

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perselingkuhan

Perselingkuhan merupakan suatu pelanggaran kepercayaan. Hal ini terjadi ketika salah satu ataupun kedua pasangan tidak menghormati lagi perjanjian untuk setia. Perselingkuhan adalah masalah umum yang terjadi pada pasangan di dalam konseling (Atkins, Baucom, Eldridge, & Christensen, 2005). Pasangan terapi melaporkan 50%-65% pasangan melakukan konseling pernikahan karena perselingkuhan di dalam rumah tangga. (Atkins, Baucom, & Jacobson, 2001). Menurut Allen, Duncome, Harisson, & Marsden (2004), diantara 30% dan 60% pria dan 20% dan 50% wanita memiliki masalah di dalam pernikahan mereka, seperti masalah perselingkuhan dan masalah ekonomi serta masalah lainnya.

1. Definisi perselingkuhan

Johnson (2005) mendefinisikan perselingkuhan sebagai tindakan yang dirasakan dan dialami sebagai penghianatan yang menyakitkan dari suatu kepercayaan dan ancaman dalam suatu hubungan; tindakan ini merusak ikatan kasih sayang dan cinta pada pasangan (Johnson, 2005).

Asya (2000) mendefinisikan perselingkuhan (selingkuh) sebagai perbuatan seorang suami (istri) dalam bentuk menjalin hubungan dengan seseorang di luar ikatan perkawinan yang kalau diketahui pasangan sah akan dinyatakan sebagai perbuatan menyakiti, mengkhianati, melanggar kesepakatan, di luar komitmen. Dengan kata lain selingkuh terkandung

makna ketidakjujuran, ketidakpercayaan, tidak saling menghargai dengan maksud menikmati hubungan dengan orang lain sehingga terpenuhi kebutuhan afeksi-seksualitas (meskipun tidak harus terjadi hubungan sebadan).

Dalam KBBI Selingkuh adalah (1) suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan sendiri; tidak berterus terang; tidak jujur; curang; serong; (2) suka menggelapkan uang; korup; (3) suka menyeleweng.

Bird & Melville (1994), menyatakan bahwa perselingkuhan dilakukan oleh salah satu pasangan yang telah menikah adalah hubungan yang dengan orang lain yang bukan pasangannya.

Jadi, perselingkuhan yang akan dibahas di sini adalah tindakan menyeleweng, berhubungan dengan pasangan lain di luar pasangan nikah tanpa diketahui oleh pasangan nikahnya.

2. Penyebab Perselingkuhan

Dr. Willard Harley (1994) menyatakan penyebab perselingkuhan amat beragam dan biasanya tidak hanya disebabkan oleh satu hal saja. Ketidakpuasan dalam perkawinan merupakan penyebab utama yang sering dikeluhkan oleh pasangan, tetapi ada pula faktor-faktor lain di luar perkawinan yang mempengaruhi masuknya orang ketiga dalam perkawinan, Tidak bertemunya kebutuhan suami dan istri dalam rumah tangga. Kebutuhan istri meliputi kebutuhan akan kasih sayang (*affection*), percakapan (*conversation*), ketulusan dan keterbukaan (*honesty and*

openness), komitmen finansial (*financial commitment*) dan komitmen keluarga (*family commitment*). Sedangkan kebutuhan suami meliputi kebutuhan seksual (*sexual fulfillment*), kebersamaan dalam rekreasi (*recreational companionship*), memiliki pasangan yang menarik (*an attractive spouse*), dukungan dalam rumah tangga (*domestic support*) dan kekaguman (*admiration*).

Lebih jelasnya, Menurut Monty P. Satiadarma (2001) penyebab terjadinya perselingkuhan dilatari oleh beberapa alasan antara lain:

a. Alasan psikofisik

1.) Keterpikatan fisik

Keterpikatan fisik merupakan salah satu hal yang menggugah seseorang untuk melakukan pendekatan kepada seseorang. Aspek fisik ini mencakup paras, bentuk tubuh, tatapan mata, cara berpakaian, nada bicara hingga gerakan tubuh seseorang. Alasan mengapa seseorang tertarik pada penampilan fisik seseorang sulit dirumuskan.

