

## Pendekatan *Forgiveness Therapy* dan *Attachment Theory* dalam Menangani Masalah Perselingkuhan Pasangan Kristen

Joyis Sagala<sup>1</sup>, May Rauli Simamora<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pastoral Konseling, Fakultas Ilmu Teologi IAKN Tarutung, Sumatera Utara  
<sup>1</sup>[joyissagala@iakntarutung.ac.id](mailto:joyissagala@iakntarutung.ac.id), <sup>2</sup>[mayrauli@iakntarutung.ac.id](mailto:mayrauli@iakntarutung.ac.id)

**Abstract:** *The purpose of this study is to determine the effectiveness of Forgiveness Therapy and Attachment Theory which is applied to Christian families who experience infidelity and to improve the relationship between husband and wife to avoid family damage (divorce). Literature review according to the relevant material is used as a data collection method in this study. This study found that attachment theory and forgiveness therapy can be an appropriate inner healing approach for Christian husbands and wives. Forgiveness therapy and incorporating attachment theory can be used for the recovery of Christian married couples with infidelity problems.*

**Keywords:** *attachment theory; Christian married couples; inner healing; forgiveness therapy; infidelity problems*

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan *forgiveness therapy* and *attachment theory* yang diterapkan kepada keluarga kristen yang mengalami perselingkuhan, serta memperbaiki hubungan antara suami dan istri agar terhindar dari kerusakan keluarga (perceraian). Tinjauan literatur sesuai materi yang relevan digunakan sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini. Penelitian ini menemukan bahwa Attachment Theory dan Forgiveness therapy dapat menjadi pendekatan inner healing atau pemulihan yang tepat bagi suami-istri kristen. Terapi pemaafan (pengampunan) serta mengikut sertakan teori keterikatan (*attachment theory*) dapat digunakan untuk pemulihan kembali pasangan suami-istri kristen dengan masalah perselingkuhan.

**Kata kunci:** *attachment theory; forgiveness therapy; inner healing; perselingkuhan; suami-istri Kristen*

## PENDAHULUAN

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Muhajarah<sup>1</sup> tentang perselingkuhan dalam tulisannya menuliskan bagaimana kasus perselingkuhan menjadi masalah yang banyak terjadi kalangan masyarakat. Perselingkuhan banyak dilakukan oleh semua lapisan masyarakat mulai rakyat biasa, kelas menengah, bahkan para eksekutif, lembaga legislatif, dan yudikatif. Berdasarkan data penelitian di atas menunjukkan bahwa perselingkuhan merupakan salah satu masalah putusnya ikatan perkawinan sehingga menimbulkan keretakan dalam rumah tangga hingga perceraian.

Fenomena perselingkuhan sangat mudah ditemui di masyarakat, sebuah penelitian yang di lakukan oleh Stanford menunjukan bahwa semakin besar ketergantungan seorang pria pada istrinya secara ekonomi, maka semakin besar juga kemungkinan dia

---

<sup>1</sup>Kurnia Muhajarah. (2016). Perselingkuhan Suami Terhadap Istri dan Upaya penanganannya. SAWWA – Volume 12, Nomor 1, Oktober 2016,34-35.

berselingkuh.<sup>2</sup> Berdasarkan data yang dihimpun dari PA di DKI Jakarta angka gugatan perceraian menunjukkan peningkatan pada tahun 2018. Untuk wilayah Jakarta utara pada 2017 terdapat 2.594 kasus perceraian, pada tahun 2018 menjadi 2.920 kasus perceraian. Di wilayah Jakarta barat, jumlah kasus perceraian sepanjang 2017 mencapai 3.718 kasus. Angka itu meningkat menjadi 4.373 kasus pada tahun 2018. Di wilayah Jakarta selatan, pada tahun 2017 mencapai 5.642 kasus, di wilayah Jakarta timur tercatat sebagai wilayah dengan angka perceraian paling tinggi. Jumlah gugatan perceraian mencapai 5.773 kasus di 2017 dan meningkat menjadi 6.695 pada tahun 2018. Panitera Muda Hukum PA Jakarta pusat, menyatakan bahwa kasus perceraian di Jakarta pusat terus mengalami peningkatan hingga mencapai 1.796 pada tahun 2018. Sekitar 40 % dari sejumlah kasus tentang perceraian tersebut diakibatkan adanya perselingkuhan di dalam keluarga tersebut.<sup>3</sup> Dari data yang telah disebutkan diatas sangat memprihatinkan kasus perceraian yang terjadi di negeri ini terlebih di DKI Jakarta. Perceraian tersebut diakibatkan banyak hal termasuk perselingkuhan.

