

Penerimaan Diri Pada Suami Korban Perselingkuhan Dalam Hubungan Pernikahan

Laila Qadriany Saputri¹, Kurniati Zainuddin², Ismalandari Ismail³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: lailaqadrianys19@gmail.com¹, Kurniati.zainuddin@unm.ac.id, mismalandari@unm.ac.id³

Article History:

Received: 09 Maret 2026

Revised: 16 Maret 2026

Accepted: 29 Maret 2026

Keywords: *Penerimaan Diri, Perselingkuhan, Pernikahan*

Abstract: *Penerimaan diri merupakan proses yang melibatkan berbagai tahapan emosional dan psikologis. Faktor seperti pengalaman masa lalu, tanggung jawab keluarga, dan keyakinan pribadi berperan penting dalam memengaruhi cara seseorang mengelola emosi dan pengambilan keputusan dalam hubungan pernikahan. Proses ini terbukti sebagai langkah kunci dalam mengatasi krisis emosional dan menjaga keharmonisan pernikahan. Penelitian ini bertujuan mengkaji serta memberikan gambaran mengenai penerimaan diri pada suami korban perselingkuhan dalam pernikahan. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Responden berjumlah dua pria yang telah menikah dan mengalami perselingkuhan dalam pernikahan. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam untuk menggali pengalaman dan proses penerimaan diri yang dilakukan setelah mengetahui perselingkuhan pasangan mereka. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik data driven. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden mengalami proses emosional signifikan setelah mengetahui perselingkuhan pasangan, termasuk rasa kecewa, sedih, dan rendah diri. Penerimaan diri yang baik tercermin dari kemampuan mereka menyesuaikan diri serta memandang kejadian tersebut sebagai bagian dari ujian hidup yang harus diterima dengan ikhlas. Implikasi temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri berfungsi sebagai mekanisme coping individu dan fondasi untuk membangun kembali kepercayaan dan komunikasi dalam pernikahan.*

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan suatu ikatan yang dibangun atas dasar komitmen, saling percaya, dan menjaga satu sama lain. Komitmen ini menjadi pondasi utama dalam menjaga keutuhan hubungan suami istri. Namun, kenyataannya tidak semua pasangan mampu mempertahankan komitmen tersebut secara konsisten. Salah satu bentuk pelanggaran komitmen yang paling umum terjadi adalah perselingkuhan, baik yang dilakukan oleh suami maupun istri (Muhajarah, 2016). Perselingkuhan dipandang sebagai bentuk pengkhianatan terhadap janji suci pernikahan, yang melanggar norma dan nilai dalam hubungan, misalnya dengan menjalin hubungan romantis atau seksual dengan pihak lain di luar pernikahan yang sah.

Fenomena perselingkuhan di Indonesia cukup memprihatinkan. Hasil survei pada salah satu

aplikasi kencan menunjukkan bahwa sekitar 40% pria dan wanita di Indonesia mengaku pernah melakukan perselingkuhan, bahkan data tersebut mengungkap bahwa perselingkuhan lebih sering dilakukan oleh wanita (Arthasalina, 2023). Ketidakmampuan pasangan dalam mengatasi konflik secara konstruktif dapat memicu masalah yang berkepanjangan dan berujung pada perceraian (Sarafino, 2009). Data Pengadilan Agama Kota Makassar mencatat 2.635 kasus perceraian sepanjang tahun 2022, meningkat dari tahun sebelumnya, dengan perselingkuhan sebagai salah satu faktor utama (Rakyatsulsel.fajar.co.id, 2022). Salah satu penyebabnya adalah ketidakharmonisan hubungan suami istri yang membuat salah satu pihak mencari kepuasan emosional di luar pernikahan, termasuk melalui media sosial (Ginanjar, 2019).

Perselingkuhan menimbulkan berbagai dampak psikologis dan sosial pada korban, termasuk perasaan sakit hati, kebingungan, rendahnya harga diri, dan depresi. Khususnya bagi suami yang menjadi korban, dampaknya dapat meluas pada aspek emosional, kepercayaan, peran keluarga, hingga hubungan sosial (Muhajarah, 2016). Meskipun demikian, tidak semua korban memilih perceraian sebagai jalan keluar. Beberapa suami memutuskan untuk tetap mempertahankan pernikahan dengan melakukan penerimaan diri, yaitu sikap menerima keadaan yang tidak ideal, memaafkan pasangan, dan berusaha beradaptasi dengan kondisi baru.

