
ARTIKEL PENELITIAN

STRATEGI REGULASI EMOSI PADA KORBAN PERSELINGKUHAN

BILQIS DUSTURIA & VERONIKA SUPRAPTI

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi dewasa madya yang menjadi korban perselingkuhan. Peneliti berfokus kepada bagaimana korban perselingkuhan memunculkan emosi, kapan, dan bagaimana individu mengekspresikan emosi tersebut. Selain itu, Peneliti juga berfokus kepada faktor eksternal yang dapat mempengaruhi strategi regulasi emosi korban perselingkuhan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik. Data yang diperoleh dianalisis dengan membuat tema sehingga dapat mendeskripsikan strategi regulasi emosi korban. Subjek dalam penelitian ini terdapat 3 orang yang menjadi korban perselingkuhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan oleh ketiga subjek cenderung sama namun dengan cara yang berbeda. Penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi dinamika pada perubahan kognitif dan seleksi situasi yang dialami oleh subjek 1 dan subjek 2. Dukungan dari lingkungan sosial juga mempengaruhi strategi regulasi emosi pada ketiga subjek. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi antara pria dan wanita memiliki perbedaan.

Kata kunci: Gambaran, Perselingkuhan, Strategi Regulasi Emosi

ABSTRACT

The aim of this study is to describe the strategy of emotion regulation among the 3 subjects who have experienced infidelity and focused on how the infidelity victim expresses their emotions. The Writer wants to focus on external factors which may influence emotion regulation strategy of infidelity victim. A qualitative method was used in this study with intrinsic study case approach. All relevant data were analyzed by conducting theme, thus be able to explain emotion regulation strategy of three victim spouses as research participants of this study. The result of this study showed that three victim spouses tend to adopt similar emotion regulation strategy but in different ways, also revealed dynamic in cognitive change and situation selection which experienced by the first and second participant. Social support affects emotion regulation strategy of all participants. This study also showed that gender differences play a major role in adopting emotion regulation strategy

Key words: Emotion Regulation Strategy, Infidelity

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: **New_nemlik@yahoo.com**



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Perselingkuhan adalah hubungan yang dilakukan oleh salah satu pasangan yang telah menikah dengan orang lain yang bukan pasangannya secara resmi (Bird & Melville, 1994). Menurut Harley bahwa faktor perselingkuhan adalah tidak bertemunya kebutuhan suami dan istri. Selain itu menurut Bell (dalam Sari, 2012) faktor orang terlibat dalam perselingkuhan adalah mencari pengalaman seksual, pembalasan atas ketidaksetiaan pasangan, menentang norma monogami, pemenuhan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dalam perkawinan, memiliki hubungan persahabatan lawan jenis diluar pernikahan, suami istri saling mendorong melakukan hubungan gelap, pembuktian masih muda dan menarik, dan hanya untuk memperoleh kesenangan. Salah satu dampak dari perselingkuhan dalam pernikahan adalah terjadinya perceraian. Tingginya angka perceraian di Indonesia merupakan fenomena yang sangat meresahkan. BKKBN mencatat pada tahun 2013 Indonesia berada pada tingkat tertinggi kasus perceraian se-Asia Pasifik. Menurut Ketua Bidang Perempuan DPW PKS Jatim mengatakan bahwa Jawa Timur berada diperingkat pertama kasus perceraian yang disebabkan perselingkuhan sebanyak 7.172 kasus (Suyanto, 2012).

Perselingkuhan tidak hanya menyebabkan perceraian saja, juga memberikan dampak kepada korban perselingkuhan. Korban perselingkuhan mengalami emosi negatif dan dapat mengarahkan korban melakukan perilaku negatif. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jannah (2013) bahwa korban melakukan tindak kekerasan terhadap pasangan setelah mengetahui perselingkuhan pasangan. Penelitian yang dilakukan oleh Daly, dkk (1982) juga menunjukkan bahwa tingginya angka pembunuhan terjadi karena perselingkuhan. Korban perselingkuhan juga mengalami emosi negatif yang membuat kehilangan semangat hidup dengan melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ginanjar (2009) bahwa korban perselingkuhan kehilangan semangat hidup dengan mencoba melukai diri sendiri ataupun orang lain. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa korban perselingkuhan lebih mudah terlibat pertengkaran dengan pasangan dan mudah marah kepada anak-anak mereka.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas bahwa korban perselingkuhan meluapkan emosi negatif dengan menunjukkan perilaku yang negatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Namun, terdapat juga beberapa korban perselingkuhan memilih untuk mempertahankan pernikahan dengan memberikan kesempatan kepada pasangan. Hasil penelitian Fretez, dkk. (2016) bahwa korban perselingkuhan dapat mengatasi perselingkuhan dengan memaafkan suaminya. Penelitian yang dilakukan oleh Permata (2015) juga menunjukkan bahwa korban perselingkuhan dapat bertahan dengan pernikahannya, korban perselingkuhan memberi kesempatan kedua kepada pasangannya. Korban perselingkuhan dalam penelitian ini menilai bahwa pernikahan mereka merupakan hubungan yang sakral yang dilakukan hanya sekali seumur hidup sehingga para korban memaafkan pasangan mereka.