Perselingkuhan merupakan kejadian yang traumatis dan meninggalkan dampak negatif bagi pasangannya. Secara emosional, dampak yang dirasakan istri lebih besar dibandingkan yang dirasakan suami ketika mengetahui pasangannya berselingkuh. Istri akan menunjukkan reaksi emosi negatif yang lebih sering, merasa jijik, stres, cemas, kecewa, merasa diabaikan, menyalahkan diri sendiri, dan merasa tidak spesial di mata suaminya.<sup>4</sup> Dampak-dampak tersebut meningkatkan risiko untuk mengalami episode depresi mayor bagi istri. Namun, pada kenyataannya, cukup banyak istri yang cenderung untuk memperbaiki dan mempertahankan hubungannya dengan suaminya walau-pun ia merasa terluka dan tidak nyaman dengan apa yang suaminya lakukan<sup>5</sup>. Sementara itu, kebanyakan suami yang mengetahui istrinya berselingkuh akan cenderung langsung menceraikannya atau melakukan tindakan agresif.<sup>6</sup> Oleh karena itu, istri yang mengalami perselingkuhan memerlukan perhatian khusus.

Selain kejadian perselingkuhan secara umum, jenis perselingkuhan dan usia istri ketika mengetahui suaminya berselingkuh juga berkontribusi terhadap dampak yang dirasakan istri. Dari berbagai penelitian, perselingkuhan secara emosional dirasakan lebih berdampak negatif bagi istri dibandingkan dengan perselingkuhan secara seksual, apalagi jika suami sudah melakukan pertemuan lebih dari satu kali dengan perempuan lain yang dianggap sebagai pasangan selingkuhnya.<sup>7</sup> Istri yang berada di rentang usia dewasa muda (20-40 tahun) juga akan lebih merasa tertekan dalam menghadapi perse-

---

<sup>2</sup>Ananda, <https://m.merdeka.com/gaya/suami-pengangguran-rentan-selingkuh-benarkah.html>

<sup>3</sup>Headline, (04 may 2019), Zaman Sudah Berubah, <https://indopos.co.id/read/2019/05/04/174083/zaman-sudah-berubah/>

<sup>4</sup>Hall, J H, and F D Fincham. "Relationship dissolution following infidelity." In *Handbook of divorce and relationship dissolution*, by M A Fine, & J H Harvey, 153-168. New York: Routledge, 2006.

<sup>5</sup>Hertlein, K. M., Wetchler, J. L., & Piercy, F. P. (2013). Infidelity: an overview. Dalam K. M. Hertlein, F. P. Piercy, & J. L. Wetchler, *Handbook of the clinical treatment of infidelity* (pp. 5-16). New York, NY: Routledge.

<sup>6</sup>Gray, P B, and K G Anderson. *Fatherhood: Evolution and human paternal behavior*. Cambridge: Harvard University Press, 2010.

<sup>7</sup>Urooj, A., Haque, A., & Anjum, G. (2015). Perception of emotional and sexual infidelity among married men and women. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2), 423-442.

lingkuhan yang dilakukan suaminya karena kebutuhan akan intimasi menjadi kebutuhan yang dominan di rentang usia tersebut.<sup>8</sup> Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami kepada perempuan akan menimbulkan luka-luka batin terhadap istrinya sendiri.

Kasus perselingkuhan di dalam keluarga telah banyak merusak kesejahteraan di dalam keluarga, sehingga sangat dibutuhkan penyembuhan luka-luka batin ataupun pemulihan dalam perselingkuhan. Dalam tulisan ini akan mencoba membahas pendekatan Terapi pengampunan yang tidak terlepas dari teori lampiran ikatan<sup>9</sup>, untuk membantu permasalahan perselingkuhan yang telah berkembang biak dalam kehidupan ini. Terapi pemaafan bertujuan untuk membantu seseorang untuk mengatasi rasa sakit atau masa lalu yang menyakitkan. Teori Keterikatan dikembangkan oleh John Bowlby, bahwa perselingkuhan adalah suatu luka/cidera pada ikatan lampiran.<sup>10</sup> Metode ini akan mencoba untuk proses pemulihan dengan kasus perselingkuhan yang terjadi di dalam keluarga. Tulisan ini mengarah kepada pemulihan perselingkuhan dari perspektif pasangan yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan mereka dengan memeriksa dimensi tertentu dari keterikatan ikatan (yaitu, kesediaan, kedekatan, komunikasi, keteguhan, dan daya tanggap). Teori keterikatan dan terapi pemaafan memberikan wawasan penting bagi pasangan dan terapis untuk kasus perselingkuhan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif analisis dengan tinjauan literatur. Buku-buku dan literatur-literatur lainnya yang relevan digunakan untuk memberikan penjelasan tentang *inner healing* atau penyembuhan luka-luka batin kepada pasangan suami-istri kristen dengan masalah perselingkuhan dimana pendekatan *forgiveness therapy attachment theory* dibahas.