2.) Kebutuhan biologis

Manusia memiliki sejumlah kebutuhan biologis tertentu seperti makan, minum, bernafas, dan seks. Ada sejumlah orang yang mampu mengendalikan kebutuhan biologisnya dengan baik dan ada pula yang tidak mampu mengendalikannya dengan baik. Begitu pula dengan kebutuhan seksual, tidak semua orang dapat mengendalikan kebutuhan seksualnya dengan baik. Pada

sejumlah kasus perselingkuhan ada berbagai kondisi yang menggambarkan bahwa hubungan seksual pasangan pernikahan mengalami hambatan. Akibatnya, pasangan pernikahan tersebut berupaya memenuhi kebutuhan seksualnya dengan cara melakukan hubungan seksual di luar hubungan pernikahan yang sah.

Sebagian dari pelaku perselingkuhan menyatakan bahwa mereka tidak berniat meninggalkan istri sah mereka. Akan tetapi, mereka merasa hubungan seksual dengan istrinya mengalami hambatan. Akibatnya mereka mencari jalan untuk memenuhi kebutuhan seksualnya dengan orang lain.

b. Alasan psikologis

1.) Kebutuhan

Kebutuhan merupakan salah satu alasan paling mendasar bagi pelaku perselingkuhan untuk melakukan perselingkuhan. Alasan fisik, sosial, atau psikologis didasari oleh sebuah kebutuhan. Kebutuhan tersebut antara lain kebutuhan teman untuk berbicara dan berbagi. Kebutuhan muncul akibat adanya suatu situasi yang tidak menyenangkan atau tidak memuaskan. Seseorang yang melakukan perselingkuhan, misalnya didorong oleh kebutuhan untuk bersama dengan orang lain yang mampu memberinya kenyamanan.

Dalam sebuah perkawinan menurut Harley & Chalmers terdapat sepuluh kebutuhan emosional, antara lain kebutuhan akan pujian, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan berkomunikasi, kebutuhan dukungan keluarga, kebutuhan tekad kebersamaan keluarga, dukungan keuangan, kejujuran dan keterbukaan, penampilan fisik, dan kebersamaan (Satiadarma, 2001: 78). Adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi (unmet needs) dapat menimbulkan kerentanan pada diri seseorang untuk melakukan perselingkuhan.

2.) Tekanan

Selain aspek kebutuhan, terdapat pula aspek tekanan. Tekanan merupakan keadaan yang memberi pengaruh besar seseorang untuk melaksanakan dorongan keinginannya untuk berperilaku tertentu ke suatu objek tertentu. Misalnya salah satu pasangan membutuhkan suami atau istrinya untuk berkomunikasi, namun pasangannya tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Pasangannya justru cenderung menginterogasi. Hal ini dapat menimbulkan suatu tekanan yang tidak nyaman dan cenderung mendorong pasangannya tersebut untuk berkomunikasi dengan pihak lain yang memberinya kenyamanan berkomunikasi. Hal tersebut dapat diperolehnya melalui berselingkuh.

Aspek komunikasi seringkali menjadi salah satu masalah penyebab terjadinya perselingkuhan. Permasalahan bukan timbul dari kuantitas komunikasi, namun timbul dari kualitas komunikasi pasangan tersebut. Menurut Harley & Chalmers, seringkali pasangan tidak berani secara terbuka menyatakan perasaannya kepada pasangannya (Satiadarma, 2001: 81). Kualitas dan kenyamanan berkomunikasi yang didapat dari pihak lain diluar pernikahan menimbulkan peluang terjadinya perselingkuhan.

3. Tipe Perselingkuhan

Tipe Perselingkuhan dapat dibagi menjadi beberapa bentuk, penggolongannya didasarkan derajat keterlibatan emosional dari pasangan yang berselingkuh (Subotnik & Harris, 2005). Beberapa bentuk perselingkuhan adalah sebagai berikut:

a. *Serial Affair*

Tipe perselingkuhan ini paling sedikit melibatkan keintiman emosional tetapi terjadi berkali-kali. Hubungan yang terbentuk dapat berupa perselingkuhan semalam atau sejumlah *affair* yang berlangsung cukup lama. Dalam *serial affair* tidak terdapat keterlibatan emosional, hubungan yang dijalin hanya untuk memperoleh kenikmatan atau petualangan sesaat. Inti dari perselingkuhan ini adalah untuk seks dan kegairahan. Walaupun

