

Faktor penyebab perselingkuhan dan konsekuensinya terhadap mental pasangan

Azka Karimalfi

Program Studi Hukum Keluarga Islam, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 200201110011@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

faktor; perselingkuhan;
konsekuensi; mental;
pasangan

Keywords:

factor; affair; consequence;
mind; couple

ABSTRAK

Perselingkuhan merupakan fenomena sosial yang kompleks dan memiliki dampak signifikan terhadap hubungan pasangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab perselingkuhan dan menganalisis konsekuensinya terhadap kesejahteraan mental pasangan yang terlibat. Konsekuensi perselingkuhan terhadap mental pasangan juga signifikan. Pasangan yang mengalami perselingkuhan cenderung mengalami penurunan kesejahteraan mental, termasuk gejala depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Tingkat kepercayaan antara pasangan juga terganggu, sehingga mempengaruhi kestabilan hubungan jangka panjang. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam upaya pencegahan perselingkuhan dan mendukung kesehatan mental pasangan. Meningkatkan kepuasan dalam hubungan, meningkatkan komunikasi yang efektif, dan membangun kepercayaan yang kuat antara pasangan dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi risiko perselingkuhan dan mempertahankan kesejahteraan mental pasangan.

ABSTRACT

Infidelity is a complex social phenomenon and has a significant impact on a couple's relationship. This study aims to identify the factors that cause infidelity and analyze its consequences for the mental well-being of the partners involved. The consequences of infidelity on a partner's mentality are also significant. Partners who experience infidelity tend to experience decreased mental well-being, including symptoms of depression, anxiety, and low self-esteem. The level of trust between partners is also disturbed, thus affecting the stability of long-term relationships. The results of this study have important implications for preventing infidelity and supporting the mental health of partners. Increasing satisfaction in relationships, increasing effective communication, and building strong trust between partners can be effective strategies in reducing the risk of infidelity and maintaining the mental well-being of partners.

Pendahuluan

Perselingkuhan merupakan fenomena sosial yang kompleks dan memiliki dampak yang signifikan terhadap hubungan pasangan. Perkembangan teknologi dan pergeseran nilai-nilai sosial telah memberikan tantangan baru dalam menjaga kesetiaan dan kepercayaan dalam sebuah hubungan. Perselingkuhan dapat mengakibatkan keretakan hubungan, trauma emosional, dan ketidakstabilan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

psikologis bagi pasangan yang terlibat. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor penyebab perselingkuhan serta konsekuensinya terhadap kesejahteraan mental pasangan menjadi sangat penting dalam konteks sosial dan psikologis.

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kemungkinan seseorang untuk terlibat dalam perselingkuhan. Salah satu faktor utama yang sering disorot adalah ketidakpuasan dalam hubungan. Ketidakpuasan ini dapat berasal dari berbagai aspek seperti keintiman fisik dan emosional yang kurang memuaskan, ketidakharmonisan komunikasi, atau kurangnya kepuasan seksual. Selain itu, faktor-faktor seperti kepercayaan yang rendah dan kecenderungan individu untuk mengambil risiko juga dapat memainkan peran dalam meningkatkan peluang perselingkuhan.

Selain faktor penyebab, perselingkuhan juga memiliki konsekuensi yang signifikan terhadap kesejahteraan mental pasangan. Pasangan yang mengalami perselingkuhan cenderung mengalami gejala depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Dampak ini tidak hanya terbatas pada individu yang terlibat dalam perselingkuhan, tetapi juga dapat mempengaruhi kestabilan hubungan jangka panjang. Ketidakpercayaan yang timbul akibat perselingkuhan dapat menghancurkan fondasi kepercayaan dalam sebuah hubungan, yang sulit untuk diperbaiki.

Dalam konteks ini, penelitian tentang faktor penyebab perselingkuhan dan konsekuensinya terhadap kesejahteraan mental pasangan menjadi sangat relevan. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perselingkuhan dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental pasangan, upaya pencegahan dan intervensi yang efektif dapat dikembangkan untuk mempertahankan hubungan yang sehat dan mengurangi risiko perselingkuhan.

Dalam penelitian ini, kami bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab perselingkuhan dan menganalisis konsekuensinya terhadap kesejahteraan mental pasangan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam pemahaman tentang fenomena perselingkuhan dan memberikan dasar untuk pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif dalam menjaga hubungan yang harmonis dan kesejahteraan mental pasangan yang terlibat.

