

Dampak Fisik, Emosional, dan Perilaku pada Perempuan Korban Perselingkuhan: Sebuah Tinjauan Literatur

Gede Yoga Weda Ananda ^{*1}, Komang Rahayu Indrawati²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia
Email: ¹ ananda.222531061@student.unud.ac.id, ² komangrahayu@unud.ac.id

Abstrak

Kasus perceraian di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, di mana perselingkuhan menjadi salah satu faktor pemicu utamanya. Perselingkuhan bukan sekadar bentuk pengkhianatan komitmen, melainkan sebuah bentuk kekerasan yang menimbulkan dampak sistemik pada korban, terutama perempuan. Artikel ini bertujuan untuk memetakan secara integratif dampak perselingkuhan pada perempuan (istri) melalui tinjauan literatur komprehensif. Metode yang digunakan adalah literature review terhadap berbagai studi dalam rentang waktu 2017-2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa dampak perselingkuhan bermanifestasi pada tiga pilar utama: (1) Aspek fisik, mencakup gangguan psikosomatis, insomnia, hingga risiko penyakit menular seksual; (2) Aspek emosional, berupa depresi, rumination, hancurnya harga diri, dan trauma berkepanjangan (trust issue); serta (3) Aspek perilaku, yang meliputi respon agresi, penarikan diri secara sosial, hingga terganggunya kualitas pengasuhan anak. Kajian ini menyimpulkan bahwa pemulihan korban sangat bergantung pada tingkat resiliensi dan mekanisme koping (termasuk forgiveness) yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun sosiokultural.

Kata kunci: *perselingkuhan; dampak psikologis; perempuan; kesehatan mental; tinjauan literatur.*

Abstract

Divorce rates in Indonesia have shown a significant increasing trend, with infidelity being one of the primary triggers. Infidelity is not merely a breach of commitment but a form of violence that inflicts systemic impacts on victims, particularly women. This article aims to integratively map the impacts of infidelity on women (wives) through a comprehensive literature review. The method employed is a literature review of various studies ranging from 2017 to 2025. The results indicate that the impacts of infidelity manifest across three main pillars: (1) Physical aspects, including psychosomatic disorders, insomnia, and the risk of sexually transmitted diseases; (2) Emotional aspects, such as depression, rumination, shattered self-esteem, and prolonged trauma (trust issues); and (3) Behavioral aspects, encompassing aggressive responses, social withdrawal, and compromised parenting quality. This study concludes that victim recovery heavily depends on resilience levels and coping mechanisms (including forgiveness), which are influenced by both internal and socio-cultural factors.

Keywords: *infidelity; psychological impacts; women; mental health; literature review.*

1. PENDAHULUAN

Secara etimologis, perselingkuhan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata "selingkuh" yang mengandung makna kecenderungan menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan pribadi, ketidakjujuran, serta tindakan serong atau curang. Dalam konteks relasional, Shaleha dan Kurniasih (2021) menjelaskan bahwa perselingkuhan terjadi ketika individu yang berada dalam sebuah komitmen hubungan melanggar norma keintiman, baik secara emosional maupun fisik, dengan pihak di luar hubungan tersebut. Senada dengan hal tersebut, Blow dan Hartnett (dalam Rokach & Chan, 2023) menjelaskan perselingkuhan sebagai perbuatan yang bersifat seksual atau emosional yang dilakukan di luar hubungan utama yang berkomitmen, yang mengartikan pelanggaran kepercayaan serta pengkhianatan terhadap norma eksklusivitas romantis yang telah disepakati bersama. Perselingkuhan juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kasus perceraian di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik (2023) tercatat terdapat 690 kasus perceraian yang disebabkan oleh perselingkuhan (Zina)

sepanjang tahun 2022 di semua provinsi. Angka tersebut mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan kasus perceraian karena perselingkuhan sepanjang tahun 2021 sebanyak 449 kasus. Data tersebut mengindikasikan bahwa selama rentang waktu setahun, kasus perceraian yang disebabkan oleh perselingkuhan mengalami peningkatan sebanyak 65.07% dari tahun 2021 sampai 2022. Urgensi pengkajian fenomena ini didorong oleh data yang menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat kedua di Asia dengan tingkat perselingkuhan mencapai 40%. Data BPS terbaru tahun 2025, tercatat sebanyak 1.005 kasus perceraian di Indonesia dipicu oleh faktor perzinahan, yang menegaskan bahwa pengkhianatan dalam rumah tangga telah menjadi ancaman serius bagi stabilitas institusi keluarga (Wulandari dkk., 2025).

