

***Psychological Well-Being* pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Perselingkuhan dalam Hubungan Pacaran**

Psychological Well-Being of Early Adult Women Experiencing Infidelity in Dating Relationships

Syalma Ahzani*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: syalma.21180@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Program Studi, Fakultas, Universitas

Email: yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi *psychological well-being* (PWB) perempuan dewasa awal setelah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran, dengan mengacu pada enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif. Partisipan berjumlah lima orang perempuan dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan panduan semi-terstruktur. Analisis data menggunakan thematic analysis berbasis teori (theory-driven). Hasil penelitian menunjukkan bahwa peristiwa perselingkuhan berdampak pada dinamika *psychological well-being* partisipan secara kompleks. Pada dimensi *self-acceptance*, partisipan mengalami perasaan tidak berharga dan keterasingan terhadap apresiasi. Pada dimensi *positive relations with others*, partisipan menunjukkan kehilangan kepercayaan terhadap orang lain serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Pada dimensi *autonomy*, partisipan mulai menyadari pentingnya menjaga batas diri dan mengambil keputusan secara mandiri. Dalam dimensi *environmental mastery*, partisipan mengambil alih kendali hidup pasca trauma, termasuk menyusun ulang prioritas dan rutinitas harian. Pada dimensi *purpose in life*, partisipan mengalami kehilangan arah dan makna hidup setelah perselingkuhan, sebelum kemudian menemukan kembali orientasi hidup yang baru. Sementara itu, pada dimensi *personal growth*, partisipan mengalami perubahan cara berpikir terhadap hubungan dan batas diri. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman perselingkuhan membawa dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal, namun juga mendorong terjadinya proses penataan ulang kehidupan yang lebih selaras dengan kebutuhan pribadi.

Kata kunci : Kesejahteraan psikologis; perempuan dewasa awal; perselingkuhan; fenomenologi

Abstract

This study aims to describe the psychological well-being (PWB) conditions of early adult women after experiencing infidelity in romantic relationships, referring to the six dimensions of well-being proposed by Ryff (1989). This research used a qualitative approach with an interpretative phenomenological method. The participants consisted of five early adult women who had experienced

infidelity during dating relationships. Data were collected through in-depth interviews using a semi-structured guide, and the data analysis employed theory-driven thematic analysis.

The findings reveal that infidelity leads to complex dynamics in the participants' psychological well-being. In the self-acceptance dimension, participants experienced feelings of worthlessness and alienation from appreciation. In the positive relations with others dimension, participants showed a loss of trust in others and a tendency to withdraw from social interactions. The autonomy dimension was reflected in participants' awareness of the need to set personal boundaries and make independent decisions. In the environmental mastery dimension, participants took control of their lives post-trauma, including restructuring their priorities and daily routines. Regarding purpose in life, participants initially lost their sense of direction and life meaning after infidelity, before gradually finding new life orientations. Meanwhile, in the personal growth dimension, participants showed a shift in their perspective on relationships and personal boundaries. These findings indicate that infidelity has a significant impact on the psychological well-being of early adult women but can also trigger a process of restructuring life in alignment with personal needs

Keywords : *Psychological well-being, early adult women, infidelity, post-infidelity experience, phenomenology*

Article History	*corresponding author
Submitted : 22-06-2025 Final Revised : 21-07-2025 Accepted : 23-07-2025	<i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Perselingkuhan dalam hubungan romantis merupakan fenomena yang semakin sering terjadi, terlebih di era digital yang memudahkan individu menjalin kedekatan di luar hubungan utama. Di Indonesia, 40% responden mengaku pernah berselingkuh, menjadikan negara ini sebagai peringkat kedua tertinggi di Asia setelah Thailand (Krisna, 2023). Fenomena ini bukan hanya berdampak pada runtuhnya kepercayaan dalam relasi, tetapi juga menimbulkan gangguan psikologis yang serius, terutama bagi perempuan. Studi oleh Cano dan O'Leary (2000) menunjukkan bahwa perempuan korban perselingkuhan lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri dibanding laki-laki.