Berbagai data penelitian diatas menggambarkan macam-macam bentuk emosi dan respon yang diberikan oleh korban perselingkuhan. Beberapa korban tampak menunjukkan kemarahannya dengan perilaku agresif, namun terdapat juga korban perselingkuhan yang mampu menahan kemarahannya dan memaafkan pasangan, beberapa korban perselingkuhan tampak bertahan pada pernikahan dan memberikan kesempatan kepada pasangan. Dari berbagai emosi yang dialami oleh korban perselingkuhan dan adanya berbagai respon dalam bentuk perilaku, menunjukkan adanya perbedaan dalam mengatur emosi korban perselingkuhan. Menurut Gross (2007) bahwa individu harus mampu mengatur emosinya dibandingkan emosi mengatur dirinya, hal ini dikenal sebagai regulasi emosi. Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan aktifitas bagaimana mengatur emosi diri dibandingkan emosi mengatur perilaku seseorang. Regulasi emosi adalah bagaimana individu mencoba mempengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana mengekspresikan emosi yang dirasakan (Gross, 2007).

Gross (2014) menjelaskan bahwa terdapat dua strategi regulasi emosi yakni *antecedent focused* dan *response focused*. *Antecedent focused* adalah strategi yang dilakukan sebelum respon emosi sepenuhnya

muncul dan merubah perilaku dan respon fisiologis individu, strategi ini juga terbagi menjadi beberapa macam seperti *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, dan *cognitive change* (Gross, 2014). *Situation selection* adalah strategi yang dilakukan dengan memperbesar atau memperkecil kemungkinan individu akan berakhir pada situasi dengan emosi yang diharapkan atau tidak diharapkan (Gross, 2014). *Situation modification* adalah strategi yang dilakukan dengan mengubah lingkungan eksternal untuk mengubah emosi yang terjadi atau dirasakan oleh individu (Gross, 2014). Strategi ini dapat berupa penolakan terhadap situasi yang dapat memunculkan emosi yang tidak diharapkan ataupun meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalah (Gross, 2007). Kemudian, *attentional deployment* adalah strategi yang mengarahkan perhatian individu pada situasi yang lain untuk mempengaruhi emosi yang dirasakan (Gross, 2014). Strategi ini dapat terjadi dalam dua bentuk, yakni tetap berfokus kepada masalah atau perasaannya (*concentration*) atau mengubah fokus individu kepada hal yang lain (*distraction*). Strategi regulasi emosi *antecedent focused* selanjutnya adalah *cognitive change*, yakni strategi yang dilakukan dengan memodifikasi pikiran bagaimana menilai suatu situasi untuk mengubah emosi yang ada (Gross, 2014). Strategi ini juga dilakukan dengan bagaimana cara berpikir individu dan kapasitasnya dalam menghadapi situasi (Gross, 2014). Bentuk strategi regulasi emosi selain *antecedent focused* adalah *response focused* (Gross, 2014). Strategi regulasi emosi ini dilakukan setelah emosi telah dirasakan dan bentuk dari strategi ini berupa *response modulation* (Gross, 2014). Gross (2014) menjelaskan bahwa *response modulation* memiliki bentuk lain yaitu menekan atau menghambat emosi yang sedang dirasakan (*expressive suppression*) dan menunjukkan ekspresi emosi yang dirasakan (*expressive behavior*). Gross (2007) juga menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi individu bukan hanya dari faktor intrinsik saja, namun juga terdapat faktor ekstrinsik yang dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Faktor intrinsik yang dijelaskan oleh Fox (1994, dalam Gross, 2007) bahwa karakteristik biologis setiap anak akan mempengaruhi bagaimana regulasi emosi mereka, sedangkan faktor ekstrinsik disini merupakan bagaimana dukungan yang diberikan kepada individu saat masih masa kanak-kanak oleh pengasuh atau orang tua mereka.

