

MENYEMBUHKAN LUKA: EKSPLORASI *COPING MECHANISM* ANAK DALAM MENGHADAPI PERSELINGKUHAN ORANG TUA

Icha Diana Putri, Calvina Izumi, Nada Izdihar Firdausa, Jingga Tsabitah, Nada Aisya Hasanah Bustami, Nurmina

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

E-mail: ichadianaputri75@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak perselingkuhan orang tua pada anak, khususnya pada emotional coping. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Dilakukan dengan wawancara kepada tiga partisipan yang pernah mengalami perselingkuhan orang tua. Pada penelitian ini ditemukan 5 tema umum, yaitu (1) *Emotional Coping*, (2) Pengaruh Terhadap Religiusitas, (3) Memendam Perasaan, (4) Makna dari Permasalahan, (5) Penerimaan. Dari penelitian ini juga ditemukan bahwa setiap orang memiliki *coping mechanism* yang berbeda-beda.

Kata Kunci: Mekanisme coping, Orang tua, Perselingkuhan

ABSTRACT

This research aims to understand the impact of parental infidelity on children, especially on emotional coping. The method used is a qualitative method with a phenomenological approach. This data collection technique was carried out using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) technique. Interviews were conducted with three participants who had experienced parental infidelity. This study found 5 common themes, namely (1) Emotional Coping, (2) Influence on Religiousness, (3) Holding Feelings, (4) Meaning of the Problem, (5) Acceptance. From this study it was also found that each person has a different coping mechanism.

Keywords: *Coping mechanism, parents, affair*

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Perselingkuhan kini dianggap biasa dan bukan lagi hal yang tabu. Bahkan, topik perselingkuhan ini sering menjadi perbincangan yang menarik. Perselingkuhan tidak hanya dilakukan oleh pria, tetapi juga oleh wanita, baik yang masih lajang maupun yang sudah menikah (Ulfiah, 2016). Perselingkuhan menurut KBBI dilihat berasal dari kata selingkuh, yang memiliki arti suka menyembunyikan sesuatu untuk keuntungan pribadi, tidak jujur, tidak terbuka dan juga curang. Secara terminologi, perselingkuhan merupakan tindakan seksual atau emosional oleh salah satu atau kedua individu dalam hubungan berkomitmen yang melanggar kepercayaan atau norma-norma, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, terkait dengan eksklusivitas emosional atau seksual (Blow & Harnett dalam Muhajarah, 2017).

Perselingkuhan merupakan hubungan antara individu, baik pria maupun wanita, yang sudah menikah atau belum menikah, dengan seseorang yang bukan pasangannya. Namun, makna “berselingkuh” dapat bervariasi tergantung pada negara, agama dan budaya. Di zaman sekarang, istilah perselingkuhan juga mencakup perilaku tidak setia terhadap pasangan (Ulfiah, 2016). Garfes (2022) menyebutkan perselingkuhan merupakan pelanggaran terhadap janji setia yang dibuat oleh satu atau kedua belah pihak setelah mereka berkomitmen dan berjanji tentang cinta dan kasih sayang, baik secara eksplisit maupun implisit. Persetujuan ini disetujui bersama, sehingga tidak terbatas pada status hubungan, apakah itu pernikahan atau pacaran. Yang menjadi fokus utama dalam hal ini adalah komitmen bersama tentang kesetiaan. Nugraha & Rahmi (2021) menyebutkan bentuk-bentuk perselingkuhan, antara lain:

1. *Serial Affair*: Jenis perselingkuhan ini melibatkan sedikit keintiman emosional, dan terjadi berulang kali. Hubungan bisa berupa perselingkuhan satu malam yang berlangsung cukup lama. Tujuan perselingkuhan ini untuk kenikmatan dan kebebasan seksual tanpa terlibat emosional.
2. *Flings*: Hubungan ini juga minim keterlibatan emosional. Ini berupa perselingkuhan satu malam atau hubungan singkat yang hanya terjadi sekali. Flings memiliki dampak yang lebih ringan dibandingkan jenis perselingkuhan lainnya.
3. *Romantic Love Affair*: Perselingkuhan ini melibatkan kedekatan emosional yang mendalam. Individu mungkin mempertimbangkan meninggalkan pasangan resmi dan menikahi selingkuhannya. Jika perceraian tidak memungkinkan, perselingkuhan bisa berlangsung lama.
4. *Long Term Affair*: Jenis perselingkuhan ini melibatkan keterlibatan emosional yang sangat mendalam dan bisa berlangsung bertahun-tahun atau sepanjang pernikahan. Pasangan sering merasa lebih puas dengan selingkuhannya dibandingkan dengan pasangan resmi. Perselingkuhan ini biasanya berlangsung lama dan sering diketahui oleh pasangan resmi.

Selain itu terdapat penyebab seseorang melakukan perselingkuhan. Watkins dan Boon (dalam Shaleha dkk, 2021) menjelaskan bahwa kebanyakan wanita cenderung melakukan perselingkuhan dikarenakan tidak adanya kepuasan secara emosional dalam pernikahan, sedangkan jika laki-laki melakukan perselingkuhan lebih mengarah pada motivasi seksual.

Brand dkk (dalam Shaleha dkk, 2021) penyebab seseorang melakukan perselingkuhan di antara adalah memiliki kesempatan, bosan atau tidak bahagia dengan pasangan, tidak tertarik dengan pasangan, serta beberapa orang melakukan perselingkuhan tanpa ada alasan yang jelas. Adapun penyebab lainnya yaitu adanya ketidakpuasan dalam sebuah hubungan, hal ini bisa dilihat dari beberapa aspek seperti kurangnya keintiman fisik dan emosional, kurangnya kepuasan secara seksual, kurangnya komunikasi, ataupun kurangnya kepercayaan diri seseorang terhadap pasangannya (Karimalfi, 2023).

Selain itu, terdapat dampak yang dirasakan oleh pelaku ataupun korban dari perselingkuhan. Nagurney dan Thornton (dalam Shaleha dkk, 2021) menjelaskan bahwa korban dari perselingkuhan biasanya akan mengalami trauma karena merasakan pengkhianatan. Robusteli dkk mengatakan bahwa seseorang yang merasa terkhiatani sering mengalami emosi marah, kecewa, ragu, dan bisa berdampak pada beberapa gejala depresi ataupun gejala pasca trauma (Azhar dkk, 2018). Korban dari perselingkuhan ini juga akan terluka secara emosional,

mengalami kekecewaan karena adanya pengkhianatan, serta kepercayaan diri korban akan menurun karena merasa dirinya tidak cukup baik untuk pasangannya (Karimalfi, 2023).

Sedangkan dampak yang didapatkan dari pelaku perselingkuhan ialah merasa cemas dan takut diketahui oleh pasangannya saat melakukan perselingkuhan, merasa bersalah pada pasangan, merasa terancam jika pasangan selingkuhnya tidak bisa menerima dirinya (Syarifullah, 2015).

Perselingkuhan orang tua merupakan suatu permasalahan rumah tangga yang sangat rumit dan dampak berdampak kepada banyak hal dan tentunya perselingkuhan yang dilakukan oleh orangtua akan berdampak kepada anaknya, anak yang orang tua berselingkuh akan mengalami perasaan sedih dan kecewa kepada orang tua nya yang berselingkuh (Muhajarah, 2017) menjelaskan bahwa korban yang paling menderita dari perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tua adalah anak, seorang anak yang masih belum bisa memahami situasi apa yang dialami oleh orang tuanya, anak menjadi bingung dan bisa jadi anak akan membenci orang tuanya.

