

Dinamika *Forgiveness* pada Istri Korban Perselingkuhan Suami

Kenania Roseli Dirfa^{1*}, Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati¹

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

Abstract

Infidelity is a relationship established with someone other than one's spouse. This certainly evokes various emotions in the victim. Forgiveness is a change in an individual's behavior with the aim of reducing the motivation for revenge or distancing oneself from other individuals who have hurt them. This study aims to reveal the stages of the process and factors that influence forgiveness in a wife who is a victim of her husband's infidelity but still maintains her marriage. A qualitative research method was chosen to collect data from three participants through semi-structured interviews and observation. The results show that each participant went through four stages in the forgiveness process, namely the uncovering phase, decision to forgive, work phase, and deepening phase. Although they went through the same four stages, each participant had a different way of expressing and responding to their feelings, as well as their motivation to reconcile. This study also reveals that one of the biggest factors influencing forgiveness in the three participants was their level of religiosity.

Keywords: Infidelity; Forgiveness; Maintain The Household

Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-02-03 | Published: 2026-06-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i2.15684>

Vol 16, No 2 (2026) Page: 780 - 789

(*) Corresponding Author: Kenania Roseli Dirfa, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: kenaniard16@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan suatu hubungan yang mengikat antara laki-laki dan perempuan yang telah menginjak usia dewasa ataupun dianggap telah dewasa dalam ikatan yang sakral (Suryatni, 2021). Dari sinilah, titik awal kehidupan yang baru akan dimulai yang dimana hal ini akan berdampak pada keseluruhan aspek kehidupan keluarganya. Tentunya setiap pasangan menginginkan untuk memiliki pernikahan yang sehat. Namun pada kenyataannya tidak berjalan sesuai dengan harapan masing-masing pasangan. Berbagai permasalahan dalam pernikahan dapat terjadi baik itu dari permasalahan kecil hingga permasalahan yang besar.

Belakangan ini, permasalahan yang sering ditemukan adalah kasus perselingkuhan. Di Indonesia sendiri tercatat sebanyak 40% kasus perselingkuhan terjadi. Hasil survei yang dilakukan oleh JustDating ini menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat kedua di Asia sebagai negara yang memiliki kasus perselingkuhan tertinggi (Khasanah, 2024). Kasus perselingkuhan terjadi paling banyak pada rentang usia 30-39 tahun (32%), 19-29 tahun (28%), dan 40-49 tahun (24%). Salah satu kota yang menjadi sorotan dari kasus perselingkuhan ini adalah Kota Salatiga. Berdasarkan data dari Pengadilan Negeri Salatiga, sejak tahun 2020 hingga saat ini tercatat 307 perkara perceraian, di mana 57 perkara di antaranya (18,57%) disebabkan oleh perselingkuhan (Pengadilan Negeri Salatiga, 2024).

Perselingkuhan didefinisikan sebagai suatu relasi yang dibangun oleh seseorang yang sudah menikah, namun relasi ini dilakukan dengan orang lain yang bukan pasangan pernikahannya (Bird & Melville, 1994; Ningsih & Sary, 2025). Ada beberapa faktor penyebab seseorang dapat melakukan perselingkuhan diantaranya yaitu kurangnya komunikasi yang efektif, kurangnya perhatian, adanya keintiman yang menurun, ketidaksetaraan pembagian tanggung jawab, keegoisan pasangan, adanya godaan dari lingkungan sosial, dan bisa juga karena permasalahan perekonomian. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh General Social Survey (GSS), diperoleh bahwa pria cenderung lebih sering melakukan perselingkuhan dibandingkan wanita, yaitu dengan persentase pria sebanyak 20% dan wanita sebanyak 13% (Wang, 2018; Monintja & Sarajar, 2025). Namun, sayangnya tidak semua korban dapat menceraikan pasangannya yang berselingkuh, terkhususnya bagi seorang istri yang menjadi korbannya. Hal tersebut disebabkan karena terdapat beberapa alasan mendasar mulai dari rasa cinta kepada suami, anak-anak, keluarga dalam pernikahan tersebut. Ada juga faktor ketergantungan secara emosional dan finansial. Selain itu, ada alasan atas dasar agama yang melarang adanya perceraian maupun hal-hal yang berkaitan dengan status sosial istri sebagai seorang wanita dalam bermasyarakat.

