



UNIVERSITAS INDONESIA

**PROGRAM INTERVENSI DENGAN STRATEGI  
*INTEGRATIVE FORGIVENESS* UNTUK MENGURANGI  
TINGKAT *DISTRESS* PADA ISTRI DENGAN SUAMI YANG  
BERSELINGKUH**

*Intervention Program with Integrative Forgiveness Strategy To Decrease Level of  
Distress for Wives Whose Husband Commit Adultery*

**TESIS**

**STEPHANI MARTHA MANIK**

**1006796651**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
PEMINATAN PSIKOLOGI KLINIS DEWASA  
DEPOK, JULI 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**PROGRAM INTERVENSI DENGAN STRATEGI *INTEGRATIVE  
FORGIVENESS* UNTUK MENGURANGI TINGKAT *DISTRESS*  
PADA ISTRI DENGAN SUAMI YANG BERSELINGKUH**

*Intervention Program with Integrative Forgiveness Strategy To Decrease Level of  
Distress for Wives Whose Husband Commit Adultery*

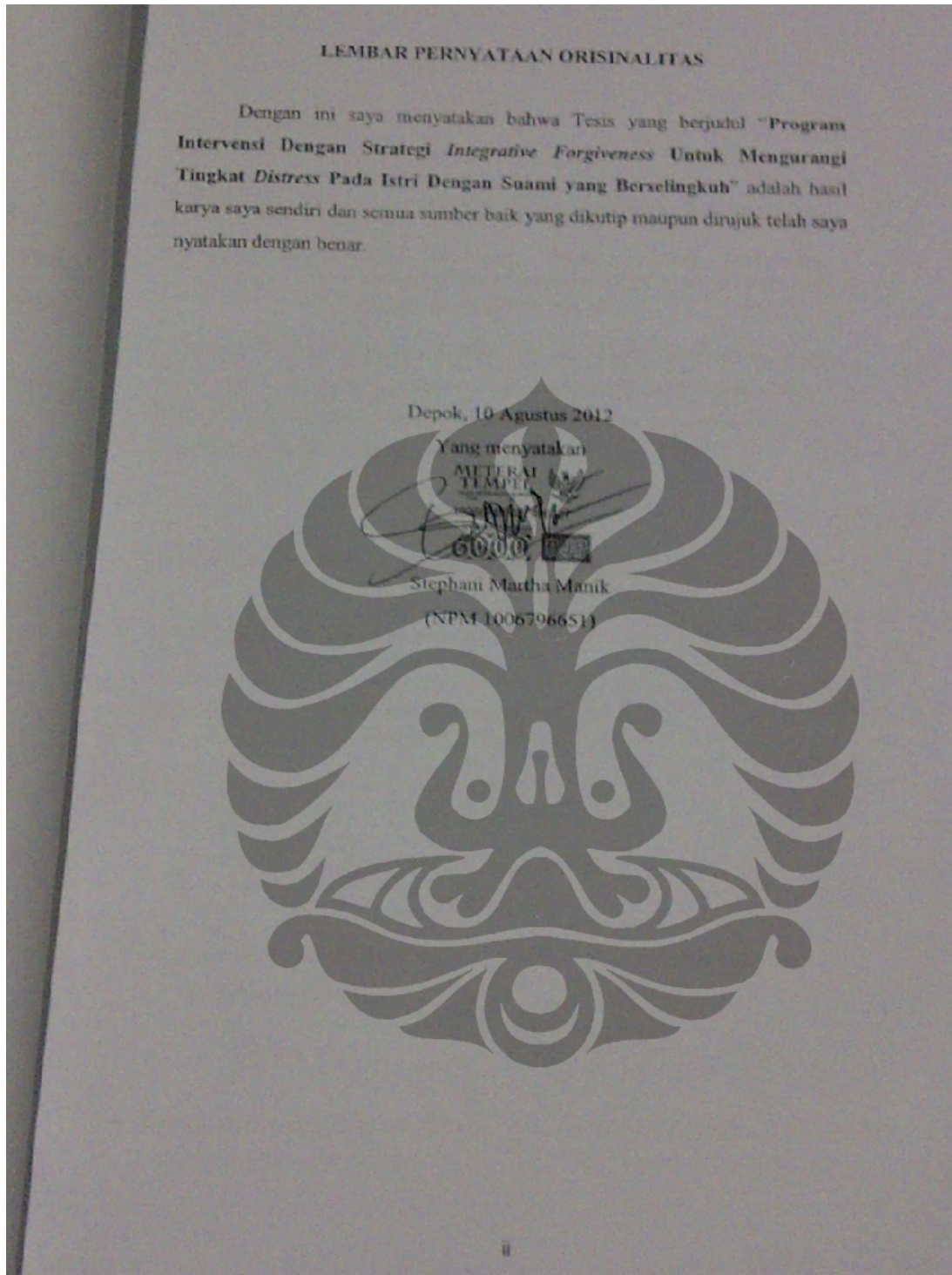
**TESIS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister

**STEPHANI MARTHA MANIK**

**1006796651**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
PEMINATAN PSIKOLOGI KLINIS DEWASA  
DEPOK, JULI 2012**



## LEMBAR PENGESAHAN

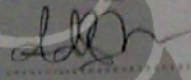
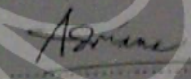
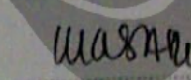
Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Stephani Martha Manik  
 NPM : 1006796651  
 Program Studi : Magister Psikologi Profesi, Peminatan Psikologi Klinis  
 Dewasa  
 Judul Tesis : Program Intervensi Dengan Strategi *Integrative Forgiveness* Untuk Mengurangi Tingkat *Distress* Pada Istri Dengan Suami yang Berselingkuh

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi pada Program Peminatan Psikologi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, pada Jumat, 3 Agustus 2012.

## DEWAN PENGUJI

Pembimbing I : Prof. Dr. Suprpti Sumarmo Murkam,  
 NIP. 130 159 842  
 Pembimbing II : Adhityawarman Menaldi, M.Psi  
 NIP. 19830416 2008 2 003  
 Penguji : Dr. Adriana S. Ginanjar, M.S.  
 NIP. 1964 0509 199 403 2 002  
 Penguji : Dra. Ina Saraswati, M.Si  
 NIP. 1951219 199203 2 002

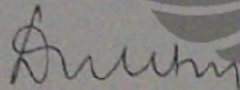





Depok, 10 Agustus 2012

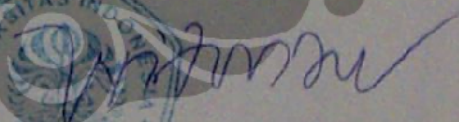
Disahkan oleh

Ketua Program Studi Psikologi Profesi  
 Fakultas Psikologi UI

Dekan Fakultas Psikologi UI



Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, MA., Ph.D.  
 NIP. 19510327 197603 2 001

Dr. Wilman Dohlan Mansoer, M. Org. Psy  
 NIP. 19490403 197603 1 002

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan izin-Nya penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Keberhasilan yang telah dicapai tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak. Mengingat hal tersebut, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof.Dr. Suprpti Sumarmo Markam dan AdhityawarmanMenaldi, M.Psi. yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan bimbingan serta dukungan moril kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan tesis ini dengan tepat waktu.
2. Dua partisipan intervensi penelitian, terima kasih atas kepercayaannya dan bersedia berbagi pengalaman hidupnya. Saya belajar banyak dari mba semua mengenai saat-saat berat menghadapi perselingkuhan dan usaha mba untuk bangkit.
3. Keluargaku—Ibu, Bapak, Heidi, Kevin, Lola, dan Bang Olan atas kasih sayang, dukungan yang menjadi pemacu semangat peneliti untuk menyelesaikan tesis.
4. Para dosen, khususnya segenap dosen di program studi Profesi Klinis Dewasa, yang telah memberikan pengajaran serta bimbingan selama masa perkuliahan.
5. Pacar sekaligus sahabatku, Aron Fransiskus Muda Pangaribuan, S.E, B.BusMan. Terimakasih atas pengertian dan kasih sayangnya selama delapan tahun serta dukungan tiada henti selama pengerjaan tesis ini.
6. Teman-temanpeneliti selama masa studi S2 –Citra, Rangga, Tiker, buat kebersamaan “jatuh – bangun” di kampus selama masa-masa pengerjaan tesis, kesediaannya mendengarkan curhatan peneliti ketika mengalami kecelakaan dan atas dukungannya dan informasi yang diberikan selama pengerjaan tesis.
7. Keluarga KLD17 atas perjuangan selama dua tahun yang membuka mata dan pikiran- Kresna, Wita, Edo, Retha, Nia, Bang Olav, Titis, Bona, Kak Dew, Mba Des, Vivi, Bombina, Rena, Tika, Dhea, Rini. *You guys as cool as researchers and as tender as family.*
8. Mba Minah, Mas Somat, dan Mas Barnas, terima kasih atas sapaan maupun senyuman hangat kepada peneliti selama berada di kampus dan atas bantuannya dalam mengurus peminjaman ruangan.

Jakarta, Juli 2012  
Stephani Martha Manik

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS  
(Hasil Karya Perorangan)

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Stephani Martha Manik  
NPM : 1006796701  
Program Studi : Magister Psikologi Profesi, Peminatan Psikologi Klinis  
Dewasa  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

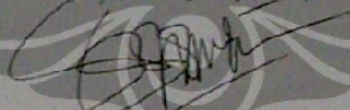
"Program Intervensi Dengan Strategi *Integrative Forgiveness* Untuk Mengurangi Tingkat *Distress* Pada Istri Dengan Suami yang Berselingkuh"

beserta perangkat yang ada, jika diperlukan. Dengan Persetujuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, serta memublikasikan tesis saya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya-benarnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di : Depok  
Pada tanggal : 3 Agustus 2012

Yang membuat pernyataan,



(Stephani Martha Manik)

## ABSTRAK

Nama : Stephani Martha Manik  
Program Studi : Magister Psikologi Profesi, Peminatan Psikologi Klinis  
Dewasa  
JudulTesis : Program Intervensi dengan Strategi *Integrative Forgiveness*  
Untuk Mengurangi Tingkat *Distress* Pada Istri yang  
Diselingkuhi Oleh Suami

Dalam perkawinan, salah satu pengalaman menyakitkan disertai muatan emosi negatif adalah perselingkuhan. Perselingkuhan adalah tindakan secara seksual ataupun emosional, dilakukan oleh seseorang yang terikat dalam suatu hubungan komitmen monogami maupun eksklusif, dimana tindakan tersebut dilakukan dengan orang lain selain pasangan dan merupakan pelanggaran perjanjian komitmen yang merusak kepercayaan (Blow & Harnet dalam Fish, 2010). Pengalaman individu yang mengetahui pasangannya selingkuh diasosiasikan dengan reaksi *distress* yang muncul dalam bentuk reaksi emosi *rollercoaster* yang intens, pikiran, perilaku dan fisik. Sebagai bentuk pelanggaran janji untuk setia dan komitmen eksklusif, perselingkuhan dapat merusak rasa percaya dan rasa aman emosional bagi pihak yang diselingkuhi. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup individu tersebut. Tujuan dari penelitian adalah melihat efektifitas pendekatan Integratif bagi individu yang mengalami *distress* setelah mengetahui pasangan eksklusifnya berselingkuh. Pada awalnya partisipan penelitian adalah dua orang istri. Penelitian ini menggunakan panduan wawancara oleh Vaughn (1996), *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS), dan *Subjective Unit of Distress Scale* (SUDS) untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan 1 mengalami penurunan skor afek negatif – peningkatan skor afek positif dan perubahan positif pada aspek kognitif, perilaku dan fisik. Sedangkan partisipan 2 mengundurkan diri dari program intervensi. Lebih lanjut peneliti melihat bahwa setelah mengikuti intervensi, partisipan menunjukkan motivasi pemaafan terhadap suami yang berselingkuh, menyadari adanya masing-masing peran dari pikiran, perilaku dan perasaannya dalam menghadapi kasus perselingkuhan maupun kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Perselingkuhan, perkawinan, *distress*, pendekatan integratif, PANAS dan SUDS.

## ABSTRACT

Name : Stephani Martha Manik  
Study Program : Adult Clinical Psychology  
Title : Intervention Program with Integrative Forgiveness Strategy  
To Decrease Level of *Distress* For Wives Whose Husband  
Commit Adultery

In marriage, one of the most painful experience filled with emotions are being cheated or having an affair. Having an affair is an sexual or emotional act caused by a person who is bonded by a monogamy or exclusive commitment, where said actions are done with another person besides from his or her partner and violates the marriage agreement which can cause ruin in one's trust (Blow and Harnet in Fish, 2010). The individual experience which acknowledges that his or her partner cheats on him or her is associated with a distressful reaction which appear as an emotional rollercoaster reaction with intense, mind, behavior and physical symptoms. As an act which violates the agreement to be loyal and faithful, affairs could break the trust and hurt his or her emotional security in the cheated one's case. This can affect his or her quality of life. The purpose of the research is to see the effectiveness of integrative approach to the individuals who experienced distress after realizing that their exclusive partner has an affair. At first, the participant of the research are two wives. This research uses the interview guide by Vaughn (1996), Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS), dan Subjective Unit of Distress Scale (SUDS) to collect data. The results showed that in participant 1 the negative affect score decreased and the positive affect score increase. Positive change in aspects such as cognitive, attitude and physical. Meanwhile participant 2 retires from the intervention program. Further, the researcher saw that after the intervention, participant 1 shows an increased motivation in forgiving the cheating husband, participant 1 realize the role of mind, attitude and feelings when facing affair problems or everyday life problems.

Keywords: Adultery, Infidelity, marriage, *distress*, integrative approach, PANAS and SUDS



## DAFTAR ISI

HalamanJudul .....	i
LembarPernyataanOrisinalitas .....	ii
LembarPengesahan .....	iii
Kata Pengantar.....	iv
LembarPernyataanPersetujuanPublikasiKaryaIlmiah.....	v
Abstrak .....	vi
<i>Abstract</i> .....	vii
DaftarIsi .....	viii
DaftarBagan.....	xii
DaftarTabe.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. LatarBelakang .....	1
1.2. Permasalahan .....	8
1.3. TujuanPenelitian .....	8
1.4. ManfaatPenelitian .....	9
1.5. SistematikaPenulisan .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
2.1. Perkawinan.....	11
2.1.1 Definisi Perkawinan.....	11
2.1.2 Motivasi Perkawinan.....	11
2.2. Perselingkuhan.....	12
2.2.1. Definisi Perselingkuhan.....	12
2.2.2. Alasan Individu Berselingkuh.....	14
2.2.3. Reaksi dan Dampak Akibat Pasangan Berselingkuh.....	15
2.2.4. Konsekuensi Perselingkuhan.....	16
2.3. Stres .....	17
2.3.1. Definisi Stres .....	17
2.3.2. <i>Distress</i> .....	18
2.4. Pendekatan Integratif.....	18
2.4.1. Pendekatan Integratif.....	18
2.4.2. Strategi Integratif untuk Kasus Perselingkuhan.....	19
2.4.3. Tiga Tahap Intervensi Dengan Strategi <i>Integrative Forgiveness</i> .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
3.1. DesainPenelitian.....	27
3.2. PartisipanPenelitian.....	27
3.3.1. Kriteria Partisipan.....	27
3.3.2. Prosedur Pemilihan Partisipan.....	28
3.3. AlatUkur.....	28
3.3.1. <i>Positive Affect Negative Affect Scale</i> (PANAS).....	28
3.3.2. <i>Subjective Units of Dsitress Scale</i> (SUDS).....	29
3.4. Metode Asesmen.....	30

3.5. Metode Pencatatan Intervensi.....	31
3.6. Tahapan Penelitian.....	32
3.6.1. Tahap Persiapan.....	32
3.6.2. Tahap Pelaksanaan Intervensi.....	32
3.6.3. Tahap Evaluasi.....	34
3.7. Rancangan Intervensi.....	35
<b>BAB IV PENGUKURAN AWAL.....</b>	<b>44</b>
4.1. Proses dan Hasil <i>Screening</i> .....	44
4.2. Pemaparan Kasus .....	46
4.2.1. Partisipan 1.....	46
4.2.1.1 Genogram Partisipan 1.....	46
4.2.1.2 Observasi Umum Partisipan 1.....	46
4.2.1.3 Deskripsi Kasus Partisipan 1.....	47
4.2.1.4 Gambaran Masalah Partisipan 1.....	48
4.2.1.5 Asesmen Pra-intervensi Partisipan 1.....	53
4.2.1.6 Skema Intervensi Partisipan 1.....	54
4.2.2. Partisipan 2.....	55
4.2.2.1 Genogram Partisipan 2.....	55
4.2.2.2 Observasi Umum Partisipan 2.....	55
4.2.2.3 Deskripsi Kasus Partisipan 1.....	55
4.2.2.4 Gambaran Masalah Partisipan 2.....	57
4.2.2.5 Asesmen Pra-intervensi Partisipan 2.....	59
4.2.2.6 Skema Proses Intervensi Partisipan 2.....	60
<b>BAB V HASIL INTERVENSI.....</b>	<b>61</b>
5.1. Waktu Pelaksanaan Intervensi.....	61
5.1.1. Realisasi Pelaksanaan Intervensi.....	61
5.2. Hasil Sesi Intervensi.....	62
5.2.1. Partisipan 1.....	62
5.2.1.1 Proses Intervensi Partisipan 1.....	62
5.2.1.2 Anamnesis.....	93
5.2.1.3 Kesimpulan Awal Partisipan 1.....	96
5.2.2. Partisipan 2.....	96
5.2.2.1 Proses Intervensi Partisipan 2.....	96
5.2.2.2 Kesimpulan Awal Partisipan 2.....	102
5.3. Evaluasi.....	102
5.3.1. Asesmen Pasca-intervensi dan <i>follow-up</i> .....	102
5.3.2. Wawancara Pasca-intervensi.....	104
<b>BAB VI DISKUSI.....</b>	<b>108</b>
<b>BAB VII KESIMPILAN DAN SARAN .....</b>	<b>112</b>
7.1. Kesimpulan.....	112
7.2. Saran.....	113
7.2.1. Saran Metodologis.....	113
7.2.2. Saran Praktis.....	114
Daftar Pustaka.....	115

**DAFTAR BAGAN**

Bagan4.2.1.1	Genogram Partisipan 1.....	46
Bagan4.2.1.1	Genogram Partisipan 2.....	55
Bagan4.2.1.6	Skema Intervensi Partisipan 1.....	54
Bagan4.2.2.6	Skema Intervensi Partisipan 2.....	60



**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1	UjiKeterbacaanPANAS.....	29
Tabel 3.2	RancanganIntervensi.....	35
Tabel 4.1	Identitas Partisipan Penelitian.....	45
Tabel 4.2	HasilPra-intervensiPartisipan 1.....	53
Tabel 4.3	HasilPra-intervensiPartisipan 2.....	59
Tabel 5.1	RealisasiPelaksanaanIntervensiPadaDuaPartisipan.....	61
Tabel 5.2	HasilPra-intervensi, Pasca-intervensidan <i>Follow-up</i> .....	102



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Membangun hubungan perkawinan merupakan salah satu tugas perkembangan pada individu dewasa muda. Perkawinan merupakan penyatuan yang legal antara laki-laki dan wanita yang hubungannya saling bergantung (Williams, Sawyer, dan Wahlstrom, 2006). Terdapat beberapa alasan laki-laki dan perempuan memutuskan untuk menikah, yakni karena mereka saling mencintai, hasrat menjadi orang tua atau membentuk keluarga, dan agar bahagia (Patterson dan Kim dan Wahlstrom, 2006).

Pada umumnya pasangan yang baru menikah cenderung mengalami perasaan nyaman, menyenangkan dan bersemangat. Hal tersebut merupakan salah satu keuntungan dari hubungan perkawinan. Hasil studi menyatakan bahwa individu yang menikah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah apabila dibandingkan dengan individu yang belum menikah (Combs, 1991). Hal ini ditunjang dengan hasil studi yang menunjukkan bahwa presentase kebahagiaan dan kepuasan lebih tinggi pada individu yang menikah dibandingkan dengan individu yang belum menikah, diikuti dengan individu yang telah berpisah, bercerai atau yang pasangannya meninggal (Gove, Hughes, dan Style dalam Stanley dkk, 2012). Studi lain secara spesifik menyatakan bahwa kesejahteraan individu memiliki asosiasi yang kuat dengan kepuasan perkawinan (Campbell, Converse, dan Rogers; Glenn; Lee, Secombe, dan Sheehan; Weingarten dalam Fowers, 1998).

Dalam hubungan perkawinan juga seringkali dijumpai kendala maupun konflik rumah tangga. Bagaimana pasangan suami istri mengatasi konflik tampaknya berpengaruh pada kualitas hubungan perkawinan. Pasangan yang cenderung berperilaku menyerang ketika menghadapi masalah cenderung mengalami simtom depresi (Marchand-Reilly, 2009). Secara lebih spesifik laki-laki cenderung mengalami simtom depresi, sedangkan wanita cenderung mengalami perasaan diabaikan maupun perasaan ditolaksat mengatasi konflik dengan tidak baik (Reese Weber & Marchand, 2002). Ketika muncul perasaan kecewa dan berkurangnya hasrat terhadap pasangan, hubungan perkawinan diasosiasikan dengan emosi negatif (Person, 2007).

Salah satu pengalaman menyakitkan disertai muatan emosi negatif dalam hubungan perkawinan adalah perselingkuhan. Perselingkuhan adalah tindakan secara seksual ataupun emosional, dilakukan oleh seseorang yang terikat dalam suatu hubungan komitmen monogami maupun eksklusif, dimana tindakan tersebut dilakukan dengan orang lain selain pasangan dan merupakan pelanggaran perjanjian komitmen yang merusak kepercayaan (Blow dan Harnet dalam Fish, 2010). Lusterman (1998) menambahkan bahwa perselingkuhan terjadi ketika salah satu pasangan tetap meyakini janji untuk setia, sedangkan pasangan yang lain melanggar perjanjian tersebut secara diam-diam. Dengan demikian tampak bahwa perselingkuhan terjadi secara rahasia tanpa diketahui pasangan.

Mengapa terungkapnya perselingkuhan dapat menyakiti suami atau istri yang dikhianati? Dalam upacara pernikahan, kedua calon mempelai pengantin mengucapkan janji baik ke diri sendiri, pasangan, keluarga, teman, masyarakat, negara, dan khususnya kepada Tuhan bahwa mereka akan selalu setia hingga maut memisahkan. Selain itu mereka mengikat komitmen untuk menjalani hubungan romantis yang eksklusif dan monogami baik secara seksual dan emosi. Eksklusif berarti terdapat perasaan dan pengalaman yang hanya menjadi milik pasangan yang menikah, tanpa terlibatnya orang ketiga atau pihak luar (Lusterman, 1998). Perihal kesetiaan ini pun ternyata juga diyakini pada orang-orang yang menjalin hubungan romantis lainnya, seperti hubungan pacaran (Sheppard, Nelson, dan Andreoli-Mathie; Thornton dan Young DeMarco dalam Allen dan Baucom, 2006). Dengan demikian tidak mengherankan apabila terjadi pelanggaran komitmen untuk setia, individu yang dikhianati merasa sangat kaget dan tersakiti ketika mengetahui pasangannya berselingkuh dengan orang lain.

Glass dan Wright (dalam Fish, 2010) menyatakan bahwa laki-laki cenderung terlibat dalam bentuk perselingkuhan seksual ketimbang emosional, sedangkan perempuan cenderung terlibat dalam bentuk perselingkuhan emosional. Hal ini dikarenakan laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu bekerja di luar rumah dan alasan dorongan seksual yang lebih tinggi pada laki-laki. Meski demikian, beberapa hasil studi terakhir justru menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam perselingkuhan (Treas & Giesen, 2000).

Perselingkuhan dapat disebabkan konflik antar suami – istri ataupun rasa tidak puas dalam perkawinan. Individu yang tidak puas dengan hubungan perkawinannya

dan ditunjang dengan kebutuhan seksual yang kuat serta nilai seksual permisif berpeluang untuk mencari hubungan di luar perkawinan atau *extramarital relationship* (Wiederman dan Allgeier; Treas dan Giesen dalam Williams, Sawyer, dan Wahlstrom, 2006). Akan tetapi Glass (dalam Williams, Sawyer, dan Wahlstrom, 2006) berpendapat bahwa dalam perkawinan yang harmonis juga dapat berpeluang terjadi perselingkuhan. Bahkan individu yang menganggap pasangan dan hubungannya sempurna tidak dapat menemukan petunjuk yang mengarahkan pada perilaku selingkuh yang dilakukan pasangannya. Tampak bahwa perselingkuhan dapat terjadi dalam segala kondisi pernikahan, khususnya rentan pada pernikahan yang mengalami masalah, baik disadari maupun tidak disadari pasangan suami dan istri.

Perselingkuhan dalam perkawinan ternyata bukan saja disebabkan perselisihan antar pasangan melainkan juga dapat memberikan konsekuensi perselisihan antar suami istri (Betzig dalam Whisman dan Gordon, 2007). Contohnya perselingkuhan dapat memberikan konsekuensi berupa menurunnya kualitas hubungan suami dan istri (Whisman, Dixon, dan Johnson dalam Whisman dan Gordon, 2007). Misalnya pertengkaran hingga berkurangnya intensitas komunikasi maupun aktivitas bersama suami – istri. Bahkan dalam kasus tertentu konsekuensi perselingkuhan dapat memicu keinginan bunuh diri. Hal ini terjadi pada seorang istri yang melakukan percobaan bunuh diri dengan meminum obat maag melebihi dosis anjuran yang dilakukan oleh seorang istri setelah melakukan konfrontasi terhadap suami yang ketahuan berselingkuh (<http://news.okezone.com/index>, 2011).

Berdasarkan salah satu tabloid Indonesia, seorang wanita berinisial G, berusia 26 tahun yang diselingkuhi oleh suaminya menyatakan bahwa :

*“Saat usia kandungan saya empat bulan, saya curiga dengan sikap suami yang sering membanggakan R, teman perempuannya. Kecurigaan saya terbukti ketika saya melihat suami membonceng R tanpa bilang ke saya. Awalnya suami membantah ketika saya tanya, tetapi akhirnya suami mengakui bahwa dia memang menyukai R karena nyambung, sopan, berpendidikan, cantik pula. Duh lemas seluruh tubuh dan persendian ini. Apalah saya ini, cuma tamatan SMU yang mujur bisa cepat kerja, tidak secantik R pula.”*

Berdasarkan pengalaman G, terlihat bahwa mengetahui pasangan selingkuh seringkali diasosiasikan dengan hal negatif. Individu yang melakukan pengkhianatan

terhadap kesetiaan perkawinan dapat membuat pasangannya merasakan sakit hati yang dalam (Ginancar, 2009). Hal ini dapat menimbulkan reaksi stres yang negatif atau *distress* bagi individu yang diselingkuhi pasangannya (Gordon, Baucom, dan Snyder, 2004).

Reaksi *distress* akibat perselingkuhan seringkali muncul dalam berbagai reaksi emosi, pikiran, perilaku dan fisik pada pasangan yang diselingkuhi. Reaksi emosi yang muncul dapat berupa rasa marah, malu, sakit hati, cemburu, takut (Lusterman, 1998). Selain itu rasa tertekan, tidak berdaya, merasa dibohongi dan diabaikan pun seringkali dirasakan individu yang diselingkuhi pasangannya (Gordon, Baucom dan Snyder, 2008). Reaksi pikiran yang muncul, meliputi pertanyaan mengenai lama perselingkuhan telah terjadi, keberhargaan diri, hingga bagaimana harus bersikap. Reaksi perilaku dapat berupa berteriak kepada, melempar barang, hingga memukul pasangan yang berselingkuh. Sementara itu reaksi fisik yang muncul dapat dalam berbagai bentuk, seperti badan lemas, atau sakit kepala, ataupun diare. Reaksi-reaksi individu ketika mengetahui adanya perselingkuhan tampak dapat mengganggu kualitas fungsi diri individu dan fungsi hubungan perkawinan. Hal ini menunjukkan bahwa perselingkuhan tidak hanya mempengaruhi tingkat kesejahteraan individu, namun juga merusak norma dan nilai dalam hubungan perkawinan (Kluwer dan Karremans, 2009).

Terjadinya *distress* berkepanjangan dapat mempengaruhi individu dalam menjalani kehidupannya. Beberapa hasil studi menunjukkan bahwa *distress* yang terjadi setelah terungkapnya perselingkuhan menimbulkan beberapa dampak jangka panjang bagi individu, seperti mengalami depresi (Cano dan O'Leary dalam Gordon, Baucom, dan Snyder, 2004), menurunkan tingkat *self-esteem* (Charny & Parnas dalam Harwood, 2009), hingga trauma (Lusterman, 1998). Selain itu konsekuensi fisik bagi individu yang tetap mempertahankan hubungan dengan pasangan yang berulang kali melakukan perselingkuhan seksual adalah tertular penyakit seksual (Half, Fal-Stewarts, & Fincham dalam Harwood, 2009).

Gordon, Baucom dan Snyder (2008) menyatakan bahwa ketika perselingkuhan terungkap, pengalaman menyakitkan ini dapat menggeser asumsi dasar positif yang individu yakini mengenai hubungan perkawinan, diri sendiri dan pasangan. Asumsi-asumsi positif tersebut mengalami pergeseran menjadi keraguan setelah terungkapnya perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya. Contohnya asumsi bahwa



pasangan merupakan orang yang dapat dipercaya, bergeser menjadi keraguan untuk mempercayai pasangan. Selain itu hilangnya kepercayaan pada pasangan yang berselingkuh pun membuat individu mengalami rasa tidak aman secara emosi dalam perkawinan. Ginanjar (2009) menambahkan bahwa setelah perselingkuhan terungkap, individu yang dikhianati umumnya mengalami berbagai emosi intens yang sulit dikendalikan. Beberapa emosi intens tersebut, antara lain kesedihan, obsesi, marah, cemburu dan sensitif berlebih. Emosi intens tersebut pun cenderung fluktuatif.

Banyak hal yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengatasi *distress* yang ia rasakan. Beberapa hal umum yang dilakukan individu yang diselingkuhi pasangannya, yaitu : berusaha mengatasi sendiri, mencari informasi melalui media (buku, majalah, ataupun artikel di internet), dan bercerita kepada orang terdekat (teman atau keluarga). Dalam psikologi klinis terdapat intervensi yang sudah dilakukan untuk membantu individu yang mengalami *distress* setelah diselingkuhi oleh pasangannya. Intervensi tersebut menggunakan pendekatan integratif yang dibuat oleh Gordon, Baucom, dan Snyder (2004; 2008). Pendekatan integratif merupakan pendekatan yang terdiri dari berbagai elemen untuk menangani masalah pada klien. Semua elemen dalam pendekatan integratif merupakan gabungan dari berbagai pendekatan dalam terapi (kognitif – perilaku, psikoanalisa) maupun spesifik teori tertentu (Boswell, Nelson, Nordberg, Mcleavey, & Castonguay, 2010). Gordon, Baucom dan Snyder mengembangkan tahapan pemaafan menjadi program intervensi untuk kasus perselingkuhan (strategi *Integrative Forgiveness*) dengan mensintesakan bersama pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Insight Oriented Therapy* (IOT) dan literatur trauma (Shelton, 2003). Mereka menerapkan program intervensi tersebut kepada 6 pasangan suami istri, dimana hasilnya menunjukkan setiap pasangan mengalami perubahan positif dalam interaksi dan peningkatan pemaafan kepada pasangan yang berselingkuh pada asesmen *follow-up*. Pendekatan ini terbukti kuat dan memiliki dasar teoritis dalam mengatasi masalah perselingkuhan dan isu-isu yang muncul setelah perselingkuhan terungkap (Shelton, 2003; Bell, 2009).

Gordon, Baucom, dan Snyder (2008) menyatakan bahwa individu yang menjadi korban perselingkuhan cenderung mengalami *emotional rollercoaster* yang intens. Misalnya mereka merasakan berbagai perasaan marah, sedih, tertekan, tidak berdaya, merasa diabaikan. Kemudian perasaan ini dapat berganti menjadi perasaan hampa ataupun penyangkalan. Seiring dengan keadaan emosi yang intens, mereka pun

seringkali berpikir atau teringat tentang hal yang negatif, seperti mengingat terus-menerus bagaimana mereka mengungkap perselingkuhan atau membayangkan perselingkuhan yang dilakukan pasangan mereka. Dalam keadaan tersebut, perilaku yang ditampilkan individu seringkali negatif, sehingga memberikan pengaruh negatif dalam berinteraksi dengan pasangan yang berselingkuh. Misalnya individu yang mengetahui pasangannya berselingkuh mengalami kesulitan tidur, sakit kepala dan badan lemas. Dalam kondisi tersebut memunculkan pertanyaan maupun pernyataan, seperti : “Kenapa dia tega selingkuh dari saya?”, “Saya ga terima apa yang dia perbuat ke saya”, atau “Saya benar-benar kecewa dengan perbuatannya”. Perilaku yang ditampilkan adalah menangis setiap malam, tidak bergairah menjalani aktivitas sehari-hari dan melakukan kekerasan fisik kepada pasangannya.

Emosi fluktuatif maupun simtom teringat kembali perselingkuhan seringkali muncul ataupun seringkali terpicu, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Hal ini dirasa sangat menguras energi individu. Sementara itu pikiran negatif yang muncul pada individu terlihat tidak rasional, meski mereka memandangnya sebagai hal yang realistis. Respon terhadap perselingkuhan pasangan pun seringkali memunculkan perilaku destruktif yang dapat memperburuk interaksi pasangan suami dan istri.

Berdasarkan gambaran tersebut, peneliti memilih intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* karena, ketika individu mengalami *distress* setelah terungkapnya perselingkuhan, mereka cenderung mengalami emosi negatif yang intens maupun fluktuatif, pola berpikir yang tidak rasional yang memperkuat rasa sakit hati yang mendalam pada mereka. Selain itu pelanggaran komitmen pernikahan dan bergesernya asumsi dasar pernikahan mengakibatkan hilangnya rasa percaya terhadap pasangan yang berselingkuh. Hal tersebut menunjukkan bahwa dibutuhkan suatu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut.

Intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* dari Gordon, Baucom dan Snyder (2008) dinilai cocok karena merupakan model intervensi yang memiliki landasan teoritis kuat serta konsep sistematis untuk mengatasi isu-isu perselingkuhan dan isu-isu perkawinan (Shelton, 2003). Literatur trauma mengenai pergeseran asumsi dasar hubungan perkawinan dalam intervensi berfungsi untuk menanggulangi simtom kesedihan dan simtom yang mirip dengan trauma interpersonal. Selanjutnya, tahapan memaafkan bertujuan untuk menanggulangi berbagai emosi yang muncul akibat pengkhianatan yang dilakukan oleh pasangan. Pendekatan CBCT atau CBT fungsinya

untuk memperbaiki respon individu terhadap perselingkuhan, maupun memperbaiki interaksi destruktif dengan pasangan dan lingkungan individu. Selanjutnya, IOCT atau IOT fungsinya untuk mengatasi rasa sakit dari perselingkuhan, yakni membantu individu memahami penyebab terjadinya perselingkuhan. Dengan demikian individu dapat melalui rasa sakit berdasarkan pemahaman yang diterima akal sehat, yakni apa yang membuat pasangannya rentan berselingkuh dan menumbuhkan empati (Gordon, Baucom, & Snyder, 2004 ; Gordon, Baucom, & Snyder, 2008). Keunggulan lainnya adalah intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* dapat menanggulangi reaksi emosi yang dirasakan setelah perselingkuhan terungkap, membantu klien mengidentifikasi serta mendefinisikan masalah hingga mendefinisikan topik pemaafan dengan bahasa klien sendiri. Dengan demikian pemahaman tersebut dapat digunakan sebagai kerangka kerja intervensi (Bell, 2009).

Oleh karena itu peneliti memutuskan menggunakan intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* karena intervensi tersebut dapat membantu individu untuk menanggulangi maupun mengendalikan emosi negatif yang intens, pola pikir negatif, maupun rasa tidak percaya sehingga individu dapat mengendalikan berbagai respon emosional yang intens dan membangun pikiran serta perilaku positif dan realistis. Selanjutnya mempertimbangkan bahwa dibutuhkan proses yang panjang dan menyeluruh dalam penanganan kasus perselingkuhan, fokus intervensi dalam penelitian ini meliputi keadaan emosi fluktuatif dan pikiran yang negatif pada individu yang diselingkuhi pasangannya.

Pada beberapa penelitian barat memang menunjukkan hasil bahwa frekuensi perselingkuhan lebih banyak dilakukan oleh laki-laki (Wiederman; Smith, dalam Leeker, 2004) dan tampaknya perbedaan gender dalam perselingkuhan tidak terlalu signifikan (Roscoe dkk dalam Feldman dan Cauffman, 1999) dikarenakan perkembangan media mulai banyak membahas mengenai seks, sehingga menjadi hal yang tidak terlalu tabu lagi bagi masyarakat umum (Leeker, 2004). Selain itu dewasa ini banyak dijumpai perempuan independen yang menjalani dua peran, yakni sebagai ibu sekaligus wanita karir. Hal ini menunjukkan wanita pun dapat tidak bergantung pada laki-laki dan berpeluang untuk berselingkuh. Meski demikian di Indonesia sendiri meski perempuan dan laki-laki berpeluang untuk berselingkuh, namun norma-norma dan budaya timur lebih membatasi peran perempuan sebagai istri, sehingga

laki-laki tampak lebih berpeluang untuk berselingkuh (Ginanjari, 2011). Oleh karena itu penelitian ini ditujukan bagi istri dengan suami yang berselingkuh.

## 1.2 Permasalahan

Adapun permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah apakah intervensi dengan strategi *Integratives Forgiveness* dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat *distress* pada istri dengan suami berselingkuh?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas Pendekatan Integratif bagi individu yang mengalami *distress* setelah mengetahui pasangannya eksklusifnya berselingkuh, melalui :

1. Penurunan tingkat *distress* yang individu rasakan
2. Pikiran dan emosi individu menjadi lebih positif

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam pengetahuan konseling pernikahan, sehingga dapat menjadi masukan untuk kepentingan konseling pada kasus serupa.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis adalah dapat membantu dewasa muda yang pernah mengalami *distress* setelah mengetahui perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan eksklusifnya (suami atau istri), dapat mempelajari teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi *distress* yang mereka rasakan. Selain itu dewasa muda dapat memperluas cakrawala pandangan mereka tentang perselingkuhan.

### 1.5 Sistematika Penulisan

Tesis ini terdiri dari tujuh bagian, setiap bagiannya menjelaskan tahapan-tahapan penelitian yang terdiri dari :

- BAB 1 Pendahuluan : terdiri dari latar belakang sumber masalah, permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan penelitian.
- BAB 2 Tinjauan Pustaka : terdiri dari teori-teori yang mendasari penelitian ini, yaitu teori mengenai perkawinan, perselingkuhan, pendekatan integratif, dan strategi integratif untuk kasus perselingkuhan.
- BAB 3 Metode Penelitian : terdiri dari desain penelitian yang digunakan, partisipan penelitian, prosedur pemilihan partisipan, alat ukur, metode asesmen, metode pencatatan intervensi, tahapan penelitian, rancangan intervensi.
- BAB 4 Data dan Kesimpulan Awal : terdiri dari proses – hasil *screening*, pemaparan kasus partisipan 1 dan pemaparan kasus partisipan 2.
- BAB 5 Hasil Penelitian : terdiri dari waktu pelaksanaan intervensi, hasil sesi partisipan 1, anamnesis, wawancara pasca-intervensi partisipan 1, kesimpulan awal partisipan 1, hasil sesi partisipan 2, dan kesimpulan awal partisipan 2.
- BAB 6 Kesimpulan : terdiri dari kesimpulan dari hasil penelitian.
- BAB 7 Diskusi dan Saran : terdiri dari pendapat berkaitan keberhasilan proses intervensi, kesulitan dalam proses intervensi, dan hasil yang diangkat dalam penelitian, dan saran untuk penelitian selanjutnya.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas kajian literatur yang mendasari penelitian, yaitu kajian mengenai perkawinan, perselingkuhan, pendekatan integratif, dan intervensidengan strategi *Integrative Forgiveness*.

### 2.1 Perkawinan

#### 2.1.1 Definisi Perkawinan

Olson dan DeFrain (2006) menyatakan, perkawinan adalah komitmen secara legal dari dua individu untuk berbagi keintiman baik secara emosional dan fisik, berbagi tugas, peran dan sumber ekonomi.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 1 tahun 1974, bab I pasal 1, perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

#### 2.1.2 Motivasi Menikah

Menurut Ginanjar (2011) terdapat sejumlah alasan yang melatarbelakangi seseorang untuk menikah, antara lain :

a. Memiliki teman hidup.

Pada umumnya individu mengharapkan teman hidup yang cocok, memiliki kesamaan minat, perhatian, dan saling mencintai.

b. Menjalankan ibadah.

Beberapa individu meyakini menikah merupakan salah satu kewajiban agama bila seseorang mampu secara fisik, psikologis, dan finansial. Individu juga meyakini bahwa menikah merupakan salah satu cara untuk lebih mendekatkan diri pada Tuhan.

c. Mencintai pasangan.

Menurut Sternberg (Ginanjar, 2002; dalam Yela, 2006) terdapat tiga komponen dasar pada cinta. Komponen pertama disebut keintiman, yaitu

aspek emosional dari cinta. Hal ini dapat berupa berbagi cerita, berbagi perasaan, atau berbagi rahasia. Komponen kedua disebut gairah, merupakan dorongan motivasional dalam cinta dan menekankan pada aspek fisik. Gairah tampil dalam bentuk keinginan selalu berdekatan dan bentuk kontak secara fisik. Komponen ketiga disebut komitmen, komponen pengikat suatu hubungan. Komitmen merupakan keinginan untuk tetap menjaga hubungan.

- d. Ingin memperoleh keturunan dan mengasuhnya bersama-sama (Ginanjar, 2002; Knox dalam William, Sawyer, & Wahlstrom, 2006).
- e. Memiliki status di masyarakat.
- f. Dapat melakukan hubungan seks yang menyenangkan dan resmi.
- g. Membentuk keluarga bahagia.

