



DAMPAK PERSELINGKUHAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL WANITA PADA PASIEN RUMAH SINGGAH GAJAH MADA

Agatha Cahya Kusuma Wardani¹, Endah Fajri Arianti²

Universitas Sahid Surakarta^{1,2}

E-mail Korespondensi: agathacahya40@gmail.com

ABSTRAK

Perselingkuhan selalu membawa dampak negatif karena perselingkuhan ini berdampak pada setiap aspek kehidupan seorang wanita sebagai seorang istri. Seorang wanita yang mengetahui suaminya selingkuh mengalami emosi yang mengguncang kestabilan mentalnya. Guncangan mental seorang wanita lambat laun menimpanya. Pada tahap penyesalan yang berlebihan dari pihak korban perselingkuhan, dalam hal ini istri, menyebabkan depresi yang sangat berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak perselingkuhan terhadap kesehatan mental wanita sebagai korban perselingkuhan. Subjek penelitian sebanyak 3 orang dengan usia 30-45 tahun sebagai pasien yang ada di rumah singgah Gajah Mada. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa perselingkuhan suami berdampak pada kesehatan mental istri sehingga menimbulkan gangguan stres berlebihan yang berdampak buruk pada kesehatan mental korban perselingkuhan.

Kata kunci : Perselingkuhan, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Infidelity always has a negative impact because this affair impacts every aspect of a woman's life as a wife. A woman who finds out that her husband is cheating experiences emotions that shake her mental stability. A woman's mental shock gradually overtook her. At this stage, excessive regret on the part of the victim of the affair, in this case the wife, causes very severe depression. This research aims to determine the impact of infidelity on the mental health of women who are victims of infidelity. The research subjects were 3 people aged 30-45 years as patients at the Gajah Mada halfway house. The research results concluded that the husband's infidelity had an impact on the wife's mental health, causing excessive stress disorders which had a negative impact on the mental health of the victim of the affair.

Keywords: Infidelity, Mental Health

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan suatu tahapan kehidupan yang dilalui seseorang sebagai salah satu tugas perkembangan ketika memasuki tahap perkembangan sosial emosional yaitu masa dewasa atau dewasa awal. Santrock (2002) menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan adalah bergabung dengan keluarga melalui perkawinan. Pernikahan adalah penyatuan dua

individu unik, masing-masing dengan kepribadian unik berdasarkan latar belakang budaya dan pengalaman mereka (Santrock, 2002).

Dalam sebuah pernikahan, salah satu elemen terpenting dari kesetiaan terhadap pasangan adalah komitmen. Artinya, komitmen untuk menjalani bersama seluruh tanggung jawab yang ada selama pernikahan. Membuat janji sebelum masuk ke dalam rumah dapat membantu pasangan menyelesaikan konflik yang muncul di dalam rumah.

Pernikahan juga tidak cukup hanya memiliki ikatan fisik atau emosional, keduanya diperlukan untuk menciptakan hubungan yang sukses. Pernikahan memberikan status baru pada pasangan, menciptakan keintiman, memberikan dukungan sosial, dan mencegah seseorang merasa kesepian. Pasangan mengembangkan keintiman, cinta, dan dukungan timbal balik. Lahirnya emosi saling menghormati dan cinta.

Akibat wajar dari tujuan pernikahan adalah janji pernikahan seumur hidup, “tanpa batasan” yang bertahan selamanya. Duvall & Miller (1985) menyebutkan beberapa fungsi penting dalam pernikahan: meningkatkan dan memelihara perasaan cinta dan kasih sayang, memberikan rasa aman dan penerimaan, serta memberikan kepuasan dan makna.

Kenyataan menunjukkan bahwa janji kesucian laki-laki dalam akad nikah seringkali diabaikan dan sang suami dirayu oleh wanita lain sehingga berujung pada hubungan asmara berupa perselingkuhan.

Perselingkuhan yang dilakukan seorang suami mempunyai dampak negatif yang mendalam dan bertahan lama terhadap istrinya (Moore, 2002; Spring & Spring, 2000; Subotnik & Harris, 2005). Seorang wanita merasakan berbagai emosi negatif secara intens: kemarahan, kesedihan, kekecewaan, ketidakberhargaan, pengkhianatan, kebencian.

Keinginan untuk bercerai biasanya ditampilkan di awal “*Infidelity*”. Wanita yang awalnya percaya sepenuh hati pada kesetiaan suaminya, kemudian berubah menjadi orang yang sangat curiga dan berusaha mengetahui setiap gerak-gerik suaminya. Hal ini dapat menimbulkan efek psikologis seperti perasaan sakit hati, kemarahan yang ekstrim, depresi, kecemasan, ketidakberdayaan, dan kekecewaan yang sangat mendalam. Wanita sangat merasakan berbagai emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, tidak berharga, pengkhianatan, dan kebencian.