## PEMBAHASAN

### Attachment Theory

Teori keterikatan atau kelekatan, dikembangkan oleh John Bowlby, yang dimana dia menggambarkan struktur sumber gaya individu dalam membangun dan memelihara, serta memutuskan hubungan dengan orang lain.<sup>11</sup> Hubungan keterikatan memberikan anak kedekatan fisik dari wali utama, sementara ikatan afektif terbentuk diantara mereka; disini mereka bertemu sebagai individu dan salah satu dari mereka secara emosional sangat penting bagi yang lain, yang membuatnya sebagai orang yang diperlukan. Menurut teori keterikatan, hubungan mitra menciptakan situasi stres yang mengaktifkan sistem keterikatan, yang berarti bahwa individu tersebut berfokus pada pencarian kedekatan dengan sosok lampiran yang mewakili tempat berlindung yang

---

<sup>8</sup>Shackelford, T. K., Voracek, M., Schmitt, D. P., Buss, D. M., Weekes-Shackelford, V. A., & Michalski, R. L. (2004). Romantic jealousy in early adulthood and in later life. *Human Nature*, 15(3), 283-300.

<sup>9</sup>Erica A. Mitchell, Andrea K. Wittenborn, Tina M. Timm & Adrian J. Blow (2020): Examining the Role of the Attachment Bond in the Process of Recovering from an Affair, *The American Journal of Family Therapy*. DOI: 10.1080/01926187.2020.1791763

<sup>10</sup>Barbara Simonič & Nataša Rijavec Klobučar (2017): Attachment Perspective on Marital Dissolution and Relational Family Therapy, *Journal of Divorce & Remarriage*, DOI: 10.1080/10502556.2017.1300015

<sup>11</sup>Bowlby, J. *Attachment and loss* (New York: Basic Books, 1980).

aman.<sup>12</sup> Sistem keterikatan dapat didefinisikan sebagai sistem pengembangan seumur hidup di mana individu menggunakan fisik, kognitif, dan komunikasi yang sangat kompleks untuk membangun ikatan emosional yang kuat untuk melindungi mereka dari ancaman nyata atau potensial.<sup>13</sup> Teori keterikatan juga diterapkan pada hubungan romantis orang dewasa untuk menjelaskan ikatan kasih sayang yang telah dibangun. Hubungan romantis ini dapat berupa hubungan suami-istri yang sudah terjalin dalam ikatan kasih. Tetapi ikatan kasih tersebut dapat rusak akibat perselingkuhan. Perselingkuhan merupakan cedera keterikatan, yang merupakan trauma intens atau pelanggaran kepercayaan yang mempertanyakan sifat dari seluruh hubungan dan harus ditangani jika hubungan itu ingin bertahan.<sup>14</sup> Teori keterikatan sebagai panduan untuk memahami proses pemulihan urusan dengan fokus pada peran lima dimensi ikatan keterikatan dalam proses pemulihan. Tema komunikasi dan komitmen untuk proses penyembuhan terdiri dari beberapa dimensi ikatan keterikatan, termasuk kesediaan, kedekatan, komunikasi, keteguhan dan daya tangkap, yang semuanya penting untuk penyembuhan.

Teori keterikatan menggunakan semi terstruktur individu dengan kedua pasangan, tujuan utamanya adalah untuk memahami berdirinya peran masing-masing dimensi ikatan keterikatan dalam proses pemulihan keluarga dari perselingkuhan. Kajian ini selanjutnya akan memperkaya literatur diarea ini dan memberikan wawasan penting bagi pasangan dan terapis untuk kasus perselingkuhan. Adapun langkah-langkah yang ada dalam teori keterikatan untuk proses pemulihan perselingkuhan dengan masalah suami yang selingkuh dengan perempuan lain yakni: kesediaan/kemauan, kedekatan, komunikasi, keteguhan, komunikasi.<sup>15</sup>

Kesediaan/kemauan. Untuk proses pemulihan dalam hubungan suami-istri dalam masalah perselingkuhan perlu kesediaan dari pasangan. Dimensi ikatan keterikatan menyentuh persepsi masing-masing pasangan tentang bagaimana pasangannya bersedia secara emosional untuk dapat bertemu atau kebutuhannya setelah ditemukannya perselingkuhan. Kesediaan mengidentifikasi selaras komunikasi sebagai salah satu cara utama pasangan untuk memenuhi kebutuhan mereka, bukan hanya itu saja kesadaran tentang apa yang dibutuhkan masing-masing pasangan juga penting untuk proses penyembuhan. Kesadaran ini tercermin dalam mengambil tanggung jawab untuk perselingkuhan dan memahami apa yang menyebabkannya. Demonstrasi kesediaan masing-masing mitra untuk memenuhi kebutuhan untuk pemulihan. Niat dan tekad merupakan langkah paling mendasar untuk memulihkan perkawinan yang terkena guncangan akibat

---

<sup>12</sup>Weiss, R. *Marital separation* (New York: Basic Books, 1975).