Perempuan dewasa awal (usia 20–30 tahun) merupakan kelompok yang rawan mengalami dampak psikologis dari perselingkuhan karena sedang berada dalam tahap perkembangan identitas dan eksplorasi hubungan romantis (Santrock, 2012; Arnett, 2000). Ketika kepercayaan dihancurkan oleh perselingkuhan, perempuan dewasa awal cenderung mengalami disorientasi emosional, gangguan relasi interpersonal, bahkan krisis makna hidup (Budyningrum & Ariana, 2025). Penelitian Lammers et al. (2011) dan Allen et al. (2005) menunjukkan bahwa perempuan yang dikhianati cenderung mengalami gejala PTSD, kecemasan berkepanjangan, dan kesulitan menjalin relasi baru secara sehat. Sayangnya, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada dampak negatif perselingkuhan secara umum seperti kecemasan, stres, dan depresi (Whitton et al., 2008; Yunanto & Kenward, 2024). Kajian tentang kondisi *psychological well-being* secara holistik, khususnya berdasarkan enam dimensi Ryff (1989), masih jarang dilakukan. Penelitian mengenai post-traumatic growth memang sudah banyak dilakukan (Gordon et al., 2004; Hall & Fincham, 2006), tetapi studi yang secara khusus menggambarkan kondisi kesejahteraan

psikologis korban perselingkuhan dalam konteks hubungan pacaran di masa dewasa awal masih sangat terbatas.

Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well-being* (PWB) terdiri dari enam aspek: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ketika seseorang mengalami perselingkuhan, keenam dimensi ini bisa terganggu secara signifikan (Yöyen et al., 2025; Ateş, 2018). Misalnya, kehilangan kepercayaan diri, kesulitan menjalin relasi baru, ketergantungan emosional, hingga hilangnya makna hidup. Namun, belum ada kajian komprehensif yang secara langsung menggambarkan bagaimana kondisi *psychological well-being* korban perselingkuhan setelah peristiwa tersebut terjadi. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran *psychological well-being* perempuan dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran, dengan mengacu pada enam dimensi teori Ryff (1989). Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang kesejahteraan psikologis korban perselingkuhan secara lebih utuh, serta memberikan kontribusi pada pemahaman tentang dampak psikologis dari relasi yang berakhir dengan pengkhianatan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan pengalaman subjektif individu secara mendalam dan kontekstual. Pendekatan kualitatif digunakan karena sesuai untuk mengeksplorasi makna dari pengalaman hidup yang kompleks, khususnya terkait dinamika psikologis yang tidak bisa diukur secara kuantitatif (Creswell, 2013). Metode yang digunakan adalah fenomenologi, yaitu studi yang berfokus pada esensi pengalaman seseorang atas suatu fenomena tertentu. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memahami bagaimana partisipan memaknai pengalaman perselingkuhan dalam hubungan pacaran, serta dampaknya terhadap *psychological well-being* mereka (Moustakas, 1994). Dengan metode ini, peneliti berusaha menangkap pemahaman subjektif partisipan terkait kejadian yang mereka alami, bukan sekadar gejala yang tampak dari luar.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah lima orang perempuan dewasa awal berusia 20–30 tahun yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria:

1. Berusia 20–30 tahun (dewasa awal menurut Santrock, 2012).
2. Mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran (bukan pernikahan).
3. Telah mengakhiri hubungan tersebut minimal 6 bulan sebelum wawancara agar memungkinkan refleksi.

Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan konsep saturasi data, yaitu ketika informasi yang diperoleh mulai berulang dan tidak ada data baru yang signifikan (Guest et al., 2006). Lima partisipan dianggap mencukupi untuk memperoleh gambaran fenomena secara mendalam.

Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan format semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara langsung maupun daring, menyesuaikan dengan kenyamanan partisipan. Panduan wawancara disusun mengacu pada enam dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam aspek ini menjadi kerangka utama dalam eksplorasi pengalaman partisipan

terkait dampak perselingkuhan terhadap kesejahteraan psikologis. Setiap wawancara berlangsung selama kurang lebih 60 hingga 90 menit, dengan proses perekaman dilakukan atas persetujuan partisipan. Selain data verbal, peneliti juga mencatat observasi non-verbal, seperti perubahan ekspresi wajah, jeda, atau nada suara, sebagai data tambahan untuk memperkaya interpretasi hasil wawancara.

Analisis Data

Data dianalisis dengan metode *theory-driven thematic analysis* (Braun & Clarke, 2006). Proses pengkodean dan kategorisasi dilakukan dengan mengacu pada enam dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989). Tahapan analisis meliputi:

1. Membaca transkrip wawancara secara mendalam.
2. Memberikan kode pada data yang relevan dengan dimensi PWB.
3. Mengelompokkan kode menjadi tema berdasarkan enam dimensi PWB.
4. Meninjau kembali tema untuk memastikan konsistensi dengan data.
5. Menyusun deskripsi naratif sesuai hasil analisis.