Pasangan suami istri saling berjanji satu sama lain bahwa hubungan pernikahan mereka merupakan hubungan yang eksklusif dan permanen. Eksklusif berarti setiap pasangan berjanji hanya memiliki hubungan atau relasi seksual kepada pasangannya saja. Sedangkan permanen berarti suami istri berjanji untuk selalu bersama (William, Sawyer dan Wahlstrom, 2006).

## 2.2 Perselingkuhan

### 2.2.1 Definisi Perselingkuhan

Lusterman (1998) mendefinisikan perselingkuhan sebagai pelanggaran rasa percaya.

Perselingkuhan merupakan hal yang merusak eksklusifitas antara pasangan yang menikah, umumnya secara seksual (Then, 1998).

Perselingkuhan adalah hal yang merusak rasa percaya, bentuk pengkhianatan dalam suatu hubungan, maupun pelanggaran perjanjian (Pittman dalam Fish, 2010).

*“infidelity as a breach of trust, a betrayal of relationship, and a breaking of an agreement”* (Hal.4).

Perselingkuhan adalah tidak setia dalam pernikahan, umumnya disertai kontak seksual dengan individu di luar pernikahan atau bentuk hubungan romantis eksklusif lainnya (Williams, Sawyer, dan Wahlstrom, 2006).

Weeks dan kawan-kawan (2003) mendefinisikan perselingkuhan sebagai pelanggaran asumsi atau perjanjian mengenai hal seksual dan emosional kepada

pasangan (Weeks dkk dalam Fish 2010).

Perselingkuhan merupakan tindakan secara seksual ataupun emosional dilakukan oleh seseorang yang terikat dalam suatu hubungan komitmen eksklusif, dimana tindakan tersebut dilakukan dengan orang selain pasangan dan merupakan pelanggaran perjanjian komitmen yang merusak kepercayaan (Blow dan Harnet dalam Fish, 2010).

*“Infidelity is a sexual and/or emotional act engaged in by one person within a committed relationship, where such an act occurs outside of the primary relationship and constitutes a breach of trust and/or violation of agreed upon norms (overt and covert) by one or both individuals in that relationship in relation to emotional or sexual exclusivity”*(Hal 4).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa perselingkuhan adalah pelanggaran kesetiaan atau pelanggaran rasa percaya, serta pelanggaran komitmen secara seksual dan emosional sebagai pasangan eksklusif dalam hubungan perkawinan maupun bentuk hubungan eksklusif lainnya. Pelanggaran ini berupa tindakan secara seksual atau emosional atau emosional-seksual dan dilakukan oleh seseorang yang terikat dalam hubungan eksklusif dengan orang selain pasangan eksklusifnya.

### **2.2.2 Alasan Individu Berselingkuh**

Ginancar (2011) menyatakan terdapat beberapa motif individu memutuskan untuk berselingkuh, antara lain :

#### 1. Seks

Menurunnya kepuasan seks dapat mendorong seseorang untuk mendapatkan kepuasan seks di luar perkawinan. Hal ini terjadi seiring berjalannya usia perkawinan. Selain itu tidak mendapatkan kepuasan seksual dari pasangan seperti yang diharapkan juga menjadi alasan untuk berselingkuh.

#### 2. Ego

Hal ini umumnya terjadi pada suami. Kurangnya penghargaan dan keluhan dari istri membuat suami merasa tidak dihargai, dihormati dan diapresiasi atas segala usaha yang suami lakukan. Dampaknya suami dapat mencari orang selain pasangannya yang dapat memuaskan egonya melalui berbagai pujian.



### 3. Jarak

Pasangan suami istri yang tinggal terpisah atau berbeda kota maupun negara dapat mempengaruhi seseorang untuk berselingkuh, khususnya ketika mereka menjalani hidup terpisah dalam waktu yang lama.

### 4. Butuh Perhatian

Hal ini umumnya terjadi pada istri. Kurangnya perhatian, sanjungan seperti rayuan, maupun kasih sayang dari suami dapat memunculkan kekosongan emosional yang besar pada diri istri dan memicu perselingkuhan.

### 5. Rasa Aman

Seseorang yang mengalami kekosongan rasa aman hidupnya dapat memicu terjadinya perselingkuhan. Rasa aman yang dimaksud dapat berupa menjaga, memanjakan, maupun memenuhi kebutuhan pasangan dan pemenuhan finansial.

### 6. Balas Dendam

Seorang suami atau istri dapat berselingkuh sebagai bentuk balas dendam terhadap pasangannya yang telah berselingkuh terlebih dahulu

#### 2.2.3 Reaksi dan Dampak Akibat Pasangan yang Berselingkuh

Menurut Lusterman (1998) ketika seseorang mengetahui pasangannya tidak setia, mereka dapat merasakan berbagai pikiran, emosi dan gejala fisik pada saat yang bersamaan sehingga mereka seringkali merasa kewalahan (Lusterman, 1998). Beberapa pikiran yang muncul ketika individu mengetahui pasangan berselingkuh, antara lain “Berapa lama perselingkuhan ini terjadi?”, “Bagaimana saya bisa mempercayai pasangan setelah perselingkuhan ini?”, “Bagaimana bisa pasangan melakukan hal ini kepada saya?”, “Apakah ini perselingkuhan pertama yang pasangan lakukan?”, “Apakah sebaiknya saya abaikan saja?”, “Haruskah saya menjebaknya?”, “Mungkin ini akan segera berlalu”, “Apakah saya harus bercerita kepada teman?”, dan sebagainya (Lusterman, 1998).

Seiring dengan berbagai pikiran yang muncul, beberapa perasaan seperti sakit hati, merasa dikhianati, rasa hilang harapan, takut, bimbang, malu, cemburu dan marah seringkali dirasakan individu yang mendapati pasangan berselingkuh.

Beberapa perilaku yang muncul ketika individu mengetahui pasangan berselingkuh, antara lain berteriak, merusak barang di sekitar, hingga menyerang fisik dari pasangan yang tidak setia. Dalam bentuk ekstrem, individu dapat memiliki

keinginan bunuh diri hingga melakukan pembunuhan. Pada beberapa individu dapat merasa sangat tertekan ketika mengetahui pasangannya berselingkuh, hingga memunculkan reaksi gejala fisik seperti muntah atau diare.

Individu yang mengetahui pasangannya berselingkuh seringkali merasa terganggu dengan perasaan dan pikiran mereka sendiri, yakni terdapat kesalahan dalam hubungan yang sedang dijalani. Mengetahui perselingkuhan merupakan hal yang menyakitkan bagi individu dan menyadarinya secara terus-menerus dapat membuat mereka tidak tahan dalam menghadapinya. Untuk mengatasi rasa tidak nyaman tersebut, individu cenderung menyangkal perasaan dan pikiran mereka sendiri dalam jangka waktu tertentu.

Penyangkalan merupakan tindakan bawah sadar sebagai cara untuk mengatasi konflik emosional dan kecemasan dengan mengingkari segala pikiran dan perasaan yang dialami. Beberapa orang cenderung bertahan dengan melakukan penyangkalan hingga bukti-bukti perselingkuhan yang muncul semakin banyak dan tidak terhindarkan lagi selain menghadapinya (Lusterman, 1998).

Selain itu beberapa dampak dari perselingkuhan yang dapat terjadi, antara lain :

- a. Dampak dalam hubungan perkawinan, yaitu menurunnya kualitas hubungan suami dan istri (Whisman, Dixon, dan Johnson dalam Whisman dan Gordon, 2007).
- b. Perselingkuhan dapat merusak hubungan romantis eksklusif dan menyakiti pasangan (Hansen dalam Harwood, 2009). Dampak ini dapat memperkuat reaksi negatif, baik yang dialami korban maupun pelaku perselingkuhan. Pelaku perselingkuhan dapat merasakan berbagai emosi, seperti malu, bingung, dan merasa tidak bermoral (Grelo, Welsh, & Harper dalam Harwood, 2009), sedangkan korban yang dikhianati merasakan berbagai emosi, seperti rasa marah, hilang kepercayaan, diabaikan, hingga kurang percaya diri (Charny & Parnass dalam Harwood, 2009).
- c. Mengalami depresi (Cano dan O'Leary dalam Gordon, Baucom, dan Snyder, 2004).
- d. Menurunkan tingkat *self-esteem* (Charny & Parnas dalam Harwood, 2009).
- e. Trauma (Lusterman, 1998).

Reaksi negatif yang muncul tersebut pada umumnya wajar dirasakan oleh individu yang diselingkuhi karena hal tersebut merupakan salah satu bentuk pengkhianatan.

Selain itu individu yang diselingkuhi umumnya juga sulit untuk mengendalikan reaksi-reaksi negatif dalam hubungan perkawinannya (Lusterman, 1998). Namun, bila reaksi-reaksi tersebut terus muncul dalam hubungan perkawinan dapat menimbulkan dampak negatif yang berbahaya untuk kualitas fungsi diri dan fungsi hubungan perkawinan (Gordon, Baucom, & Snyder 2004). Oleh karena itu dalam penelitian ini sasaran program intervensi adalah membantu mengurangi tingkat *distress* yang dilihat dari aspek kognisi dan emosi individu yang diselingkuhi melalui pendekatan integratif.

## 2.3 Stres

### 2.3.1 Definisi Stres

Menurut Sheridan (1992) stres merupakan suatu konstruk dimana terdapat sejumlah interaksi antar elemen yang terbentuk dalam sebuah model. Model dari stres terdiri dari : *stressor, cognitive appraisal, short term reaction, stress resistance resources, eustress, distress* dan *neutral effects*.

Stres adalah bentuk respon individu terhadap suatu kejadian atau keadaan yang mengancam individu maupun membatasi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk stres (Santrock, 2003).

*Stressors* merupakan penyebab dari stress. Stressor terdiri dari 3 jenis, yaitu *cataclysmic stressors, personal stressors* dan *background stressors*. *Cataclysmic stressors* mengacu kepada kejadian yang terjadi pada sejumlah orang atau komunitas tertentu di saat yang sama dan membutuhkan usaha *coping* yang besar. Misalnya, bencana alam maupun perang. *Personal stressors* mengacu kepada individu dan suatu kejadian, misalnya orang yang bercerai atau gagal dalam ujian. *Stressor* ini memiliki dampak yang besar dan membutuhkan usaha *coping* yang besar. *Background stressors* mengacu kepada pencahayaan ruangan yang remang atau area kerja yang bising (Sheridan, 1992).

Ketika menghadapi stressor, manusia memiliki kapasitas dalam menerima stressor tersebut, yakni disebut dengan *cognitive appraisal*. Setiap individu memiliki cara yang beragam dalam menerima satu peristiwa yang sama. Individu akan mengevaluasi stressor yang ada, misalnya apakah diterima secara positif atau negatif. Selain itu *cognitive appraisal* juga mengacu kepada evaluasi terhadap sumber pertahanan diri terhadap stress (Sheridan, 1992).

Manusia memiliki kemampuan untuk mengatur sejumlah stressor dengan menggunakan *Stress Resistance Resources* (SRR). SRR terdiri dari sumber material, fisik, intrapersonal dan informasi serta edukasi. Setelah mengusahakan dengan SRR, manusia berespon terhadap stressor yang dihadapi, yakni disebut dengan *short term reaction*. *Short term reaction* dapat berupa eustres, distres dan neutral stres (Sheridan, 1992).

### 2.3.2 *Distress*

Salah satu bentuk stres yang dipersepsikan individu adalah distres atau stres negatif (Selye dalam Rice, 1992). *Distress* merupakan bentuk stres yang muncul ketika suatu keadaan atau situasi dirasakan individu sebagai keadaan yang menimbulkan ketakutan, rasa cemas, khawatir atau gelisah, sehingga menimbulkan keadaan psikologis negatif hingga timbul keinginan untuk menghindarinya.

Pada tingkat *distress* yang berat, individu dapat menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri mereka. Akibatnya individu lebih banyak menarik diri dari lingkungan, misalnya tidak mengikuti atau berhenti menjalani kegiatan yang biasa dilakukan, menghindari kelompok-kelompok sosial, menyendiri, mudah tersinggung dan mudah emosi.

Dalam penelitian ini peneliti membahas tingkat *distress* sebagai bentuk stres negatif yang disebabkan oleh peristiwa yang dipersepsi sebagai situasi tidak menyenangkan oleh individu, dalam hal ini adalah perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan.

## 2.4 Pendekatan Integratif

### 2.4.1 Pendekatan Integratif

Pendekatan integratif merupakan pendekatan yang menggabungkan berbagai elemen untuk menangani masalah pada klien. Semua elemen dalam pendekatan integratif merupakan gabungan dari beberapa pendekatan dalam terapi (kognitif – perilaku, psikoanalisa, dan lainnya) maupun teori tertentu (Boswell, Nelson, Nordberg, Mcleavey, & Castonguay, 2010). Pendekatan integratif mensintesa teori dari berbagai pendekatan menjadi teori yang koheren, dan konsisten, sehingga menciptakan kerangka kerja baru yang teoritis (Moursund & Erskine, 2004).

Pendekatan integratif memiliki dua prinsip dasar. Prinsip dasar pertama adalah semua fungsi dari aspek manusia (aspek fisik, aspek perilaku, aspek perasaan, maupun aspek kognisi) saling mempengaruhi dan saling berhubungan satu sama lain (Moursund & Erskine, 2004). Dengan mengubah cara berpikir terhadap sesuatu hal, dapat mengubah bagaimana seseorang merasakan sesuatu dan berperilaku. Namun sama benarnya bahwa perubahan respon emosional dapat mengarahkan pada perubahan pikiran, perilaku, hingga fisik seseorang. Dengan demikian, merubah satu aspek dalam diri seseorang maka juga dapat menghasilkan perubahan aspek lain.

Menurut Moursund dan Erskine (2004), aspek emosi memiliki komponen kognitif dan fisik. Emosi mengacu kepada pengalaman fisiologis, dimana berhubungan dengan kerja otak, dan proses kimia di tubuh. Selain itu emosi juga merupakan rekoleksi dari kejadian masa lampau dan seringkali diasosiasikan dengan pengalaman sebelumnya yang serupa. Oleh karena itu emosi merupakan faktor yang berperan penting dalam perkembangan manusia.

Prinsip dasar kedua pendekatan integratif adalah aktivitas manusia dapat dipahami dalam konteks hubungan atau *relationship*, baik bersifat nyata atau fantasi (Moursund & Erskine, 2004). Individu dan hubungan dilihat sebagai dua sisi mata koin, dimana individu itu sendiri karena adanya kontras dengan hubungan yang terdiri dari beberapa individu, dan begitupula sebaliknya. Fenomena psikologis dijelaskan berdasarkan konteks interaksi dan peran faktor lingkungan, kognisi, afeksi yang saling mempengaruhi.

#### **2.4.2 Strategi Integratif untuk Kasus Perselingkuhan**

Pendekatan integratif untuk menangani kasus perselingkuhan mengintegrasikan dua pendekatan terapi dan dua literatur teori. Dua pendekatan terapi tersebut adalah pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Insight Oriented Therapy* (IOT). Dua literatur tersebut adalah literatur pemaafan dan respon terhadap trauma (Gordon, Baucom, Snyder, 2008). Tujuan dari pendekatan ini adalah membantu pemulihan individu maupun pasangan dari kasus perselingkuhan dengan menggunakan integrasi dari beberapa pendekatan dan literatur.

Pada umumnya respon individu yang diselingkuhi oleh pasangannya serupa dengan respon individu terhadap pengalaman traumatik. Perselingkuhan bukan sekedar kejadian negatif atau tidak menyenangkan, melainkan pelanggaran asumsi

dasar mengenai hubungan interpersonal. Asumsi dasar individu mengenai hubungan interpersonal, antara lain : (1) asumsi bahwa pasangan adalah orang yang dapat dipercaya, (2) asumsi bahwa hubungan perkawinan merupakan hubungan yang memberikan rasa aman secara emosional, dan (3) asumsi bahwa individu merasa memegang kendali dalam hubungan perkawinan. Seseorang yang diselingkuhi akan mempertanyakan maupun meragukan keyakinannya terhadap asumsi-asumsi dasar tersebut. Oleh karena itu asumsi-asumsi dasar tersebut mulai mengalami pergeseran. Bentuk-bentuk pernyataan yang merefleksikan pergeseran asumsi dasar antara lain “*Kamu bukan seperti orang yang saya kira selama ini*”, “*Hubungan kita tidak seperti yang saya kira*”, “*Tadinya saya pikir saya bisa mempercayaimu*”. Ketika asumsi dasar tentang hubungan interpersonal bergeser ke arah negatif, individu yang diselingkuhi mengalami kecemasan tentang rasa aman dan rasa nyaman mereka dalam hubungan. Individu juga merasa cemas dengan kemampuan mereka untuk mengatasi maupun menghindari perselingkuhan di masa mendatang karena merasa sulit mengendalikan hubungan. Hasilnya rasa percaya individu yang diselingkuhi menjadi berkurang atau bahkan menjadi tidak percaya lagi kepada pasangannya dan individu merasa sulit untuk melanjutkan hubungan meski pasangan mereka telah mengakhiri perselingkuhan.

Perselingkuhan merupakan bentuk pengkhianatan yang membuat individu yang diselingkuhi merasakan marah (Gordon & Baucom dalam Gordon, Baucom, & Snyder, 2008). Oleh karena itu literatur pemaafan membantu seseorang yang diselingkuhi mendapatkan pemahaman menyeluruh mengapa perselingkuhan terjadi dan memberi makna baru pada kasus perselingkuhan yang dialami.

Pendekatan CBT merupakan pendekatan yang dasar pemikirannya adalah pikiran dapat mempengaruhi perilaku dan keadaan emosional individu. Pendekatan ini fungsinya untuk merubah pola interaksi individu yang cenderung disfungsional. Dengan demikian individu dapat mengidentifikasi dan memperbaiki persepsi yang salah, pola perilaku dan pola komunikasi mereka yang cenderung disfungsional dan disertai emosi yang tidak stabil melalui teknik CBT (Gordon, Baucom, & Snyder, 2008).

Pendekatan IOT merupakan pendekatan yang menggunakan isu masa lalu maupun sejarah perkembangan untuk membantu seseorang memahami secara menyeluruh bagaimana isu tersebut berkontribusi terhadap kondisi individu saat ini,

kondisi pasangan saat ini dan hubungan pernikahan. Dengan demikian mendapat sudut pandang yang lebih luas mengenai alasan pasangan berselingkuh (Gordon, Baucom, Snyder, 2008).

Dalam penelitian Gordon, Baucom, dan Snyder (2004; 2008) program intervensi diterapkan kepada 6 pasangan suami istri, dan diantaranya pelaku perselingkuhan adalah 2 suami dan 4 istri. Beberapa asesmen pra-intervensi dan *screening* yang dilakukan antara lain :

- a. *The Structured Clinical Interview For Diagnosis of Axis II Personality Questionnaire* (SCID-II-Q) yang dibuat oleh Splitzer, Williams, Gibbon dan First. Alat ukur ini berfungsi untuk mengeliminasi calon partisipan yang memiliki gangguan kepribadian tertentu (dalam Gordon, Baucom, & Snyder, 2004).
- b. *Beck Depression Inventory* (BDI) yang dibuat oleh Beck, Rush, Shaw, dan Emery (dalam Gordon, Baucom, & Snyder, 2004).
- c. *Post Traumatic Stress Disorder Symptom Scale – Self Report* (PSS-SR) yang dibuat oleh Foa, Riggs, Dancu, dan Rothbaum (dalam Gordon, Baucom, & Snyder, 2004).
- d. *The Marital Satisfaction Inventory – Revised* (MSI-R) yang dibuat oleh Snyder. Alat ukur ini berfungsi untuk menilai kepuasan hubungan dan domain khusus dalam hubungan perkawinan, antara lain mengenai pemecahan masalah, komunikasi, interaksi dengan anak, dan kepuasan seksual (dalam Gordon, Baucom, & Snyder, 2004).
- e. *Forgiveness Inventory* (FI) yang dibuat oleh Gordon dan Baucom (dalam Gordon, Baucom, & Snyder, 2004).

Pada awal intervensi, sesi individual dan sesi pasangan dilakukan. Sesi pasangan dilakukan untuk melihat bagaimana pasangan menghadapi perselingkuhan yang terungkap, riwayat pernikahan, kepuasan pernikahan, level komitmen, dan ketrampilan komunikasi pasangan suami istri. Sedangkan sesi individual dilakukan untuk memantau isu-isu yang mempengaruhi intervensi, antara lain memantau hubungan perselingkuhan (masih berlanjut atau sudah berhenti), keinginan salah satu pasangan untuk berpisah, riwayat perkembangan masing-masing pasangan, riwayat pernikahan, dan sistem keyakinan atau *belief system* masing-masing pasangan.

Selanjutnya di antara tahap I dan tahap II, Gordon, Baucom dan Snyder memberikan asesmen berupa *Global Distress* (GD), MSI-R, dan FI. Hal ini bertujuan

untuk melihat kemajuan partisipan dan untuk melihat tahapan pemaafan pada partisipan yang diselinkuhi. Kemudian pada pasca –intervensi, beberapa asesmen yang diberikan adalah semua asesmen yang diberikan pada pra-intervensi dan menanyakan kepada partisipan (pasangan suami istri) mengenai dampak intervensi yang mereka rasakan. Intervensi yang terlaksana mengikuti proses kemajuan maupun kemunduran yang dialami masing-masing partisipan, sehingga 3 pasangan menjalani 26 sesi intervensi, 2 pasangan menjalani 24 sesi intervensi dan 1 pasangan menjalani 30 sesi intervensi. *Follow-up* dilakukan selama 6 bulan setelah intervensi dilaksanakan dan disertai dengan asesmen GDS dan FI.

Berdasarkan pertimbangan waktu pelaksanaan sesi intervensi dan tujuan intervensi yang hendak peneliti capai, maka dalam penelitian ini program intervensi yang peneliti buat merupakan bentuk penyederhanaan dari program intervensi yang dibuat oleh Gordon, Baucom, dan Snyder. Peneliti memberikan intervensi dengan sesi-sesi singkat untuk mengurangi tingkat *distress* bagi istri yang suaminya berselingkuh. Selain itu modifikasi-modifikasi yang akan dilakukan dalam penelitian akan dijelaskan pada bab 3.

#### **2.4.3 Tiga Tahap Intervensi Dengan Strategi *Integrative Forgiveness* Dalam Kasus Perselingkuhan**

Berikut merupakan tiga tahapan intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* untuk menangani kasus perselingkuhan yang dikembangkan oleh Gordon, Baucom, dan Snyder (2008) :

a. Tahap satu : Membahas Dampak (*Dealing With Impact*).

Pada umumnya klien yang diselinkuhi pasangannya berada dalam kondisi emosi negatif yang intens, tidak stabil dan beberapa diantaranya fungsi diri maupun fungsi hubungan perkawinan tidak berperan dengan baik. Misalnya mengalami kesulitan atau hambatan dalam mengurus anak, hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu faktor emosi yang tidak stabil dapat memberi pengaruh negatif terhadap hubungan dengan lingkungan sekitar, seperti teman, keluarga maupun rekan kerja.

Pada tahap ini Gordon dan kawan-kawan melakukan asesmen awal melalui sesi bersama dan sesi individual. Sesi bersama membahas mengenai bagaimana pasangan menangani perselingkuhan, riwayat perkawinan, kepuasan perkawinan,



level komitmen pasangan, dan ketrampilan komunikasi. Sedangkan sesi individual membahas mengenai apakah perselingkuhan masih berlanjut, apakah individu memiliki keinginan untuk berpisah, riwayat perkembangan masing-masing pasangan, sistem keyakinan atau *belief system*, dan riwayat perkawinan.

Hasil dari asesmen awal, Gordon dan kawan-kawan merangkum gambaran masalah dalam hubungan perkawinan, menjelaskan reaksi-reaksi negatif dan menjelaskan strategi intervensi yang akan dilakukan sesuai kebutuhan pasangan suami istri.

Oleh karena itu tahap satumerupakan tahapan intervensi yang berfokus pada dampak dari perselingkuhan, mengelola emosi negatif, mengidentifikasi fungsi hubungan, mengendalikan perilaku disfungsi klien, dan mengembangkan cara berinteraksi baru. Mengidentifikasi fungsi hubungan, mengembangkan cara berinteraksi, self-care, mengekspresikan rasa sakit, pemberian saran

Berdasarkan hal tersebut beberapa topik yang dibahas dalam tahap satu, antara lain : pengungkapan masalah, dinamika hubungan pernikahan sebelum dan sesudah perselingkuhan terungkap, pengungkapan rasa sakit akibat perselingkuhan, penilaian fungsi diri, antisipasi penanganan konflik *self-care*, dan *flashback*.

Topik pengungkapan masalah merupakan topik dimana klien mengungkapkan bagaimana dirinya mengetahui perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya. Peneliti melakukan mendengar aktif dan empati terhadap pengungkapan klien. Selanjutnya topik mengenai dinamika hubungan pernikahan sebelum – sesudah perselingkuhan dan penilaian fungsi diri bertujuan untuk mengidentifikasi fungsi diri klien dan fungsi hubungan klien. Berdasarkan kedua topik tersebut dapat diketahui kekuatan dan kelemahan dalam hubungan pernikahan klien maupun klien secara individu. Selain itu kedua topik tersebut berguna untuk mengetahui apakah klien mengalami krisis tertentu, seperti keinginan bunuh diri.

Topik pengungkapan rasa sakit akibat perselingkuhan diberikan dalam bentuk psikoedukasi “ketrampilan komunikasi asertif” kepada klien yang mengalami emosi negatif intens dan tidak stabil. Setelah memberikan psikoedukasi, klien diminta untuk latihan mengekspresikan ketrampilan komunikasi asertif dengan cara menulis surat ke pasangan dan membacakan hasil tulisannya.

Topik antisipasi penanganan konflik bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan klien dalam berinteraksi dengan pasangannya dan orang lain. beberapa strategi yang dapat diberikan kepada klien adalah *boundary setting* berupa negosiasi berapa banyak waktu untuk beraktivitas bersama pasangan, waktu dan bentuk komunikasi saat pasangan tidak ada, hingga kesepakatan informasi apa yang boleh dan tidak diboleh dibicarakan dengan orang selain pasangan (keluarga dan teman). Bentuk strategi lainnya adalah teknik *time-out*, yaitu dalam kondisi klien dan pasangan tegang maka suami dan istri mengambil jarak sementara waktu hingga kondisi emosi negatif menurun. Teknik CBT berperan dalam topik ini, sehingga klien dapat mengembangkan cara berinteraksi dengan pasangan maupun orang terdekat secara lebih sehat.

Dalam kondisi klien yang cenderung tertekan, malu, sedih, pemberian topik *self-care* berupaka dukungan sosial maupun spiritual. *Self-care* juga meliputi perawatan diri klien, berupa menjaga makan, maupun istirahat yang cukup.

b. Tahap dua : Eksplorasi Konteks dan Pencarian Makna(*Exploring Context and Finding Meaning*).

Tahap ini melakukan eksplorasi terhadap faktor berkontribusi terhadap terjadinya perselingkuhan, dan menarik makna baru. Ekplorasi konteks dilakukan dengan mengintegrasikan faktor klien (kondisi klien saat ini maupun sejarah perkembangan masa kecil klien), faktor pasangan (kondisi pasangan saat ini maupun sejarah perkembangan masa kecil pasangan), faktor eksternal, dan faktor hubungan perkawinan serta melihat pengaruhnya terhadap kerentanan klien – pasangan, keputusan pasangan berselingkuh, pasangan mempertahankan perselingkuhan dan bagaimana perselingkuhan dapat terungkap. Eksplorasi konteks berfungsi membantu klien mendapatkan pemahaman lebih luas mengenai perselingkuhan. Dampak dari pemahaman ini adalah berkurang intensitas afek negatif dan mengarahkan pada potensial berubah dan mengembangkan empati klien serta hubungan yang hangat secara emosional. Oleh karena itu pendekatan IOT digunakan pada tahap ini, untuk mengidentifikasi, eksplorasi, dan interpretasi sejarah perkembangan klien.

Beberapa topik yang dibahas dalam tahap dua, antara lain : faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perselingkuhan, isu pernikahan yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan, pengembangan asumsi diri, pasangan dan hubungan.

Topik mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perselingkuhan terdiri dari empat faktor, yaitu faktor eksternal, faktor pasangan yang berselingkuh, faktor pasangan yang diselingkuhi, dan faktor hubungan. Dengan mengeksplorasi empat faktor tersebut dapat klien temukan hal yang menjadi rentan terhadap perselingkuhan, hal yang menjadi keputusan berselingkuh, hal yang mengarahkan perselingkuhan tetap berlangsung, dan hal yang mengarahkan perselingkuhan terungkap. Berdasarkan hasil eksplorasi tersebut, dapat diidentifikasi isu pernikahan yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan dan pengembangan asumsi diri, pasangan maupun hubungan.

Berdasarkan kasus yang ditangani Gordon, Baucom, dan Snyder pada tahap ini resisten pada individu yang diselingkuhi dapat muncul karena adanya kebutuhan untuk menghukum pasangan yang berselingkuh atau ketakutan individu yang diselingkuhi untuk melepaskan dan meninggalkan kemarahannya.

c. Tahap tiga : Melanjutkan(*Moving On*).

Pada tahap ini hasil pembelajaran dari sesi-sesi sebelumnya dikumpulkan untuk mengarahkan kepada keputusan klien untuk memaafkan atau tidak memaafkan. Dalam membahas topik mengenai pemaafan, pemahaman klien tentang memaafkan perlu didiskusikan terlebih dahulu untuk mengetahui apakah klien memiliki pemahaman yang salah, seperti pemaafan sama dengan pengecualian perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan. Selanjutnya diskusi pemaafan dilakukan agar klien menyadari bagaimana kepercayaan klien tentang pemaafan berhubungan dengan usaha klien untuk pemulihan dan melanjutkan hidupnya. Bagi beberapa klien, kata “memaafkan” dapat dihayati sebagai hal yang berat. Oleh karena itu konselor atau peneliti dapat menggunakan istilah lain seperti melanjutkan atau *moving on*.

Proses memaafkan memungkinkan klien untuk merasakan afek positif dan tetap dengan pandangan realistis mengenai pasangan yang berselingkuh, yakni tidak mengesampingkan karakter negatif pasangan ataupun aspek berbahaya dari hubungan. Dengan demikian memaafkan berarti afek negatif tidak mendominasi

pikiran dan perilaku klien kepada pasangannya serta afek negatif akibat perselingkuhan dari pasangan sebelumnya tidak terbawa dalam hubungan yang baru. Dalam diskusi pemaafan Gordon menjelaskan beberapa hasil penelitian mengenai dampak memaafkan dan tidak memaafkan bagi kesejahteraan individu, yakni kesehatan fisik dan emosional. Selain itu dampak tidak memaafkan terhadap hubungan perkawinan, anak, keluarga besar dan hubungan interpersonal selanjutnya juga dibahas.

Pada tahap ini pendekatan CBT dan IOT berperan dalam diskusi pemaafan. Gordon, Baucom dan Snyder menjelaskan cerita koheren bagaimana perselingkuhan bisa terjadi dan apa yang butuh diupayakan. Pasangan suami istri diminta untuk tidak berfokus ke masa lalu, namun ke masa sekarang dan masa depan.

Berdasarkan hal tersebut beberapa topik yang dibahas dalam tahap tiga adalah : topik mengenai hasil pembelajaran sesi-sesi sebelumnya, keyakinan klien mengenai pemaafan, dan psikoedukasi mengenai pemaafan. Pada topik hasil pembelajaran sesi-sesi sebelumnya, klien dapat menjadikan hasil pembelajaran dari sesi-sesi sebagai bahan pertimbangan untuk membuat keputusan memaafkan atau tidak memaafkan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai desain penelitian, partisipan penelitian, prosedur pemilihan partisipan, alat ukur, metode asesmen, metode pencatatan proses intervensi, tahapan penelitian dan rancangan intervensi yang digunakan.

#### 3.1 Desain Penelitian

Tujuan dari penelitian mengenai intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* bagi istri yang diselingkuhi suami adalah untuk melihat keberhasilan dari penerapan intervensi dalam mencapai perubahan yang diharapkan, yakni tingkat *distress* partisipan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan desain penelitian *one group pretest – posttest design*, yaitu penelitian yang melibatkan pemberian manipulasi namun tidak disertai randomisasi dan kontrol (Kerlinger & Lee, 2000). Peneliti melakukan pengukuran awal terhadap kondisi *distress* yang dimiliki oleh partisipan dan pengukuran kembali dilakukan setelah diberikan intervensi, sebagai bentuk manipulasi, dengan menggunakan alat ukur yang sama. Dengan demikian pengaruh dari pemberian manipulasi, yaitu intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness*, terhadap tingkat *distress* yang dipersepsi oleh partisipan dapat dilihat dari perbedaan skor yang diperoleh antara *pretest* dengan *posttest*.

#### 3.2 Partisipan Penelitian

##### 3.2.1 Kriteria Partisipan

Dalam penelitian ini, partisipan yang dipilih adalah istri yang diselingkuhi oleh pasangannya dengan kriteria sebagai berikut :

1. Istri yang diselingkuhi oleh suami dan merasa terganggu (*distress*) setelah mengetahui bahwa suaminya berselingkuh. Pengalaman yang dimiliki oleh partisipan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengukuran yang tepat, karena pengalaman tersebut tidak dialami oleh semua orang.
2. Pendidikan terakhir minimal pada tingkat Sekolah Menengah Umum (SMU).

Mereka yang telah berpendidikan minimal SMU diasumsikan memiliki kapasitas untuk melakukan introspeksi dan kemampuan merefleksikan pikiran atau fantasi mereka (Beck dalam Indriasari, 2011).

### 3.2.2 Prosedur Pemilihan Partisipan

Peneliti menggunakan metode *non-probability* atau *non-random sampling* sebagai metode *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini. Metode *non-probability sampling* digunakan saat jumlah dari populasi tidak diketahui secara pasti, sehingga individu yang berada dalam populasi tersebut tidak memiliki kesempatan dan bebas untuk dipilih (Kumar, 1999). Metode ini dipilih karena jumlah pasti istri yang diselingkuhi oleh pasangannya tidak dapat diketahui pasti dan tersebar di seluruh wilayah Indonesia.

Jenis *non-probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* (Kumar, 1999), dimana pemilihan partisipan didasarkan pada penilaian peneliti mengenai siapa yang dapat memberikan informasi untuk mencapai tujuan penelitian, sehingga peneliti hanya mendatangi individu yang memiliki informasi yang dibutuhkan dan bersedia membaginya. Oleh karena itu, pemilihan partisipan juga didasarkan pada faktor kesediaan partisipan dan kemampuan peneliti dalam mengakses partisipan yang memenuhi kriteria untuk pelaksanaan intervensi. Peneliti mencari partisipan dengan cara menghubungi pihak yang dianggap memiliki informasi dan jaringan mengenai istri yang pasangannya berselingkuh, seperti psikolog di Universitas Indonesia (UI), teman maupun saudara dari peneliti yang telah menikah. Selain itu, peneliti juga menyebarkan informasi melalui media elektronik dan media jejaring sosial, seperti *message facebook*, *yahoo messenger*, dan *blackberry messenger*.

## 3.3 Alat Ukur

### 3.3.1 *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS)

Pada asesmen pra-intervensi, pasca-intervensi, dan *follow-up* untuk mengetahui efektivitas dari intervensi, peneliti menggunakan alat ukur PANAS yang menilai perbandingan tingkat afek positif dan afek negatif seseorang berdasarkan penilaian subjektivitas individu berdasarkan rentang skala (Watson, Clark, & Tellegen dalam Crawford & Henry, 2004). Dengan menggunakan alat ukur ini, partisipan

diminta untuk menilai 10 item tingkat afek positif dan 10 item afek negatif mereka dalam rentang skala 0 hingga 5. Rentang skala 0 dikategorikan “tidak merasakan afek tersebut sama sekali” dan rentang skala 5 dikategorikan “sangat merasakan afek tersebut”.

Umumnya jika hasil nilai afek negatif lebih tinggi merepresentasikan *distress* subjektif seseorang. Sedangkan apabila hasil nilai afek positif lebih tinggi, merepresentasikan pengalaman individual yang terlibat dengan lingkungan secara positif.

### 3.3.1.1 Uji Keterbacaan

Alat ukur *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS) telah diujikan secara kualitatif kepada dua orang dosen psikologi klinis dewasa. Uji keterbacaan yang dilakukan meliputi penggunaan bahasa dalam instruksi pengerjaan dan kesesuaian alih bahasa dari Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia. Berdasarkan hasil uji keterbacaan secara kualitatif, diperoleh masukan terhadap beberapa pernyataan, antara lain :

**Tabel 3.1 Uji Keterbacaan *Positive Affect Negative Affect Scale***

Asli	Adaptasi Awal	Adaptasi Revisi
Irritable	Lekas Marah	Mudah tersinggung
Guilty	Bersalah	Merasa bersalah
Inspired	ilham	termotivasi

### 3.3.2 *Subjective Units of Distress Scale*(SUDS)

Dalam melakukan asesmen pra-intervensi, pasca-intervensi, dan *follow-up* untuk mengetahui efektivitas dari intervensi, peneliti juga menggunakan alat ukur SUDS yang menilai derajat *distress* seseorang berdasarkan penilaian subjektivitas individu tersebut berdasarkan rentang skala (James, 2008). Dengan menggunakan alat ukur ini, partisipan diminta untuk menilai tingkat *distress* mereka dalam rentang skala 0 hingga 10. Rentang skala 0 dikategorikan “*no distress*” dan 10 dikategorikan “*extreme distress*” apabila aspek pernyataan bersifat negatif. Sedangkan rentang skala 0 dikategorikan “*extreme distress*” dan 10 dikategorikan “*no distress*” apabila aspek pernyataan bersifat positif.

Umumnya jika individu memberikan gambaran mengenai kondisi *distress* yang dialaminya pada skala di bawah 5, maka mereka dinilai memiliki kondisi *distress* yang cenderung rendah (*mild distress*). Sementara itu, penilaian kondisi *distress* yang berada pada skala 5 atau lebih tinggi (bila aspek pernyataan negatif) dan skala 5 atau lebih rendah (bila aspek pernyataan positif), maka individu dinilai memiliki kondisi *distress* yang sedang hingga berlebih.

### 3.3.2.1 Uji Keterbacaan

Alat ukur *Subjective Units of Distress Scale*(SUDS) telah diujikan secara kualitatif kepada dua orang dosen psikologi klinis dewasa. Uji keterbacaan yang dilakukan meliputi penggunaan bahasa dalam instruksi pengerjaan alat ukur SUDS dan *face validity* dari rentang skala yang menyertainya.

## 3.4 Metode Asesmen

Berikut merupakan metode-metode asesmen yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain :

### 1. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara kualitatif dilakukan apabila peneliti bermaksud memperoleh pengetahuan tentang makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut (Poerwandari, 1998). Pada penelitian ini wawancara dilakukan dengan berpedoman pada survey pertanyaan-pertanyaan mengenai perselingkuhan (Vaughn, 1996). Pedoman wawancara ini membantu peneliti untuk membahas aspek-aspek penting mengenai perselingkuhan kepada partisipan.

### 2. Observasi

Observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, mempertimbangkan hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut (Poerwandari, 1998). Observasi membantu peneliti untuk memahami klien dan melihat kesulitan yang dialami klien dalam menjalankan sesi intervensi (Ledley, Marx, Heindberg, 2005).



Peneliti melakukan observasi pada setiap sesi intervensi untuk mengamati perilaku partisipan dan memungkinkan peneliti memperhatikan kesulitan-kesulitan yang dialami partisipan selama berlangsungnya proses intervensi. Pencatatan observasi dilakukan dengan membuat catatan tertulis.

### 3. *Self-report*

*Self-report* merupakan suatu metode asesmen untuk menggambarkan perspektif klien berkaitan dengan keadaan atau masalah yang ia alami saat ini (Ledley, Marx, Heindberg, 2005). Isi *self-report* berupa pencatatan reaksi emosi, pikiran, dan perilaku yang partisipan tampilkan berdasarkan apa yang ia rasakan pada situasi tertentu. Penelitian ini menggunakan dua *self-report*, yaitu *Positive Affect Negative Affect Scale* (Watson, Clark, & Tellegen dalam Crawford & Henry, 2004) dan *Subjective Unit of Distress Scale* (James, 2008). PANAS dapat dilihat pada lampiran 3 dan SUDS dapat dilihat pada lampiran 2.

### 3.5 Metode Pencatatan Intervensi

Pencatatan proses intervensi berguna sebagai sumber informasi tentang pelaksanaan intervensi, pemahaman yang diperoleh partisipan, keberhasilan dan penghambat yang dijumpai dalam pelaksanaan intervensi. Dengan demikian, peneliti menggunakan beberapa metode pencatatan yang digunakan selama proses intervensi berlangsung, sebagai berikut :

- a. Catatan tertulis yang dibuat oleh peneliti.
- b. Alat perekam

Alat perekam dapat mempermudah pencatatan mengenai proses pelaksanaan intervensi. Meski demikian alat perekam dapat membuat partisipan merasa tidak nyaman dan mempengaruhi hasil dari intervensi yang dijalankan. Oleh karena itu penggunaan alat perekam merupakan alternatif pilihan. Terlebih dahulu peneliti harus meminta ijin dan kesediaan partisipan mengenai penggunaan alat perekam selama proses intervensi. Apabila partisipan tidak berkenan terhadap penggunaan alat perekam selama proses intervensi, maka peneliti tidak menggunakan alat perekam dan menggunakan catatan tertulis.