Hal tersebut menunjukan bahwa perselingkuhan perlu mendapatkan perhatian khusus guna menghindari perselisihan yang berujung pada perceraian. Selain itu, menurut situs Radio Republik Indonesia (RRI) kasus perselingkuhan di Indonesia mencapai angka 40% yang membuat Indonesia menjadi negara dengan kasus perselingkuhan terbanyak kedua di Asia setelah Thailand dengan angka 50% (Khasanah, 2024). Selain itu, Safitri dan Amirudin (2021) menegaskan bahwa perselingkuhan merupakan salah satu bentuk kekerasan terhadap pasangan yang berdampak sistemik pada kesehatan fisik dan psikis. Pengkhianatan ini menciptakan ketimpangan relasi kuasa yang membuat posisi perempuan menjadi semakin rentan dalam institusi pernikahan.

Tingginya angka tersebut mengindikasikan urgensi untuk memahami dampak yang ditimbulkan, terutama bagi perempuan yang sering kali menjadi pihak korban dalam dinamika ini. Meskipun berbagai studi telah membahas penyebab perselingkuhan, literatur yang secara komprehensif memetakan dampak psikologis pada perempuan korban perselingkuhan masih terbatas dan cenderung terfragmentasi. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada satu aspek tertentu, sehingga diperlukan sebuah tinjauan literatur yang mampu mengintegrasikan dampak tersebut ke dalam kategori yang sistematis. Penelitian terbaru oleh Akmalia & Khodijah (2025) mengeksplorasi dinamika psikologis istri korban perselingkuhan melalui pendekatan studi kasus, namun fokusnya masih terbatas pada aspek kognisi dan emosi individu dalam proses adaptasi pasca-kejadian. Sejalan dengan itu, kajian dari Karimalfi (2023) telah mengidentifikasi berbagai faktor pemicu perselingkuhan serta konsekuensi umumnya terhadap kesejahteraan mental pasangan, seperti penurunan harga diri dan gejala kecemasan. Sejalan dengan penelitian tersebut, Wardani & Arianti (2023) telah mengidentifikasi bahwa perselingkuhan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental istri, yang memicu gangguan stres berlebihan dan depresi. Selain dampak jangka pendek, perselingkuhan juga meninggalkan cacat kepercayaan yang mendalam. Sebagaimana dijelaskan oleh Cendani dkk. (2025), wanita yang menjadi korban perselingkuhan sering kali mengalami trauma psikologis berkepanjangan yang membuat mereka sulit untuk memberikan kepercayaan kembali, meskipun mereka memutuskan untuk memaafkan pasangan. Namun, kajian tersebut cenderung berfokus pada aspek psikologis dalam lingkup subjek yang terbatas. Belum banyak literatur yang secara integratif memetakan manifestasi dampak tersebut ke dalam kategori fisik dan perilaku secara luas melalui pendekatan tinjauan literatur.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan fondasi yang kuat mengenai guncangan psikis korban, masih terdapat keterbatasan dalam literatur yang secara integratif memetakan bagaimana dampak tersebut bermanifestasi pada gangguan fungsi fisik dan perubahan perilaku nyata yang sering kali muncul sebagai respon maladaptif. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan melakukan tinjauan literatur yang lebih komprehensif, mencakup sintesis dampak pada tiga pilar utama: aspek fisik, emosional, dan perilaku perempuan korban perselingkuhan

2. METODE PENELITIAN

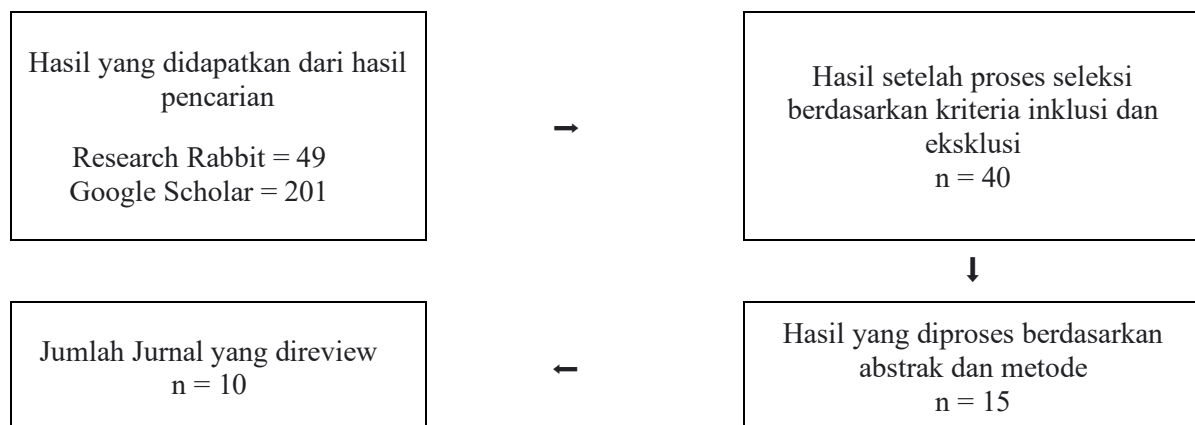
Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur naratif (*narrative literature review*) untuk mengintegrasikan temuan-temuan empiris mengenai dampak fisik, emosional, dan perilaku pada perempuan korban perselingkuhan. Pencarian literatur dilakukan secara elektronik melalui basis data Google Scholar dan bantuan perangkat lunak Research Rabbit. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian adalah "perselingkuhan", "dampak fisik, emosional, dan perilaku perempuan", "infidelity", dan "istri korban perselingkuhan". Rentang waktu publikasi dibatasi pada lima tahun terakhir (2020-2025) guna memastikan kebaruan data dan relevansi temuan.