Meskipun analisis menggunakan kerangka teori, peneliti tetap terbuka pada tema baru yang muncul di luar kerangka tersebut.

Hasil

1. Self Acceptance

- a. Perasaan tidak berharga dan menyalahkan diri sendiri.

Pengalaman diselingkuhi memunculkan perasaan tidak berharga dan menyalahkan diri pada sebagian besar partisipan. Mereka merasa tidak cukup baik secara fisik maupun emosional, dan hal tersebut menimbulkan pertanyaan tentang nilai dirinya sendiri. Salah satu partisipan mengungkapkan dengan sangat terbuka bahwa ia merasa tidak pantas untuk dicintai dan mempertanyakan kekurangannya sebagai penyebab pasangannya berselingkuh.

"[...]Aku ngerasa nggak worth it aja... aku merasa kayak Ya Allah aku sekurang itu ya... aku kurang cantik, ya aku kurang kurus, ya aku kurang apa sih ke kamu[...]" (K-P4-B271-282).

Partisipan lainnya juga menyampaikan hal serupa, mengungkapkan bahwa dirinya merasa tidak cukup pintar dan menarik, sehingga memunculkan rasa bersalah yang dalam.

"[...]jadi nyalahin diri aku tuh bukan karena aku nggak perhatian... tapi karena aku kurang cantik, kurang pintar[...]" (ADI-P2-B277-289).

Perasaan ini turut diperkuat oleh partisipan yang merasa sudah memberikan segala yang ia miliki dalam hubungan, namun tetap tidak dipilih.

"[...]Hah ini gue separah itu ya? Hah kok bisa sih dia nggak suka sama gue?[...]" (DSR-P1-B129-130)

Dalam beberapa kasus, perasaan menyalahkan diri juga dipicu oleh pengaruh lingkungan sekitar. Salah satu partisipan menceritakan bahwa ia sempat merasa bersalah karena mendapatkan penilaian negatif dari orang-orang di sekitar pasangannya.

"Sempat. Karena pengaruh omongan circle-nya itu. Yang kalau misalkan aku tuh nggak bisa ngerti dia." (N-P3-B464-476).

Hal serupa juga diungkapkan partisipan lainnya yang merasa bodoh karena terlalu percaya pada pasangannya,

"[...]menyalahkan diri karena terlalu bodoh untuk percaya semua omongannya." (ASM-P5-B196-198).

b. Kesulitan menerima diri dan keterasingan terhadap apresiasi.

Beberapa partisipan mengalami kesulitan dalam menerima diri sendiri setelah mengalami perselingkuhan. Perasaan tidak layak dan rendah diri yang telah lama terbentuk semakin menguat akibat peristiwa tersebut. Bahkan ketika mendapatkan penghargaan dari orang lain, mereka merasa canggung dan tidak terbiasa menerimanya. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa ia sudah terbiasa meremehkan dirinya sendiri dan menjadi asing terhadap bentuk apresiasi yang datang.

"Aku tuh suka ngeremehin diri sendiri... terus jadi asing sama apresiasi... kayak orang ngucapin hari Kartini aja aku bingung." (ADI-P2-B408-445).

Partisipan lain menyampaikan bahwa sejak awal ia memang tidak terbiasa dengan konsep mencintai atau menghargai diri sendiri, dan hal ini membuatnya tidak memiliki pijakan untuk memulihkan luka batin dari relasi yang menyakitkan.

"Kalau menghargai diri sendiri atau menerima diri sendiri, nggak ada sih. Dari dulu gue selalu kayak, 'Ya udah ini gue.'" (ASM-P5-B213-215).

Sementara itu, ada pula partisipan yang mulai menunjukkan proses ke arah penerimaan diri dengan cara berhenti menyalahkan diri secara berlebihan dan menyadari bahwa kesalahan bukan sepenuhnya ada pada dirinya.

"Dengan trauma itu gue menerima... dia yang avoidant, dia yang jahat... Jadi gue nggak terlalu menyalahkan diri." (DSR-P1-B205-208).