Pembahasan

Pengertian Perselingkuhan

Menurut Blow dan Hartnett, perselingkuhan secara terminologi mengacu pada kegiatan seksual atau emosional yang dilakukan oleh salah satu atau kedua individu yang terlibat dalam hubungan yang telah berkomitmen, dan dianggap melanggar kepercayaan atau norma-norma (baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat) terkait eksklusivitas emosional atau seksual. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, selingkuh diartikan secara etimologi sebagai perbuatan atau perilaku yang suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan diri sendiri, tidak berterus terang, tidak jujur, dan curang (Bastian, 2012).

Perselingkuhan suami adalah tindakan di mana suami tidak jujur atau berbohong kepada dirinya sendiri dan/atau pihak lain dengan melakukan hubungan rahasia dengan wanita lain, sehingga kehidupannya menjadi tidak stabil. Ciri khas dari perselingkuhan adalah hubungan yang bersifat tersembunyi. Ketika rahasia ini terancam terbongkar, seseorang cenderung berusaha mempertahankan diri dengan menganggap pertanyaan dari pasangannya bukanlah bentuk pertanyaan, tetapi sebagai bentukinterogasi yang mengganggu perasaannya. Pelaku perselingkuhan berusaha untuk sementara waktu menghindari kemungkinan terungkapnya perselingkuhan (Hasan et al., 2023).

Pelaku perselingkuhan menjadi semakin waspada terhadap ancaman yang mungkin muncul, dan mereka kemudian merencanakan serangkaian strategi baru untuk terus memperdaya pasangan mereka. Pelaku perselingkuhan bekerja sama dengan pasangan perselingkuhannya untuk merancang strategi ini secara rahasia. Kerahasiaan menjadi faktor yang memperkuat perilaku perselingkuhan, dan semangat untuk menjaga kerahasiaan tersebut juga memperkuat dorongan untuk melanjutkan perselingkuhan.

Faktor Penyebab Perselingkuhan

Menurut pandangan Surya, perselingkuhan sering terjadi di antara anggota keluarga yang memiliki ketidakstabilan dalam keagamaan, dasar cinta yang lemah, komunikasi yang tidak lancar dan harmonis, sikap egois, emosi yang tidak stabil, serta kurang kemampuan dalam penyesuaian diri. Selain itu, faktor lingkungan yang tidak kondusif juga dapat berperan dalam munculnya perilaku selingkuh. Sebagai contoh, jika seorang anak tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan perselingkuhan, ia cenderung akan memiliki kedewasaan yang kurang dan pada akhirnya menjadi seseorang yang terlibat dalam perselingkuhan. Dalam konteks pendidikan anak, kondisi perselingkuhan tidak menguntungkan bagi perkembangan anak. Dalam situasi seperti itu, anak sulit mendapatkan teladan dan prinsip hidup yang positif (Muhajarah, 2017).

Menurut pandangan Gifari, terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya perselingkuhan. Pertama, ada faktor peluang dan kesempatan. Sebagai contoh, bekerja di sebuah perusahaan terkenal dengan posisi yang menjanjikan, dan diiringi oleh seorang sekretaris yang cantik dan menarik yang sering mengenakan pakaian mini dan ketat. Interaksi yang terus-menerus antara bos dan sekretaris ini dapat menyebabkan terjalinnya hubungan yang intim. Secara umum, sekretaris sering mendampingi bos baik di dalam maupun di luar kantor, dan terkadang terperangkap dalam rutinitas yang semakin memperkuat hubungan pelecehan seksual dan akhirnya berujung pada perselingkuhan.

Selain itu, faktor lain yang dapat menyebabkan perselingkuhan adalah konflik dengan pasangan. Kurangnya harmoni dalam hubungan dengan istri seringkali menjadi alasan yang paling sering diungkapkan oleh pihak laki-laki untuk mencari kepuasan di luar hubungan tersebut. Terutama jika konflik rumah tangga berakhir dengan pertengkaran yang sengit, akan sulit untuk mencapai rekonsiliasi. Sementara itu, kebutuhan seksual bisa muncul secara tak terduga. Seiring berjalannya waktu,

timbul keinginan untuk menyalurkannya di luar hubungan tersebut. Dalam masyarakat modern, rumah tangga sering dibangun atas dasar gengsi, baik karena alasan keluarga yang terhormat atau sebagai anggota kelompok yang memiliki kekayaan. Mereka pandai menyembunyikan masalah yang terjadi dalam rumah tangga mereka, namun masing-masing pasangan mencari pelampiasan hasrat seksual di hotel atau berkumpul dengan teman selingkuhnya.

Selanjutnya, faktor ketiga yang dapat menyebabkan perselingkuhan adalah ketidakpuasan seksual. Para psikiater mengakui bahwa banyak gangguan mental dan saraf bermula dari masalah seksual. Gangguan seksual juga dapat menyebabkan berbagai penyakit psikosomatik dan berujung pada gangguan kesehatan fisik. Oleh karena itu, kesehatan emosional sangat tergantung pada pengelolaan yang bijaksana dalam aspek seksual.