Adanya perasaan marah, kecewa, dan malu yang dirasakan oleh korban dapat mengarahkan para korban untuk berperilaku maladaptif. Perilaku regulasi emosi yang tidak tepat ini bisa disebabkan oleh lingkungan sosial atau bentuk *mechanism* diri yang tidak tepat. Marroquín (2006) berpendapat bahwa regulasi emosi interpersonal merupakan *mechanism* dari depresi dan regulasi emosi interpersonal juga dapat dipengaruhi oleh pengaruh lingkungan. Sejalan dengan penelitian Cheung, dkk. (2014) yang dilakukan disebuah instansi bernama Amazon's Mechanical Turk menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan hanya berasal dari faktor personal individu seperti yang dikatakan beberapa penelitian sebelumnya, namun regulasi emosi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial individu seperti dukungan sosial. Hal ini juga seperti yang dikatakan oleh Gross (2007) bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan individu juga dipengaruhi oleh lingkungan mereka.

Bentuk strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh para korban perselingkuhan pun dapat beragam, seperti perilaku negatif maupun menurunkan emosi negatif. Strategi yang dilakukan para korban untuk mengatur emosinya akan berbeda pada masing-masing individu. Penelitian yang dilakukan oleh Shackelford, dkk (2000) menunjukkan bahwa korban perselingkuhan menunjukkan reaksi emosi negatif yang mengarah kepada pembunuhan untuk laki-laki dan tingkat kecemasan tinggi pada perempuan. Hal ini didukung oleh penelitian di Indonesia yang dilakukan Jannah (2013) bahwa suami yang menjadi korban perselingkuhan melakukan tindak kekerasan kepada istrinya dan menjadi mudah marah saat terlibat perdebatan kecil. Namun, berbeda dengan hasil penelitian Sari (2012) yang menunjukkan bahwa korban perselingkuhan mampu memaafkan pasangannya dengan tetap melanjutkan rumah tangga mereka.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara pemaparan teoritik mengenai regulasi emosi dengan beberapa hasil penelitian. Beberapa korban perselingkuhan meluapkan emosi negatifnya dengan perilaku negatif, namun terdapat pula korban yang

memilih untuk menurunkan emosi negatifnya dengan memberi maaf kepada pasangan. Adanya variasi dalam penggunaan strategi para korban dalam meregulasi emosinya membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai strategi regulasi emosi korban perselingkuhan dalam meregulasi emosinya. Selain itu, peneliti juga berusaha ingin menggali faktor apa yang mempengaruhi korban dalam menggunakan strategi regulasi emosi mereka sehingga memunculkan strategi yang berbeda.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah korban perselingkuhan baik pria maupun wanita. Penggalan data dilakukan dengan wawancara dengan pedoman umum, mencakup beberapa aspek yang berkaitan dengan perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan dan bagaimana strategi para korban dalam meregulasi emosinya. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik dengan pendekatan *theory driven*. Peneliti membuat tema-tema terlebih dahulu agar memudahkan peneliti untuk mengaitkan data dengan teori yang digunakan. Kredibilitas penelitian yang digunakan merupakan triangulasi sumber data, yakni dengan menggunakan beberapa sumber dari data yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan catatan lapangan sebagai triangulasi sumber data, sumber data yang lain adalah hasil wawancara dengan subjek dan sudut pandang peneliti sendiri mengenai kasus yang diteliti. Catatan lapangan digunakan untuk melengkapi data-data yang diperoleh dari proses wawancara dan memperkuat hasil temuan saat proses wawancara.