2. *Positive Relations with Others*

a. Kehilangan kepercayaan terhadap orang lain setelah dikhianati

Pengalaman dikhianati oleh pasangan membawa dampak yang cukup luas terhadap cara partisipan memandang relasi interpersonal, termasuk dalam hal kepercayaan. Tidak hanya terhadap pasangan, ketidakpercayaan ini meluas ke orang-orang di sekitar mereka. Salah satu partisipan menyatakan bahwa sejak kejadian itu, ia mengalami kesulitan untuk mempercayai siapa pun, bahkan ketika berinteraksi dengan teman dekat.

"...Trust issue ke semua orang tuh." (ASM-P5-B47-52).

Hal senada juga diungkapkan partisipan lain yang mengakui adanya trauma mendalam akibat dibohongi, sehingga rasa takut untuk kembali ditipu membuatnya menahan diri dalam menjalin hubungan baru.

"...Takut dibohongin, karena semengecewakan itu pas tahu rasanya dibohongin..." (DSR-P1-B277-280).

Partisipan lain menjelaskan bahwa akibat pengkhianatan tersebut, ia tidak lagi bisa memberikan kepercayaan penuh kepada siapa pun.

"Aku ke semua orang aku nggak bisa ngasih kepercayaan aku 100%..." (K-P4-B693-704).

Hal ini juga terlihat dalam pengalaman partisipan lainnya yang menjawab dengan singkat tapi tegas bahwa kepercayaan terhadap semua orang terdampak.

"Yes. Berpengaruh semuanya." (ADI-P2-B524-531).

Ketidakpercayaan ini tidak hanya berkaitan dengan pasangan, tetapi juga ke seluruh hubungan sosial yang semula dianggap aman.

"Lebih was-was dan hati-hati nih, lebih berpikir berkali-kali kalau ada orang baru yang datang." (N-P3-B571-573).

b. Menutup diri dan menarik diri dari relasi sosial

Setelah mengalami pengkhianatan, beberapa partisipan menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Mereka merasa kehilangan energi emosional untuk berinteraksi, dan memilih untuk menghindari orang lain sebagai bentuk perlindungan terhadap luka yang mereka alami. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa ia sengaja

mengisolasi diri selama beberapa minggu untuk memproses rasa sakitnya sendiri.
"*...Tiga minggu narik diri... buat sedih-sedih ya ada.*" (DSR-P1-B270-273).

Partisipan lainnya juga mengalami hal serupa, memilih untuk diam dan menjauh dari lingkungan sosial setelah kejadian tersebut.

"*Di minggu pertama doang, enggak sampe sebulan...*" (K-P4-B623-633).

Menarik diri dari hubungan sosial tampaknya menjadi respons alami untuk menghindari tekanan dan pertanyaan yang mungkin datang dari luar. Namun, tindakan ini juga menunjukkan bahwa luka emosional akibat pengkhianatan tidak hanya berdampak pada individu secara personal, tetapi juga berimbas pada dinamika sosialnya sehari-hari.

3. *Autonomy*

a. Kesadaran akan kebutuhan untuk menjaga batas dan mengambil keputusan sendiri.

Setelah mengalami pengkhianatan, partisipan menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya menetapkan batas dalam hubungan serta mengambil keputusan berdasarkan kebutuhan pribadi, bukan lagi karena rasa takut ditinggalkan. Salah satu partisipan secara tegas menyampaikan bahwa ia memilih meninggalkan hubungannya demi menjaga dirinya dari luka yang lebih dalam.

"*Kalau aku nggak cabut, aku yang bakalan tersakiti.*" (ADI-P2-B93-94).

Ada pula partisipan yang menggambarkan bahwa ia sempat kembali pada pasangannya meskipun sudah menyadari adanya masalah, namun akhirnya menyadari bahwa hubungannya sudah tidak bisa dipertahankan.

"*Gue tuh balik lagi... tapi memang saat itu selingkuhnya ketahuan sebulan kemudian.*" (DSR-P1-B75-87).

Sementara itu, ada partisipan yang menyampaikan bahwa ia kini lebih banyak mempertimbangkan ulang segala kemungkinan sebelum mengambil keputusan, sebagai bentuk perlindungan terhadap dirinya sendiri.

"*...jadi menimbang-nimbang ulang lagi segala kemungkinan.*" (ASM-P5-B307-310).

4. *Environment Mastery*

a. Mengambil alih kendali hidup pasca pengalaman traumatis.

