

RESILIENSI ANAK DAN ISTRI KORBAN PERSELINGKUHAN SUAMI

RESILIENCE OF CHILDREN AND WIFE OF VICTIM OF INFIDELITY BY THEIR HUSBAND

Oleh: Laila Latifah Istiqomah., Bimbingan dan Konseling FIP UNY Lailalatifah06@gmail.com

Abstrak

Artikel ini berdasarkan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi anak dan istri korban perselingkuhan suami. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus. Subjek penelitian adalah S_j dan U_k seorang istri dan anak korban perselingkuhan. Data dikumpulkan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan metode. Teknik analisis data menggunakan langkah kondensasi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan teori resiliensi dari Reivich & Shate (2002) yang mencakup aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan menemukan jalan keluar dari permasalahan. Hasil penelitian yang didapat usia tidak menjadi penentu seseorang untuk lebih resilien. Hal ini tampak pada U_k yang lebih muda dari S_j, tetapi U_k lebih unggul dalam aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls. Tampak pada kedua subjek bahwa resiliensi tidak dipengaruhi oleh usia seseorang tetapi resiliensi dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, dukungan sosial, spiritualitas dan emosi positif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah terhadap pengembangan keilmuan psikologi pendidikan dan bimbingan bidang pribadi khususnya tentang resiliensi pada istri dan anak korban perselingkuhan suami.

Kata kunci: *resiliensi, Anak, Istri, Perselingkuhan.*

Abstract

This article is based on research that aims to describe the resilience of children and wives of victims of husband infidelity. This research uses a qualitative approach to the type of case study. The research subjects were S_j and U_k, a wife and child victim of an affair. Data were collected using interview and observation techniques. The validity of the data used triangulation of sources and methods. Data analysis techniques using data condensation steps, data presentation and drawing conclusions. This study uses the resilience theory from Reivich & Shate (2002) which includes aspects of emotional regulation, impulse control, optimism, problem cause analysis, empathy, self-efficacy, and finding solutions to problems. The research results obtained that age does not determine a person to be more resilient. This is evident in U_k who is younger than S_j, but U_k is superior in the aspects of emotional regulation and impulse control. It appears in both subjects that resilience is not influenced by a person's age but resilience is influenced by cognitive abilities, social support, spirituality and positive emotions. The results of this study are expected to provide a scientific contribution to the scientific development of educational psychology and personal guidance, especially regarding the resilience of wives and children of victims of husband's infidelity.

Keywords: *resilience, children, wife, infidelity*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan kelompok sosial yang bersifat abadi, dikukuhkan dalam sebuah pernikahan yang memberikan pengaruh keturunan dan lingkungan sebagai dimensi yang penting bagi individu. Keluarga adalah tempat yang penting bagi anak dalam membentuk

kemampuannya agar menjadi orang berhasil di masyarakat, keluarga terdiri dari pribadi-pribadi yakni ayah, ibu dan anak-anak sebagai keluarga inti (Gunarsa, 2008). Berfungsinya peran sebuah keluarga merupakan syarat utama bagi kelancaran terlaksanakannya suasana keluarga yang baik,

dengan suasana keluarga yang bahagia anak bisa mengembangkan dirinya dengan bantuan orang tua dan saudara-saudaranya (Gunarsa, 2008). Senada dengan hal tersebut, Yusuf (2004) menjelaskan bahwa keluarga yang bahagia

Kegagalan pasangan dalam sebuah keluarga untuk saling menyesuaikan diri dan memecahkan masalah secara efektif dapat berujung kepada konflik yang berkepanjangan (Satiadarma, 2001). Pernikahan yang tidak bahagia disebabkan oleh kegagalan dalam memenuhi harapan dan tujuan dalam pernikahan, dapat memicu perselingkuhan (Satiadarma, 2001). Perselingkuhan sendiri adalah hal yang mulai meresahkan dikarenakan semakin umumnya fenomena ini terjadi. Fenomena perselingkuhan ini membawa dampak negatif yang luas, tidak hanya bagi pasangan tetapi bagi keluarga secara keseluruhan (Satiadarma, 2001). Hal ini dikarenakan, selain pasangan yang diselingkuhi, dampak negatif juga dialami oleh anak yang memiliki orang tua yang berselingkuh dan bercerai karenanya, memiliki risiko untuk terlibat dalam aktivitas seksual bebas dan narkoba serta depresi. Sedang anak yang dibesarkan dalam keadaan rumah di mana orang tua selalu berkonflik karena perselingkuhan akan cenderung memiliki gaya kelekatan yang tidak aman. Selain itu, anak akan mencontoh perilaku orangtuanya yang menyebabkan kasus perselingkuhan berulang dalam kehidupan rumah tangga anak nantinya (Takariawan, 2015).

Fenomena mengenai perselingkuhan semakin marak akhir-akhir ini. Hampir setiap hari dan preferensi. Penelitian ini menemukan bahwa 21 persen orang berusia 18 hingga 29 tahun dan 17 persen berusia antara 30-44 tahun

merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan emosi para anggotanya (khususnya anak) karena kebahagiaan diperoleh apabila keluarga dapat menjalankan fungsinya secara baik.

media cetak maupun elektronik sering menampilkan berita hangat mengenai kasus perselingkuhan. Perselingkuhan dalam pernikahan bersifat merusak dan dapat menimbulkan akibat negatif. Akibat negatif yang ditimbulkan dapat terjadi pada pelaku perselingkuhan maupun pasangan pelaku perselingkuhan. Pasangan pelaku perselingkuhan seringkali merasakan sakit hati yang mendalam karena merasa dikhianati dan ditinggalkan oleh pasangan yang melakukan perselingkuhan. Sakit hati yang dirasakan ini muncul akibat cedera yang dialami pada kesatuan lembaga perkawinannya, atau pada kesatuan hubungan interpersonal yang selama ini diyakininya sebagai selubung rasa aman dalam kehidupannya (Satiadarma, 2001:45).