Isu terkait yang perlu diperhatikan adalah bahwa penerimaan diri sebagai korban perselingkuhan tidak selalu berarti ketiadaan rasa sakit hati atau kekecewaan, namun lebih kepada kesediaan individu untuk tetap menjalani hubungan demi alasan tertentu, seperti mempertahankan keluarga atau anak. Penerimaan diri menjadi salah satu bentuk kesejahteraan psikologis (Ryff, 2008), yang menurut Anderson (dalam Sugiarti, 2008) mencerminkan kemampuan individu menerima diri 1^{23} yang berdampak besar pada hubungan. Selain itu, studi-studi sebelumnya juga menyoroti bahwa penerimaan diri pada korban perselingkuhan berkaitan erat dengan dukungan sosial, mekanisme coping, dan keyakinan religius (Hidayati & Yuniarti, 2018).

Penelitian ini difokuskan untuk mengkaji gambaran penerimaan diri pada suami yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan pernikahan di Kota Makassar. Studi ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi keluarga, dan psikologi klinis, serta memberikan manfaat praktis bagi pasangan suami istri dan peneliti selanjutnya yang mengkaji isu serupa.

LANDASAN TEORI

A. Penerimaan Diri

a. Definisi Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk mengakui dan menghargai kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, serta tetap memandang diri secara positif tanpa diliputi rasa malu atau bersalah (Ryff, 1989). Individu dengan penerimaan diri yang baik mampu menjalani hidup sesuai karakteristik dirinya, memanfaatkan potensi yang ada, dan menyesuaikan diri terhadap keterbatasan (Hurlock, 2006). Menurut Maslow (1970), penerimaan diri membuat individu merasa lebih tenang, bebas dari tekanan batin, dan tidak terjebak pada rasa rendah diri. Penerimaan diri tidak berarti pasif terhadap perubahan, tetapi justru mendorong individu untuk berkembang dengan realistis (Jahoda, 1958). Proses ini mencakup kesadaran terhadap kekuatan dan kelemahan diri, penerimaan terhadap kondisi yang tidak ideal, serta kemampuan untuk mengelola kritik dan penolakan (Jersild, 1965).

b. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Jersild (anggriani, 2012) mengemukakan bahwa penerimaan diri memiliki beberapa aspek penting, yaitu:

1. Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan
-

2. Sikap terhadap kekuatan dan kelemahan diri dan orang lain
3. Perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri
4. Respon atas penolakan dan kritikan
5. Keseimbangan antara *real self* dan *ideal self*
6. Penerimaan diri dan penerimaan orang lain
7. Penerimaan diri, menuruti kehendak,
8. Penerimaan diri, *spontanitas*, menikmati hidup
9. Aspek moral penerimaan diri
10. Sikap terhadap penerimaan diri

c. Faktor-faktor Penerimaan Diri

Hurlock (saragih, 2013) mengemukakan faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada individu, yaitu

1. Pemahaman tentang diri sendiri
Penerimaan diri terjadi ketika individu semakin memahami dan mengenali diri sendiri terlebih dahulu.
 2. Harapan realistik
Harapan realistik akan menimbulkan kepuasan diri pada individu ketika kesempatan untuk mencapai harapan tersebut semakin besar.
 3. Tidak adanya hambatan di lingkungan.
Lingkungan akan sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri individu, ketika lingkungan di sekitar memberikan kesempatan dan dorongan untuk mencapai harapan realistik yang telah dikonsepsikan oleh individu, maka akan semakin mudah mencapai penerimaan diri.
 4. Sikap anggota masyarakat yang menyenangkan
Sikap dan perilaku masyarakat pada individu akan sangat membantu dalam penerimaan diri, lingkungan yang positif, mentiadakan segala stigma dan prasangka, dan menghargai kemampuan sosial individu, akan membantu dalam proses penerimaan diri.
 5. Tidak adanya gangguan emosional yang berat
Individu tanpa mengalami gangguan emosional yang berat akan memiliki perasaan bahagia, ceria dan lebih terbuka terhadap diri sendiri serta masyarakat, sehingga menimbulkan penerimaan diri pada individu.
 6. Pengaruh keberhasilan yang dialami
Keberhasilan mencapai harapan yang telah dikonsepsikan sebelumnya akan menimbulkan penerimaan diri pada individu.
 7. Identifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik
Sikap positif akan tercipta ketika individu berhasil mengidentifikasi diri dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, bahkan individu akan bertingkah laku baik, sehingga mampu untuk menerima dan menilai baik diri sendiri.
 8. Adanya perspektif diri yang luas
Perspektif diri yang luas diperoleh melalui pandangan individu lain terhadap diri individu, proses belajar, dan dari pengalaman hidup yang telah dilalui dengan baik maka akan menimbulkan sikap positif individu.
 9. Pola asuh di masa kecil yang baik
Pola asuh orangtua di masa kecil akan menentukan keberlangsungan hidup individu di masa depan.
 10. Konsep diri yang stabil
Individu yang memiliki konsep diri yang stabil akan lebih mudah menampakkan diri di
-