Banyak peneliti tertarik dengan kasus perselingkuhan yang sedang marak-maraknya ini. Berbagai penelitian mengungkap dampak dari perselingkuhan yang terjadi pada pasangan suami-istri. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Deli dan Amaliyah (2025) yang mengungkap bahwa kemampuan untuk memaafkan berkontribusi secara signifikan terhadap ketahanan psikologis istri yang menjadi korban perselingkuhan. Astuti dan Lestari (2022) menyatakan juga bahwa perselingkuhan ini berdampak pada kondisi psikologis perempuan yang akhirnya memilih bercerai antara lain perasaan rendah diri & tidak berharga, takut & khawatir terhadap masa depan, perasaan sedih & sengsara, penyesalan & kekecewaan. Selain itu, perasaan-perasaan negatif yang muncul pada situasi tersebut berpengaruh juga dalam mendorong korban berperilaku negatif sehingga hal tersebut berpengaruh dalam berbagai aspek seperti anak tidak terurus, kesehatan jasmani individu menurun, pekerjaan terabaikan, dan hilangnya hubungan yang harmonis dalam rumah tangga (Rahmasari, 2021).

Untuk mengatasi rasa sakit dan kecewa yang muncul, diperlukan adanya perilaku memaafkan dari korban terhadap pelaku (Nihayah et al., 2021). Memaafkan diartikan sebagai bentuk proses dengan mengubah respon negatif dan penuh dendam menjadi respon positif. Beberapa faktor yang memengaruhi seseorang untuk memaafkan meliputi faktor sosial kognitif, karakteristik serangan, kualitas hubungan interpersonal, dan tipe kepribadian (McCullough et al., 2000). Proses

memaafkan bukanlah sesuatu hal yang mudah, namun terbukti dari berbagai penelitian yang mengungkapkan bahwa pemaafan (*forgiveness*) berhubungan erat dengan hubungan pernikahan suami-istri. Penelitian Fitrianti (2022) menyatakan bahwa empati dan komitmen memiliki pengaruh yang positif terhadap pemaafan dalam perkawinan. Hidayat et al. (2022) menunjukkan hasil analisis bahwa pemaafan (*forgiveness*) berpengaruh positif terhadap kebersyukuran (*gratitude*). Tidak hanya itu saja, penelitian Sari (2023) mengungkap hasil dari proses pemaafan (*forgiveness*) seorang istri berkorelasi positif dengan *interpersonal trust*. Penelitian lain juga mengungkap bahwa *forgiveness* berhubungan positif dengan kualitas pernikahan (Antika et al., 2024).

Dengan adanya berbagai dampak yang muncul akibat perselingkuhan pasangan dan tingginya kasus perselingkuhan menjadikan situasi ini sangat mengkhawatirkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti fenomena tersebut untuk mengungkapkan lebih jauh dinamika *forgiveness* pada seorang istri korban perselingkuhan suami yang tetap memilih untuk mempertahankan pernikahannya. Banyak penelitian yang mengangkat fenomena ini, namun sebagian besar hanya fokus pada resiliensi korban. Padahal, resiliensi tersebut juga berkaitan erat dengan proses pemaafan, baik itu dengan diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Selain itu, meskipun terdapat penelitian yang mengungkap gambaran *forgiveness* korban yang dimana artinya merujuk pada representasi atau deskripsi mendetail dari fenomena, situasi, atau pengalaman yang sedang diteliti, sehingga jarang sekali ada penelitian yang mengeksplorasi dinamika dalam proses pemaafan itu sendiri. Dari penjelasan tersebut ditemukannya gap penelitian, jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Diharapkan juga melalui penelitian ini dapat memberikan kontribusi supaya setiap pasangan lebih memiliki pikiran yang terbuka dan mampu menyelesaikan konflik yang muncul dalam pernikahannya.