tidak melibatkan keterlibatan emosional yang mendalam antara pasangan dan kekasih-kekasihnya, namun tidak berarti perselingkuhan ini tidak membahayakan. Tidak adanya komitmen dengan pasangan-pasangan selingkuh menunjukkan juga tidak adanya komitmen terhadap perkawinan. Hubungan dengan pasangan yang berganti-ganti juga berbahaya karena resiko penularan penyakit menular seksual

b. Flings

Mirip dengan *serial affair*, *Flings* juga ditandai oleh minimnya keterlibatan emosional. Hubungan yang terjadi dapat berupa perselingkuhan satu malam atau hubungan yang terjadi selama beberapa bulan, tetapi hanya terjadi satu kali saja.

Dibandingkan dengan tipe perselingkuhan yang lain, *Flings* termasuk yang paling tidak serius dampaknya.

c. Romantic Love Affair

Perselingkuhan tipe ini melibatkan hubungan emosional yang mendalam. Hubungan yang terjalin menjadi amat penting dalam keseluruhan kehidupan pasangan. Seringkali pasangan berpikir untuk melepaskan perkawinan dan menikahi kekasihnya. Bila perceraian tidak memungkinkan, perselingkuhan tersebut dapat berlangsung jangka panjang.

d. *Long Term Affair*

Perselingkuhan jangka panjang merupakan hubungan yang menyangkut keterlibatan emosional paling mendalam. Hubungan dapat berlangsung bertahun-tahun dan bahkan sepanjang kehidupan perkawinan. Cukup banyak pasangan yang merasa memiliki hubungan lebih baik dengan pasangan selingkuhnya daripada dengan suami atau istri. Disebabkan oleh perselingkuhan yang sudah berlangsung lama, tidak jarang hubungan ini juga diketahui oleh istri dan bahkan pihak keluarga. Pada sejumlah pasangan tertentu, seolah ada perjanjian tidak tertulis bahwa perselingkuhan boleh terus berjalan asalkan suami tetap memberikan kehidupan yang layak bagi istri dan anak-anak. Eaves & Robertson-Smith (2007) menyimpulkan bahwa pria umumnya melakukan perselingkuhan yang disertai hubungan seks (*sexual infidelity*), sementara kebanyakan wanita berselingkuh untuk memperoleh kedekatan emosional (*emotional infidelity*).

4. Dampak Perselingkuhan

Perselingkuhan berarti pula penghianatan terhadap kesetiaan dan hadirnya wanita lain dalam perkawinan sehingga menimbulkan perasaan sakit hati, kemarahan yang luar biasa, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kekecewaan yang amat mendalam (Snyder, Baucom, & Gordon, 2008; Subotnik & Harris, 2005).

Istri-istri yang amat mementingkan kesetiaan adalah mereka yang paling amat terpukul dengan kejadian tersebut. Ketika istri mengetahui bahwa kepercayaan yang mereka berikan secara penuh kemudian diselewengkan oleh suami, maka mereka kemudian berubah menjadi amat curiga. Berbagai cara dilakukan untuk menemukan bukti-bukti yang berkaitan dengan perselingkuhan tersebut. Keengganan suami untuk terbuka tentang detil-detil perselingkuhan membuat istri semakin marah dan sulit percaya pada pasangan. Namun keterbukaan suami seringkali juga berakibat buruk karena membuat istri trauma dan mengalami mimpi buruk berlarut-larut (Glass & Staeheli, 2003).

Secara umum perselingkuhan menimbulkan masalah yang amat serius dalam perkawinan. Tidak sedikit yang kemudian berakhir dengan perceraian karena istri merasa tidak sanggup lagi bertahan setelah mengetahui bahwa cinta mereka dikhianati dan suami telah berbagi keintiman dengan wanita lain (Weiner-Davis, 1992). Pada perkawinan lain, perceraian justru karena suami memutuskan untuk meninggalkan perkawinan yang dirasakannya sudah tidak lagi membahagiakan. Bagi para suami tersebut perselingkuhan adalah puncak dari ketidakpuasan mereka selama ini (Subotnik & Harris 2005).