HASIL PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, yakni A, B, dan C. Subjek A dan B berjenis kelamin perempuan, sedangkan C berjenis kelamin laki-laki. Subjek A memiliki pasangan bernama DL yang menikahinya pada tahun 1994 hingga bercerai pada tahun 2012 dan memiliki satu anak bernama ZH. Setelah bercerai dengan DL pada tahun 2012, subjek A menikah kembali dengan AR yang hingga saat ini masih berstatus siri. Subjek A menjadi korban perselingkuhan DL sejak awal pernikahan mereka hingga akhir 2012. Subjek A tidak mampu menahan amarahnya kepada pasangan ketika pertama kali mengetahui perselingkuhan pasangan. Subjek A sempat mencoba bunuh diri ketika pertama kali mengetahui DL berselingkuh. Bentuk strategi seleksi situasi yang digunakan oleh subjek pada sebelum dan sesudah bercerai dengan DL memiliki perbedaan. Sebelum subjek bercerai dengan DL pada tahun 1994 hingga tahun 2012, subjek sering menggunakan strategi seleksi situasi dengan mendekati situasi agar sesuai dengan tujuan, yakni mencari kebenaran informasi yang didapat agar merasa lega. Setelah subjek A bercerai dengan DL pada tahun 2012 subjek tidak lagi mendekati situasi yang dapat memunculkan emosinya, namun subjek menggunakan strategi ini untuk menghindari situasi yang dapat menimbulkan emosi yang tidak diharapkan, seperti kemarahan atau kesedihan. Bentuk dari perubahan strategi seleksi situasi yang digunakan oleh subjek dengan tidak bertanya mengenai hal pribadi kepada DL dan menolak untuk rujuk kembali.

Subjek menggunakan strategi modifikasi situasi untuk meregulasi emosinya, subjek menghindari situasi yang dapat menaikkan emosi negatifnya. Subjek beberapa kali menghindari bertemu DL ketika merasakan kemarahan dan kesedihan, hal ini dilakukan subjek dengan pulang ke rumah orang tua dan sempat menyewa kamar kos. Ketika subjek tidak mampu lagi mengubah suatu situasi yang sesuai dengan tujuannya, subjek meminta bantuan lingkungan untuk mengatasi masalahnya. Subjek meminta bantuan guru spiritual untuk mengatasi masalahnya dan meminta bantuan dari aparat setempat untuk menangani pasangannya yang juga melakukan kekerasan. Selain itu, subjek juga menceritakan permasalahannya kepada orang lain agar orang lain dapat memahami perasaannya. Subjek menceritakan permasalahannya kepada anaknya dan adik kandungnya, meskipun tidak mendapatkan solusi namun subjek merasa lega ketika ada orang yang mendukungnya.

Pengalihan perhatian juga dilakukan oleh subjek A. Strategi regulasi emosi ini biasa disebut dengan penyebaran atensi. Subjek mengalihkan perhatiannya untuk merubah emosi yang dirasakan, Subjek A mengalihkan perhatiannya dengan berfokus merawat anak semata wayangnya dan tidak memperdulikan apa yang dilakukan oleh DL. Strategi ini dilakukan oleh subjek A sejak keduanya berpisah namun tetap tinggal bersama, subjek A melakukan hal ini hanya demi anaknya agar tidak menjadi korban perceraian.

Subjek A juga menggunakan strategi regulasi emosi berupa perubahan kognitif untuk mempengaruhi dampak emosi yang dirasakan. Strategi perubahan kognitif mampu membuat subjek mengalami kenaikan emosi negatif atau emosi positif. Ketika subjek belum bercerai dengan DL, subjek menggunakan strategi regulasi emosi ini dengan menilai kembali keadaan yang membuat subjek merasakan kembali kemarahan dan kekecewaan. Subjek selalu merasakan kemarahan kepada DL karena merasa dikhianati dan menilai bahwa perselingkuhan bukanlah hal yang seharusnya terjadi. Selain merasakan emosi negatif, subjek juga berusaha menurunkan emosi negatifnya dengan menilai bahwa DL akan kembali seperti semula. Subjek A memberikan kesempatan kepada DL dan memaafkannya, subjek A percaya bahwa ia mampu melewati ujian dalam pernikahannya. Selain itu, pemikiran subjek A juga dipengaruhi oleh nasihat-nasihat yang diberikan oleh guru spiritualnya bahwa ia harus bertahan dan menghadapi masalah dengan sabar.

Strategi regulasi emosi berikutnya yang digunakan subjek A adalah modulasi respon. Subjek menunjukkan kemarahan dan kekecewaannya dihadapan pasangan dengan menangis hingga berteriak. Subjek juga menunjukkan kesedihannya kepada orang terdekat, seperti anak dan adik kandungnya. Namun, subjek menyembunyikan emosi yang dirasakan dihadapan keluarga besarnya. Hal ini dilakukan subjek A karena subjek A merasa malu dengan keluarga besarnya, subjek A tidak mau keluarga besarnya semakin menyalahkan pilihannya dengan kawin lari bersama DL karena perselingkuhan yang dilakukan oleh DL.