Faktor keempat adalah perilaku seksual yang abnormal atau bersifat animalistik. Saat ini, tersebar luas video porno yang dapat diakses dengan harga yang relatif murah. Banyak suami yang secara sembunyi-sembunyi menontonnya tanpa sepengetahuan istri. Akibatnya, mereka mendapatkan informasi tentang hubungan seks yang serba vulgar dan cenderung tidak manusiawi (animalistik) seperti yang terlihat dalam video tersebut. Suami berharap dapat mengajak istri untuk melakukannya seperti yang mereka lihat, namun seringkali istri terkejut dan tidak siap dengan keinginan suaminya tersebut. Banyak istri yang merasa tidak etis dan memberontak karena merasa suami mereka terpengaruh oleh praktek seks ala binatang tersebut, sehingga mereka merasa kecewa dan mencari pelampiasan di luar hubungan. Ini merupakan salah satu bentuk dari perilaku seksual yang abnormal yang berdampak pada ketidakcocokan di ranjang. Terdapat juga kasus di mana suami merasa tidak puas dengan frekuensi hubungan seks yang hanya terjadi setiap beberapa hari. Suami meminta hubungan seks hampir tiga kali sehari. Kasus seperti ini juga mungkin disebabkan oleh praktek-praktek seksual yang dipengaruhi oleh tontonan yang kurang bermoral.

Faktor kelima adalah kehilangan iman. Ketidakberdayaan iman adalah akar dari semua perilaku buruk. Demikian pula, bencana dalam rumah tangga merupakan bukti kelemahan iman yang mendasarinya. Iman akan menjamin seseorang tetap berada di jalur kebenaran, karena individu yang beriman merasa bahwa segala perbuatan mereka diamati oleh Allah. Oleh karena itu, tidak mungkin bagi individu yang beriman untuk terlibat dalam perselingkuhan (perzinaan) atau melakukan tindakan yang mendekatkan diri pada perzinaan.

Faktor keenam adalah hilangnya rasa malu. Rasa malu adalah bagian dari iman. Iman dan rasa malu saling terkait seperti gula dengan manisnya atau garam dengan asinnya, keduanya tidak dapat dipisahkan. Meskipun pembahasan tentang iman di atas dianggap sudah cukup, namun untuk lebih lengkap, rasa malu juga perlu dibahas dengan lebih rinci (Rosidah, 2018).

Konsekuensi Mental Pasangan Setelah Terjadi Perselingkuhan

Secara umum, perselingkuhan dapat menyebabkan masalah yang sangat serius dalam pernikahan. Banyak kasus yang berakhir dengan perceraian karena istri

merasa tidak mampu lagi bertahan setelah mengetahui bahwa cinta mereka telah dikhianati dan suami telah berbagi keintiman dengan wanita lain. Di sisi lain, ada juga kasus perceraian di mana suami memutuskan untuk meninggalkan pernikahan yang menurutnya tidak lagi membahagiakan. Bagi para suami tersebut, perselingkuhan adalah puncak dari ketidakpuasan yang mereka rasakan selama ini (Ginanjari, 2009).

Bagi pasangan yang memilih untuk tetap mempertahankan pernikahan setelah perselingkuhan terjadi, dampak negatifnya sangat dirasakan oleh istri. Sebagai pihak yang dikhianati, istri mengalami berbagai emosi negatif yang intens dan seringkali mengalami depresi dalam jangka waktu yang cukup lama. Rasa sakit hati yang mendalam membuat mereka menjadi orang yang pemarah, kehilangan semangat hidup, dan merasa tidak percaya diri, terutama pada awal setelah perselingkuhan terbongkar. Mereka mengalami konflik antara ingin tetap bertahan pernikahan karena masih mencintai suami dan anak-anak, namun juga ingin segera bercerai karena perbuatan suami telah melanggar prinsip utama dalam pernikahan mereka.

Perselingkuhan memiliki dampak yang meluas dalam kehidupan seorang istri, mempengaruhi berbagai aspek dalam hidupnya (Aziz, 2017). Ia mengalami berbagai perasaan negatif yang intens secara bersamaan. Kemarahan, rasa kehilangan, dan perasaan tidak berdaya seringkali menyebabkan perubahan suasana hati yang cepat. Hal ini bisa berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan mengakibatkan istri merasa kehabisan energi. Menjalani proses ini tidaklah mudah. Salah satu perasaan yang paling mendalam adalah kesedihan dan rasa kehilangan, yang membuat istri cenderung menutup diri dari orang lain.

