengan suaminya sudah tidak dapat bersatu lagi. Serupa dengan HSYA, NM juga memiliki *flexibility* yang tinggi. Hal ini karena NM memperhatikan keadaan dan kepada siapa NM bercerita. S juga memiliki tingkat *flexibility* yang cukup tinggi. Hal ini karena S cukup memperhatikan keadaan ketika bercerita dengan orang lain. S bercerita kepada teman-temannya ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya.

Accessibility

HSYA merupakan seseorang yang memiliki tingkat *accessibility* yang cukup tinggi. Hal ini karena HSYA memiliki kepribadian yang terbuka dan mau berbagi pengalaman dengan orang lain. Berbeda dengan HSYA, NM memiliki tingkat *accessibility* yang cukup rendah karena NM tidak mudah menceritakan perselingkuhan yang dilakukan suaminya kepada orang lain. Sedangkan S memiliki tingkat *accessibility* yang sangat tinggi. S dapat dengan mudah bercerita kepada siapapun mengenai masalah perselingkuhan yang S alami. Hal ini karena kepribadian S yang tidak dapat menyimpan masalah sendiri.

Honesty

Dalam menceritakan permasalahannya, HSYA menyatakannya secara jujur. HSYA berani jujur dalam bercerita karena HSYA merasa tidak ada yang perlu ditutup-tutupi. Sedangkan saat NM menceritakan permasalahannya, NM bercerita secara jujur namun ada beberapa hal yang NM tutupi. Hal ini karena NM takut membuat suaminya marah dan takut dihakimi oleh orang lain. S juga selalu mengungkapkan masalahnya secara jujur. Hal ini S lakukan karena suami S dapat memutarbalikkan fakta yang ada.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa seluruh subyek (HSYA, NM, dan S) merupakan seorang istri yang telah diselingkuhi oleh suaminya. Seluruh subyek (HSYA, NM, dan S) pada akhirnya melakukan *self-disclosure*, walaupun pada awalnya para subyek tidak melakukannya. Dalam melakukan *self-disclosure*, tidak seluruh subyek langsung bercerita pada saat mengetahui perselingkuhan yang dilakukan suaminya. HSYA melakukan *self-disclosure* setelah 5 bulan mengetahui suaminya melakukan perselingkuhan. NM mulai melakukan *self-disclosure* saat 2 tahun mengetahui suaminya melakukan perselingkuhan. Berbeda dengan HSYA dan NM, S langsung melakukan *self-disclosure* ketika mengetahui bahwa suaminya melakukan perselingkuhan.

Diskusi

Menurut Greene, Derlega, dan Matthews (2006) *self-disclosure* adalah interaksi yang sekurang-kurangnya dilakukan oleh 2 individu dimana yang seorang bermaksud untuk dengan sengaja memberitahukan sesuatu yang bersifat pribadi kepada yang lainnya. Hargie dan Dickson (2004) mengungkapkan bahwa terdapat 6 (enam) dimensi pada *self-disclosure* yaitu (a) *valence*, (b) *informativeness*, (c) *appropriateness*, (d) *flexibility*, (e) *accessibility*, dan (f) *honesty*. Seluruh subyek (HSYA, NM, dan S)

memiliki seluruh dimensi *self-disclosure*. Namun, NM tidak memiliki salah satu dimensi *self-disclosure* yaitu *accessibility*. *Accessibility* mengacu kepada bagaimana individu melakukan *self-disclosure*. Beberapa orang dapat melakukan *self-disclosure* dengan mudah, sedangkan beberapa orang lainnya enggan mengungkapkan informasi pribadi. NM tidak memiliki *accessibility* karena NM tidak mudah menceritakan permasalahannya kepada orang lain. Hal ini karena kepribadian NM yang memilih-milih dalam berteman dan tidak mudah bercerita kepada orang lain. Selain itu, NM juga merupakan individu yang mandiri dan tidak mau bercerita kepada orang lain selama NM masih bisa menyelesaikan masalah tersebut sendiri.

Penelitian ini memiliki keterbatasan antara lain tidak dibatasinya usia atau lama pernikahan dan tidak terdapat jarak pada perselingkuhan yang dialami dengan proses pengambilan data. Hal ini mengakibatkan kurangnya penghayatan dalam proses pengambilan data dan subyek yang menjadi lupa hal-hal yang terjadi.

Saran

Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Pada penelitian ini, belum dibahas tentang waktu antara pengalaman peristiwa perselingkuhan dengan kesediaan waktu *self-disclosure*. Untuk itu, pada penelitian selanjutnya diharapkan terdapat jarak antara perselingkuhan yang dilakukan oleh suami dengan proses pengambilan data. Selain itu, dapat dilakukan secara lebih spesifik dengan memberikan batasan pada usia atau lama pernikahan.

Saran lain untuk penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan metode kuantitatif. Penelitian dapat membahas mengenai hubungan kepribadian dan *self-disclosure* pada wanita yang pernah diselingkuhi oleh suaminya. Hal lain yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya adalah faktor budaya misalnya pada budaya Eropa dan pola asuh orang tua pada pelaku perselingkuhan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga

dapat melakukan penelitian mengenai gambaran resiliensi pada wanita atau pria yang pernah diselingkuhi oleh pasangannya. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menggunakan sumber-sumber referensi yang lebih beragam agar dapat memperkaya hasil penelitian.

Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini penulis menyampaikan beberapa saran kepada korban perselingkuhan selayaknya menyadari agar berbagi kisah dengan orang lain agar dapat mengurangi beban atau tekanan perasaan namun tidak berarti menghapus perasaan yang ada. Berbagi kisah dengan orang lain perlu mempertimbangkan dengan siapa keberbagian tersebut berlangsung. Berbagi dengan orang yang kurang tepat dapat memperkeruh suasana. Oleh karena itu bantuan pendampingan tenaga konselor dirasakan perlu.

Keterbukaan antar pasangan baik pra nikah maupun dalam hubungan suami istri amat dibutuhkan. Keterbukaan dapat menghindari kesalahpahaman. Di samping itu komitmen terhadap pasangan satu sama lain sangat diperlukan.

Bagi pasangan yang berencana menikah, sebaiknya berupaya untuk membina hubungan dengan keterbukaan, kepercayaan, dan toleransi. Jika selama pra nikah dirasakan tidak ada keterbukaan, sementara kepercayaan masih diragukan, dan toleransi sulit dibina, maka adalah lebih baik menangguhkan bahkan mengakhiri hubungan tersebut sebelum terlanjut menjadi masalah yang lebih rumit.

Daftar Pustaka

- Adler, R. B. & Rodman, G. (2012). *Understanding human communication*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Brilian, A. (2017). 5 saran psikolog untuk perempuan yang diselingkuhi suami. Diunduh dari <http://nova.grid.id/Keluarga/Pasangan/5-Saran-Psikolog-Untuk-Perempuan-Yang-Diselingkuhi-Suami>
- Butler, M. H., Seedal, R. B., & Harper, J. M. (2008). Facilitated disclosure versus clinical accommodation of infidelity secrets: An early pivot point in couple therapy. Part 2: therapy ethics, pragmatics, and protocol. *The American Journal of Family Therapy*, 36, 265-283. doi: 10.1080/01926180701291253
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Grasindo.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Mergulis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. United State of America, USA: SAGE.
- Devito, J. A. (2007). *The interpersonal communication book* 11th ed. New York: Pearson International Inc.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton & Company.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33(1).
- Ginancar, A. S. (2009). Proses healing pada istri yang mengalami perselingkuhan suami. *Makara Sosial Humaniora*, 13 (1), 66-76
- Glass, S. P. & Staeheli, J. C. (2003). *Not just friends. Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. New York: Free Press
- Greene, K., Derlega, V. J., & Matthews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationship. *The Cambridge Handbook of Personal Relationship*, 22, 409-428. doi: 10.1017/CBO9780511606632.023.
- Hargie, O. & Dickson, D. (2004). *Skilled interpersonal communication: research, theory, and practice* (4th ed.). New York, NY: Routledge.
- Janus, S. S., & Janus, C. L. (1993). *The janus report on sexual behavior*. United States, America: John Wiley & Sons Inc

- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*. Van Nostrand Reinhold: New York.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2000). *Human development: A lifespan review* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Knapp, M. & Vangelisti, A. (2005). *Interpersonal communication and human relationships* (5th ed.). Boston, US: Person Education Inc.
- Kruger, J. D., Fisher, M. L., Edelstein, R. S., Chopik, W. J., Fitzgerald, C. J., & Strout, S. L. (2013). Was that cheating? Perceptions vary by sex, attachment anxiety, and behavior. *Evolutionary Psychology*, 11(1), 159-171.
- Lindolf, T. R. & Taylor, B. C. (2011). *Qualitative communication research method* (3rd ed.). Washington, DC: Sage Publication Inc.
- Panca, A. (2016). Definisi, jenis, dan penyebab selingkuh. Diunduh dari <http://any.web.id/definisi-jenis-dan-penyebab-selingkuh.info>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development*. New York, NY: McGraw Hill
- Pesona. (2017). Perselingkuhan, tampan bagi harga diri. Diunduh dari <http://www.pesona.co.id/article/perselingkuhan--tampan-bagi-harga-diri>
- Santrock, J. W. (2009). *Life-span development* (12th ed.). New York, NY: McGraw Hill
- Saputra, A. (2011). Selingkuh, penyebab nomer 2 perceraian di Indonesia. Diunduh dari <https://wolipop.detik.com/selingkuh-penyebab-nomer-2-perceraian-di-indonesia>
- Satiadarma, M. P. (2001). *Menyikapi perselingkuhan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Sinaga, A. (2016). Mengejutkan, lebih dari 25 ribu pasutri di Indonesia selingkuh. Diunduh dari <https://www.pekanews.com/2016/01/mengejutkan-lebih-dari-25-ribu-pasutri-di-indonesia-selingkuh/#>
- Sprecher, S. & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationship: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877.

- Subotin, R., & Harris, G. (2005). *Surviving infidelity: Making decisions recovering from the pain* (3rd ed.). Avon, MA: Adams Media
- Suciptawati, N. & Susilawati, M. (2005). Faktor-faktor penyebab perselingkuhan serta tindak lanjut mengatasinya. *Ejournal*, 4(1).
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara *self-disclosure* dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal ilmiah psikologi candrawijaya*, 4(4).
- Takariawan, C. (2015). Di Indonesia, 40 perceraian setiap jam. Diunduh dari http://www.kompasiana.com/pakcah/di-indonesia-40-perceraian-setiap-jam_54f357c07455137a2b6c7115
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social psychology*. (12th ed.). New Jersey, USA: Pearson.
- Trustify. (2017). Infidelity statistics 2017: Why, when, and how people stray. Diunduh dari <https://www.trustify.info/blog/infidelity-statistics-2017>
- Zalafi, Z. (2015). *Dinamika psikologis perempuan yang mengalami perselingkuhan suami*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.