Setelah bercerai dengan DL, subjek A mengalami perubahan dalam strategi regulasi emosi yang digunakan. Perubahan strategi regulasi emosi yang paling kentara pada subjek A adalah strategi perubahan kognitif. Subjek A tidak lagi mengalami kenaikan emosi negatif ketika subjek A mampu melihat sisi positif dari permasalahannya dengan DL. Subjek A mengalami penurunan emosi negatif dan mengalami kenaikan emosi positif saat menilai kembali bahwa hal ini merupakan pelajaran hidup baginya dan merupakan takdir dari Tuhan. Selain itu, subjek A juga percaya bahwa hal ini merupakan peningkatan keimanan subjek sehingga ia harus mampu melewati dengan hati yang ikhlas. Subjek A juga menilai bahwa ia mampu menghadapi situasi yang dapat membuat dirinya kembali mengalami emosi negatif. Subjek A meyakini bahwa ia mampu untuk tetap tinggal bersama DL meskipun telah bercerai karena untuk kebahagiaan anaknya. Perubahan strategi regulasi emosi subjek saat setelah bercerai dipengaruhi oleh beberapa hal, yakni dukungan serta nasihat dari AR, nasihat gurunya, dan juga ajaran-ajaran agama subjek. AR merupakan suami baru subjek yang masih berstatus siri. AR memberikan dukungan berupa nasihat-nasihat positif kepada subjek dan mendukung semua keputusan yang diambil subjek termasuk untuk tetap tinggal bersama dengan mantan suaminya. Subjek A juga mendapatkan dukungan dari guru spiritualnya agar dapat mengambil sisi positif dari permasalahannya sehingga subjek A tidak lagi merasa sakit hati. Perubahan strategi regulasi emosi subjek A juga dipengaruhi oleh ajaran-ajaran agama subjek, dimana dalam agama subjek diajarkan untuk memaafkan dan percaya bahwa Tuhan memberikan ujian supaya manusia lebih mendekatkan diri kepada-Nya.

Bentuk perubahan strategi regulasi emosi yang juga mengalami perubahan adalah modulasi respon. Subjek A tidak lagi berfokus untuk menunjukkan emosi negatifnya kepada pasangan, namun subjek A melakukan kegiatan yang dapat menaikkan emosi positifnya.

Subjek A melakukan relaksasi dan mendekatkan diri kepada Tuhan, serta sesekali pergi dengan AR atau teman-temannya.

Subjek kedua adalah B yang berjenis kelamin perempuan. Subjek B menikah dengan LF pada tahun 1993 hingga sekarang. Seperti yang dilakukan oleh subjek A ketika mengetahui perselingkuhan pasangannya, subjek B menggunakan strategi modulasi respon dengan menunjukkan kemarahannya kepada LF yang diikuti dengan perilaku negatif. Subjek B sempat melakukan percobaan bunuh diri dihadapan pasangan karena rasa marah dan kecewa terhadap pasangan. Subjek B juga menggunakan strategi seleksi situasi untuk mendekati situasi yang sesuai dengan tujuan subjek. Subjek berusaha mencari informasi terkait perselingkuhan pasangan agar mendapatkan perasaan lega ketika mengetahui kebenaran informasi yang didapatnya, subjek mencari informasi dengan memeriksa *handphone* milik pasangannya.

Strategi regulasi emosi kedua yang digunakan oleh subjek B adalah modifikasi situasi. Subjek B beberapa kali berusaha mengubah lingkungan sekitarnya sesuai dengan keinginannya. Subjek B meminta bantuan kepada orang lain, seperti guru spiritual dan lembaga masyarakat untuk membantu menyelesaikan masalah rumah tangganya. Bukan hanya kepada guru spiritual dan lembaga masyarakat, subjek B juga meminta bantuan kepada pasangan agar membantu mengubah situasi sesuai dengan keinginan subjek. Subjek B meminta bantuan kepada pasangan agar pasangan mampu menjaga perasaan subjek dan anak-anaknya dengan tidak mengumbar kemesraan dengan wanita lain dihadapan subjek maupun anak-anaknya.