Pemilihan artikel harus memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: (1) Artikel jurnal ilmiah (bukan skripsi atau tesis); (2) Fokus pada dampak fisik, emosional, dan perilaku yang dialami perempuan/istri sebagai korban perselingkuhan; (3) Menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris; (4) Terbit dalam rentang tahun 2020-2025. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi artikel yang hanya membahas faktor penyebab perselingkuhan tanpa memaparkan dampak spesifik pada korban, serta artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap (full-text).

Proses seleksi literatur dilakukan melalui tiga tahapan sistematis:

- Identifikasi
Ditemukan sebanyak 250 artikel sebagai hasil pencarian awal.
- Penyaringan (*Screening*)
Dilakukan seleksi berdasarkan judul dan relevansi abstrak, serta penghapusan duplikasi, yang menyisakan 45 artikel.
- Inklusi Akhir
Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, terpilih 10 artikel final yang dianggap paling representatif untuk dianalisis.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Penulis melakukan kodifikasi terhadap hasil penelitian dari setiap jurnal, kemudian mengelompokkannya ke dalam tiga kategori besar: dampak pada fungsi fisik, respons emosional, dan manifestasi perilaku. Hasil pengelompokan inilah yang menjadi dasar pembahasan dalam artikel ini. Tahapan seleksi literatur dalam penelitian ini dirangkum dalam diagram alir berikut



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jurnal yang telah didapatkan dan ditentukan kemudian dilakukan proses review dan dirangkum melalui tabel 1. Berdasarkan hasil dari analisis 10 sumber literatur jurnal, didapatkan beberapa kondisi yang dialami perempuan yang mengalami perselingkuhan dalam rumah tangga. Kondisi yang telah didapatkan melalui Google Scholar dan Research Rabbit kemudian dikelompokkan menjadi 3 aspek, yaitu aspek fisik, aspek emosional, dan aspek perilaku.

Tabel I. Hasil *literature review* dampak psikologis perempuan yang mengalami perselingkuhan dalam rumah tangga

Judul Artikel	Penulis	Hasil Penelitian
Resiliensi Wanita yang Mengalami Perselingkuhan dalam Rumah Tangga di Sarirejo Lamongan. Busyro	(Muniroh & Hasanah, 2022)	Istri mengalami perasaan merasakan perasaan sakit hati, kemarahan yang luar biasa, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya dan kekecewaan yang amat mendalam. Istri juga mengalami shock, serta perasaan benci pada suami karena telah berselingkuh. Selain itu istri juga merasa terkejut ketika mengetahui suami telah berselingkuh dan cenderung bersikap impulsif dimana ia lebih berperilaku agresif saat perselingkuhan tersebut terbongkar
Pengambilan Keputusan Pada Wanita Korban Perselingkuhan Di Sumbawa Besar	(Nurasyifa Azmi dkk., 2021)	Istri mengalami perasaan sakit hati atas perselingkuhan yang dilakukan suami, Selain itu, istri juga mengalami ketakutan terkait perselingkuhan yang akan kembali dilakukan suami. Istri merasakan perasaan kecewa dan marah yang membuat istri bercerai dengan suami, istri juga merasa kecewa dan menjadi ragu dengan kesungguhan suami
Pemaafan pada Perempuan Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Perkawinan	(Deviana, 2022)	Istri yang menjadi korban perselingkuhan mengalami berbagai emosi negatif, berupa perasaan sakit hati, kesal, terkejut, kecewa, cemas, takut, sedih, dan marah. Salah satu partisipan mengalami dampak secara fisik terkait perselingkuhan suami, berupa penurunan nafsu makan yang menyebabkan berat badan subjek turun secara drastis
Mengatasi Stress Dengan Hipnoterapi Bagi Korban Perselingkuhan.	(Kurniawati dkk., 2022)	Istri merasakan perasaan marah, sedih, kecewa, tidak berharga, dikhianati dan kebencian yang mendalam. Istri sebagai korban merasa terluka, hilang percaya diri, krisis kepercayaan pada pasangan, bahkan trauma yang berdampak pada relasi dengan orang lain. Reaksi perilaku berupa teriakan, melempar barang, hingga tindakan kekerasan kepada suami. Selain itu, reaksi fisik yang dirasakan antara lain sering rasa lemas, sakit kepala, dan diare