Tindakan selingkuh memang tidak dibenarkan dengan alasan apapun. Walau demikian, situasi terkadang membuat seseorang memilih berselingkuh. Menurut sebuah studi baru oleh YouGov perusahaan riset dan konsultasi (Nissa & Rahmawati, 10 Oktober 2019) sekitar 1 dari 5 orang yang disurvei melaporkan pernah selingkuh. Dilansir dari Womens Health, untuk mengumpulkan data, YouGov (perusahaan riset dan konsultasi), menyurvei 1.000 orang Amerika tentang kebiasaan kencan mereka, pengalaman hubungan, telah selingkuh setidaknya satu kali. YouGov (perusahaan riset dan konsultasi), menemukan bahwa perselingkuhan lebih sering dilakukan oleh

pria. Sebanyak 21 persen pria melaporkan terlibat dalam aktivitas seksual dengan seseorang yang bukan pasangannya. Sementara itu, hanya 13 persen wanita mengatakan hal yang sama. Ditambah lagi, 69 persen wanita menggambarkan hubungan ideal mereka sebagai "sepenuhnya monogami", sementara hanya 52 persen pria berpikir itu adalah hal terbaik. Berdasarkan data penelitian di atas menunjukkan bahwa perselingkuhan merupakan salah satu masalah meningkatnya perselingkuhan dikalangan masyarakat (Nissa & Rahmawati, 10 Oktober 2019).

Berdasarkan berbagai penelitian angka perceraian yang tercatat di Pengadilan Agama (PA) mengalami peningkatan setiap tahunnya. Perceraian akibat perselingkuhan melalui media sosial di Provinsi Jawa Barat setiap tahunnya cenderung meningkat. Berdasarkan data Pengadilan Agama Kota Bekasi sebanyak 2.231 pasangan bercerai sepanjang Januari-September 2017. Faktor perselingkuhan, yaitu sebanyak 1.862 kasus, disusul faktor ekonomi sebanyak 111 kasus dan faktor poligami 121 kasus. Sedangkan menurut data dari Pengadilan Agama Kota Bandung perceraian akibat perselingkuhan melalui media sosial sepanjang Januari-Maret 2017-2018 sebanyak 875 pasangan bercerai (Nuraeni, 2018).

Seorang psikolog mengemukakan bahwa pasangan yang menghadapi masalah perselingkuhan akan mengalami kondisi depresi yang lebih berat daripada pasangan yang sedang mengalami permasalahan lainnya. Jika salah satu pihak dari pasangan tidak tahan dengan beban mental yang harus ditanggung, akibat yang terjadi adalah memutuskan untuk bunuh diri ataupun

membunuh pasangannya. Reaksi negatif yang diberikan itu memang sangat ekstrim, tetapi kondisi ini sering terjadi di Indonesia (Widyastuti, 2009: 40). Menurut Hgrave (2008), Istri sebagai korban perselingkuhan mengalami konflik antara tetap bertahan dalam pernikahan karena masih mencintai suami dan anak-anak dengan ingin segera bercerai karena perbuatan suami telah melanggar prinsip utama pernikahan mereka.

Hasil wawancara dengan Sj dan Uk yang menjadi korban perselingkuhan suami mengalami berbagai konflik beragam. Sj (54 tahun) seorang istri yang menjadi korban perselingkuhan suaminya yang berinisial Dw. Dari perselingkuhan Dw menimbulkan keadaan aversive yang meliputi suami jarang pulang kerumah, tidak diberikan nafkah lahir dan batin, banyak kebohongan yang dilakukan Dw, banyak perselisihan yang menimbulkan konflik, berulang kali ketahuan berselingkuh dan selalu mengulangi perselingkuhan walaupun sudah berjanji tidak akan mengulangi. Dengan berbagai keadaan aversive yang Sj alami tidak ada niat Sj untuk bercerai dari suaminya. Wawancara kedua yaitu anak perempuan dari Sj (23 tahun) yang sudah lulus sarjana dengan masa studi 3,5 tahun. Sejak kecil memang Uk sudah ditinggal oleh ayahnya yang bekerja di Jakarta. Uk mengetahui perselingkuhan ayahnya sejak UK duduk di bangku SMA. Sampai Uk lulus kuliah perselingkuhan ayahnya terus terjadi dan terus berlanjut. Dimasa itupun banyak keadaan aversive yang UK alami meliputi banyaknya perselisihan yang menimbulkan konflik, tidak ada perhatian dari seorang ayah, dan tidak terjalin komunikasi yang baik dengan ayahnya, tetapi hal

tersebut tidak menjadi suatu hambatan yang berarti bagi UK untuk tetap berprestasi di Kampusnya.