Subjek B menggunakan strategi yang lain ketika menghadapi perselingkuhan suaminya. Subjek B mengalihkan perhatian kepada situasi yang lain untuk mengubah dampak emosi yang dirasakan. Subjek B mengalihkan perhatiannya kepada pekerjaan dan berfokus mengurus anak-anaknya agar subjek B tidak selalu merasa sedih dan kecewa kepada pasangannya.

Strategi regulasi emosi yang juga digunakan oleh subjek B adalah perubahan kognitif. Subjek B mengalami kenaikan emosi negatif ketika pertama kali mengetahui perselingkuhan pasangan. Subjek B menilai bahwa keputusannya menikah dengan LF merupakan keputusan yang salah, subjek B merasa kecewa dan sakit hati ketika menilai kembali situasi yang seharusnya tidak terjadi. Namun, subjek B juga menilai bahwa suaminya tidak akan mengulangi kesalahannya, sehingga B memaafkan pasangan dan memberikan kesempatan kepada pasangan. Setelah beberapa kali menjadi korban perselingkuhan, subjek B tetap memberikan

maaf kepada pasangan dan juga memberikan kebebasan mengenai keinginan pasangan untuk bersama wanita lain. Tindakan subjek ini didasari oleh ajaran agama subjek sehingga subjek berusaha ikhlas menerima keadaan tersebut. Selain itu, subjek menilai bahwa tidak ada yang dapat membantunya dalam menangani masalahnya sehingga subjek memilih untuk bertahan dengan pasangan demi anak-anaknya meskipun pasangan mengulangi kesalahannya. Subjek B juga menggunakan strategi regulasi emosi dengan menilai situasi tersebut sebagai peningkatan iman kepada Tuhan sehingga B harus bersabar dalam menghadapinya.

Strategi regulasi emosi yang terakhir digunakan oleh subjek B adalah modulasi respon. Seperti yang diketahui bahwa subjek B menunjukkan kesedihan dan kekecewaannya dihadapan pasangan. Hal ini juga dilakukan subjek dihadapan anak pertamanya, subjek tidak mampu menyembunyikan kesedihan dihadapan anak tertuanya sehingga ia kerap kali menangis didepan anak tertuanya. Namun, subjek B berusaha menyembunyikan emosi negatifnya dihadapan anak ketiga dan keempatnya yang masih kecil. Subjek B menyembunyikan perasaannya dari anak ketiga dan keempat karena subjek tidak mau kegiatan belajar kedua anaknya terganggu. Selain itu, subjek B melakukan beberapa kegiatan dalam menaikkan emosi positifnya, yakni dengan melakukan *refreshing* bersama anak-anaknya.

Dukungan dari lingkungan eksternal juga mempengaruhi strategi regulasi emosi yang digunakan oleh subjek B. Subjek mendapatkan dukungan dari anak-anaknya, budaya dan ajaran agama subjek. Budaya yang berada disekitar subjek B mempengaruhi strategi subjek B untuk tidak mengumbar masalah rumah tangganya kepada tetangga ataupun teman-temannya, sehingga subjek B tidak pernah menunjukkan perasaannya kepada tetangga maupun teman-temannya. Strategi regulasi emosi yang digunakan oleh subjek B juga dipengaruhi oleh ajaran agama subjek. Subjek B tetap bertahan dengan pasangan dan mengikhlaskan pasangan jika ingin menikah lagi dengan wanita lain. Agama yang dianut oleh subjek B mengatakan bahwa laki-laki boleh menikah lebih dari satu asalkan bisa menjadi adil, sehingga subjek B berusaha menjalani sesuai dengan ajaran agamanya.

Subjek ketiga pada penelitian ini adalah C yang berjenis kelamin laki-laki. Subjek C menikah dengan NR pada tahun 1997 dan bercerai pada tahun 2007. Ketika pertama kali mendengar perselingkuhan istrinya, subjek C tidak langsung mengambil tindakan dengan

menunjukkan emosi negatifnya. Subjek C justru menggunakan strategi seleksi situasi dengan menghindari situasi yang dapat menimbulkan pertengkaran. Subjek menilai bahwa situasi tersebut masih bisa ia hadapi dan mempertimbangkan anaknya yang saat itu masih sangat kecil, sehingga subjek C tidak menunjukkan kemarahan ataupun kesedihan dihadapan NR maupun anaknya. Strategi regulasi emosi yang dilakukan subjek pada saat itu adalah dengan mengalihkan perhatiannya kepada situasi yang lain, yakni tetap berfokus kepada pekerjaannya.

