



Eksplorasi Self-Worth Sebagai Fitrah Individu pada Klien Perempuan Korban Perselingkuhan

Fitriani Lestari¹, Muhammad Zein Permana²

International Open University ^{1,2}

e-mail: fitriani.lestari@student.iou.edu.gm

Abstract

Infidelity is a relational experience that has the potential to damage women's trust, identity, and self-worth. This study aims to explore the dynamics of self-worth among women who are victims of infidelity and to understand their recovery process from the perspective of psychology and Islamic counseling. The study employs a qualitative approach with a case study design. Data were collected through in-depth interviews. The data were analyzed using thematic analysis, involving the stages of open coding, axial coding, and selective coding. The findings identify five main themes describing the self-worth of women affected by infidelity: loss of self, emotional exhaustion, low self-worth as an internalization of the wounds caused by infidelity, emotional and spiritual coping, and empowerment alongside support systems. The results indicate that infidelity is often internalized as a personal failure, leading to a decline in self-worth. However, through spiritual coping strategies – such as increased religious practices, remembrance of God (dhikr), and a closer relationship with Allah – participants begin to reconstruct a more adaptive sense of self. This study highlights the importance of integrating psychological and spiritual approaches in assisting women who have experienced infidelity, particularly within the practice of Islamic counseling.

Keywords: Coping Spiritual, Islamic Counselling, Infidelity, Self-Worth.

Abstrak

Perselingkuhan merupakan pengalaman relasional yang berpotensi melukai kepercayaan, identitas diri, dan self-worth perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika self-worth pada perempuan korban perselingkuhan serta memahami proses pemulihannya dalam perspektif psikologi dan konseling Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview). Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tahapan open coding, axial coding, dan selective coding. Hasil penelitian mengidentifikasi lima tema utama, gambaran self-worth perempuan korban perselingkuhan, yaitu kehilangan diri, kelelahan emosional, self-worth rendah sebagai internalisasi luka perselingkuhan, coping emosional dan spiritual, serta keberdayaan dan sistem dukungan. Temuan menunjukkan perselingkuhan diinternalisasi sebagai kegagalan personal yang berdampak pada penurunan rasa berharga diri. Namun, melalui coping spiritual berupa peningkatan ibadah, zikir, dan kedekatan dengan Allah, partisipan mulai merekonstruksi makna diri secara lebih adaptif. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam pendampingan perempuan korban perselingkuhan, khususnya dalam praktik konseling Islam.

Kata Kunci: Coping Spiritual, Konseling Islam, Perselingkuhan, Self-Worth.

PENDAHULUAN

Perselingkuhan dikenal dengan istilah "infidelity" atau "cheating", merujuk pada perbuatan melanggar komitmen dalam hubungan. Ketika terjadi dalam konteks pernikahan, perselingkuhan sering disebut "adultery" atau "extramarital affairs". Istilah yang digunakan untuk menggambarkan perselingkuhan dapat bervariasi, tergantung pada sifat atau jenis pelanggaran yang terjadi (Jekauc et al., 2024). Moller dan Vossler (2015) menjelaskan bahwa perselingkuhan terjadi ketika seseorang yang telah terikat dalam hubungan pernikahan melanggar batasan emosional atau fisik dengan orang lain di luar pasangan.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa angka perceraian di Indonesia terus menunjukkan kenaikan setiap tahunnya. Pada tahun 2023, tercatat sebanyak 780 kasus perceraian yang disebabkan oleh perzinahan (BPS, 2023), yang meningkat 13,04% dibandingkan dengan tahun 2022 (BPS, 2022), dengan perselingkuhan sebagai salah satu faktor penyebab utama. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi pasangan yang bercerai, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis anak-anak serta lingkungan sosial.