Jika seorang anak sudah membenci orang tuanya maka banyak hal yang dapat terjadi kepada anak salah-satunya yaitu penyimpangan seksual, misalkan saja seorang anak mendapati ayahnya berselingkuh, maka kemungkinan ia akan membenci ayahnya dan memandang semua laki-laki sama seperti ayahnya dan berakhir ia tidak pernah mau untuk menyukai laki-laki karena trauma yang ia alami (Muhajarah, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewanggana (2021) dimana anak yang menjadi korban perselingkuhan akan membenci ayahnya karena ayahnya yang seharusnya melindungi malah menyakiti ibunya. Keluarga yang seharusnya menjadi tempat ternyaman untuk anak, namun saat terdapat perselingkuhan keluarga akan mengalami keretakan dan dapat berakhir pada perceraian yang akan memberikan pengaruh buruk pada psikis anak. Hartini (2020).

Muhajarah (2017) menjelaskan bahwa terdapat banyak dampak kepada anak yang diakibatkan oleh orang tua yang berselingkuh seperti dengan anak akan mencontoh perilaku yang dilakukan oleh orang tuanya, seperti anak akan menganggap orang tua ku saja berselingkuh maka aku juga tentu boleh berselingkuh. Selanjutnya yaitu anak akan menjadi tertekan ataupun depresi, seorang anak yang mengalami tekanan akan menjadi kurang aktif, maupun prestasi belajar yang akan menurun, namun bisa jadi juga anak dari korban perselingkuhan malah menjadi pemberontak, seperti dengan salah pergaulan yang mengakibatkan penggunaan narkoba, seks bebas, ataupun melakukan tindakan kriminal. Selain itu, dampak dari perselingkuhan juga dapat mengakibatkan anak takut untuk menjalin hubungan ataupun, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewanggana (2021), yang mana efek dari perselingkuhan orang tuanya mengakibatkan dia takut untuk membangun rumah tangga, karena takut hal yang sama akan terjadi kepada dirinya.

Dari permasalahan tersebut, diperlukan suatu cara untuk mengatasi stres serta cara untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Cara ini disebut dengan strategi *coping*. Menurut King (2010) Strategi *coping* dapat didefinisikan sebagai upaya mental dan perilaku dalam mengatasi, menoleransi, mengurangi, atau meminimalkan suatu keadaan atau kejadian yang membuat individu tertekan. Dengan kata lain, strategi *coping* adalah proses dimana individu mencoba untuk mengatasi permasalahannya tersebut dengan cara mengambil strategi untuk mengubah cara berpikir dan perilaku individu untuk mendapatkan rasa aman dalam diri individu. *Coping* adalah proses yang dilalui oleh seseorang untuk mengatasi situasi yang

tertekan atau stress. *Coping* bisa disebut juga respon seseorang terhadap situasi yang dapat mengancam dirinya baik itu secara fisik maupun psikologis (Linayaningsih, 2016).

Menurut Lazarus & Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi coping menjadi dua jenis yaitu, *emotional focused coping* adalah penanganan yang berfokus pada emosi. Hal ini merupakan upaya individu untuk mengendalikan respon stres yang berkaitan dengan emosi yaitu bagaimana individu menstabilkan emosi agar ia tetap merasa nyaman saat berada di lingkungan yang membuatnya tertekan. Selanjutnya, *problem focused coping* adalah tindakan seseorang dalam menemukan cara-cara baru dalam mengatasi permasalahan yang menimbulkan stress. Tindakan ini berarti bahwa setelah individu menghilangkan penyebab suatu masalah, individu ini bertindak untuk mencapai tujuan mengakhiri masalah tersebut.

Menurut Folkman dan Lazarus (dalam Ahsyari, 2018) salah satu bentuk coping adalah *emotional focused coping (EFC)*, EFC adalah strategi pertahanan diri yang bertujuan untuk meredakan emosi yang ditimbulkan oleh penyebab stres pada individu. EFC memiliki beberapa bentuk, Maryam (2017) menyebutkan ada 5 bentuk EFC antara lain:

1. *Positive reappraisal* (penilaian positif), coping yang berfokus pada pemaknaan positif. Seseorang yang melakukan strategi coping ini mencoba untuk mengembangkan diri dan melakukan kegiatan yang religius.
2. *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), coping dimana individu menerima konsekuensi dari permasalahan yang ada dan mencoba beradaptasi dengan kondisi yang ada sekarang.
3. *Self controlling* (mengendalikan diri), jenis coping yang ditunjukkan ketika seseorang dapat mengelola perasaan dan tindakannya dengan baik.
4. *Distancing* (menjaga jarak) merupakan bentuk coping yang ditunjukkan dengan bersikap seolah tidak terjadi apa-apa.
5. *Escape avoidance* (menghindari pelarian) adalah bentuk coping yang ditunjukkan dengan perilaku penghindaran dan tidak adanya keinginan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Selain itu Skinner (dalam Rante, 2013) menyebutkan 3 jenis bentuk lain EFC, yaitu:

1. *Avoidance* (menghindar) yaitu melakukan penghindaran dengan memikirkan seakan-akan sedang berada pada kondisi menyenangkan.
2. *Denial* (menolak) adalah bentuk coping yang ditandai dengan penolakan, individu menyangkal dan menolak kondisi yang dihadapi.
3. *Self-criticism* (mengkritisi diri sendiri), adalah coping yang dilakukan dengan menyalahkan diri sendiri. *Self-criticism* terjadi ketika individu terlalu tenggelam dengan masalahnya yang menyebabkan individu menyalahkan dirinya sendiri.

METODE

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik kualitatif. Teknik kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Fenomenologi berasal dari bahasa Yunani, dengan kata fenomena atau ‘phaenesthai’ yang secara etimologis berarti memunculkan, menonjolkan, atau menunjukkan dirinya sendiri (Nuryana dkk, 2019). Fenomenologi adalah kajian tentang pengetahuan yang berasal dari kesadaran atau cara kita memahami objek atau peristiwa melalui pengalaman sadar terhadapnya. Fenomena merupakan tampilan objek, peristiwa, atau kondisi dalam persepsi individu, sehingga bersifat subjektif (Schutz dalam Yusanto, 2019).

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* atau IPA. Teknik IPA memiliki tujuan untuk mengetahui dan memahami makna dari pengalaman seseorang secara mendalam (Ismail dkk, 2015). IPA digunakan untuk melihat pengalaman individu dengan melihat persepsi dari individu, Smith (dalam Setiawan dkk, 2017) juga menjelaskan beberapa poin utama mengenai IPA antara lain, *reading and re-reading, initial noting, developing emergent themes, searching for connections across emergent themes, moving the next cases, looking for patterns across cases*.

Untuk teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik sampel dengan menentukan sampel penelitian menggunakan pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data penelitian yang didapatkan dapat merepresentasikan penelitian dengan baik (Sugiyono, 2010). Adapun kriteria yang peneliti tentukan adalah: 1. Memiliki orangtua yang melakukan perselingkuhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan bersama tiga partisipan, didapatkan informasi demografis yang dijabarkan pada tabel 1. Selain itu berdasarkan analisis dari transkrip wawancara yang didapatkan, peneliti mendapatkan informasi yang terbagi menjadi tema umum dan tema khusus yang dijabarkan pada tabel 2 dan 3 dibawah:

Tabel 1. Informasi Demografis

Pseudonim	Usia	Domisili
SD	20 Tahun	Cengkareng
LQ	20 Tahun	Pasaman
NM	20 Tahun	Jakarta

Tabel 2. Tema Umum

Tema Umum
<i>Emotional coping</i>
Pengaruh terhadap religiusitas
Memendam perasaan
Makna dari permasalahan
Penerimaan

Tabel 3. Tema Khusus

Tema Khusus	Partisipan
Perasaan benci	NM
Merasa tertekan	SD

A. Tema Umum

1. *Emotional Coping*

Nagurney dan Thornton (dalam Shaleha dkk, 2021) menjelaskan bahwa korban dari perselingkuhan biasanya akan mengalami trauma karena merasakan pengkhianatan. Robusteli, dkk mengatakan bahwa seseorang yang merasa terkhianati sering mengalami emosi marah, kecewa, ragu, dan bisa berdampak pada beberapa gejala depresi ataupun gejala pasca trauma (Azhar dkk, 2018). Berdasarkan permasalahan yang ada, individu umumnya melakukan suatu cara untuk mengatasi stres serta cara untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi yang dikenal dengan istilah *coping* atau mekanisme pertahanan diri.