Menurut pendapat Brilian, ketika pasangan terlibat perselingkuhan dan hal tersebut terbukti, tentu akan timbul beberapa dampak negatif. Salah satunya adalah perasaan terluka secara emosional, di mana istri atau suami yang menjadi korban perselingkuhan merasa sangat terpukul dan sakit hati. Selain itu, ada juga perasaan kecewa yang mendalam karena adanya pengkhianatan dalam hubungan yang seharusnya saling mempercayai. Selanjutnya, dampak perselingkuhan dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri pada diri sendiri. Pasangan yang menjadi korban cenderung merasa dirinya tidak cukup baik atau menarik sehingga pasangannya mencari kepuasan di luar hubungan. Hal ini dapat menghancurkan rasa percaya diri dan meragukan nilai-nilai pribadi. Selain itu, perselingkuhan juga dapat membuat sulitnya membangun kembali kepercayaan pada pasangan. Ketika kepercayaan telah rusak, dibutuhkan waktu dan usaha yang besar untuk memulihkan hubungan dan kembali membangun kepercayaan yang hilang. Proses ini seringkali sulit dan kompleks, karena perasaan curiga dan ketidakpastian masih muncul dalam pikiran pasangan yang telah mengalami perselingkuhan. Dengan demikian, perselingkuhan memiliki dampak yang signifikan pada aspek emosional dan kepercayaan dalam hubungan, serta membutuhkan usaha yang besar untuk memperbaiki dan memulihkan hubungan yang terpengaruh (Adam, 2020).

Ketika istri pertama kali mengetahui tentang perselingkuhan suami, reaksi awalnya adalah rasa kaget dan tidak percaya. Istri sulit mempercayai bahwa suaminya, yang selama ini dianggap setia, dapat terlibat dalam hubungan dengan wanita lain.

Meskipun masih dalam keadaan sulit menerima kenyataan tersebut, istri berusaha untuk mendapatkan informasi sebanyak mungkin tentang perselingkuhan tersebut. Ia akan menginterogasi suaminya berulang kali, melakukan penyelidikan terhadap tindakan suaminya, menghubungi wanita yang menjadi pasangan selingkuh, memeriksa tagihan pesan singkat, dan bahkan sering kali memeriksa keberadaan suaminya setiap harinya. Dalam waktu singkat, istri yang dulunya penuh kepercayaan pada suaminya berubah menjadi detektif yang penuh kecurigaan.

Setelah suami mengakui perbuatannya atau setelah terkumpul bukti yang meyakinkan, istri akhirnya terpaksa menghadapi kenyataan bahwa perkawinan mereka tidak sebaik yang mereka duga selama ini. Hal ini memasuki masa-masa yang paling sulit bagi mereka, yang dipenuhi dengan berbagai emosi negatif.

Setelah mengungkap perselingkuhan suami, istri mengalami gelombang emosi yang kuat dan berubah-ubah. Mereka merasa marah, kecewa, sedih, dan dikhianati, sehingga memiliki keinginan untuk meninggalkan suami. Dalam keadaan ini, beberapa istri bahkan mempertimbangkan untuk berselingkuh sebagai bentuk balas dendam terhadap suami. Pada awalnya, setelah perselingkuhan terbongkar, para istri mengalami kesedihan dan kemarahan yang sangat intens. Mereka kehilangan semangat hidup dan harus memaksa diri untuk menjalankan tugas sehari-hari seperti bekerja, mengurus anak, dan merawat diri sendiri. Tingkat kemarahan yang tinggi membuat mereka mudah terlibat dalam pertengkaran, seringkali memarahi anak-anak, dan menjadi sangat mudah tersinggung. Konflik terbuka sering terjadi, terutama jika suami masih menyembunyikan informasi seputar perselingkuhannya. Tidak jarang terjadi pertengkaran hebat yang bahkan melibatkan kekerasan fisik dari pihak istri.

Walaupun begitu, seringkali istri masih merasakan rasa cinta yang kuat terhadap suami mereka dan juga memiliki kepedulian terhadap anak-anak jika mereka memilih untuk bercerai. Oleh karena itu, istri berusaha untuk menyelamatkan perkawinan dan mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Mereka mencari bantuan dari pihak lain, seperti orangtua, sahabat, ahli agama, dan konselor perkawinan. Dalam banyak kasus, istri mengakui bahwa mereka merasa sangat lelah menghadapi perubahan emosi yang sangat drastis dalam situasi ini.

