

## Kesejahteraan psikologis isteri dengan pengalaman suami berselingkuh

Emilia Siswadi Naland, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20342693&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Salah satu masalah yang dapat timbul dalam hubungan suami isteri adalah perselingkuhan di mana suami atau isteri terlibat dalam hubungan seksual dan terikat secara emosional dengan orang lain yang bukan pasangannya. Perselingkuhan meimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan berkeluarga karena suami atau isteri yang berselingkuh akan membagi bahkan mengalihkan cinta kasih, perhatian, dana dan kebutuhan keluarga yang lain dari pasangannya dan anak-anaknya, kepada orang ketiga yang menjadi pasangan selingkuhnya. Akibatnya kehidupan keluarga menjadi terganggu, suami-isteri kehilangan kepercayaan terhadap pasangannya dan hubungan keduanya menjadi tidak harmonis. Perselingkuhan menurut catatan beberapa penelitian lebih banyak dilakukan oleh suami daripada isteri dan menimbulkan dampak lebih buruk pada isteri karena isteri memandang makna perselingkuhan dari sisi kesalahan ataupun kekurangan di dalam dirinya. Isteri akan merasa dirinya tidak berharga, kehilangan kasih sayang, perhatian dan dukungan dari suami sehingga mereka mudah menjadi depresi. Akibat lebih lanjut, isteri mungkin menjadi kurang mampu menjalankan fungsi-fungsi psikologisnya dengan baik. Ia sendiri kurang dapat melihat kebaikan dirinya, enggan membina hubungan yang akrab dan hangat dengan orang lain, kurang mampu mengambil keputusan sendiri, sulit mengatur berbagai aktivitas yang harus dilakukannya, kehilangan minat untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, bahkan dapat kehilangan makna dan tujuan hidupnya sehingga dapat dikatakan merasa tidak sejahtera secara psikologis. Penelitian ini mengkaji kesejahteraan psikologis isteri yang mempunyai pengalaman suami berselingkuh dengan membedakan isteri usia dewasa muda dan isteri usia dewasa madya, mengingat karakteristik dan tugas perkembangan kedua tahap usia tersebut berhadapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Pada awal perselingkuhan terungkap, kesejahteraan psikologis isteri terganggu baik pada isteri usia dewasa madya atau muda. Namun demikian, kesejahteraan psikologis dapat pulih kembali setelah mereka dapat menerima kenyataan yang terjadi, mengambil keputusan mengenai kelanjutan kehidupan perkawinan dan menyesuaikan diri dengan 'kehidupannya yang baru' yaitu tetap mempertahankan perkawinan atau beraura. Empat responden dewasa madya dalam penelitian ini terdiri dari 2 responden yang telah bercerai dan 2 responden yang mempertahankan perkawinan merasa sejahtera secara psikologis. Kedua responden dewasa madya yang memutuskan bercerai, secara umum memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik dibandingkan dengan dua responden dewasa madya yang mempertahankan perkawinan. Hal ini antara lain disebabkan karena kedua responden yang mempertahankan perkawinan belum dapat menyelesaikan masalah perselingkuhan suami secara tuntas. Seorang responden, suaminya tetap berselingkuh dan seorang yang Jain mempunyai anak di luar perkawinan mereka. Kedua responden dewasa muda merasa tidak sejahtera secara psikologis. Mereka berdua merasa kurang dapat menerima diri mereka dengan baik dan lebih banyak melihat kekurangan diri. Keduanya belum dapat mengambil keputusan mengenai kelanjutan perkawinan mereka apakah akan dipertahankan atau beraura dan sedang mempertimbangkan berbagai konsekuensi yang menyertainya. Beberapa karakteristik dan tugas perkembangan dewasa madya tampaknya lebih memudahkan untuk merasa sejahtera. Hal ini antara lain disebabkan karena semua responden dewasa madya mandiri secara ekonomi,

mereka mempunyai penghasilan atau pekerjaan yang dapat diandalkan. Dalam menjalankan peran sebagai orang tua atau ibu, dewasa madya khususnya mereka yang mempunyai anak sudah cukup besar tidak lagi banyak disibukkan oleh tugas-tugas mengurus dan merawat anak sehingga mereka dapat melakukan berbagai aktivitas sebagaimana dibutuhkannya, termasuk bekerja tanpa banyak mengalami konflik peran. Selain itu, sebagian responden dewasa madya mempunyai anak-anak yang sudah berusia remaja atau dewasa muda sehingga dapat memberikan dukungan kepada ibunya dalam bentuk saran, kerja sama dan saling tolong menolong memenuhi berbagai kebutuhan atau mengatasi kesulitan. Selanjutnya dikemukakan saran agar penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah responden yang berada dalam kondisi lebih bervariasi. Seperti misalnya, penting ditelaah kesejahteraan psikologis responden dewasa madya yang tidak mempunyai pekerjaan atau penghasilan yang dapat diandalkan, responden dewasa muda yang bercerai agar dapat dipelajari cara mereka mengatasi masalah finansial dan kesibukan mengurus anak tetapi tetap mampu merasa sejahtera secara psikologis. Hasil penelitian akan lebih kaya apabila dilakukan pula penelitian terhadap kesejahteraan psikologis suami yang isterinya berselingkuh agar dapat diketahui pengaruh dari peran jender. Selanjutnya dikemukakan juga saran praktis untuk isteri yang mempunyai pengalaman suami berselingkuh agar tidak berlarut-larut tenggelam dalam depresi dengan membuka diri dalam mengatasi berbagai masalah yang mungkin timbul dan segera menata diri kembali dengan kehidupan yang baru bersama atau tanpa suami. Isteri dewasa muda yang belum bekerja dapat segera membekali diri dengan ilmu dan keterampilan agar dapat memberdayakan diri dan tidak seterusnya bergantung kepada suami, terutama bila perkawinan tidak dapat dipertahankan. Mendekatkan diri kepada Tuhan akan menambah ketegaran serta memberikan pengharapan dalam mengatasi kesulitan yang mungkin dihadapi.