<sup>13</sup>Barbara Simonič & Nataša Rijavec Klobučar (2017): Attachment Perspective on Marital Dissolution and Relational Family Therapy, *Journal of Divorce & Remarriage*, DOI: 10.1080/10502556.2017.1300015

<sup>14</sup>Lori Cluff Schade & Jonathan G. Sandberg. (2012). Healing the Attachment Injury of Marital Infidelity Using Emotionally Focused Couples Therapy: A Case Illustration, *The American Journal of Family Therapy*, DOI: 10.1080/01926187.2011.631374

<sup>15</sup>Erica A. Mitchell, Andrea K. Wittenborn, Tina M. Timm & Adrian J. Blow. (2020). Examining the Role of the Attachment Bond in the Process of Recovering from an Affair, *The American Journal of Family Therapy*, DOI: 10.1080/01926187.2020.1791763

perselingkuhan.<sup>16</sup> Maka tahap ini adalah tahap yang sangat penting untuk menyelesaikan masalah perselingkuhan dalam keluarga kristen, sebab tanpa kesediaan untuk berbicara dengan pasangan maka mustahil pemulihan perselingkuhan dapat diatasi.

Kedekatan. Dimensi ini menggambarkan cara pasangan mendapatkan kembali kedekatan dalam ketegangan hubungan mereka. Sebagian besar peserta mengidentifikasi menghabiskan lebih banyak waktu bersama sebagai cara utama untuk mendapatkan kembali kedekatan. Selain itu, komunikasi juga penting untuk mendapatkan kembali kedekatan dalam hubungan suami-istri. Misalnya, memiliki pembicaraan yang lebih terbuka dan jujur tentang perselingkuhan membuat mereka merasa lebih dekat satu sama lain. Penelitian yang dilakukan oleh Erica dkk menyatakan bahwa seks juga penting untuk mendapatkan kembali kedekatan dalam hubungan suami-istri.<sup>17</sup> Kurang sering berhubungan seks adalah salah satu cara peserta merasa bahwa mereka telah kehilangan koneksi dengan pasangan mereka di masa lalu dan yang melakukan lebih banyak seks dari waktu ke waktu membuat mereka merasa lebih dekat satu sama lain. Seks adalah salah satu cara untuk mendapatkan kembali keintiman dalam hubungan saat ini. Artinya, dalam membangun kedekatan dengan pasangan yang sudah rentang diperlukan kembali masa-masa dahulu berupa keintiman dalam pasangan.

Komunikasi. Dimensi ini membahas tentang pentingnya percakapan. Memiliki banyak percakapan yang bermanfaat untuk penyembuhan, termasuk lebih banyak *ngobrol* daripada yang mereka lakukan sebelum perselingkuhan, dan lebih intens berbicara tentang masa depan hubungan. Sengaja membicarakan perselingkuhan juga penting, serta mampu mengajukan pertanyaan tentang perselingkuhan dan apa yang menyebabkannya. Ketika suami-istri jarang berkomunikasi maka hal itu dapat membuat hubungan semakin tidak bahagia. Sehingga seringkali mencari kenyamanan di luar dari keluarga. Peranan komunikasi dalam keluarga adalah sangat penting. Antara suami dan istri harus saling berkomunikasi dengan baik untuk dapat mempertemukan satu dengan yang lain, sehingga dengan demikian kesalahpahaman dapat dihindarkan. Hal ini dapat dicapai dengan komunikasi dua arah.<sup>18</sup>

Keteguhan. Dimensi ini memanfaatkan kemampuan untuk bergantung pada pasangan dan pemahaman tentang bagaimana pasangan membangun kembali keamanan dan kepercayaan. Singgih D. Gunarsa, menuliskan bahwa Keteguhan juga bertujuan untuk memberikan perhatian kepada pasangan.<sup>19</sup> Perhatian dapat diartikan sebagai menaruh hati. Menaruh hati pada seluruh anggota keluarga adalah peletak dasar utama hubungan baik diantara para anggota keluarga khususnya terhadap pasangan. Perhatian terhadap perubahan-perubahan yang ada dalam keluarga. Sehingga dengan tindakan yang dilakukan tersebut dapat membangun kembali kepercayaan dengan pasangan.