### 3.6 Tahapan Penelitian

#### 3.6.1 Tahap Persiapan

Peneliti melakukan sejumlah persiapan untuk melangsungkan penelitian mengenai intervensi bagi perempuan yang diselingkuhi pasangannya dalam hubungan perkawinan. Pertama, peneliti melakukan studi literatur dengan mencari, mengumpulkan, membaca teori dan hasil penelitian tentang perselingkuhan dalam rumah tangga. Peneliti juga mengumpulkan informasi mengenai perselingkuhan melalui media internet, dan melakukan wawancara pada teman yang pernah mengalami perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya. Berdasarkan teori, hasil penelitian, dan informasi yang didapat, maka peneliti memutuskan untuk melakukan intervensi dengan strategi *Integrative forgiveness* pada istri yang diselingkuhi oleh suami dalam hubungan perkawinan. Selanjutnya, peneliti pun mencari alat ukur yang dapat digunakan untuk asesmen pra-intervensi, pasca-intervensi, dan *follow-up* untuk mengetahui efektivitas program sesuai dengan topik penelitian dan mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria serta bersedia partisipasi dalam pelaksanaan penelitian.

#### 3.6.2 Tahap Pelaksanaan Intervensi

Intervensi yang akan dilakukan berdasarkan strategi *Integrative Forgiveness* yang dikembangkan oleh Gordon, Baucom dan Snyder (2008). Intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* bagi istri yang diselingkuhi oleh suami dalam hubungan perkawinan ini direncanakan berlangsung dalam empat kali pertemuan. Sebelum intervensi dijalankan, peneliti melakukan wawancara untuk menggali keluhan dan latar belakang kehidupan partisipan.

Intervensi dilakukan dengan durasi selama 1 – 2 jam untuk setiap sesi. Meski demikian waktu pelaksanaan sesi dapat lebih lama dari waktu yang telah ditetapkan. Hal ini mempertimbangkan faktor kondisi emosional partisipan yang diselingkuhi pasangan umumnya tidak stabil dan kebutuhan partisipan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Selain itu jarak antar masing-masing sesi sekitar satu minggu. Begitupula jarak waktu antar sesi keempat dengan *follow-up* sekitar satu minggu untuk melihat efektivitas dari pemberian intervensi pada partisipan. Lebih lanjut, waktu dan tempat dari

pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan kesediaan partisipan. Hal ini mempertimbangkan kondisi partisipan, seperti pekerjaan, lokasi rumah, urusan rumah, perihal anak dan aktivitas lainnya.

Peneliti melakukan beberapa modifikasi pada modul agar sesuai dengan tema penelitian, yaitu perempuan dewasa muda yang mengalami *distress* setelah diselingkuhi oleh suami dalam hubungan perkawinan. Modifikasi yang peneliti lakukan adalah :

- a. Berdasarkan pertimbangan waktu dan tujuan penelitian, yakni efektivitas mengurangi tingkat *distress*. Maka rancangan intervensi akan terdiri dari 4 sesi yang sederhana dan singkat.
- b. Berbeda dari Gordon, Baucom, dan Snyder (2004) yang memberikan intervensi kepada pasangan suami istri, peneliti hanya memberikan intervensi kepada istri yang diselingkuhi saja. Hal ini disesuaikan dengan tujuan dari penelitian, yaitu untuk mengurangi tingkat *distress* yang dialami korban perselingkuhan.
- c. Peneliti memberikan dua *self-report*, yaitu *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS) dan *Subjective Unit of Distress Scale* (SUDS) sebagai ukuran keberhasilan intervensi yang diberikan hanya pada pra-intervensi, pasca-intervensi dan *follow up*. Pertemuan terakhir setidaknya dilakukan satu minggu setelah sesi keempat dilakukan agar peneliti mengetahui perkembangan partisipan pasca-intervensi.

Dalam menggali masalah perselingkuhan yang partisipan alami, peneliti menggunakan pedoman wawancara dari Vaughn (1996). Hal ini dilakukan agar peneliti mendapatkan gambaran perselingkuhan pada setiap partisipan dengan menyeluruh. Pedoman wawancara ini terdiri dari empat aspek, yaitu aspek seputar terungkapnya perselingkuhan, aspek pembahasan perselingkuhan dengan pasangan, aspek kondisi partisipan, aspek pembahasan perselingkuhan dengan orang lain, dan aspek anak.

### 3.6.3 Tahap Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melihat ada atau tidaknya perubahan pada tingkat *distress* yang dipersepsi oleh masing-masing

partisipan secara subjektif. Perubahan tersebut dapat diketahui melalui evaluasi kuantitatif dan evaluasi kualitatif.

Evaluasi kuantitatif dilihat melalui perbedaan nilai yang dipersepsi oleh partisipan pada skala *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS) dan *Subjective Unit of Distress Scale* (SUDS) yang partisipan isi pada saat asesmen pra-intervensi, pasca-intervensi dan *follow-up*. Apabila skor afek positif PANAS lebih tinggi dibandingkan skor afek negatif PANAS dan terjadi penurunan rentang skala SUDS, maka dapat dikatakan terjadi penurunan tingkat *distress* yang dipersepsi oleh partisipan.

Evaluasi kualitatif dilihat melalui hasil wawancara dan observasi kepada partisipan penelitian. Partisipan diharapkan dapat mengungkapkan ada atau tidaknya perubahan yang dirasakan oleh partisipan, perubahan seperti apa yang partisipan rasakan (bila ada) setelah mengikuti intervensi. Hasil observasi didapatkan dengan melakukan observasi perilaku partisipan selama pertemuan dan sesi dilakukan. Dengan demikian kontribusi dari masing-masing sesi dalam keseluruhan program intervensi diharapkan dapat terlihat efektivitasnya dalam membantu partisipan mengatasi *distress* terhadap masalah perselingkuhan dalam perkawinan.

### **3.7 Rancangan Intervensi**

Rancangan intervensi penelitian akan dijelaskan pada tabel di bawah ini :

**Tabel 3.2 Rancangan Intervensi**

<b>Pra-intervensi</b>				
<b>Kegiatan</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Materi</b>	<b>Langkah</b>	<b>Metode</b>
1. Perkenalan dan menjelaskan tujuan pertemuan	Calon partisipan mengenal peneliti dan mengetahui tujuan intervensi	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memperkenalkan diri</li> <li>• peneliti menjelaskan intervensi dan tujuan dari intervensi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemberian informasi secara verbal</li> </ul>
2. Mengisi <i>self-report</i> :PANAS danSUDS	Mengetahui gambaran umum emosi, pikiran dan perilaku calon partisipan setelah mengetahui perselingkuhan	SUDS dan PANAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peneliti menjelaskan fungsi self-report sebagai <i>pre-test</i> dalam intervensi</li> <li>• Meminta ke calon partisipan untuk mengisi SUDS dan PANAS</li> </ul>	-
3. Meminta kesediaan menjadi partisipan	peneliti mendapatkan partisipan untuk intervensi	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peneliti menanyakan kesediaan untuk menjadi partisipan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanya - jawab</li> </ul>
4. Mengisi Lembar <i>informed consent</i>	Sebagai bukti tertulis yang sah bahwa calon partisipan setuju menjalani intervensi	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peneliti memberi lembar <i>informed consent</i> untuk ditandatangani</li> </ul>	-
5. Mengisi Lembar Data Partisipan Individual	Mendapatkan latar belakang singkat atau data diri partisipan	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memberi lembar Data Partisipan Individual untuk diisi partisipan</li> </ul>	-
6. Penjelasan gambaran umum intervensi strategi <i>integrative forgiveness</i>	Partisipan mengetahui proses, prosedur intervensi yang akan dilakukan	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti menjelaskan prosedur intervensi : frekuensi pertemuan, durasi tiap pertemuan, gambaran kegiatan intervensi</li> </ul>	Pemberian informasi secara verbal

Modul Sesi I					
Tahap 1 : <i>Dealing with Impact</i>					
Hari/Tanggal					
Kegiatan	Target	Tujuan	Materi	Langkah	Metode
1. Pembukaan	Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membangun <i>rapport</i> dengan partisipan</li> <li>Partisipan mengetahui gambaran kegiatan sesi 1</li> </ul>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti menyapa, menanyakan kabar partisipan</li> <li>Peneliti menjelaskan mengenai tahap 1 dan memberikan informasi mengenai sesi I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi informal</li> </ul>
2. Pengungkapan riwayat pernikahan	Afektif Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui latar belakang partisipan dan pasangan (suku, budaya, pekerjaan, jumlah anak)</li> <li>Mengetahui riwayat singkat pernikahan partisipan (usia pernikahan)</li> </ul>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti meminta partisipan bercerita mengenai riwayat pernikahan agar dapat memahami konteks pernikahan partisipan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengar aktif</li> <li>Emphatic listening</li> </ul>
3. Pengungkapan bagaimana perselingkuhan terjadi	Afektif Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bagaimana perselingkuhan terjadi</li> <li>Mengetahui kondisi afek partisipan saat ini ketika mengungkapkan perselingkuhan : sebagai bahan penilaian fungsi diri partisipan</li> </ul>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti meminta partisipan bercerita bagaimana ia mengetahui perselingkuhan yang dilakukan pasangannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengar aktif</li> <li>Emphatic listening</li> <li>observasi</li> </ul>
4. Membahas dinamika	Afektif Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui perbedaan dinamika hubungan</li> </ul>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti mengajak partisipan diskusi mengenai dinamika hubungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi / interaktif</li> </ul>

hubungan pernikahan sebelum dan sesudah perselingkuhan terungkap		<p>pernikahan (sebelum – sesudah)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi dampak perselingkuhan dan krisis segera (keinginan bunuh diri, menyakiti orang lain, dsb).</li> </ul>		<p>pernikahan : sebelum dan sesudah perselingkuhan terungkap</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan / penulis mencatat hasil diskusi dalam jurnal harian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• observasi</li> </ul>
5. Mengungkapkan rasa sakit (dan dampak) perselingkuhan	Afektif Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat mengeluarkan atau mengekspresikan emosi negatif</li> <li>• Partisipan mengetahui dan memahami dampak positif dari komunikasi asertif ketika membahas perselingkuhan dengan pasangan</li> <li>• Partisipan memiliki <i>data record</i> sebagai usahanya dalam komunikasi asertif kepada pasangan</li> </ul>	Komunikasi asertif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti mengajak partisipan untuk mengungkapkan rasa sakit kepada pasangan : bisa melalui menulis surat atau berbicara langsung kepada penulis</li> <li>• Peneliti memberi psikoedukasi komunikasi asertif (dampak positif dan tujuan)</li> <li>• Peneliti menyampaikan pesan : bahwa dalam kondisi emosional, mempengaruhi efektifitas berfikir dan kualitas hubungan</li> <li>• Peneliti memberikan latihan kepada partisipan untuk menulis pengungkapan rasa sakit dan hal yang ingin diungkapkan kepada pasangan dengan teknik komunikasi asertif (di jurnal harian)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi / interaktif</li> <li>• observasi</li> </ul>
6. <i>Sharing</i> atau refleksi diri	Afek Kognitif		-	Peneliti menanyakan perasaan dan kesan partisipan setelah mengikuti intervensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengar aktif</li> </ul>

				terhadap dirinya (apa yang partisipan dapatkan)  cat : partisipan / penulis mencatat hasil atau insight dari sesi 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emphatic listening</li> <li>• observasi</li> </ul>
7. Penutup				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulis menyimpulkan pertemuan sesi 1</li> <li>• Penulis memotivasi dan mengapresiasi usaha partisipan partisipan</li> <li>• Penulis menutup pertemuan dan mengucapkan terimakasih</li> </ul>	Penjelasan singkat

### Modul Sesi II

<b>Tahap 1 : <i>Dealing with Impact</i></b>					
<b>Hari/Tanggal</b>					
<b>Kegiatan</b>	<b>Target</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Materi</b>	<b>Langkah</b>	<b>Metode</b>
1. Pembukaan : Menjelaskan tujuan pertemuan sesi 2  Mereview sesi 1		Partisipan memahami tujuan dan kegiatan sesi 2	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulis menjelaskan tujuan pertemuan sesi 2 dan kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>• Penulis meminta partisipan untuk review sesi 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ceramah singkat</li> <li>• Emphatic listening</li> </ul>
2. Penilaian Fungsi diri,	Afektif Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui kekuatan dan kelemahan</li> </ul>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulis mengajak partisipan untuk mengintegrasikan segala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi /</li> </ul>



fungsi hubungan pernikahan		partisipan dan pasangan dalam berinteraksi		informasi yang ada untuk membuat penilaian keberfungsian diri dan hubungan	interaktif
3. Merancang antisipasi dan penanganan konflik	Afektif Kognitif Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan mengetahui dan memahami pentingnya aturan atau batasan dalam efektivitas hubungan</li> <li>• Partisipan mengetahui dan memahami bahwa mempertahankan kondisi emosional (negatif) cenderung memperburuk kualitas hubungan dan memicu perilaku destruktif. Sedangkan berusaha meminimalisasi atau mengendalikan emosi dapat membantu berfikir jernih dan menjalin kerjasama baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat batasan</li> <li>• Teknik <i>time out</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulis mengajak diskusi partisipan mengenai batasan yang dapat diterapkan partisipan dalam berkomunikasi dengan pasangan : Aturan dalam membahas perselingkuhan (kapan, frekuensi, cara membahas)</li> <li>• Saran : saling memberi kabar secara aktif</li> <li>• Penulis menyarankan partisipan untuk mengambil jarak sementara waktu dengan pasangan apabila kondisi tegang tidak terhindarkan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• observasi</li> <li>• Diskusi / interaktif</li> <li>• observasi</li> </ul>
4. Membahas self-care	Afektif kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan punya sarana lain dalam menyalurkan emosi negatifnya (olahraga, relaksasi, kegiatan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulis menanyakan cara partisipan dalam menyalurkan emosi negatif</li> <li>• Penulis berdiskusi mengenai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi</li> <li>• observasi</li> </ul>

		<p>dsb)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ada outlet untuk menyalurkan emosi negatif</li> <li>• Partisipan paham bahwa saat masalah diabaikan masalah justru semakin ada. Tapi kalau coba dihadapi maka proses healing meningkat</li> </ul>		<p>beberapa pilihan dukungan (fisik, sosial, dan spiritual) bagi partisipan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktivitas fisik / Olahraga (treadmill, thai boxing, dll)</li> <li>- sosial (relaksasi, hobi, belanja, dsb), website/ buku/ support blog tentang perselingkuhan</li> <li>- spiritual maupun meditasi</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulis memberikan pemahaman bahwa berbagai bentuk dukungan dapat menjadi sarana bagi partisipan untuk menyalurkan emosi negatif, namun penulis juga mengingatkan bahwa jika mencoba menghadapi masalah, maka proses healing bekerja ketimbang terus mengabaikannya.</li> <li>• Partisipan mengungkapkan bentuk dukungan yang ingin mereka lakukan atau pertahankan</li> <li>• Penulis memberikan saran agar partisipan menjaga kesehatan fisik (apabila mengalami gangguan, seperti sulit tidur, tidak nafsu makan, dll).</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

5. Membahas <i>flashback</i>	Afektif kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipan tahu dan paham bahwa <i>flashback</i> umum terjadi pada mereka</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Penulis menanyakan pengalaman <i>flashback partisipan</i></li> <li>Penulis mendengarkan pengalaman <i>flashback</i> partisipan</li> <li>Penulis menormalisasi penghayatan partisipan dan menjelaskan makna fenomena <i>flashback</i>, yakni tanda mereka sebaiknya meregulasi emosi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi</li> <li>observasi</li> </ul>
6. <i>Sharing</i> atau refleksi diri	Afektif kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipan</li> </ul>	-	Penulis menanyakan perasaan dan kesan partisipan setelah mengikuti intervensi (apa yang partisipan dapatkan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendengar aktif</li> <li>Emphatic listening</li> <li>observasi</li> </ul>
7. Penutup	Afektif kognitif			<ul style="list-style-type: none"> <li>Penulis menyimpulkan pertemuan sesi II</li> <li>Penulis memotivasi dan mengapresiasi usaha partisipan partisipan</li> <li>Penulis menutup pertemuan dan mengucapkan terimakasih</li> </ul>	Penjelasan singkat

### Modul Sesi III

#### Tahap 2 : *Exploring Context and Finding Meaning* Hari/Tanggal

Kegiatan	Target	Tujuan	Materi	Langkah	Metode
1. Menjelaskan tujuan pertemuan		Partisipan memahami tujuan sesi ini	-	Penulis menjelaskan tahap 2 dari intervensi dan tujuan pertemuan sesi pada hari ini	Penjelasan atau ceramah

sesi (yang merupakan tahap 2)					singkat
2. Membahas faktor-faktor yang berperan dalam terjadi perselingkuhan	Afektif kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipan mengetahui aspek-aspek yang berperan penting dalam perselingkuhan</li> <li>Partisipan mengetahui dan mendapat pemahaman emosi dan perilaku diri dan pasangannya</li> <li>Membantu partisipan tidak sekedar melihat gambaran perselingkuhan secara menyeluruh</li> </ul>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penulis mengajak partisipan berdiskusi mengenai 4 isu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Isu hubungan -pernikahan</li> <li>- isu eksternal</li> <li>- isu spesifik pasangan yang berselingkuh</li> <li>- isu spesifik partisipan</li> </ul> </li> <li>Penulis mengajak partisipan berdiskusi mengenai faktor rentan dan faktor tidak rentan pada perselingkuhan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi</li> <li>observasi</li> </ul>
3. Mengidentifikasi dan membahas isu yang perlu mendapat perhatian	Afektif kognitif		-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penulis mengajak partisipan berdiskusi mengenai isu pernikahan yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan</li> </ul>	
4. Pengembangan asumsi diri, pasangan, dan hubungan pernikahan	Afektif kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipan dapat mengeluarkan atau mengekspresikan emosi negatif</li> <li>Partisipan memiliki <i>data record</i> sebagai usahanya dalam komunikasi asertif kepada pasangan</li> </ul>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penulis meminta partisipan untuk mengungkapkan (bicara atau surat, sesuai keinginan partisipan) perasaan dan pikiran dengan mengaplikasikan teknik komunikasi asertif dan hasil eksplorasi 4 faktor</li> </ul> <p><b>Cat :</b> Penulis akan menyalin hasil pengungkapan partisipan (kalau partisipan memilih berbicara) dalam jurnal harian</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi</li> <li>observasi</li> </ul>

5. <i>Sharing</i> atau refleksi diri	Afektif kognitif		-	Penulis menanyakan perasaan dan kesan partisipan setelah mengikuti intervensi (apa yang partisipan dapatkan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi</li> <li>• observasi</li> </ul>
6. Penutup	Afektif kognitif		-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulis menyimpulkan pertemuan sesi III</li> <li>• Penulis memotivasi dan mengapresiasi usaha partisipan partisipan</li> <li>• Penulis menutup pertemuan dan mengucapkan terimakasih</li> </ul>	Penjelasan singkat

#### Modul Sesi IV

Tahap 3 : <i>Moving On</i> Hari/Tanggal					
Kegiatan	Target	Tujuan	Materi	Langkah	Metode
1. Menjelaskan tujuan pertemuan sesi (yang merupakan tahap 3)		Partisipan mengetahui tujuan sesi ini	-	<p>Penulis menjelaskan tahap 3 dari intervensi dan tujuan pertemuan sesi pada hari ini</p> <p>Penulis menjelaskan bahwa partisipan tidak harus mendapatkan keputusan untuk memaafkan atau tidak. Pembahasan memaafkan sebagai sumber informasi dan pemahaman bagi partisipan.</p>	Penjelasan atau ceramah singkat
2. Membahas keyakinan partisipan mengenai memaafkan dan <i>moving on</i>	Afektif kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan mengetahui konsep memaafkan</li> <li>• Partisipan tahu bahwa keputusan memaafkan memerlukan waktu dan pertimbangan matang.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulis menanyakan pemahaman partisipan tentang konsep memaafkan</li> <li>• Penulis mendiskusikan konsep memaafkan (pandangan seimbang diri-orang lain, marah tidak mendominasi diri, menerima pasangan realistik, memaafkan diri sendiri)</li> <li>• Penulis mendiskusikan pengaruh konsep memaafkan terhadap penyelesaian masalah perselingkuhan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi</li> <li>• observasi</li> </ul>
3. <i>Sharing</i> atau	Afektif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan</li> </ul>	-	Penulis menanyakan perasaan dan kesan partisipan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi</li> </ul>

refleksi diri	kognitif			setelah mengikuti intervensi (apa yang partisipan dapatkan)	• observasi
4. Penutup	Afektif kognitif		-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulis menyimpulkan pertemuan sesi 1 V</li> <li>• Penulis memotivasi dan mengapresiasi usaha partisipan partisipan</li> <li>• Penulis menutup pertemuan dan mengucapkan terimakasih</li> </ul>	Penjelasan singkat

## BAB 4

### PENGUKURAN AWAL

Pada bab ini akan dijelaskan proses *screening* untuk mendapatkan partisipan penelitian dan hasil pengukuran awal terhadap partisipan yang mengikuti proses intervensi.

#### 4.1 Proses dan Hasil *Screening*

Peneliti melakukan beberapa tahap untuk mendapatkan partisipan penelitian, yaitu :

- a. Peneliti menyebarkan informasi kepada teman-teman, saudara, baik secara verbal, maupun pesan tertulis seperti *blackberry messenger*, *email*, *Short Messenger Service (SMS)*, dan *message* situs jejaring sosial internet pada bulan Maret – April 2012. Selain itu peneliti juga bertanya kepada dosen mengenai referensi klien dengan isu perselingkuhan. Peneliti mendapatkan 5 calon partisipan yang direkomendasikan untuk mengikuti intervensi. Empat calon partisipan direkomendasikan oleh teman dan saudara peneliti, dan calon partisipan kelima merupakan yang direkomendasikan oleh salah seorang dosen, yaitu Dra. Agustine Basri, M.Si.
- b. Pada tanggal 20 April 2012 peneliti menghubungi empat calon partisipan melalui *email* sesuai permintaan dan kenyamanan calon partisipan. Dalam *email*, peneliti memperkenalkan diri dan menawarkan intervensi psikologi dalam rangka penyusunan tesis. Dari pendekatan kepada empat calon partisipan, satu calon partisipan memberikan respon dengan menceritakan sekilas gambaran perselingkuhan yang ia alami dan setuju untuk mengikuti intervensi. Pada tanggal 1 Mei 2012 peneliti bertemu langsung dengan calon partisipan kelima dan Dra. Agustine Basri, M.Si di Klinik Terpadu UI.

- c. Peneliti bertemu dengan satu calon partisipan (dari rekomendasi teman) yang mau mengikuti intervensi pada hari Minggu, 13 Mei 2012 di Gedung B Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Peneliti memberikan penjelasan proses intervensi yang akan dilakukan dan meminta calon partisipan untuk mengisi lembar *Subjective Unit of Distress Scale* (SUDS) dan *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS). Selanjutnya peneliti menanyakan kembali kesediaan calon partisipan untuk mengikuti intervensi. Setelah menyatakan kesediaan dan komitmen mengikuti intervensi, peneliti meminta partisipan untuk mengisi lembar persetujuan klien dan lembar data partisipan individual.
- d. Peneliti menetapkan dua orang partisipan (dua perempuan) sebagai partisipan penelitian yang akan mengikuti penelitian karena pertimbangan waktu. Identitas individu yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian akan dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 4.1 Identitas Partisipan Penelitian**

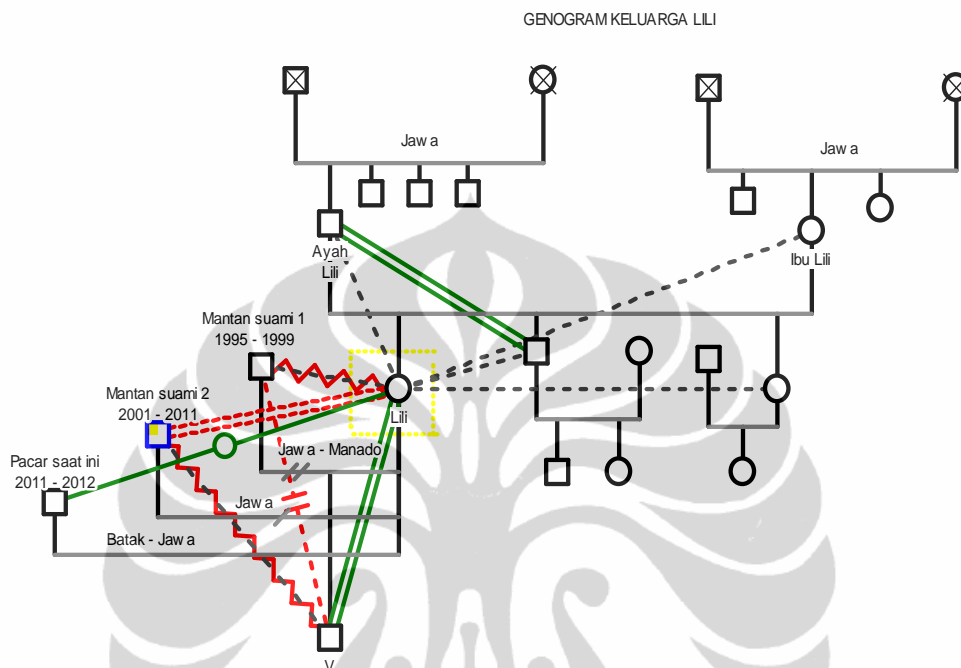
<b>Nama</b>	:	Lili (bukan nama sebenarnya)	Nina (bukan nama sebenarnya)
<b>Jenis Kelamin</b>	:	Perempuan	Perempuan
<b>Urutan Kelahiran</b>	:	Anak ke-1 dari 3 bersaudara	Anak ke-2 dari 3 bersaudara
<b>Usia</b>	:	40 tahun	26 tahun
<b>Suku Bangsa</b>	:	Jawa	Jawa
<b>Agama</b>	:	Kristen Protestan	Islam
<b>Pendidikan Terakhir</b>	:	D3 Business Management	S1 Ekonomi
<b>Pekerjaan</b>	:	Karyawan swasta	Ibu rumah tangga



## 4.2 Pemaparan Kasus

### 4.2.1 Partisipan 1 (Lili)

#### 4.2.1.1 Genogram Partisipan 1 (Lili)



#### 4.2.1.2 Observasi Umum Partisipan 1 (Lili)

Tinggi badan Lili sekitar 160 cm dan berat badan sekitar 55 kg. Kulitnya sawo matang, memiliki bola mata yang besar dan berambut pendek sebahu. Ketika berbicara, volume suara Lili cukup jelas dengan tempo yang sedang. Lili cenderung cepat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan, sesekali volume dan intonasi suaranya akan menjadi tinggi ketika ia menceritakan pengalaman tidak menyenangkan. Selama pemeriksaan, Lili selalu melakukan kontak mata dengan peneliti. Ia hanya sesekali menatap ke arah kiri dan kembali fokus menatap peneliti ketika berbicara. Dalam berinteraksi, Lili tampak ramah dengan membalas senyuman sambil bersalaman. Ia pun tampak tidak sungkan untuk bercanda sesekali.

#### 4.2.1.3 Deskripsi Kasus Partisipan 1 (Lili)

Lili adalah anak pertama dari 3 bersaudara. Adik laki-laki Lili sudah bekerja sebagai karyawan swasta. Ia berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah. Ayahnya adalah seorang pensiunan pegawai negeri, sedangkan ibunya merupakan ibu rumah tangga. Di dalam keluarga, ayah merupakan kepala keluarga yang tegas kepada Lili dan saudara-saudaranya. Setiap hari Lili diajarkan untuk berdoa, wajib membaca buku, dan membersihkan rumah.

Lili berpacaran dengan Frans (bukan nama sebenarnya), yakni teman kampusnya. Setelah dua tahun menjalin hubungan pacaran, mereka memutuskan untuk menikah. Pada saat itu Lili berusia 23 tahun dan Frans berusia 25 tahun. Frans berpindah agama dari Kristen Protestan menjadi Katolik, karena keluarga Lili mengharapkan perkawinan berlangsung secara agama Katolik. Pada usia perkawinan dua tahun, Lili melahirkan anak laki-laki yang diberi nama Vicky (bukan nama sebenarnya). Semenjak kelahiran anak mereka, Frans dan Lili seringkali bertengkar. Frans mengeluh bahwa Lili hanya berfokus memberi perhatian kepada bayi mereka dibandingkan dirinya, sedangkan Lili mengeluh bahwa Frans tidak mau bekerjasama dalam merawat dan mengasuh anak mereka. Ibu mertua Lili yang justru menyatakan rasa curiganya mengenai Frans kepada Lili. Lili pun mulai memperhatikan perubahan perilaku Frans yang sering pulang tengah malam ke rumah. Perubahan perilaku Frans dan sikap acuh tak acuh dalam merawat anak membuat Lili dan Frans seringkali bertengkar. Rasa curiga Lili semakin kuat ketika Frans tidak pulang ke rumah selama dua minggu. Salah seorang teman memberi tahu Lili bahwa suaminya telah tinggal bersama perempuan lain. Lili merasa terkejut, marah dan sakit hati. Perselingkuhan Frans membuat hubungan Lili dan Frans menjadi semakin renggang dan selalu bertengkar, Lili pun memutuskan untuk pisah rumah. Selama berpisah Frans jarang mengunjungi maupun memberi nafkah bagi Lili dan anak mereka. Perceraian akhirnya tidak terhindarkan ketika Frans memutuskan untuk menikah dengan perempuan lain. Sekitar pada usia pernikahan yang ke-5, Frans dan Lili akhirnya bercerai di pengadilan.

Semenjak Frans tidak memberikan nafkah, Lili mengambil inisiatif bekerja di hotel untuk memenuhi kebutuhan diri dan anaknya. Lili kembali menikah pada sekitar

usia 29 tahun dengan Ari (bukan nama sebenarnya), yakni teman kantornya. Dalam dua tahun pertama perkawinan Lili mencurigai adanya tanda-tanda perselingkuhan suaminya. Ia seringkali menemukan SMS dari anak buah perempuan Frans yang merupakan *cleaning service*, administrasi perusahaan, hingga pembantu rumah tangga. Sementara itu Frans pun seringkali mengelak bahwa beberapa anak buah perempuannya yang seringkali salah menangkap perhatian darinya. Berulang kali terjadinya perselingkuhan Ari membuat Lili tidak tahan dengan perkawinannya dan ingin bercerai. Akan tetapi, ia merasa sangat malu apabila kembali bercerai dalam usia perkawinan yang masih muda. Lili malu dengan teman-teman, rekan kerja, anggota gereja, khususnya keluarga besarnya. Namun pada usia pernikahan yang ke-10 Lili memutuskan untuk pisah rumah dengan Ari hingga saat ini.

#### **4.2.1.4 Gambaran Masalah Partisipan 1 (Lili)**

Dalam perkawinan pertama dengan Frans, memasuki usia dua tahun perkawinan Lili hamil. Ia sangat menjaga kesehatan diri dan kandungannya, sebelumnya dirinya mengalami keguguran akibat faktor kesehatan. Lili akhirnya melahirkan anak laki-laki yang diberi nama Vicky. Setelah melahirkan fokus perhatian Lili tertuju pada anak, namun berbeda dengan Frans beberapa kali mengeluh karena Lili lebih memperhatikan anak ketimbang dirinya. Dalam menanggapi keluhan suaminya, Lili meminta suaminya untuk bersabar dan mengerti kondisi bahwa ia ingin merawat anak tanpa bantuan jasa pengasuh. Bagi Lili wajar apabila ia lebih perhatian terhadap anaknya, karena ia sebelumnya sangat sedih dengan keguguran yang dialami dan tidak ingin mengalami hal serupa jika tidak serius merawat dan mengasuh anaknya. Namun lambat laun Frans kembali mengeluhkan ketidakpedulian Lili kepadanya. Hal tersebut seringkali memicu pertengkaran antara Lili dan Frans. Frans merasa Lili mudah menolaknya dengan menyatakan kelelahan untuk berhubungan seksual, dan tidak pernah memperhatikannya lagi. Sedangkan Lili merasa bahwa Frans tidak mau bekerjasama dalam merawat anak, menolak untuk latihan pemberkatan anak di gereja, dan jarang memberi perhatian kepada anak mereka. Pertengkaran tersebut sering muncul kemudian mereda dan Lili

menganggapnya sebagai proses adaptasi dalam menjalankan peran mereka sebagai orang tua.

Lili tidak memiliki kecurigaan bahwa telah terjadi perselingkuhan, melainkan ibu mertua yang memiliki kecurigaan terhadap Frans. Lili yang pada awalnya tidak pernah menaruh curiga, lambat laun ia mulai memperhatikan perubahan perilaku suaminya. Lili menyadari bahwa meski pekerjaan suami menuntut untuk lembur, namun Frans menjadi sering lembur daripada biasanya maupun alasan tugas ke luar kota. Selain itu uang bulanan yang diberikan kepada Lili mulai berkurang dengan alasan sebagian uangnya dipakai untuk mencoba usaha baru, atau membantu teman yang kesulitan dana. Perubahan lain yang Lili rasakan adalah sikap Frans yang acuh tak acuh jika diajak berbicara, sering SMS saat bersamanya, dan menjauh jika mendapatkan telepon. Saat Lili bertanya siapa menjadi lawan bicara Frans di telepon, Frans selalu menyatakan bahwa ia mendapat panggilan dari orang kantor dan menjadi kesal jika Lili terus mempertanyakannya.

Rasa curiga Lili semakin kuat ketika Frans berulang kali beralasan tugas keluar kota dan tidak rutin memberi nafkah uang bulanan kepadanya. Intensitas pertengkaran mereka meningkat dan pertanyaan Lili apakah Frans berselingkuh justru membuat Frans menjadi marah kepadanya. Kondisi tersebut membuat mereka menjadi pisah ranjang, Lili tidur di kamar bersama anak sedangkan Frans tidur di ruang televisi. Tidak adanya bukti dan penyangkalan dari Frans justru membuat Lili semakin penasaran dengan perubahan sikap suaminya. Lili berusaha mencari tahu dengan sering mengecek kehadiran Frans di kantor, menghubungi rekan kerja Frans dan teman-teman Frans yang juga merupakan temannya. Akhirnya salah seorang teman mengaku bahwa Frans sedang menjalin hubungan dengan perempuan lain. Lili terkejut dengan pernyataan temannya, perasaannya bercampur aduk dimana merasa sedih, marah, malu, sakit hati dan kecewa terhadap suaminya. Lili pun mengkonfrontasi Frans dengan memaki-maki yang mengakibatkan mereka bertengkar hebat. Frans mengakui adanya perselingkuhan dengan alasan karena Lili tidak menghargai dan memperhatikannya dengan nada marah. Dampak dari pertengkaran tersebut Frans tidak pulang ke rumah selama kurang lebih dua minggu. Semenjak itu, Frans berhenti memberikan nafkah kepada Lili maupun anak dan

merekahanya berkomunikasi melalui telepon atau SMS secara tidak tentu. Situasi tersebut terjadi ketika Vicky berusia satu tahun dan usia perkawinan mereka sekitar 3 tahun.

Tidak ada biaya, membuat Lili memutuskan untuk pindah ke rumah orang tua dan mencari pekerjaan. Ia mendapatkan pekerjaan sebagai *front office* di hotel dan menitipkan Vicky untuk diasuh orang tua selama ia bekerja. Selama tinggal bersama orang tua, Frans menjenguk Vicky tiap bulan atas permintaan Lili dan bujukan ibu Frans. Meski demikian hubungan mereka tidak begitu membaik, karena Frans tidak mengakhiri perselingkuhannya. Selain itu Lili seringkali memeriksa perkembangan Frans dan perempuan yang berselingkuh dengan Frans di *Facebook*, sehingga membuatnya selalu melampiaskan rasa marah saat bertemu Frans. Frans menyatakan bahwa dirinya menginginkan perpisahan, namun Lili menolak. Ia hanya bersedia apabila Frans mau mengajukan perceraian resmi di pengadilan. Semenjak pertengkaran tersebut, hubungan mereka semakin renggang dan mereka jarang sekali berkomunikasi.

Selama hampir satu tahun bekerja (usia Lili sekitar 27 tahun), Lili mengetahui dari tantenya bahwa Frans akan menikah dengan seorang perempuan bernama Tisa. Tante Lili mengetahui kabar tersebut karena ia merupakan teman dari pastor tempat Tisa hendak melangsungkan pernikahan. Mengetahui bahwa Frans ternyata menikah dengan menggunakan data palsu sebagai jemaat Kristen, Lili tidak terima dan ia merasa marah serta kecewa. Menurut Lili dunia terasa sempit karena rekan kerjanya, Mita, merupakan teman dari Tisa. Atas bantuan Mita, Lili dipertemukan dengan Tisa. Lili menjelaskan bahwa ia tidak bermaksud merusak rencana perkawinan Tisa, tapi ia ingin Tisa mengetahui bahwa Frans berbohong karena mereka belum bercerai. Pengakuan Lili membuat pihak keluarga Tisa marah besar, khususnya ayah Tisa. Frans pun menjadi marah kepada Lili dengan menyatakan bahwa Lili merusak rencana perkawinannya dan menghalangi kebahagiaannya. Kejadian tersebut membuat Lili merasa sangat malu karena akhirnya diketahui oleh seluruh keluarga besar. Selanjutnya Lili hanya mendengar kabar bahwa Frans melarikan diri ke Manado karena ayah Tisa sangat marah dan menuntut pertanggungjawaban karena telah merusak nama baik keluarga Tisa.

Dua tahun kemudian Lili mengetahui kabar bahwa Frans akan menikah dengan Maya melalui *facebook*. Lili pun berusaha menghubungi Maya dan menjelaskan situasi

dirinya belum bercerai dari Frans. Akan tetapi berbeda dengan respon Tisa, Maya menyatakan bahwa dirinya yakin Frans tidak akan menyakitinya dan yakin bahwa setiap orang memiliki masa lalu yang bisa diperbaiki. Lili yang saat itu juga sedang menjalin hubungan dengan Ari, rekan kerja di hotel, memutuskan untuk bercerai dengan Frans secara pengadilan.

Tidak lama setelah perceraianya, Lili memutuskan untuk menikah dengan Ari. Pernikahan dilakukan secara Kristen Protestan, karena Lili berpindah agama mengikuti Ari. Terdapat beberapa pertimbangan Lili untuk menikah dengan Ari. Pertama, Ari adalah seseorang yang memberikan dukungan dalam permasalahannya. Kedua, Lili melihat Ari selalu memberi perhatian kepada Vicky dan dapat dekat dekat Vicky. Ketiga, Lili ingin melupakan masa lalunya dan melanjutkan hidupnya. Bagi Lili, Ari adalah laki-laki yang perhatian, mudah bergaul dan berkarisma. Ari mengepalai bidang *cleaning service*, sedangkan Lili karirnya menanjak menjadi *back office*.

Di luar dugaan Lili, dalam pernikahan yang kedua rasa curiga Lili mengenai perselingkuhan muncul kembali dalam dua tahun pertama pernikahan mereka. Di kantor ia memeperhatikan beberapa petugas *cleaning service* bercanda dengan Ari dan memanggil suaminya dengan sebutan, "Mas Ari". Namun, Lili berusaha menepis bahwa mungkin dirinya terlalu cemas karena perselingkuhan dari suami pertama. Ari pun memberikan penjelasan bahwa dirinya hanya berusaha ramah sebagai atasan. Lili biasanya akan menegur pegawai Ari yang dianggapnya tidak sopan. Selanjutnya Lili beberapa kali mendapat telepon maupun SMS *nyasar* yang menyatakan menanyakan keberadaan suaminya.

Kecurigaan Lili muncul kembali ketika Ari mendapatkan proyek pekerjaan di Pekan Raya Jakarta (PRJ). Ari mengelak sibuk jika Lili ingin menjemputnya setelah pulang bekerja. Suatu hari ketika Lili datang ke PRJ, tatapan dan gestur tubuh teman-teman Ari kepadanya membuatnya yakin bahwa Ari selingkuh. Lili merasa intuisinya lebih tajam karena tatapan dan gestur tersebut sama dengan yang pernah teman-teman suami pertamanya tunjukkan kepada dirinya, yakni tatapan dan gestur yang seolah-olah menyatakan, "Kami tahu suamimu berselingkuh, tapi kami tidak tega memberitahukannya". Kecurigaan Lili terbukti ketika secara tidak sengaja ia

menemukansalah satu telepon genggamnya tertinggal dan memeriksa pesan di telepon genggam tersebut. Lili pun mendapati pesan yang berisikan, “Nanti siangan ya Maz, aku masih nyetrika – Ani”. Lili sangat terkejut membacanya, karena Ani (bukan nama sebenarnya) adalah salah seorang petugas kebersihan (*cleaning service*) di hotel tempatnya bekerja. Ari yang awalnya mengelak bahwa Ani yang mengejar dirinya akhirnya mengakui memang berhubungan dengan Ani, namun hanya satu kali dan tidak bermakna apapun baginya.

Perselingkuhan Ari dan Ani ternyata bukan perselingkuhan pertama yang Ari lakukan. Dari salah seorang teman di kantor, Lili mendengar gosip bahwa Ari pun pernah berhubungan seksual dengan salah satu petugas kebersihan di PRJ dan beberapa petugas kebersihan (*cleaning service*) terdahulu. Kebiasaan Ari pun tetap berlanjut selama bersama Lili. Ari mulai sering beralasan lembur, namun pulang dalam keadaan bau alkohol. Hal tersebut membuat Ari dan Lili sering bertengkar. Lili kembali mendapati Ari berselingkuh dengan pegawainya dan Lili yang turun tangan ketika keluarga perempuan menuntut untuk dinikahi. Bahkan di saat Lili mengambil cuti untuk merayakan hari ulang tahun Ari, Lili kembali mendapati Ari berselingkuh dengan seorang perempuan di hotel.

Perselingkuhan Ari yang terjadi berulang kali membuat Lili merasa terpukul dan sakit hati. Ia tidak habis berpikir mengapa suaminya selalu memilih berselingkuh dengan perempuan yang bekerja sebagai petugas kebersihan (*cleaning service*), padahal banyak klien Ari yang berpenampilan lebih menarik dengan strata yang sama dengan Ari. Dalam usia lima tahun pernikahan, Lili terpaksa menahan keinginannya untuk berpisah karena malu dengan keluarga besar, lingkungan gereja, rekan kerja dan teman-temannya. Ia pun memilih untuk bertahan. Akan tetapi ketika memasuki usia pernikahan sekitar 10 tahun, Lili mengaku sudah tidak dapat menaham setelah pengakuan Ari mengenai salah seorang pegawainya yang telah hamil dan menuntut pertanggungjawaban darinya. Lili merasa sangat tertekan dan muak dengan perilaku suaminya yang tidak pernah berubah. Selama ini Ari selalu menyatakan tergoda selingkuh karena dirayu terus menerus dan berjanji akan berhenti, namun hal tersebut tidak pernah ditunjukkan secara sungguh-sungguh. Lili pun akhirnya memutuskan untuk pisah rumah dengan Ari hingga saat ini.