Menurut Satiadarma (2001), perselingkuhan yang dialami istri mengakibatkan luka hati dan kesedihan yang timbul akibat luka yang dialami dalam kesatuan interpersonal, yang diyakini mewakili tabir keamanan dalam hidupnya. Perselingkuhan seorang suami sangat merugikan harga diri seorang istri. Tak heran jika kesedihan yang ditinggalkan begitu menyakitkan dan sulit disembuhkan.

Perselingkuhan selalu meninggalkan dampak negatif. Sebab perselingkuhan ini berdampak pada setiap aspek kehidupan seorang wanita sebagai seorang istri. Secara bersamaan mengalami berbagai emosi negatif yang sangat sensitif. Suasana hati sering kali berubah dengan cepat karena kemarahan, perasaan kehilangan, dan ketidakberdayaan. Ini dapat terjadi dalam waktu singkat dan wanita dapat merasa energinya lemah dan tidak pernah mudah untuk diatasi. Menurut Zalafi (2005), emosi terkuat yang muncul adalah kesedihan dan kehilangan yang menyebabkan perempuan menutup diri terhadap orang lain.

Seorang wanita yang mengetahui suaminya selingkuh mengalami emosi yang mengguncang kestabilan mentalnya. Guncangan psikologis pada wanita dialami secara bertahap. Fase pertama mengejutkan karena sulit dipercaya bahwa benar-benar terjadi. Tahap kedua melibatkan perasaan marah dan kecewa. Pada tahap ini, sasaran kemarahan wanita adalah pasangan suaminya yang selingkuh. Tahap ketiga adalah tahap penyesalan, dimana wanita menyalahkan dirinya sendiri, memandang dirinya sendiri, dan mengakui kekurangannya sebagai seorang istri. Ketika seorang wanita mencapai tahap ini, dia kehilangan kepercayaan diri dan mengalami depresi jangka panjang. Perempuan akan dihadapkan pada dua pilihan. Dengan kata lain, dia bisa tinggal bersama suaminya dan berselingkuh, atau dia

bisa meninggalkan suaminya dengan niat untuk bercerai.

GINANJAR (2009) menyatakan bahwa perselingkuhan adalah hubungan antara orang yang sudah menikah dengan orang lain yang bukan pasangannya yang sah. Hubungan ini mungkin merupakan hubungan emosional yang sangat intim, atau mungkin termasuk hubungan seksual.

Menurut HAGRAVE (2008), seorang istri korban perselingkuhan tetap menikah karena masih mencintai suami dan anak-anaknya serta karena tindakan suaminya melanggar prinsip-prinsip pokok perkawinan.

Sebenarnya perselingkuhan tidak hanya terjadi pada suami, banyak pula istri yang berselingkuh, namun untuk membatasi pembahasan penelitian ini, saya kira penelitian ini akan fokus pada dampak psikologis yang terjadi pada wanita yang mengalami perselingkuhan.

Menurut para ahli, perselingkuhan secara terminologis dapat diartikan sebagai: Menurut BREAUX dan HARTNETT, perselingkuhan adalah tindakan seksual atau emosional yang dilakukan oleh salah satu atau kedua orang dalam suatu hubungan berkomitmen yang dianggap sebagai pelanggaran norma kepercayaan (tangible). atau tidak terlihat) terkait dengan eksklusivitas emosional atau seksual.

Menurut SATYADHARMA (2001), perselingkuhan merupakan perbuatan rahasia di luar lembaga perkawinan. Dengan demikian pelaku zina diam-diam mengadakan perjanjian baru yang terpisah dari perjanjian perkawinan dan nazar, dalam artian ia tidak setia terhadap lembaga perkawinan.

Menurut KAIL dan Cavanaugh (2000), perselingkuhan merupakan respon seksual antara seseorang yang sudah menikah dan yang bukan pasangannya. Menurut ARIANI (PANKA, 2016), perselingkuhan dapat diartikan sebagai suatu bentuk ketidaksetiaan terhadap pasangan dan ketertarikan terhadap orang lain, yang diwujudkan dalam berbagai bentuk, mulai dari penampilan yang ringan dan sederhana hingga penampilan yang serius seperti seks sebuah kemungkinan.