Data ini didukung oleh hasil survei yang dilakukan oleh Lembaga Konseling Sintesa Wellness Center di Bandung, yang mencatat jumlah klien konseling sebanyak 459 orang pada tahun 2024. Dari jumlah tersebut, 200 klien berada dalam kategori pernikahan, dan sekitar 53 di antaranya mengungkapkan bahwa pernikahan mereka menghadapi masalah perselingkuhan dan berada di ambang perpisahan. Dengan kata lain, hampir 26,5% klien dalam kategori pernikahan melaporkan adanya masalah terkait perselingkuhan. Pernyataan ini didukung dengan beberapa hasil anamnesa yang dituliskan oleh klien konseling, mereka menyatakan bahwa dari perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya membuat mereka menjadi tidak berharga dan penilaian terhadap dirinya menjadi rendah sehingga mereka sering berperilaku di luar kendali dan menyalahkan diri sendiri. Perselingkuhan ternyata menimbulkan efek trauma yang sulit sekali bisa sembuh, seperti yang disampaikan oleh data dari preliminary research berikut:

"Aku sedih sakit kecewa sampai susah percaya lagi setiap kata-katanya. Trauma dg rasa kecewa yg baru aja recovery mau sembuh. Tapi disakiti lagi, gitu lagi, gitu lagi dan aku bodoh". (data wawancara, klien ke 257)

Pengalaman dari perselingkuhan pada seorang individu akan menyebabkan penurunan self-esteem pada dirinya, penurunan self-esteem ini membuat seseorang mengalami kesulitan menilai dirinya yang positif, individu cenderung akan mengevaluasi dirinya dari sisi lingkungan yang negative. Hal ini terjadi karena korban perselingkuhan merasa dirinya tertolak, terabaikan,

merasa tidak berharga dalam menilai dirinya sendiri, sehingga membutuhkan pandangan dan penilaian dari orang lain (Hasian & Ariela, 2020).

Dalam kajian literatur yang telah dilakukan, teridentifikasi adanya gap penelitian terkait dampak perselingkuhan terhadap penurunan self-worth korban. Meskipun sejumlah penelitian telah membahas dampak emosional dan psikologis akibat perselingkuhan, namun terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara eksplisit berfokus pada gambaran self-worth korban perselingkuhan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi signifikan dengan mengembangkan pendekatan yang fokus pada gambaran harga diri korban perselingkuhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis tematik (*thematic analysis*) untuk memahami secara mendalam pengalaman self-worth sebagai fitrah individu pada klien perempuan korban perselingkuhan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna subjektif, pengalaman emosional, serta proses pemaknaan diri yang dialami partisipan setelah mengalami pengkhianatan dalam relasi intim. Fokus penelitian tidak diarahkan pada pemberian tindakan atau intervensi, melainkan pada upaya memahami pola-pola makna yang muncul dari narasi pengalaman partisipan.

Desain penelitian ini bersifat interpretatif, di mana realitas dipahami sebagai konstruksi makna yang dibentuk melalui pengalaman hidup individu. Oleh karena itu, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat secara reflektif dalam proses pengumpulan dan analisis data, dengan tetap menjaga sikap empatik, terbuka, dan etis. Penelitian ini dilaksanakan di Sintesa Wellness Center, sebuah pusat layanan psikologis dan konseling yang melayani berbagai klien dengan permasalahan psikologis, termasuk korban perselingkuhan. Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa korban perselingkuhan yang sedang menjalani proses konseling di Sintesa Wellness Center dan mengalami penurunan self-worth sebagai dampak dari pengalaman tersebut.

Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling, yaitu berdasarkan kesesuaian karakteristik partisipan dengan fokus penelitian. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: perempuan berusia 20–45 tahun; pernah mengalami perselingkuhan dari pasangan (baik dalam ikatan pernikahan maupun hubungan romantis jangka panjang); sedang atau pernah menjalani sesi konseling di Sintesa Wellness Center; mampu mengungkapkan pengalaman, perasaan, dan refleksi diri secara verbal serta bersedia berpartisipasi dalam proses wawancara penelitian. Sumber data utama dalam penelitian ini berasal dari data primer yang diperoleh melalui interaksi langsung dengan partisipan. Data dikumpulkan terutama melalui wawancara

mendalam (in-depth interviews) yang bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif, refleksi emosional, serta proses pemaknaan diri (self-worth) pada klien perempuan korban perselingkuhan.