Perselingkuhan Dw berdampak banyak bagi istri dan anaknya. Selain menimbulkan keadaan aversive, Uk tidak menaruh kebencian terhadap ayahnya. Walaupun hidup dengan keluarga yang penuh konflik tetapi Uk mampu membuktikan kepada ibu dan ayahnya ia mampu berprestasi di kuliah. Uk mampu lulus dengan masa studi 3,5 lebih cepat dari teman-temannya dan dengan ipk 3.87. Uk juga aktif berorganisasi dan mendapat beasiswa di kampusnya. Sedangkan Sj walaupun sudah dikhianati oleh suaminya, Sj mampu bertahan dan sabar menjalani kehidupan dan tidak meminta untuk bercerai. Dari hal tersebut Sj dan Uk mampu merespon masalahnya secara positif. Kemampuan merespon masalah yang baik dapat tergambarkan melalui beberapa karakteristik seperti mandiri, kreatif, terbuka, memiliki selera humor, dapat menerima kenyataan atas yang terjadi pada dirinya, dan memiliki nilai moral yang positif. Kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan merubah kondisi yang menyedihkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi disebut dengan resiliensi (Desmita, 2006: 228).

Reivich & Shatte (2002), menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika keadaan menjadi serba salah. Hal ini berarti individu yang resilien akan mampu menyesuaikan diri saat

dalam situasi yang tidak menyenangkan dalam hidupnya dan juga berarti bahwa individu akan mampu beradaptasi terhadap kondisi yang terjadi dalam hidupnya dan mampu bertahan dalam kondisi yang kurang menyenangkan. Pengertian lain tentang resiliensi dikemukakan oleh Grotberg (1999: 3) bahwa resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat, dan bahkan berubah karena pengalaman adversitas. Individu yang resilien akan mampu mengambil makna positif dari kejadian yang dialaminya dan bahkan mampu menjadikan dirinya lebih baik. Setiap individu memiliki kapasitas untuk menjadi resilien. Pada dasarnya setiap individu dapat belajar cara menghadapi adversitas dalam hidupnya. Setiap individu juga memiliki kemampuan mengatasi adversitas dan menjadi lebih kuat karena hal yang terjadi dalam kehidupan tersebut. Greef (2005: 10) menjelaskan bahwa resiliensi dapat diartikan secara sederhana sebagai keberhasilan individu beradaptasi terhadap risiko dan adversitas. Resiliensi juga dapat dikatakan sebagai ketahanan atau kemampuan individu menghadapi tantangan dalam hidupnya. Resiliensi tidak hanya ketahanan individu untuk menghadapi adversitas, vulnerabilitas dan berbagai faktor risiko belaka. Seharusnya resiliensi juga mencakup proses penyembuhan seperti halnya perkembangan dan kebahagiaan.

Individu yang resilien akan mampu mengambil makna positif dari kejadian yang dialaminya dan bahkan mampu menjadikan dirinya lebih baik. Setiap individu memiliki kapasitas untuk menjadi resilien. Pada dasarnya setiap individu dapat belajar cara menghadapi adversitas dalam hidupnya. Setiap individu juga

memiliki kemampuan mengatasi adversitas dan menjadi lebih kuat karena hal yang terjadi dalam kehidupan tersebut. Dengan meningkatkan resiliensi, manusia dapat mengembangkan keterampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistis dalam membuat rencana hidup, dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya (Utami dan Helmi, 2017). Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, peneliti akan mengacu teori yang diungkapkan oleh Reivich & Shatte (2002) yang mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika keadaan menjadi serba salah. Hal ini berarti individu yang resilien akan mampu menyesuaikan diri saat dalam situasi yang tidak menyenangkan dalam hidupnya dan juga berarti bahwa individu akan mampu beradaptasi terhadap kondisi yang terjadi dalam hidupnya dan mampu bertahan dalam kondisi yang kurang menyenangkan.

Resiliensi mencakup tujuh komponen, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan menemukan jalan keluar dari permasalahan (Reivich & Shatte, 2002: 33). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan (Reivich & Shatte, 2002: 36). Regulasi Kemampuan regulasi yang baik dalam diri individu akan mempermudah individu memecahkan suatu masalah karena individu akan mampu mengendalikan diri ketika sedih, marah, cemas, maupun perasaan negatif lainnya. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif yang dilakukan dengan tepat merupakan hal yang sehat dan konstruktif. Pengekspresian emosi yang tepat merupakan salah satu

kemampuan individu yang resilien.

Pengendalian impuls merupakan kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang (Reivich & Shatte, 2002: 39). Individu dengan pengendalian impuls rendah sering mudah mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikirannya. Individu akan mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting. Individu yang resilien adalah individu yang optimis (Reivich & Shatte, 2002: 40). Individu yang optimis adalah individu yang memiliki harapan atau impian untuk masa depannya dan percaya bahwa dia dapat mengontrol arah hidupnya. Optimisme mengindikasikan bahwa individu percaya dapat menangani masalah-masalah yang muncul di kehidupannya nanti.

Empati menggambarkan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain (Reivich & Shatte, 2002: 44). Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain. Kemampuan empati penting dalam hubungan sosial, individu yang resilien akan mampu untuk memahami perasaan maupun pikiran orang lain. Analisis penyebab masalah merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan individu (Reivich & Shatte, 2002: 41). Jika individu tidak mampu memperkirakan dan mengidentifikasi penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu akan membuat kesalahan yang sama. Menurut Reivich (Reivich & Shatte, 2002: 43)

individu yang resilien mempunyai fleksibilitas dan kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah yang dihadapi secara signifikan.