masyarakat, teguh pada pendirian serta mudah berbaur di lingkungan.

d. Tahapan Penerimaan Diri

Neff dan Germer (2018) menguraikan tahapan penerimaan diri mulai dari

1. *Resisting*
Pada tahap *resisting*, individu akan melawan perasaan yang sedang ia rasakan
2. *Exploring*
Pada tahap *exploring*, individu akan merasakan keingintahuan mengenai perasaan tidak nyaman yang sedang ia rasakan
3. *Tolerating*
Pada tahap *tolerating*, individu akan bertahan dan berusaha untuk mentoleransi apa yang sedang ia rasakan
4. *Allowing*
Pada tahap *allowing*, individu akan sadar terhadap perasaan yang sedang ia rasakan dan akan membiarkan perasaan yang ia alami dengan ikhlas
5. *Befriending*
Pada tahap *befriending*, individu akan belajar dan menerima pengalaman yang telah terjadi dalam hidup yang telah ia lalui.

6. Dampak Penerimaan Diri

Hurlock (anggriani, 2012) mengemukakan dampak penerimaan diri, yaitu:

1. Penyesuaian diri
Individu dengan penerimaan diri mampu menyadari kelebihan serta keterbatasan yang dimiliki, sehingga akan memiliki harga diri dan keyakinan diri. Individu yang memiliki penerimaan diri dan disertai dengan perasaan aman cenderung akan menilai hidup secara realistis, sehingga mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara efektif, tidak memaksa diri untuk mencapai kesempurnaan.
2. Penyesuaian sosial
Individu dengan penerimaan diri akan menerima orang lain dalam hidupnya, merasa aman dengan kehadiran individu lain, memberi perhatian, rasa simpati dan empati, serta menaruh minat pada orang lain. Karena itu, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial.

B. Perselingkuhan

a. Definisi Perselingkuhan

Perselingkuhan didefinisikan sebagai pelanggaran komitmen eksklusif dalam hubungan romantis, baik secara emosional maupun seksual, yang dirasakan sebagai pengkhianatan oleh pasangan (Johnson, 2005). Menurut Bird dan Melville (1994), perselingkuhan dapat terjadi dalam bentuk keterlibatan fisik atau emosional dengan orang lain di luar pasangan resmi. Jadi, perselingkuhan diartikan sebagai tindakan menyeleweng, berhubungan dengan pasangan lain di luar pasangan tanpa diketahui oleh pasangannya.

b. Faktor Penyebab Perselingkuhan

Satiadarma (2001) mengemukakan penyebab terjadinya perselingkuhan dilatarbelakangi oleh beberapa alasan antara lain:

1. Alasan psikofisik
Keterpikatan fisik merupakan salah satu hal yang menggugah seseorang untuk melakukan pendekatan kepada seseorang. Aspek fisik ini mencakup paras, bentuk tubuh, tatapan mata, cara berpakaian, nada bicara hingga gerakan tubuh seseorang. Alasan mengapa seseorang tertarik pada penampilan fisik seseorang sulit dirumuskan. Ada juga Kebutuhan biologis dimana Manusia memiliki sejumlah kebutuhan biologis

tertentu seperti makan, minum, bernafas, dan seks. Tidak semua orang dapat mengendalikan kebutuhan seksualnya dengan baik. Pada sejumlah kasus perselingkuhan ada berbagai kondisi yang menggambarkan bahwa hubungan seksual pasangan pernikahan mengalami hambatan. Akibatnya, pasangan pernikahan tersebut berupaya memenuhi kebutuhan seksualnya dengan cara melakukan hubungan seksual di luar hubungan pernikahan yang sah. Akibatnya mereka mencari jalan untuk memenuhi kebutuhan seksualnya dengan orang lain.