Bagian ini memuat penjelasan secara mendetail mengenai intervensi yang dilakukan dalam penelitian, mulai dari persiapan hingga pelaksanaan intervensi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis tematik (thematic analysis), yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menafsirkan pola-pola makna (tema) yang muncul dari data kualitatif secara sistematis. Analisis tematik dipilih karena fleksibilitasnya dalam mengeksplorasi pengalaman psikologis klien tanpa terikat pada kerangka teori tunggal, sehingga selaras dengan tujuan penelitian yang bersifat eksploratif dan kontekstual.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan adanya lima tema utama gambaran dari perempuan korban perselingkuhan (Tabel 1), yaitu kehilangan diri, kelelahan emosional, *self-worth* rendah, *coping*, keberdayaan, dan sistem dukungan. Tema kehilangan diri dan kelelahan emosional menggambarkan fase awal pasca perselingkuhan, di mana partisipan mengalami disorientasi identitas, penurunan harga diri, kecenderungan menyalahkan diri, serta kelelahan psikologis akibat tekanan emosional yang berlarut. Tema *self-worth* rendah memperlihatkan bagaimana perselingkuhan berdampak langsung pada cara partisipan memaknai dirinya sebagai perempuan, istri dan individu yang layak dicintai. Selanjutnya, tema *coping* mengungkap strategi bertahan yang digunakan partisipan, baik yang bersifat emosional maupun spiritual, sebagai respons atas luka relasional yang dialami.

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa strategi *coping*, khususnya *coping* spiritual dan dukungan sosial, berperan penting dalam mengantarkan partisipan menuju fase keberdayaan dan pemulihan *self-worth*. Melalui penguatan iman, refleksi spiritual, kemandirian ekonomi, serta keberadaan sistem dukungan yang aman dan suportif, partisipan mulai memaknai ulang dirinya sebagai individu yang bernilai sesuai dengan fitrahnya. Temuan ini menegaskan bahwa pemulihan *self-worth* pada perempuan korban perselingkuhan bukan sekadar proses psikologis individual, melainkan proses holistik yang melibatkan dimensi emosional, relasional, dan spiritual

Tabel 1

Tema Dan Deskripsi Singkat

Tema	Deskripsi Singkat
Kehilangan Diri	Hilangnya identitas personal, perasaan tidak mengenal diri sendiri, dan hidup dalam mode bertahan.
Kelelahan Emosi	Kondisi lelah secara mental dan emosional akibat luka relasional yang berkepanjangan.

Diri Rentan Coping	yang	Persepsi diri sebagai individu yang tidak cukup berharga, tidak layak dicintai, dan cenderung menyalahkan diri
		Strategi bertahan yang digunakan partisipan, baik adaptif maupun kurang adaptif.
Berdaya dan Support System	dan	Proses munculnya kembali rasa berdaya melalui dukungan sosial, spiritual, dan refleksi diri

Sumber: Data diolah, 2026

Dalam konteks temuan penelitian ini, pemulihan *self-worth* partisipan menunjukkan pergeseran penting dari *conditional self-worth* menuju pemaknaan nilai diri yang lebih mendasar. Ketika *self-worth* tidak lagi disandarkan pada keberhasilan mempertahankan relasi atau pengakuan pasangan, melainkan dipahami sebagai nilai fitrah yang melekat pada keberadaan diri sebagai manusia dan hamba Tuhan, partisipan mulai membangun kerangka keberhargaan diri yang lebih stabil dan transendental. Temuan ini memperluas pemahaman tentang *self-worth* dengan menempatkannya tidak semata sebagai produk evaluasi diri berbasis prestasi atau karakteristik, tetapi sebagai nilai eksistensial yang dapat dipulihkan melalui rekonstruksi makna diri dan orientasi spiritual.

Sebagian literatur Barat memandang *self-worth* sebagai konstruk kepribadian yang relatif stabil dan tidak mudah terguncang oleh peristiwa relasional tunggal (Orth & Robins, 2022). Perspektif ini kurang sepenuhnya sejalan dengan temuan penelitian ini. Dalam konteks pernikahan yang sarat nilai moral, budaya, dan religius, *self-worth* perempuan tampak lebih rentan terhadap perselingkuhan karena identitas diri terikat kuat pada relasi yang dipersepsi sakral dan bernilai ibadah.