Dari penjelasan di atas, perselingkuhan adalah suatu perbuatan seksual atau emosional berupa perselingkuhan yang dilakukan oleh seorang suami atau istri yang sedang menjalin hubungan intim dengan orang lain, dan ikatan serta kepercayaan diantara keduanya tidak dirugikan adalah.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah pasien perempuan yang berada di rumah singgah ajah mada. Dalam penelitian ini hanya mengambil 3 subjek saja yang dimana pertanyaan yang diajukan mendalam. Subjek dalam penelitian ini berusia 30-45 tahun

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Menurut EMZIR (2014:3) bentuk penelitian kualitatif adalah deskriptif. Data yang dikumpulkan lebih mengambil bentuk kata-kata atau gambar daripada angka-angka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Aspek Kontrol Diri	Bentuk pertanyaan
1.	Aspek pribadi	1. Bisakah anda memperkenalkan diri anda 2. Bagaimana kondisi anda saat ini?
2.	Kehidupan pernikahan	1. Bagaimana awal pertemuan anda dengan mantan suami? 2. Bagaimana riwayat pernikahan anda selama ini?

		3. Apakah ada sering muncul konflik yang terjadi dalam pernikahan anda?
		4. Bagaimana anda menyikapi atas konflik yang terjadi selama ini?
3.	Terungkapnya perselingkuhan	1. Bagaimana anda bisa mengetahui bahwa pasangan anda berselingkuh? 2. Bagaimana perasaan anda setelah mengetahui suami anda berselingkuh? 3. Sikap apa yang anda ambil dalam menyikapi keadaan tersebut? 4. Bagaimana reaksi anak dan keluarga mengenai hal tersebut? 5. Bagaimana dampak perselingkuhan ini terhadap kehidupan anda dan keluarga? 6. Apa pertimbangan- pertimbangan yang anda ambil dalam mengahdapi masalah seperti ini didalam keluarga?
4.	Perceraian	1. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi sampai anda memutuskan untuk mengajukan cerai? 2. Bagaimana tanggapan keluarga terutama anak dalam keutusan anda? 3. Bagaimana reaksi pasangan anda saat anda memutuskan untuk mengajukan cerai?
5.	Pasca perceraian	1. Bagaimana kehidupan anda setelah bercerai? 2. Adakah penyesalan atau perasaan lain setelah bercerai? 3. Apa harapan anda untuk kehidupan keluarga dimasa depan 4. Bagaimana dukungan keluarga terhadap status baru anda setelah bercerai?

Berdasarkan hasil wawancara mendapatkan hasil bahwa subjek pertama KN dengan usia 32 tahun. Memiliki kondisi fisik yang baik namun pada psikisnya terlihat ada yang disembunyikan karena saat dilakukan proses wawancara banyak melamun dan pandangan selalu kosong, pertemuan dengan sang suami juga karena dijodohkan sehingga subjek menikah karena adanya perjodohan, dan sering mendapatkan perlakuan yang tidak baik oleh suaminya, subjek hanya bisa pasrah atas apa yang dilakukan oleh suaminya. Subjek mengetahui bahwa suaminya berselingkuh saat subjek meminjam handphone milik suaminya lalu ada sebuah chat dan telfon masuk, perasaanya saat itu merasa gagal menjadi seorang istri yang baik serta impiannya untuk menikah sekali seumur hidup gagal karena melihat suaminya kepergok memiliki hubungan dengan perempuan lain. Dampak dari perselingkuhan membuat subjek memiliki banyak pikiran yang membuatnya harus berobat ke rumah sakit. Subjek diceraikan oleh suaminya disaat anaknya masih berusia 8 bulan dan keluarga hanya bisa pasrah telah apa yang terjadi. Kehidupanya seteah bercerai membuatnya beratakan karena apa yang telah terjadi membuatnya menjadi seorang yang sering melamun sehingga saat bekerja pun menjadi tidak fokus.

Subjek yang kedua adalah ZS berusia 30 tahun memiliki kondisi fisik yang baik dalam proses wawancara subjek selalu mencari kesibukannya sendiri, pertemuan dengan suami di sebuah terminal karena membantu subjek yang sedang mengalami kesusahan. Lalu subjek diajak untuk menikah dan diajak merantau kebetulan subjek saat itu juga sedang megalami

masalah dengan keluarga sehingga saat suaminya mengajak untuk menikah maka subjek mau. Perlakuan sang suami ke subjek menurutnya baik, subjek mengetahui sang suami selingkuh yaitu ketika subjek sedang jalan-jalan lalu bertemu dengan sang suami yang juga sedang berjalan dengan perempuan lain. Lalu subjek meminta penjelasan kepada sang suami, setelahnya sang suami menjelaskan apa yang terjadi membuatnya kembali dengan sang suami. Subjek tidak bercerai dengan sang suami namun karena apa yang telah diperbuat suaminya membuat subjek memiliki kekhawatiran yang cukup tinggi.

Subjek ketiga yaitu DW usia 40 tahun memiliki fisik yang baik dalam proses wawancara sering berbicara ngelantur tidak jelas, pernikahannya sering muncul konflik yang besar sehingga membuat suaminya sering pergi keluar rumah tanpa alasan. Sehingga membuat subjek heran, dan dengan tiba-tiba sang suami mengajukan gugatan cerai sehingga itu membuat subjek cukup terkejut dan membuatnya seperti kehilangan arah. Kehidupan setelah bercerai membuat subjek menjadi suka berbicara ngelantur dan sering melamun.