Ketika seorang suami mencapai titik kebosanan yang parah karena perselingkuhan, terkadang dia memohon maaf kepada istri. Meskipun istri mungkin menerima permohonan maaf tersebut dan kedua belah pihak mencapai kesepakatan, rasa sakit yang diakibatkan oleh perselingkuhan masih akan terus terasa bagi istri. Rasa sedih karena pengkhianatan ini memicu tingkat stres yang tinggi dan berkelanjutan. Akibat dari stres yang berkepanjangan ini, istri dapat mengalami berbagai gangguan fisik.

Perasaan yang hancur dan kehilangan kepercayaan diri dapat memengaruhi pola makan dan tidur seorang istri. Beberapa mungkin mengalami penurunan nafsu makan dan tidur yang kurang, sedangkan yang lain mungkin mengalami peningkatan nafsu makan dan tidur yang berlebihan. Ketika istri tidak mampu menanggung rasa sakit hati yang mendalam, hal ini dapat menyebabkan timbulnya depresi dan kecemasan yang berlebihan. Dalam beberapa kasus, istri mungkin mengambil keputusan yang

merugikan dirinya, seperti mengonsumsi rokok atau minuman beralkohol sebagai pelarian dari rasa kesal dan sakit hati yang dialami.

Dalam kasus Ahmad dan Umi, untuk mengatasi rasa sakit yang tidak dapat ditahan, mereka berdua memilih untuk sibuk dengan pekerjaan dan tidak memberikan waktu istirahat yang cukup. Hal ini dilakukan agar pikiran mereka teralihkan dari perilaku perselingkuhan suami dan lebih fokus pada tugas-tugas pekerjaan. Meskipun tindakan ini mungkin memberikan sedikit penyegaran sementara, namun pada akhirnya hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Kehilangan rasa kepercayaan diri merupakan konsekuensi dari perselingkuhan yang dirasakan oleh Umi, yang membuatnya merasa bahwa ada seseorang yang lebih baik yang dapat menggantikan posisinya. Hal ini juga dapat menyebabkan gangguan mental bagi korban perselingkuhan seperti Umi.

Upaya Mencegah Perselingkuhan

Upaya menangani perselingkuhan harus melihat dari berbagai dimensi, idealnya harus menggunakan pendekatan multi disipliner atau inter-disipliner, karena masalahnya mencakup berbagai aspek yang mempengaruhi (Muhajarah, 2017).

Salah satu langkah fundamental dalam memulihkan hubungan pernikahan yang terguncang karena perselingkuhan adalah keberadaan niat dan tekad dari kedua belah pihak untuk memperbaiki ikatan pernikahan mereka (Nopala, 2021). Niat adalah keinginan yang mengemuka, namun jika tidak didukung oleh tekad yang kuat atau dorongan yang gigih untuk mewujudkannya, segala upaya yang dilakukan akan sia-sia. Niat semata-mata mendorong seseorang untuk merencanakan langkah-langkah tertentu. Tekad memperkuat niat tersebut sehingga tetap terlaksana, bahkan dihadapkan pada tantangan besar sekalipun. Dengan adanya tekad, seseorang akan lebih mampu bertahan menghadapi tantangan. Tanpa tekad, niat mungkin hanya timbul pada awalnya lalu meredup di tengah jalan.

Kesepakatan dan keterlibatan kedua belah pihak sangat penting dalam memulihkan perkawinan yang terkena goncangan. Perkawinan adalah hasil dari kolaborasi dua individu yang saling bersedia menjadi bagian satu sama lain. Oleh karena itu, jika niat dan tekad hanya ada pada satu individu sementara tidak ada pada individu lainnya, pelaksanaannya akan menjadi sangat sulit.

Maka, hanya melalui tekad bersama inilah pemulihan hubungan perkawinan dapat dilakukan kembali. Di satu sisi, pelaku perselingkuhan harus bertekad kuat untuk segera menghentikan perilaku selingkuhnya. Di sisi lain, pasangan yang terkena perselingkuhan juga harus bersedia untuk menerima kembali pasangan mereka yang melakukan selingkuh. Namun, seringkali hal ini menjadi kendala yang signifikan, dan perlu diikuti dengan langkah-langkah nyata untuk mengatasi masalah tersebut.