Gambaran proses pengampunan pada istri beragama Katolik yang pernah mengalami perselingkuhan.	(Pradipta & Shanti, 2023)	Subjek penelitian mengalami emosi negatif yang kemudian memicu berbagai respon seperti rasa sakit di dada, menangis, kesal dan marah. Subjek penelitian juga mengatakan kejadian dengan menarik napas panjang, mengeluarkan air mata sesekali, suara gemetar dan merasa telah dikhianati oleh suami. Partisipan yang terus menahan emosi negatif cenderung melepaskannya kepada anak, seperti membentak, memarahi, atau bahkan melempar barang di hadapan anak. Istri juga mengalami kesulitan tidur dan kerap menangis hampir setiap hari karena teringat perlakuan dan kata-kata menyakitkan
Pendampingan Pastoral terhadap Masalah Perselingkuhan	(Solissa, 2022)	Istri merasakan perasaan kecewa dan marah atas pengkhianatan suami yang berdampak pada kondisi psikologis istri. Gangguan psikologis yang dialami istri antara lain depresi atau stres berlebihan, sering menangis, memiliki kecenderungan marah-marah, benci, sakit hati, dan curiga berlebihan, serta hilangnya rasa percaya terhadap suami. Istri tersebut cenderung memendam rasa sakitnya sendiri atau melampiaskan sakit hatinya kepada anak-anak.
Gangguan Psikologis Pada Istri Yang Diselingkuhi Di Kabupaten Polewali Mandar.	(Relawati dkk., 2021)	Istri mengalami stress dan kecemasan sehingga muncul perasaan sedih, menangis, emosi dan marah. Selain itu, istri juga mengurung diri, serta hilangnya kepercayaan diri, minder dan malu dengan keadaan rumah tangga karena suami melakukan perselingkuhan. Dampak psikologisnya yaitu rasa marah, rasa kesal, dendam, rasa sedih, dan sakit hati yang mereka rasakan terhadap perselingkuhan yang dilakukan oleh salah seorang anggota keluarganya serta mereka merasa dikhianati dan dipermalukan oleh pasangannya
Gambaran Pemulihan Kepercayaan Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Perselingkuhan Dalam Hubungan Romantis	(Marfine & Sahrani, 2024)	Istri mengalami emosi yang intens, seperti marah, kecewa, dan terluka. Selain itu, istri merasa terluka, sedih, dan kecewa.- Mengalami keputusan dan kehilangan percaya diri.-Merasakan kemarahan yang kuat dan keinginan untuk balas dendam.

Gambaran Resiliensi pada Perempuan Dewasa Awal yang Menjadi Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Pernikahan.	(Robbany & Ariana, 2025)	Istri sebagai korban perselingkuhan merasa marah, sedih, dan kecewa yang mendalam. Emosi yang intens membuat istri tidak nafsu makan. Istri merasa sangat terpuruk. Istri kesulitan dalam meregulasi emosi setelah mengetahui perselingkuhan suami
Forgiveness pada istri korban perselingkuhan yang mempertahankan pernikahan.	(Rahmasari & Anisa, 2021)	Perasaan yang muncul yaitu adanya perasaan marah, sakit hati dan kecewa.. Adanya perilaku kasar seperti memukul sebagai motivasi negatif Motivasi negatif lain yaitu adanya perilaku menghindar terhadap suami. Partisipan menyatakan bahwa kesehatan mereka menurun setelah mengetahui perselingkuhan suami. Hal ini dikarenakan hilangnya nafsu makan, bersikap kasar, menghindari suami, dan tidak menjalankan tugas sebagai istri

3.1. Aspek Fisik

Temuan literatur menunjukkan bahwa perselingkuhan memicu reaksi fisiologis yang nyata pada perempuan sebagai bentuk respon terhadap stres akut. Respon fisik yang timbul setelah perempuan mengetahui pengkhianatan yang dilakukan pasangannya antara lain dada sesak, suara gemetar, sakit kepala, hingga gangguan pencernaan seperti diare (Pradipta & Shanti, 2023). Gejala-gejala ini merupakan manifestasi dari ketidakmampuan individu dalam mengelola kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan kopingnya, yang secara klinis didefinisikan sebagai stres (Kurniawati dkk., 2022).