Sebagian partisipan menunjukkan bahwa pengalaman diselingkuhi mendorong mereka menjadi pribadi yang lebih mandiri secara emosional. Setelah mengalami ketergantungan dalam hubungan sebelumnya, mereka mulai belajar untuk tidak terlalu menggantungkan kebahagiaan dan ketenangan pada pasangan. Salah satu partisipan menggambarkan bahwa kini ia mampu melakukan berbagai hal sendiri tanpa merasa kehilangan arah atau terlalu bergantung pada kehadiran orang lain.

"*...Kalau nggak ada orang yaudah aku bisa pergi sendiri.*" (N-P3-B609-611).

Partisipan lain mengungkapkan bahwa ia kini tidak lagi bergantung pada pasangan untuk menentukan sikap dalam hidup, dan berusaha berdiri di atas kakinya sendiri.

"*Aku nggak bergantung sama cowok lah ya ibaratnya.*" (K-P4-B1168-1213).

Sementara itu, ada pula partisipan yang mengaitkan kemandirian emosionalnya dengan sikap waspada dan tidak ingin lagi terlalu mengorbankan perasaan.

"*Mandiri banget. Semua laki-laki brengsek, gua harus mandiri.*" (DSR-P1-B342-349).

Meski sudah merasa lebih mandiri, ada partisipan yang mengakui bahwa kemandiriannya sempat menurun saat memulai hubungan baru, meskipun tetap berusaha menjaga batas.

"*...Jadi lebih mandiri... tapi sekarang udah punya pasangan baru, jadi agak luntur.*" (ASM-P5-B325-330).

5. *Purpose in Life*

- a. Kehilangan arah dan makna hidup setelah perselingkuhan.

Perselingkuhan yang dialami oleh partisipan tidak hanya melukai perasaan, tetapi juga mengguncang rasa percaya diri dan arah hidup mereka. Beberapa dari mereka mengalami kekosongan, kehilangan semangat, dan merasa hampa, seolah tidak memiliki alasan lagi untuk melanjutkan kehidupan secara bermakna. Salah satu partisipan menggambarkan perasaannya setelah diselingkuhi sebagai kondisi di mana hidupnya menjadi tidak teratur dan tanpa tujuan.

"...Aku bener-bener nggak punya tujuan hidup, cita-cita juga nggak ada... sekolah males, jadi nggak ada aturan." (ADI-P2-B686-701).

Partisipan lain mengungkapkan kebingungannya terhadap hidup dan relasi, merasa berulang kali dikhianati tanpa tahu apa yang salah dari dirinya.

"...Jadi kayak bingung sama hidup aku sendiri..." (DSR-P1-B418-424).

Ada pula partisipan yang merasa tidak lagi berarti setelah mengalami pengkhianatan dari orang yang sangat ia percaya.

"Setelah perselingkuhan iyaaa jelas. Sangat merasa nggak berarti." (K-P4-B1142-1146).

6. *Personal Growth*

- a. Perubahan cara berpikir terhadap hubungan dan batas diri.

Setelah melalui pengalaman dikhianati dalam hubungan, beberapa partisipan mengalami perubahan cara berpikir yang signifikan terhadap makna relasi dan batas pribadi. Mereka mulai menyadari pentingnya menjaga jarak emosional yang sehat dan tidak lagi mengorbankan diri secara berlebihan dalam sebuah hubungan. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa ia kini lebih mengandalkan logika daripada perasaan dalam membangun relasi, sebagai bentuk perlindungan terhadap dirinya sendiri.

"...Aku lebih mendahulukan logika ketimbang perasaan... kita bodoh banget tahu, ketika aku sebucin itu..." (K-P4-B1422-1444).

Partisipan lain menyatakan bahwa ia tidak lagi ingin terlalu "jor-joran" dalam mencintai seseorang, karena tidak ingin merugi secara emosional maupun material.

"Sekarang gua nggak mau terlalu jor-joran ke laki-laki karena gua nggak mau rugi." (DSR-P1-B316-317).

Ada juga partisipan yang menekankan pentingnya untuk tidak mudah terbawa perasaan dan lebih selektif dalam mempercayai orang lain.

"...Jangan langsung percaya... jangan baper. Aku lebih baik gitu..." (ADI-P2-B771-786).

Sementara itu, salah satu partisipan merefleksikan bagaimana cintanya yang dulu bersifat tidak rasional telah membawanya pada kerugian emosional, dan kini ia lebih berhati-hati.

"...pandanganku menjadi tidak rasional karena aku mencintai dia... jadi sekarang lebih hati-hati." (ASM-P5-B447-453).