2. Alasan psikologis

Kebutuhan merupakan salah satu alasan paling mendasar bagi pelaku perselingkuhan untuk melakukan perselingkuhan. Alasan fisik, sosial, atau psikologis didasari oleh sebuah kebutuhan. Kebutuhan muncul akibat adanya suatu situasi yang tidak menyenangkan atau tidak memuaskan. Adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi (*unmet needs*) dapat menimbulkan kerentanan pada diri seseorang untuk melakukan perselingkuhan. Selain aspek kebutuhan, terdapat pula aspek tekanan. Tekanan merupakan keadaan yang memberi pengaruh besar seseorang untuk melaksanakan dorongan keinginannya untuk berperilaku tertentu ke suatu objek tertentu. Misalnya salah satu pasangan membutuhkan pasangannya untuk berkomunikasi, namun pasangannya tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Pasangannya justru cenderung menginterogasi. Hal ini dapat menimbulkan suatu tekanan yang tidak nyaman dan cenderung mendorong pasangannya tersebut untuk berkomunikasi dengan pihak lain yang memberinya kenyamanan berkomunikasi. Hal tersebut dapat diperoleh melalui berselingkuh, ada juga Aspek komunikasi yang seringkali menjadi salah satu masalah penyebab terjadinya perselingkuhan. Permasalahan bukan timbul dari kuantitas komunikasi, namun timbul dari kualitas komunikasi pasangan tersebut. Harley & Chalmers (Satiadarma, 2001). mengemukakan seringkali pasangan tidak berani secara terbuka menyatakan perasaannya. Kualitas dan kenyamanan berkomunikasi yang didapat dari pihak lain diluar pernikahan menimbulkan peluang terjadinya perselingkuhan.

c. Dampak Perselingkuhan pada Pasangan

Perselingkuhan berarti pula penghianatan terhadap kesetiaan dan hadirnya orang lain dalam hubungan sehingga menimbulkan perasaan sakit hati, kemarahan yang luar biasa, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kekecewaan yang amat mendalam (Snyder, Baucom, & Gordon, 2008; Subotnik & Harris, 2005). Berbagai cara dilakukan untuk menemukan bukti-bukti yang berkaitan dengan perselingkuhan tersebut. Keengganan pasangan untuk terbuka tentang detail-detail perselingkuhan membuat pasangan semakin marah dan sulit percaya pada pasangan. Secara umum perselingkuhan menimbulkan masalah yang serius dalam hubungan. Tidak sedikit yang kemudian berakhir dengan perceraian karena pasangan merasa tidak sanggup lagi bertahan setelah mengetahui bahwa cinta mereka dikhianati dan suami telah berbagi keintiman dengan wanita lain (Weiner-Davis, 1992). konflik yang terjadi jika masalah dibiarkan berlarut larut dapat menimbulkan rasa marah, sakit hati, kebencian dan kekecewaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam pengalaman subjektif suami yang menjadi korban perselingkuhan dalam pernikahan (Creswell, 2014). Partisipan penelitian adalah dua orang pria yang menjadi korban perselingkuhan istri dan tetap

mempertahankan pernikahan mereka. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) sudah menikah minimal tiga tahun, (2) pernah mengalami perselingkuhan dari pasangan, dan (3) bersedia berbagi pengalaman secara terbuka dengan instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri dengan bantuan pedoman wawancara semi-terstruktur. Pedoman ini dirancang untuk menggali pengalaman, perasaan, proses penerimaan diri, dan strategi adaptasi partisipan.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang direkam dengan persetujuan partisipan. Wawancara dilakukan secara tatap muka dan berlangsung antara 60–90 menit. Data dianalisis menggunakan teknik *thematic analysis* (Braun & Clarke, 2006) yang meliputi tahap transkripsi, pengkodean, identifikasi tema, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui *member checking* dan triangulasi sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan disajikan dari latar belakang kehidupan kedua informan, faktor penyebab terjadinya fenomena, dampak yang dialami, dan cara untuk mengatasi atau strategi untuk mengatasi dampak yang telah dialami.