Istilah "putus selingkuh" digunakan karena terdapat banyak persamaan antara masalah perselingkuhan dengan ketergantungan obat. Langkah awal dalam mengatasi ketergantungan obat dikenal sebagai "putus obat" atau "putus zat". Oleh karena itu, pemahaman "putus selingkuh" memiliki makna yang serupa dengan istilah "putus" dari ketergantungan pada obat. Perselingkuhan memiliki banyak kesamaan pola perilaku

dengan kecanduan; bahkan, perselingkuhan dapat dianggap sebagai bentuk candu asmara. Seorang pelaku perselingkuhan sangat terikat dengan kecanduannya sehingga sulit baginya menjalani kehidupan sehari-harinya tanpa melakukan perselingkuhan. Ada individu yang melibatkan diri dalam perselingkuhan dengan pasangan selingkuh yang tetap, ada pula yang sering berganti-ganti pasangan, dan ada yang dikenal sebagai "one night stand" di mana perselingkuhan hanya terjadi dalam satu malam saja. Perselingkuhan semalam umumnya dilakukan dalam konteks peristiwa tertentu, seperti pesta. Pecandu perselingkuhan akan terus melakukannya berulang-ulang, sehingga hampir setiap kali ada pesta, mereka akan mencari pasangan untuk melakukan perselingkuhan.

Menghentikan perselingkuhan akibat kecanduan menyebabkan perasaan tidak nyaman yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu. Individu yang tergantung pada perselingkuhan sering mengalami berbagai gangguan dan perasaan halusinasi ketika mereka menghentikan praktik perselingkuhan. Misalnya, ada di antara mereka yang merasakan sensasi gatal di seluruh tubuh, merasa diserang oleh ribuan serangga, dan sebagainya. Ketika candu asmara dihentikan, pelaku perselingkuhan juga akan mengalami ketidaknyamanan yang sangat besar. Mereka merasa kehilangan salah satu "aroma" kehidupan yang selama ini menjadi bagian dari warna hidup mereka. Hal yang paling sulit bagi mereka adalah secara sadar harus mengambil keputusan untuk memutuskan hubungan tersebut secara total.

Perbedaan utama antara rasa kehilangan akibat kematian seseorang dengan gejala putus zat atau putus selingkuh adalah bahwa dalam kasus putus zat atau putus selingkuh, zat atau stimulus asmara masih tetap ada dan dapat diperoleh kembali kapan saja. Mereka yang terlibat harus dengan sengaja memutuskannya dan menghadapi rasa kehilangan tersebut. Sementara dalam kasus kehilangan akibat kematian, individu harus menerima kenyataan bahwa orang yang telah meninggal tidak akan kembali lagi. Untuk mengatasi masalah putus zat atau putus selingkuh, pelaku harus dengan sengaja bersedia memasuki situasi kehilangan yang memang tidak nyaman. Selama ini, mereka telah memperoleh rasa nyaman yang sebenarnya merupakan ilusi melalui perbuatan mereka.

Selama periode kehilangan akibat putus selingkuh, pelaku harus menghadapi beberapa hal, termasuk menghadapi perasaan gundah dan sedih. Tidak jarang mereka menunjukkan gejala yang mirip dengan depresi, seperti kehilangan gairah dalam pekerjaan, kehilangan nafsu makan, kehilangan gairah berbicara, dan sebagainya. Ekspresi wajah mereka mungkin tidak begitu ceria. Pada saat yang sama, pasangan perkawinan biasanya mengharapkan mereka untuk menunjukkan perilaku yang menyenangkan (Hasan et al., 2023).

Mengubah kebiasaan yang telah terbentuk, meskipun kebiasaan tersebut membawa dampak buruk, merupakan salah satu hal yang paling sulit bagi seseorang. Hal ini juga menjadi penghambat utama dalam mengatasi ketergantungan obat maupun dalam mengatasi perselingkuhan. Individu yang telah terbiasa melakukan perselingkuhan akan menghadapi kesulitan dalam mengubah kebiasaannya untuk tidak lagi berselingkuh. Perasaan kehilangan yang telah disebutkan sebelumnya seringkali mendorong individu untuk mencari kembali pasangan perselingkuhan.

Kebutuhan emosional dari pasangan perselingkuhan juga sering mendorong individu untuk kembali berselingkuh. Untuk dapat mengatasi hal ini, individu yang terlibat harus memiliki kesediaan untuk melakukan perubahan, termasuk mengubah gaya hidup dan kebiasaan-kebiasaannya. Beberapa contohnya adalah: a) Mengubah kebiasaan pulang kerja larut malam menjadi pulang kerja sesuai dengan jam kerja yang ditentukan, b) Menghentikan kebiasaan mampir di bar setelah pulang kerja.