---

<sup>16</sup>Kurnia Muhajarah. (2016). Perselingkuhan Suami Terhadap Istri dan Upaya penanganannya. SAWWA – Volume 12, Nomor 1, Oktober 2016,34-35.

<sup>17</sup>Erica A. Mitchell, Andrea K. Wittenborn, Tina M. Timm & Adrian J. Blow. (2020). Examining the Role of the Attachment Bond in the Process of Recovering from an Affair, The American Journal of Family Therapy,DOI: 10.1080/01926187.2020.1791763

<sup>18</sup>Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan* (Yogyakarta: ANDI, 2004), 53-54

<sup>19</sup>Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Untuk Keluarga* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), 42-44

Responsivitas. Dimensi ini memanfaatkan persepsi peserta tentang tanggapan pasangan mereka. Kebutuhan korban adalah penghiburan berupa kasih sayang atau memberi perhatian dari keluarga khususnya pelaku. Memberi perhatian sering melibatkan penggunaan sentuhan fisik agar hubungan suami-istri lebih nyaman, perhatian yang konsisten dari pasangannya untuk memberikan kenyamanan saat dibutuhkan, akan memberikan dampak yang baik untuk memperbaiki situasi keluarga. Selain itu, menerima kekurangan-kekurangan yang tidak mudah atau sulit diubah dari pasangan. Sikap menerima terhadap kekurangan-kekurangan ini sangat perlu, supaya tidak menimbulkan kebencian.

### **Perselingkuhan**

Perselingkuhan menurut Debbie Then, pertama-tama dan terutama, merupakan suatu pelanggaran terhadap eksklusivitas hubungan seks antara seorang laki-laki dan seorang perempuan yang sudah menikah.<sup>20</sup> Perselingkuhan terjadi ketika seseorang telah menikah melakukan hubungan seks dengan seseorang yang bukan pasangannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Erica dkk, menyatakan bahwa perselingkuhan adalah cedera keterikatan karena menghancurkan asumsi dasar-dasar tentang hubungan suami-istri.<sup>21</sup> Asumsi perselingkuhan yang mengakibatkan cederanya sistem keterikatan tersebut juga terdapat dalam penelitian dari Barbara dkk.<sup>22</sup> Perselingkuhan merupakan segala bentuk perilaku yang melanggar kontrak dan perjanjian antara dua orang dalam suatu hubungan yang didasari oleh komitmen eksklusif.<sup>23</sup>

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki memiliki intensi untuk berselingkuh yang lebih besar dan lebih banyak tercatat melakukan perselingkuhan dibandingkan dengan perempuan, meskipun perbedaannya tidak terlalu besar.<sup>24</sup> Dalam penelitian yang dilakukan oleh Carla Leone, menyatakan bahwa perselingkuhan adalah kegagalan obyek diri yang besar atau trauma relasional yang biasanya berasal dari beberapa intrapsikis dan faktor interpersonal.<sup>25</sup> Dari penelitian yang telah dilakukan, maka jelaslah bahwa perselingkuhan yang terjadi di dalam keluarga dapat menimbulkan kegagalan dalam pernikahan. Hubungan suami-istri adalah hubungan keterikatan yang saling membutuhkan. Apabila pihak yang menjadi korban perselingkuhan merasa kecewa dan sulit untuk memaafkan, maka proses penyembuhan luka-luka batin dengan pendekatan teori keterikatan tidaklah cukup. Terapi pemaafan (pengampunan) merupakan

---

<sup>20</sup>Debbie Then, *Jika Suami Anda Berselingkuh* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002), 17

<sup>21</sup>Erica A. Mitchell, Andrea K. Wittenborn, Tina M. Timm & Adrian J. Blow. Examining the Role of the Attachment Bond in the Process of Recovering from an Affair, *The American Journal of Family Therapy*, DOI: 10.1080/01926187.2020.1791763 (2020).

<sup>22</sup>Barbara Simonič & Nataša Rijavec Klobučar: Attachment Perspective on Marital Dissolution and Relational Family Therapy, *Journal of Divorce & Remarriage*, DOI: 10.1080/10502556.2017.1300015 (2017)

<sup>23</sup>Hertlein, K. M., Wetchler, J. L., & Piercy, F. P. Infidelity: an overview. Dalam K. M. Hertlein, F. P. Piercy, & J. L. Wetchler, *Handbook of the clinical treatment of infidelity* (pp. 5-16). New York, NY: Routledge. (2013).

<sup>24</sup>Jayanti, T. N. Uji korelasi intensi berselingkuh dengan big five personality. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), (2013): 1-9.