A. Deskripsi Responden Penelitian

a. Responden S

Responden berinisial S merupakan seorang Laki-laki yang berusia 27 tahun. S menikah pada tahun 2020 dan sudah menikah selama 4 tahun. S merupakan anak kedua dari dua bersaudara. S memiliki satu kakak perempuan. S memiliki satu orang anak dan S saat ini tinggal di sebuah rumah dalam perumahan bersama dengan istri, anak dan kedua mertuanya. S memilih tinggal satu rumah bersama dengan kedua mertuanya karena mertuanya bisa membantu istrinya dalam mengurus anak mereka. S bekerja sebagai karyawan pada perusahaan daerah di kota Makassar. S memiliki hobi bermain game online dan seringkali mengikuti kejuaraan game online. Sebelum S menikah dengan istrinya, mereka sempat menjalin hubungan berpacaran selama satu tahun. S menceritakan bahwa selama mereka menjalin hubungan berpacaran tersebut istri dari S tidak pernah kedatangan berselingkuh. S menjelaskan bahwa mereka memilih menikah atas dasar keinginan berdua dan tanpa ada paksaan.

Menurut S dalam pernikahan akan selalu ada masalah yang timbul dan hal itu akan diselesaikan bersama namun S tidak menyangka bahwa permasalahan yang ada dalam pernikahan mereka salah satunya adalah perselingkuhan yang dilakukan oleh istrinya, S mengatakan bahwa selingkuhan istrinya merupakan mantan pacar istrinya saat berkuliah dan S juga mengatakan bahwa istrinya pernah berpacaran dengan laki-laki tersebut selama dua tahun saat di bangku kuliah dulu. Selama pernikahan mereka istri S hanya berselingkuh sekali namun beberapa kali dipergoki oleh S, Teman S dan Kakak S dengan laki-laki yang sama. S merasa bahwa perselingkuhan yang dilakukan oleh istrinya adalah kesalahan diri S karena kurang dalam memperhatikan istrinya, S mengatakan bahwa S seringkali mengacuhkan istrinya dan hanya memperdulikan game dan anak mereka. S menuturkan bahwa setelah kejadian perselingkuhan tersebut S memilih untuk memaafkan dengan cara menerima keadaan dirinya sehingga membuat S juga memilih untuk mempertahankan pernikahannya.

b. Responden MF

Responden berinisial MF merupakan seorang Laki-laki yang berusia 53 tahun. MF menikah pada tahun 1996. Usia pernikahan MF yaitu 28 Tahun. MF merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. MF memiliki satu adik laki-laki dan satu adik perempuan. MF memiliki empat orang anak yaitu dua anak laki-laki dan dua anak perempuan dan MF saat ini tinggal di sebuah rumah bersama dengan istri, dan satu anak perempuannya. MF hanya tinggal bertiga dalam rumah tersebut karena ketiga anak MF telah menikah dan memiliki rumah dan kehidupan masing-masing. MF bekerja sebagai buruh harian dan MF juga seringkali menjadi pemborong pada proyek bangunan, menurut MF semua pekerjaan yang bisa menghasilkan pendapatan akan dia kerjakan demi nafkah keluarga. MF menikah dengan istrinya dengan cara dijodohkan oleh orang tua mereka namun MF mengatakan bahwa MF dan istri tidak merasa terpaksa menjalani pernikahan tersebut. MF di jodohkan dengan istrinya yang masih berstatus keluarga dekat yaitu persepupuan dimana nenek MF dan nenek istrinya bersaudara. Pada saat pernikahan tersebut usia MF adalah 25 tahun dan usia istrinya 18 Tahun, mereka terpaut 7 tahun dimana MF lebih tua dari istrinya.

MF mengetahui perselingkuhan yang dilakukan oleh istrinya karena menaruh curiga akan gerak gerik yang dilakukan oleh istrinya, namun MF memilih memaafkan istrinya karena merasa hal yang dilakukan oleh istrinya pada saat itu adalah kekhilafan karena MF beranggapan bahwa istrinya masih muda dan pria yang berselingkuh dengan istrinya pada saat itu adalah customer di tempat kerja istrinya, MF mendapati istrinya berselingkuh hanya satu kali selama pernikahan mereka dan MF langsung memergoki istrinya di tempat kerja. MF merasa rendah diri karena melihat pria yang menjadi selingkuhan istrinya terlihat kaya dan berwibawa hal itu membuat MF bersemangat untuk menyeimbangi selingkuhan istrinya, MF sudah memaafkan istrinya dan juga dirinya sendiri atas kejadian di masa lampau.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada dua responden dan dua *significant other* diperoleh hasil yaitu, perselingkuhan dalam pernikahan yang dialami oleh para responden dilakukan oleh istri mereka, perselingkuhan yang terjadi membuat responden merasakan kekecewaan dan rasa rendah diri namun setelah melewati banyak pertimbangan dan penilaian responden memilih untuk menerima kejadian tersebut dengan menerima diri sendiri sebagai awal untuk memaafkan istri mereka. Kedua responden melalui proses yang panjang sebelum berada pada tahap penerimaan diri yaitu proses pasca diselingkuhi yang berdampak pada kondisi emosional responden sehingga memicu responden merasa marah pada keadaan yang terjadi namun para responden mampu mengelola emosi mereka dengan baik sehingga tidak memunculkan efek yang negatif yang akan merugikan mereka.