METODE

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah penelitian kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi. Desain fenomenologi berarti diangkat berdasarkan hasil pengamatan fenomena yang diperoleh peneliti disekitarnya. Selain itu, jenis penelitian kualitatif dipilih oleh peneliti karena dianggap lebih tepat untuk dapat menggali serta mengungkap secara mendalam terkait fenomena yang diperoleh sehingga nantinya data yang dihasilkan pun akan lebih unik/khas. Fenomena yang dimaksudkan tersebut adalah korban perselingkuhan suami yang memilih mempertahankan pernikahannya.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini ditentukan menggunakan *purposive technique sampling* yang berarti bahwa peneliti memilih partisipan yang mewakili suatu fenomena. Adapun kriteria yang dimaksudkan oleh peneliti, yaitu wanita dalam status pernikahan, memiliki suami yang pernah melakukan perselingkuhan minimal 10 tahun yang lalu, memiliki anak, dan bekerja.

Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi

terstruktur karena teknik ini lebih fleksibel sehingga memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara mendalam dan tidak terpaku dengan *interview guide* yang sudah dibuat sebelumnya. Dalam proses wawancara itu sendiri tidak ditentukan durasi maupun banyaknya frekuensi wawancara karena hal tersebut disesuaikan kembali dengan kondisi partisipan dan kebutuhan wawancara serta faktor lainnya yang memengaruhi proses pengambilan data. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi terhadap partisipan selama proses wawancara berlangsung sebagai triangulasi data.

Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh oleh peneliti dari hasil wawancara tercatat dalam bentuk data lisan yang berupa rekaman suara antara peneliti dengan partisipan. Rekaman suara tersebut selanjutnya akan diolah menjadi sebuah tulisan yang tertuang dalam verbatim. Verbatim berarti data ditulis dengan urut, rapi, dan berkesinambungan. Dalam verbatim tersebut juga akan dituliskan kode-kode tertentu supaya mudah dibaca dan dicari ketika dicantumkan pada hasil penelitian. Data yang dianalisis akan melalui tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data berarti merangkum, memilih, dan memfokuskan pada hal-hal yang penting saja, mencari tema dan pola tertentu, serta menghilangkan yang dirasa tidak diperlukan. Selanjutnya, data akan disajikan dalam bentuk naratif sebelum akhirnya diambil kesimpulan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan tiga partisipan istri yang pernah mengalami peristiwa perselingkuhan suami namun memutuskan untuk memaafkan dan mempertahankan pernikahannya. Berdasarkan analisis tematik dari hasil wawancara, muncul empat tema utama yang dimana sebagai bagian dari proses pemaafan mereka: (1) *Uncovering Phase* (2) *Decision to Forgive*, (3) *Work Phase*, dan (4) *Deepening Phase*.

Tabel 1. Tabel Analisis Data

No	Tema	Subtema
1	<i>Uncovering Phase</i>	a. Perasaan marah, tidak terima dan meluapkan langsung kepada suaminya (P1) b. Perasaan sakit hati, emosi, jijik, dan melupakannya pada Tuhan (P2) c. Perasaan kecewa dan meluapkannya dengan menceritakan kepada kakaknya (P3)
2	<i>Decision to Forgive</i>	a. Nasihat orang tua (P1) b. Rasa cinta yang besar pada suami (P2) c. Terpisah jarak oleh suami (P3)
3	<i>Work Phase</i>	a. Merasa rugi untuk diri sendiri (P1) b. Konsep batu ditetesi air lama-lama akan melunak dan meyakini Tuhan akan menjawab doanya (P2) c. Percaya bahwa semua sejalin Tuhan (P3)
4	<i>Deepening Phase</i>	a. Tenang, legowo, happy (P1, P3) b. Tidak ada rasa sakit hati, jengkel (P2) c. Menjadikan pengalaman (P1, P2, P3)

Uncovering Phase

Pada awalnya, ketiga partisipan merasakan adanya perasaan negatif yang muncul akibat dari peristiwa perselingkuhan suaminya. Perasaan negatif tersebut diikuti dengan tindakan yang berbeda-beda untuk mereka mengekspresikan perasaannya. P1 menyatakan bahwa ia merasa marah dan tidak terima sehingga ia sering menjelek-jelekkan suaminya sebagai pelampiasan atas rasa sakit yang dirasakannya.

"Ya begitu. Tau langsung deg gitu. Ada perasaan yang marah, gak terima."
(P1)

"Cara aku lampiasin sih biasanya sering jelek-jelekin dia." (P1)

Perasaan yang serupa juga dirasakan oleh P2, namun yang berbeda yaitu P2 justru merasakan perasaan jijik kepada suaminya pada saat ia membaca pesan suami dengan selingkuhannya. Meskipun demikian, ia memilih untuk menangis dan bercerita kepada Tuhan daripada melampiaskan langsung pada suaminya.