Ketika perselingkuhan NR terbongkar untuk kedua kalinya, C tidak mampu menahan emosi negatifnya dihadapan NR. Subjek C menunjukkan kemarahan dan kekecewaannya kepada NR namun subjek C tidak melakukan perilaku negatif kepada NR. Subjek C segera mengambil tindakan untuk mengubah emosi yang dirasakan dengan mengubah ligkungannya. Subjek C menggunakan strategi modifikasi situasi dengan memulangkan NR saat itu juga dan memutuskan untuk menceraikan NR.

Strategi perubahan kognitif yang digunakan oleh subjek C adalah menilai kembali bahwa rumah tangganya tidak bisa dipertahankan lagi. Selain itu, keputusan bercerai dengan NR juga didukung oleh keluarga dan orang terdekat subjek, sehingga keputusan untuk menceraikan NR semakin bulat. Sejak keduanya bercerai subjek C tetap menggunakan strategi seleksi situasi dengan menghindari NR, subjek tidak ingin bertemu NR karena tidak ingin emosi negatifnya muncul kembali. Subjek juga menggunakan strategi penyebaran perhatian dengan berfokus kepada situasi yang lain. Subjek C mengalihkan perhatiannya kepada pekerjaan dan tidak berada dirumah sesering mungkin.

Strategi regulasi emosi yang digunakan subjek C dalam upaya menurunkan emosi negatifnya adalah strategi perubahan kognitif. Subjek C mengalami penurunan emosi negatif ketika menilai kembali situasi bahwa permasalahan rumah tangganya merupakan sebuah ujian peningkatan keimanan. Subjek mampu melihat hal-hal positif yang mengarah kepada religiusitas sehingga subjek C dapat menerima dengan ikhlas dan menjalaninya. Selain itu, subjek C juga melakukan hal-hal yang mampu membuatnya merasa lebih tenang dan menaikkan emosi positifnya. Subjek C semakin mendekatkan diri kepada Tuhan serta berusaha mencari pengganti NR dan menikah lagi. Dukungan yang didapat subjek C juga membantunya dalam menangani situasi tersebut. Subjek mendapat dukungan penuh dari keluarga, guru spiritual dan teman dekatnya.

DISKUSI

Menurut Gross (2014) regulasi emosi adalah bagaimana individu merasakan emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan, dan bagaimana mengekspresikan pengalaman atau mengekspresikan emosi yang dirasakan. Gross (2014) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki dua tujuan yakni *down-regulation of negative emotion* dan *up-regulation of possitive emotion* (Gross, 2014). *Down-regulation of negative emotion* saat individu melakukan usaha untuk mengurangi emosi negatifnya baik dalam pengalaman atau perilaku (Gross, 2014). Sedangkan, *up-regulation of possitive emotion* usaha individu untuk menaikkan emosi positif (Gross, 2014). Untuk mencapai tujuan yang dimiliki oleh masing-masing individu, Gross (2014) mengatakan bahwa terdapat beberapa strategi regulasi emosi yang memiliki dua bentuk, yakni *antecedent focused* dan *response focused* (Gross, 2014). *Antecendet focused* adalah strategi yang dilakukan sebelum respon emosi sepenuhnya muncul dan merubah perilaku (Gross, 2014). Bentuk dari *antecedent focused* adalah seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran atensi, dan perubahan kognitif. Sedangkan, untuk bentuk strategi regulasi emosi *response focused* adalah modulasi respon. Strategi ini dilakukan setelah individu mengalami respon emosi dan melibatkan perubahan pengalaman atau fisiologis (Gross, 2014).

Menurut Gross (2014) Seleksi situasi adalah pengambilan tindakan yang memperbesar atau memperkecil kemungkinan seseorang akan berakhir pada situasi dengan emosi yang diharapkan atau tidak diharapkan. Gross (2007) menjelaskan bahwa strategi seleksi situasi dapat berupa menolak situasi atau mendekati suatu situasi agar sesuai dengan tujuan yang dimiliki oleh individu. Gross (2007) bahwa adanya pertimbangan keuntungan jangka pendek dan jangka panjang pada pemilihan cara menggunakan strategi ini. Subjek menggunakan seleksi situasi agar sesuai dengan yang diharapkan dengan menghindari atau mendekati situasi yang diharapkan berakhir sesuai tujuan yang dimiliki subjek.