#### 4.2.1.5 Asesmen Pra-intervensi Partisipan 1 (Lili)

Hasil pengukuran dengan menggunakan *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS) menunjukkan, skor positif sebesar 22 dan skor negatif sebesar 38. Skor ini menunjukkan bahwa akektif yang negatif lebih tinggi pada Lili dibandingkan yang positif setelah terungkapnya perselingkuhan. Selain itu hasil *Subjective Unit of Distress Scale* (SUDS) menunjukkan bahwa ia mempersepsikan *distress* (fisik, emosi, kognisi, perilaku) yang dialami setelah terungkap perselingkuhan cukup kuat (berada pada rentang 8 – 10).

Hasil pengukuran *pre-test* dijelaskan dalam tabel di bawah ini :

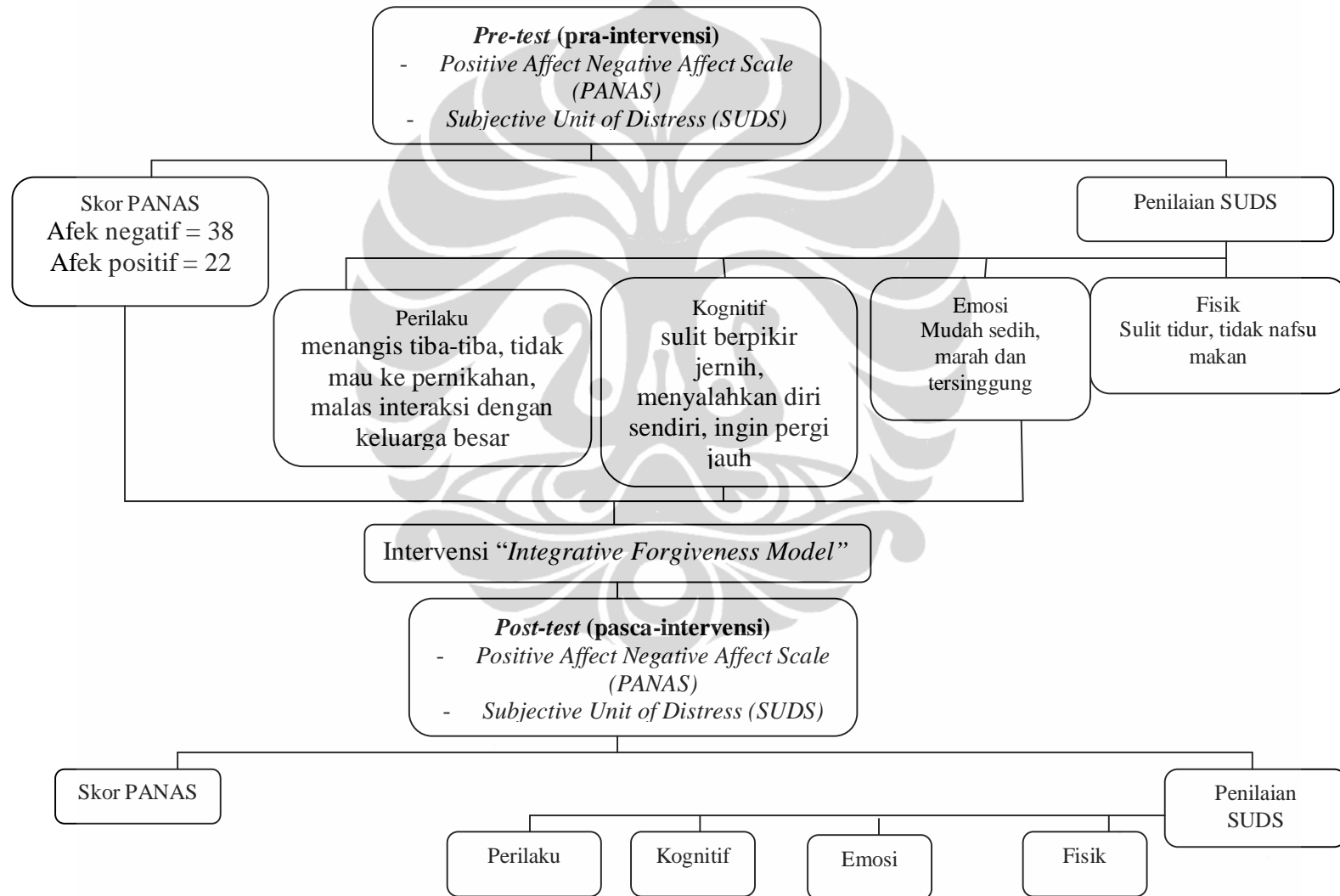
**Tabel 4.2 Hasil Pra-intervensiPartisipan 1**

Minggu, 13 Mei 2012		
<i>Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS)</i>		
<b>Skor Negatif</b>	38	
<b>Skor Positif</b>	22	
<i>Subjective Unit of Distress Scale (SUDS)</i>		
		Skor SUDS
<b>Fisik</b>	Sulit tidur	<b>10</b>
	Tidak nafsu makan	<b>8</b>
<b>Emosi</b>	Mudah sedih	<b>9</b>
	Mudah tersinggung	<b>10</b>
	Mudah marah	<b>10</b>
<b>Kognitif</b>	Sulit berpikir positif dan berpikir jernih	<b>9</b>
	Ingin pergi jauh dari tempat sekarang	<b>10</b>
	Menyalahkan diri sendiri	<b>9</b>
<b>Perilaku</b>	Menangis tiba-tiba tanpa sebab	<b>8</b>
	Tidak mau datang ke pesta pernikahan	<b>10</b>
	Malas berinteraksi dengan keluarga besar	<b>10</b>



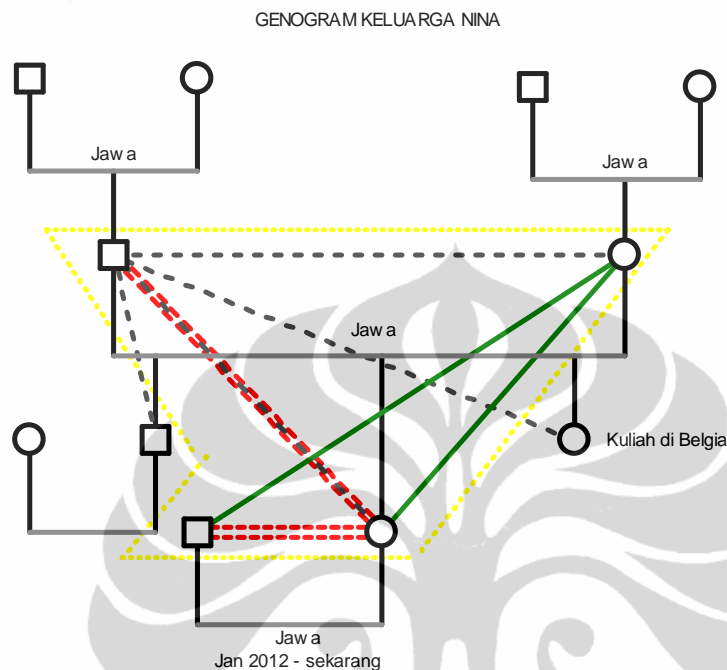
#### 4.2.1.6 Skema Intervensi Partisipan 1 (Lili)

Gambaran skema intervensi yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :



## 4.2.2 Partisipan 2 (Nina)

### 4.2.2.1 Genogram Partisipan 2 (Nina)



### 4.2.2.2 Observasi Umum Partisipan 2 (Nina)

Tinggi badan Nina sekitar 150 cm dan berat badan sekitar 40 kg. Kulitnya sawo matang, bentuk wajah oval dan rambut sebau. Ketika berbicara, volume suara Nina cukup jelas dengan tempo yang cepat. Dalam menjawab pertanyaan yang diberikan, Nina cenderung cepat dalam memberikan responnya, sesekali volume dan intonasi suaranya akan menjadi tinggi ketika ia menceritakan pengalaman yang membuatnya marah. Sesekali bicaranya terbata-bata ketika menceritakan pengalaman mengetahui perselingkuhan yang suami lakukan. Selama pemeriksaan, Nina dapat menjalin kontak mata dengan peneliti. Tidak ada tanda-tanda yang menunjukkan bahwa Nina memiliki hendaya bahasa.

### 4.2.2.3 Deskripsi Kasus Partisipan 2 (Nina)

Nina adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Kakak pertamanya adalah seorang laki-laki dan bekerja sebagai pegawai negeri sipil, sedangkan adiknya seorang perempuan

dan sedang kuliah di Belgia. Ayah Nina merupakan pensiunan pegawai negeri dan ibunya merupakan wiraswasta.

Di dalam keluarga, hubungan Nina tidak dekat dengan ayah. Sejak Nina kecil, ayah mudah marah dan dalam kondisi tersebut ayahnya tidak segan-segan untuk memukul dirinya ataupun saudara-saudaranya. Selain itu Nina juga seringkali melihat kedua orang tuanya bertengkar. Pertengkar antar kedua orang tua yang pernah terjadi, seperti masalah perbedaan gaji, ayah mempermasalahkan ibu jarang mengurus rumah, dan ayah kesal bila tidak ada koran di atas meja ruang televisi dan sebagainya. Nina memperhatikan interaksi kedua orang tuanya saat bertengkar, bahwa mereka akan saling berteriak satu sama lain dan ibu selalu minta cerai setiap marah kepada ayahnya meski hal tersebut tidak direalisasikan. Baginya pengalaman tersebut membuatnya tidak nyaman di rumah, khususnya dengan keberadaan ayahnya.

Kondisi keluarga Nina kembali berkonflik ketika Nina memasuki jenjang perguruan tinggi, yaitu ayah tiba-tiba menyatakan kepada ibu mengenai keinginan untuk berpoligami. Menurut Nina, ibu tidak setuju dengan keinginan ayahnya dan memilih untuk diceraikan dibandingkan berbagi suami. Interaksi kedua orang tua seringkali bertengkar atau saling tidak berbicara. Nina pun membatasi interaksi dirinya dengan ayahnya, ia merasa malas untuk berbicara atau menyapa ayahnya. Nina yang tidak nyaman dengan kondisi keluarga demikian, lebih banyak menghabiskan waktu di kampus bersama teman-teman. Meski pada awalnya kedua orang tua memutuskan bercerai, namun secara tiba-tiba proses perceraian dibatalkan oleh orang tuanya.

Berdasarkan pengalaman di keluarganya, Nina meyakini bahwa laki-laki dapat membuatnya sakit hati dan kecewa. Oleh karena itu, Nina selalu menolak laki-laki yang mendekatinya. Meski demikian pandangan Nina mengenai laki-laki mulai bergeser ketika Nina mengenal Rama (bukan nama sebenarnya), yaitu teman Nina di kampus. Rama merupakan pacar dari sahabat Nina dan mereka bertiga kuliah di kampus dan jurusan yang sama. Hampir satu tahun berpacaran, sahabat Nina selingkuh dari Rama. Dalam kondisi tersebut Nina merupakan satu-satunya orang yang diceritakan oleh Rama mengenai pengalamannya diselengkuhi. Nina selalu meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan memberi dukungan kepada Rama. Rasa sakit dan kecewa yang

dirasakan oleh Rama membuat Nina melihat bahwa Rama merupakan laki-laki yang baik dan tulus dalam menyayangi seseorang. Intensitas pertemuan mereka pun akhirnya membuat Nina dan Rama menjadi sering bertemu dan dekat. Nina pun merasa nyaman dengan perhatian yang diberikan oleh Rama. Menurut Nina, Rama tidak mungkin membuatnya kecewa karena Rama sendiri pernah mengalami sakitnya dikecewakan dan ditinggalkan orang lain. Beberapa bulan kemudian, Nina dan Rama akhirnya berpacaran. Setelah dua tahun berpacaran Nina akhirnya menikah dengan Rama.

#### **4.2.2.4 Gambaran Masalah Partisipan 2 (Nina)**

Permasalahan Nina dan Rama tidak dimulai saat mereka menikah, melainkan saat mereka berpacaran. Sewaktu berpacaran Nina dan Rama seringkali bertengkar dan pertengkaran dapat terjadi karena hal sepele. Misalnya Nina yang sedang mengemudi mobil merasa kesal dan marah ketika membaca SMS dari Rama yang panjang dan bertele-tele. Menurutnya Rama seharusnya tahu bahwa akan berbahaya jika Nina membaca SMS yang panjang saat mengemudi dan Nina tidak suka membaca pesan yang bertele-tele. Nina pun mengekspresikan rasa kesalnya dengan memarahi dan membentak Rama. Dalam situasi lain, seperti ketika Rama tiba-tiba mengajak teman-temannya pergi bersama tanpa memberitahukan Nina terlebih dahulu dapat membuat Nina marah. Dalam setiap pertengkaran biasanya Nina meminta putus ke Rama. Rama pun berespon diam dan mendengarkan Nina. Rama biasanya akan datang ke rumah Nina untuk meminta maaf hingga marah Nina mereda.

Setelah dua tahun berpacaran, Rama dan Nina memutuskan untuk menikah. Dalam proses persiapan pernikahan Nina sempat berkeinginan untuk membatalkan persiapan perkawinan dengan Rama. Hal ini dikarenakan beberapa faktor. Pertama, Nina melihat kondisi ekonomi keluarga Rama tidak semampu keluarganya. Rama masih menyisihkan gajinya untuk membantu biaya pendidikan adik dan untuk kebutuhan orang tua. Selain itu selama proses persiapan perkawinan, Nina merasa keluarga Rama lepas tangan dalam mengurus perkawinan dan semua persiapan akhirnya ditanggung oleh Nina. Lebih lanjut Nina tidak suka dengan kebiasaan ibu Rama yang seringkali menghubunginya tanpa mengenal waktu. Akan tetapi berkat motivasi dari ibu Nina, Nina

pun mengurungkan niatnya. Meski demikian kemarahan Nina kembali muncul pihak keluarga Rama terlambat datang pada saat hari perkawinan dan Nina masih harus mengurus dekorasi di hari perkawinannya.

Pada awal bulan perkawinan Nina dan Rama, yakni Januari 2012 pertengkaran kembali terjadi karena isu tempat tinggal. Nina sebenarnya tidak mau menempati rumah Rama karena harus tinggal dengan keluarga Rama. Setelah Rama menyatakan bahwa kedua orang tuanya tidak akan tinggal bersama mereka dan hanya adik Rama yang ikut tinggal bersama mereka, Nina pun setuju untuk tinggal di rumah Rama. Sekitar satu bulan tinggal di rumah Rama, Nina mulai merasa tidak betah. Ia mengeluhkan ukuran dapur yang terlalu kecil, tidak nyaman dengan kunjungan dan telepon dari ibu mertua yang dianggap terlalu sering. Menurut Nina, ibu mertua dapat meneleponnya lebih dari tiga kali dalam satu hari hanya untuk menanyakan kabar, menu masakan hari ini dan hal lainnya. Nina juga merasa kesal karena ibu mertua menyempatkan diri untuk berkunjung dan dirasa Nina membuang-buang waktunya.

Pada akhir Maret 2012, secara tidak sengaja Nina mengetahui perselingkuhan yang Rama lakukan. Nina hendak memakai telepon genggam Rama dan menemukan pesan berupa jadwal film bioskop dari Rama untuk seorang perempuan di bulan Januari 2012. Awalnya Nina tidak curiga bahwa hal tersebut merupakan perselingkuhan, ia marah membaca SMS tersebut karena pada bulan Januari adalah bulan dimana dirinya sibuk mengurus perkawinan sedangkan Rama bersenang-senang dengan menonton film. Saat Nina mengungkapkan kekesalannya, Rama justru membuat pengakuan bahwa ia pernah berselingkuh dengan teman perempuannya itu, namun sejak mereka bertunangan Rama telah memutuskan hubungan dengan teman perempuannya. Rama pun mengakui bahwa mereka pernah berciuman meski tidak terlibat hubungan seksual. Nina terkejut mendengar pengakuan Rama, ia spontan meninju suaminya, melempar barang, hingga membanting pintu. Rama berjanji bahwa ia tidak akan mengulangi perbuatannya dan ingin memperbaiki kesalahannya.

Setelah pengakuan perselingkuhan, Nina menjadi mudah marah dibanding biasanya. Lebih lanjut, Nina mengalami sulit tidur karena menangis di malam hari. Ketika Nina terbangun di tengah malam, ia kesulitan untuk tidur. Nina merasa dirinya

menjadi mudah curiga kepada suaminya. Nina bahkan pernah memaksa untuk ikut ke kantor Rama dan menemani Rama selama bekerja di kantor. Hal ini justru memicu pertengkaran mereka, karena Nina tidak terima dengan pernyataan Rama yang merasa risih dengan sikapnya. Nina pun menjadi semakin sulit mengendalikan diri saat marah, ia bahkan menggunakan kata-kata kasar kepada Rama dan memaki ibu Rama di depan Rama. Nina merasa tidak nyaman dengan kondisinya. Ia merasa sulit untuk mempercayai Rama. Ia ingin Rama menebus kesalahannya dengan memperbaiki diri lewat konseling.

#### 4.2.2.5 Asesmen Pra-intervensi Partisipan 2 (Nina)

Hasil pengukuran dengan menggunakan *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS) menunjukkan, skor afektif positif sebesar 21 dan skor afektif negatif sebesar 36. Skor ini menunjukkan bahwa afektif yang negatif lebih tinggi pada Lili dibandingkan yang positif setelah terungkapnya perselingkuhan. Selain itu hasil *Subjective Unit of Distress Scale* (SUDS) menunjukkan bahwa ia mempersepsikan *distress* (fisik, emosi, kognisi, perilaku) yang dialami setelah terungkap perselingkuhan cukup kuat (berada pada rentang 8 – 10).

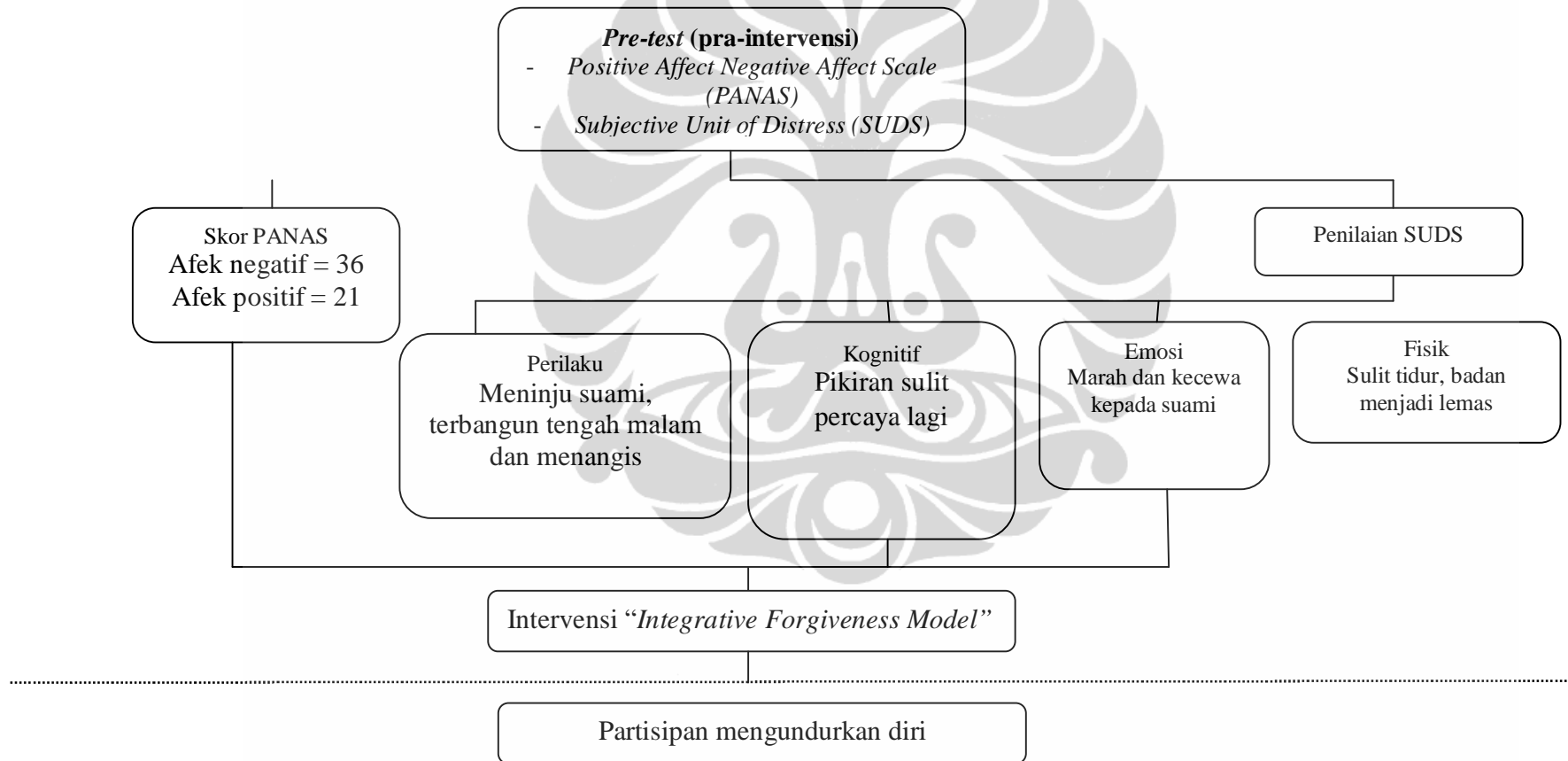
Hasil pengukuran *pre-test* dijelaskan dalam tabel di bawah ini :

**Tabel 4.3 Hasil Pra-intervensi Partisipan 2**

Selasa, 1 Mei 2012		
<i>Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS)</i>		
Skor Negatif	36	
Skor Positif	21	
<i>Subjective Unit of Distress Scale (SUDS)</i>		
		Skor SUDS
Fisik	Sulit tidur	10
	Badan lemas	8
Emosi	Marah	9
	Kecewa	10
Kognitif	Pikiran sulit percaya lagi	9
Perilaku	Meninju suami	8
	Terbangun tengah malam dan menangis	10

#### 4.2.2.6 Skema Intervensi Partisipan 2 (Nina)

Gambaran skema intervensi yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :



**Bagan 4.2 Skema Proses Intervensi Partisipan 2 (Nina)**

## BAB 5

### HASIL INTERVENSI

Dalam bab ini berisikan mengenai hasil intervensi dalam setiap sesi yang dilakukan, waktu pelaksanaan, dan rincian proses pelaksanaan intervensi yang dilakukan.

#### 5.1 Waktu Pelaksanaan Intervensi

Intervensi dimulai pada minggu ke dua bulan Mei 2012. Pelaksanaan intervensi ini direncanakan sebanyak empat sesi. Setiap sesi dilakukan dengan jarak sekitar satu minggu. Pada akhirnya, waktu pelaksanaan sesi tidak dapat benar-benar berjalan sesuai yang peneliti rencanakan. Hal ini dikarenakan peneliti menyesuaikan jadwal dengan ketersediaan waktu yang dimiliki partisipan.

**Tabel 5.1. Realisasi Pelaksanaan Intervensi Pada Dua Partisipan**

Partisipan 1 (Lili)		
Pertemuan dan Sesi	Jadwal Pelaksanaan	Realisasi Pelaksanaan
<b>Pra-Intervensi</b>	Minggu, 13 Mei 2012	Minggu, 13 Mei 2012
<b>Pertemuan I Sesi 1</b>	Minggu, 13 Mei 2012	Minggu, 13 Mei 2012
<b>Pertemuan II Sesi 2</b>	Minggu, 20 Mei 2012	Minggu, 27 Mei 2012
<b>Pertemuan III</b>	Sabtu, 2 Juni 2012	Sabtu, 2 Juni 2012
<b>Pertemuan IV Sesi 3</b>	Sabtu, 9 Juni 2012	Sabtu, 9 Juni 2012
<b>Pertemuan V Sesi 4</b>	Sabtu, 16 Juni 2012	Sabtu, 16 Juni 2012
<b>Pasca Intervensi</b>	Sabtu, 24 Juni 2012	Sabtu, 24 Juni 2012
Partisipan 2 (Nina)		
<b>Pra-Intervensi</b>	Selasa, 1 Mei 2012	Selasa, 1 Mei 2012
<b>1</b>	Selasa, 1 Mei 2012	Selasa, 1 Mei 2012
<b>2</b>	Senin, 7 Mei 2012	-
<i>Cat : Nina memutuskan untuk mengundurkan diri</i>		



## 5.2 Hasil Sesi

### 5.2.1 Partisipan 1 (Lili)

#### 5.2.1.1 Proses Intervensi Partisipan 1 (Lili)

Gambaran sesi intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* pada penanganan kasus Lili akan dijelaskan dalam tabel-tabel di bawah ini :

<b>Pra-intervensi</b>	
<p>Pada pertemuan ini peneliti merencanakan tujuh kegiatan yang meliputi perkenalan, penjelasan tujuan intervensi, pemberian lembar PANAS dan SUDS, permohonan kesediaan menjadi partisipan, pemberian lembar persetujuan dan lembar data diri, dan penjelasan gambaran umum intervensi. Pada pelaksanaannya, semua kegiatan terlaksana sesuai dengan rencana yang peneliti buat.</p>	
<b>Setting Pelaksanaan</b>	
<p>Hari/Tanggal : Minggu, 13 Mei 2012            Waktu : Pukul 11.00 – 11.30 WIB            Tempat : Ruang B013, Gedung B Fakultas Psikologi UI.            Gambaran Umum : Ruangan berukuran sedang. Di dalam ruangan terdapat satu meja dan beberapa kursi. Pada salah satu sisi ruangan terdapat jendela yang tertutup oleh tirai. Suasana di luar ruangan sepi. Terdapat satu buah lampu serta <i>Air Conditioner</i> (AC). Ruangan ini cukup kondusif untuk melakukan pra-intervensi</p>	
<b>Proses Pra-intervensi</b>	
<p><b>1. Perkenalan dan menjelaskan tujuan intervensi secara umum</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memperkenalkan diri kepada Lili.</li> <li>• Mempertimbangkan bahwa Lili telah terlebih dahulu mengungkapkan gambaran perselingkuhan yang ia alami melalui email, peneliti menyampaikan kembali secara singkat gambaran masalah yang Lili alami dengan menghubungkan kepada tujuan intervensi.</li> <li>• <b>Peneliti (P) :</b> “.....<i>Adapun tujuan intervensi ini adalah (1) membantu mba mengelola emosi negatif yang dirasakan akibat perselingkuhan dan pola berpikir, (2) membantu mendapatkan pemahaman menyeluruh serta makna dari masalah perselingkuhan dan (3)</i></li> </ul>

	<p><i>memberikan dukungan serta memotivasi mba dalam menghadapi masalah perselingkuhan yang dihadapi. Dengan demikian diharapkan hasil intervensi ini dapat membantu mba dalam mengatasi perselingkuhan dan menuju pemulihan.”</i></p>
<p><b>2. Meminta partisipan mengisi lembar <i>Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS)</i> dan <i>Subjective Unit of Distress Scale (SUDS)</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memberikan lembar (<i>pre-test</i>) <i>Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS)</i> dan <i>Subjective Unit of Distress Scale (SUDS)</i>. Kemudian peneliti meminta Lili untuk mengisi kedua lembar tersebut. (instruksi lihat lampiran 12 hal 31).</li> <li>• Pada kedua lembar Lili tidak mengajukan pertanyaan dan menyatakan bahwa ia mengerti dengan instruksi yang diberikan. <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Lili langsung mengisi lembar PANAS dan SUDS setelah instruksi diberikan. Ia tergolong cepat dalam mengisi kedua lembar tersebut. Ia pun tampak serius dalam mengerjakan kedua lembar yang diberikan. Setelah menyelesaikan tiap lembar, Lili langsung mengembalikan lembar tersebut kepada peneliti.</li> <li>➢ Hasil penilaian PANAS menunjukkan keadaan afektif yang negatif lebih tinggi dibandingkan keadaan afektif positif (skor afektif negatif = 38, skor afektif positif = 22)</li> <li>➢ Hasil penilaian SUDS yang didapatkan Lili berada pada rentang 8 – 10 dengan aspek pernyataan negatif, yang menunjukkan Lili mempersepsikan <i>distress</i> cukup kuat pada dirinya.</li> <li>➢ Tabel hasil penilaian lembar PANAS dan SUDS lihat halaman 53</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>3. Meminta Kesiediaan menjadi partisipan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti kembali menanyakan kesiediaan dan komitmen Lili dalam menjalani intervensi. <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Hal ini dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada Lili apabila ia merasakan tidak nyaman atau berubah pikiran.</li> </ul> </li> <li>• Lili menyatakan bahwa ia setuju menjadi partisipan dan merasa butuh mengikuti intervensi ini.</li> </ul>
<p><b>4. Meminta calon</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memberikan lembar persetujuan partisipan (lihat lampiran 1</li> </ul>

<p><b>partisipan mengisi lembar persetujuan partisipan dan lembar data partisipan individual</b></p>	<p>halaman 1) dan lembar data partisipan individual (lihat lampiran 4 halaman 4). Lili diminta untuk menandatangani lembar persetujuan partisipan sebagai bukti bahwa Lili bersedia dan berkomitmen mengikuti 4 sesi intervensi. Selanjutnya Lili diminta untuk mengisi lembar data individual.</p> <p>➤ Peneliti memberikan lembar data individual pada urutan terakhir untuk menghargai privasi setiap calon partisipan. Dengan demikian apabila calon partisipan menolak untuk mengikuti intervensi, meminimalisir rasa tidak nyaman calon partisipan karena peneliti belum mengambil data diri mereka.</p>
<p><b>5. Penjelasan gambaran umum intervensi</b></p>	<p>Peneliti menjelaskan gambaran umum intervensi, yakni : Intervensi merupakan sesi individual dan berkisar empat kali pertemuan. Peneliti menjelaskan bahwa pada umumnya korban perselingkuhan merasakan intensitas emosi negatif yang fluktuatif. Hal ini seringkali dirasakan sebagai luka akibat perselingkuhan. Oleh karena itu dua pertemuan pertama, peneliti mengajak partisipan untuk mengungkap emosi-emosi negatif yang dirasakan, memahami dampak perselingkuhan, dan cara mengelola berbagai emosi negatif yang mengganggu keberfungsian partisipan. Setelah partisipan dapat mengantisipasi dan memahami bagaimana emosi negatif intens dapat muncul, barulah peneliti membantu partisipan memahami bagaimana perselingkuhan dapat terjadi serta mengambil makna dan sudut pandang baru terhadap masalah perselingkuhan. Pada sesi terakhir, peneliti mengajak partisipan untuk mendiskusikan isu mengenai pemulihan, yakni makna dari memaafkan maupun <i>move on</i>.</p>
<p><b>Kesulitan</b></p>	<p>-</p>
<p><b>Catatan</b></p>	<p>Berdasarkan pertimbangan faktor waktu, pelaksanaan Pra-intervensi dilakukan pada hari yang sama dengan sesi 1.</p>

<b>Pertemuan I - Sesi 1</b>	
<p>Pada pelaksanaan pertemuan I – sesi 1, kegiatan latihan komunikasi asertif dan pemberian jurnal harian tidak terlaksana sesuai dengan rencana yang peneliti buat. Rencana peneliti untuk mencatat setiap hasil diskusi dalam jurnal harian juga tidak terlaksana. Partisipan menyatakan keinginannya untuk berinteraksi langsung dengan peneliti. Selain itu di luar rencana kegiatan yang sudah dibuat, partisipan mengangkat topik <i>flashback</i>. Selebihnya rencana kegiatan lainnya terlaksana sesuai dengan rencana yang peneliti buat (lihat halaman 31).</p>	
<b>Hari/Tanggal</b>	Minggu, 13 Mei 2012
<b>Waktu</b>	11.30 – 14.15 WIB
<b>Tempat</b>	Ruang B013, Gedung B Fakultas Psikologi UI
<b>Observasi</b>	<p>Pertama kali bertemu, Lili meminta maaf kepada peneliti karena kedatangannya terlambat hingga satu jam. Saat berjabat tangan, Lili membalas senyuman peneliti. Selama sesi berlangsung, Lili tampak memperhatikan penjelasan yang peneliti berikan dengan seksama. Ia menangis saat mengungkapkan pengalaman perselingkuhan yang dilakukan oleh kedua mantan suami kedua*. Ia kembali menangis ketika cerita mengenai perselingkuhan mantan suami kedua terungkap di hari Lili mempersiapkan kejutan ulang tahun untuk mantan suaminya. Dalam pembahasan topik <i>flashback</i>, Lili kembali mendengarkan penjelasan peneliti dengan serius. Akan tetapi ia tampak belum yakin dapat menghilangkan kebiasaan mencari perkembangan kabar tentang kedua mantan suaminya. Hal ini tampak dari respon Lili yang cenderung diam dan menyatakan “<i>ya semoga ya</i>”. Dalam pembahasan ketrampilan komunikasi asertif dan tips mengatasi marah, Lili tampak tersenyum ketika peneliti menjelaskan topik ini. Ia menjelaskan dirinya seringkali berkomunikasi dengan cara marah-marah. Meski demikian, Lili tampak serius dalam mendengarkan penjelasan peneliti.</p> <p><i>*peneliti memberikan tisu kepada Lili.</i></p>
<b>Agenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan tahap 1 “<i>Dealing With Impact</i>”</li> <li>- Mendengarkan dan mendiskusikan pengungkapan riwayat pernikahan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendengarkan dan mendiskusikan pengungkapan perselingkuhan</li> <li>- Mendiskusikan dinamika hubungan pernikahan sebelum maupun sesudah perselingkuhan terungkap</li> <li>- Memberikan penjelasan komunikasi asertif</li> <li>- Latihan komunikasi asertif dengan cara menulis surat atau berbicara langsung kepada peneliti</li> <li>- Menarik kesimpulan sesi 1</li> </ul>
<b>Proses Pelaksanaan</b>	
<b>1. Pembukaan</b>	<p>Peneliti menjelaskan bahwa pada sesi pertama - tahap 1 akan berfokus pada emosi negatif intens dari perselingkuhan. Kemudian peneliti meminta Lili untuk melanjutkan pengungkapan riwayat pernikahan agar peneliti dapat memahami konteks pernikahan dalam kasus perselingkuhan yang Lili alami.</p> <p>Saat peneliti memberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, Lili menyatakan belum ada hal yang ingin dipertanyakan.</p>
<b>2. Pengungkapan Riwayat Pernikahan dan Perselingkuhan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti mengawali sesi dengan meminta Lili menceritakan riwayat kedua pernikahannya.</li> <li>• Lili secara panjang lebar mengungkapkan riwayat pernikahan dan bagaimana ia mengetahui perselingkuhan dalam kedua pernikahannya. Dalam cerita Lili, ia menggabungkan pengungkapan riwayat pernikahan dan terungkapnya perselingkuhan.</li> <li>• Dalam mendengarkan pengungkapan Lili, peneliti melakukan <i>emphatic listening</i>, menjalin kontak mata, dan menggunakan pedoman wawancara mengenai perselingkuhan versi Vaughn. Pertanyaan tidak diajukan jika sudah tergambar dalam cerita Lili.</li> </ul> <p><b><u>Hasil dari pengungkapan :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti melakukan normalisasi atas perasaan sedih, marah, kecewa, malu yang ia rasakan setelah terungkapnya perselingkuhan yang dilakukan oleh kedua mantan suami. Peneliti mengungkapkan bahwa perasaan tersebut umum dialami oleh orang-orang yang diselingkuhi</li> </ul>

	<p>oleh pasangannya dan menjelaskan berbagai reaksi emosi negatif yang dapat muncul ketika diselingkuhi pasangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tampak berulang kali Lili menyatakan dirinya merasa bersalah atas perpisahan dengan mantan suami yang berselingkuh. Oleh karena itu peneliti menanyakan keyakinan dibalik rasa bersalah Lili.       <p><b>P :</b> <i>“Apa yang membuat mba merasa bersalah?”</i></p> <p><b>L :</b> <i>“Saya merasa gagal menjadi seorang istri dan ibu. Dua kali saya gagal..”</i></p> <p><b>P :</b> <i>“Apa artinya hal itu buat mba?”</i></p> <p><b>L :</b> <i>“Ya artinya saya ga becus. Ini semua terjadi karena salah saya. Saya merasa tidak berguna.”</i></p> <p><b>P :</b> peneliti memberikantanggapan kepada partisipan  <i>“Jadi tampaknya ada perasaan tidak berguna ya dalam diri mba. Mba saya menyimak pernyataan mba bahwa mba merasa sangat bersalah atas masalah perselingkuhan yang suami lakukan. Mba, introspeksi diri dari permasalahan yang kita alami memang perlu. Akan tetapi dari pernyataan mba seolah-olah berarti mba yang bertanggung jawab atas perselingkuhan suami. Pasangan kita punya berbagai alternatif jika merasa tidak puas dengan pernikahan, misalnya ngomong langsung ke mba, marah-marah sama mba, ngambek, menasehati mba, atau berbagai alternatif lainnya selain berselingkuh. Jadi pasanganlah pun bertanggung jawab atas perbuatannya, karena mereka yang langgar komitmen pernikahan dan janji setia.”</i></p> <p>→ Respon Lili</p> <p>Lili menyatakan bahwa kedua suaminya selalu menyatakan bahwa tidak ada kesalahan pada dirinya. Ia merasa terpuruk dengan pernyataan tersebut, sehingga justru meyakini bahwa dirinyalah yang bersalah. Kebiasaan menyalahkan diri sendiri juga sering ia lakukan</p> </li> </ul>
--	---

	<p>ketika melakukan hal yang tidak sesuai dengan harapannya.</p> <p>Lili menyadari bahwa ia tidak sepatasnya menyalahkan diri sendiri. Ia menyatakan hal ini membantu mengurangi rasa bersalah yang ia rasakan, meski tidak hilang sama sekali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasil pedoman wawancara versi Vaughn dapat dilihat dalam lampiran 6 halaman 7.</li> </ul>
<p><b>3. Membahas Dinamika hubungan pernikahan sebelum dan sesudah perselingkuhan terungkap</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdasarkan pengungkapan Lili, peneliti mengajak Lili diskusi mengenai perbedaan interaksi hubungan pernikahan sebelum dan sesudah perselingkuhan terungkap.</li> <li>• Peneliti melakukan mendengar aktif terhadap pernyataan Lili.</li> <li>• Dalam topik ini, Lili mengungkapkan bahwa ia seringkali memantau perkembangan berita mantan suaminya. Peneliti menanyakan motif dan perasaan Lili setelah mengecek perkembangan mantan suaminya.  <b>P :</b> “Apa yang membuat mba berminat untuk mengecek berita tentang mantan suami?”  <b>L :</b> “Iya saya penasaran saja sebenarnya. Saya tahu <i>accountnya</i>, tidak tahu kenapa rasanya saya hanya sekedar ingin tahu.”  <b>P :</b> “Apa saja mba dampak positif dan negatif dari aktivitas <i>googling</i> yang biasa mba lakukan?”  <b>L :</b> “Rasa ingin tahunya jadi terpuaskan aja. Apa ya, itu positif gak? (tersenyum). Kalo negatifnya, (terdiam) mmm... ya pas liat foto pernikahannya, liat fotonya sama istri barunya ga enak memang. Jadinya sedih sendiri.”  <b>P :</b> “Tampaknya rasa penasaran mba terpenuhi tetapi meninggalkan jejak sakit hati ya mba.”</li> <li>• Peneliti menormalisasi perasaan negatif Lili dan memberikan penjelasan bahwa rutin mengecek perkembangan mantan suami lebih banyak berdampak secara negatif pada kualitas kesejahteraan dibandingkan rasa ingin tahu Lili. Peneliti menyampaikan bahwa dampak negatif yang perlu Lili perhatikan adalah munculnya</li> </ul>