Bagi pasangan yang memutuskan untuk tetap mempertahankan perkawinan, dampak negatif perselingkuhan amat dirasakan oleh istri. Sebagai pihak yang dikhianati, istri merasakan berbagai emosi negatif secara intens dan seringkali juga mengalami depresi dalam jangka waktu yang

cukup lama. Rasa sakit hati yang amat mendalam membuat mereka menjadi orang-orang yang amat pemarah, tidak memiliki semangat hidup, merasa tidak percaya diri, terutama pada masa-masa awal setelah perselingkuhan terbuka. Mereka mengalami konflik antara tetap bertahan dalam perkawinan karena masih mencintai suami dan anak-anak dengan ingin segera bercerai karena perbuatan suami telah melanggar prinsip utama perkawinan mereka (Snyder, Baucom, & Gordon, 2008; Hargrave).

Berikut adalah konflik yang terjadi jika masalah dibiarkan berlarut larut dapat menimbulkan 4 perilaku tertentu:

a. Marah

Rasa tidak percaya bahwa pasangannya berselingkuh menimbulkan rasa kecewa yang besar. Rasa kecewa yang terakumulasi tersebut tidak mampu lagi teratasi sehingga timbulah frustrasi. Rasa frustrasi atas ketidakberdayaan ini menimbulkan amarah dalam diri korban. Kemarahan tersebut diarahkan pada berbagai pihak, antara lain:

- 1) Marah kepada pasangannya yang telah ingkar janji.
- 2) Marah kepada pihak ketiga sebagai pelaksana terjadinya perselingkuhan.
- 3) Marah kepada lingkungan sosial yang dianggapnya memberi dukungan terlaksananya perselingkuhan.

- 4) Bahkan marah terhadap Tuhan karena ia menganggap telah ditimpakan beban yang berat untuk ditanggung.
- 5) Marah terhadap diri sendiri karena merasa gagal sebagai individu dalam membina kelangsungan perkawinan.

Menurut Lerner, marah adalah suatu bentuk sinyal atau tanda bahwa diri disakiti, hak-hak yang dilanggar, kebutuhan yang tidak dipenuhi atau ada sesuatu yang tidak layak untuk terjadi (Satiadarma, 2001).

b. Sakit hati

Selain rasa kecewa dan marah, pasangan pelaku perselingkuhan mengalami rasa sakit hati yang cukup mendalam, di antaranya disebabkan oleh:

- 1) Tidak lagi dihargai statusnya sebagai pasangan perkawinan.
- 2) Merasa hak-haknya dirampas oleh orang lain.
- 3) Merasa tidak lagi dibutuhkan.
- 4) Kedudukannya digantikan oleh orang lain.

Rasa sakit hati yang dirasakan oleh korban perselingkuhan akan cukup membekas dalam ingatan mereka. Menurut landasan teori kognitif seperti yang diungkapkan Kellog (1995), pengalaman seseorang membentuk skema atau pemetaan pikiran tertentu dalam diri seseorang, dan skema ini akan menyertai seseorang dalam

membuat keputusan tertentu dalam melakukan tindakan tindakannya (Satiadarma, 2001). Jika intensitas sakit hati tersebut cukup tinggi, skema yang terukir dalam benak seseorang akan sangat mendalam dan tidak mudah bagi individu tersebut untuk menghapus dan mengganti dengan skema yang baru.

c. Kebencian

Kemarahan kerap kali memicu timbulnya kebencian. Apabila seseorang disakiti, baik fisik maupun psikis, ia akan cenderung membenci individu yang menyakitinya. Seorang istri yang disakiti hatinya akibat perselingkuhan dapat mengalami rasa benci terhadap pengkhianatan suaminya ataupun sebaliknya. Kebencian ini seringkali ditampilkan dalam perilaku menarik diri, sikap bermusuhan atau menjauhi, dan adakalanya timbul keinginan untuk membalas perlakuan suaminya tersebut. Sama halnya dengan amarah, sasaran kebencian juga diarahkan kepada suami, orang ketiga, lingkungan suami, bahkan diri sendiri. Berbeda dengan amarah yang cenderung diekspresikan keluar, kebencian cenderung dimanifestasikan dengan bentuk perilaku pasif agresif, yakni dengan melakukan tindakan tidak responsif yang membuat kerugian semakin besar.

d. Kecewa

Perasaan kecewa yang muncul dan dialami oleh pasangan perilaku perselingkuhan pada dasarnya bersumber dari ketidakselarasan harapan dan kenyataan yang terjadi. Pasangan pelaku perselingkuhan juga merasa kecewa dengan diri sendiri. Mereka merasa kecewa bahwa selama ini mereka tidak menyadari dirinya telah menjadi korban kebohongan. Kekecewaan terbesar yang dialami oleh pasangan perselingkuhan adalah kekecewaan atas pemilihan pasangan hidup. Situasi ini mengakibatkan mereka mengalami konflik antara harus menyangkal kenyataan yang ada atau harus menghadapi kenyataan tersebut.