"Sakit, emosi tu iya banget. Pernah loh saya baca WA nya dia, bayangin dia tuh begini-begini gitu loh, rasanya tuh jijik" (P2)

"Tapi memang saya itu kalau marah apa namanya, marah itu terus akhirnya saya larinya ke Tuhan. Cuma nangis, Tuhan, ini, ini. Sakit banget, sakit banget" (P2)

Sedikit berbeda dengan P3 yang merasa bahwa perasaan kecewanya lebih besar dibandingkan rasa amarahnya. Rasa kecewa yang besar tersebut membuat dirinya tidak bisa memendam sendiri sehingga biasanya ia mengungkapkan kesedihan tersebut kepada kakaknya.

"Lebih banyak kecewa. Kecewanya, ya kalau sedih pasti ya." (P3)

"Biasanya, aku curhatnya sama kakakku, pokoknya by phone." (P3)

Decision to Forgive

Setelah melalui berbagai perasaan negatif, sampailah pada momen ketika mereka sadar jika perasaan marah, kecewa, dan dendam ini terus dipelihara maka akan membawa dampak yang lebih serius. Ketiganya memiliki alasan yang berbeda-beda untuk memaafkan suaminya, meskipun P1 dan P3 sempat ada pemikiran untuk bercerai, tetapi akhirnya mereka sama-sama memilih untuk mempertahankan pernikahannya. Salah satu faktor penting dalam keputusan ini adalah nasihat orang tua yang telah diajarkan kepada mereka, seperti yang dialami P1.

"Nah, kalau bapak ibuku sendiri ngajarin aku pribadi itu bilang begini, jangan sampai kamu ngucap kata pegat ke suami. Karena kalau kamu udah nikah, dijadikan satu sama Tuhan." (P1)

Terdapat pula faktor lain yang berperan, yaitu rasa cinta yang besar pada suami, seperti P2 yang memiliki kesadaran memaafkan karena rasa cinta tersebut dan menganggap bahwa Tuhan memilih suaminya untuk dapat memproses dirinya.
"Terlalu cinta sama dia ya, karena ya Tuhan memilih dia tuh ya, untuk memproses

saya bener-bener." (P2)

Terpisah jarak juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi, seperti yang dirasakan oleh P3 ketika suaminya dipindahkan bekerja di luar kota yang akhirnya membawa kesadaran bahwa selama terpisah jarak tersebut ia merasa sangat kehilangan dan ingin suaminya kembali.

"Nah terus suatu ketika ada di titik aku nangis, aku telfon dia minta dia pulang, ga peduli dia mau ketemu lagi dengan perempuan itu atau tidak. Dan bener akhirnya pulang tapi kan aku dengan berat hati, tapi aku pengen dia ada disini." (P3)

Work Phase

Keputusan untuk memaafkan bukanlah hal yang mudah bagi mereka. Dalam prosesnya, mereka dihadapkan pada berbagai tantangan dan harus melawan rasa sakit yang mereka alami. Namun, pada akhirnya, mereka berhasil melewati masa-masa sulit tersebut dengan membentuk pola pikir baru yang menjadi pegangan dalam menjalani proses ini. Menurut P1, ini menjadi keputusan yang tepat karena tidak ada guna untuk berpisah. Ia menganggap bahwa belum tentu ketika nanti berpisah akan mendapat yang lebih baik. Disamping itu terdapat prinsip "Ah, ya wes ben" yang mengajarkan bahwa meskipun disakiti, kita tidak perlu membalasnya.

"Aku yang rugi. Kayak aku yang buat apa sih. Gitu. Ya, iya, kalau misalkan aku pisah sama dia dan nikah bisa dapet lebih baik" (P1)

"Makanya kalau aku disakitin orang, ah, yawes ben lah. Gitu. Ya, itu mungkin yang aku terima dari Bapak Ibuku juga."

Bagi P2, ia meyakini sebuah perumpamaan "batu ditetesi air akan lunak juga" yang berarti bahwa jika ia terus berbuat baik pada suaminya pasti suatu saat suaminya akan sadar, dan Tuhan pasti akan menjadi doanya. Itulah yang menjadi prinsipnya.