Umumnya perselingkuhan menimbulkan masalah yang sangat serius dalam sebuah pernikahan. Dalam banyak kasus, istri bercerai karena mereka merasa cinta mereka telah dikhianati dan suami mereka telah berbagi hubungan intim dengan wanita lain, dan mereka merasa tidak dapat bertahan lagi (Weiner-Davis, 1992). Dalam perkawinan lain, perceraian terjadi karena suami memutuskan untuk meninggalkan perkawinan karena merasa tidak bahagia lagi. Bagi para suami, perselingkuhan selalu menjadi puncak ketidakpuasan mereka (Subotnik & Harris, 2005).

Bagi pasangan yang memutuskan untuk tetap menikah, dampak negatif perselingkuhan menimpa istri. Karena merasa ditipu, wanita seringkali mengalami berbagai emosi negatif secara intens dan menderita depresi dalam jangka waktu yang lama. Perasaan sakit hati yang sangat mendalam bisa membuat Anda sangat mudah tersinggung, kehilangan semangat hidup, dan merasa cemas, terutama di beberapa hari pertama setelah menjalin hubungan publik. Mereka mengalami konflik antara ingin tetap menikah karena masih mencintai suami dan anak, dan ingin segera bercerai karena perilaku suaminya melanggar prinsip inti pernikahan (Snyder, Baucom, & Gordon, 2008; Hargrave, 2008).

Dampak dari kejadian ini akan mempengaruhi setiap aspek kehidupan seorang wanita sebagai seorang istri. Berbagai emosi negatif yang sangat kuat dialami secara bersamaan. Suasana hati sering kali berubah dengan cepat karena kemarahan, perasaan kehilangan, dan ketidakberdayaan. Jika hal ini berlangsung lama, wanita akan merasa energinya berkurang dan tidak mudah untuk menoleransinya. Emosi terkuat yang muncul adalah kesedihan dan rasa kehilangan yang menyebabkan perempuan menutup diri terhadap orang lain (Zalafi, 2015).

Ketika seorang istri pertama kali mengetahui suaminya selingkuh, reaksi pertamanya adalah kaget dan tidak percaya. Ketika seorang istri menganggap suaminya adalah pria yang setia dan kecil kemungkinannya untuk berselingkuh dengan wanita lain. Istri berusaha mendapatkan informasi selengkap mungkin tentang perselingkuhan, meski masih belum bisa menerimanya. Perempuan-perempuan tersebut berulang kali menginterogasi suaminya, menyelidiki perilaku suaminya, menghubungi perempuan yang berselingkuh dengan mereka, memeriksa tagihan SMS mereka, dan bahkan memeriksa keberadaan suami mereka, seringkali setiap hari. Wanita yang awalnya mempercayai suaminya itu berubah menjadi detektif mencurigakan dalam waktu singkat.

Menurunnya rasa percaya diri mempengaruhi perilaku makan dan istirahat yang cukup pada wanita. Misalnya, makan terlalu sedikit atau terlalu banyak, atau tidur terlalu sedikit atau terlalu banyak, terutama ketika wanita tidak bisa menoleransi kesedihan, dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Jika hal ini terlalu parah, dapat mempengaruhi keputusan perempuan dan berdampak negatif. Misalnya saja merokok atau meminum alkohol untuk menghindari perasaan marah atau sakit.

Hal seperti ini berdampak besar pada kesehatan mental dan fisik korban

perselingkuhan. merasa ada orang yang lebih pantas mendapat tempatnya, dan kepercayaan dirinya menurun. Ini juga merupakan penyakit mental bagi korban perzinahan.

KESIMPULAN

Isu perselingkuhan seorang pria terhadap istrinya bisa menimbulkan stres yang luar biasa. Akibat perselingkuhan laki-laki, perempuan menderita masalah kesehatan fisik dan mental. Hilangnya rasa percaya diri yang berlebihan menyebabkan istri melampiaskan kekecewaannya dengan melakukan hal-hal yang merugikan kesehatannya sebagai korban perselingkuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Putra Risky Gelora. 2020. Dinamika Psikologis Penerimaan Diri Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *Skripsi Universitas Islam Riau Pekanbaru*.
- Adam Adiyana. 2020. Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Istri. *Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama*. Vol 14. No. 2.
- Zalafi Zahrasantika. 2015. Dinamika Psikologis Perempuan Yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Shaleha Rinanda Rizky Amalia, Kurniasih Iis. 2021. Ketidaksetiaan : Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan. *Buletin Psikologi*. Vol. 29. No. 2.