Dampak fisik ini kemudian berkembang menjadi gangguan fungsional jangka panjang. Stres dan kecemasan yang berkelanjutan mengganggu ritme sirkadian yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) dan penurunan nafsu makan secara signifikan (Deviana, 2022; Robbany & Ariana, 2025; Rahmasari, 2021). Secara fisiologis, kondisi ini diperburuk oleh peningkatan hormon kortisol yang jika terjadi secara kronis dapat menekan sistem kekebalan tubuh serta meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Deviana, 2022). Temuan ini didukung oleh Wardani dan Arianti (2023) yang menegaskan bahwa akumulasi dari gangguan tidur dan asupan nutrisi yang buruk ini pada akhirnya menurunkan kesehatan fisik istri secara keseluruhan dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah fisiologis lainnya. Selain dampak internal, aspek fisik juga terancam oleh faktor eksternal berupa kekerasan fisik. Data menunjukkan bahwa perselingkuhan berkontribusi sebesar 43,24% terhadap tindakan kekerasan yang diterima perempuan, di mana kekerasan sering kali digunakan sebagai mekanisme kontrol untuk menutupi tindakan pengkhianatan tersebut (Sulaeman dkk., 2022). Selain gangguan fungsi sehari-hari, perselingkuhan juga membawa risiko kesehatan fisik yang lebih serius. Selain penurunan kondisi fisik, risiko penularan penyakit seksual juga meningkat. Syamsuri dan Yitnamurti (2025) menjelaskan adanya ancaman penyakit menular seksual (PMS) yang dapat memicu kecemasan medis tambahan bagi istri. Lebih lanjut, dari perspektif psikiatri, stresor akibat pengkhianatan ini dapat memicu reaksi emosional yang bermanifestasi pada gangguan somatoform, di mana tekanan mental yang hebat berubah menjadi keluhan fisik yang nyata.

3.2. Aspek Emosional

Respon emosional merupakan dampak yang paling dominan muncul dalam seluruh literatur yang dikaji. Secara umum, perempuan yang dikhianati mengalami guncangan kestabilan mental yang hebat, yang bermanifestasi dalam emosi negatif yang intens dan beragam. Temuan dari berbagai studi menunjukkan adanya pola emosi yang konsisten, meliputi kemarahan yang luar biasa, kekecewaan mendalam, rasa sakit hati, hingga kebencian terhadap pasangan.

Dampak psikologis ini tidak hanya berhenti pada perasaan sedih, tetapi berkembang menjadi gangguan yang lebih kompleks. Wardani dan Arianti (2023) serta Karimalfi (2023) secara konsisten menyoroti bahwa perselingkuhan secara signifikan menurunkan kesejahteraan mental korban, yang memicu gejala kecemasan (anxiety) dan depresi berat. Kondisi ini diperparah oleh proses kognitif yang disebut sebagai rumination, di mana korban secara terus-menerus memikirkan detail perselingkuhan tersebut, yang kemudian menimbulkan perasaan malu dan bersalah pada diri sendiri. Salah satu dampak yang paling merusak secara psikologis adalah hancurnya harga diri (self-esteem) dan kepercayaan diri perempuan. Korban sering kali merasa tidak lagi berharga atau menarik, sehingga muncul perasaan tidak berdaya dan putus asa. Dampak ini juga merusak fondasi kepercayaan dalam hubungan (trust issues), yang mengubah persepsi istri terhadap suami menjadi penuh kecurigaan dan keraguan yang berlebihan. Dinamika emosional ini juga mencakup kerentanan trauma yang spesifik. Cendani dkk. (2025) mengidentifikasi bahwa rasa sakit akibat pengkhianatan menciptakan 'cacat kepercayaan'. Meskipun korban mencoba melakukan forgiveness (pemaafan), luka batin tersebut sering kali bermanifestasi dalam bentuk ketakutan akan pengulangan kejadian yang sama, yang secara psikologis menguras energi emosional istri dalam jangka panjang. Penderitaan emosional yang dialami istri bukan sekadar kesedihan biasa, melainkan sebuah bentuk trauma psikologis. Syamsuri dan Yitnamurti (2025) menjelaskan bahwa perselingkuhan merupakan pelanggaran kepercayaan yang mengakibatkan luka narsistik pada korban, di mana harga diri dan gambaran diri istri menjadi hancur. Kondisi ini sering kali berujung pada episode depresi dan gangguan kecemasan yang memerlukan penanganan psikiatri lebih lanjut.