1. Kondisi pasca diselingkuhi

Kondisi responden pasca mengalami perselingkuhan adalah merasa rendah diri dan tidak terima terhadap keadaan yang terjadi, individu yang merasa rendah diri karena merasa bahwa kekurangan yang dimiliki adalah penyebab pasangan melakukan perselingkuhan, setelah melalui proses yang panjang, para korban perselingkuhan akan berusaha untuk bangkit dengan cara melakukan introspeksi diri dan belajar menerima kondisi yang telah terjadi dengan ikhlas

2. Tahap Penerimaan Diri

Penerimaan diri dilakukan responden agar tidak memikirkan hal yang tidak menyenangkan tersebut. Penerimaan diri adalah sesuatu yang bersifat spontanitas dalam menerima kualitas kemanusiaannya tanpa menyalahkan diri sendiri untuk

kondisi yang tidak bisa di kontrol (Hurlock, 1978). Responden memiliki kemampuan penerimaan diri yang baik yang dipengaruhi oleh faktor responden yang paham dengan diri sendiri, responden menyesuaikan kondisi saat ini dengan harapan-harapan di masa depan, responden tidak memiliki hambatan dalam lingkungan dan keluarga.

Penerimaan diri responden yang baik juga berdampak pada saat responden melakukan penyesuaian diri yang ditandai dengan kemampuan responden menggambarkan diri dengan menyadari keterbatasan serta kemampuan yang dimiliki, responden yakin akan kemampuan diri dan belajar lebih menghargai diri sendiri, sebagaimana dijelaskan oleh handayani (2000) penerimaan diri merupakan penguasaan individu dalam menerima dirinya sendiri dan mengakui keberadaannya secara objektif.

Neff dan Germer (2018) menguraikan tahapan penerimaan diri yaitu tahap *Resisting* sebagai kondisi individu melawan perasaannya, Tahap *Exploring* sebagai rasa ingintahu mengenai kondisi tidak nyaman yang dirasakan, tahap *Tolerating* sebagai tindakan bertahan dan mentoleransi kejadian yang dialami, dan tahap *allowing* serta *befriending* sebagai kesadaran terhadap perasaan yang dialami dan dirasakan dengan ikhlas dan belajar menerima kejadian yang terjadi sebagai pengalaman.

Responden yang menyelesaikan tahapan penerimaan diri yang baik akan mendapatkan dampak positif bagi dirinya. menurut Hurlock (anggriani, 2012) individu yang memiliki penerimaan diri yang disertai perasaan aman akan menilai hidup secara realistis hingga individu tersebut mampu mengembangkan potensi secara efektif, individu dengan penerimaan diri juga akan menerima orang lain dalam hidupnya yang memberikan rasa aman, perhatian, simpati dan empati serta mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial.

3. Faktor yang Melatarbelakangi Penerimaan Diri

Faktor yang melatarbelakangi penerimaan diri adalah ketika individu telah menerima kondisi dan mulai memahami keadaan, korban lebih memilih melakukan penerimaan diri dan memilih memaafkan pasangan Karena anak, usia pasangan dan trauma masa kecil.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengkaji tentang penerimaan diri pada suami korban perselingkuhan dalam hubungan pernikahan, menunjukkan bahwa perselingkuhan memberikan pengaruh yang sangat besar pada kehidupan responden, namun responden memilih melakukan penerimaan diri. Adapun yang akhirnya membuat responden melakukan penerimaan diri pada saat setelah diselingkuhi adalah sebagai berikut:

1. Kondisi pasca perselingkuhan

Setelah diselingkuhi, responden kemudian akan mengalami kondisi pasca perselingkuhan dimana responden akan merasakan rasa rendah diri, kekecewaan yang mendalam serta rasa marah. Responden yang mampu keluar dari rasa keterpurukan yang dialami akan lebih mudah melakukan intropeksi pada dirinya yang akan memacu kondisi responden untuk menjadi lebih baik, melihat kelebihan yang ada pada dirinya, tidak terus menerus terpuruk dalam keadaan dan akan lebih mudah memaafkan.