Perubahan cara berpikir ini menjadi bentuk pertumbuhan penting yang muncul dari luka. Para partisipan mulai membentuk prinsip-prinsip baru dalam menjalin relasi, di mana perlindungan terhadap diri sendiri dan kesadaran batas menjadi fondasi yang lebih kuat dari sebelumnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman perselingkuhan berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal. Dampaknya tidak hanya berupa luka emosional jangka pendek, tetapi juga berpengaruh pada berbagai aspek dalam kehidupan mereka. Pada

dimensi penerimaan diri, partisipan mengalami perasaan tidak berharga dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Mereka memandang kegagalan hubungan sebagai refleksi dari kekurangan personal, baik secara fisik maupun emosional. Perasaan ini membuat mereka mempertanyakan nilai dirinya, yang sejalan dengan temuan Fajriyah, Sari, dan Suryani (2023) bahwa korban perselingkuhan umumnya mengalami keraguan terhadap harga diri dan merasa tidak layak dicintai. Selain itu, partisipan mengalami keterasingan terhadap apresiasi yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Mereka merasa tidak layak mendapatkan dukungan karena menganggap dirinya gagal sebagai pasangan. Ateş (2018) menyebutkan bahwa perempuan korban pengkhianatan sering kali menolak bantuan emosional karena merasa tidak pantas menerimanya. Hal ini memperlihatkan bahwa luka relasional dapat mempengaruhi pola penilaian diri secara lebih luas.

Perselingkuhan juga berdampak pada hubungan interpersonal partisipan. Kehilangan kepercayaan terhadap orang lain muncul sebagai respons utama. Tidak hanya kepada pasangan, distrust meluas ke lingkungan sosial secara umum. Partisipan merasa bahwa memberikan kepercayaan kepada orang lain adalah tindakan yang berisiko dan berpotensi menimbulkan luka baru. Stavrova et al. (2023) menjelaskan bahwa pengalaman dikhianati dalam relasi romantis dapat memicu distrust jangka panjang terhadap lingkungan sosial yang lebih luas. Selain itu, partisipan menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial sebagai bentuk proteksi diri. Mereka menghindari interaksi untuk menghindari pertanyaan atau stigma dari orang lain. Namun, sikap ini berisiko memperbesar potensi isolasi sosial, yang justru dapat memperburuk kesejahteraan psikologis.

Dalam aspek otonomi, pengalaman perselingkuhan memunculkan kesadaran baru bagi partisipan untuk lebih menjaga batas pribadi dan mengambil keputusan sendiri. Mereka mulai berani mengakhiri hubungan yang tidak sehat, menolak untuk kembali pada pasangan yang menyakiti, dan mempertimbangkan kebutuhan diri dalam membuat keputusan. Proses ini mencerminkan peningkatan otonomi emosional. Penelitian De-Juanas et al. (2020) mendukung temuan ini, dengan menyebutkan bahwa pengalaman relasi bermasalah mendorong perempuan dewasa awal untuk mengembangkan kemandirian dalam pengambilan keputusan.

Dari sisi penguasaan lingkungan, partisipan menunjukkan upaya untuk mengambil alih kendali hidup setelah mengalami pengkhianatan. Sebelumnya, kehidupan mereka banyak berpusat pada pasangan. Namun, setelah peristiwa perselingkuhan, mereka mulai menyusun ulang rutinitas dan mengalihkan energi pada aktivitas yang lebih bermakna. Langkah ini mencerminkan kemampuan untuk mengelola lingkungan hidup secara lebih sehat. Dierendonck (2023) menyebutkan bahwa sense of mastery dapat terbentuk melalui peristiwa signifikan yang mendorong individu keluar dari pola lama untuk membangun ulang sistem kehidupan. Selain itu, partisipan menunjukkan kemampuan beradaptasi di tengah situasi yang tidak stabil. Mereka tetap menjalankan aktivitas akademik, pekerjaan, atau sosial, meskipun dalam kondisi emosional yang berat. Zilcha-Mano et al. (2014) menyebutkan bahwa regulasi diri yang fleksibel merupakan bagian dari mastery terhadap lingkungan, di mana individu tetap mampu berfungsi di tengah tekanan emosional.