B. Pemaafan

Dalam pemaafan, seseorang yang telah terluka melepaskan amarah dan keinginan untuk membalas dendamnya dan mengembangkan perasaan yang lebih positif, perilaku menerima terhadap pelakunya (McCullough, M., Fincham, F. D., and Tsang, J. 2003). Peneliti menyatakan pemaafan dapat mengurangi perasaan beban pada orang yang menjadi korban. Pemaafan dilakukan dengan pemahaman atas perilaku para pelaku, empati terhadap orang-orang yang mereka sakiti, ekspresi atas penyesalan dan penyesalan. (Worthington, 2005)

1. Definisi Pemaafan

Menurut McCullough, Worthington, & Rachal (dalam Hall, 2006) mendefinisikan pemaafan sebagai perubahan motivasi ketika individu

mengganti respon destruktif terhadap transgresor, dengan respon yang konstruktif. Pemaafan merupakan suatu pilihan internal korban (baik sengaja maupun tidak) untuk melepaskan *unforgiveness* atau tidak memaafkan, dan jika dirasa aman, mungkin, dan bijaksana, maka rekonsiliasi dengan transgresor dapat terjadi. Pemaafan tidak sama halnya dengan resolusi konflik. Seseorang mungkin saja memecahkan konflik tetapi tidak memaafkan atau mungkin saja memaafkan padahal konflik belum dipecahkan (Worthington & Wade, 1999)

Menurut Lucia (2005), ketika seseorang telah memaafkan, ia mengganti *unforgiveness* dengan emosi yang lebih positif, seperti empati, simpati, dan cinta. Pemaafan dapat mengurangi permusuhan dan stres negatif yang dirasakan seseorang. McCullough et al. (dalam Zechmeister, 2004) menekankan bahwa respon pemaafan merefleksikan perubahan motivasi dasar yang melawan kecenderungan natural individu untuk membalas. Berdasarkan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa pemaafan adalah suatu pilihan internal untuk melepas *unforgiveness* atau tidak dapat memaafkan, melawan kecenderungan natural individu untuk membalas, menuntut ganti rugi, atau menghindari orang yang pernah menyakitinya dan mengganti keinginan destruktif tersebut dengan respon yang lebih konstruktif seperti simpati, empati, cinta, dan kemungkinan berekonsiliasi dengan transgressor.

Dalam pembahasan ini, maka pemaafan dimaknai sebagai proses memaafkan dengan mengembangkan perasaan positif dan penuh empati,

menerima semua kejadian yang menimpa terutama terhadap seluruh perilaku pelaku yang menyakiti.

2. Dimensi Pemaafan

Beumeister, Exline, and Sommer (dalam Worthington, 1998) menggambarkan dua dimensi dari pemaafan, antara lain yaitu:

a. Dimensi Intrapersonal (*Intrapsychic State*)

Yang dimaksud *intrapsychic state* adalah individu mulai memaafkan dan ketika sudah sepenuhnya memaafkan individu tidak lagi merasa marah atau dendam. Dimensi ini melibatkan aspek emosi dan kognisi dari pemaafan. Rourke (2006) mengungkapkan pemaafan intrapersonal adalah pemaafan yang dilakukan untuk membuat korban berdamai dengan perasaan negatifnya. Dimensi ini disebut juga dengan pemaafan sepihak (McCullough, 2000), sebab prosesnya hanya dilakukan oleh pihak korban yang mencoba berdamai dengan emosinya sendiri, dan kebanyakan pemaafan ini terjadi dengan orang asing, atau dengan mereka yang tidak diinginkan untuk bisa melanjutkan hubungan lagi.

b. Dimensi Interpersonal (*Interpersonal Act*)

Interpersonal act hanya memfokuskan pada satu perilaku yang mengekspresikan pemaafan. Perilaku tersebut seperti mengucapkan kata “Saya memaafkan dirimu”. Dimensi ini melibatkan aspek sosial dari pemaafan. Pemaafan interpersonal terkait pada keadaan untuk

membangun atau mendamaikan kembali hubungan dalam kata lain membantu korban untuk merasa lebih baik (Rourke, 2006).