"Dan saya juga merasa kadang-kadang mikir batu aja di tetesin terus itu bisa bolong. Dia juga, yang penting aku berbuat baik sama dia walaupun sakit walaupun udah gak dihargai."

"Tuhan pasti jawab saya. Itu prinsip saya."

Tidak hanya itu saja, keputusan ini juga mungkin terjadi ketika memiliki iman yang besar pada Tuhan, seperti P3 yang meyakini bahwa kejadian tersebut atas seijin Tuhan.

"Saya selalu tanamkan dalam pikiran dan hati bahwa ini tu datang dari Tuhan, berarti kalau misalkan ini terjadi berarti itu seijin Tuhan. Jadi itu tu tugas saya buat dia belum selesai." (P3)

Deepening Phase

Pada akhirnya kejadian dan peristiwa ini membawa kelegaan bagi mereka. Rasa tenang dan bahagia mulai dirasakan ketika sudah berhasil memaafkan dan kembali rukuk dengan suaminya, seperti yang diungkapkan oleh P1 dan P3.

"Aku sudah merasa tenang, legowo, happy karena pengampunan dan pemaafan sudah aku lepaskan dan berikan kepada suamiku itu" (P1)

"Aku lebih lega." (P3)

Memaafkan berarti tidak lagi ada rasa sakit hati ataupun rasa jengkel sekalipun ketika mereka melihat ataupun menceritakan ulang pengalaman ini, seperti yang dirasakan oleh P2. *"Apalagi dengan video-video yang apa yang saya pernah lihat gitu sekarang nggak ada rasa sakit dan jengkel lagi" (P2).*

Justru sebaliknya, peristiwa ini menjadi pengalaman berharga dan pelajaran bagi anak, cucu, dan orang-orang di sekelilingnya, agar tidak mengalami hal serupa. Namun lebih baik belajar dari sikap hati mereka yang mau memaafkan meskipun telah disakiti. Selain itu, dalam segala hal perlu untuk melibatkan Tuhan sehingga tidak salah langkah dalam mengambil keputusan.

"Cerita kayak gini, jadi pengalaman buat cerita ke anak cucu kita gitu, jangan sampai mereka seperti itu" (P1)

"Karena sebetulnya tuh banyak ya temen yang terberkati juga dari kesaksian hidup saya seperti ngeliat dari kehidupan saya kok aku gak terpengaruh. Aku kok bisa." (P2)

"Jadi itu ya bahwa ketika kita memutuskan sesuatu harus mantap dengan pilihan kita dan kita harus kita berdoa. Itu harus, takut akan Tuhan." (P3)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada ketiga partisipan yang pernah menjadi korban perselingkuhan suami, terlihat dinamika proses pemaafan (*forgiveness*) yang mereka jalani setelah mengalami peristiwa tersebut. Setiap partisipan memiliki pengalaman dan cara yang berbeda dalam menghadapi situasi ini, tetapi terdapat beberapa kesamaan yang mencolok, yang dapat dihubungkan dengan teori-teori yang relevan. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa peristiwa perselingkuhan suami ini memunculkan perasaan negatif seperti marah, kecewa, tidak terima, sakit hati, dan tidak berdaya. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti dan Lestari (2022), yang menyatakan bahwa perselingkuhan berdampak pada kondisi psikologis istri. Perasaan negatif yang dirasakan secara tidak langsung memicu berbagai respon dari masing-masing partisipan.

Menurut Enright et al., (1998), proses pemaafan terdiri dari empat tahapan yaitu *uncovering phase*, *decision to forgive*, *work phase*, dan *deepening phase*. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa mereka melewati tahapan ini meskipun dengan cara yang berbeda. Pada tahap *uncovering phase*, semua partisipan mengungkapkan emosi negatif yang muncul akibat perselingkuhan. Hal ini sejalan dengan teori McCullough et al., (2000) yang menyatakan bahwa mengakui perasaan adalah langkah awal untuk memproses rasa sakit. P1 meluapkannya langsung kepada suaminya, P2 meluapkannya dengan mengadu dan menangis di hadapan Tuhan, sedangkan P3 memilih untuk bercerita kepada kakaknya. Meskipun cara mereka berbeda, ketiga partisipan memiliki kesamaan dalam kebiasaan berdoa kepada Tuhan. Dalam konteks pemulihan dari perselingkuhan, religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan dan harapan, dimana keyakinan bahwa Tuhan dapat memberikan penghiburan dan keyakinan bahwa perasaan mereka tidak akan dihakimi, melainkan dipahami dan divalidasi (Rye et al., 2001)