	<p><i>flashback</i> akan memori perselingkuhan, obsesi dimana pikiran tentang perselingkuhan berulang kali muncul, dan memicu bangkitnya emosi negatif yang intens.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di luar pembahasan ini, terungkap bahwa Lili masih memperhatikan berita perkembangan kedua mantan suaminya melalui <i>facebook</i> maupun <i>twitter</i>. Lili menyebut aktivitas ini sebagai <i>googling</i>.</li> <li>• peneliti memberikan tip kepada Lili untuk membatasi kebiasaan mengecek perkembangan mantan suami melalui <i>facebook</i>, yakni dengan menetapkan frekuensi aktivitas tersebut dalam tiap minggu atau tiap bulan. Lalu mengurangi frekuensi sedikit demi sedikit aktivitas tersebut.</li> </ul> <p><b><u>Hasil :</u></b></p> <p>✓ Lili dapat melihat adanya perbedaan interaksi hubungan antara sebelum dan sesudah perselingkuhan terungkap.</p> <p>Dalam pernikahan I ia mengaku bahwa perhatiannya berfokus kepada anak dan cenderung mengabaikan suami. Ia tidak menyadari perubahan sikap suaminya hingga ditegur oleh mertuanya. Setelah perselingkuhan terungkap, kualitas interaksinya dengan suami memburuk hingga pisah rumah.</p> <p>Dalam pernikahan II Lili mengakui bahwa dirinya luluh ketika anak dari pernikahan pertama akrab dengan suami kedua. Di awal pernikahan suami sangat perhatian terhadap anak dan dirinya. Namun perhatian yang serupa juga seringkali diberikan kepada para pegawai. Di awal pernikahan mantan suami sering membatasi pertemanan Lili dengan laki-laki. Seiring pernikahan, Lili menyadari bahwa suami memiliki kebiasaan buruk seperti berjudi, berselingkuh dengan pegawai (<i>cleaning service</i>, TKW, dll) dan minum minuman keras yang tidak dapat ditinggalkan. Kualitas interaksi setelah terungkapnya perselingkuhan tidak membaik karena Lili seringkali mengawasi keberadaan suami dan menanyakan keberadaan suami sambil marah-</p>
--	--



	marah.
<p><b>4. Mengungkapkan rasa sakit dan dampak perselingkuhan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada topik ini, peneliti menyatakan bahwa peneliti mengajak Lili mengeluarkan perasaan tidak nyaman dan perasaan negatif dengan pengungkapan rasa sakit, ketrampilan komunikasi asertif dan tips mengatasi rasa marah.</li> <li>• <b>Hal yang tidak dilakukan</b> Pengungkapan rasa sakit secara tertulis. Peneliti menanyakan ke Lili apakah ia lebih nyaman untuk menjalani topik ini dengan berbicara secara langsung atau menulis surat. Lili berespon bahwa dirinya tidak nyaman melakukan pengungkapan secara tertulis kepada mantan suami, karena mereka telah memutuskan berpisah dan tidak tinggal satu rumah lagi.</li> <li>• <b>Hal yang dilakukan</b> Latihan komunikasi asertif dan pemberian tips mengatasi rasa marah. Peneliti mengajarkan teknik komunikasi asertif dan tips mengatasi rasa marah kepada Lili. Isu Lili menjadi mudah tersinggung dan marah kepada lingkungan sekitar (teman, rekan kerja, keluarga, dan pacar), peneliti gunakan untuk menyampaikan materi tersebut.</li> </ul> <p><b><u>Hasil :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lili mengetahui cara komunikasi asertif dan cara mengatasi rasa marahnya. Lili mendapat pemahaman bahwa ternyata sebelumnya ia berpikir orang-orang di sekitarnya dianggap menjadi menyebalkan dan membuatnya marah. Namun ternyata perselingkuhan memberi pengaruh terhadap kondisi emosinya yang tidak stabil.</li> </ul> <p>Lili menyadari cara komunikasinya yang “<i>ngedumel panjang lebar sampai berhenti sendiri</i>” merupakan cara komunikasi yang tidak baik. Ia tahu bahwa pola komunikasi tersebut tidak sehat karena ia tidak memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjelaskan, namun juga tidak suka jika orang lain pasif dan mendengarkan saja. Lili pun dapat melihat dampak dari pola komunikasinya tersebut,</p>

	<p>yakni ia bertengkar dengan teman perempuannya karena Lili</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peneliti memberi penguatan ke Lili bahwa ketrampilan tersebut dapat Lili terapkan ke orang-orang di sekitarnya untuk merasakan perbedaan antara pola komunikasi sebelum belajar dan sesudah belajar ketrampilan dalam berkomunikasi.</li> <li>✓ Lili menyatakan minatnya untuk menerapkan ketrampilan yang ia pelajari ke lingkungan sekitarnya.</li> </ul>
<p><b>5. Kesimpulan</b></p>	<p><b>P</b> : Peneliti menanyakan apa yang Lili pelajari dari sesi 1</p> <p><b>L</b> : Respon Lili sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lili menyadari bahwa ekspresi marah dapat mempengaruhi interaksi dirinya dengan orang lain. Ia merasa terbantu dengan komunikasi asertif dan merasa perlu menerapkannya. Ia pun menyatakan selain penting mengungkapkan rasa marah, juga penting untuk mengendalikannya.</li> <li>b. Lili menyatakan bahwa dia belum pernah menjalani konseling atau pertemuan dengan psikolog sebelumnya. Selama ini ia merasa tidak dapat banyak bercerita dengan orang lain, karena seringkali rekan kerja yang <i>curhat</i> kepadanya. Ia merasa senang karena didengar dan ditanggapi dengan serius. Meski masih merasakan emosi negatif yang intens, Lili merasa ada kelegaan bisa mengungkapkan pengalaman dan perasaannya.</li> </ol> <p><b>P</b> : Peneliti memberikan motivasi bahwa dalam keadaan krisis bukan hanya ada peluang keadaan yang memburuk, melainkan juga terdapat peluang peningkatan pembelajaran. Peneliti menyampaikan bahwa Lili memiliki peluang untuk perkembangan yang lebih baik.</p>

<b>Pertemuan II – Sesi 2</b>	
<p>Pada pelaksanaan pertemuan II – sesi 2, kegiatan diskusi mengenai antisipasi konflik dan penilaian fungsi hubungan perkawinan tidak terlaksana secara sesuai dengan rencana yang peneliti buat. Peneliti tidak memberikan topik tersebut, karena pertimbangan bahwa hampir selama satu tahun partisipan jarang berinteraksi dan berkomunikasi dengan suami kedua. Selain itu di luar rencana kegiatan yang sudah ditetapkan, partisipan mengangkat topik mengenai rasa bersalah yang ia alami. Selebihnya rencana kegiatan lain terlaksana sesuai dengan rencana yang peneliti buat (lihat halaman 33).</p>	
<p><b>Hari/Tanggal</b></p> <p><b>Waktu</b></p> <p><b>Tempat</b></p>	<p>Minggu, 27 Mei 2012</p> <p>10.30 – 12.55 WIB</p> <p>Ruang rapat, kantor Lili bekerja.</p>
<b>Observasi</b>	<p>Pada pertemuan ini, Lili menjabat tangan peneliti dan membalas sapaan dengan mengatakan selamat hari Minggu. Lili mempersilahkan peneliti masuk ke tempat kerjanya sambil menjelaskan bahwa dapur di ruang <i>meeting</i> merupakan <i>display</i>. Dalam awal sesi, ekspresi wajah Lili tampak sedih ketika ia menjelaskan mantan suami kedua yang tiba-tiba datang untuk meminta dokumen penting. Meski demikian ketika memasuki review sesi, Lili aktif berpartisipasi menjelaskan sesi yang ia pelajari di sesi 1. Pada saat pengungkapan mengenai rasa bersalah, mata Lili tampak berkaca-kaca dan suaranya terdengar terbata-bata. Ia mengambil tisu yang peneliti berikan dan melanjutkan ceritanya. Selanjutnya Lili serius mendengarkan penjelasan peneliti tentang teori ABC – Ellis yang dihubungkan dengan kebahagiaan. Lili langsung menyatakan pemahamannya dan merefleksikan topik pembahasan dengan pengalamannya. Ia tidak sungkan menyatakan bahwa salah satu kelemahannya adalah mudah marah. Lili pun tampak bersemangat ketika membahas tentang <i>self-care</i>. Ia mengungkapkan dengan bersemangat pengalamannya dalam memasak dan eksperimen membuat <i>mocktails</i>. Beberapa kali ia tersenyum menjelaskan pengalaman saat bekerja.</p>
<b>Agenda</b>	<p>- Menanyakan perkembangan kondisi Lili</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Review sesi 1</li> <li>- Memberikan penjelasan teori ABC – Ellis</li> <li>- Mendiskusikan topik <i>flashback</i></li> <li>- Mendiskusikan topik <i>self-care</i></li> <li>- Mendiskusikan topik fungsi diri dan hubungan pernikahan</li> </ul>
<b>Proses Pelaksanaan</b>	
<b>1. Pembukaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saat peneliti bertanya tentang kondisi saat ini, Lili memberikan respon sebagai berikut :  <i>“Ya perasaannya belum gimana-gimana mba. Gitu deh (tersenyum). Meski belum bisa bilang perasaan saya udah enak 100% tetapi rasanya ternyata lebih baik dibandingkan sebelum ketemu mba. perasaan saya sempat acak-acakan karena tiba-tiba suami kedua datang ke rumah minta surat-surat penting miliknya yang tertinggal di saya.”</i></li> <li>• Dalam review sesi sebelumnya, Lili secara aktif mengemukakan hal-hal yang telah dipelajari dalam sesi sebelumnya, yakni cara untuk meredakan rasa marah dan pengungkapan pengalaman perselingkuhan. Lili juga mengeluhkan bahwa dirinya mudah merasa bersalah atas setiap pengalaman tidak menyenangkan, khususnya perselingkuhan.</li> </ul>
<b>2. Pembahasan rasa bersalah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lili mengungkapkan bahwa ia merasa bersalah karena :</li> <li>• Dalam hal karir, ia dapat menjalani berbagai bentuk karir meski di luar bidangnya (sebagai translater, dubber, pegawai hotel, agen travel), namun merasa tidak bisa menjaga suami dalam dua pernikahannya, yaitu adanya isu perselingkuhan.</li> <li>• Lili menyatakan bahwa dirinya seringkali merasa bersalah karena kritikan dari orang tua.</li> <li>• Dalam mengekspresikan rasa bersalah di hadapan mantan suami, ia cenderung menunjukkan rasa marah. Akan tetapi saat sendiri, Lili mengalami rasa sedih dan rasa bersalah tersebut. Ia mempertanyakan</li> </ul>

	<p>kekurangan dan kesalahan yang menyebabkan rumah tangganya tidak bahagia.</p> <p><b><u>Respon Peneliti :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti menyampaikan bahwa, <i>“perselingkuhan bukanlah disebabkan satu faktor tunggal dan ditunjang bahwa suami mba yang melanggar komitmen untuk setia, maka tampaknya tidak tepat apabila menempatkan mba sebagai penyebab dan merasa sebagai pihak tunggal yang bertanggung jawab. Rasa bersalah ini menjadi lebih kuat apabila beberapa pernyataan mantan suami yang menyudutkan mba, mba anggap mentah-mentah sebagai kesalahan mba. Pelan-pelan sambil menjalani pertemuan ini, semoga dapat membantu mba untuk mengatasi rasa bersalahnya ya mba”</i></li> </ul> <p><b><u>Hasil :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lili menyadari bahwa ia cenderung menyalahkan dirinya sendiri ketika menghadapi pengalaman tidak menyenangkan. Selain itu Lili menyadari bahwa rasa bersalahnya dapat semakin kuat apabila ia menerima kritik atau penilaian mantan suaminya tanpa proses berpikir terlebih dahulu.</li> <li>✓ Lili mengetahui dan menyadari bahwa ia perlu melihat berbagai faktor yang dapat mengarah kepada perselingkuhan dan tidak langsung menarik kesimpulan bahwa dirinya adalah penyebab perselingkuhan.</li> <li>✓ Lili tampak mendengarkan penjelasan yang peneliti berikan. Ia menyatakan bahwa ia harap suatu hari rasa bersalahnya dapat berkurang, karena membuatnya tidak nyaman.</li> </ul>
<p><b>3. Pembahasan</b> <b>Teori ABC - Ellis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti menjelaskan penerapan inti teori ABC Ellis dan menghubungkannya dengan pemulihan atau kebahagiaan.</li> </ul> <p><b><u>Hasil :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lili memberikan respon, <i>“Selama ini saya tahu apa yang saya</i></li> </ul>

	<p><i>rasakan dan apa yang saya pikirin, tetapi memang saya ga menghubungkan dua hal tersebut yang ternyata berhubungan dan bisa saling memperkuat ya. Saya kini tahu bahwa di balik kesedihan dan perasaan sakit saya ini ada kebahagiaan yang menanti. Saya ga boleh nyerah gitu aja dengan keadaan ini”.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lili memahami bahwa pikiran dan perasaan berpengaruh terhadap bagaimana ia merespon suatu peristiwa.</li> <li>✓ Lili memahami dampak apabila ia berfokus pada pikiran dan perasaan negatif serta dampak apabila ia berfokus pada pikran dan perasaan yang positif.</li> <li>✓ Lili menyadari bahwa cara berpikrinya dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Lili kini mengetahui bahwa untuk melanjutkan pemulihan ia harus berfokus pada pikiran dan perasaan yang positif.</li> </ul>						
<p><b>4. Pembahasan <i>flashback</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti menyampaikan bahwa <i>flashback</i> yang dipicu aktivitas mencari perkembangan berita tentang mantan dapat menjadi faktor yang menghambat proses pemulihan pada Lili.</li> <li>• Peneliti memberikan pertanyaan yang ditujukan ke Lili untuk membantu Lili melihat perbandingan positif – negatif dari aktivitasnya yang dapat memicu <i>flashback</i>.</li> <li>• Tabel respon Lili terhadap pertanyaan yang diberikan :</li> </ul> <table border="1" data-bbox="488 1361 1422 1890"> <thead> <tr> <th data-bbox="488 1361 791 1610"> <p>“Jika saya <i>tetap mencari perkembangan berita mantan suami melalui facebook</i>”</p> </th> <th data-bbox="791 1361 1102 1610"> <p>“Jika saya <i>mulai mengurangi frekuensi mencari perkembangan berita mantan suami melalui facebook</i>”</p> </th> <th data-bbox="1102 1361 1422 1610"> <p>“Jika saya <i>berhenti mencari perkembangan berita mantan suami melalui facebook</i>”</p> </th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="488 1610 791 1890"> <p>a. Apa hal baik jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga ada kayanya ini si (<i>hehehe</i>), <i>ya paling saya</i></li> </ul> </td> <td data-bbox="791 1610 1102 1890"> <p>a. Apa hal baik jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mulai bisa mengendalikan kebiasaan nyari-</li> </ul> </td> <td data-bbox="1102 1610 1422 1890"> <p>a. Apa hal baik jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ini saat saya sudah bisa dibilang <i>free</i> ya</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	<p>“Jika saya <i>tetap mencari perkembangan berita mantan suami melalui facebook</i>”</p>	<p>“Jika saya <i>mulai mengurangi frekuensi mencari perkembangan berita mantan suami melalui facebook</i>”</p>	<p>“Jika saya <i>berhenti mencari perkembangan berita mantan suami melalui facebook</i>”</p>	<p>a. Apa hal baik jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga ada kayanya ini si (<i>hehehe</i>), <i>ya paling saya</i></li> </ul>	<p>a. Apa hal baik jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mulai bisa mengendalikan kebiasaan nyari-</li> </ul>	<p>a. Apa hal baik jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ini saat saya sudah bisa dibilang <i>free</i> ya</li> </ul>
<p>“Jika saya <i>tetap mencari perkembangan berita mantan suami melalui facebook</i>”</p>	<p>“Jika saya <i>mulai mengurangi frekuensi mencari perkembangan berita mantan suami melalui facebook</i>”</p>	<p>“Jika saya <i>berhenti mencari perkembangan berita mantan suami melalui facebook</i>”</p>					
<p>a. Apa hal baik jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga ada kayanya ini si (<i>hehehe</i>), <i>ya paling saya</i></li> </ul>	<p>a. Apa hal baik jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mulai bisa mengendalikan kebiasaan nyari-</li> </ul>	<p>a. Apa hal baik jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ini saat saya sudah bisa dibilang <i>free</i> ya</li> </ul>					

	<p><i>tau berita tentang mereka. Tapi ga ada kayanya.</i></p> <p>b. Apa hal buruk jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya jadi sakit hati lagi.</li> <li>• Ingatan masa lalu khususnya yang menyakitkan muncul lagi. Saya jadi kepikiran lagi.</li> <li>• Saya jadi ngebandingin kehidupan saya dengan mantan suami</li> <li>• Saya memakai waktu yang tidak memberikan manfaat bagi saya.</li> </ul>	<p>nyari kabar mantan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mungkin nih ya, kalo saat saya lagi liat facebooknya, rasa sakitnya bisa berkurang</li> </ul> <p>b. Apa hal buruk jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya karena namanya masih nyari-nyari info, masih ada itu rasa sedih buat saya meski ga sebesar yang sebelumnya.</li> </ul>	<p>mba.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan saya lebih tenang dan baikan</li> <li>• Saya bisa pakai waktu untuk hal yang baik dan membahagiakan saya.</li> </ul> <p>b. Apa hal buruk jika saya mempertahankan perilaku ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya pasti ga tau lagi kabar mantan suami, memang kalau dibandingkan kebahagiaan saya, ini bukan hal buruk.</li> </ul>
<p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lili menyadari bahwa aktivitas tersebut membuatnya sulit untuk mengikhlaskan masa lalunya. Lili menambahkan, “<i>Tapi ya mba, selama dua minggu kemarin (setelah sesi 1) saya belum saya sekali ni ngecek facebook mereka lagi. Ga direncanain padahal</i>”.</li> <li>✓ Peneliti mengapresiasi perkembangan yang Lili alami, dan memotivasi Lili untuk mempertahankan perkembangan yang sudah ia capai.</li> <li>✓ Peneliti memberikan saran untuk mengurangi frekuensi aktivitas mencari informasi dengan mengalihkan diri pada aktivitas yang Lili sukai. Misalnya <i>browsing</i> tentang kegiatan memasak, artikel yang</li> </ul>			

	<p>disukai atau kegiatan lain yang dapat mengalihkan perhatian Lili.</p> <p>✓ Sebagai tambahan, peneliti mengingatkan kepada Lili bahwa ketika <i>flashback</i> terjadi, hal tersebut menjadi tanda baginya untuk mengendalikan emosi negatif intens yang ia rasakan.</p>
<p><b>5. Pembahasan</b> <i>self-care</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti menyampaikan kembali beberapa pernyataan Lili mengenai 3 cara yang umumnya ia lakukan untuk mengatasi emosi negatif, yaitu menangis di kamar dan cerita ke sahabat. Kemudian peneliti menganjurkan kepada Lili melakukan atau mempertahankan perawatan diri (<i>self-care</i>) sebagai sumber kekuatan dalam membantunya menjalani proses pemulihan. Bersama Lili, peneliti mendiskusikan 3 bentuk perawatan diri (fisik, sosial, spiritual) yang ingin Lili minati.</li> </ul> <p><b><u>Hasil :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Perawatan diri (<i>self care</i>) yang telah Lili lakukan dan akan dipertahankan : menjaga asupan makan 3 kali setiap harinya (fisik), ikut forum milis perempuan dan bercerita dengan rekan kerja maupun sahabat (sosial), dan ikut ibadah Minggu bersama anak dan pacar (spiritual)</li> <li>✓ Alternatif perawatan diri (<i>self care</i>) yang peneliti diskusikan bersama Lili : <ul style="list-style-type: none"> <li>Dalam perawatan diri (<i>self care</i>) fisik : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lili mencoba untuk mengusahakan istirahat dan tidur yang cukup setiap harinya.</li> </ul> </li> <li>Dalam perawatan diri (<i>self care</i>) sosial : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peneliti menganjurkan Lili untuk melanjutkan kembali aktivitas menulis di <i>blog</i>-nya “<i>Happy single mother</i>” dan “<i>siluet perempuan</i>”. Peneliti memberi alternatif pilihan bahwa Lili dapat memperluas tema tulisannya kepada topik memasak dan eksperimen minuman <i>mocktails</i> yang menjadi hobi Lili. Peneliti memberi alternatif pilihan untuk mengunduh foto hasil masakan</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>



	<p>dan minuman yang ia buat ke <i>blog</i>-nya dan menuliskan pengalamannya atau tips dalam memasak.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lili mengemukakan ide yang terlintas untuk membentuk <i>website</i> khusus bagi perempuan yang dikhianati suaminya dengan mempromosikannya melalui forum milis.</li> <li>○ Peneliti mengingatkan kepada Lili untuk bijaksana dalam bercerita kepada orang lain. sebaiknya sebelum bercerita, Lili mempertimbangkan terlebih dahulu apakah seseorang dapat dipercaya dan apakah dampak positif atau negatif apabila bercerita kepada orang tersebut.</li> <li>○ Peneliti memberikan saran ke Lili untuk mencoba ikut <i>workshop</i> atau <i>seminar</i> yang membahas tema yang ia minati. Hal tersebut dapat menjadi modal bagi Lili untuk meningkatkan ketrampilan dan pemahamannya sesuai peminatannya.</li> </ul> <p>Dalam perawatan diri (<i>self care</i>) spiritual :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peneliti menyarankan Lili untuk mencoba menerapkan prinsip relaksasi pernafasan, yaitu dengan menarik nafas dalam-dalam dan menghembuskannya. Prinsip ini bisa diterapkan ketika merasa tidak nyaman, marah atau merasa tegang.</li> <li>● Peneliti menambahkan agar Lili tidak ragu untuk mencoba hal-hal baru untuk menemukan sumber kekuatannya, seperti melakukan perawatan di salon, spa, rekreasi, travelling, dan berbagai hal lainnya.</li> </ul>
<p><b>6. Penilaian Fungsi Diri</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● peneliti mengajak Lili untuk mengintegrasikan segala informasi yang ada untuk membuat penilaian keberfungsian diri. Peneliti bertanya mengenai sudut pandang Lili mengenai kekuatan dan kelemahan yang ada pada Lili.</li> </ul> <p><b>Hal yang tidak dilakukan :</b></p> <p>Penilaian fungsi hubungan pernikahan. Hal ini dikarenakan situasi Lili sudah berpisah dari suami kedua. Peneliti memutuskan untuk membahas interaksi hubungan pernikahan guna membantu Lili memahami mengapa</p>

	<p>terjadi perselingkuhan.</p> <p><b>Hasil :</b></p> <table border="1" data-bbox="488 389 1422 1093"> <thead> <tr> <th data-bbox="488 389 954 445">Kekuatan Lili</th> <th data-bbox="954 389 1422 445">Kelemahan Lili</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="488 445 954 1093"> <p>a. Kreatif Ia seringkali dapat memberikan pendapat ataupun ide dalam rapat kantor. Ia pun menegaskan bahwa sejak kecil ia selalu ingin berbeda dengan mayoritas.</p> <p>b. Mandiri Mampu membiayai kebutuhan hidup diri dan anak tanpa bantuan mantan suami maupun orang tua.</p> <p>c. Suka humor</p> <p>d. Senang menjalin interaksi dengan orang lain.</p> <p>e. Suka berinteraksi dengan anak-anak.</p> </td> <td data-bbox="954 445 1422 1093"> <p>a. Mudah marah dan tersinggung.</p> <p>b. Merasa rendah diri</p> <p>c. Sering menyalahkan diri sendiri</p> <p>d. Apabila bertengkar dengan orang lain, Lili tidak suka pembicaraannya disela, namun ia pun tidak suka apabila lawan bicaranya bersikap pasif.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Kekuatan Lili	Kelemahan Lili	<p>a. Kreatif Ia seringkali dapat memberikan pendapat ataupun ide dalam rapat kantor. Ia pun menegaskan bahwa sejak kecil ia selalu ingin berbeda dengan mayoritas.</p> <p>b. Mandiri Mampu membiayai kebutuhan hidup diri dan anak tanpa bantuan mantan suami maupun orang tua.</p> <p>c. Suka humor</p> <p>d. Senang menjalin interaksi dengan orang lain.</p> <p>e. Suka berinteraksi dengan anak-anak.</p>	<p>a. Mudah marah dan tersinggung.</p> <p>b. Merasa rendah diri</p> <p>c. Sering menyalahkan diri sendiri</p> <p>d. Apabila bertengkar dengan orang lain, Lili tidak suka pembicaraannya disela, namun ia pun tidak suka apabila lawan bicaranya bersikap pasif.</p>
Kekuatan Lili	Kelemahan Lili				
<p>a. Kreatif Ia seringkali dapat memberikan pendapat ataupun ide dalam rapat kantor. Ia pun menegaskan bahwa sejak kecil ia selalu ingin berbeda dengan mayoritas.</p> <p>b. Mandiri Mampu membiayai kebutuhan hidup diri dan anak tanpa bantuan mantan suami maupun orang tua.</p> <p>c. Suka humor</p> <p>d. Senang menjalin interaksi dengan orang lain.</p> <p>e. Suka berinteraksi dengan anak-anak.</p>	<p>a. Mudah marah dan tersinggung.</p> <p>b. Merasa rendah diri</p> <p>c. Sering menyalahkan diri sendiri</p> <p>d. Apabila bertengkar dengan orang lain, Lili tidak suka pembicaraannya disela, namun ia pun tidak suka apabila lawan bicaranya bersikap pasif.</p>				
<p><b>7. Kesimpulan</b></p>	<p><b>P :</b> Apa yang mba pelajari pada pertemuan hari ini?</p> <p><b>L :</b> <i>“Aku merasa dari sesi hari ini bahwa aku harus melanjutkan apa yang sudah aku terapkan, yaitu prioritas hidup (Tuhan, keluarga, pekerjaan). Diskusinya pun membantu saya untuk mengerti kenapa saya bisa jadi merasa seperti ini. Sewaktu dua minggu dari sesi yang pertama itu, setelah cukup lama akhirnya menerima ajakan adik saya atas acara pembaptisan anaknya. Awalnya saya males datang karena bakal ditanya-tanya tentang masalah dengan mantan suami. Tapi kemarin itu ternyata saya sangat senang, saya bermain dan menjaga anak-anak. Ibu saya bilang kalo dia senang saya bisa berkumpul dan menemani anak-anak. Baru-baru ini adik saya pun menyatakan akan ada acara keluarga lagi di hari kerja, tampaknya saya bakal ambil cuti. Seperti yang mba bilang, ini bisa jadi sumber kebahagiaan buat saya. Perasaan saya? Saya senang diskusi hari ini karena makin memotivasi saya untuk bangkit pelan-pelan karena pasti pemulihan butuh waktu yang panjang dan ga</i></p>				

	<p><i>mudah. Begitu deh... (Lili tersenyum)”</i></p> <p><b>P :</b> Bagus, mba pergunakan semua pembahasan yang sudah dilakukan untuk berfokus ke pemulihan diri.</p>
<b>8. Kesulitan</b>	<p><b>Dari Lili :</b></p> <p>Lili umumnya menjawab pertanyaan yang diberikan namun beberapa kali ia menambahkan responnya dengan membicarakan topik yang berbeda, sehingga terkadang pembahasan menyimpang.</p> <p><b>Dari Peneliti :</b></p> <p>Mudah terbawa oleh pembicaraan Lili, sehingga beralih pada topik pembicaraan lain.</p>
<b>Catatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dari penyampaian tujuan sesi 2, Lili mengeluhkan mengenai rasa bersalah yang masih ia rasakan. Oleh karena itu, peneliti membahas topik rasa bersalah terlebih dahulu. Penyampaian peneliti mengenai sesi 2 dapat dilihat dalam lampiran 7 halaman 12.</li> <li>• Mempertimbangkan situasi dan kondisi bahwa Lili telah berpisah dengan kedua mantan suaminya, peneliti tidak memberikan materi mengenai batasan dalam berkomunikasi dengan pasangan dalam menghadapi masalah perselingkuhan. Selain itu peneliti menghindari kemunculan rasa tidak nyaman pada Lili apabila peneliti memberikan materi tersebut, meski dalam bentuk psikoedukasi. Peneliti lebih berfokus untuk memperdalam materi “ABC Ellis.</li> <li>• Topik <i>flashback</i> telah dibahas pada sesi 1, yakni pengalaman Lili dan dampak <i>flashback</i> pada Lili. Lili tampaknya belum memahami bahwa aktivitas tersebut dapat menghambat proses pemulihan bagi dirinya. Oleh karena itu peneliti tetap menyampaikan topik ini dengan menghubungkan antara <i>flashback</i> yang dipicu suatu aktivitas dan hubungannya terhadap pemulihan</li> </ul>

<b>Pertemuan III</b>	
<p>Pada pelaksanaan pertemuan III, semua rencana kegiatan yang telah ditetapkan untuk sesi 3 tidak terlaksana. Hal ini mempertimbangkan faktor kondisi Lili yang mengalami penurunan karena masalah pekerjaan, isu hubungan dengan pacar dan biaya liburan untuk anaknya. Dengan demikian peneliti tidak menjalankan sesi 3 dan berfokus untuk mendengar aktif terhadap pengungkapan Lili.</p>	
<b>Hari/Tanggal</b>	Sabtu, 2 Juni 2012
<b>Waktu</b>	Pukul 10.30 – 11.15 WIB
<b>Tempat</b>	Ruang <i>meeting</i> kantor Lili bekerja. (kantor <i>design interior</i> )
<b>Observasi</b>	<p>Lili menjabat tangan peneliti sambil tersenyum dan mempersilahkan peneliti untuk masuk ke ruang <i>meeting</i> kantornya. Ketika peneliti menanyakan kabar, Lili menyatakan kondisinya sedang menurun. Selama pertemuan Lili tampak menyimak dari kontak mata yang baik dan badan dimajukan ke arah peneliti. Saat mengungkapkan masalah pekerjaan di kantor, volume suara Lili meninggi dan intonasi suaranya cenderung cepat. Selanjutnya saat mengungkapkan dirinya tidak bisa membiayai liburan untuk anaknya, Lili menundukkan kepalanya sambil menangis. Sambil mengusap air matanya, ia melanjutkan pengungkapan pengalamannya. Volume suara dan intonasi suara Lili menjadi pelan. Pada akhir pertemuan Lili tersenyum kepada peneliti. ia sempat memejamkan mata beberapa saat, kemudian mengucapkan terimakasih kepada peneliti.</p>
<b>Agenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Review sesi 2</li> <li>- Menjelaskan tahap 2</li> <li>- Mengajak Lili berdiskusi mengenai 4 isu yang berkontribusi terhadap perselingkuhan (isu hubungan pernikahan, isu eksternal, isu pasangan berselingkuh, isu Lili).</li> <li>- Berdiskusi mengenai isu dalam pernikahan yang perlu diperbaiki</li> </ul>
<b>Proses Pelaksanaan</b>	
<b>1. Pembukaan dan Pengungkapan kondisi Lili yang menurun</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika peneliti menanyakan perkembangan kondisi, Lili mengungkapkan bahwa kondisinya selama satu minggu terakhir memburuk. Hal ini dikarenakan masalah pekerjaan, kondisi keluarga, dan isu hubungan Lili dengan pacar saat ini.</li> <li>• Masalah pekerjaan : Lili mengalami masalah dengan rekan kerjanya di</li> </ul>

	<p>kantor. Salah satu karyawan dari divisi HRD mempertanyakan uang yang Lili pakai untuk <i>meeting</i> dan biaya transportasi. Lili dilaporkan oleh karyawan tersebut ke atasannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa bersalah Lili kembali muncul karena tidak dapat membiayai anak liburan bersama teman-temannya ke Bali.</li> <li>• Dalam kondisi bersedih, biasanya Lili teringat mengenai hubungan dengan pacarnya sekarang. Perbedaan umur dan suku membuat hubungannya tidak direstui oleh keluarganya dan keluarga pacarnya.</li> </ul> <p><b><u>Tindak Lanjut :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan mendengar aktif terhadap cerita Lili</li> <li>• Memberikan alternatif pilihan untuk menerapkan komunikasi “I-message” dan konsep ABC Ellis dalam permasalahan kantor.</li> <li>• Merespon rasa bersalah Lili dengan pengandaian apabila Lili tetap bersama dengan mantan suami dan mengingatkan konsep ABC Ellis</li> <li>• Memberikan tip kepada Lili untuk menumbuhkan motivasi internal, yakni dengan mengumpulkan semua bukti kebahagiaan dari masa kecil sampai masa sekarang.</li> <li>• Menyarankan Lili agar tidak mengambil keputusan dalam kondisi emosi yang sedang tidak stabil.</li> <li>• Lihat lampiran 8 halaman 12</li> </ul> <p><b><u>Hasil :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lili mengetahui bahwa pembahasan mengenai konsep teori yang telah dibahas dalam sesi dapat dipergunakan untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>✓ Lili memahami dan menyadari bahwa perasaan sedih yang ia alami dikarenakan kecenderungan pola pikirnya yang negatif.</li> <li>✓ Lili mengetahui cara-cara yang dapat ia lakukan untuk menumbuhkan motivasi dalam dirinya.</li> </ul>
<p><b>2. Kesimpulan</b></p>	<p><b>P :</b> Bagaimana kondisi mba sekarang?</p> <p><b>L :</b> <i>“Ya kondisi saya lebih baik dan mendingan dibanding sebelumnya</i></p>

	<p><i>mba. Saya sekarang lebih tenang. Semoga keadaan saya membaik ya.</i></p> <p><b>P :</b> Peneliti menutup pertemuan tiga dengan menyimpulkan bahwa Lili sebaiknya tetap berfokus untuk berpikir positif, sehingga berdampak positif terhadap emosinya dan sebaliknya.</p>
<b>Kesulitan</b>	<p><b>Dari Peneliti :</b></p> <p>Peneliti sempat kebingungan ketika mendengar pengungkapan kondisi Lili yang mengalami penurunan.</p> <p><b>Dari Lili :</b></p> <p>Lili tampak serius dalam mendengar respon peneliti. Namun dalam setiap alternatif pilihan yang peneliti berikan, pada awalnya Lili akan merespon bahwa setiap keputusannya bisa membuatnya bersedih. Namun setelah dijelaskan dampak positif dari setiap pilihan, Lili dapat mengerti dan paham.</p>
<b>Catatan</b>	<p>Masalah pekerjaan Lili merupakan isu di luar konteks perselingkuhan. Oleh karena itu peneliti berfokus mendengar aktif, memberi dukungan dan motivasi kepada Lili untuk tetap tegar dalam menghadapi berbagai permasalahannya.</p>

### Pertemuan IV – Sesi 3

<p>Pada pelaksanaan pertemuan IV – sesi 3, kegiatan diskusi mengenai pengembangan asumsi terhadap diri, pasangan, dan hubungan pernikahan tidak terlaksana sesuai dengan rencana yang peneliti buat. Peneliti tidak menjalankan kegiatan tersebut karena keterbatasan waktu. Selebihnya rencana kegiatan lain terlaksana sesuai dengan rencana yang peneliti buat.</p>	
<p>Hari/Tanggal Waktu Tempat</p>	<p>Sabtu, 9 Juni 2012 Pukul 10.00 – 13.15 WIB Ruangrapat kantor Lili</p>
<p>Observasi</p>	<p>Pada sesi ini Lili tampak bersemangat dibandingkan pertemuan sebelumnya. Ia tampak bersemangat dalam menjelaskan bahwa dirinya akan membuka usaha kantin. Dalam melakukan eksplorasi faktor, Lili tampak serius dan aktif menyatakan pengalamannya. Ia tidak menangis dan dapat mengungkapkan pengalamannya yang tidak menyenangkan. Ia pun beberapa kali tampak tertawa ketika menceritakan pengalamannya</p>

	mendapati mantan suaminya berbohong. Selama sesi Lili menyimak dengan baik yang tampak dari kontak mata dengan peneliti dan badan mengarah kepada peneliti.
Agenda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Review sesi 2</li> <li>- Menjelaskan tahap 2</li> <li>- Mengajak Lili berdiskusi mengenai 4 faktor yang berkontribusi terhadap perselingkuhan (faktor hubungan pernikahan, faktor eksternal, faktor pasangan berselingkuh, faktor mengenai Lili).</li> <li>- Berdiskusi mengenai isu dalam pernikahan yang perlu diperbaiki</li> </ul>
<b>Proses Pelaksanaan</b>	
<b>1. Pembukaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saat peneliti bertanya tentang kondisi saat ini, Lili memberikan respon sebagai berikut :  <i>“Kondisi saya sudah lebih baik dibanding kita terakhir ketemu mba. Saya sudah berbicara dengan atasan saya dan mengajukan permohonan mengundurkan diri. Saya ingin membangun usaha kantin sendiri saja. Lagipula saya bisa menyalurkan hobi masak. Lepas dari pekerjaan justru yang ada saya ditawari pekerjaan fleksibel dari klien di tempat kerja saya itu. Rencananya anak dari bapak X mau buka usaha, dan minta tolong dibuatkan market plan. Kalau jadi, upahnya lumayan. Menjaga kepercayaan klien hasilnya baik buat saya. Bener ya, jaga pikiran positif bikin perasaan bisa positif juga”.</i> </li> <li>• Dalam review sesi sebelumnya, peneliti mengulang topik-topik yang telah dibahas pada dua sesi sebelumnya. Ketika dipersilahkan bertanya, Lili mengungkapkan bahwa dalam hubungan dengan pacar yang sekarang ia cenderung waspada dan tidak percaya seratus persen. Lili bertanya apakah hal tersebut adalah hal wajar sebagai dampak perselingkuhan atau hal tidak wajar.        → peneliti mencoba menjelaskan bahwa setiap orang mempunyai asumsi dasar tentang hubungan, yaitu asumsi pasangan bisa dipercaya, hubungan pernikahan itu aman, dan orang memegang kendali dalam hubungan. Kasus perselingkuhan merupakan     </li> </ul>

	<p>pengalaman menyakitkan dan dapat mengganggu asumsi seseorang tadi. Dampaknya orang menjadi kehilangan rasa percaya kepada pasangannya. Tidak percaya seratus persen sebagai wujud waspada cukup wajar, karena Lili tidak ingin mengalami hal yang sama. Akan tetapi yang juga perlu diwaspadai apabila rasa curiga menjadi berlebihan. Oleh karena itu pemahaman mengapa perselingkuhan dapat terjadi diperlukan supaya Lili dapat melihat bahwa tidak semua orang ingin menyakiti dirinya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti menjelaskan bahwa pada sesi tiga - tahap 2 berfokus pada eksplorasi faktor-faktor (hubungan pernikahan, eksternal, pasangan dan diri sendiri) untuk meningkatkan pemahaman Lili. Eksplorasi ini dapat bermanfaat mendapat penjelasan munculnya perselingkuhan, membantu mengurangi emosi-emosi negatif, membantu proses pemulihan dan membantu Lili mengevaluasi diri.</li> </ul> <p>→ Ketika diperselihkan untuk bertanya, Lili tidak mengajukan pertanyaan.</p>
<p><b>2. Pembahasan empat faktor yang dapat berperan dalam perselingkuhan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti mengajak Lili untuk membahas mengenai 4 faktor yang berperan dalam perselingkuhan. Dalam faktor hubungan pernikahan, peneliti menanyakan isu apa saja yang memicu pertengkaran antara Lili dan mantan suami dan bagaimana mereka berinteraksi dan berkomunikasi pada umumnya. Dalam faktor hubungan eksternal, peneliti menanyakan isu di tempat kerja dan gaya pertemanan Lili dan suami. Dalam faktor mengenai pasangan, peneliti menanyakan bagaimana latar belakang keluarga mantan suami dan karakter mantan suami. Dalam faktor mengenai diri Lili, peneliti menanyakan bagaimana karakter Lili.</li> </ul> <p>→ Lili meminta bahwa dalam eksplorasi ini lebih berfokus kepada mantan suami kedua, dengan alasan ia hanya tinggal bersama mantan suami pertama selama dua tahun saja dan ia merasa muatan emosi negatifnya lebih banyak kepada mantan suami kedua.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktor eksternal : <ul style="list-style-type: none"> <li>-kebiasaan beberapa pegawai hotel mengkonsumsi alkohol, info perjudian dan jasa pekerja seks komersil.</li> <li>-jabatan suami ke2 kepala bagian kebersihan. Ia dikenal ramah dan suka bercanda dengan karyawan perempuan.</li> <li>-tekanan pekerjaan, suami ke-2 berkonflik dengan atasannya karena tidak suka menjalankan perintah dari atasan yang lebih muda.</li> <li>-suami kedua tetap menjalankan kebiasaan lama seperti <i>clubbing</i>.</li> <li>-Lili mengetahui perselingkuhan melalui <i>handphone</i> suami, diteror oleh salah satu WIL, dan salah satu karyawan suami melaporkan perbuatan suami kepada Lili.</li> </ul> </li> <li>• Faktor hubungan perkawinan : <ul style="list-style-type: none"> <li>-tingkat konflik rumah tangga tinggi</li> <li>-pola komunikasi : pola komunikasi Lili cenderung agresif, sedangkan suami cenderung singkat dan menghindar. Interaksi antar keduanya menjadi saling mendiamkan. Lili seringkali mengungkit-ungkit kesalahan suami, menunjukkan sikap mudah curiga dan pernah menegur beberapa WIL.</li> </ul> </li> <li>• Faktor pasangan yang berselingkuh : <ul style="list-style-type: none"> <li>-suami tidak percaya diri, tidak memiliki sahabat, suami sangat patuh kepada setiap permintaan ibunya.</li> <li>-Memiliki kebiasaan berjudi, merokok, konsumsi alkohol, pergaulan bebas, dan berjudi</li> </ul> </li> <li>• Faktor pasangan yang diselingkuhi : <ul style="list-style-type: none"> <li>-sulit mengekspresikan dan mengendalikan rasa marah dengan baik, mudah merasa bersalah karena peran kritikan dari orang tua sejak dini</li> </ul> </li> <li>• Pembahasan lebih lanjut mengenai 4 faktor dapat dilihat dalam lampiran 9 halaman 16.</li> </ul> <p><b><u>Hasil :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lili dapat melihat konteks perselingkuhan secara lebih luas</li> </ul>
--	--