Perselingkuhan juga berdampak pada tujuan hidup partisipan. Sebelumnya, banyak dari mereka menempatkan hubungan romantis sebagai pusat orientasi hidup. Ketika relasi tersebut hancur, muncul perasaan kehilangan arah dan makna hidup. Partisipan mengalami kehampaan eksistensial dan kebingungan mengenai masa depan. Hal ini sejalan dengan Savitri (2017) yang menyatakan bahwa perempuan korban perselingkuhan sering mengalami krisis identitas dan kehilangan tujuan hidup. Fajriyah, Sari, dan Suryani (2023) juga menyebutkan bahwa korban cenderung mengalami kekosongan makna sebelum mampu membangun kembali orientasi hidup yang baru.

Meski demikian, pengalaman traumatis ini juga memunculkan aspek pertumbuhan pribadi pada sebagian partisipan. Mereka mulai mengevaluasi ulang cara memandang hubungan dan menempatkan batas diri secara lebih sehat. Jika sebelumnya cenderung mengabaikan kebutuhan pribadi demi mempertahankan relasi, kini mereka lebih berhati-hati dan selektif dalam membangun kedekatan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan dari pola relasi yang pasif menjadi lebih sadar dan reflektif. Penelitian Fajriyah, Sari, dan Suryani (2023) menemukan bahwa korban perselingkuhan melakukan evaluasi ulang terhadap relasi interpersonal pasca trauma. Roos et al. (2017) juga menyebutkan bahwa pembentukan batas baru dalam hubungan merupakan bagian dari proses pertumbuhan pribadi yang menandakan kematangan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dampak perselingkuhan terhadap kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal bersifat dinamis. Mereka mengalami luka

emosional yang berat, tetapi pada saat yang sama juga memiliki potensi untuk tumbuh, merefleksikan diri, dan membangun cara pandang baru yang lebih sehat terhadap relasi dan kehidupan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman perselingkuhan dalam hubungan pacaran berdampak kompleks terhadap kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal. Dampak tersebut tercermin pada enam dimensi psychological well-being menurut Ryff (1989). Pada dimensi penerimaan diri, partisipan mengalami penurunan harga diri, merasa tidak layak, serta kesulitan menerima dukungan dari lingkungan karena keterasingan terhadap apresiasi. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, muncul kehilangan kepercayaan secara luas, baik kepada pasangan maupun relasi sosial lainnya. Hal ini diikuti dengan kecenderungan menarik diri sebagai mekanisme perlindungan emosional.

Di sisi lain, partisipan menunjukkan perkembangan pada dimensi otonomi. Mereka mulai menyadari pentingnya menetapkan batas emosional dan berani mengambil keputusan sendiri tanpa bergantung pada pasangan. Dalam dimensi penguasaan lingkungan, partisipan berupaya mengatur ulang hidupnya dengan membentuk rutinitas baru, menata kembali prioritas, serta membangun lingkungan sosial yang lebih aman bagi dirinya. Pada dimensi tujuan hidup, pengalaman perselingkuhan menimbulkan disorientasi dan kehilangan makna hidup. Namun, proses refleksi terhadap peristiwa tersebut mendorong partisipan untuk mengevaluasi kembali tujuan hidup dan mengalihkan fokus pada pengembangan diri secara mandiri. Sementara itu, pada dimensi pertumbuhan pribadi, partisipan mengalami perubahan pola pikir terhadap relasi. Mereka menjadi lebih selektif, lebih berhati-hati terhadap tanda-tanda relasi yang tidak sehat, serta lebih memprioritaskan kesehatan mental dan batas diri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perselingkuhan tidak hanya menimbulkan dampak emosional jangka pendek, tetapi juga mempengaruhi seluruh aspek kesejahteraan psikologis. Setiap dimensi menunjukkan dinamika perubahan yang melibatkan luka emosional, refleksi diri, serta proses adaptasi untuk mempertahankan integritas dan keseimbangan psikologis pasca pengalaman traumatis.

Saran

Penelitian mengenai dampak perselingkuhan terhadap kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal masih memiliki ruang pengembangan yang luas. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam, seperti laki-laki, individu dari rentang usia yang berbeda, atau korban perselingkuhan dalam konteks pernikahan. Hal ini penting untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis korban perselingkuhan di berbagai kondisi.