Menurut Folkman dan Lazarus (dalam Ahsyari, 2018) salah satu bentuk *coping* adalah *emotional focused coping (EFC)*, EFC adalah strategi pertahanan diri yang bertujuan untuk meredakan emosi yang ditimbulkan oleh penyebab stress pada individu. Melalui hasil wawancara yang telah dilakukan ditemukan adanya beberapa bentuk mekanisme *emotional coping* pada partisipan.

Pada partisipan NM, mekanisme *coping* yang dilakukan adalah *distancing* (menjaga jarak). *Distancing* merupakan bentuk *coping* yang ditunjukkan dengan bersikap seolah tidak terjadi apa-apa. Hal ini ditunjukkan melalui hasil wawancara yang telah dilakukan, sebagai berikut:

“Lebih ke bodo amat sih ngga peduli lagi. Kalo menerima ya sampe sekarang pastinya belum cuman kayak yaudah pura-pura ngga ada terjadi sesuatu aja si kayak yaudah diem aja gitu.” (Partisipan NM).

Hal yang sama juga terjadi pada partisipan SD. Partisipan SD mengungkapkan bahwa ketika ia mengetahui bahwa ibunya berselingkuh hal yang ia lakukan adalah menghapus pesan perselingkuhan ibunya dan menghindar seakan tidak pernah melihat apa-apa, yang ditunjukkan dari pernyataan sebagai berikut: *“Kalaupun saya nggak sengaja baca notifikasi, ataupun baca chat mereka tu saya sekarang lebih kayak biasa aja, dan nganggap hal itu gak terjadi, karena nganggepnya tu cuman reaksi saya ke ibu saya tu kayak gak tau apa-apa aja, act like nothing happen, udah gitu aja sih..”* (Partisipan SD).

Tak hanya itu SD juga menyampaikan bahwa ketika ia baru mengetahui perselingkuhan yang dilakukan ibunya SD sering menjauhkan diri ketika melihat notifikasi chat perselingkuhan ketika meminjam ponsel ibunya. *“Cuman kalo disaat-saat saya nggak sengaja baca notif lagi atau nggak sengaja baca chatnya pokoknya nggak sengaja nemu yang kayak gitu, biasanya saya akan menjauhkan diri dulu saat itu, tapi itu dulu sih.”* ungkap SD.

Adapun partisipan LQ juga mengungkapkan bahwa pada saat pertama kali ia mengetahui perselingkuhan ayahnya, ia menunjukkan reaksi emosional yang cukup wajar pada anak seusianya yaitu saat ia berumur 11 tahun, reaksi yang ditunjukkan hanya kaget dengan situasi yang dihadapi dan belum terlalu paham dengan perselingkuhan ayahnya. Namun saat ia sudah beranjak dewasa, ia akhirnya mulai memahami permasalahan tersebut dan merasa sedih juga sakit hati saat mengingat peristiwa tersebut.

“Kalau waktu itu kan masih umur 11 tahun ya, jadi belum terlalu paham. Jadi ya cuman kaget aja sih. Kalau saat ini, kalau diingat-ingat ya sakit sih cuman ya dikuat-kuatin aja kak”. (Partisipan LQ)

Salah satu *emotional coping* yang dilakukan oleh partisipanyaitu dengan melakukan *avoidance* (menghindar), partisipan saat sudah paham dengan perselingkuhan yang dilakukan oleh ayahnya, mengakibatkan hubungan dengan ayahnya merenggang dan subjek lebih menghindari untuk berkomunikasi dengan ayahnya kecuali hal-hal yang mendesak saja.