	<p>✓ Lili dapat mengetahui dan memahami bagaimana interaksi Lili dan mantan pasangannya dalam menghadapi perselingkuhan dan dalam pernikahan mereka pada umumnya.</p>
<p><b>3. Isu pernikahan yang perlu diperbaiki dan ditingkatkan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdasarkan hasil eksplorasi mengenai 4 faktor, peneliti bertanya mengenai isu pernikahan yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <p>✓ Lili menyatakan bahwa masing-masing Lili dan pasangannya seharusnya membenahi cara komunikasi mereka. Pada Lili ia merasa perlu memperbaiki pola komunikasinya yang cenderung agresif dan belajar untuk mendengarkan pasangan. Pada pasangannya, Lili berharap mantan suaminya dapat mengungkapkan rasa tidak suka langsung kepadanya dan bukan kepada temannya. Lili menambahkan bahwa sejak awal ia dan pasangan seharusnya memperjelas peran masing-masing sebagai suami – istri agar dapat meminimalisasi tingkat konflik.</p>
<p><b>kesimpulan</b></p>	<p><b>P :</b> Apa yang mba pelajari pada pertemuan hari ini?</p> <p><b>L :</b> <i>“Saya jadi bisa membuka mata dan sudut pandang saya dengan lebih baik terhadap masalah perselingkuhan ini. Yang tadinya saya cenderung berpikir karena WIL dan mantan yang pergaulannya bebas atau karena kesalahan saya, sekarang membantu melihat secara lebih jelas. Jadi mulai mengerti ternyata tidak satu hal yang bisa membuat pasangan berselingkuh”</i></p>
<p><b>Kesulitan</b></p>	<p><b>Dari Peneliti :</b></p> <p>Peneliti merasa kesulitan ketika membahas peran dari pasangan diselingkuhi yang dapat mengarahkan kepada perselingkuhan. Peneliti harus berhati-hati dalam melontarkan pertanyaan tanpa membuat Lili tersinggung.</p> <p><b>Dari Lili :</b></p> <p>Dalam eksplorasi hal yang mengarahkan dan mempertahankan pasangan berselingkuh, Lili berulang kali menyatakan kesalahan WIL dan tidak</p>

	menjawab berdasarkan tindakan pasangannya. Namun, setelah peneliti ingatkan untuk mengeksplor berdasarkan pasangannya, Lili berusaha mengeksplor tentang pasangannya.
<b>catatan</b>	Karena keterbatasan waktu, dimana Lili hendak menjemput anaknya, maka bagian penarikan makna dari hasil eksplorasi tidak dilakukan pada sesi ini. Penarikan makna akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya, sesi 4
<b>Pertemuan V – Sesi 4</b>	
Pada pelaksanaan pertemuan V – sesi 4, semua kegiatan terlaksana secara sesuai dengan rencana yang peneliti buat.	
Hari/Tanggal Waktu Tempat	Sabtu, 16 Juni 2012 Pukul 10.00 – 11.55 WIB Ruang <i>meeting</i> kantor Lili bekerja. (kantor <i>design interior</i> )
Observasi	Pada sesi ini, Lili tampak rileks. Ia menyambut kedatangan peneliti dengan tersenyum. Meski materi tentang pemaafan pernah ia dapatkan, ia tetap menyimak dan serius menjalani diskusi bersama peneliti. Lili menjaga kontak mata. Ia dengan spontan menyatakan pemahamannya tentang memaafkan kepada peneliti. Ketika diberikan kesempatan bertanya pada akhir sesi, Lili mengutarakan kegelisahannya dalam hubungan pacaran yang sedang ia jalani. Ekspresi wajahnya tampak sedih ditunjang dengan volume suara yang menjadi pelan. Meski demikian, ia kembali tersenyum dan mengucapkan terimakasih setelah sesi berakhir.
Agenda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menarik makna dari eksplorasi faktor-faktor yang berperan dalam perselingkuhan</li> <li>- Menjelaskan tahap 3</li> <li>- Review sesi-sesi sebelumnya</li> <li>- Menanyakan kondisi Lili</li> <li>- Membahas tentang pemaafan dan <i>moving on</i></li> <li>- mengisi lembar PANAS dan SUDS</li> </ul>
<b>Proses Pelaksanaan</b>	
<b>1. Penarikan makna (Lanjutan sesi 2)</b>	<i>L : “Setelah melakukan eksplorasi itu, saya itu dari awal tidak memiliki dasar yang kuat untuk menikah. Saya masih berusia 23 tahun dengan harapan-harapan yang ideal. Saat dengan suami kedua pun usia saya sekitar 28 tahun. Seharusnya saya berpikir dulu kenapa saya harus menikah dengan dia, apakah kami siap untuk menikah. Mengingat 20</i>

	<p><i>tahun membuat saya merasa bodoh. Tapi sesi-sesi ini membantu saya ga boleh mikir begitu saja. Saat itu saya ingin anak saya punya figure bapak, saat itu saya ingin mempertahankan rumah tangga, intinya saat itu saya memikirkan keluarga kecil saya, makanya saya berusaha bertahan sampai 10 tahun. 10 tahun memang terasa sia-sia, saya kaya buang waktu. Tapi memang, nyatanya baik saya dan mantan tidak bekerjasama dengan baik. Pikiran saya bahwa laki-laki ini sayang sama anak saya, pasti membantu kebiasaan buruknya berhenti. Ternyata salah. Semakin anak saya besar, ia pun tidak terlalu perhatian lagi. Ternyata kami berbeda prinsip. Saya selalu mikir ke depan, sedangkan dia tidak peduli dalam tahun ini kami harus punya apa. Ya itulah kesalahan kami masing-masing ada. Saya jadi berpikir kenapa juga selama ini harus terpuruk. Sekarang saya tidak boleh terpuruk lagi. Sudah berlalu. Saya sebaiknya memang fokus ke diri saya sendiri dan anak saya saja.”</i></p>
<p><b>1. Pembukaan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saat peneliti bertanya tentang kondisi saat ini, Lili memberikan respon sebagai berikut : <p><i>“Saya satu minggu terakhir ini baik keadaannya. Saya mulai menyatakan ke diri saya kalau perselingkuhan bukanlah kesalahanku. Saat melihat pasangan lain, saya tidak lagi menjadi sedih. Misalnya pas liat adik perempuan dan suaminya. Bukan iri yang saya rasakan. Tapi saya melihat adanya cinta dalam komunikasi mereka. Saya entah mengapa malah jadi senang melihat mereka. Saya senang untuk adik saya dan senang karena mereka bagian dari hidup saya.”</i></p> </li> <li>• Dalam review sesi sebelumnya, peneliti mengulang topik-topik yang telah dibahas pada tiga sesi sebelumnya. Lili dipersilahkan untuk bertanya apabila masih terdapat topik yang belum dimengerti atau ingin dibahas kembali. <p>→ Lili tidak mengajukan pertanyaan atau meminta pembahasan ulang untuk topik sebelumnya. Ia menyatakan sempat merasa sulit untuk memahami mengapa suaminya berselingkuh, namun ia sedikit demi sedikit mulai bisa mengerti ternyata banyak faktor yang dapat mengarahkan kepada perselingkuhan.</p> </li> <li>• Peneliti menjelaskan bahwa pada sesi empat - tahap 3 akan berfokus</li> </ul>

	<p>pada pemaafan ataupun <i>moving on</i>. Peneliti mengemukakan bahwa topik memaafkan diberikan sebagai sumber informasi dan pemahaman bagi Lili, sehingga Lili tidak diharuskan saat ini untuk memutuskan apakah ia akan memaafkan mantan suami atau tidak. Apabila Lili merasa sudah dapat memahami secara menyeluruh perselingkuhan, barulah ia dapat mempertimbangkan apakah sudah dapat mencapai tahap memaafkan atau menerima saja.</p>
<p><b>2. Pembahasan tentang memaafkan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum memulai, peneliti menanyakan apakah Lili sudah merasa dapat memaafkan mantan suaminya. <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Lili menyatakan bahwa dahulu dirinya masih merasa marah sekali terhadap kedua mantan suaminya dan bahkan berharap suatu saat mantan suaminya mendapat karma buruk karena telah menyakitinya. Namun setelah Lili mengetahui bahwa kedua mantan suami ternyata tidak bahagia dengan pernikahan baru mereka, Lili sadar bahwa tidak baik mendoakan hal buruk untuk orang lain. menurut Lili ada situasi dimana ia memilih bertahan di pernikahan tetapi tampaknya mereka tidak bekerjasama dengan baik hingga terjadi perselingkuhan. Kini setelah mengikuti intervensi, Lili yakin bahwa dirinya punya kemampuan untuk memaafkan, akan tetapi ia belum mencapai tahap untuk memaafkan secara tulus.</li> </ul> </li> <li>• Peneliti menanyakan arti memaafkan bagi Lili <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Lili menyatakan, “<i>memaafkan adalah kita memahami apa yang dilakukan orang lain kepada kita, mmm.. tanpa kita tidak mendelete atau lupa dengan apa yang pernah orang lain perbuat kepada kita dan tidak punya niat untuk membalas perbuatan orang itu</i>”</li> <li>→ Lili menyatakan pemahamannya tentang memaafkan ia dapatkan dari khotbah ibadah Minggu di gereja.</li> </ul> </li> <li>• Peneliti menyampaikan definisi memaafkan dan komponen memaafkan. Memaafkan adalah proses dimana seseorang dapat meningkatkan pemahaman tentang diri, orang lain, dan hubungan</li> </ul>

	<p>sehingga orang tersebut dapat terbebas atau tidak didominasi emosi-pikiran-perilaku negatif. 3 komponen memaafkan : realistis, tidak didominasi emosi negatif, dan berkurang hasrat untuk menghukum atau menyakiti orang lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdiskusi mengenai pemaafan. Lili diminta untuk menyatakan benar atau salah dari tiap mitos yang ada. Peneliti juga mendiskusikan apakah memaafkan suatu keharusan dan menjabarkan keuntungan dari memaafkan dalam kehidupan Lili. (lihat lampiran 10 halaman 20).</li> <li>• Setelah diskusi, peneliti menyampaikan bahwa Lili sebaiknya berfokus untuk pemulihan dirinya, jangan terpaku pada rasa sakit melainkan terus-menerus mengaplikasikan pikiran yang positif. Sesi-sesi yang telah Lili jalani juga merupakan bagian dari proses memaafkan. Lili dapat mengulang kembali eksplorasi dan memberi makna baru dari setiap pengalaman yang menimpanya. Apabila terjadi pengalaman tidak menyenangkan, Lili diharapkan untuk melihat pengalaman tersebut sebagai proses belajar ketimbang melihatnya sebagai musibah atau sesuatu yang menderita. Ketika Lili telah berusaha namun ternyata tidak bisa memaafkan, peneliti menganjurkan Lili berfokus kepada tahap penerimaan dan <i>moving on</i>, yaitu menerima secara intelektual (paham apa yang terjadi), menerima secara emosional (paham apa yang dirasakan dan berusaha mengendalikan emosi negatif) dan berfokus untuk masa depan diri (harapan, cita-cita) yang lebih baik.</li> </ul> <p><b><u>Hasil :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lili mengetahui dan memahami konsep memaafkan secara lebih mendalam. Hal ini menambah pemahamannya yang sudah ia dapatkan dari seorang pendeta.</li> <li>✓ Lili memahami bahwa ia punya peluang untuk memaafkan dan berniat untuk memaafkan. Hasil ini berdasarkan perenungannya</li> </ul>
--	---

	<p>setelah mengikuti sesi 1 – 3 secara mandiri.</p> <p>✓ Lili mengetahui dan memahami bahwa pencapaian pemaafan ataupun penerimaan penting bagi pemulihan dirinya. Melalui kedua hal tersebut memungkinkan Lili mencapai harapan dan cita-citanya dengan lebih sehat.</p>
<p><b>3. Kesimpulan</b></p>	<p><b>P :</b> Apa yang mba pelajari pada pertemuan hari ini?</p> <p><b>L :</b> <i>“Memang sebagian dari sesi hari ini sudah pernah aku dapatkan di gerejaku. Tapi beberapa poin dari diskusi tadi menambah pemahamanku juga. Yang tadinya saya berpikir bahwa maaf itu areanya lebih ke kita memberi maaf dengan kasih, tapi ternyata lebih dalam dari itu. Maaf ternyata untuk diri saya sendiri.”</i></p> <p><b>P :</b> Saya akan tanya hal yang sudah saya tanyakan, bagaimana skala nilai pemaafan kepada kedua mantan?</p> <p><b>L :</b> <i>Iya sama seperti tadi mba. Untuk mantan pertama naik 8,5. Tapi kalau mantan kedua masih sama nilainya. Karena sepuluh tahun saya sama dia, rasa membuang waktu selama 10 tahun itu masih perlu saya cerna lagi. Tapi saya sudah tidak dendamlah.</i></p> <p><b>P :</b> Kira-kira menurut mba, bagaimana melanjutkan hubungan perkawinan mba dengan mantan suami kedua?</p> <p><b>L :</b> <i>untuk saat ini saya diamkan saja dulu keadaannya begini. Saya mau fokus urus kantin, mendekatkan diri dengan keluarga lagi dan urus kuliah anak. Keinginan untuk bercerai ada, tapi mengingat proses dan biaya yang dibutuhkan saya rasa sekarang bukan saat yang tepat. Saya tidak mau mengganggu kondisi saya sekarang. Tunggu kondisi saya sudah lebih stabil dan begitupula dengan finansial.</i></p> <p><b>P :</b> Baik mba, sekecil apapun peningkatan itu adalah peningkatan dan saya hargai usaha dan ketangguhan mba selama ini. Tetap berusaha ya mba. Semangat terus.</p>
<p><b>4. Pengisian lembar PANAS dan</b></p>	<p>Berikut merupakan hasil pengisian lembar PANAS dan SUDS Lili :</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><b>Sabtu 16 Juni 2012</b></p> </div>

SUDS	<i>Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS)</i>	
	<b>Skor Negative</b>	18
	<b>Skor Positive</b>	44
<i>Subjective Unit of Distress Scale (SUDS)</i>		
		<b>Skor SUDS</b>
<b>Fisik</b>	Susah tidur	<b>8</b>
<b>Emosi</b>	sedih	<b>2</b>
	tersinggung	<b>2</b>
	marah	<b>3</b>
<b>Kognitif</b>	berpikir positif dan berpikir jernih	<b>9</b>
	Lebih bisa menganalisa keadaan dan tidak gampang menyerah	<b>8</b>
	Menerima diri apa adanya	<b>8</b>
<b>Perilaku</b>	Tidak gampang bersedih	<b>8</b>
	Mulai mau berkumpul dengan teman dalam acara apapun	<b>8</b>
	Mendekatkan diri dengan keluarga besar	<b>8</b>

#### 5.2.1.2 Anamnesis

<b>Diperoleh dari</b>	<b>: Riko (Bukan nama sebenarnya)</b>
<b>Jenis kelamin</b>	<b>: Laki-laki</b>
<b>Usia</b>	<b>: 25 tahun</b>
<b>Pendidikan Terakhir</b>	<b>: SMU</b>
<b>Pekerjaan</b>	<b>: Usaha Makanan</b>
<b>Hubungan dengan partisipan</b>	<b>: Pacar dari partisipan</b>

Riko telah berpacaran dengan Lili selama satu tahun. Perkenalan mereka terjadi secara tidak sengaja karena Riko salah kirim SMS ke nomor Lili. Lama-kelamaan intensitas SMS mereka berdua semakin meningkat. Meski perbedaan usia yang jauh, Riko merasa Lili dapat *nyambung* ketika berbicara dengan dirinya. Ketika bersama



teman-teman dekat Riko pun, Lili juga mudah menyesuaikan diri dan membaur bersama mereka. Hal ini membuat Riko semakin nyaman bersama dengan Lili.

Menurut Riko, hal yang membuatnya tertarik kepada Lili karena karakter Lili seperti almarhum ibunya. Almarhum ibu Riko merupakan orang yang galak, tegas, juga lembut, begitupula Lili. Meski Lili sering galak terhadap Riko, tetapi Lili memberikan perhatian seperti yang almarhum ibunya lakukan. Misalnya ketika Riko sakit, Lili akan datang ke tempat kost dengan membawa obat dan makanan untuknya. Lili juga akan merapihkan kamar dan pakaian Riko. Sambil menunggu Riko tidur, Lili akan menemani dirinya sambil menonton televisi. Selain itu, Lili selalu bersedia mendengarkan masalah-masalah keluarga maupun akademis Riko.

Sejak berhubungan dengan Lili, Riko merasakan banyak pengaruh positif terhadap hidupnya. Riko yang dahulu seringkali bolos kuliah, gereja hanya satu kali dalam setahun, dan tidak pernah menabung, kini perlahan-lahan mulai memperbaiki diri. Selama satu tahun terakhir, Riko selalu mengikuti kebaktian setiap hari Minggu bersama Lili dan anaknya. Dukungan dan nasihat dari Lili menumbuhkan motivasi untuk menyelesaikan kuliahnya. Ia ingin segera lulus dan mencari pekerjaan tetap agar memiliki tabungan masa depan tanpa bergantung dari keluarga. Oleh karena itu Riko merasa hubungan bersama Lili adalah hubungan yang bermakna dan serius.

Selama mengenal Lili, Riko menyatakan bahwa ia salut dengan Lili yang tangguh menghadapi masalah perselingkuhan ditunjang dengan dua peran sekaligus, yaitu orang tua tunggal dan wanita karir. Ia melihat Lili selalu menampilkan diri sebagai orang yang ceria di hadapan rekan kerja dan teman-temannya, meski sebenarnya Lili sedang bersedih. Ia juga salut dengan perhatian Lili kepada anaknya. Meski anak Lili sudah remaja, namun mereka berdua selalu kompak.

Menurut Riko, sebelum melakukan intervensi kondisi emosi Lili cenderung tidak stabil. Biasanya setiap masa menstruasi Lili menjadi mudah tersinggung, mudah marah dan mudah curiga kepada Riko. Dalam masa menstruasi tersebut, Lili secara tiba-tiba akan mengirim SMS atau BBM yang menyatakan bahwa sebaiknya Riko mencari perempuan yang lebih baik dibandingkan Lili yang jauh lebih tua darinya. Selain itu jika Riko lama dalam membalas SMS, Lili akan memberikan pertanyaan yang bersifat curiga.

Misalnya, *“kamu sama siapa? Kalau ketiduran, kenapa harus lama balasnya?”*. Biasanya Riko akan menanggapi sikap Lili dengan menjelaskan kenapa ia lama membalas SMS dan kemudian menjadikannya bahan candaan.

Menurut Riko, Lili mulai menceritakan pengalaman perselingkuhannya pada awal mereka berpacaran. Lili lebih banyak cerita tentang perselingkuhan mantan suami kedua. Berdasarkan cerita yang disampaikan Lili tampak kecewa dan marah kepada mantan suami kedua, karena Lili berusaha bertahan sepuluh tahun dalam pernikahannya tanpa diimbangi dengan keputusan mantan suami untuk berhenti berselingkuh. Dalam menanggapi cerita Lili, Riko biasanya akan mendengarkan saja dan memeluk Lili. Riko mengaku bahwa ia pun menjadi tidak suka dengan mantan suami Lili karena telah menyakiti perasaan Lili. Ia pernah menawarkan bantuan untuk mengurus perceraian Lili termasuk biaya perceraian, namun hal ini ditolak oleh Lili. Lili pun menolak untuk menuntut mantan suami kedua yang tidak pernah memberikan nafkah materi. Menurut Riko hal ini bukan dikarenakan Lili sudah merelakan masalahnya, namun karena Lili masih marah dengan mantan suami yang kedua. Menurut Riko, Lili sengaja tidak mau bercerai agar mantan suami kedua tidak bisa menikah lagi secara agama Kristen. Riko menambahkan bahwa mantan suami kedua Lili bisa menikah lagi karena telah berpindah agama dan menikah sirri.

Riko menyatakan bahwa Lili tidak banyak bercerita mengenai proses intervensi yang dijalani kepadanya. Meski begitu Riko melihat terdapat perubahan pada Lili setelah ia mengikuti intervensi psikologis mengenai masalah perselingkuhan. Setelah mengikuti intervensi, Lili tampak lebih menyadari keadaan emosional dirinya. Hal ini tampak ketika periode menstruasinya muncul dan menjadi mudah curiga serta marah. Meski Lili sempat marah-marah tanpa sebab, namun akhirnya Lili sendiri yang meminta maaf kepada Riko dan meminta pengertian Riko bahwa dirinya sedang menstruasi. Menurut Riko, *“Iya kalo sedang datang bulannya dia (Lili) masih marah-marah tapi bisa di-rem. Kalau dulu-dulu ya marah terus sampai selesai. Situasi sekarang kan dia sulit ketemu teman-teman dekatnya karena sudah pindah kerja, lewat intervensi ini dia jadi bisa mengeluarkan uneg-unegnya. Mungkin sama-sama perempuan lebih pas dibanding kalau cerita sama saya.”*

### 5.2.1.3 Kesimpulan Awal Partisipan 1

Berdasarkan proses intervensi yang telah dilaksanakan kepada Lili, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan intervensi (5 pertemuan dan 4 sesi) kepada Lili sebagian besar berjalan sesuai dengan rancangan intervensi yang telah dibuat, meski terdapat beberapa rencana kegiatan yang tidak dapat terlaksana. Pada umumnya rencana kegiatan yang tidak terlaksana pada beberapa sesi dikarenakan faktor kondisi hubungan perkawinan Lili dengan pasangannya yang sudah tidak tinggal bersama selama hampir satu tahun, sehingga kegiatan seperti latihan penerapan komunikasi asertif mengenai pasangan dan diskusi antisipasi konflik dengan pasangan tidak dilakukan. Faktor lain seperti menurunnya kondisi Lili juga menjadi pertimbangan peneliti agar menunda pelaksanaan sesi 3. Selain itu tidak terlaksananya kegiatan pengembangan asumsi partisipan mengenai diri, hubungan dan pasangan dikarenakan kurangnya antisipasi keterbatasan waktu dari peneliti. Selama intervensi dilakukan, Lili tampak kooperatif dan memiliki motivasi yang tinggi. Lili seringkali tepat waktu terhadap jadwal pertemuan, mendengarkan penjelasan maupun tanggapan peneliti, aktif dalam diskusi, dan mengerjakan tugas rumah seperti mencari makna dari hasil eksplorasi pada sesi.

### 5.2.2 Partisipan 2 (Nina)

#### 5.2.2.1 Proses Intervensi Partisipan 2 (Nina)

Gambaran sesi intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* pada penanganan kasus Nina akan dijelaskan dalam tabel-tabel di bawah ini :

#### **Pra-intervensi**

Pada pertemuan ini peneliti merencanakan tujuh kegiatan yang meliputi perkenalan, penjelasan tujuan intervensi, pemberian lembar PANAS dan SUDS, permohonan kesediaan menjadi partisipan, pemberian lembar persetujuan dan lembar data diri, dan penjelasan gambaran umum intervensi. Mempertimbangkan situasi dan kondisi bahwa peneliti bekerjasama dengan salah satu psikolog di Klinik, maka prosedur pelaksanaan pra-intervensi menyesuaikan dengan metode dari psikolog tersebut. Meski demikian, semua kegiatan dapat terlaksana sesuai dengan rencana yang peneliti buat.

<b>Setting Pelaksanaan</b>	
<p>Hari/Tanggal : Selasa, 1 Mei 2012</p> <p>Waktu : Pukul 15.30 – 16.00 WIB</p> <p>Tempat : Klinik Terpadu, Fakultas Psikologi UI.</p> <p>Gambaran Umum : Ruangannya berukuran besar. Di dalam ruangan terdapat satu meja panjang dan empat kursi. Suasana di luar ruangan sepi. Terdapat satu buah lampu serta <i>Air Conditioner (AC)</i>. Ruangannya ini cukup kondusif untuk melakukan pra-intervensi.</p>	
<p><b>1. Perkenalan</b> <b>Perkenalan dan menjelaskan tujuan intervensi secara umum</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psikolog memperkenalkan diri dan peneliti kepada Nina dan suaminya.</li> </ul>
<p><b>2. Pengungkapan gambaran pernikahan dan perselingkuhan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psikolog bertanya kepada Nina dan suami mengenai masalah yang ingin diungkapkan → Nina mengungkapkan bahwa ia baru saja mengetahui suaminya berselingkuh dengan teman perempuannya. Ia menjelaskan secara singkat bagaimana ia mengetahui perselingkuhan.</li> </ul>
<p><b>3. Meminta kesediaan menjadi partisipan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psikolog menyimpulkan gambaran perselingkuhan dalam perkawinan Nina dan suaminya. Kemudian, psikolog memberi pilihan kepada Nina, apakah (1) Nina mengikuti 4 sesi intervensi dari peneliti dan dilanjutkan dengan sesi konseling pernikahan dengan beliau atau (2) hanya mengikuti konseling pernikahan dari beliau saja. → Nina memutuskan untuk mengambil pilihan yang pertama.</li> <li>• Selanjutnya psikolog meminta Nina untuk mengisi lembar persetujuan partisipan, lembar data individual partisipan, lembar SUDS dan lembar PANAS. → Setelah Nina menyelesaikan lembar persetujuan partisipan, psikolog mengajak suami Nina untuk menjalani konseling di ruangan yang terpisah. Peneliti pun dipersilahkan untuk melanjutkan pra-</li> </ul>

	intervensi kepada Nina.
<b>4. Partisipan mengisi lembar <i>Positive Positive Affect Negative Affect Scale</i> (PANAS) dan <i>Subjective Unit of Distress Scale</i> (SUDS)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memberikan lembar <i>Positive Affect Negative Affect Scale</i> (PANAS) dan <i>Subjective Unit of Distress Scale</i> (SUDS). Kemudian peneliti meminta Nina untuk mengisi kedua lembar tersebut (Lihat lampiran 12 hal 31).</li> <li>• Pada lembar SUDS, Nina mengajukan pertanyaan mengenai arti dari kognitif. Setelah diberi penjelasan, Nina menyatakan pemahamannya. <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Nina kemudian mengisi lembar PANAS dan SUDS setelah instruksi diberikan. Ia pun tampak serius dalam mengerjakan kedua lembar yang diberikan. Setelah menyelesaikan tiap lembar, Nina langsung mengembalikan lembar tersebut kepada peneliti.</li> <li>➢ Hasil penilaian PANAS menunjukkan keadaan afektif yang negatif lebih tinggi dibandingkan keadaan afektif positif (skor afektif negatif = 38, skor afektif positif = 22)</li> <li>➢ Hasil penilaian SUDS yang didapatkan Nina berada pada rentang 8 – 10 dengan aspek pernyataan negatif, yang menunjukkan Lili mempersiapkan <i>distress</i> cukup kuat pada dirinya.</li> <li>➢ Hasil penilaian PANAS dan SUDS dapat dilihat pada halaman 59</li> </ul> </li> </ul>
<b>5 Meminta calon partisipan mengisi lembar persetujuan partisipan dan lembar data partisipan individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memberikan lembar persetujuan partisipan dan lembar data partisipan individual. Nina diminta untuk terlebih dahulu membaca lembar yang diberikan. Selanjutnya Nina dipersilahkan untuk menandatangani lembar persetujuan partisipan sebagai bukti bahwa Nina bersedia dan berkomitmen mengikuti 4 sesi intervensi. Selanjutnya Nina diminta untuk mengisi lembar data individual.</li> </ul>
<b>6 Penjelasan gambaran umum intervensi dan tujuan intervensi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti menjelaskan tujuan intervensi, yakni : Adapun tujuan intervensi ini adalah (1) membantu mba mengelola emosi negatif yang dirasakan akibat perselingkuhan dan pola berpikir, (2) membantu mendapatkan pemahaman menyeluruh serta makna dari</li> </ul>

	<p>masalah perselingkuhan dan (3) memberikan dukungan serta memotivasi mba dalam menghadapi masalah perselingkuhan yang dihadapi. Dengan demikian diharapkan hasil intervensi ini dapat membantu mba dalam mengatasi perselingkuhan dan menuju pemulihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti menjelaskan gambaran umum intervensi, yakni : Intervensi merupakan sesi individual dan berkisar empat kali pertemuan. Peneliti menjelaskan bahwa pada umumnya korban perselingkuhan merasakan intensitas emosi negatif yang fluktuatif. Hal ini seringkali dirasakan sebagai luka akibat perselingkuhan. Oleh karena itu dua pertemuan pertama, peneliti mengajak partisipan untuk mengungkap emosi-emosi negatif yang dirasakan, memahami dampak perselingkuhan, dan cara mengelola berbagai emosi negatif yang mengganggu keberfungsian partisipan. Setelah partisipan dapat mengantisipasi dan memahami bagaimana emosi negatif intens dapat muncul, barulah peneliti membantu partisipan memahami bagaimana perselingkuhan dapat terjadi serta mengambil makna dan sudut pandang baru terhadap masalah perselingkuhan. Pada sesi terakhir, peneliti mengajak partisipan untuk mendiskusikan isu mengenai pemulihan, yakni makna dari memaafkan maupun <i>move on</i>.</li> </ul>
--	---

### Pertemuan I - Sesi 1

<b>Pertemuan I - Sesi 1</b>	
<p>Pada pelaksanaan pertemuan I – sesi 1, hanya kegiatan pengungkapan riwayat pernikahan dan perselingkuhan yang terlaksana sesuai dengan rencana kegiatan yang peneliti buat. Hal ini dikarenakan faktor keterbatasan waktu, dimana waktu sudah menunjukkan pukul 17.00 WIB dan sesi antara psikolog dengan suami Nina telah selesai.</p>	
<b>Hari/Tanggal</b>	Selasa, 1 Mei 2012
<b>Waktu</b>	16.00 – 17.00 WIB
<b>Tempat</b>	Klinik Terpadu, Fakultas Psikologi UI
<b>Observasi</b>	Saat berkenalan dengan peneliti, Nina menjabat tangan peneliti dan

	tersenyum. Selama sesi berlangsung, Nina tampak memperhatikan penjelasan yang peneliti berikan dengan seksama. Ketika berbicara, volume suara Nina cukup jelas dengan tempo yang cepat. Sese kali ia berbicara terbata-bata ketika mengungkapkan pertengkarannya dengan suami. Nina terkadang berbicara dengan menggunakan kata “saya”, namun ia sesekali menggantinya dengan kata “gue” dan kembali menggunakan kata “saya”. Ketika mengungkapkan rasa tidak suka terhadap ibu mertua dan perselingkuhan suami, volume suara Nina menjadi tinggi. Ketika sesi selesai Nina mengucapkan terimakasih sambil tersenyum kepada peneliti. Ia pun merekomendasikan waktu luangnya kepada peneliti sebelum peneliti menanyakan jadwal pertemuan selanjutnya.
<b>Agenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan tahap 1 “<i>Dealing With Impact</i>”</li> <li>- Mendengarkan dan mendiskusikan pengungkapan riwayat pernikahan</li> <li>- Mendengarkan dan mendiskusikan pengungkapan perselingkuhan</li> <li>- Mendiskusikan dan mendiskusikan dinamika hubungan pernikahan sebelum maupun sesudah perselingkuhan terungkap</li> <li>- Memberikan penjelasan komunikasi asertif</li> <li>- Latihan komunikasi asertif dengan cara menulis surat atau berbicara langsung kepada peneliti</li> <li>- Menarik kesimpulan sesi 1</li> </ul>
<b>Proses Pelaksanaan</b>	
<b>6. Pembukaan</b>	<p>Peneliti menjelaskan bahwa bahwa pada sesi pertama - tahap 1 akan berfokus pada emosi negatif intens dari perselingkuhan. Kemudian peneliti meminta Lili untuk mengungkapkan riwayat pernikahan agar peneliti dapat memahami konteks pernikahan dalam kasus perselingkuhan yang Nina alami.</p> <p>Saat peneliti memberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, Nina menyatakan pemahamannya.</p>
<b>7. Pengungkapan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti mengawali sesi dengan mengajak Nina melanjutkan</li> </ul>

<p><b>Riwayat Pernikahan dan Perselingkuhan</b></p>	<p>pengungkapan riwayat kedua pernikahannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nina mengungkapkan riwayat pernikahan dan bagaimana ia mengetahui perselingkuhan dalam kedua pernikahannya. Dalam cerita Lili, ia menggabungkan pengungkapan riwayat pernikahan dan terungkapnya perselingkuhan.</li> <li>• Dalam mendengarkan pengungkapan Nina, peneliti melakukan <i>emphatic listening</i>, menjalin kontak mata, dan menggunakan pedoman wawancara mengenai perselingkuhan versi Vaughn. Pertanyaan tidak diajukan jika sudah tergambar dalam cerita Lili.</li> </ul> <p><b><u>Hasil dari pengungkapan :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti melakukan normalisasi atas perasaan, marah, kecewa, yang Nina rasakan setelah terungkapnya perselingkuhan yang dilakukan oleh suami. Peneliti mengungkapkan bahwa perasaan tersebut umum dialami oleh orang-orang yang diselingkuhi oleh pasangannya dan menjelaskan berbagai reaksi emosi negatif yang dapat muncul ketika diselingkuhi pasangan.</li> </ul> <p>→ Respon Nina</p> <p>Nina menyatakan bahwa ia merasa marah dengan perselingkuhan yang dilakukan suaminya. Meskipun suami sudah memutuskan hubungan perselingkuhan saat mereka belum menikah, namun Nina tidak suka bahwa suami masih berteman dengan perempuan tersebut. Nina ingin suaminya bertanggungjawab dengan menjalani konseling untuk memperbaiki dirinya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasil pedoman wawancara versi Vaughn dapat dilihat dalam lampiran 11 halaman 28.</li> </ul>
<p><b>Kesulitan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dari peneliti :</b></li> </ul> <p>Dalam pengungkapannya, Nina tampak cukup jelas menunjukkan rasa marahnya terhadap perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya. Hal ini tampak dari cara bicara Nina dengan tempo cepat dan produksi kata yang cenderung singkat. Dengan tempo yang sangat cepat,</p>



	terkadang peneliti kesulitan untuk menangkap maksud dari pernyataan Nina.
--	---

### 5.2.2.2 Kesimpulan Awal Partisipan 2 (Nina)

Berdasarkan proses intervensi yang telah dilaksanakan kepada Nina, pelaksanaan intervensi (1 pertemuan dan 1 sesi) kepada Nina tidak dapat dilanjutkan. Hal ini dikarenakan keputusan Nina untuk mengundurkan diri dari intervensi. Pada awalnya Nina mengambil keputusan untuk berpartisipasi dalam intervensi bersama peneliti, sedangkan suaminya menjalani sesi konseling bersama psikolog. Akan tetapi setelah mengetahui bahwa jadwal sesi bagi suaminya belum ditetapkan, Nina menolak untuk melanjutkan intervensi. Menurut Nina suaminya yang bersalah serta harus bertanggung jawab dengan mengikuti konseling. Berdasarkan observasi dari satu pertemuan yang terlaksana dan keputusan Nina untuk mengundurkan diri, tampak Nina masih dalam kondisi emosi marah yang intens. Tampaknya situasi dimana terdapat perbedaan jadwal intervensi antara Nina dan suami diinterpretasikan secara berbeda oleh Nina sehingga memicu rasa marahnya. Dengan demikian intervensi yang dilakukan kepada Nina tidak dapat dievaluasi.

## 5.3 Evaluasi

### 5.3.1 Asesmen Pasca – intervensi dan *Follow-up*

Asesmen pasca-intervensi dan *follow-up* dilakukan dengan mekanisme yang sama pada asesmen pra-intervensi. Peneliti membandingkan kondisi *distress* sebelum dan sesudah menjalankan intervensi untuk mengetahui perkembangan partisipan setelah menjalani strategi *Integrative Forgiveness* bagi individu yang mengalami *distress* setelah mengetahui pasangannya selingkuh. Hasil dari setiap partisipan adalah sebagai berikut :

**Tabel 5.2 Hasil Pra-intervensi, Pasca-intervensi dan *follow-up* Partisipan 1 (Lili)**

<i>Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS)</i>			
	<b>Pra-intervensi</b> (13 Mei 2012)	<b>Pasca-intervensi</b> (16 Juni 2012)	<b>Follow-up</b> (24 Juni 2012)
<b>Skor negatif</b>	38	18	21
<b>Skor positif</b>	22	44	46

<i>Subjective Unit of Distress Scale (SUDS)</i>			
	<b>Pra-intervensi</b>	<b>Pasca-intervensi</b>	<b>Follow-up</b>
<b>FISIK</b>	Sulit tidur (10)	Sulit tidur (8)	Kondisi fisik lebih baik, sekarang bisa tidur lebih nyenyak (9)
	Tidak nafsu makan (8)		
<b>EMOSI</b>	Mudah sedih (9)	Mudah sedih (2)	Sekarang emosi lebih stabil dan tidak terlalu bergejolak (8)
	Mudah tersinggung (10)	Mudah tersinggung (2)	
	Mudah marah (10)	Mudah marah (3)	
<b>KOGNITIF</b>	Sulit berpikir positif dan berpikir jernih (9)	Berpikir positif dan jernih (9)	Pikiran lebih tenang dan positif. Lebih optimis juga (9)
	Ingin pergi jauh dari tempat sekarang (10)	Lebih bisa menganalisa keadaan dan tidak gampang menyerah (8)	
	Menyalahkan diri sendiri (9)	Berpikir untuk Menerima diri apa adanya (8)	
<b>PERILAKU</b>	Menangis tiba-tiba tanpa sebab (8)	Tidak gampang bersedih (8)	Lebih bisa berlaku wajar menghadapi keadaan sehari-hari. (8)
	Tidak mau datang ke pesta pernikahan (10)	Mulai mau berkumpul dengan teman dalam acara apapun (8)	
	Malas berinteraksi dengan keluarga besar (10)	Mendekatkan diri dengan keluarga besar (8)	

Berdasarkan tabel 5.2 tampak bahwa dalam pengukuran pra-intervensi, pasca-intervensi dan follow-up didapatkan untuk lembar PANAS, skor afeknegatif pada partisipan 1 (Lili) adalah 38, 18, dan 21. Skor afekpositif pada partisipan 1 (Lili) adalah 22, 44, dan 46. Hal tersebut menunjukkan bahwa *distress* pada Lili berkurang. Afek positif terus mengalami peningkatan pada Lili baik pada sesi terakhir intervensi dan

pasca-intervensi. Afek negatif mengalami penurunan sebesar dua puluh poin pada sesi terakhir intervensi dan mengalami sedikit peningkatan sebesar 3 poin pada pasca-intervensi meski skor peningkatan lebih rendah dibandingkan pada pengukuran saat pra-intervensi. Tampaknya hal ini dikarenakan situasi dan kondisi Lili yang sedang mempersiapkan usaha barunya, yakni kantin makanan. Beberapa hari sebelum pertemuan pasca-intervensi Lili disibukkan dengan kegiatan membeli bahan makanan, pemesanan spanduk dan tempat memasak, melatih karyawan, melakukan demo masak dan sesi foto makanan untuk membuat menu. Usaha kantin tersebut merupakan usaha bersama pacar dan teman dari pacarnya, dimana Lili yang banyak memberi arahan dan pembagian tugas kepada pacar dan teman dari pacarnya.

Begitupula terdapat penurunan simptom *distress* yang dirasakan Lili (fisik, emosi, kognitif, perilaku). Hal ini menunjukkan adanya perkembangan aspek kognitif, emosi, perilaku, dan fisik. Sebagai catatan, pada lembar SUDS sesi terakhir dan pasca-intervensi, Lili pada awalnya memberi skala nilai sesuai dengan aspek pernyataan yang ia buat dalam pra-intervensi. Namun secara tiba-tiba Lili membuat aspek pernyataan baru. Menurut Lili, ia lebih suka jika skala nilai untuk perubahan yang ia rasakan direpresentasikan dengan angka besar.

### **5.3.2 Wawancara Pasca – intervensi**

#### **5.3.2.1 Partisipan 1**

Bagi Lili keikutsertaannya dalam intervensi sangat bermanfaat. Menurutnya hal utama yang dapat ia pelajari dari intervensi adalah bagaimana cara berpikir dapat mempengaruhi perasaan dan sebaliknya perasaan dapat mempengaruhi cara berpikir dirinya. Bagi Lili ia lebih menyadari pikirannya ketika ia merasakan emosi tertentu. Lili jadi terlatih untuk mengidentifikasi pikiran yang ia miliki, sehingga sadar akan asal dari perasaan dan perilakunya. Dalam kondisi emosi negatif, ia pun secara sadar memutuskan mengambil jeda waktu untuk berpikir mengapa ia merasakan perasaan tersebut dan apakah ia pantas larut dalam perasaan tersebut. Lili menyatakan, “*Tadinya saya sering marah tanpa bisa menahan emosi, sekarang lebih bisa mengendalikan diri*”. Hal ini dirasa membantunya untuk menampilkan perilaku yang lebih baik. Hal lain yang dirasa

sangat bermanfaat dari mengikuti intervensi ini adalah Lili merasa dapat menceritakan masalah perselingkuhan tanpa mendapat penilaian dan merasa didengarkan. Selama ini ia mengalami kesulitan untuk bertemu dengan sahabatnya karena kesibukan masing-masing. Ia menambahkan bahwa pengalaman pernah bekerja di kantor yang sama dengan mantan suami, membuatnya tidak nyaman dan leluasa untuk bercerita dengan rekan kerja. Ia merasa justru menjadi bahan pembicaraan bagi rekan-rekan di kantor dan hal tersebut mempengaruhi hubungannya dengan beberapa rekan kerjanya.

Kemajuan yang Lili rasakan adalah kesedihan yang ia rasakan tidak seberat sebelum menjalani intervensi. Lili mulai menyadari untuk fokus terhadap hal-hal yang ia sukai, hal yang dapat ia lakukan dan hal yang dapat memberikan dampak positif kepadanya. Dengan demikian Lili merasa bisa memanfaatkan waktunya dengan lebih baik. Lili pun kembali lagi mencoba melakukan sesuatu yang dapat membuatnya menjadi senang, seperti datang dalam acara keluarga dekatnya. Lili tidak lagi merasa sedih ketika melihat sepasang suami istri, Lili justru merasa senang melihat interaksi antara adik perempuan dan suami adiknya. Ia turut senang melihat ada perasaan cinta dan saling menerima dalam perkawinan adiknya. Ia pun senang karena keponakan-keponakannya suka bermain bersama dirinya. kini ia ingin kembali mendekati diri ke keluarga dekatnya. Meski terdapat beberapa kerabat yang dirasa menilainya secara negatif, namun Lili tidak ingin hal tersebut menjadi penghalang baginya untuk kembali berkumpul bersama keluarganya.

Diantara semua sesi yang dijalankan, kegiatan yang paling berat untuk dipahami Lili adalah mengapa mantan suami dapat berselingkuh berulang kali. Bagi Lili awalnya ia fokus mencari kesalahan yang ada pada dirinya sebagai penyebab perselingkuhan suami. Namun dari sesi yang telah dijalani, secara perlahan-lahan Lili mulai menyadari bahwa bukan satu faktor tunggal sebagai penyebab perselingkuhan, melainkan terdapat berbagai faktor yang dapat berkontribusi terhadap munculnya perselingkuhan. Lili merasa ia masih perlu mengevaluasi kembali perkawinannya untuk lebih memahami hal tersebut.

Menurut Lili, ia tidak mengalami kesulitan dalam memahami materi atau topik yang diberikan oleh peneliti, karena selalu disertai dengan penjelasan kongkrit dan

bahasa yang mudah dipahami. Selain itu peneliti bersedia memberikan penjelasan lebih lanjut ketika Lili belum benar-benar memahami materi yang disampaikan.