Secara perilaku, emosi marah yang intens ini sering kali menjadi motor penggerak bagi munculnya keinginan untuk balas dendam atau pengambilan keputusan drastis. Dalam beberapa kasus, istri dihadapkan pada dilema antara mempertahankan pernikahan demi anak atau memilih bercerai untuk menyelamatkan harga diri. Jika perceraian dipilih, korban harus menghadapi krisis psikologis tambahan berupa proses adaptasi hidup mandiri dan perubahan status sosial. Di tengah guncangan emosional yang hebat, terdapat dinamika antara rasa sakit dan upaya pemulihan. Deli dan Amaliyah (2025) menemukan adanya hubungan positif antara pengampunan (forgiveness) dengan resiliensi pada istri korban perselingkuhan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan istri untuk mengolah emosi negatif dan memberikan pengampunan menjadi faktor kunci dalam membangun kembali ketahanan psikologis atau resiliensi mereka setelah mengalami krisis pengkhianatan. Meskipun pemaafan sering dikaitkan dengan resiliensi individu (Deli & Amaliyah, 2025), Safitri dan Amirudin (2021) memberikan perspektif lain bahwa keputusan perempuan untuk memaafkan dan bertahan sering kali dipengaruhi oleh faktor sosiokultural. Adanya ketergantungan material (ekonomi) dan moral, serta konstruksi budaya yang cenderung lebih toleran terhadap ketidaksetiaan laki-laki, memaksa perempuan untuk tetap berada dalam hubungan meskipun secara emosional mereka mengalami luka yang mendalam. Dampak destruktif pada emosi korban dapat dipahami sebagai sebuah deviasi relasional yang mengganggu keseimbangan psikologis secara total. Menurut Wulandari dkk. (2025), ketidaksetiaan ini mengakibatkan hancurnya integritas hubungan yang selama ini dibangun, sehingga korban mengalami krisis kepercayaan diri yang kronis. Selain memicu kecemasan, perselingkuhan secara konsisten ditemukan menyebabkan stres yang signifikan bagi pasangan yang dikhianati. Menurut Sa'adah dkk. (2024), stres ini sering kali diperparah oleh ketidakmampuan pasangan untuk beradaptasi dengan situasi krisis, sehingga memicu konflik emosional yang berlarut-larut.

3.3. Aspek Perilaku

Perselingkuhan suami memicu perubahan perilaku yang signifikan pada istri, yang sering kali mengganggu ritme kehidupan sehari-hari dan interaksi sosial. Secara teoretis, perubahan perilaku ini

merupakan manifestasi dari mekanisme koping (coping mechanism) dalam menghadapi trauma pengkhianatan. Berdasarkan tinjauan literatur, perilaku tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua pola utama: tindakan agresi eksternal dan penarikan diri secara internal.

Pola pertama adalah perilaku agresi yang muncul sebagai bentuk peluapan emosi yang tidak terkendali. Istri sering kali menunjukkan respon verbal dan fisik seperti berteriak, membentak, melempar barang, hingga melakukan tindakan kekerasan fisik terhadap suami. Temuan dari Rahmasari (2021) mempertegas adanya motivasi negatif dalam perilaku kasar seperti memukul sebagai bentuk perlawanan atas rasa sakit yang dirasakan. Dampak perilaku ini bersifat destruktif karena meluas ke lingkungan domestik, di mana anak-anak sering kali menjadi sasaran pelampiasan emosi (displacement) melalui bentakan atau perilaku kasar di hadapan mereka. Pola kedua adalah penarikan diri secara sosial (social withdrawal). Perasaan malu, rendah diri, dan krisis kepercayaan diri menyebabkan korban cenderung mengurung diri dan menghindari interaksi dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan temuan Karimalfi (2023) bahwa rusaknya kepercayaan (trust issues) membuat korban membatasi relasi sosial guna menghindari stigma atau penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Selain itu, perilaku menghindar juga ditunjukkan kepada suami sebagai bentuk proteksi diri agar tidak semakin terluka. Korban seringkali tetap bertahan dalam pernikahan karena berbagai faktor. Namun, keputusan untuk bertahan tidak selalu diikuti dengan kembalinya interaksi yang normal. Cendani dkk. (2025) menemukan bahwa perubahan sikap merupakan respon perilaku yang umum; korban mungkin tetap berada dalam hubungan namun dengan tingkat kewaspadaan yang tinggi atau penarikan diri secara emosional sebagai bentuk perlindungan diri dari trauma lebih lanjut.