Luka akibat perselingkuhan tidak hanya berdampak pada hubungan interpersonal, tetapi juga mengguncang fondasi keberhargaan diri (*self-worth*) secara mendalam. Pengalaman pengkhianatan seringkali memicu krisis identitas, perasaan tidak berharga, serta penurunan kepercayaan diri yang signifikan (Gordon, Baucom and Snyder, 2004). Kondisi ini berkaitan dengan terganggunya skema diri akibat pelanggaran kepercayaan dalam relasi intim, yang sebelumnya menjadi sumber validasi emosional (Mikulincer and Shaver, 2016). Perempuan korban perselingkuhan cenderung mengalami distress emosional, seperti kecemasan dan depresi, yang memperburuk persepsi negatif terhadap diri sendiri (Whisman, Gordon and Chatav, 2007).

Keberhargaan diri dipandang sebagai bagian dari fitrah manusia yang melekat sejak penciptaan, sehingga kerusakan pada *self-worth* bukanlah kondisi permanen, melainkan dapat dipulihkan melalui pendekatan spiritual dan refleksi diri (Al-Ghazali, 2010). Pendekatan religius yang menekankan makna

sabar, tawakal, dan penerimaan diri dapat membantu individu membangun kembali identitas positifnya (Mahoney, 2020).

Tema *coping* dalam penelitian ini memperlihatkan adanya dinamika adaptasi psikologis yang bertahap. Pada fase awal, *coping* yang muncul bersifat emosional reaktif, ditandai oleh kemarahan, dorongan untuk memberontak, serta kebutuhan kuat akan pengakuan bahwa diri tidak bersalah. Respons ini menunjukkan upaya partisipan untuk mempertahankan integritas diri di tengah rasa tidak adil dan kehilangan kontrol. *Coping* berkembang ke arah yang lebih reflektif dan konstruktif, terutama melalui pendekatan spiritual. Partisipan melaporkan peningkatan praktik keagamaan seperti shalat sunnah, zikir, dan kedekatan relasional dengan Allah sebagai sumber ketenangan dan penguatan batin. Temuan ini mendukung penelitian (Alsubaie et al., 2021) yang menegaskan bahwa *religious coping* berperan signifikan dalam pemulihan trauma, khususnya pada individu Muslim, dengan membantu proses regulasi emosi, penerimaan, dan rekonstruksi makna diri.

Berbeda dengan sebagian studi psikologi klinis sekuler yang memosisikan *coping* spiritual sebagai pelengkap atau *adjunct* dari *coping* psikologis utama (Alsubaie et al., 2021), penelitian ini menunjukkan bahwa *coping* spiritual justru berfungsi sebagai mekanisme inti dalam pemulihan *self-worth*. Melalui relasi transendental dengan Tuhan, partisipan mulai memindahkan sumber nilai diri dari penilaian pasangan menuju kesadaran akan keberhargaan diri sebagai ciptaan Allah. Pergeseran ini menjadi titik balik penting dalam proses pemulihan psikologis, karena individu tidak lagi menggantungkan validasi diri pada relasi interpersonal yang rapuh, melainkan pada makna spiritual yang lebih stabil (Mahoney, 2020). Keterhubungan dengan Tuhan berfungsi sebagai sumber *coping* yang efektif untuk mengurangi distress emosional dan memperkuat identitas diri (Pargament, 1997). Pendekatan berbasis spiritualitas terbukti mampu meningkatkan penerimaan diri dan resiliensi pada individu yang mengalami trauma relasional (Worthington, 2006).

Pergeseran ini juga dapat dipahami sebagai proses pembentukan secure attachment kepada Tuhan, yang menggantikan ketergantungan emosional pada pasangan sebagai figur utama (Mikulincer and Shaver, 2016). Kesadaran bahwa manusia adalah makhluk yang dimuliakan oleh Allah memperkuat konsep *self-worth* sebagai bagian dari fitrah, sehingga individu mampu merekonstruksi makna diri secara lebih positif (Al-Ghazali, 2010). Relasi transendental tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme *coping*, tetapi juga sebagai fondasi rekonstruksi identitas yang mendukung pemulihan psikologis.