Efikasi diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif (Reivich & Shatte, 2002: 45). Efikasi diri juga berarti individu meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses dalam kehidupannya. Individu dengan efikasi diri tinggi tidak akan menyerah ketika mengetahui strategi yang digunakannya dalam menyelesaikan masalah tidak berhasil. Individu tidak merasa ragu karena memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan yang dimilikinya. Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang dialami.

Menemukan jalan keluar dari permasalahan (reaching out) merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup (Reivich & Shatte, 2002: 46). Individu yang resilien mampu melakukan tiga hal dengan baik, yaitu mampu menganalisis risiko dari suatu masalah, memahami dirinya dengan baik, dan mampu menemukan makna serta tujuan hidup (Reivich & Shatte, 2002: 28).

Mencermati perjalanan hidup Sj dan Uk yang menjadi korban perselingkuhan, muncullah pertanyaan apa yang membuat mereka tetap bertahan mempertahankan keluarga yang penuh dengan konflik. Pertanyaan lain yang pantas diajukan adalah bagaimana mereka memaknai konflik di dalam keluarga yang mereka alami; bagaimana daya lentur psikologis mereka? Resiliensi Sj dan Uk korban perselingkuhan suami perlu diketahui karena Sj dan Uk dapat memaknai bahwa hambatan dan rintangan

bukanlah akhir dari segalanya, justru hal tersebut dapat dijadikan pembelajaran untuk terus memperbaiki diri dan mengusahakan yang terbaik. Sehingga individu dapat belajar beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapi sehingga dapat berfikir optimis dan menghilangkan perasaan ragu maupun cemas untuk menghadapi situasi sulit yang sedang dialami (Utami dan Helmi, 2017). Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran resiliensi Sj dan Uk korban perselingkuhan suami. Tujuannya untuk mengetahui gambaran resiliensi Sj dan Uk korban perselingkuhan suami.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Creswell (2015: 135) menyatakan bahwa studi kasus merupakan pendekatan kualitatif yang penelitiannya mengeksplorasi kehidupan nyata, suatu kasus, atau beragam kasus melalui pengumpulan data yang detail dan mendalam melibatkan berbagai sumber informasi. Selanjutnya menurut Mulyana (2004: 201) studi kasus ialah uraian serta penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi atau komunitas, dan suatu program atau situasi sosial. Dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus pendekatan kualitatif, maka diharapkan mampu menggambarkan secara jelas dan sistematis mengenai fakta dan karakteristik mengenai resiliensi anak dan istri korban perselingkuhan suami.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di rumah Sj dan Uk yang berada di Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Selain di rumah subjek penelitian ini dilakukan di rumah *Key Informan* dan via *whatsapp*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2021 sampai dengan Maret 2021.

Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah Sj seorang istri yang menjadi korban suaminya sedang Uk sebagai anak yang ayahnya selingkuh. Alasan peneliti memilih kedua subyek tersebut karena Sj dan Uk mampu bertahan dengan keadaan aversive yang sedang dialaminya dan mampu beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapi. Uk tetap berprestasi walaupun penuh dengan keadaan aversive di keluarganya dan Sj tetap bersabar dan mampu mempertahankan rumah tangganya walaupun suaminya berselingkuh. Proses pengambilan data dilakukan dengan mewawancarai kedua subjek dan dilengkapi dengan dua orang terdekat subjek sebagai *key informan*.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi dalam melakukan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Metode Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*In-depth Interview*). Wawancara mendalam dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam, terbuka dan fokus mengenai Resiliensi Sj dan Uk yang meliputi aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan menemukan jalan keluar dari permasalahan. Wawancara yang dilakukan

menggunakan pedoman wawancara berupa kerangka uraian pertanyaan namun pertanyaan dapat dikembangkan sesuai kondisi di lapangan dan tidak erpaku pada pedoman wawancara. Peneliti melakukan wawancara dengan subjek Sj dan Uk. Selain dengan subjek peneliti melakukan wawancara dengan *Key Informan* Al dan El yang merupakan keluarga dekat subjek. Wawancara dilakukan di rumah Sj dan Uk. Selain itu wawancara dilakukan di rumah *Key Informan* El dan *via Whatsapp*.

Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan. Dalam observasi non partisipan, peneliti tidak ikut serta dalam kegiatan yang subjek lakukan. Peneliti hanya mengamati menggunakan pedoman observasi dengan cara pengamatan berstruktur. Pengamatan dilakukan untuk mengungkap keadaan jasmani, kemampuan sosialisasi yang ditunjukkan oleh Sj dan Uk, dan keadaan lingkungan tempat tinggal Uk dan Sj. Instrumen pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara dan pedoman observasi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisa kualitatif, yaitu menganalisis data dengan cara menjelaskan dalam bentuk kalimat logis. Miles dan Huberman (2014:31-33) mengemukakan bahwa terdapat 3 (tiga) langkah dalam proses analisis data, yaitu kondensasi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Keabsahan Data