Secara keseluruhan, manifestasi perilaku ini menunjukkan adanya ketidakstabilan regulasi emosi pasca-trauma. Jika tidak ditangani dengan intervensi yang tepat, pola perilaku agresif maupun isolasi diri ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental korban dan merusak sistem pendukung sosial yang dibutuhkannya untuk pulih. Manifestasi perilaku agresif istri pasca-perselingkuhan tidak hanya merusak hubungan dengan pasangan, tetapi juga menciptakan lingkungan domestik yang tidak sehat. Syamsuri dan Yitnamurti (2018) menegaskan bahwa ketidakstabilan emosi dan perubahan perilaku orang tua akibat perselingkuhan dapat mengganggu perkembangan psikologis anak, yang berisiko menciptakan trauma antargenerasi jika konflik tidak segera diselesaikan. Perubahan perilaku ke arah yang lebih positif pasca-perselingkuhan sangat bergantung pada tingkat resiliensi individu. Menurut Deli dan Amaliyah (2025), istri yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola stresor dengan lebih baik, sehingga manifestasi perilaku yang muncul bukan lagi sekadar agresi atau penarikan diri, melainkan upaya adaptif untuk memulihkan kesejahteraan emosionalnya secara mandiri maupun dalam hubungan.

Perubahan perilaku istri yang menjadi agresif atau menarik diri pasca-perselingkuhan suami juga membawa dampak berantai pada anggota keluarga lainnya. **Wulandari dkk. (2025)** menyoroti bahwa dampak destruktif perselingkuhan meluas hingga pada psikologis anak-anak, di mana mereka turut terpapar pada ketidakstabilan emosional orang tua. Selain itu, kemudahan akses media sosial di era digital saat ini diidentifikasi sebagai faktor yang memperluas jangkauan dampak perselingkuhan, menjadikannya isu publik yang menambah beban mental bagi korban. Dampak perselingkuhan tidak berhenti pada pasangan yang dikhianati, melainkan meluas ke seluruh anggota keluarga. **Hasan dkk. (2023)** menunjukkan bahwa ketidakmampuan pasangan untuk beradaptasi dan menyelesaikan masalah perselingkuhan secara efektif menyebabkan konflik berkepanjangan yang mengganggu psikologis anak-anak. Hal ini mempertegas bahwa perilaku agresi atau pengabaian yang muncul pada istri merupakan rantai dampak yang merusak harmoni keluarga secara sistemik. Dampak perilaku yang paling ekstrem dari perselingkuhan adalah keretakan hubungan yang berujung pada perceraian. **Sa'adah dkk. (2024)** mencatat bahwa dari berbagai masalah yang muncul, perceraian menjadi hasil akhir yang paling sering ditemui karena hancurnya fondasi kepercayaan dan kegagalan dalam mediasi konflik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa perselingkuhan suami menimbulkan dampak destruktif yang bersifat multidimensional bagi istri. Secara fisik, tekanan mental bermanifestasi menjadi gangguan psikosomatis dan ancaman kesehatan medis serius. Secara emosional, pengkhianatan

ini memicu krisis identitas, depresi kronis, dan cacat kepercayaan (trust issue) yang sulit dipulihkan. Dampak ini kemudian bereskalasi pada perubahan perilaku maladaptif yang tidak hanya merugikan diri korban sendiri, tetapi juga merusak keharmonisan keluarga dan perkembangan psikologis anak.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa keputusan istri untuk bertahan atau melepaskan hubungan tidak hanya didasari oleh proses pemaafan secara psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh ketimpangan relasi kuasa dan ketergantungan material. Oleh karena itu, penanganan bagi perempuan korban perselingkuhan memerlukan pendekatan yang holistik, mencakup dukungan medis, penguatan resiliensi psikologis, serta pendampingan sosial untuk membantu korban keluar dari lingkaran trauma sistemik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmalia, W., & Khodijah, U. (2025). Dinamika Psikologis Istri Korban Perselingkuhan dalam Ikatan Pernikahan. *MOMENTUM: Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, 14(1), 16–29. <https://doi.org/10.58472/momentum.v14i1.179>
- Badan Pusat Statistik. (2023, February 20). *Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2022*. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTlZwRFVUMDkjMw==/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor-penyebab-perceraian--perkara---2022.html?year=2022>
- Cendani, S. I., Widhiastuti, H., & Pratiwi, M. M. S. (2025). Studi Kualitatif Terkait Pengalaman Membangun Kembali Kepercayaan Dan Menyembuhkan Trauma Seorang Wanita Yang Menjadi Korban Perselingkuhan. *Jurnal Impresi Indonesia (JII)*, 4(8), 3244–3256. <https://doi.org/10.58344/jii.v4i8.6936>
- Deli, N. A., & Amaliyah, S. (2025). Hubungan Forgiveness Dengan Resiliensi Pada Istri Yang Menjadi Korban Perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 128–143. <https://doi.org/10.33024/jpm.v7i1.19519>
- Deviana, R. (2022). Pemaafan pada Perempuan Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Perkawinan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 6(2), 104. <https://doi.org/10.20961/jip.v6i2.55791>
- Ganefwati, R., Amanda, C., & Merdie, C. van. (2022). Kajian Perselingkuhan Suami: Penindasan Perempuan. *Journal Of Gender Equality And Social Inclusion (Gesi)*, 1(1), 32–36.
- Hasan, Z., Safitri, K., Ica, Z., & Putri, R. P. (2023). Perceraian Akibat Perselingkuhan Oleh Suami Dan Penanganannya (Studi Kasus di Kabupaten Pringsewu). *Journal of Student Research (JSR)*, 1, 67–80. <https://doi.org/10.55606/jsr.v1i4.1362>
- Indira, & Endang, A. (2022). Pengalaman Perempuan Setelah Perselingkuhan Pasangan, bertahan atau berpisah? *Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 98–107. <https://doi.org/10.33369/jkaganga.6.2.98-107>
- Karimalfi, A. (2023). Faktor Penyebab Perselingkuhan Dan Konsekuensinya Terhadap Mental Pasangan. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 1(4), 235–245. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Khasanah, R. (2024). Ngeri! Indonesia Menempati Peringkat Kedua Selingkuh Terbanyak di Asia. *Radio Republik Indonesia*. <https://www.rri.co.id/lain-lain/790969/ngeri-indonesia-menempati-peringkat-kedua-selingkuh-terbanyak-di-asia>
- Kurniawati, R., Lessy, Z., & Widodo, A. (2022). Mengatasi Stress Dengan Hipnoterapi Bagi Korban Perselingkuhan. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(1), 39–55. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v11i1.4729>
- Marfine, & Sahrani, R. (2024). Gambaran Pemulihan Kepercayaan Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Perselingkuhan Dalam Hubungan Romantis. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4), 321–339. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.20637>