Pada tahap *decision to forgive*, ketiga partisipan menunjukkan keputusan untuk tidak bercerai, meskipun mereka sempat mempertimbangkan untuk berpisah. Keputusan ini mereka kaitkan dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh orang tua serta keyakinan agama yang mereka anut. Hal ini mencerminkan adanya motivasi yang kuat untuk mempertahankan hubungan, yang merupakan faktor penting dalam proses pemaafan, sebagaimana diungkapkan oleh McCullough et al. (2000). Meskipun demikian, mengambil keputusan ini bukanlah hal yang mudah, setiap partisipan harus melalui berbagai perdebatan antara perasaan hati dan logika. Proses ini melibatkan refleksi mendalam mengenai komitmen mereka terhadap pasangan dan masa depan hubungan yang ingin mereka bangun, menjadikan keputusan untuk tetap bersama sebagai langkah yang penuh pertimbangan.

Pada tahap *work phase* inilah aspek motivasi yang melandasi keputusan partisipan untuk memaafkan mulai muncul. Seiring berjalannya waktu, rasa sakit yang mereka lalui membawa mereka sampai pada tahapan untuk berdamai dan belajar berempati dengan suami. Ketiganya memiliki motivasi yang berbeda-beda. Menurut P1, jika perasaan sakit hati tersebut terus dipelihara maka akan merugikan dirinya sendiri & keluarga, belum tentu juga jika menikah lagi akan mendapat yang lebih baik. Berbeda dengan P2 dan P3 yang memiliki prinsip bahwa apa yang ada di dunia masih bisa Tuhan ubahkan layaknya batu yang terus ditetesi oleh air dan segala sesuatu yang terjadi pasti atas kehendakNya. Alhasil, mereka tetap berusaha memperlakukan suaminya dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada rasa sakit, mereka tetap berusaha membangun kembali hubungan yang telah retak seperti dengan temuan Fitrianti (2022) yang menunjukkan bahwa empati dan komitmen berkontribusi positif terhadap pemaafan.

Setelah melewati proses pemaafan, ketiga partisipan merasakan bahwa pemaafan membawa dirinya pada transformasi emosi negatif menjadi emosi positif (Enright & Fitzgibbons, 2000; Flanagan et al., 2012). Fase inilah yang dikatakan *deepening phase*. Dampak positif yang dimaksudkan meliputi perasaan tenang, lega, dan bahagia. Hal ini sejalan dengan penelitian Deli dan Amaliyah (2025) yang menemukan bahwa pemaafan berhubungan positif dengan resiliensi individu. Pemaafan juga membawa perubahan dalam kualitas hubungan pernikahan mereka. Ketiganya menyatakan bahwa hubungan mereka dengan suami semakin baik setelah melewati proses tersebut. Hal ini mendukung penelitian Sari (2023) yang menyatakan bahwa pemaafan berkorelasi positif dengan kualitas pernikahan.

Melalui peristiwa ini, mereka memperoleh pelajaran hidup yang sangat berharga. Bagi P1, pengalaman ini tidak hanya menjadi pembelajaran bagi dirinya, tetapi juga bagi anak cucunya agar mereka tidak mengulangi kesalahan yang sama. Ia bertekad untuk menularkan karakter dan sifat baik, seperti memiliki hati yang lapang dan mencintai pasangan sepenuh hati, sehingga generasi berikutnya dapat menjalani hubungan yang lebih sehat. Di sisi lain, P2 menyadari bahwa pengalaman pahit ini telah membentuknya menjadi pribadi yang lebih dekat dengan Tuhan dan menjadi sebuah kesaksian bagi sekelilingnya sebagai bukti kuasa Tuhan yang nyata atas hidupnya. Sementara itu, P3 belajar betapa pentingnya untuk selalu melibatkan Tuhan dalam setiap keputusan yang diambil. Ia menyadari bahwa setiap langkah yang diambil perlu didoakan terlebih dahulu supaya tidak salah melangkah.