2. Pengaruh terhadap Religiusitas

Agama dapat berfungsi sebagai sarana bagi manusia untuk menghadapi dan mengatasi berbagai keinginan dan dorongan hatinya. ajaran dan nilai agama yang tertanam otomatis mengatur sikap dan perilaku (Fajrussalam et al, 2022). Seseorang yang sedang mengalami masalah umumnya mengalami peningkatan ataupun penurunan pada religiusitasnya. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan, ditemukan dinamika yang berbeda-beda dari partisipan terkait dengan tingkat religiusitasnya.

Pada partisipan NM dan SD merasa bahwa masalah perselingkuhan yang dilakukan oleh ibunya tidak membawa pengaruh terhadap tingkat religiusitasnya, baik itu mendekatkan dirinya kepada Tuhan ataupun tidak. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara peneliti kepada NM dan SD: *“Makin deket engga sih, soalnya emang dari dulu udah gimana ya agamanya kayak udah*

jarang sholat, ngajinya juga jarang. Permasalahan ini ngga berpengaruh si ke keagamaan, buat deket juga engga bikin jauh juga yaa emang udah jauh juga dari awal.” (Partisipan NM).

“Saya sendiri dalam hal beragama tuh masih kurang banget jadi ada atau nggaknya masalah ini sebenarnya saya bakal sama aja enggak yang mendalami banget gitu, bisa dibilang enggak, enggak berpengaruh..” (partisipan SD)

Sedangkan pada partisipan LQ, perselingkuhan yang dilakukan oleh ayahnya mengakibatkan religiusnya semakin menurun, akan tetapi subjek menyadari bahwa agama itu penting dalam membantu dia menyelesaikan masalah yang dihadapi dan dengan ibadah akan membawa kepada ketenangan. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara peneliti kepada LQ:

“Ya saya merasa ahh menurun. Agama berperan sih kak kalau agama kan harus ini harus lebih rajin lagi beribadah gitu kan biar ini masalah cepat selesai harus banyak-banyak berdoa kepada Allah lebih mendekatkan diri” (Partisipan LQ)

3. Memendam Perasaan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan ditemukan kecenderungan memendam perasaan pada partisipan. Partisipan cenderung untuk enggan berbicara dan hanya memendam perasaannya sendiri. Seperti pada partisipan SD, awalnya saat mengetahui masalah perselingkuhan ibunya, SD memilih untuk memendam dan tidak membicarakan hal tersebut pada ibunya. *“Ya kalo reaksi pertama kali saya sih, waktu tau tuh seinget saya, saya ngehapus chat nya, terus saya langsung balikin HP itu, terus kayak ya udah gak, maksudnya gak ngomongin atau gak gimana-gimana. Saya enggak langsung omongin masalahnya. (Partisipan SD)*

Hal ini juga terjadi pada partisipan NM. NM juga cenderung memendam perasaannya setelah mengetahui bahwa ibunya berselingkuh dengan pria lain. Selama beberapa waktu, NM terus memendam perasaannya. NM berusaha untuk tidak mengungkapkan perasaannya pada siapapun termasuk keluarganya. *“Saya mendam waktu tau, sampe akhirnya merasa gak kuat, karena masih sering liat Ibu kirim pesan ke selingkuhannya, akhirnya pas SMA baru cerita, minta saran apa yang harus dilakukan. Tapi ya sarannya ga bisa dilakukan, jadi akhirnya dipendam aja.”*

4. Makna dari Permasalahan

Dari permasalahan yang dialami oleh partisipan LQ, ia mendapatkan pembelajaran yang berharga dari permasalahan yang dihadapi, yaitu keyakinan bahwa Tuhan tidak akan memberi cobaan kepada umatnya diluar batas kemampuan umatnya, partisipan juga menyadari bahwa mungkin masalah yang dihadapi olehnya belum ada apa-apanya dibandingkan masalah orang lain sehingga ia bisa menjadi lebih kuat dan sabar, dan subjek juga berharap ayah subjek bisa lebih terbuka lagi kepada keluarganya, setidaknya kepada ibunya sendiri, agar hal ini tidak terjadi lagi di masa yang akan datang.