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan model triangulasi. Triangulasi ialah kombinasi beragam sumber data, tenaga peneliti, teori, dan teknik metodologis dalam

suatu penelitian atas gejala sosial. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan metode untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber dan metode. Data yang sudah dianalisis kemudian menghasilkan suatu kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapat regulasi emosi pada subjek Uk adalah mampu mengendalikan diri ketika emosi sedangkan subjek Sj mudah marah dan cemas serta kurang mampu mengendalikan diri ketika marah. Pengendalian impuls yang dilakukan Uk mampu mengendalikan keinginan dan tidak memaksakan kehendak kepada orang lain sedangkan subjek Sj mudah terpengaruh oleh orang lain. Uk memiliki rasa optimis, memiliki tujuan hidup, semangat dan tidak putus asa. Sj memiliki harapan untuk masa depannya, percaya bahwa dia dapat mengontrol arah hidupnya dan memiliki gambaran konsekuensi atas apa yang ia kerjakan. Rasa empati Uk dan Sj terlihat pada sikap mampu memahami kondisi orang lain dan mampu memposisikan diri berada diposisi orang lain. Uk dan Sj menunjukkan kemampuan efikasi diri melalui cara yang efektif dalam menyelesaikan permasalahan yang menimpanya. Kedua subjek sudah mempunyai pencapaian dalam hidup, mampu mengembangkan aspek positif dalam dirinya dan mengambil hikmah dari permasalahan yang dihadapi. Meskipun Uk lebih muda dari Sj, Uk lebih unggul dalam aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls. Tampak pada kedua subjek bahwa resiliensi tidak dipengaruhi oleh usia seseorang tetapi resiliensi dipengaruhi oleh

kemampuan kognitif, dukungan sosial, spiritualitas dan emosi positif.

Aspek Regulasi Emosi

Menurut Reivich & Shatte (2002: 36) kemampuan regulasi yang baik dalam diri individu akan mempermudah individu memecahkan suatu masalah karena individu akan mampu mengendalikan diri ketika sedih, marah, cemas, maupun perasaan negatif lainnya. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif yang dilakukan dengan tepat merupakan hal yang sehat dan konstruktif. Pengekspresian emosi yang tepat merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi Uk tidak mudah marah dan mampu mengendalikan diri ketika marah. Uk lebih memilih memendam masalahnya sendiri dan menangis, dari pada marah-marah dan meluapkan emosinya secara berlebihan. Namun, ketika Uk sudah tidak sanggup lagi untuk memendam masalahnya sendiri, ia kadang-kadang bercerita tentang apa yang dialami kepada orang terdekat yang ia percaya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Grotberg (1995: 15) bahwa kasih sayang dan dukungan dari orang lain terkadang dapat mengimbangi kurangnya kasih sayang dari orangtua maupun orang terdekat. Subjek memiliki orang lain selain orangtuanya untuk dapat dia percaya, karena individu diharapkan dapat mempercayai orang lain dan diri sendiri dalam menghadapi permasalahan atau adversitas yang terjadi dalam dirinya.

Uk tetap menghormati ayahnya dan bersikap baik terhadap ayahnya karena Uk menganggap ayahnya tetap ayahnya, seseorang yang telah membesarkan sejak kecil, memberikan perlindungan sejak kecil, tidak ada ayah, dia juga

tidak akan lahir di dunia ini, dan sejak kecil Uk memiliki kenangan yang indah bersama ayahnya. Uk tidak mudah cemas dan mampu mengendalikan diri ketika cemas karena saat cemas ada ibu dan saudaranya yang selalu saling menguatkan Uk. Uk mampu mengendalikan diri ketika sedih dan mampu mengendalikan diri ketika kecewa dengan melampiaskan kesedihannya dengan menulis. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Reivich dan Shatte (2002: 36) bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik dalam diri individu akan mempermudah individu memecahkan suatu masalah. Hal tersebut karena individu akan memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri ketika sedang sedih, marah, cemas, maupun perasaan negatif lainnya. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif yang dilakukan dengan tepat merupakan hal yang sehat dan konstruktif.

Sj mudah merasa cemas terhadap kondisi keluarganya tetapi Sj mampu mengendalikan diri ketika cemas karena ada anak-anak yang bisa dijadikan tempat untuk bercerita dan menemukan solusi dari kecemasannya. Ketika sedih dan kecewapun Sj bercerita kepada anak-anaknya sehingga Sj mampu mengendalikan diri ketika sedih dan mampu mengendalikan diri ketika kecewa. Sj mampu bersabar menghadapi suaminya karena Sj menyadari suaminya itu adalah ayah dari anak-anaknya. Tidak apa-apa Sj tidak merasakan figur seorang suami tetapi asalkan anak-anaknya tidak kehilangan figur seorang ayah dan cucunya tidak kehilangan figur seorang kakek. Sj mudah marah dan kurang mampu mengendalikan diri ketika marah karena suaminya selalu melakukan kekerasan verbal dan memancing keributan. Hal tersebut senada

dengan pendapat Reivich & Shatte (2002) menyatakan bahwa orang yang mengalami kesulitan mengatur emosinya seringkali kelelahan secara emosional dengan pasangan mereka di rumah dan sulit untuk diajak bekerja sama.

Berdasarkan pembahasan tersebut terdapat perbedaan, meskipun Uk lebih muda dari Sj, Uk lebih unggul dalam aspek regulasi emosi. Tampak pada kedua subjek bahwa resiliensi tidak dipengaruhi oleh usia dan pengalaman seseorang tetapi resiliensi dipengaruhi oleh spriritualitas dan emosi positif.