SIMPULAN

Dalam konteks penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa proses pemaafan ketiga partisipan yang mengalami perselingkuhan suami melibatkan tahapan yang jelas, yaitu *uncovering phase*, *decision to forgive*, *work phase*, dan *deepening phase*, meskipun dengan cara yang berbeda dalam meluapkan emosi dan mengambil keputusan. Proses pemaafan ini merupakan perjalanan yang kompleks dan tidak mudah. Setiap partisipan menunjukkan perasaan negatif akibat perselingkuhan, tetapi mereka memilih untuk tidak bercerai dan mengaitkan keputusan ini dengan nilai-nilai agama dan keluarga. Meskipun ada keinginan untuk balas dendam, mereka akhirnya menemukan cara untuk berempati dan membangun kembali hubungan dengan suami. Adanya pemaafan yang tulus ini memberikan dampak positif bagi diri mereka seperti perasaan lega, tenang, dan bahagia. Penelitian ini memberikan temuan juga bahwa salah satu faktor terbesar yang memengaruhi pemaafan seseorang adalah religiusitas, yang berkaitan dengan pemahaman dan bagaimana mereka menghidupi sepenuhnya nilai-nilai agama yang dianutnya.

REFERENSI

- Antika, R., Khumas, A., Jafar. E. S. (2024). Hubungan forgiveness dan kualitas pernikahan pada istri. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(10), 143–155. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11190158>
- Astuti, V. W., Lestari, S. (2022). Psychological condition of women who divorced due to husbands' infidelity. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 61–74. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2084>
- Bird, G. W., & Melville, K. (1994). *Families and intimate relationships*. McGraw-Hill.
- Deli, N. A., & Amaliyah, S. (2025). Hubungan forgiveness dengan resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 128–143. <https://doi.org/10.33024/jpm.v7i1.19519>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). University of Wisconsin Press.
- Fitrianti, F. (2022). Pengaruh empati dan komitmen perkawinan terhadap pemaafan dalam perkawinan di desa pagaruyung kecamatan tapung kampar riau. *Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan*, 1(10), 2247–2252. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i10.325>
- Flanagan, K. S., Van den Hoek, K. K., Ranter, J. M., & Reich, H. A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1215–1223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.004>
- Hidayat, D. H. Z., Choirunnisa., Hidayati., Jacoeb, T. N. Z. (2022). Pengaruh forgiveness dan happiness terhadap gratitude dalam hubungan perkawinan. *Jurnal Ners*, 6(1), 127–133. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/4198>
- Khasanah, R. (2024, June 30). Ngeri! Indonesia menempati peringkat kedua selingkuh terbanyak di Asia. *RRI*. <https://rri.co.id/serui/berita-lain/790969/ngeri-indonesia-menempati-peringkat-kedua-selingkuh-terbanyak-di-asia>

- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Monintja, G. K., & Sarajar, D. K. (2025). Pengaruh Loneliness Terhadap Kecenderungan Selingkuh Pada Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1206-1216.
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119.
- Ningsih, D. A., & Sari, Y. (2025). Dinamika Pemaafan Istri terhadap Perselingkuhan Suami dengan Pekerja Seksual. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 5, No. 2, pp. 1997-2006).
- Pengadilan Negeri Salatiga. (2024). *Laporan data perkara perceraian dan penyebabnya tahun 2020-2024* [Dokumen internal tidak diterbitkan].
- Rahmasari, D. (2021). Forgiveness pada istri korban perselingkuhan yang mempertahankan pernikahan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 180-193.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A., Cohen, S., & Norris, V. H. (2001). Religion and forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 20(2), 153–161.
- Sari, I. W. (2023). Forgiveness sebagai jalan menumbuhkan rasa percaya pada pasangan yang pernah diselingkuhi. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(2), 134-138. FORGIVENESS SEBAGAI JALAN MENUMBUHKAN RASA PERCAYA PADA PASANGAN YANG PERNAH DISELINGKUHI | SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi
- Suryatni, L. (2021). Perkawinan Merubah Status Pria Dan Wanita Dalam Kehidupan Di Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara*, 11(2).
- Wang, W. (2018, January 10). *Who cheats more? The demographics of infidelity in America*. Institute for Family Studies. <https://ifstudies.org/blog/who-cheats-more-the-demographics-of-infidelity-in-america>