Dari perselingkuhan orang tuanya partisipan SD mendapatkan sebuah makna, yang ditunjukkan dari hasil wawancara berupa:

“Ga tau ya ini berhubungan atau nggak. Kalau dari saya pribadi ada sedikit keraguan buat menjalani hubungan gitu, jadi gak tau maksudnya nanti akan menjalani hubungan yang serius

atau enggak. Dan yang jelas walaupun iya saya gaakan menoleransi perselingkuhan gitu dan tentunya saya ga akan ngelakuin."

5. Penerimaan

Partisipan NM merasa bahwa ia belum sepenuhnya menerima masalah perselingkuhan ibunya dan menganggap tidak terjadi apa-apa hingga kini. Ini dibuktikan dengan hasil wawancara yang dilakukan: *"Kalo menerima ya sampe sekarang pastinya belum, cuman kayak yaudah pura-pura ngga ada terjadi sesuatu aja si, kayak yaudah diem aja gitu."* (Partisipan NM)

Hal yang sama juga terjadi pada subjek LQ ia sudah menerima perselingkuhan yang pernah dilakukan oleh ayahnya, ia berpendapat bahwa karena masalah ini sudah lama sekali terjadi sehingga sudah bisa diterima. *"Hmmm menerima sih, mungkin gara-gara ini kan udah lama banget ya. Sudah bisa diterima"* (Partisipan LQ)

B. Tema Khusus

1. Perasaan Benci

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan NM merasa benci setelah mengetahui bahwa ibunya berselingkuh dengan pria lain melalui medsos. NM mencoba untuk menghindari interaksi dengan ibunya sebagai bentuk respon emosional. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara peneliti kepada NM: *"Pandangan ke Ibu pas pertama kali ketemu itu setelah tahu kejadian itu jadi kaya benci gitu trus kaya gimana caranya ga ketemu atau ga ngomong sama ibu, menghindari lah."* (Partisipan NM)

2. Merasa tertekan

Muhajarah (2017) menyebutkan beberapa dampak dari perselingkuhan yang dilakukan orang tua terhadap anak, salah satunya adalah anak dapat mengalami tekanan, stres, atau depresi berat. Tekanan ini juga dapat menyebabkan anak menjadi lebih tertutup, kurang bergaul, dan prestasi akademiknya menurun.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menemukan adanya kecenderungan tersebut pada SD. Melalui hasil wawancara sebagai berikut: *"Cuman kalo dampak yang saya rasakan dari SMP tuh kayak merasa tertekan, stres, sempat juga pas tau perselingkuhan itu jadi merasa takut melihat notifikasi WA, karena awal mulanya sebenarnya dari situ. Ya jadinya ada tekanan, dan mungkin beberapa ketakutan terhadap hal yang berkaitan."* (Partisipan SD).

KESIMPULAN

Perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tua merupakan suatu luka mendalam untuk semua anak, efek yang ditimbulkan dari perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tua memberikan dampak negatif untuk anak-anaknya, ketiga dari subjek merasakan efek yang hampir sama dari permasalahan ini, ketiga subjek memiliki *emotional coping* yang berbeda-beda, partisipan LQ lebih melakukan *avoidance* (menghindar) setelah memahami perselingkuhan yang dilakukan

oleh ayahnya, selanjutnya partisipan NM, melakukan mekanisme *coping distancing* (menjaga jarak) ia menjaga jarak dan melalui hidup dengan berpura-pura tidak terjadi apa-apa dan menghindari interaksi dengan orang tua yang berselingkuh.

Selanjutnya partisipan SD melakukan hal yang sama dengan NM, ia melakukan melakukan mekanisme *coping distancing* (menjaga jarak) ketika ia mengetahui bahwa ibunya berselingkuh hal yang ia lakukan adalah menghapus pesan perselingkuhan ibunya dan menghindar seakan tidak pernah melihat apa-apa.

Perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tua subjek memberikan dampak kepada partisipan LQ ia merasakan penurunan dalam religiusitasnya setelah mengetahui perselingkuhan ayahnya, akan tetapi ia menyadari pentingnya agama dalam membantu menghadapi masalah. Berbeda dengan partisipan NM dan SD mereka menjelaskan bahwa perselingkuhan orang tua mereka tidak mempengaruhi tingkat religiusitas mereka, baik dalam mendekatkan diri kepada Tuhan maupun sebaliknya.

Setiap partisipan lebih cenderung memendam perasaan mereka yaitu dengan tidak membicarakan masalah perselingkuhan ini kepada orang tuanya, dari permasalahan perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tua, partisipan dapat memberikan makna dari permasalahan tersebut bahwa dengan adanya masalah ini ia dapat belajar untuk menjadi lebih kuat dan sabar serta berharap agar ayahnya lebih terbuka dengan keluarganya. dan terdapat partisipan yang menjadi ragu untuk menjalani hubungan di masa depan dan menegaskan bahwa ia tidak akan menoleransi perselingkuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, A., Abbas, J., Wenhong, Z., Akhtar, T., & Aqeel, M. (2018). Linking infidelity stress, anxiety and depression: Evidence from Pakistan married couples and divorced individuals. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 11(3), 214-228. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-11-2017-0069>
- Bakhtiar, M. I., & Asriani. (2015). Efektivitas strategi problem focused coping dan emotion focused coping dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>
- Dewanggana, N. K., & Setyawan, I. (2022). Pengalaman anak laki-laki dengan ayah yang berselingkuh: Interpretative phenomenological analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 310-318.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran agama Islam bagi kesehatan mental mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36.
- Garfes, H. P. (2022). Praktek perselingkuhan di Kecamatan Koja Jakarta Utara: Pencegahan dan penyelesaiannya. *Islamitsch Familierecht Journal*, 3(1), 1-25.

- Hartanti, S. S., & Salsabila, V. (2020). Analisis kondisi fisik dan psikis terhadap anak korban broken home. *EDUSAINTEK*, 4.
- Karimalfi, A. (2023). Faktor penyebab perselingkuhan dan konsekuensinya terhadap mental pasangan. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 1(4), 235-245.
- King, A. L. (2010). *Psikologi umum*. Salemba Humanika.
- Linayaningsih, M. V. I. W. F. (2016). Efektivitas pelatihan berpikir positif sebagai strategi coping stress pada guru sekolah dasar anak berkesulitan belajar. *Dinamika Sosial Budaya*, 18(2), 251-259.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2>
- Muhajarah, K. (2017). Perselingkuhan suami terhadap istri dan upaya penanganannya. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(1), 23-40.
- Nugraha, A. C. W., & Rahmi, H. (2021). Dinamika resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan suami. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(1), 85-100.
- Nuryana, A., Pawito, P., & Utari, P. (2019). Pengantar metode penelitian kepada suatu pengertian yang mendalam mengenai konsep fenomenologi. *Ensains Journal*, 2(1), 19-24.
- Rante, D. I. (2013). Pemilihan strategi penyelesaian masalah dalam menghadapi kelelahan emosional pada perawat bagian Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Umum Daerah Aw. Syahrane Samarinda ditinjau dari jenis kelamin. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3323>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan: Eksplorasi ilmiah tentang perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 218-230.
- Syarifullah, D. F. T. (2015). Konseling individu dalam upaya penanggulangan dampak perselingkuhan dalam pernikahan. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 10(1), 17-31.
- Ulfiah, U. (2016). *Psikologi keluarga: Pemahaman hakikat keluarga dan penanganan problematika rumah tangga*. Ghalia Indonesia.
- Yusanto, Y. (2020). Ragam pendekatan penelitian kualitatif. *Journal of Scientific Communication (JSC)*, 1(1).