Menghindari kelangsungan hubungan dengan pasangan perselingkuhan berarti mengakhiri hubungan tersebut sepenuhnya (Kusumawardhani, 2023). Pendekatan ini dianggap sebagai pendekatan yang radikal oleh sebagian orang. Beberapa orang kemudian mengusulkan untuk mempertahankan hubungan sebagai saudara, kakak, adik, atau partner usaha, dan sebagainya. Meskipun hal ini terlihat ideal, mengubah perasaan dari asmara menjadi cinta antarsaudara bukanlah hal yang mudah dan memiliki risiko yang cukup tinggi, karena: Asmara yang pernah tumbuh pada suatu saat dapat kembali tumbuh jika ada peluang yang memungkinkan, Memadamkan api asmara dan mengubahnya menjadi cinta antarsaudara atau menjalin hubungan sebagai partner usaha bukanlah hal yang mudah, Ketika perselisihan dalam hubungan rumah tangga muncul, mantan pelaku perselingkuhan mungkin akan mengalihkan perhatiannya kembali ke individu lain di mana mereka dapat menanamkan benih asmara, Dalam menghadapi situasi ini, setiap individu perlu mempertimbangkan dengan hati-hati dan realistis mengenai risiko dan konsekuensi dari setiap pilihan yang diambil.

Pendekatan tersebut memang dianggap sebagai pendekatan radikal oleh sebagian orang, karena seringkali memerlukan usaha yang ekstensif. Dalam beberapa kasus, individu yang terlibat dalam perselingkuhan mungkin harus mempertimbangkan pindah kerja atau pindah tempat tinggal untuk menghindari kesempatan atau godaan untuk berselingkuh lagi. Hal ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan membatasi interaksi dengan pasangan perselingkuhan (Satiadarma, 2001).

Kehadiran bersama pasangan perkawinan merupakan tindakan konkret yang menunjukkan niat dan tekad untuk mempertahankan keutuhan rumah tangga. Berikut adalah beberapa manfaat dari keberadaan bersama secara fisik: Menghindari peluang perselingkuhan (kurniawan, 2019): Dengan berada bersama secara fisik, peluang terjadinya perselingkuhan dapat dikurangi. Kehadiran dan keterlibatan aktif antara pasangan dapat memperkuat ikatan emosional dan mengurangi godaan untuk mencari keintiman di luar hubungan perkawinan, Mengembangkan usaha bersama di rumah: Beberapa pakar konseling perkawinan menyarankan pasangan untuk mengembangkan usaha bersama di dalam rumah mereka. Hal ini dapat membantu pasangan untuk menghabiskan lebih banyak waktu bersama, meningkatkan komunikasi, dan saling mendukung dalam mencapai tujuan bersama. Dengan demikian, pasangan tidak perlu meninggalkan rumah untuk bekerja, sehingga dapat meminimalkan potensi godaan atau situasi yang memungkinkan perselingkuhan, Meskipun keberadaan bersama secara fisik memiliki manfaat yang signifikan, penting untuk diingat bahwa setiap hubungan perkawinan memiliki dinamika dan tantangan yang unik. Strategi yang efektif untuk menjaga keutuhan rumah tangga dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan dan preferensi pasangan tersebut.

Konsultasikan dengan pakar konseling perkawinan atau konselor untuk mendapatkan panduan yang spesifik sesuai dengan situasi dan kondisi masing-masing pasangan.

Komunikasi memainkan peran yang sangat penting dalam hubungan antarmanusia, termasuk dalam hubungan perkawinan. Komunikasi yang efektif membantu memperkuat ikatan emosional antara pasangan, meningkatkan pemahaman, mengatasi konflik, dan membangun kepercayaan (Cholil, 2013). Berikut adalah beberapa alasan mengapa komunikasi sangat penting dalam hubungan: **Pemahaman dan Keterbukaan:** Komunikasi yang baik memungkinkan pasangan untuk saling memahami perasaan, harapan, dan kebutuhan satu sama lain. Dengan saling berbagi informasi dan perasaan, pasangan dapat membangun kedekatan emosional yang lebih dalam, **Penyelesaian Konflik:** Komunikasi yang terbuka dan jujur membantu pasangan untuk mengekspresikan ketidakpuasan, kekhawatiran, atau perbedaan pendapat dengan cara yang sehat. Dengan berkomunikasi secara efektif, pasangan dapat mencari solusi yang saling menguntungkan dan menghindari akumulasi konflik yang merugikan hubungan.

Kepercayaan dan Keintiman: Komunikasi yang terbuka dan jujur membangun kepercayaan antara pasangan. Dengan saling berbagi pemikiran, perasaan, dan informasi penting, pasangan merasa lebih dekat satu sama lain dan mampu membangun keintiman yang lebih dalam, **Pengambilan Keputusan Bersama:** Komunikasi yang baik memungkinkan pasangan untuk terlibat dalam pengambilan keputusan bersama. Dengan mendengarkan dan mempertimbangkan pendapat satu sama lain, pasangan dapat mencapai kesepakatan yang memadai dan memperkuat rasa keterlibatan dalam hubungan.