<sup>25</sup>Carla Leone, Helping Couples Heal From Infidelity: A Self Psychological, Intersubjective Approach, *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, DOI: 10.1080/15551024.2013.796608. (2013).

pemulihan dan penyembuhan luka-luka batin (*inner healing*) yang tepat bagi pasangan suami istri Kristen dengan masalah perselingkuhan.

### **Terapi Pemaafan/pengampunan (*Forgiveness Therapy*)**

Salah satu cara penyembuhan luka-luka batin akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan terhadap perempuan lain adalah dengan pendekatan terapi pemaafan/ pengampunan. Pengampunan menjadi penting ketika istri memutuskan untuk tetap bertahan pada pernikahannya, karena dengan adanya pengampunan, hubungan antara suami dan istri dapat pulih kembali.<sup>26</sup> Terapi pemaafan/pengampunan bertujuan untuk membantu seseorang untuk mengatasi rasa sakit atau masa lalu yang menyakitkan.

Dalam perspektif kristiani, pengampunan merupakan kewajiban yang hendaknya dimiliki oleh setiap orang percaya<sup>27</sup>, oleh karena Kristus sudah terlebih dahulu menunjukkan perbuatan pengampunan kepada setiap orang. Jundo P. Siregar menjelaskan bahwa pengampunan adalah watak orang Kristen. Tindakan pengampunan dasarnya adalah kasih, yaitu Kasih yang diturunkan oleh Allah. Dengan mengampuni kerap kali menjadi inspirasi, dan sekaligus dapat mengubah watak manusia.<sup>28</sup> Pandangan tersebut sangat mendukung terhadap teori pemaafan/pengampunan ini, yaitu bahwa siapapun, termasuk pasangan suami istri yang mengampuni dapat mengubah watak seseorang. Dengan perkataan lain, perubahan watak yang sebelumnya berselingkuh ketika pengampunan yang didasarkan oleh kasih Allah maka tindakan pengampunan tersebut dapat merubah perilaku suami atau istri yang berselingkuh.

Penegasan pada tindakan pengampunan oleh orang Kristen tersebut diuraikan lagi yaitu bahwa seseorang yang dapat mengampuni menunjukkan bukti kematangan karakter yang kuat dan teguh. Dengan mengampuni kesalahan orang lain berarti memberikan kesempatan untuk mengubah karakter orang lain pula. Keunikan iman Kristen terletak pada kuasa pengampunan yang berdasarkan kasih. Menurutny, tujuan memberikan pengampunan adalah menyelesaikan masalah dengan tuntas. Tidak ada lagi beban atau dendam. Ada banyak hubungan-hubungan yang retak, bahkan terputus disebabkan karena tidak rela mengampuni. Hal ini bisa terjadi di lingkungan keluarga, masyarakat bahkan negara. Banyak kesempatan-kesempatan untuk mengubah karakter yang “buruk” menjadi terhilang karena tidak mengampuni. Diperlukan tindakan nyata, artinya hubungan yang sehat ini memerlukan usaha, untuk membangun. Hanya berdasarkan pengampunan, yang berlandaskan kasih, pengorbanan, untuk memulihkan hal tersebut dapat diwujudkan.<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup>Yulius Steven & Evi Sukmaningrum, Pemaafan pada istri dewasa muda yang suaminya pernah selingkuh, *Jurnal Psikologi Ulayat*. (2018), 5(1), 1-27 ISSN: 2088 4230 (cetak) DOI 10.24854/jpu12018-72

<sup>27</sup> May Rauli Simamora & Johannes Waldes Hasugian, “Penanaman nilai-nilai kristiani bagi ketahanan keluarga di era disrupsi”, *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1) (2020): 13-24.

<sup>28</sup>Jundo Parasian Siregar, “Pengembangan Watak Kristen Melalui Pengampunan,” *IMMANUEL: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (2020): 33–42, <http://stt-su.ac.id/e-journal/index.php/immanuel>.

<sup>29</sup>Ibid.

Adapun langkah-langkah untuk proses terapi pemaafan yakni<sup>30</sup>; Sesi pengampunan dimulai dengan pernyataan yang jelas tentang pelanggaran kepada pasangan dan terapis. Langkah kedua adalah meminta penjelasan dari pelaku melibatkan pihak terkait dengan keadaan yang berkaitan dengan pelanggaran tersebut. Meminta pelaku memberi penjelasan secara spesifik tentang bagaimana perselingkuhan itu dimulai, misalnya, dengan siapa, di mana mereka bertemu, dan seberapa sering. Membuka rahasia seputar perselingkuhan memungkinkan kedua pasangan untuk melakukan pendekatan pengampunan secara kolaboratif. Keterbukaan pelaku adalah langkah yang pertama menuju seimbangannya hubungan dan membangun kepercayaan kembali.