Berdasarkan hasil diskusi dengan peneliti, Lili mengungkapkan terdapat faktor internal dan eksternal yang berperan dalam keberhasilan intervensi. Berikut faktor-faktor yang berperan pada keberhasilan intervensi :

#### 1. Faktor internal

- Motivasi besar dari dalam diri Lili untuk mengatasi masalah perselingkuhan. Lili tidak ingin terus-menerus pasif dan tidak berdaya ketika dihadapkan pada masalah perselingkuhan yang dilakukan mantan suami. Lili tertarik mengikuti intervensi dan terbuka mempelajari hal baru.
- Motivasi untuk menjadi individu yang lebih baik. Dengan memiliki motivasi ini Lili terus berusaha untuk menghadiri sesi intervensi tepat waktu. Lili hanya satu kali menunda pertemuan dikarenakan urusan keluarga yang mendadak.

#### 2. Faktor eksternal

- Kesabaran peneliti dalam mendengarkan Lili dan dalam menjelaskan materi. Menurut Lili, peneliti sabar dalam mendengarkan pengungkapan-pengungkapannya yang cukup panjang. Peneliti juga memberikannya kesempatan untuk bertanya apabila ada topik yang belum dimengerti dan memastikan kembali apakah Lili sudah paham dengan diskusi yang telah dibahas.
- Hubungan antara Lili dan peneliti yang didasari oleh rasa percaya. Lili merasa bahwa dalam pelaksanaan intervensi, peneliti menjalankannya bukan sekedar untuk kepentingan penelitian namun juga memperhatikan kepentingan dirinya, agar ia dapat mengatasi emosi negatifnya yang intens, agar dapat memahami mengapa perselingkuhan dapat terjadi, dan mendukung dirinya agar tidak mudah menyerah. Oleh karena itu Lili percaya bahwa kegiatan-kegiatan yang telah dirancang dalam intervensi dilakukan demi kebaikan Lili sendiri, yaitu untuk membantu Lili menghadapi tantangan perselingkuhan yang dilakukan pasangannya.

- Dukungan dan apresiasi dari orang-orang terdekat Lili. Beberapa orang terdekat Lili, seperti pacar dan sahabat perempuannya mendukung keputusan Lili untuk mengikuti intervensi. Dukungan tersebut memperkuat motivasi Lili untuk mengatasi masalahnya.



## BAB 6

### DISKUSI

Pada bagian ini akan dibahas mengenai diskusi dari penelitian yang terdiri dari pendapat peneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hasil intervensi, peran partisipan yang mempengaruhi hasil intervensi, kesulitan dalam proses intervensi, hal yang ingin diangkat dalam penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* efektif untuk menurunkan tingkat *distress* istri, dalam konteks partisipan yang telah berpisah dengan suami selama satu tahun, partisipan yang bekerja atau wanita karir, memiliki sumber dukungan maupun komitmen hubungan baru, yakni partisipan Lili. Sedangkan dalam kasus partisipan Nina, intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* tampak kurang efektif bagi partisipan. Dengan demikian penerapan intervensi yang sesuai untuk kebutuhan partisipan Nina adalah intervensi jangka panjang yang membutuhkan 20 – 30 sesi dan bentuk sesi bersama atau sesi pasangan. Hal ini dikarenakan beberapa faktor, antara lain (1) perselingkuhan baru terungkap, (2) usia pernikahan baru, (3) intensitas konflik dalam hubungan perkawinan cukup tinggi, (4) pengalaman partisipan sebelumnya, yakni ayah yang pernah berselingkuh, (5) kondisi partisipan pasca terungkap perselingkuhan adalah kemarahan yang intens dan (6) perselingkuhan melibatkan aspek emosional dan fisik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Glass dan Wright (dalam Baucom dkk, 2006) bahwa perselingkuhan yang melibatkan aspek emosional dan seksual cenderung diliputi dinamika hubungan yang disfungsi dan membutuhkan proses pemulihan yang lebih lama dibandingkan perselingkuhan yang hanya melibatkan salah satu aspek saja.

Menurut peneliti keberhasilan penerapan intervensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain hubungan baik (*therapeutic alliance*) antara peneliti – partisipan, struktur intervensi dan faktor dari partisipan.

Peneliti menilai bahwa keberhasilan penerapan intervensi sangat dipengaruhi oleh hubungan baik (*therapeutic alliance*) yang terbina antara partisipan dan peneliti, hal

mana sejalan dengan pendapat dari Davis dan Piercy (dalam Bell, 2009). Pembinaan rapport yang baik menjadi hal yang penting, karena akan mempengaruhi terbentuknya rasa percaya partisipan dalam mengungkapkan masalahnya. Pembinaan rapport akan mempengaruhi sejauh mana partisipan bersedia untuk menceritakan latar belakang kehidupan keluarga, teman-teman dan kegiatan yang ia lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti dapat memanfaatkan waktu saat melakukan asesmen awal dan sebelum melakukan intervensi untuk membangun rapport yang baik.

Selain hubungan baik dengan partisipan, adanya penjelasan mengenai struktur intervensi yang peneliti lakukan sebelum pelaksanaan intervensi membantu memperjelas kondisi dan prosedur intervensi kepada partisipan. Dengan demikian melalui struktur, partisipan dapat mengetahui gambaran dan arah intervensi yang akan ia jalani (Shostrom dalam Lesmana, 2005).

Keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh faktor internal atau faktor dari partisipan, antara lain motivasi internal dan kerendahan hati atau *humility* dari partisipan. Peneliti menilai bahwa terdapat motivasi internal partisipan yang kuat untuk melakukan perubahan pada dirinya dan kehidupannya. Memiliki keinginan untuk melakukan perubahan mendukung faktor komitmen partisipan pada intervensi. Partisipan Lili tampak memiliki komitmen untuk menjalani sesi-sesi intervensi. Ia pun menampilkan sikap proaktif terhadap intervensi dengan hadir tepat waktu dalam sesi-sesi intervensi, tidak sungkan mengutarakan pendapat dan pandangannya selama berdiskusi, dan kepatuhan partisipan dalam mengerjakan tugas rumahnya. Selain itu, sikap proaktif partisipan Lili mendorongnya untuk menerapkan beberapa materi yang pernah didapatnya dari intervensi ke dalam kehidupannya sehari-hari.

Partisipan yang dapat menunjukkan kerendahan hati dalam mengakui peran negatifnya yang berkontribusi terhadap interaksi hubungan perkawinan yang disfungsi maupun terhadap perselingkuhan akan membantu proses pemulihan serta jalannya intervensi (Davis dan Piercy dalam Bell, 2009). Pada partisipan Lili, tampak ia mengakui peran negatif dirinya terhadap pola interaksinya dengan suami, salah satunya adalah pola komunikasi Lili yang cenderung agresif. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan sadar terhadap aspek disfungsi dalam dirinya yang memungkinkan



partisipan untuk memutuskan pola disfungsional tersebut, yakni dengan memperbaiki atribut negatif dalam dirinya tersebut.

Faktor eksternal atau faktor dari luar partisipan yang mempengaruhi hasil intervensi yang positif, antara lain dukungan dari orang-orang terdekat seperti pacar dan sahabat partisipan. Sebagai orang terdekat dan orang yang mengetahui bahwa partisipan Lili ikut program intervensi, dukungan untuk mengikuti intervensi dan apresiasi kepada partisipan Lili memberikan penguatan agar partisipan Lili semangat menjalankan sesi intervensi dari awal hingga akhir. Menurut peneliti faktor eksternal lain yang tampaknya juga mempengaruhi hasil intervensi adalah rentang waktu kondisi pisah rumah antara Lili dengan suami keduanya, yakni sekitar satu tahun. Selama rentang waktu tersebut proses pemulihan dapat terjadi pada partisipan Lili melalui interaksi dengan lingkungannya.

Keberhasilan penerapan intervensi dapat terlihat perubahan pada partisipan setelah mengikuti intervensi. Pada partisipan Lili, ia menyadari bahwa aspek pikiran, perilaku dan emosinya saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lainnya dalam berinteraksi dengan orang lain. Dalam sesi tampak partisipan Lili mengambil jeda waktu untuk berpikir sebelum memberikan respon dalam suatu situasi dan ia juga menerapkan hal tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Tampak pula partisipan Lili mulai menerapkan prinsip komunikasi yang diawali dengan kata “saya” atau prinsip *I communication* ketika menjalani sesi-sesi intervensi bersama peneliti. Ketika partisipan mengawali pernyataannya dengan kata “dia”, dengan kesadaran sendiri partisipan akan memperbaiki cara bicaranya dengan prinsip *I communication*. Perubahan lain yang tampak adalah adanya perbedaan ekspresi wajah, intonasi volume suara, dan konten pembicaraan ketika partisipan Lili mengungkapkan pendapatnya mengenai perselingkuhan suami pada pra-intervensi dan pasca intervensi. Berbeda ketika pra-intervensi, pada saat pasca-intervensi partisipan Lili dapat mengungkapkan pandangannya mengenai kasus perselingkuhan dengan lebih tenang dimana ia tidak menangis, volume dan intonasi suara jelas, dan konten pernyataannya menunjukkan pemahaman-pemahaman baru dalam menghadapi kasus perselingkuhan.

Kesulitan yang terjadi dalam proses intervensi ini adalah kuatnya rasa bersalah, rasa kecewa, dan rasa marah yang partisipan Lili alami. Peneliti memaklumi kondisi

partisipan Lili mengingat (1) perselingkuhan kedua suami dalam dua pernikahannya berlangsung lama dan berulang kali, (2) sosok wanita idaman lain yang merupakan petugas kebersihan, dan (3) peran suami kurang bertanggungjawab dalam memberi nafkah. Selain itu partisipan Lili sempat mengalami penurunan kondisi dan pemberian sesi tidak dapat dilakukan. Pada awalnya peneliti sempat ragu dapat menyelesaikan seluruh intervensi ketika partisipan Lili mengalami penurunan kondisi. Korban perselingkuhan umumnya mengalami suasana hati yang tidak menentu (Lusterman, 1998; Gordon, Baucom, Snyder, 2008). Namun ketika peneliti berusaha menghargai kondisi partisipan dengan mendengar aktif, partisipan Lili pun menunjukkan niatnya untuk tidak berlarut-larut dalam kondisi sedih dengan melakukan hobi, berkumpul dengan sahabat dan menggunakan waktu untuk fokus dengan aktivitas dan pikiran positif.

Dari seluruh sesi intervensi yang diberikan terdapat beberapa bagian yang sulit bagi peneliti, yaitu mengenai pergeseran asumsi dasar hubungan perkawinan dan eksplorasi konteks – penarikan makna. Pembahasan mendalam mengenai pergeseran asumsi, eksplorasi dan penarikan makna dapat memberikan pemahaman menyeluruh mengenai perselingkuhan dan pengaruh positif untuk waktu jangka panjang bagi pemulihan partisipan. Dalam pelaksanaannya, peneliti mengidentifikasi pergeseran asumsi dasar hubungan interpersonal partisipan, namun tidak melakukan restrukturisasi terhadap pergeseran asumsi yang irasional. Hal ini dikarenakan peneliti merasa kesulitan untuk melakukan restrukturisasi serta ditunjang dengan jumlah topik dan keterbatasan waktu selama sesi-sesi intervensi. Selain itu pada bagian eksplorasi konteks dan penarikan makna peneliti membahas, melakukan *probing*, dan mengklarifikasi isu perkembangan partisipan Lili maupun suami dan pola interaksi antara partisipan maupun suami. Namun peneliti tidak menginterpretasi secara mendalam dinamika perkembangan masa lalu atau masa kecil yang berkontribusi ke kondisi partisipan Lili saat ini dan hubungan perkawinannya. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman peneliti masih baru dalam memberikan intervensi. Oleh karena itu peneliti merasa perlu untuk meningkatkan pengalaman dalam memberikan intervensi maupun mengikuti pelatihan dalam pemberian intervensi.

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* efektif menurunkan tingkat *distress* bagi istri yang diselingkuhi pada konteks perkawinan dengan ciri : telah tinggal berpisah dengan suami berselingkuh selama satu tahun, adanya komitmen hubungan baru, dan status partisipan yang bekerja atau wanita karir. Sedangkan penerapan intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* kurang cocok untuk menurunkan tingkat *distress* bagi istri yang diselingkuhi pada konteks perkawinan dengan kasus perselingkuhan yang baru terungkap, usia perkawinan baru, dan status partisipan ibu rumah tangga.

Penerapan intervensi yang berhasil dapat terealisasi dalam lima pertemuan. Sedangkan penerapan intervensi pada partisipan 2 tidak dapat diberikan karena partisipan mengundurkan diri dari intervensi. Penerapan intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* untuk mengatasi perselingkuhan menghasilkan perubahan yang dapat dilihat dari :

1. Evaluasi menggunakan lembar PANAS menghasilkan skor untuk pra-intervensi : skor afek negatif = 38, skor afek positif = 22, pasca-intervensi (sesi 4) : skor afek negatif = 18, afektif positif = 44. Hal ini menunjukkan bahwa Lili lebih banyak merasakan afek positif daripada afek negatif.
2. Pengukuran menggunakan lembar PANAS yang dilakukan *follow up* menghasilkan skor afek negatif = 21 dan skor afek positif = 46. Hal ini menunjukkan perubahan yang terjadi tetap bertahan satu minggu setelah rangkaian intervensi dijalankan.
3. Perubahan pada aspek kognitif dan emosi dari pra-intervensi dan pasca intervensi. Dari segi kognitif Lili mulai menerapkan pola berpikir positif dan memunculkan pemikiran baru, seperti tidak mudah menyerah maupun menerima diri apa adanya. Dari aspek emosi menunjukkan perubahan kondisi emosi Lili, yakni menurunnya tingkat emosi-emosi negatif, seperti mudah marah, tersinggung dan sedih. Kondisi

emosi lili tampak lebih stabil. Sebagai tambahan, aspek perilaku juga mengalami perubahan. Perubahan dari segi perilaku dapat dilihat dari kemampuan Lili untuk mendatangi acara-acara, teman seperti undangan pernikahan dan acara keluarga yang sebelumnya selalu Lili hindari. Pada aspek fisik juga terjadi sedikit perubahan. Lili masih mengalami kesulitan untuk tidur meski dengan intensitas yang lebih rendah dari pengukuran pasca intervensi.

4. Hasil evaluasi terhadap aspek kognitif, emosi, perilaku, dan fisik pada pasca intervensi atau *follow up*. Evaluasi pada pasca intervensi menunjukkan perubahan yang terjadi pada Lili setelah intervensi terus bertahan.

## 7.2 Saran

Dari hasil evaluasi menyeluruh mengenai penerapan intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* bagi istri yang diselingkuhi oleh suami, ada beberapa hal yang dapat disarankan guna meningkatkan kualitas penerapan program intervensi di waktu yang akan datang. Beberapa saran yang diajukan peneliti adalah sebagai berikut :

### 7.2.1 Saran Metodologis

- a. Dalam setiap tahapan intervensi dapat dilakukan lebih dari 1 sesi, terutama pada kasus perselingkuhan yang baru terungkap.
- b. Dalam merancang intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* perlu menyediakan sesi khusus seperti identifikasi pergeseran asumsi dasar mengenai hubungan perkawinan, restrukturisasi pola pikir yang irasional akibat pergeseran asumsi dasar mengenai hubungan perkawinan, pemahaman terhadap perkembangan psikologis diri dan perkembangan psikologis pasangan serta dampak dari masing perkembangan psikologis terhadap hubungan perkawinan dan kontribusi perkembangan psikologis terhadap perselingkuhan. Dengan demikian dapat membantu partisipan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai terjadinya perselingkuhan, menumbuhkan empati serta dapat melanjutkan hubungan dengan rasa aman dan percaya.

- c. Dalam merancang intervensi perlu menyediakan waktu untuk membahas permasalahan pribadi lainnya yang sedang dialami oleh klien diluar keluhan utamanya. Dengan demikian manfaat dari menjalani intervensi bisa lebih menyeluruh bagi klien.
- d. Mengenai jumlah sesi, perlu adanya penyesuaian jumlah sesi berdasarkan kondisi perkawinan klien. Jumlah sesi dapat ditambah agar setiap rancangan kegiatan dapat dilakukan secara menyeluruh. Dengan demikian manfaat dari intervensi juga dapat dirasakan klien secara menyeluruh untuk jangka waktu yang panjang.
- e. Untuk mendapatkan gambaran mengenai klien secara lebih menyeluruh, selain melakukan wawancara kepada pasangan saat ini, wawancara kepada *significant others* lain seperti keluarga atau teman dekat juga sebaiknya dilakukan.

#### 7.2.2 Saran Praktis

- a. Pemantauan terhadap kondisi klien sebaiknya terus dilakukan, misalnya satu bulan setelah pemberian intervensi dan juga tiga bulan berikutnya. Jika klien mengalami kemunduran atau membutuhkan tindak lanjut, peneliti dapat menawarkan pilihan seperti konseling di Klinik Terpadu UI atau pilihan lainnya.
- b. Dalam membantu klien meningkatkan pemahaman mengenai perselingkuhan, peneliti dapat memberikan beberapa artikel maupun buku sehubungan dengan tema tersebut kepada klien.
- c. Bentuk intervensi dengan strategi *Integrative Forgiveness* dapat dirancang untuk diaplikasikan pada pasangan suami istri dengan sesi bersama, agar manfaat intervensi juga dapat dirasakan oleh kedua pasangan suami istri.

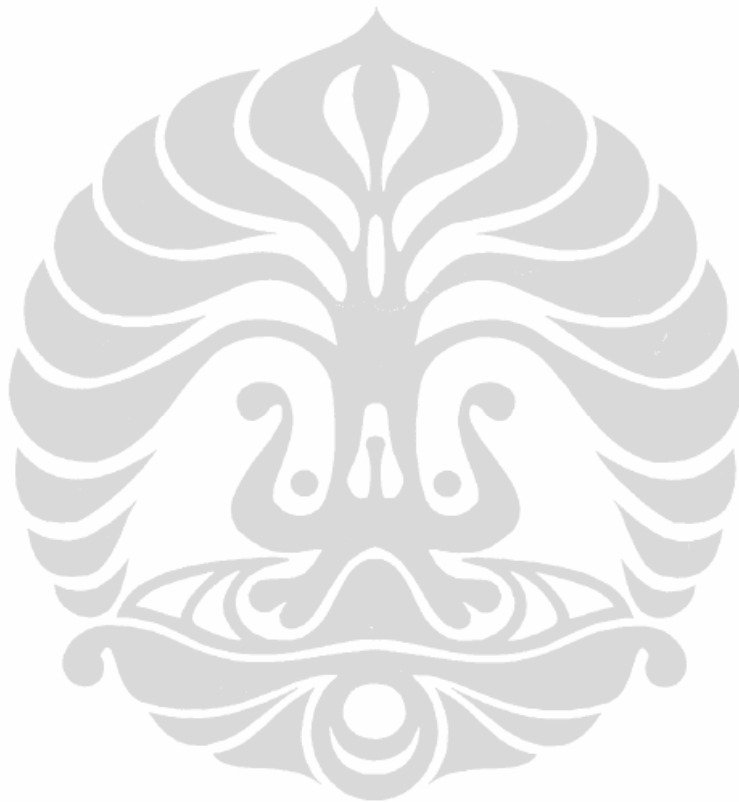
## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2006). *Dating, Marital, and Hypothetical Extradyadic Involvements : How Do They Compare*. The Journal of Sex Research (43), 4.
- Bell, S. K. (2009). *A Critical Review of Couple Therapy Models That Address Infidelity : Identifying Common Themes And Introducing A Multimodal Integrative Approach*. Proquest Dissertation and Thesis.
- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). *Infidelity in Committed Relationship: A Methodological Review*. Journal of Marital & Family Therapy, 31(2), 183-216.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). *The Positive and Negative Schedule (PANAS) : Construkt Validity, Measurement Properties and Normative Data in A Large Non-clinical Sample*. British Journal of Clinical Psychology 43, 245 – 265.
- Douglas K. Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). *An Integrative Approach to Treating Infidelity*. The Family Journal 2008 16: 300.
- Fowers, B. J. (1998) □ *The American Behavioral Scientist* Complete pg. 516
- Ginanjari, A. S. (2009). *Pelangi di Akhir Badai : Tips Untuk Istri Bijak*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ginanjari, A. S. (2011). *Sebelum Janji Terucap*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2008). *Optimal Strategies in Couple Therapy : Treating Couples Dealing With The Trauma of Infidelity*. J Contemp Psychother, 38 : 151 – 160.
- 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 pg.213.
- Harwood, K. (2009). *Projecting Infidelity : Does an Individual's Experiences with Infidelity Affect Their Perception of Their's Partners Infidelity*. Proquest Dissertations and Theses.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of Behavioral Research 4<sup>th</sup> Edition*. USA : Harcourt College Publisher.
- Kluwer, E. S., & Karremans, J. (2009). *Unforgiving Motivations Following Infidelity :*

- Should We Make Peace With Our Past.* Journal of Social and Clinical Psychology.
- Leeker, O. A. (2004). *Effect of Sex, Sexual Orientation, Infidelity Expectations, and Love On Distress Related to Emotional and Sexual Infidelity.* Proquest Dissertations and Theses.
- Lusterman, D. D. (1998). *Infidelity : A Survival Guide.* Oakland : New Harbinger Publications, Inc.
- Moursund, J. P., & Erskine, R. G. (2004). *Integrative Psychotherapy : The Art and Science of Relationship.* United States : Thomson.
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2006). *Marriages and Families : Intimacy, Diversity, and Strengths. Fifth Edition.* United States : McGrawHill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human Development 10<sup>th</sup> Edition.* USA : McGraw-Hill.
- Person, E. S. (2007). *Dreams of love and fateful encounters: The power of romantic passion. (ebook)* Washington, DC: American Psychiatric Publishing
- Rice, P. L. (1992). *Stress and Health 2<sup>nd</sup> Edition.* Belmont, CA : Brooks Publishing Company.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development 8<sup>th</sup> Edition.* New York : McGraw-Hill.
- Shelton, P. R. (2003). *Personal Recovery and Relationship Repair After Extramarital Involvement : an Exploratory Study of Controversial Issues.* Proquest Dissertasion and thesis.
- Subotnik, R. B., & Harris, G. G. (2005). *Surviving Infidelity – Making Decision, Recovering From The Pain : Third Edition.* Adams Media : USA. E-BOOK.
- Sheridan, C. L., & Radmacker, S. A. (1992). *Health Psychology Challenging The Biomedical Model.* Canada : John Wiley & Sons, Inc.
- Then, D. (1998). *Women Who Stay With Men Who Stray : The Untold Truth About Infidelity.* Thorsons : London
- Whisman, M. A., & Gordon, K. C. (2007). *Predicting Sexual Infidelity in a Population-Based Sample of Married Individuals.* Vol. 21, No. 2, 320–324
- Williams, B. K. Stacey C. Sawyer, Carl M Whalstrom. (2006). *Marriages, Families, and Intimate Relationships : A Practical Introduction.* Pearson Education Inc : USA.

Yela, C. (2006). *The Evaluation of Love*. European Journal of Psychological Assessment. Vol 22 (1) 21-27.

Bahring, J. (2011, Oktober 12). *Suami Selingkuh, Istri Coba Bunuh Diri*. Diunduh 7 April 2012, dari <http://news.okezone.com/read/2011/10/12/340/514036/suami-selingkuh-istri-coba-bunuh-diri>.





# LAMPIRAN

<b>No.</b>	<b>Nama Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1.	Contoh Lampiran Persetujuan Klien	1
2.	Contoh Lampiran <i>Subjective Unit of Distress Scale</i> (SUDS)	2
3.	Contoh Lampiran <i>Positive Affec Negative Affect Scale</i> (PANAS)	3
4.	Contoh Data Klien Individual	4
5.	Panduan Wawancara Vaughn	5
6.	Lampiran Sesi 1 : Hasil Panduan Wawancara Vaughn untuk Lili	6
7.	Lampiran Sesi 2 : Pendahuluan	11
8.	Lampiran Pertemuan 3 : Gambaran Penurunan Kondisi Lili	12
9.	Lampiran Sesi 3 : Hasil Eksplorasi Faktor	16
10.	Lampiran Sesi 4	20
11.	Lampiran Sesi 1 : Hasil Panduan Wawancara Vaughn untuk Nina	24
12.	Lampiran Pra-Intervensi	26
13.	Lampiran <i>Subjective Unit of Distress Scale</i> (SUDS) Lili Pra-intervensi	27
14.	Lampiran <i>Positive Affec Negative Affect Scale</i> (PANAS) Lili Pra-intervensi	28
15.	Lampiran <i>Subjective Unit of Distress Scale</i> (SUDS) Lili Pasca-intervensi	29
16.	Lampiran <i>Positive Affec Negative Affect Scale</i> (PANAS) Lili Pasca-intervensi	30
17.	Lampiran <i>Subjective Unit of Distress Scale</i> (SUDS) Lili Follow up	31
18.	Lampiran <i>Positive Affec Negative Affect Scale</i> (PANAS) Lili Follow-up	32
22.	Lampiran <i>Subjective Unit of Distress Scale</i> (SUDS) Nina Pra-intervensi	33
23.	Lampiran <i>Positive Affec Negative Affect Scale</i> (PANAS) Nina Pra-intervensi	34

**Lampiran 1**  
**LEMBAR PERSETUJUAN KLIEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Bersama ini, Saya menyatakan persetujuan Saya untuk menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh Stephani Martha Manik, Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang sedang melakukan penelitian sebagai tugas akhirnya. Saya mau berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan dari siapapun dan saya akan berkomitmen untuk mengikuti seluruh rangkaian intervensi yang diberikan sampai selesai.

Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai intervensi yang akan dilakukan. Peneliti akan menjaga dengan sebaik-baiknya data pribadi saya dan hanya akan digunakan untuk keperluan-keperluan intervensi saja. Hasil dari penelitian ini akan dipublikasikan dalam tesis dengan tetap menjaga kerahasiaan data pribadi saya.

..., ..... 2012

**Peneliti**

**Partisipan Penelitian**

(Stephani Martha Manik, S.Psi)

( )

Universitas Indonesia

**Lampiran 2**  
***Subjective Unit of Distress Scale***

Reaksi stres seperti apa yang Anda rasakan setelah mengetahui pasangan Anda berselingkuh? Identifikasikan dan tuliskan reaksi-reaksi stres yang Anda alami setelah mengetahui pasangan berselingkuh (fisik, emosi, kognitif, dan perilaku), kemudian tentukan seberapa kuat Anda merasakan hal tersebut dengan menggunakan skala 1 – 10.

<b>Lemah</b>										<b>Kuat</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Tuliskan pada tabel di bawah ini reaksi-reaksi yang benar-benar menggambarkan keadaan setelah Anda mengetahui pasangan Anda berselingkuh. Anda bebas merespon apa saja sesuai dengan apa yang Anda alami.

	<b>Respon yang dialami</b>	<b>Skala Penilaian (1 – 10)</b>
<b>Fisik</b>		
<b>Emosi</b>		
<b>Kognitif</b>		
<b>Perilaku</b>		

### Lampiran 3

### Kuesioner

Skala berikut terdiri dari sejumlah kata yang menggambarkan berbagai perasaan dan emosi. Angka 1 = tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan

Angka 2 = sedikit merasakan

Angka 3 = terkadang merasakan

Angka 4 = cukup merasakan

Angka 5 = sangat merasakan

Bacalah setiap kata di bawah ini dan cantumkan skala angka di samping tiap kata yang tertera. Setiap skala angka yang dicantumkan mengindikasikan perasaan Anda saat ini atau mengindikasikan perasaan yang Anda rasakan pada minggu-minggu terakhir.

1	2	3	4	5
Tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan	Sedikit merasakan	Terkadang merasakan	Cukup merasakan	Sangat merasakan

_____ 1. Merasa berminat	_____ 11. Mudah tersinggung
_____ 2. Tertekan	_____ 12. Waspada
_____ 3. Gembira	_____ 13. Malu
_____ 4. Kecewa	_____ 14. Termotivasi
_____ 5. Kuat	_____ 15. Cemas
_____ 6. Merasa Bersalah	_____ 16. Tekun / Tekad
_____ 7. Takut	_____ 17. Penuh Perhatian
_____ 8. Bermusuhan	_____ 18. Gelisah
_____ 9. Antusias / Bergairah	_____ 19. Aktif
_____ 10. Bangga	_____ 20. Khawatir / was-was

**Lampiran 4**  
**DATA KLIEN INDIVIDUAL**

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Alamat Lengkap :
4. Tanggal Lahir (Usia) :
5. Urutan Kelahiran :
6. Suku bangsa :
7. Agama :
8. Pendidikan Terakhir :
9. Pekerjaan :
10. Usia Pernikahan :
11. Saya menikah dengan pasangan :
  - a. Keputusan saya dan pasangan
  - b. Dijodohkan

## Lampiran 5

<b>Pengungkapan perselingkuhan</b>		
<b>No.</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Respon</b>
1.	Apakah Anda mencurigai bahwa terjadi perselingkuhan?	
2.	Bagaimana Anda akhirnya mengetahui perselingkuhan?	
3.	Kapankah Anda akhirnya mengetahui terungkapnya perselingkuhan?	
4.	Berapa lama perselingkuhan telah terjadi sejak Anda mengungkapkannya?	
5.	Berapa lama usia pernikahan Anda ketika perselingkuhan terungkap?	
6.	Apakah pasangan Anda ragu-ragu ketika hendak mengakhiri perselingkuhan?	
7.	Setelah mempelajari hubungan perselingkuhan yang dilakukan pasangan Anda, berapa waktu setiap hari yang Anda pergunakan untuk berpikir mengenai situasi tersebut atau untuk mengatasi perasaan Anda?	
8.	Setelah berusaha mempelajari perselingkuhan yang pasangan lakukan, bagaimana pengaruhnya terhadap hubungan Anda dan pasangan Anda di awal-awal terungkapnya perselingkuhan?	
<b>Pembahasan Perselingkuhan dengan Pasangan</b>		
9.	Seberapa sering Anda dan pasangan Anda membahas seluruh situasi?	
10.	Berapa lama pembicaraan tersebut berlangsung?	
11.	Apakah pembicaraan yang Anda dan pasangan lakukan berguna?	
12.	Apakah Anda ingin mengetahui detail dari perselingkuhan?	
13.	Apakah pasangan menjawab pertanyaan Anda?	
14.	Apakah Anda melihat catatan atau bon (tagihan telepon, kartu kredit) untuk informasi lebih lanjut mengenai perselingkuhan?	
15.	Apakah Anda memonitor keberadaan pasangan Anda untuk meyakini bahwa perselingkuhan telah berakhir?	
16.	Setelah Anda mengetahui perselingkuhan yang	

	pasangan lakukan, berapa lama Anda merasa yakin bahwa dia tidak akan melanjutkan perselingkuhan atau memulai perselingkuhan baru?	
17.	Apakah pasangan Anda bertanggung jawab terhadap perselingkuhan yang ia lakukan?	
<b>Kondisi Saat Ini</b>		
18.	Apakah Anda masih tetap memikirkan perselingkuhan?	
19.	Apakah rasa percaya Anda terbangun kembali?	
20.	Apakah Anda merasa dapat memaafkan?	
21.	Sudahkah Anda merasa pulih?	
22.	Sudahkah hubungan Anda mengalami peningkatan kualitas dibandingkan dengan masa pre-affair?	
23.	Apakah Anda dapat memahami secara jelas alasan terjadinya perselingkuhan?	
<b>Membahas Perselingkuhan dengan Orang Lain</b>		
24.	Kepada siapa Anda membahasnya?	
25.	Seberapa banyak Anda bicara kepada teman / keluarga / orang lain (professional tidak termasuk)?	
26.	apakah membantu ketika Anda membahas dengan teman / keluarga / orang lain?	
<b>Anak</b>		
27.	Berapa umur anak Anda ketika perselingkuhan terungkap?	
28.	Apa yang Anda katakan kepada anak mengenai perselingkuhan?	
29.	Bagaimana yang Anda rasakan ketika berbicara dengan anak mengenai perselingkuhan pasangan?	

**Lampiran 6**  
**Gambaran Sesi 1 – Partisipan 1 (Lili)**

**1. Hasil Pedoman Wawancara versi Vaughn**

No.	Pertanyaan	Respon
2.	Apakah Anda mencurigai bahwa terjadi perselingkuhan?	a. Dalam pernikahan I, Lili tidak memiliki kecurigaan sama sekali b. Dalam pernikahan II, Lili memiliki kecurigaan tapi tidak memiliki bukti
2.	Bagaimana Anda akhirnya mengetahui perselingkuhan?	a. Dalam pernikahan I, ibu mertua yang menyatakan kecurigaannya dan Lili mengetahui dari rekan kerja mantan suami. b. Dalam pernikahan II, Lili mengetahui sendiri dari SMS.
3.	Kapanakah Anda akhirnya mengetahui terungkapnya perselingkuhan?	
4.	Berapa lama perselingkuhan telah terjadi sejak Anda mengungkapkannya?	a. Dalam pernikahan pertama, sekitar satu tahun b. Dalam pernikahan kedua, tidak diketahui secara pasti. Hal ini dikarenakan perselingkuhan yang terungkap merupakan perselingkuhan kesekian yang dilakukan mantan suami.
5.	Berapa lama usia pernikahan Anda ketika perselingkuhan terungkap?	a. Dalam pernikahan I, sekitar dua tahun pernikahan b. Dalam pernikahan II, sekitar lima tahun pernikahan
6.	Apakah pasangan Anda ragu-ragu ketika hendak mengakhiri perselingkuhan?	a. Dalam pernikahan I, pasangan tidak mau mengakhiri hubungan perselingkuhan. b. Dalam pernikahan II, pasangan ragu-ragu.
7.	Setelah mempelajari hubungan perselingkuhan yang dilakukan pasangan Anda, berapa waktu setiap	Untuk kedua pernikahan Lili mengaku seringkali terpikirkan tentang perselingkuhan.



	hari yang Anda gunakan untuk berpikir mengenai situasi tersebut atau untuk mengatasi perasaan Anda?	
8.	Setelah berusaha mempelajari perselingkuhan yang pasangan lakukan, bagaimana pengaruhnya terhadap hubungan Anda dan pasangan Anda di awal-awal terungkapnya perselingkuhan?	<p>a. Dalam pernikahan I, tidak memberikan pengaruh yang baik dalam hubungan.</p> <p>b. Dalam pernikahan II, Lili pada awalnya ingin mempertahankan hubungan.</p>
<b>Pembahasan Perselingkuhan dengan Pasangan</b>		
9.	Seberapa sering Anda dan pasangan Anda membahas seluruh situasi?	Dalam kedua pernikahan Lili sering membahas isu perselingkuhan.
10.	Berapa lama pembicaraan tersebut berlangsung?	<p>a. Dalam pernikahan I, pembicaraan berkisar beberapa bulan saja</p> <p>b. Dalam pernikahan II, Pembicaraan berkisar lebih dari dua tahun</p>
11	Apakah pembicaraan yang Anda dan pasangan lakukan berguna?	<p>a. Dalam pernikahan I, pembicaraan dirasa Lili tidak banyak memberi manfaat. Mantan suami justru menghindar dan tidak pulang ke rumah.</p> <p>b. Dalam pernikahan II, pembicaraan dirasa juga tidak bermanfaat banyak. Mantan suami seringkali hanya berjanji untuk berhenti selingkuh.</p>
12	Apakah Anda ingin mengetahui detail dari perselingkuhan?	Dalam kedua pernikahan, Lili ingin mengetahui detail perselingkuhan.
13	Apakah pasangan menjawab pertanyaan Anda?	<p>a. Dalam pernikahan I, mantan suami cenderung menolak dan mengelak membicarakan hal mendalam.</p> <p>b. Dalam pernikahan II, mantan suami menjawab setelah didesak oleh Lili.</p>
14	Apakah Anda melihat catatan atau bon (tagihan telepon, kartu kredit) untuk informasi lebih lanjut mengenai perselingkuhan?	Dalam kedua pernikahan, Lili tidak berfokus pada bentuk data seperti itu. Ia cenderung melihat <i>handphone</i> , <i>facebook</i> , dan teman dari mantan suami.
15	Apakah Anda memonitor keberadaan pasangan Anda untuk meyakini bahwa perselingkuhan telah berakhir?	Iya dalam kedua pernikahan Lili. Ia cenderung mengecek keberadaan mantan suami melalui rekan kerja mantan suami maupun langsung ke mantan suami.

16	Setelah Anda mengetahui perselingkuhan yang pasangan lakukan, berapa lama Anda merasa yakin bahwa dia tidak akan melanjutkan perselingkuhan atau memulai perselingkuhan baru?	<p>a. Dalam pernikahan I, Lili tidak yakin bahwa suami akan berhenti selingkuh, karena mantan suami memutuskan untuk meninggalkannya dan tinggal dengan perempuan lain.</p> <p>b. Dalam pernikahan II, sekitar 2 – 3 bulan Lili mulai meyakini bahwa mantan suami berhenti selingkuh.</p>
17	Apakah pasangan Anda bertanggung jawab terhadap perselingkuhan yang ia lakukan?	Tidak untuk kedua pernikahan.
<b>Kondisi Saat Ini</b>		
18	Apakah Anda masih tetap memikirkan perselingkuhan?	Lili masih memikirkan perselingkuhan mantan suami, khususnya ketika Lili sedang mengalami masalah. Ia akan teringat tentang pengalaman perselingkuhan.
19.	Apakah rasa percaya Anda terbangun kembali?	Lili merasa waspada.
20.	Apakah Anda merasa dapat memaafkan?	Lili merasa memiliki kemampuan untuk memaafkan, namun ia masih memiliki rasa marah ke mantan suami.
21.	Sudahkah Anda merasa pulih?	Lili merasa belum pulih. Ia masih merasakan luka.
22.	Sudahkah hubungan Anda mengalami peningkatan kualitas dibandingkan dengan masa pre-affair?	Hubungan Lili dengan kedua mantan suami menjadi berjarak, karena perpisahan terjadi secara tidak baik-baik. <b>Catatan :</b> dengan mantan suami kedua Lili belum bercerai.
23.	Apakah Anda dapat memahami secara jelas alasan terjadinya perselingkuhan?	
<b>Membahas Perselingkuhan dengan Orang Lain</b>		
24	Kepada siapa Anda membahasnya?	Lili bercerita kepada sahabat dan rekan kerja yang ia percaya di kantor.
25.	Seberapa banyak Anda bicara kepada teman / keluarga / orang lain (professional tidak termasuk)?	Lili seringkali membahas dengan sahabatnya, namun jarang bercerita ke keluarga.
26.	apakah membantu ketika Anda	Lili merasa cukup terbantu ketika bercerita

	membahas dengan teman / keluarga / orang lain?	ke sahabatnya. Akan tetapi respon atau nasihat sahabat-sahabatnya berbeda dan terkadang membuatnya semakin bingung
<b>Anak</b>		
27.	Berapa umur anak Anda ketika perselingkuhan terungkap?	a. Dalam pernikahan I, anak berusia 1 tahun b. Dalam pernikahan II, usia anak sekitar 6 – 7 tahun.
28.	Apa yang Anda katakan kepada anak mengenai perselingkuhan?	Lili mengaku hanya memberi sedikit info kepada anak. Seperti, ayah memutuskan untuk berpisah tanpa alasan mendetail.
29.	Bagaimana yang Anda rasakan ketika berbicara dengan anak mengenai perselingkuhan pasangan?	Lili mengaku jarang membicarakan hal tersebut kepada anak, namun ia merasa terbantu ketika anaknya menghibur dirinya maupun mendukung dirinya. Anak Lili pernah menyatakan bahwa mereka dapat bertahan hidup tanpa seorang ayah.

## Lampiran 7

### Gambaran Sesi 2 – Partisipan 1 (Lili)

#### 1. Pembukaan

Selanjutnya, peneliti menjelaskan mengenai topik pembahasan di sesi 2. Adapun penjelasannya yang diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

**Peneliti (P) :** *“Baiklah setelah tadi kita review sesi 1, sekarang saya akan menjelaskan topik-topik yang akan kita bahas di sesi ini. Mba, di sesi 1 kan kita sudah membahas beberapa hal tentang perasaan dan pikiran negatif yang intens sehingga membuat mba sulit untuk pulih meski telah berpisah dari suami. Nah di sesi 2 ini kita akan melanjutkan pembahasan tersebut, antara lain tentang penilaian fungsi diri, antisipasi penanganan konflik, self-care, dan flashback. Jadi diharapkan berbagai pembahasan dari sesi 1 dan 2 membantu mba untuk memahami berbagai emosi yang mba rasakan, mengendalikan emosi-emosi negatif yang mengganggu performa mba, dan sarana untuk mengungkapkan perasaan maupun pikiran mba. Sebelum kita mulai sesi ini apakah ada yang ingin mba tanyakan?”.*

**Catatan :** topik tentang *flashback* telah dibahas pada sesi 1, yakni pengalaman Lili dan dampak *flashback* pada Lili. Meski Lili menyadari bahwa kebiasaannya mencari berita mantan suami dapat membangkitkan memori-memori yang dapat memberi dampak sakit hati, namun Lili tampaknya belum memahami bahwa aktivitas tersebut dapat menghambat proses pemulihan bagi dirinya. Oleh karena itu peneliti tetap menyampaikan topik ini dengan menghubungkan antara *flashback* yang dipicu suatu aktivitas dan hubungannya terhadap pemulihan.

Lili menyatakan, *“ya itu dia tampaknya perasaan dan pikiran negatif yang sulit bagi saya adalah rasa bersalah. Hal ini buat saya lebih sulit ketimbang mengendalikan rasa marah saya, mba”.*

## Lampiran 8

### Gambaran Pertemuan 3 – Partisipan 1 (Lili)

#### 1. Pengungkapan Kondisi Lili yang menurun

Selama satu minggu terakhir Lili mengalami masalah dengan rekan kerjanya di kantor. Salah satu karyawan dari divisi HRD mempertanyakan uang yang Lili pakai untuk *meeting* dan biaya transportasi. Lili dilaporkan oleh karyawan tersebut ke atasannya. Menurut Lili, hubungannya dengan Indah tidak akur sejak pertama kali ia masuk ke perusahaan tersebut. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan cara bekerja di antara mereka. Lili mengaku dirinya sudah tidak betah bekerja karena menurutnya sebagian rekan kerja memihak karyawan tersebut, sehingga ia merasa tidak nyaman berada di kantor.