Aspek Pengendalian Impuls

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa Uk memiliki pengendalian impuls yang baik. Berdasarkan hasil wawancara diatas Uk mampu mengendalikan keinginan tidak memaksakan kehendak kepada orang lain, apabila keinginan Uk belum tercapai Uk menganggap hal itu memang belum rejekinya dan sudah menjadi kehendak dan ridha Allah, Uk masih kurang berusaha dalam menggapainya, dan Allah akan gantikan yang lebih daripada yang Uk minta. Uk tidak mudah terpengaruh oleh orang lain karena Uk termasuk orang yang apa adanya dan tidak mudah terhasut oleh godaan dari teman-temannya. Uk dapat mengontrol diri ketika menghadapi tekanan dengan melakukan kegiatan yang positif seperti mengajar anak-anak mengaji dan mengikuti kajian-kajian keagamaan. Dengan melakukan hal positif Uk bisa lebih senang dan bisa melupakan sejenak masalah yang sedang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Reivich dan Shatte 2002:39) sosok yang resilien yaitu individu yang mampu mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan atau tidak agresif yang muncul dari dalam diri

seseorang.

Sedangkan Sj mampu mengendalikan keinginan dan tidak memaksakan kehendaknya untuk suaminya berubah dan bekerja di jogja karena Sj menyadari kebutuhan keluarga masih banyak dan untuk berubah itu membutuhkan proses. Banyak godaan yang membuat Sj untuk menceraikan suaminya, banyak omongan yang membuat Sj mudah terpengaruh orang lain, tetapi Sj ingin tetap bertahan demi keluarga dan terutama anak-anaknya. Sj dapat mengontrol diri ketika menghadapi tekanan dengan selalu mendekatkan diri kepada Allah dan Sj melakukan kegiatan berkebun untuk merefresh otak dari permasalahan yang ada. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Reivich dan Shatte (2002) bahwa kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang dia miliki. Individu yang memiliki skor resilience question tinggi pada faktor regulasi emosi cenderung memiliki skor resilience question yang tinggi pula pada faktor pengendalian impuls. Pernyataan tersebut terbukti pada Subjek Uk yang memiliki faktor regulasi emosi yang baik, maka memiliki pengendalian impuls yang baik pula. Sedangkan subjek Sj memiliki faktor regulasi emosi yang kurang baik, maka memiliki pengendalian impuls yang kurang baik pula.

Aspek Optimisme

Reivich dan Shatte (2002: 39) menyatakan bahwa Individu yang optimis adalah individu yang memiliki harapan atau impian untuk masa depannya dan percaya bahwa dia dapat mengontrol arah hidupnya. Hal ini berarti individu yakin dengan kemampuannya untuk mewujudkan impiannya dimasa yang akan

datang. Uk memiliki tujuan hidup membuat bangga kedua orang tua, membahagiakan kedua orang tua, sukses di karir dan ketika berkeluarga mempunyai keluarga yang harmonis dan dapat mengambil hikmah dari perselingkuhan ayah yang dapat diaplikasikan ketika berumah tangga. Walaupun Uk pernah kesusahan dalam mencari universitas dan pekerjaan tetapi Uk tetap semangat dan tidak putus asa, karena Uk ingin mewujudkan cita-cita ibunya kalau anak-anaknya harus bisa kuliah dan lebih pintar dari orang taunya yang hanya lulusan SMA.

Sj memiliki harapan untuk masa depannya dan percaya bahwa dia dapat mengontrol arah hidupnya. Sj percaya bahwa kemampuan dalam dirinya mampu mengatasi perselingkuhan suaminya walaupun sudah diselingkuhi berulang kali. Sj tidak hanya bertahan tetapi Sj mengupayakan cara apapun untuk membuat suaminya berubah seperti menyadap hp suaminya, memberikan nasihat dan ancaman, dan setelah segala cara yang ia lakukan akhirnya Sj juga membuat surat pernyataan bermaterai yang ditandatangani Sj dan suami apabila kesempatan itu dilanggar Sj akan menceraikan suaminya. Dengan cara tersebut sampai saat ini suami Sj tidak berselingkuh lagi. Sj memiliki gambaran kalau Sj tidak bersikap tegas suaminya tidak akan berubah. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Reivich dan Shatte (2002: 39) menyatakan bahwa Individu yang optimis adalah individu yang memiliki harapan atau impian untuk masa depannya dan percaya bahwa dia dapat mengontrol arah. Optimis sangat dibutuhkan dalam menumbuhkan resiliensi, senada dengan pendapat Grotberg (1999: 128) yang menyatakan bahwa kepercayaan, optimis dan harapan

merupakan faktor yang penting dan sangat dibutuhkan dalam menumbuhkan resiliensi. Hal itu dapat diartikan bahwa ketika subjek dapat optimis dalam menjalani kehidupannya maka subjek mampu untuk menumbuhkan resiliensi yang ada pada dirinya dan subjek mampu menghadapi permasalahan yang menimpa dirinya.

Aspek Analisis Penyebab Masalah

Berdasarkan diatas Uk dan Sj mampu memahami penyebab masalah-masalah yang dihadapi, mampu menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi karena antara Sj dan Uk memang senang bercerita dan berdiskusi untuk menemukan solusi bagi setiap permasalahan yang ada sehingga cermat dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan. Sj dan Uk mampu menimbang baik buruknya ketika mengambil sebuah keputusan. Salah satu faktor resiliensi yang dikemukakan oleh Grotberg (1995: 17) yaitu faktor *i can*, dimana salah satunya adalah kemampuan individu untuk menilai masalah yang terjadi dalam kehidupannya, mengetahui penyebabnya, dan mengetahui langkah apa saja yang harus dilakukan guna menyelesaikan permasalahannya. Subjek sebagai korban perselingkuhan telah mengetahui penyebab dari perselingkuhan Dw serta dampak kejadian tersebut kepada dirinya dan subjek memiliki cara dalam menyikapi hal tersebut.