Langkah ketiga adalah tanya jawab. Pelaku mengizinkan korban atau terapis untuk mengajukan pertanyaan apa pun yang diinginkannya. Perasaan malu dan sakit hati yang terkait dengan perselingkuhan secara terbuka diungkapkan oleh korban. Banyaknya pengungkapan bervariasi dari kasus ke kasus. Meskipun pengungkapan rahasia oleh pelaku bisa menyakitkan, rahasia yang tersisa dapat merusak pemulihan kepercayaan. Penelitian yang dilakukan oleh Yulius & Evi tentang bagaimana pemaafan dapat terlaksana maka Suami yang melakukan perselingkuhan harus terbuka kepada istri guna mencapai pemulihan.<sup>31</sup> Pengampunan difasilitasi karena terapis dan klien fokus pada empat faktor pemersatu: empati, kerendahan hati, komitmen dan permintaan maaf permintaan maaf terlebih dahulu dari suami, komitmen untuk tetap mempertahankan pernikahan, motivasi berbuat baik yang tinggi menjadi hal yang baik agar istri memiliki kepercayaan kembali.<sup>32</sup> Terapis dapat memfasilitasi tingkat keterbukaan apa pun yang diperlukan mempromosikan kepercayaan.

Pengungkapan luka secara penuh adalah langkah keempat. Terapis mengundang korban untuk berbagi luka yang dia alami dan mendorong pelaku untuk mendengarkan. Dalam langkah ini, terapis mengizinkan pelaku untuk mengidentifikasi dengan luka korban. Langkah kelima adalah bekerja dengan pasangan untuk membuat rencana untuk menghentikan atau mencegah serangan di masa depan tingkah laku. Bersama-sama, pasangan itu menyusun rencana untuk membangun kembali kepercayaan hubungan, misalnya, menyarankan agar pelaku memberi izin korban untuk menelepon kapan saja dan di mana saja untuk meyakinkan korban. Terapis mendorong pasangan untuk mengembangkan mekanisme untuk mencegah perselingkuhan.

Pada langkah keenam, terapis memperingatkan korban bahwa pengampunan tidak berarti rasa sakit itu hilang dan pengampunan tidak perlu diberikan ketika diminta. Terapis menjelaskan bahwa klien harus memaafkan hanya ketika dia siap untuk melepaskan kebencian. Setelah langkah ini, terapis mengundang korban untuk melakukan identifikasi terhadap luka pasangan dan potensi penyebab perselingkuhan. Hal ini tidak

---

<sup>30</sup>Philip M. Mamalakis, "Painting a Bigger Picture", *Journal of Family Psychotherapy*, 12:1, 39-54, DOI: 10.1300/J085v12n01.04 (2001)

<sup>31</sup>Yulius Steven & Evi Sukmaningrum, Pemaafan pada istri dewasa muda yang suaminya pernah selingkuh, *Jurnal Psikologi Ulayat*. (2018), 5(1), 1-27 ISSN: 2088 4230 (cetak) DOI 10.24854/jpu12018-72

<sup>32</sup>Stephen T. Fife, Christian M. Stewart & Lindsey G. Hawkins, "Family-of-Origin, Sexual Attitudes, and Perceptions of Infidelity: A Mediation Analysis," *The American Journal of Family Therapy*, DOI: 10.1080/01926187.2019.1684218 (2019).



berarti membenarkan perselingkuhan, tetapi untuk memperluas deskripsi dari masalah tersebut. Terapi pengampunan memperluas masalah hingga mencakup rasa sakit atau sakit hati yang dialami pelaku dalam hubungan dan apapun kebutuhan pelaku bertemu melalui perselingkuhan. Dua langkah terakhir adalah permintaan formal untuk pengampunan dan tindakan seremonial. Terapis tersebut mengajak pelaku untuk bertanya secara spesifik untuk pengampunan dan jika korban siap, untuk memberikan pengampunan. Serta menyarankan tindakan formal, seperti membeli cincin baru, sebagai upacara tandai awal yang baru. Jika korban tidak siap untuk dimaafkan, maka terapis membutuhkan waktu tambahan untuk mengeksplorasi rasa sakit dan dendam dan keadaan perselingkuhan untuk memberikan waktu sebanyak yang diperlukan bersiaplah untuk meminta atau memberikan pengampunan. Langkah-langkah ini dimaksudkan sebagai pedoman. Terapis harus mengidentifikasi masalah kritis pasangan dan tingkat pengampunan setiap individu.