Selain permasalahan di kantor, rasa bersalah Lili kembali muncul karena tidak dapat membiayai anak liburan bersama teman-temannya ke Bali. Hal ini Lili anggap sebagai kesalahannya karena tidak dapat memberikan kehidupan yang layak bagi anaknya. Lili tidak menyangka anaknya, Vicky, tidak marah, melainkan meminta bantuannya untuk membuat CV agar dapat bekerja sambil menunggu masuk kuliah. Lili menjadi kembali teringat bahwa ia pernah salah membeli sepatu yang sesuai dengan aturan sekolah anaknya, sehingga mengakibatkan Vicky harus bertelanjang kaki di sekolah. Vicky melarang Lili untuk membeli sepatu baru lagi, karena dianggap pemborosan.

Dalam kondisi bersedih, biasanya Lili teringat mengenai hubungan dengan pacarnya sekarang. Perbedaan umur dan suku membuat hubungannya tidak direstui oleh keluarganya dan keluarga pacarnya. Banyak hal menjadi bahan pemikiran Lili yang membuatnya dilema. Lili khawatir apakah hubungannya dapat berlanjut ke jenjang pernikahan. Lili tidak ingin mengalami kegagalan pernikahan untuk ketiga kalinya. Lili juga ingin berpisah karena merasa lelaki yang jauh lebih muda darinya sepatasnya mendapat pendamping dengan usia yang tidak berbeda jauh. Lili menyatakan, “*Saya pernah memintanya untuk meninggalkan saya aja. Lebih cepat lebih baik. Saya merasa*

*saya bukan orang yang tepat untuknya. Mungkin saya akan sedih dan sakit hati mba. Tapi kalau untuk kebahagiaan dia, saya berusaha terima.”*

## **2. Tindak Lanjut Terhadap Pengungkapan Lili**

Peneliti menjelaskan bahwa masalah pekerjaan dapat mempengaruhi kondisi Lili, khususnya pada Lili yang sedang berusaha membenahi diri dari masalah perselingkuhan. Adapun respon peneliti terhadap permasalahan Lili di kantor, sebagai berikut :

*“Mba Lili, jadi isu di pekerjaan tampaknya memberi pengaruh ke kondisi mba saat ini ya dimana mba pun juga sedang berusaha bangkit dari masalah perselingkuhan. Kita sudah melakukan dua pertemuan dan memberikan proses yang baik buat mba. Sebaiknya jangan sampai hal dari luar membatasi kemajuan mba. Dari pembahasan kita kemarin itu, diskusi tentang segitiga emosi-pikiran-perilaku (Konsep ABC Ellis) dan komunikasi I-message bisa diterapin untuk menghadapi isu di kantor. Jadi mba harus ingat untuk tetap tenang dan berpikir positif. Di kantor nanti pun jadinya bisa membahas masalah dengan terbuka dan jelas dengan komunikasi asertif. Saya percaya mba orang yang tegar dan bisa menyelesaikan urusan kantor dengan baik.”*

Adapun respon peneliti terhadap kemunculan rasa bersalah Lili, sebagai berikut :

**P** : *“Kalau tentang rasa bersalah yang muncul karena mba merasa tidak bisa memberikan kehidupan seperti teman-teman Vicky, saya mengerti. Pasti mba ingin Vicky bisa menikmati liburan seperti teman-temannya, membelikan sepatu atau keperluan sekolah untuknya dan bisa beraktivitas dengan bapaknya. Sekarang begini, coba kita buat pengandaian ya. Kalau situasi dan kondisi sekarang adalah mba dan Vicky tetap bersama mantan suami pertama atau kedua, tapi tetap dengan fakta bahwa mantan suami mba melakukan perselingkuhan : menurut mba Vicky bagaimana”?*

**L** : *“Menurut saya Vicky tetap sama saja. Dia anak yang pintar, baik, suka nge-band, dan sayang sama ibunya.”*

**P** : *“Apakah Vicky akan bahagia? Kalau dengan suami pertama yang berselingkuh dan menikahi perempuan lain atau dengan suami kedua yang berulang kali berhubungan dengan anak buahnya? Pengandaian yang kita bicarakan disini adalah apabila mba dan Vicky tetap bersama mantan suami mba, tanpa merubah fakta yang ada.”*

**L** : (Lili terdiam) "... Hmm..."

**P** : "Maksud saya mba Lili, setiap ibu pasti ingin memberikan kehidupan yang memadai buat anaknya, sama seperti anak-anak yang lain. Akan tetapi kalau ternyata sulit untuk menyediakan hal tersebut, bukan berarti mba gagal dan menyalahkan diri mba sendiri. Sekarang kan Vicky lulus dengan nilai memuaskan. Vicky tidak marah ke mba karena tidak bisa liburan ke Bali, ia justru minta bantuan dibuatkan CV supaya bisa mengisi waktu luang dengan bekerja. Itu adalah hal yang membanggakan dari seorang anak. Dari pengalaman bekerja Vicky bisa belajar banyak hal yang belum tentu didapatkan teman-temannya yang akan ke Bali mba. Dan saya rasa hal ini bukan kegagalan mba kalau anak bisa belajar banyak hal baik. Kalau kita balik ke pengandaian tadi, dengan kondisi mba memberikan Vicky keluarga utuh yakni dengan mantan suami, apakah Vicky bahagia? Apakah Vicky bisa bahagia bersama ayah kandung yang mengabaikan dia? Apakah Vicky bisa bahagia dengan ayah tiri yang mengingkari janji ke Vicky untuk tidak selingkuh lagi? Apakah rasa bersalah mba lantas hilang?"

**L** : "Mm.. iya ya mba. Biasanya memang selama ada suatu masalah, saya itu selalu kepikiran lagi dan jadi merasa gagal. Saya merasa saya salah. Semuanya pasti karena saya yang tidak becus. Memang waktu Vicky sekolah dia pernah cerita ke saya bahwa dalam tugas "Siapa Idolaku" dia mempresentasikan saya sebagai idolanya. Katanya my idol is my mom. Meski sempat ditertawakan oleh beberapa teman lelakinya, dia tetap maju presentasi. Saya terharu mendengarnya, karena kalau anak-anak lain mengidolakan artis atau band, anak saya mengidolakan saya.. padahal anakku kan nge-band. Bisa aja dia idolakan band kesukaannya."

**P** : "Nah, apalagi anak mba mengidolakan mba. Kita biasanya mengidolakan seseorang karena ada kelebihan yang dikagumi dari idolanya. Begitupun Vicky pastinya kagum dengan kelebihan ibunya. Mba mungkin belum bisa memberikan semua yang Vicky inginkan, tetapi yang tidak kalah penting mba Lili musti ingat bahwa mba bisa memberikan apa yang Vicky butuhkan loh.. Kasih sayang ibu. Kalau mba sedih terus, Vicky juga bisa sedih. Kalau tentang pasangan (pacar), memang sepertinya sulit ya mba. Perbedaan usia, perbedaan latar belakang keluarga dan belum direstui kedua orang tua."

*Namun pelan-pelan dari proses adaptasi satu sama lain, semoga hubungan yang terjalin dapat diputuskan akan mengarah kemana.”*

Peneliti memberikan satu tips untuk menumbuhkan motivasi internal Lili, yakni dengan mengumpulkan bukti kebahagiaan Lili dari masa kecil sampai masa dewasa. Bukti kebahagiaan atau hal positif dapat berupa foto, kartu ulang tahun, catatan harian, album sekolah, video, dan lainnya. Bentuk lain dapat berupa Film, lagu, makanan, tempat favorit, hal terbaik yang pernah Lili lakukan untuk orang lain dan diri sendiri. Setelah terkumpul, peneliti menganjurkan Lili untuk menyimpannya dalam satu tempat atau memodifikasinya menjadi *scrapbook* agar penampilannya menarik. Peneliti menambahkan bahwa Lili boleh menambahkan *quotes* atau gambar-gambar menarik.

Kumpulan kebahagiaan atau hal positif tersebut merupakan bukti agar Lili dapat mengingat kembali maupun memahami kualitas dan hal positif yang ia miliki. Lili diajak untuk mencari hal baik yang pernah terjadi dalam hidupnya. Dengan demikian bukti tersebut membantu Lili untuk mengingatkan pada hal-hal positif dan berharga yang pernah ia alami. Peneliti menekankan bahwa tips ini bukan mengajarkan Lili hidup di masa lalunya, namun menunjukkan kepada Lili berbagai masa lalu berharga yang telah ia raih. Dengan demikian diharapkan dapat menumbuhkan motivasi dalam diri Lili untuk berfokus ke pemulihan dirinya.





	yang awalnya nyaman dilakukan bersama, kini tidak lagi menyenangkan.
<b><u>Hubungan pernikahan</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konflik dalam rumah tangga cenderung tinggi Pertengkaran meliputi hal kebersihan rumah, penampilan, keluarga besar, pengaturan keuangan, pertemanan, kebutuhan rumah tangga, dan perselingkuhan.</li> <li>• Pola komunikasi Lili cenderung mengutarakan perasaannya dan rasa tidak suka dengan cara marah-marah. Jika sedang marah, Lili tidak suka jika pembicaraannya disela namun ia juga tidak suka lawan bicaranya hanya diam saja. Sedangkan suami cenderung diam dan menjawab secara singkat. Hal ini biasanya akan membuat Lili semakin marah dan juga memicu kemarahan mantan suaminya. Cara lain Lili dalam mengungkapkan marah adalah dengan mendiamkan dan tidak mau menjawab jika diajak bicara oleh mantan suaminya. Hal ini membuat mereka saling tidak berbicara hingga berhari-hari. Karena dipendam, akhirnya saat kemarahan Lili memuncak Lili mengkespresikan marahnya secara berlebihan, yakni dengan berteriak. Mantan suaminya pun juga berteriak dan menjadi marah kepadanya. Beberapa kali mantan suami tidak pulang ke rumah karena mereka sering bertengkar. Mantan suaminya jarang mengutarakan rasa tidak suka dan perasaan kepada dirinya, namun kepada teman Lili. Hal ini memicu rasa marah dan kecewa Lili.</li> <li>• Pola komunikasi yang cenderung agresif dalam berkonflik berdampak kepada kedekatan hubungan Lili dan mantannya, yaitu saling mendiamkan pasangan. Mereka tidak berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain. Saat mantan suami sedang marah, ia pernah tidak pulang ke rumah. Sedangkan saat Lili marah, Lili pernah pergi bersama teman-teman perempuannya dan baru pulang keesokan harinya.</li> <li>• Setelah terungkap perselingkuhan, Lili mengaku bahwa ia menjadi selalu curiga kepada mantan suaminya. Hal ini dikarenakan mantan suami masih tampak membalas SMS dari perempuan yang menjadi selingkuhannya. Lili memutuskan untuk menegur WIL (Wanita Idaman Lain) dan memutuskan hubungan perselingkuhan mantan suaminya.</li> <li>• Saat mereka sepakat untuk bersama-sama memperbaiki hubungan pernikahan, Lili mengaku dirinya seringkali mengungkit-ungkit perselingkuhan mantan suaminya dengan nada marah. Hal ini kembali memicu pertengkaran dan membuat peluang terbuka kembali bagi suami untuk berselingkuh.</li> </ul>
<b><u>Pasangan berselingkuh</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerentanan pada pasangan <ul style="list-style-type: none"> <li>○ suami tampak kurang percaya diri dan seringkali meminta bantuan Lili untuk menghadapi rekan kerja suaminya. Lili beranggapan bahwa penampilan penting bagi suaminya.</li> <li>○ Dalam hubungan sosialisasi, suami selama ini tidak memiliki sahabat. Mantan suaminya memang berteman dengan teman-teman kantornya, akan tetapi hubungan mereka sebatas hubungan kantor dan untuk bersenang-senang saja. Hubungan mantan suami dengan keluarga juga tidak dekat. Dalam keluarganya, mantan suami</li> </ul> </li> </ul>

	<p>harus menuruti aturan dan perkataan ibu dari mantan suami. Bahkan ibu mantan suami masih menyuruh mantan suami untuk mengganti model rambut apabila tidak menyukainya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mantan suami memiliki kebiasaan berjudi, merokok, konsumsi alkohol dan <i>clubbing</i>.</li> <li>● Kebiasaan mantan yang berhubungan dengan pergaulan bebas dan karakter pasangan cenderung rendah diri dapat menjadi faktor yang rentan terhadap perselingkuhan. Hal ini juga ditunjang dengan tingkat konflik dalam rumah tangga yang tinggi.</li> <li>● Mantan suami pernah terkena penyakit menular seksual. Menurut Lili, mantan suaminya tidak memikirkan jangka panjang mengenai kebiasaan buruknya berganti-ganti pasangan seksual dan tanpa menggunakan alat kontrasepsi. Tampak bahwa mantan suami cenderung mengabaikan resiko baik secara fisik, sosial, dan spiritual dan cenderung mencapai pemuasan sesaat.</li> <li>● Hal yang tampaknya membuat pasangan memutuskan berselingkuh Menurut Lili, kebiasaan pergaulan bebas yang membuat pasangan berselingkuh. Ia menambahkan bahwa suami cenderung tidak menjunjung nilai-nilai pernikahan seperti dirinya. Kondisi pernikahan yang sering bertengkar, Lili yang dianggap tidak terampil dalam merawat rumah dan tidak dapat memuaskan kebutuhan seksual mantan dijadikan alasan atau pembenaran bagi mantan suami untuk berselingkuh.</li> <li>● Hal yang tampaknya membuat pasangan tetap dalam perselingkuhan Lili pada awalnya menyatakan bahwa karena pengaruh WIL. Namun setelah diminta untuk fokus kepada peran suami, Lili menyatakan bahwa suami merasa bersalah karena jika terbukti WIL hamil, WIL menuntut untuk dinikahi dan mengancam akan melapor atasan mantan suami. Meski akhirnya WIL tidak hamil dan hubungan perselingkuhan berakhir, mantan suami kembali berselingkuh. Hal ini menurut Lili dikarenakan pemenuhan kebutuhan seksual dan kebiasaan pasangan yang suka menggoda anak buahnya.</li> <li>● Niat pasangan untuk memperbaiki pernikahan Pada awal Lili mengetahui perselingkuhan, mantan suami beberapa kali menunjukkan keinginan untuk memperbaiki pernikahan. Akan tetapi menurut Lili niatnya ini tidak bertahan lama, karena Lili masih mengungkit tentang perselingkuhan sedangkan mantan tidak suka membahas hal tersebut. Akibatnya kualitas interaksi mereka menurun. Lili cenderung mendiamkan mantan, menolak berhubungan seksual, dan mudah marah dengan penyampaian yang cenderung agresif. Harapan Lili adalah agar mantan suami berusaha menunjukkan usaha kerasnya memperbaiki pernikahan. Akan tetapi diam-diam mantan suami kembali berselingkuh.</li> </ul>
<p><b><u>Pasangan diselingkuhi</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lili mengaku bahwa ia merupakan orang yang sulit mengendalikan dan mengekspresikan rasa marah dengan baik.</li> <li>● Selain itu sejak Lili cenderung menyalahkan dirinya jika mengalami hal yang tidak</li> </ul>

sesuai harapannya. Hal ini tampaknya dipengaruhi oleh pengasuhan kedua orang tuanya. Apabila melakukan kesalahan, orang tua seringkali mengatakan kepada Lili, “Kamu ini anak nakal”, “kamu ini ga bisa dibilangin”. Hal ini juga diungkapkan orang tua kepada keluarga besar saat berkumpul. Dengan demikian, ketika melakukan kesalahan Lili akan cenderung menyalahkan dirinya sendiri.

- Hal yang tampaknya membuat pasangan berpeluang selingkuh  
Ketika menghadapi konflik, Lili cenderung ingin didengarkan dahulu, namun ia juga tampak sulit untuk mendengarkan pasangannya. Masalah diekspresikan dengan penyampaian yang kurang efektif tanpa diselesaikan secara tuntas, sehingga seringkali rasa tidak puas atau kecewa dipendam masing-masing pasangan.
- Hal yang tampaknya membuat pasangan bertahan dalam perselingkuhan  
Dalam hal fisik, menurut Lili dikarenakan faktor keputihan. Menurut dokter, keputihan Lili bukan disebabkan oleh virus melainkan dikarenakan tekanan stres. Hal ini berpengaruh kepada kualitas hubungan seksual Lili dan mantannya. Selain itu Lili menginginkan mantannya menunjukkan usaha keras telah berhenti berselingkuh, namun tidak jarang Lili mudah curiga terhadap berbagai aktivitas mantan suami. Hal ini ditunjang dengan mantan suami yang tidak rutin memberi kabar keberadaan dan aktivitasnya kepada Lili.
- Niat Lili memperbaiki pernikahan  
Dari Lili, ia berusaha untuk mengobati keputihan yang ia alami. Ia berusaha merancang liburan bersama mantan suaminya untuk *refreshing* dari masalah yang mereka alami maupun menyiapkan kejutan ulang tahun untuk mantan suaminya. Meski beberapa usaha dalam menciptakan suasana baru dilakukan oleh Lili, namun ia masih kesulitan untuk mengendalikan rasa curiga dan kemarahannya. Dampaknya hal tersebut mempengaruhi kualitas interaksi mereka dan memicu pertengkaran. Rasa perca

**Lampiran 10**  
**Gambaran Pertemuan V - Sesi 4**

**1. Diskusi mengenai mitos pemaafan**

Mitos tentang pemaafan	Pendapat (Setuju atau Tidak)
❖ Pemaafan artinya perdamaian	<p><b>L :</b> Iya, saya setuju. Kan perdamaian itu kasih.</p> <p><b>P :</b> Baik. Berarti pemaafan mencerminkan kasih ya, mba. Menurut mba bagaimana dalam kasus istri yang melaporkan kekerasan dalam rumah tangga. Apakah istri yang memaafkan berarti mencabut laporan tuntutan kepada suami yang melakukan kekerasan?</p> <p><b>L :</b> Saya sebenarnya tidak setuju dengan orang yang berbuat kekerasan dalam rumah tangga. Dari pengalaman teman, biasanya tidak dilakukan satu kali. Baiknya gimana ya?</p> <p><b>P :</b> Ya, jadi dalam kasus seperti itu kita bisa memaafkan orang lain tanpa mengabaikan proses tindak lanjut hukum untuk kekerasan yang telah dilakukan atau gugat cerai. Jadi dalam kasus-kasus tertentu pemaafan tidak harus disertai perdamaian.</p> <p><b>L :</b> Oh ya, benar juga. Kalau perbuatannya diabaikan, makanya jadi terulang lagi ya.</p> <p><b>P :</b> Bagaimana jika dengan kondisi hubungan mba?</p> <p><b>L :</b> Berarti saya sebenarnya bisa memaafkan dia meskipun kami berpisah meski belum bercerai.</p> <p><b>P :</b> Apakah hal tersebut sudah nyaman bagi mba?</p> <p><b>L :</b> Tidak si mba. Saya belum siap mengakui ke keluarga besar untuk cerai kedua kalinya walau mereka sudah pada tahu kami berpisah. Saya pun gantung status seperti itu biar dia tidak bisa semena-mena. Tapi ternyata dia bisa menikah lagi dengan pindah agama.</p>

	<p><b>P</b> : Mba sudah membuat perencanaan mengenai kelanjutan status yang menggantung ini?</p> <p><b>L</b> : sementara ini saya berfokus biaya untuk anak dan rencana usaha kantin. Jika saya akhirnya menemukan dan yakin untuk menikah lagi, barulah saya memikirkan perceraian.</p>
❖ Dengan pemaafan berarti apa yang terjadi tidak penting lagi.	<p><b>L</b> : Tidak, saya tidak setuju. Menurut saya yang telah terjadi itu adalah hal yang penting.</p> <p><b>P</b> : Yang mba maksud dengan hal penting itu apa?</p> <p><b>L</b> : yang telah terjadi, meski berlalu tapi itu bagian dari hidup kita. Pengalaman berharga buat orang yang mengalaminya.</p>
❖ Pemaafan berarti memberi pengecualian ke orang lain.	<p><b>L</b> : Tidak setuju. Hal itu sama saja dengan membolehkan orang lain mengulangi hal yang sama ke kita. Kalau hal baik, tidak apa-apa. Kalau hal tidak baik, kan sakit hati jadinya.</p> <p><b>P</b> : ya benar, jangan lupa bahwa memaafkan artinya kita dapat menilai orang lain tanpa mengabaikan fakta dan karakter negatif dari orang tersebut.</p>
❖ Kalau kita memaafkan, berarti kita orang yang lemah.	<p><b>L</b> : Tidak. Orang yang memaafkan itu orang yang kuat. Tidak gampang buat memaafkan.</p> <p><b>P</b> : buat mba apa yang menjadi sulit atau hambatan dalam memaafkan?</p> <p><b>L</b> : kalau saya, rasa sakitnya itu masih terasa. Ya masih kepikiran kadang-kadang. Lumayanlah ada cara kemarin itu konfrontasi pikiran salah.</p>
❖ Sebaiknya kita segera memaafkan, apalagi kalau orang sudah meminta maaf.	<p><b>L</b> : Iya dong.</p> <p><b>P</b> : mengapa begitu mba?</p> <p><b>L</b> : karena orangnya sadar langsung meminta maaf kepada kita. Oh, engga untuk semua kasus ya?</p> <p><b>P</b> : ya, yang penting adalah memaafkan terlalu cepat sebelum mba memahami apa yang terjadi dan apa yang dirasakan.</p> <p>Nanti jadinya pemaafan yang diberi tidak bermanfaat bagi</p>

	mba.
❖ Tidak perlu memberi maaf apabila pada kasus pengkhianatan.	<p><b>L</b> : Tidak setuju.</p> <p><b>P</b> : bagaimana dengan mba. Saat ini jika menggunakan skala 1 – 10 ada dimana pemaafan mba untuk mantan suami?</p> <p><b>L</b> : sekarang ini pemaafan kalau ke mantan suami 1 ada di skala 8. Tapi kalau suami II ada di skala 6 atau 7 kali ya. Marah dan sakit hati saya lebih besar ke dia. Tapi sedikit-sedikit mulai berkurang. Mungkin butuh waktu juga dan proses.</p>

## 2. Apakah memaafkan itu suatu keharusan

**P** : menurut mba, apakah pemaafan itu keharusan?

**L** : *Dari definisi pemaafan tadi, ga tersirat sama sekali kalau saya harus bisa memaafkan. Karena memaafkan itu sebuah proses. Tapi, dari khotbah di gereja, pendeta sering bilang untuk mengasihi sesama, jangan ragu jika mau memaafkan sesama. Itu gimana mba?*

**P** : Jadinya terkesan bertolak belakang ya mba. Sebenarnya pembahasan agama dan yang telah kita bahas tidak bertolak belakang. Dari ajaran agama dan dari teori-teori tidak ada keharusan bahwa kita harus memaafkan, tapi berbagai anjuran untuk memaafkan, karena memaafkan dapat memberikan banyak manfaat bagi kita. Semuanya kembali kepada keputusan mba. Hanya perlu mba ingat, memaafkan sebenarnya bukan hadiah buat orang yang telah berbuat salah atau jahat ke mba. Tapi sebenarnya hadiah dari mba untuk diri mba sendiri. Supaya mba bisa hidup sejahtera, tanpa dominasi pikiran-perasaan-perilaku negatif.

**L** : *oh iya, memang pendeta ga pernah bilang kalau umat harus memaafkan. Berarti kembali ke diri masing-masing ya. Dan untuk saya, butuh proses panjang sekali mba.*

**P** : iya mba, nah ini ada beberapa keuntungan dari memaafkan.

**Lampiran 11**  
**Gambaran Sesi 1 – Partisipan 2 (Nina)**

**1. Hasil Pedoman Wawancara versi Vaughn**

No.	Pertanyaan	Respon
3.	Apakah Anda mencurigai bahwa terjadi perselingkuhan?	Nina tidak memiliki kecurigaan sama sekali
2.	Bagaimana Anda akhirnya mengetahui perselingkuhan?	Nina mengetahui perselingkuhan karena pengakuan suaminya.
3.	Kapankah Anda akhirnya mengetahui terungkapnya perselingkuhan?	Beberapa bulan setelah menikah, yakni pada April 2012
4.	Berapa lama perselingkuhan telah terjadi sejak Anda mengungkapkannya?	Menurut pengakuan suami Nina, perselingkuhan terjadi saat usia pacaran mereka enam bulan namun berakhir ketika mereka melangsungkan lamaran.
5.	Berapa lama usia pernikahan Anda ketika perselingkuhan terungkap?	Empat bulan
6.	Apakah pasangan Anda ragu-ragu ketika hendak mengakhiri perselingkuhan?	Menurut Nina suaminya memutuskan perselingkuhan ketika hendak melamarnya dan berhubungan sebagai teman biasa. Namun Nina belum yakin bahwa pasangannya mantap memutuskan perselingkuhan.
7.	Setelah mempelajari hubungan perselingkuhan yang dilakukan pasangan Anda, berapa waktu setiap hari yang Anda gunakan untuk berpikir mengenai situasi tersebut atau untuk mengatasi perasaan Anda?	Nina mengaku seringkali terpikir tentang perselingkuhan. Saat beraktivitas di kampus ia merasa dapat mengalihkan pikirannya. Namun saat malam hari, ia terus terpikir tentang perselingkuhan hingga tidak dapat tidur dengan nyenyak.
8.	Setelah berusaha mempelajari perselingkuhan yang pasangan lakukan, bagaimana pengaruhnya terhadap hubungan Anda dan pasangan Anda di awal-awal terungkapnya perselingkuhan?	c. Dalam pernikahan I, tidak memberikan pengaruh yang baik dalam hubungan. d. Dalam pernikahan II, Lili pada awalnya ingin mempertahankan hubungan.



Pembahasan Perselingkuhan dengan Pasangan		
9.	Seberapa sering Anda dan pasangan Anda membahas seluruh situasi?	Hampir setiap hari, namun dibandingkan membahas situasi hubungan, Nina mengakui bahwa ia cenderung menjadi marah-marah kepada suami.
10.	Berapa lama pembicaraan tersebut berlangsung?	Pembicaraan berlangsung hampir setiap hari, dengan rentang waktu sekitar 30 menit hingga satu jam
11	Apakah pembicaraan yang Anda dan pasangan lakukan berguna?	Nina merasa pembicaraan yang dilakukan hanya sedikit yang bermanfaat, seperti janji suami untuk memeluk Nina saat terbangun tengah malam. Selebihnya Nina merasa belum terlalu bermanfaat.
12	Apakah Anda ingin mengetahui detail dari perselingkuhan?	Detail yang ingin Nina ketahui adalah : apakah sebatas ciuman, ada tidaknya hubungan seksual, berapa kali bertemu, dimana bertemu, apa saja kegiatan yang dilakukan.
13	Apakah pasangan menjawab pertanyaan Anda?	Suami mau menjawab pertanyaan-pertanyaan yang Nina ajukan
14	Apakah Anda melihat catatan atau bon (tagihan telepon, kartu kredit) untuk informasi lebih lanjut mengenai perselingkuhan?	Nina melihat daftar telepon, <i>friendlist facebook</i> dari akun suami. namun Nina mengaku tidak menghubungi perempuan yang pernah berselingkuh dengan suaminya.
15	Apakah Anda memonitor keberadaan pasangan Anda untuk meyakini bahwa perselingkuhan telah berakhir?	Iya dan Nina pernah meminta untuk ikut suami bekerja di kantor. Nina meminta suami untuk memberi kabar setiap hendak pergi.
16	Setelah Anda mengetahui perselingkuhan yang pasangan lakukan, berapa lama Anda merasa yakin bahwa dia tidak akan melanjutkan perselingkuhan atau memulai perselingkuhan baru?	Sampai saat ini Nina masih belum percaya bahwa suami tidak akan melanjutkan perselingkuhan.
17	Apakah pasangan Anda bertanggung jawab terhadap perselingkuhan yang ia lakukan?	Meski pasangan mengakui perselingkuhan dan setuju untuk memperbaiki perkawinan melalui konseling, namun Nina belum mau menyebutnya sebagai pertanggungjawaban

		hingga ia bisa melihat hasil atau perubahan yang ia harapkan.
<b>Kondisi Saat Ini</b>		
18.	Apakah Anda masih tetap memikirkan perselingkuhan?	Nina masih memikirkan perselingkuhan suaminya.
19.	Apakah rasa percaya Anda terbangun kembali?	Menurut Nina ia belum bisa mempercayai suaminya
20.	Apakah Anda merasa dapat memaafkan?	Nina belum bisa memaafkan suaminya.
21.	Sudahkah Anda merasa pulih?	Nina belum merasa pulih. Ia menyatakan masih merasa sakit hati, kecewa dan marah.
22.	Sudahkah hubungan Anda mengalami peningkatan kualitas dibandingkan dengan masa pre-affair?	Menurut Nina kualitas hubungannya memburuk. Mereka sering bertengkar semenjak terungkapnya perselingkuhan suami.
23.	Apakah Anda dapat memahami secara jelas alasan terjadinya perselingkuhan?	Nina menyatakan bahwa ia belum mengerti mengapa perselingkuhan bisa terjadi.
<b>Membahas Perselingkuhan dengan Orang Lain</b>		
24.	Kepada siapa Anda membahasnya?	Nina bercerita kepada ibunya. Ia tidak bercerita kepada teman, karena ia tidak ingin berita tersebut tersebar ke sahabatnya yang merupakan mantan suaminya.
25.	Seberapa banyak Anda bicara kepada teman / keluarga / orang lain (professional tidak termasuk)?	Nina hanya bercerita beberapa kali saja dengan ibu. Umumnya ibu yang berusaha mengajak Nina bicara dan menasehatinya agar tidak selalu marah-marah dalam membahas masalah dengan suami.
26.	apakah membantu ketika Anda membahas dengan teman / keluarga / orang lain?	Nina belum merasa terbantu, karena ibu memintanya untuk tenang dan bersabar. Sedangkan hal tersebut membuat Nina semakin merasa kesal.

## Lampiran 12

### PRA-INTERVENSI

#### 1. Instruksi Pengerjaan Lembar PANAS dan Lembar SUDS

##### a. Lembar PANAS

(P) : *“Saya akan meminta Mba mengisi dua lembar, yakni lembar PANAS dan SUDS sebagai pengukuran awal sebelum sesi terapi dilakukan. Pada lembar ini terdapat 20 kata yang merupakan keadaan afektif. Mba diminta untuk mencantumkan skala angka di tiap kata yang tertera sesuai dengan yang mba alami. Penjelasan tiap skala angka tertera di lembar ini. Angka 1 menunjukkan tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan dan semakin ke angka 5 menunjukkan sangat merasakan. Silahkan mba membaca terlebih dahulu lembar berikut dan silahkan bertanya apabila ada yang tidak dimengerti.”*

##### b. Lembar SUDS

(P) : *“Sekarang saya meminta mba mengisi lembar ini. Jadi pada lembar ini terdapat kolom-kolom untuk respon fisik, pikiran, emosi dan perilaku yang mba alami setelah mengetahui perselingkuhan pasangan. Kemudian mba tentukan seberapa kuat mba merasakan hal tersebut dengan skala 1 – 10 terhadap apa yang mba tuliskan pada tiap kolom. Semakin mendekati angka 10, maka menggambarkan bahwa intensitas stres yang mba rasakan semakin kuat dan apabila mendekati angka 1 maka menggambarkan bahwa intensitas stres yang mba rasakan semakin tidak kuat. Silahkan mba mengisi lembar ini dan silahkan bertanya apabila ada yang tidak dimengerti.”*

## LAMPIRAN 13

Lampiran 2

Pro - intervensi  
Lili

### Subjective Unit of Distress Scale

Reaksi stres seperti apa yang Anda rasakan setelah mengetahui pasangan Anda berselingkuh? Identifikasikan dan tuliskan reaksi-reaksi stres yang Anda alami setelah mengetahui pasangan berselingkuh (fisik, emosi, kognitif, dan perilaku), kemudian tentukan seberapa kuat Anda merasakan hal tersebut dengan menggunakan skala 1 – 10.

Lemah 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Kuat 10

Tuliskan pada tabel di bawah ini reaksi-reaksi yang benar-benar menggambarkan keadaan setelah Anda mengetahui pasangan Anda berselingkuh. Anda bebas merespon apa saja sesuai dengan apa yang Anda alami.

	Respon yang dialami	Skala Penilaian (1 – 10)
Fisik	- Susah tidur - susah makan	10 8
Emosi	- Gampang sedih - Gampang tersinggung - Gampang marah	9 10 10
Kognitif (Pikiran)	- Susah berpikir jernih / positif - Ingin nya pergi jauh dari tempat sekarang berada - Menyesal & menyalahkan diri sendiri	9 10 9
Perilaku	- Sering tiba & menangis tanpa sebab - Tidak mau / malas datang ke pesta nikah - Malas berinteraksi dgn keluarga besar / saudara &	8 10 10

## LAMPIRAN 14

Pro-intervensi  
Lili

Lampiran 3

### Kuesioner

Skala berikut terdiri dari sejumlah kata yang menggambarkan berbagai perasaan dan emosi.

Angka 1 = tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan  
 Angka 2 = sedikit merasakan  
 Angka 3 = terkadang merasakan  
 Angka 4 = cukup merasakan  
 Angka 5 = sangat merasakan

Bacalah setiap kata di bawah ini dan cantumkan skala angka di samping tiap kata yang tertera. Setiap skala angka yang dicantumkan mengindikasikan perasaan Anda saat ini atau mengindikasikan perasaan yang Anda rasakan pada minggu-minggu terakhir.

1	2	3	4	5
Tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan	Sedikit merasakan	Terkadang merasakan	Cukup merasakan	Sangat merasakan

4	1. Merasa berminat	4	11. Mudah tersinggung
3	2. Tertekan	4	12. Waspada
2	3. Gembira	4	13. Malu
4	4. Kecewa	2	14. Termotivasi
2	5. Kuat	3	15. Cemas
5	6. Merasa Bersalah	2	16. Tekun / Tekad
4	7. Takut	2	17. Penuh Perhatian
3	8. Bermusuhan	4	18. Gelisah
2	9. Antusias / Bergairah	3	19. Aktif
1	10. Bangga	4	20. Khawatir / was-was

## LAMPIRAN 15

Lili

Lampiran 2

*Subjective Unit of Distress Scale*

Reaksi stres seperti apa yang Anda rasakan setelah mengetahui pasangan Anda berselingkuh? Identifikasikan dan tuliskan reaksi-reaksi stres yang Anda alami setelah mengetahui pasangan berselingkuh (fisik, emosi, kognitif, dan perilaku), kemudian tentukan seberapa kuat Anda merasakan hal tersebut dengan menggunakan skala 1 – 10.

Lemah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Kuat
										10

Tuliskan pada tabel di bawah ini reaksi-reaksi yang benar-benar menggambarkan keadaan setelah Anda mengetahui pasangan Anda berselingkuh. Anda bebas merespon apa saja sesuai dengan apa yang Anda alami.

	Respon yang dialami	Skala Penilaian (1-10)
Fisik	- Susah tidur (karena ada faktor lain)	8
Emosi	- Sedih	2
	- Tersinggung	2
	- Marah	3
Kognitif (Pikiran)	- Berpikir jernih / positif	9
	- Lebih bisa menganalisa keadaan & tdk gampang menyerah	8
	- Menerima diri apa adanya	8
Perilaku	- Tidak gampang bersedih	8
	- Berlumpuh dgn teman & dlm acara apapun	8
	- Mendekatkan diri dgn saudara & Kel.	8

## LAMPIRAN 16

PSSCO - INTERVENSI  
ldi

Lampiran 3

### Kuesioner

Skala berikut terdiri dari sejumlah kata yang menggambarkan berbagai perasaan dan emosi.

Angka 1 = tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan  
 Angka 2 = sedikit merasakan  
 Angka 3 = terkadang merasakan  
 Angka 4 = cukup merasakan  
 Angka 5 = sangat merasakan

Bacalah setiap kata di bawah ini dan cantumkan skala angka di samping tiap kata yang tertera. Setiap skala angka yang dicantumkan mengindikasikan perasaan Anda saat ini atau mengindikasikan perasaan yang Anda rasakan pada minggu-minggu terakhir.

1	2	3	4	5
Tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan	Sedikit merasakan	Terkadang merasakan	Cukup merasakan	Sangat merasakan

<u>5</u>	1. Merasa berminat	<u>3</u>	11. Mudah tersinggung
<u>1</u>	2. Tertekan	<u>4</u>	12. Waspada
<u>5</u>	3. Gembira	<u>2</u>	13. Malu
<u>1</u>	4. Kecewa	<u>5</u>	14. Termotivasi
<u>4</u>	5. Kuat	<u>3</u>	15. Cemas
<u>1</u>	6. Merasa Bersalah	<u>4</u>	16. Tekun / Tekad
<u>2</u>	7. Takut	<u>4</u>	17. Penuh Perhatian
<u>1</u>	8. Bermusuhan	<u>2</u>	18. Gelisah
<u>4</u>	9. Antusias / Bergairah	<u>5</u>	19. Aktif
<u>4</u>	10. Bangga	<u>2</u>	20. Khawatir / was-was

## LAMPIRAN 17

Lampiran 2

24/6,  
Mawati  
Lili

### Subjective Unit of Distress Scale

Reaksi stres seperti apa yang Anda rasakan setelah mengetahui pasangan Anda berselingkuh? Identifikasikan dan tuliskan reaksi-reaksi stres yang Anda alami setelah mengetahui pasangan berselingkuh (fisik, emosi, kognitif, dan perilaku), kemudian tentukan seberapa kuat Anda merasakan hal tersebut dengan menggunakan skala 1 – 10.

Lemah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Kuat
										10

Tuliskan pada tabel di bawah ini reaksi-reaksi yang benar-benar menggambarkan keadaan setelah Anda mengetahui pasangan Anda berselingkuh. Anda bebas merespon apa saja sesuai dengan apa yang Anda alami.

	Respon yang dialami	Skala Penilaian (1 – 10)
<b>Fisik</b>	Kondisi fisik lebih baik, yg tadinya susah tidur, sekarang bisa tidur lebih nyenyak.	9
<b>Emosi</b>	Sekarang lebih stabil dan tidak terlalu emosional	8
<b>Kognitif</b>	Pikiran lebih tenang & positif. Lebih optimis juga	9
<b>Perilaku</b>	Lebih bisa berlaku wajar menghadapi keadaan sehari-hari	8



## LAMPIRAN 18

Lampiran 3

22/6/12  
Follow-up  
Lili

### Kuesioner

Skala berikut terdiri dari sejumlah kata yang menggambarkan berbagai perasaan dan emosi.

Angka 1 = tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan  
 Angka 2 = sedikit merasakan  
 Angka 3 = terkadang merasakan  
 Angka 4 = cukup merasakan  
 Angka 5 = sangat merasakan

Bacalah setiap kata di bawah ini dan cantumkan skala angka di samping tiap kata yang tertera. Setiap skala angka yang dicantumkan mengindikasikan perasaan Anda saat ini atau mengindikasikan perasaan yang Anda rasakan pada minggu-minggu terakhir.

1	2	3	4	5
Tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan	Sedikit merasakan	Terkadang merasakan	Cukup merasakan	Sangat merasakan

5	1. Merasa berminat	2	11. Mudah tersinggung
2	2. Tertekan	3	12. Waspada
5	3. Gembira	2	13. Malu
2	4. Kecewa	5	14. Termotivasi
4	5. Kuat	2	15. Cemas
2	6. Merasa Bersalah	5	16. Tekun / Tekad
3	7. Takut	5	17. Penuh Perhatian
1	8. Bermusuhan	3	18. Gelisah
5	9. Antusias / Bergairah	5	19. Aktif
4	10. Bangga	2	20. Khawatir / was-was

## LAMPIRAN 19

Pra-intervensi  
Mna

Lampiran 2

*Subjective Unit of Distress Scale*

Reaksi stres seperti apa yang Anda rasakan setelah mengetahui pasangan Anda berselingkuh? Identifikasikan dan tuliskan reaksi-reaksi stres yang Anda alami setelah mengetahui pasangan berselingkuh (fisik, emosi, kognitif, dan perilaku), kemudian tentukan seberapa kuat Anda merasakan hal tersebut dengan menggunakan skala 1 – 10.

Lemah											Kuat
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Tuliskan pada tabel di bawah ini reaksi-reaksi yang benar-benar menggambarkan keadaan setelah Anda mengetahui pasangan Anda berselingkuh. Anda bebas merespon apa saja, sesuai dengan apa yang Anda alami.

	Respon yang dialami	Skala Penilaian (1 – 10)
Fisik	Sulit tidur wajah lemas	10 8
Emosi	Marah Kecewa.	9 10
Kognitif	Pikiran sulit percaya lagi	8
Perilaku	Meninggu suami Terbangun tengah malam dan menangis	8 10.

## LAMPIRAN 20

Pra-intervensi  
Anda

Lampiran 3

### Kuesioner

Skala berikut terdiri dari sejumlah kata yang menggambarkan berbagai perasaan dan emosi.

Angka 1 = tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan  
 Angka 2 = sedikit merasakan  
 Angka 3 = terkadang merasakan  
 Angka 4 = cukup merasakan  
 Angka 5 = sangat merasakan

Bacalah setiap kata di bawah ini dan cantumkan skala angka di samping tiap kata yang tertera. Setiap skala angka yang dicantumkan mengindikasikan perasaan Anda saat ini atau mengindikasikan perasaan yang Anda rasakan pada minggu-minggu terakhir.

	1	2	3	4	5
	Tidak sama sekali atau hampir tidak merasakan	Sedikit merasakan	Terkadang merasakan	Cukup merasakan	Sangat merasakan

3	1. Merasa berminat	4	11. Mudah tersinggung
3	2. Terfeka	3	12. Waspada
1	3. Gembira	3	13. Malu
5	4. Kecewa	3	14. Termotivasi
2	5. Kuat	5	15. Cemas
2	6. Merasa Bersalah	3	16. Tekun / Tekad
3	7. Takut	1	17. Penuh Perhatian
5	8. Bermusuhan	3	18. Gelisah
2	9. Antusias / Bergairah	1	19. Aktif
2	10. Bangga	3	20. Khawatir / was-was