Tema keberdayaan dan sistem dukungan menggambarkan fase transformasional dalam perjalanan pemulihan partisipan. Pada tahap ini,

partisipasi mulai menunjukkan kemandirian emosional dan ekonomi, keberanian mengambil keputusan, serta meningkatnya kepercayaan diri di luar relasi yang melukai. Keberdayaan ini tidak muncul secara instan, melainkan tumbuh melalui proses reflektif yang difasilitasi oleh sistem dukungan yang aman dan konsisten. Dukungan dari konselor, teman dekat, serta figur spiritual berperan sebagai *secure base* yang memungkinkan partisipan mengeksplorasi ulang identitas dirinya tanpa rasa dihakimi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Yulianty et al., 2024) yang menekankan bahwa dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam proses pertumbuhan pascatrauma karena membantu individu membangun narasi baru tentang diri dan kehidupannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap wawancara mendalam dengan partisipan, penelitian ini menyimpulkan bahwa perselingkuhan pasangan merupakan pengalaman traumatik yang berdampak signifikan terhadap self-worth perempuan. Perselingkuhan tidak hanya dipersepsikan sebagai pelanggaran komitmen pernikahan, tetapi juga diinternalisasi sebagai kegagalan personal yang merusak identitas diri, rasa layak, dan makna keberhargaan sebagai perempuan, istri dan ibu.

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa saran praktis yang dapat diajukan. Bagi praktisi konseling dan psikologi Islam, diharapkan dapat mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual dalam pendampingan perempuan korban perselingkuhan, dengan tidak hanya menitikberatkan pada restrukturisasi kognitif, tetapi juga pada pemulihan self-worth sebagai fitrah individu melalui pendekatan religius yang empatik dan non-judgmental. Selanjutnya, lembaga keagamaan dan komunitas keluarga diharapkan mampu menyediakan ruang aman bagi perempuan korban perselingkuhan untuk berbagi pengalaman tanpa stigma, serta memperkuat pemahaman bahwa luka relasional bukanlah cerminan nilai diri korban. Bagi perempuan korban perselingkuhan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber validasi psikologis bahwa perasaan kehilangan diri dan rendahnya self-worth merupakan respons yang wajar terhadap pengkhianatan relasional, serta bahwa pemulihan merupakan proses yang memungkinkan untuk dicapai melalui dukungan sosial, refleksi diri, dan kedekatan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali (2010) *Ihya Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Alsubaie, M. K., Dolezal, M., Sheikh, I. S., Rosencrans, P., Walker, R. S., Zoellner, L. A., & Bentley, J. (2021). Religious coping, perceived discrimination, and posttraumatic growth in an international sample of forcibly displaced Muslims. *Mental Health, Religion and Culture*, 24(9), 976-992. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.1973978>
- Gordon, K.C., Baucom, D.H. and Snyder, D.K. (2004) 'An integrative

- intervention for promoting recovery from extramarital affairs', *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), pp. 213–231.
- Hasian, J., Ariela, B. J., (2020). Peran Attachment terhadap Self-Esteem pada Dewasa Muda Diselingkuhi. *Humanitas*, 4(3), 267–282.
- Jekauc, D., Mnich, C., Niessner, C., Wunsch, K., Nigg, C. R., Krell-Roesch, J., & Woll, A. (2019). Testing the Weiss-Harter-Model: Physical Activity, Self-Esteem, Enjoyment, and Social Support in Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02568>
- Mahoney, A. (2020) 'Religion in families 1999–2009: A relational spirituality framework', *Journal of Marriage and Family*, 82(1), pp. 59–78.
- Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2016) *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. 2nd edn. New York: Guilford Press.
- Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 41(5), 487–497. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2014.931314>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting a Classic Question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Pargament, K.I. (1997) *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Whisman, M.A., Gordon, K.C. and Chatav, Y. (2007) 'Predicting sexual infidelity in a population-based sample of married individuals', *Journal of Family Psychology*, 21(2), pp. 320–324.
- Worthington, E.L. (2006) *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York: Routledge.
- Yulianty, E. F., Sekar, S., Fadillah, A., Riani, Y. E., & Zazirah, S. (2024). Religiosity and Social Support as Determinants of Self-Concept: A Case Study on Women Affected by Infidelity. *Society*, 12(2), 442–453. <https://doi.org/10.33019/society.v12i2.690>.