## KESIMPULAN

Perselingkuhan adalah cedera keterikatan karena menghancurkan asumsi dasar-dasar tentang hubungan suami-istri. Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami terhadap perempuan lain akan menimbulkan luka terhadap pasangannya sendiri. Teori keterikatan (*attachment theory*) untuk kasus perselingkuhan menerapkan lima langkah untuk proses pemulihan yaitu kesediaan, kedekatan, komunikasi, keteguhan, dan daya tanggap. Kelima tahap tersebut dapat menjadi dasar untuk pulih dari luka akibat perselingkuhan. Proses pemulihan dari teori keterikatan menjadi dasar untuk proses terapi pemaafan (pengampunan) dalam perselingkuhan agar luka-luka batin baik yang dialami istri dan juga suami dapat teratasi. Namun, sebagai orang percaya, pasangan suami istri hendaknya melandaskan kasih Allah dalam proses pemulihan setiap rumah tangga Kristen yang mengalami luka batin akibat perselingkuhan. Oleh karena kasih Allah sanggup mengubah hati orang-orang yang siap mengampuni orang yang bersalah kepadanya. Selalu ada jalan keluar bagi pemulihan keretakan rumah tangga Kristen khususnya oleh karena perselingkuhan.

## REFERENSI

- Ananda. *Suami pengangguran rentan berselingkuh, benarkah?* September 12, 2012. <https://m.merdeka.com/gaya/suami-pengangguran-rentan-selingkuh-benarkah.html> (accessed December 2020).
- Bowlby, J. *Attachment and loss*. New York: Basic Books, 1980.
- Fife, Stephen T, Christian M Stewart, and Lindsey G Hawkins. "Family-of-Origin, Sexual Attitudes, and Perceptions of Infidelity: A Mediation Analysis." *The American Journal of Family Therapy*, 2019: 142-159.
- Gray, P B, and K G Anderson. *Fatherhood: Evolution and human paternal behavior*. Cambridge: Harvard University Press, 2010.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Untuk Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010.
- Hall, J H, and F D Fincham. "Relationship dissolution following infidelity." In *Handbook of divorce and relationship dissolution*, by M A Fine, & J H Harvey, 153-168. New York: Routledge, 2006.

- Headline. *Zaman Sudah Berubah*. May 04, 2019.  
<https://indopos.co.id/read/2019/05/04/174083/zaman-sudah-berubah/>  
(accessed December 2020).
- Hertlein, K M, J L Wetchler, and F P Piercy. "Infidelity: an overview." In *Handbook of the clinical treatment of infidelity*, by K M Hertlein, J L Wetchler, & F P Piercy, 5-16. New York: Routledge, 2013.
- Jayanti, T N. "Uji korelasi intensi berselingkuh dengan big five personality." *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2013: 1-9.
- Leone, Carla. "Helping Couples Heal From Infidelity: A Self Psychological, Intersubjective Approach." *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 2013: 282-308.
- Mamalakis, Philip M. "Painting a Bigger Picture." *Journal of Family Psychotherapy*, 2001: 39-54.
- Mitchell, Erica A, Andrea K Wittenborn, Tina M Timm, and Adrian J Blow. "Examining the Role of the Attachment Bond in the Process of Recovering from an Affair." *The American Journal of Family Therapy*, 2020: 1-16.
- Muhajarah, Kurnia. "Perselingkuhan suami terhadap istri dan upaya penanganannya." *SAWWA*, 2016: 34-35.
- Schade, Lori Cluff, and Jonathan G Sandberg. "Healing the Attachment Injury of Marital Infidelity Using Emotionally Focused Couples Therapy: A Case Illustration." *The American Journal of Family Therapy*, 2012: 434-444.
- Shackelford, T K, M Voracek, D P Schmitt, D M Buss, V A Weekes-Shackelford, and R L Michalski. "Romantic jealousy in early adulthood and in later life." *Human Nature*, 2004: 283-300.
- Simamora, May Rauli, and Johanes Waldes Hasugian. "enanaman nilai-nilai kristiani bagi ketahanan keluarga di era disrupsi." *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 2020: 13-24.
- Simonič, Barbara, and Nataša Rijavec Klobučar. "Attachment Perspective on Marital Dissolution and Relational Family Therapy." *Journal of Divorce & Remarriage*, 2017: 161-174.
- Siregar, Jundo Parasian. "Pengembangan Watak Kristen Melalui Pengampunan." *IMMANUEL: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 2020: 33-42.
- Steven, Yulius, and Evi Sukmaningrum. "Pemaafan pada istri dewasa muda yang suaminya pernah selingkuh." *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2018: 1-27.
- Then, Debbie. *Jika Suami Anda Berselingkuh*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002.
- Urooj, A, A Haque, and G Anjum. "Perception of emotional and sexual infidelity among married men and women." *Pakistan Journal of Psychological Research*, 2015: 423-442.
- Walgito, Bimo. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: ANDI, 2004.
- Weiss, R. *Marital separation*. New York: Basic Books, 1975.