Selain itu, penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan penggunaan metode campuran (mixed methods), yaitu dengan menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Strategi ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif korban sekaligus menyajikan data numerik yang dapat memperkuat validitas dan reliabilitas temuan. Aspek lain yang juga penting untuk dieksplorasi lebih lanjut adalah pengaruh budaya, nilai sosial, dan spiritualitas dalam proses pemulihan korban perselingkuhan. Faktor-faktor ini berpotensi mempengaruhi bagaimana individu memaknai dan menghadapi trauma relasional, namun masih jarang menjadi fokus utama dalam penelitian sebelumnya. Dengan memperluas cakupan kajian, penelitian di masa depan diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih utuh terhadap pemahaman mengenai kesejahteraan psikologis pasca perselingkuhan.

Daftar Pustaka

- Abbott, R. A., Croudace, T. J., Ploubidis, G. B., Kuh, D., Richards, M., & Huppert, F. A. (2008). The relationship between early personality and midlife psychological well-being: Evidence from a UK birth cohort study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(9), 679–687. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0355-8>
- Allen, E. S., Atkins, D. C., Baucom, D. H., Snyder, D. K., Gordon, K. C., & Glass, S. P. (2005). Intrapersonal, interpersonal, and contextual factors in engaging in and responding to extramarital involvement. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(2), 101–130. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpi014>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Ateş, G. (2018). Associated Factors Of Subjective Well-Being In Married Individuals: Online Infidelity Tendency, Gender Roles, And Marital Satisfaction [Doctoral dissertation, Middle East Technical University]. <https://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12622727/index.pdf>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Budyningrum, F. S., & Ariana, A. D. (2025). Psychological Distress of Female Young Adults Who Experienced Infidelity In Dating Relationships. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 287–293. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.970>
- Cano, A., & O’Leary, K. D. (2000). Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 774–781. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.774>
- De-Juanas, A., Bernal Romero, T., & Goig, R. (2020). The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559976>
- Fajriyah, N., & Roswiyani. (2024). Forgiveness dan Komunikasi Interpersonal pada Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Perselingkuhan saat Berpacaran. *Versi Cetak*, 8(2), 270–279. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i2.27999>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). AN INTEGRATIVE INTERVENTION FOR PROMOTING RECOVERY FROM EXTRAMARITAL AFFAIRS. *JOURNAL OF MARITAL AND FAMILY THERAPY*, 30(2), 213–231. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2006). Relationship Dissolution Following Infidelity: The Roles Of Attributions and Forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 508–522. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/jscp.2006.25.5.508>
- Heintzelman, A., Murdock, N. L., Krycak, R. C., & Seay, L. (2014). Recovery from infidelity: Differentiation of self, trauma, forgiveness, and posttraumatic growth among couples in continuing relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3(1), 13–29. <https://doi.org/10.1037/cfp0000016>

- Krisna, G. A. (2023, 15 September). Kok dia tega ya? Kenali faktor terjadinya perselingkuhan. *Kumparan*. <https://kumparan.com/ghazan-athar-krisna/kok-dia-tega-ya-kenali-faktor-terjadinya-perselingkuhan-239yQSTaeyq>
- Laaser, D., Putney, H. L., Bundick, M., Delmonico, D. L., & Griffin, E. J. (2017). Posttraumatic Growth in Relationally Betrayed Women. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(3), 435–447. <https://doi.org/10.1111/jmft.12211>
- Rokach, A., & Chan, S. H. (2023). Love and Infidelity: Causes and Consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20053904>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Savitri, I. M. (2017). *Strategi Koping dan Kesejahteraan Subjektif Pada Istri Korban Perselingkuhan*. 5(2), 154–164. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4356>
- Stavrova, O., Pronk, T., & Denissen, J. (2023). Estranged and Unhappy? Examining the Dynamics of Personal and Relationship Well-Being Surrounding Infidelity. *Psychological Science*, 34(2), 143–169. <https://doi.org/10.1177/09567976221116892>
- Van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Whitton, S. W., Olmos-Gallo, P. A., Stanley, S. M., Prado, L. M., Kline, G. H., St. Peters, M., & Markman, H. J. (2007). Depressive Symptoms in Early Marriage: Predictions From Relationship Confidence and Negative Marital Interaction. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 297–306. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.297>
- Yöyen, E., Çalık, S., & Güneri Barış, T. (2025). Predictors of Young Adult Women's Psychological Well-Being in Romantic Relationships. *Behavioral Sciences*, 15(1), 1–24. <https://doi.org/10.3390/bs15010082>
- Yunanto, T. A. R., & Kenward, B. (2024). Dinamika Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Emosional dalam Hubungan Pacaran. *Journal Psikogenesis*, 12(1), 66–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3485>