Kedua dimensi ini tidak saling mempengaruhi, sehingga dalam situasi tertentu bisa ada keduanya atau tidak ada (Sianturi, 2005). Terdapat empat kombinasi dari dimensi pemaafan, yaitu:

a. *Interpersonal Act + No Intrapsychic State = HollowForgiveness.*

Pada kombinasi ini terdapat pemaafan interpersonal tanpa pemaafan intrapersonal. Dalam hubungan antara korban dan pelaku sudah terjadi saling memaafkan, walaupun pada pihak korban rasa sakit masih ada. Pelaku telah menganggap pelanggaran tidak pernah terjadi sehingga ia akan merasa lega, namun lain hal bagi korban yang masih menyimpan luka atau sakit hati. Kombinasi ini bisa saja terulang kembali dan menjadi konflik yang lebih besar, jika korban hanya mengatakan “Saya memaafkan dirimu” kepada pelaku, namun dalam hati korban sebenarnya baru akan memulai memaafkan. Oleh sebab itu, supaya tidak terjadi *misunderstanding* atau salahpahaman antara keduanya, akan lebih baik jika korban mengatakan “Saya akan mulai mencoba memaafkan dirimu”.

b. *Intrapsychic State + No Interpersonal Act = Silent forgiveness*

Kemungkinan kedua dalam pemaafan yaitu adanya pemaafan intrapersonal tanpa pemaafan interpersonal. Pada kasus ini, korban sudah menghentikan rasa marah dan permusuhan terhadap pelaku, namun tidak mengungkapkan pemaafan. Korban membiarkan pelaku selalu merasa

bersalah. Pada satu sisi silent pemaafan tampak seperti manipulasi dari rasa dendam korban. Namun pada situasi berbeda, kombinasi ini seperti sebuah kesalahpahaman bahwa korban sangat menginginkan pemaafan tersebut terjadi.

c. *Intrapsychic State + Interpersonal Act = Total forgiveness*

Kombinasi ini terjadi ketika korban menghilangkan rasa sakit dari pelanggaran dan pelaku menyadari kesalahannya. Pada kombinasi ini, menjadikan hubungan kembali baik seperti sebelum terjadi pelanggaran.

d. *No Intrapsychic State + No Interpersonal Act = No Forgiveness.*

Pada kombinasi terakhir ini terjadi kegagalan dalam pemaafan yang disebut juga *total grudge* (dendam total).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua dimensi pemaafan yaitu, pemaafan intrapersonal atau *intrapsychic state* dan pemaafan interpersonal atau *interpersonal act*. Kemudian dari dua dimensi tersebut terdapat empat kombinasi pemaafan antara lain, yaitu: *hollow forgiveness*, *silent forgiveness*, *total forgiveness*, dan *no forgiveness*.

3. Proses Dalam Pemaafan

Memaafkan merupakan suatu keputusan yang membutuhkan adanya perubahan emosi yang nyata. Dalam hal ini emosi yang dimaksud pada umumnya adalah perasaan kecewa, marah, disakiti, sedih, dipermalukan yang selanjutnya diharapkan mengalami perubahan menjadi perasaan bahagia, senang, bangga dan termasuk lega.

Enright dan Coyle (1998) mengembangkan suatu model proses dalam pemaafan. Model tersebut meliputi aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang terjadi dalam pemaafan terdapat empat fase yang dapat dilalui oleh individu yang telah disakiti, yaitu fase membuka kembali, fase memutuskan, fase bekerja dalam pemaafan, dan fase pendalaman. Secara rinci Enright & Coyle (1998) menjelaskan dalam bentuk tabel:

Tabel Proses Pemaafan

Unit	Cognitive, Behavioral, and Affective Phases
<i>Fase Membuka Kembali</i>	
1	Memeriksa mekanisme pertahanan diri yang digunakan.
2	Konfrontasi dengan kemarahan: intinya adalah bukan menyembunyikan kemarahan, melainkan disalurkan.
3	Menerima rasa malu.
4	Menyadari adanya katarsis.
5	Kesadaran bahwa orang disakiti berulangkali memikirkan peristiwa yang menyakitkan.
6	Korban membandingkan dirinya dengan orang yang telah menyakitinya.
7	Menyadari akan adanya perubahan yang menetap akibat peristiwa yang menyakitkan tersebut.
8	Individu yang disakiti menyadari bahwa pandangannya tentang keadilan telah berubah.
<i>Fase Memutuskan</i>	
1	Perubahan dalam hati, ada <i>insight</i> baru bahwa strategi lama tidak membawa hasil yang diharapkan.
2	Keinginan untuk mempertimbangkan pemaafan sebagai suatu pilihan.