- Muniroh, F., & Hasanah, M. (2022). Resiliensi Wanita yang Mengalami Perselingkuhan dalam Rumah Tangga di Sarirejo Lamongan. *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.55352/kpi.v2i1.572>
- Nurasyifa Azmi, S., Atmasari, A., & Dwi Erliana, Y. (2021). Pengambilan Keputusan Pada Wanita Korban Perselingkuhan Di Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 7–12. <https://doi.org/10.36761/jp.v4i1.1265>
- Pradipta, P., & Shanti, T. I. (2023). Gambaran proses pengampunan pada istri beragama Katolik yang pernah mengalami perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 251–283. <https://doi.org/10.24854/jpu673>
- Rahmasari, D., & Anisa. (2021). Forgiveness pada istri korban perselingkuhan yang mempertahankan pernikahan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 180–193. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.42318>
- Relawati, Asrina, A., & Nurlinda, A. (2021). Gangguan Psikologis Pada Istri Yang Diselingkuhi Di Kabupaten Polewali Mandar. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)*, 2(4), 88–102. <https://doi.org/10.52103/JMCH.V2I4.6994>
- Robbany, N. T., & Ariana, A. D. (2025). Gambaran Resiliensi pada Perempuan Dewasa Awal yang Menjadi Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Pernikahan. In *Repository Universitas Airlangga*.
- Rokach, A., & Chan, S. H. (2023). Love and Infidelity: Causes and Consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20053904>
- Sa'adah, I. I., Mawarni, R. I., Rahmadaniati, R., Rahman, T. N., & Siregar, Y. E. Y. (2024). Penyebab Perselingkuhan Suami Istri Dan Upaya Penanganannya Dalam Islam. *Relinesia: Jurnal Kajian Agama dan Multikulturalisme Indonesia*, 3(1), 7–13. <https://doi.org/10.572349/relinesia.v3i1.1632>
- Safitri, Z., & Amirudin, A. (2021). Keputusan Perempuan Memafkan Ketidaksetiaan Pasangan. *61 Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 4(2). <https://doi.org/10.14710/endogami.4.2.61-70>
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 218. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.55278>
- Solissa, J. P. (2022). Pendampingan Pastoral terhadap Masalah Perselingkuhan. *ARUMBAE: Jurnal Ilmiah Teologi Dan Studi Agama*, 4(1), 117–138. <https://doi.org/10.37429/arumbae.v4i1.816>
- Sulaeman, R., Febrina Sari, N. M. W. P., Purnamawati, D., & Sukmawati, S. (2022). Faktor Penyebab Kekerasan Pada Perempuan. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 2311. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.2311-2320.2022>
- Syamsuri, M. V., & Yitnamurti, S. (2017). Infidelity from Psychiatric Perception. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 6(1), 48–57. <https://doi.org/10.20473/jps.v6i1.19101>
- Wardani, A. C. K., & Arianti, E. F. (2023). Dampak Perselingkuhan Terhadap Kesehatan Mental Wanita Pada Pasien Rumah Singgah Gajah Mada. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 1(13), 32–37. <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>
- Wulandari, R., Kamilla, F. P., Tohar, A. A., & Anwar, K. (2025). KETIDAKSETIAAN: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan ditinjau dari Perspektif Psikologi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 32990–32996.