2. Tahapan penerimaan diri

Responden yang telah melalui kondisi pasca diselingkuhi dan mampu keluar dari kondisi tersebut akan melangkah pada tahapan penerimaan diri dimana hal itu memberikan

dampak yang baik pada diri responden, ada lima tahapan yang dilalui oleh responden yaitu *Resisting, Exploring, Tolerating, allowing* dan *befriending*. Jika responden memenuhi lima tahapan tersebut responden sudah mencapai tingkatan penerimaan diri yang baik.

3. Faktor yang melatarbelakangi

Faktor-faktor yang melatarbelakangi para responden melakukan penerimaan diri yaitu anak, pengalaman masa kecil, ketidakinginan responden berada di fase terpuruk yang lama, pemahaman responden tentang diri sendiri, harapan responden terkait masa depan, lingkungan yang sehat, pengelolaan emosional yang baik, memiliki perspektif diri yang luas, dan konsep diri yang stabil.

DAFTAR REFERENSI

- Bird, E. & Melville, K. (1994). *Families and Intimate Relationship*. New York: Mc.Graw Hill, Inc.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif dan desain riset memilih di Antara lima pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Duvall, E.M., 1997, *Marriage and Family Development*, Philadelphia; J.B. Lippincott Company
- GINANJAR, A. S. (2009). Proses *healing* pada istri yang mengalami perselingkuhan suami. *Jurnal makara, sosial humaniora*, 13(1), 66-67.
- Hawari, D. (2002). *Love Affair* (perselingkuhan) Prevensi dan Solusi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Handayani, M. M. (2000). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri remaja. *Jurnal Insan*, 17(3), 135-144
- Hurlock, E. (1978). *Personality Development*. Tokyo: McGraw-Hill Publishing Company, Ltd.
- Muhajarah, Kurnia. (2016). Perselingkuhan Suami Terhadap Istri dan Upaya Penanganannya. *Jurnal Karya Ilmiah UIN Walisongo Semarang*, 12(1), 1-25.
- Naland, E.S. (2001). *Kesejahteraan Psikologis Istri dengan Pengalaman Sua mi Ber selingkuh*. Tesis. Tidak diterbitkan. Depok: Program Pasca Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York, NY: Guilford Press.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (h. 446-458). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and social psychology*, 84(3), 540-557.
- Moleong, L.J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif* Edisi Revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Monty P. Satiadarma, (2001). *Menyikapi Perselingkuhan*, Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Arthasalina, D. (2023). Survei: Indonesia Negara Kedua di Asia Paling Banyak Selingkuh. Diakses pada tanggal 12 November 2023, melalui <https://www.suara.com/lifestyle/2017/12/02/142256/survei-indonesia-negara-kedua-di-asia-paling-banyak-selingkuh>
- Rakyat Sulsel Fajar. (2022), *Angka Perceraian di Kota Makassar Psikolog UNM Ungkap Penyebabnya*. <https://rakyatsulsel.fajar.co.id/2022/12/28/angka-perceraian-di-kota-makassar-psikolog-unm-ungkap-penyebabnya/>. Diakses Pada 6 maret 2023
- Santrock, J.W. 2003 *Life-span development* Alih Bahasa: Juda Damanik Erlangga Jakarta.
- Sari, K. (2012). Pemaafan pada istri sebagai upaya untuk mengembalikan keutuhan rumah tangga

- akibat perselingkuhan suami. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 11(1), 50-58.
- Satiadarma, M. P. (2001). *Menyikapi Perselingkuhan*, Jakarta: Populer Pustaka.
- Scheeren, P., Martínez de Apellániz, I. de A., & Wagner, A. (2018). Marital infidelity: The experience of men and women. *Trends in Psychology*, 26(1), 371–385. <https://doi.org/10.9788/TP2018.1-14E>
- Snyder, D. K., Baucom, & D. H., & Gordon, K. C. (2008). An integrative approach to treating infidelity. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. Vol 16, No. 4, 300-3007.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
-