3	Komitmen untuk memaafkan orang yang telah menyakiti tersebut.
<i>Fase Bekerja dalam Pemaafan</i>	
1	<i>Reframing</i> , mulai mengambil peran, dengan memaknai peristiwa menyakitkan yang dialami dengan cara memposisikan bila dirinya yang telah menyakiti.
2	Mengembangkan empati terhadap pelaku.
3	Penerimaan terhadap luka (peristiwa menyakitkan) yang dialami.
4	Pemaafan sebagai hadiah moral bagi orang yang telah menyakiti.
<i>Fase Pendalaman</i>	
1	Menemukan makna baru dalam diri dengan melakukan pemaafan.
2	Menyadari bahwa dirinya memiliki kebutuhan untuk dimaafkan pada masa yang lalu.
3	Menyadari bahwa dirinya tidak sendiri.
4	Menemukan tujuan hidup yang baru karena peristiwa ini.
5	Kesadaran bahwa perasaan negatif digantikan dengan perasaan positif dan perasaan positif tersebut membebaskan serta menguntungkan bagi individu yang telah disakiti.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pemaafan terdapat empat fase yang dapat dilalui oleh individu yang telah disakiti, yaitu fase membuka kembali, fase memutuskan, fase bekerja dalam pemaafan, dan fase pendalaman.

C. Komitmen dalam Pernikahan

Komitmen (Van Lange, Drigotas, Rusbult, Arriaga, Witcher, dan Cox, 1997; dalam Iriana 2003) adalah tingkat orientasi jangka panjang terhadap suatu hubungan, termasuk maksud untuk bertahan baik dalam „susah maupun senang,

perasaan atas keterikatan psikologis, dan pengakuan bahwa seseorang membutuhkan suatu hubungan.

Komitmen dalam hubungan percintaan diartikan oleh Santrock (1999) sebagai penilaian diri kita secara kognitif mengenai sebuah hubungan dan kesungguhan para pasangan dalam menjaga dan memelihara hubungan tersebut sekalipun dihadapkan pada berbagai masalah. Sama halnya dengan yang dikatakan oleh Wood (2007) bahwa komitmen dalam relasi personal merupakan sebuah kesungguhan untuk tetap bertahan dalam sebuah hubungan. Beck (dalam Wood, 2007) percaya bahwa keputusan untuk berkomitmen menyuntikkan rasa tanggung jawab dalam hubungan.

Begitu pula halnya yang dikatakan Panayiotou (2005) dalam penelitiannya, bahwa komitmen dalam hubungan akan membuat pasangan merasakan pentingnya hubungan itu bagi diri mereka dan bahwa mereka bergantung pada hubungan itu serta mereka ingin memberikan usaha yang lebih untuk menjaga hubungan itu.

Berdasar berbagai pengertian oleh para tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa komitmen, secara khusus dalam hubungan pernikahan dapat didefinisikan sebagai keputusan yang dibuat individu untuk terikat pada pasangannya dan dengan penuh tanggung jawab berusaha untuk menjaga serta memelihara kelangsungan dari hubungan tersebut.

D. Pemaafan Istri pada Perselingkuhan Suami sebagai Bentuk Menjaga Komitmen Pernikahan

Perselingkuhan adalah tindakan menyeleweng, berhubungan dengan pasangan lain di luar pasangan nikah tanpa diketahui oleh pasangan nikahnya. Istri melakukan pemaafan dengan mengembangkan perasaan positif dan penuh empati, menerima semua kejadian yang menimpa terutama terhadap seluruh perilaku pelaku yang menyakiti. Hal tersebut dilakukan untuk menjaga keutuhan rumah tangga. Menjaga komitmen pernikahan yang disetujui sejak awal pernikahan.

E. PARADIGMA PENELITIAN