Aspek Empati

Melihat hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa kedua subjek memiliki empati yang baik. Berdasarkan wawancara diatas Uk mampu memahami kondisi orang lain terutama ibunya. Ketika ibunya

kesulitan ekonomi Uk selalu meringankan beban ekonomi ibunya. Uk mampu memposisikan diri berada diposisi orang lain karena Uk menyadari manusia adalah makhluk sosial yang butuh bantuan dari orang lain dan ingin menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain. Uk percaya segala kebaikan akan dibalas oleh Allah, jadi ketika Uk mampu membantu orang lain Uk akan mengusahakannya. Sj mampu memahami kondisi orang lain dan mampu menjadi pendengar yang baik bagi anak-anaknya. Sj juga mampu memposisikan diri berada pada posisi orang lain karena sejak kecil Sj sudah merasakan hidup susah dan merasakan ketika sedang susah tidak ada yang membantu, jadi Sj tidak mau keadaan tersebut ada di anak-anaknya dan orang-orang sekitarnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Reivich and Shatte, 2002: 44) bahwa empati menggambarkan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain. Menurut Grotberg (1995: 16) individu yang resilien mampu merasakan ketidaknyamanan dan penderitaan yang dialami oleh orang lain serta ingin melakukan sesuatu untuk membantu atau memberikan kenyamanan pada orang tersebut. Sj dan Uk telah mampu untuk membaca tanda-tanda orang disekitarnya dan mereka mampu mengembangkan tanda-tanda psikologis tersebut. Sj dan Uk juga memiliki keinginan yang besar untuk membantu orang lain ketika sedang mengalami kesulitan.

Aspek Efikasi Diri

Efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan diri terhadap kemampuan diri sendiri

dalam menyelesaikan permasalahan atau mengerjakan suatu tugas maupun mencapai tujuan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi Uk mampu berubah menjadi pribadi yang lebih baik karena Uk menganggap suatu kesalahan bisa terjadi tidak luput dengan keteledoran yang ia buat sendiri. Uk membenahi diri dan mengambil hikmah yang dijadikan pembelajaran untuk kehidupannya. Uk yakin dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi karena Uk yakin setiap masalah pasti ada jalan keluarnya dan dari permasalahan perselingkuhan ayahnya, Uk bisa bertahan karena berkat ibunya. Uk dari kecil tinggal bersama ibunya, jadi sebisa mungkin Uk membahagiakan ibunya dengan bertahan karena ibunya memilih bertahan dengan ayahnya. Uk yakin segala sesuatu itu sudah digariskan oleh Allah dan Allah adalah sutradara terbaik.

Sj memiliki keyakinan mampu berubah menjadi pribadi yang lebih baik karena Sj yakin terus membenahi diri, berusaha dan berdoa pasti apa yang menjadi keinginan dimasa depan bisa terwujud. Sj yakin terhadap kesuksesan dimasa depan dan harapannya bisa terwujud karena Sj dan anak-anaknya saling menguatkan satu sama lain. Sj mampu menyelesaikan permasalahan yang ada karena setiap permasalahan yang muncul selalu dipikirkan dengan matang, dan Sj butuh waktu untuk memikirkan semua permasalahan yang dihadapi, sambil berdoa, dan Sj lalu mendiskusikan dengan anaknya, jadi keputusannya memang benar-benar matang dan sudah menjadi keputusan bersama. Hal ini sesuai dengan pendapat Grotberg (1995:16) yang menyatakan bahwa individu didorong untuk menjadi otonom, yang berarti individu melakukan

sesuatu dengan sendiri dan berusaha mencari bantuan yang diperlukan. Uk dan Sj akan berusaha menyelesaikan masalahnya sendiri terlebih dahulu, jika dia sudah tidak bisa, dia akan meminta bantuan orang terdekatnya.

Aspek Menemukan jalan keluar dari permasalahan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa Uk mengambil hikmah dari permasalahan yang dihadapi yaitu berhati-hati dalam berhubungan, keluarga itu adalah tempat untuk kembali dari rutinitas bertemu dengan orang di dunia luar, keluarga tempat berkeluh kesah yang paling nyaman dan aman, jadi bagaimanapun suatu yang terjadi, harus cepat diselesaikan secara kekeluargaan dalam tanda kutip tanpa harus ada pihak luar yang mengetahui. Karena keburukan apapun dikeluarga harus disimpan baik-baik. Selalu mendekatkan diri kepada Allah dan keluarga. Tidak boleh kejelekan dibalas kejelekan, karna akan berdampak ketidakbaikkan. lebih mawas, peka terhadap sekitar, selalu memperbaiki diri dan selalu berfikir positif. Uk mampu memperbaiki diri dan berani mencoba tantangan baru dibidang usahanya yang akan ia kembangkan. Uk mampu mengembangkan aspek positif dalam dirinya, Uk tetap berprestasi di kampusnya, lebih dekat dengan keluarga dan mampu mengembangkan bisnisnya.