Untuk membangun komunikasi yang baik dalam hubungan, penting untuk mendengarkan dengan penuh perhatian, menghormati pandangan pasangan, mengungkapkan diri secara jujur, dan mencari pemahaman yang mendalam. Jika ada kesulitan dalam komunikasi, mempertimbangkan untuk mencari bantuan dari konselor perkawinan atau terapis yang dapat memberikan strategi dan keterampilan komunikasi yang lebih efektif (Sihabudin, 2022).

Kesimpulan

Perselingkuhan adalah tindakan di mana suami tidak jujur atau berbohong kepada dirinya sendiri dan/atau pihak lain dengan melakukan hubungan rahasia dengan wanita lain, sehingga kehidupannya menjadi tidak stabil. Ciri khas dari perselingkuhan adalah hubungan yang bersifat tersembunyi. Ketika rahasia ini terancam terbongkar, seseorang cenderung berusaha mempertahankan diri dengan menganggap pertanyaan dari pasangannya bukanlah bentuk pertanyaan, tetapi sebagai bentuk interogasi yang mengganggu perasaannya. Pelaku perselingkuhan berusaha untuk sementara waktu menghindari kemungkinan terungkapnya perselingkuhannya.

Ada beberapa factor yang menyebabkan teradinya perselingkuhan, yaitu ada faktor peluang dan kesempatan, konflik dengan pasangan, ketidakpuasan

seksual, perilaku seksual yang abnormal atau bersifat animalistik, kehilangan iman, hilangnya rasa malu.

Secara umum, perselingkuhan dapat menyebabkan masalah yang sangat serius dalam pernikahan. Banyak kasus yang berakhir dengan perceraian karena istri merasa tidak mampu lagi bertahan setelah mengetahui bahwa cinta mereka telah dikhianati dan suami telah berbagi keintiman dengan wanita lain. Di sisi lain, ada juga kasus perceraian di mana suami memutuskan untuk meninggalkan pernikahan yang menurutnya tidak lagi membahagiakan. Bagi para suami tersebut, perselingkuhan adalah puncak dari ketidakpuasan yang mereka rasakan selama ini.

Perselingkuhan memiliki dampak yang meluas dalam kehidupan seorang istri, mempengaruhi berbagai aspek dalam hidupnya. Ia mengalami berbagai perasaan negatif yang intens secara bersamaan. Kemarahan, rasa kehilangan, dan perasaan tidak berdaya seringkali menyebabkan perubahan suasana hati yang cepat. Hal ini bisa berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan mengakibatkan istri merasa kehabisan energi. Menjalani proses ini tidaklah mudah. Salah satu perasaan yang paling mendalam adalah kesedihan dan rasa kehilangan, yang membuat istri cenderung menutup diri dari orang lain.

Daftar Pustaka

- Adam, A. (2020). Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Istri. *AL-WARDAH: Jurnal Kajian Perempuan, Gender Dan Agama*, 14(2), 177–186.
- Aziz, S. (2017). *Pendidikan seks perspektif terapi sufistik bagi LGBT*. Penerbit Ernest.
- Bastian, A. (2012). Perselingkuhan sebagai Kenikmatan Menyesatkan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(2).
- Cholil, M. (2013). *Psikologi keluarga Islam: Berwawasan gender*. UIN-Maliki Press.
- Ginanjari, A. S. (2009). Proses healing pada istri yang mengalami perselingkuhan suami. *Makara, Sosial Humaniora*, 13(1), 66–76.
- Hasan, Z., Safitri, K., Ica, Z., & Putri, R. P. (2023). Perceraian Akibat Perselingkuhan Oleh Suami Dan Penanganannya (Studi Kasus di Kabupaten Pringsewu). *Journal of Student Research*, 1(4), 67–80.
- Kurniawan, A. (2019). *Determinan Instabilitas Perkawinan Di Kecamatan Balongan Kabupaten Indramayu Tahun 2017* [PhD Thesis]. Universitas Gadjah Mada.
- Kusumawardhani, S. J. (2023). *Cinta Di Segala Musim Berani Menghadapi Setiap Musim dalam Hubungan Percintaan*. Elex Media Komputindo.
- Muhajarah, K. (2017). Perselingkuhan suami terhadap istri dan upaya penanganannya. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(1), 23–40.
- Nopala, S. (2021). *Modul Pendidikan Agama Katolik*. diakses pada laman <https://repository.pertanian.go.id/handle/123456789/15243>
- Rosidah, B. (2018). *Perceraian Akibat Orang Ketiga* [PhD Thesis]. IAIN Kediri.
- Satiadarma, M. P. (2001). *Menyikapi perselingkuhan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Sihabudin, H. A. (2022). *Komunikasi antarbudaya: Satu perspektif multidimensi*. Bumi Aksara.