Sj mampu mengembangkan aspek positif dalam dirinya dan mengambil hikmah dari permasalahan yang dihadapi yaitu setiap keluarga pasti ada lika-liku permasalahannya berat, sedang atau pun kecil, tetapi permasalahan itu bisa teratasi tergantung cara menyikapinya. Sj selalu membenahi diri dan membenahi keluarga, Sj juga lebih dekat dengan anak-anak dan Sj jadi lebih

sabar dalam menghadapi suaminya. Sj mampu bersikap tegas apabila suaminya berselingkuh kembali akan memaksa suaminya untuk bekerja di jogja agar dekat dengan keluarga, hal tersebut ditulis dalam materai dan ada konsekuensi apabila dilanggar. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Reivich & Shatte (2002:46) menyatakan bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Sj sepenuhnya resilien karena Sj memiliki harapan untuk masa depannya dan percaya bahwa dia dapat mengontrol arah hidupnya. Sj tidak hanya bertahan tetapi Sj mengupayakan cara apapun untuk membuat suaminya berubah. Sj tetap bertahan dan tidak mengambil langkah bercerai walaupun sudah diselingkuhi berulang kali karena Sj memiliki cara tersendiri secara perlahan untuk membuat suaminya berubah, langkah demi langkah sudah dilakukan seperti memberi peringatan secara halus, menasehati, memberikan ancaman, menyadap hp suami, meminta bantuan ke keluarga suami dan akhirnya Sj melakukan cara yang tegas dengan membuat surat pernyataan bermaterai yang ditandatangani Sj dan suami apabila kesempatan itu dilanggar Sj akan menceraikan suaminya. Dengan cara tersebut sampai saat ini suami Sj tidak berselingkuh lagi. Sj mengetahui langkah apa yang ia ambil dan memiliki gambaran konsekuensi dari langkah yang dia ambil. Sj percaya bahwa kemampuan dalam dirinya mampu mengatasi perselingkuhan suaminya walaupun sudah diselingkuhi berulang kali.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan pada penelitian ini menemukan ternyata usia tidak menjadi penentu seseorang untuk lebih resilien. Hal ini tampak pada Uk yang lebih muda dari Sj, tetapi Uk lebih unggul dalam aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls. Tampak pada kedua subjek bahwa resiliensi tidak dipengaruhi oleh usia seseorang tetapi resiliensi dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, dukungan sosial, spiritualitas dan emosi positif. Regulasi emosi pada subjek Uk adalah mampu mengendalikan diri ketika emosi sedangkan subjek Sj mudah marah dan cemas serta kurang mampu mengendalikan diri ketika marah. Pengendalian impuls yang dilakukan Uk mampu mengendalikan keinginan dan tidak memaksakan kehendak kepada orang lain sedangkan subjek Sj mudah terpengaruh oleh orang lain. Uk memiliki rasa optimis, memiliki tujuan hidup, semangat dan tidak putus asa. Sj memiliki harapan untuk masa depannya, percaya bahwa dia dapat mengontrol arah hidupnya dan memiliki gambaran konsekuensi atas apa yang ia kerjakan. Rasa empati Uk dan Sj terlihat pada sikap mampu memahami kondisi orang lain dan mampu memposisikan diri berada diposisi orang lain. Uk dan Sj menunjukkan kemampuan efikasi diri melalui cara yang efektif dalam menyelesaikan permasalahan yang menimpanya. Kedua subjek sudah mempunyai pencapaian dalam hidup, mampu mengembangkan aspek positif dalam dirinya dan mengambil hikmah dari permasalahan yang dihadapi.

Saran

Bagi Subjek Penelitian

Subjek Uk perlu mempertahankan semua aspek resiliensi dalam dirinya yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan menemukan jalan keluar dari permasalahan. Subjek Sj diharapkan mampu meningkatkan aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls, serta mempertahankan aspek optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan menemukan jalan keluar dari permasalahan.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian yang mengangkat topik

- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi praktis, remaja, anak dan keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulya.
- Greef, A. (2005). *Resiliense Vol 1 Personal Skills for Effective Learning*. United Kingdom: Crown House Publishing Ltd and Crown House Publishing Company LLC.
- Helmi, A., & Utami, C. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin psikologi*, Vol.25 (1), 54-65.
- Miles, M. B, Huberman, A. M, & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Method Sourcebook, Edition 3*. USA: SAGE Publications, inc.
- Mulyana, D. (2008). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- Nissa, R.S & Rahmawati, Y. (10 Oktober 2019). *Seberapa Banyak Orang Berselingkuh Dalam Hubungan*. Suara.com. Diambil pada tanggal 18 Januari 2021, dari <https://www.suara.com/lifestyle/2019/10/10/141000/seberapa-banyak-orang-selingkuh-dalam-hubungan-ini-faktanya>.
- Nuraeni, N. (2018). *Program Bimbingan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Perselingkuhan (Studi Deskriptif Di Kantor Urusan Agama Kecamatan Cicadas)*. Bandung: UIN Sunan Gunung

yang sama diharapkan untuk melakukan observasi yang lebih mendalam dengan ikut tinggal bersama subjek agar diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif dan desain riset: memilih di antara lima pendekatan edisi ke-3*. Terjemahan oleh Ahmad Lintang Lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Grotberg, H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit*. The Netherlands: The Bernard van Leer Foundation
- Hargrave, T.D. (2008). *Forgiveness and reconciliation after infidelity*. Family Therapy Magazine March/April. Djati Bandung.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Satiadarma, M.P. (2001). *Menyikapi Perselingkuhan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Takariawan, C. (2015). *Pernik-pernik Rumah Tangga Islami*. Surakarta: Intermedia.
- Widyastuti. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.