Gross (2014) menjelaskan bahwa modifikasi situasi merupakan strategi regulasi emosi dengan cara berupa tindakan fisik atau merubah lingkungan untuk mengubah dampak emosi yang dirasakan. Menurut Gross (2007) bahwa modifikasi situasi yang dilakukan oleh anak-anak akhir dan orang dewasa dapat berupa bertanya kepada lingkungan ekstrinsik untuk membantu menyelesaikan masalah. Gross (2007) juga menjelaskan bahwa situasi modifikasi dapat diciptakan melalui kehadiran orang lain untuk mendukung atau untuk memberikan intervensi

pada suatu situasi. Subjek dalam penelitian ini tidak hanya menghindari situasi yang dapat menimbulkan emosi yang tidak diinginkan, namun subjek juga melakukan modifikasi situasi untuk mengubah dampak emosinya. Hal ini dilakukan dengan menghindari bertemu pasangan dan bertujuan untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan subjek. Subjek penelitian ini juga menggunakan modifikasi situasi dengan meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan permasalahannya dan menceritakan kepada orang lain agar orang lain dapat memami perasannya.

Menurut Gross (2007) perubahan kognitif merupakan perubahan bagaimana individu menilai suatu kondisi untuk mengubah emosi yang dirasakan. Strategi perubahan kognitif juga mempengaruhi pemikiran subjek bagaimana mereka mampu mengatasi permasalahan, subjek penelitian merasa bahwa mereka mampu mengatasi masalah dengan baik dan memberikan kesempatan kepada pasangan. Hal ini dijelaskan oleh Gross (2007) bahwa strategi perubahan kognitif juga mengarah kepada bagaimana individu merubah pemikiran terhadap situasi atau kemampuan seorang individu menghadapi situasi. Menurut hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Richards, dkk (2003) bahwa strategi regulasi emosi yang sering digunakan adalah *cognitive reappraisal* dan *expression suppression*. Ketiga subjek dalam penelitian ini menggunakan strategi perubahan kognitif berupa penilaian kembali (*reappraisal*) dalam meregulasi emosinya. Subjek dalam penelitian ini mengalami perubahan emosi ketika menilai kembali situasi yang mereka hadapi baik mengalami kenaikan emosi negatif atau positif. Ketiga subjek dalam penelitian menilai bahwa permasalahan keluarganya adalah takdir dari Tuhan yang harus mereka jalani dengan ikhlas dan sabar. Pemikiran yang dimiliki subjek dapat dijelaskan melalui budaya yang dimiliki oleh ketiganya, subjek dalam penelitian ini memiliki budaya kolektif dimana budaya ini khas dimiliki oleh orang timur dengan tetap berusaha menjaga keharmonisan hubungan. Penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto (2006) bahwa budaya mempengaruhi strategi regulasi emosi yang digunakan karena setiap budaya memiliki nilai-nilai dan cara pandang yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Ford (2015) bahwa budaya *interdependent* membuat individu lebih sedikit menunjukkan kemarahannya dan lebih termotivasi untuk meregulasi emosi mereka. Faktor ekstrinsik yang dapat mempengaruhi ketiga strategi regulasi emosi subjek juga dapat dijelaskan melalui budaya kolektivisme yang khas dimiliki oleh orang timur. Subjek dalam penelitian ini

memberikan kesempatan kepada pasangan dan memaafkan pasangan, meskipun terdapat subjek yang masih menghindari bertemu mantan pasangannya.

Menurut Gross (2007) agama juga dapat berperan dalam menimbulkan situasi yang lebih tertekan saat melakukan *reappraisal*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wortman (19995) bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitasnya tinggi, maka akan semakin mudah dan tepat dalam menghadapi suatu tekanan. Sebaliknya, pasangan yang tidak memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka akan semakin lama dibawah tekanan. Ketiga subjek penelitian ini juga menilai bahwa situasi tersebut merupakan peningkatan keimanan mereka kepada Tuhan. subjek mempercayai bahwa situasi tersebut merupakan pembelajaran hidup yang diberikan oleh Tuhan. Ketiga subjek dalam penelitian ini mampu menurunkan emosi negatifnya dan mampu meregulasi emosinya secara tepat dengan menerima dan memaafkan pasangan.

Faktor yang mempengaruhi strategi dalam meregulasi emosi ketiga subjek penelitian ini adalah dukungan dari lingkungan ekstrinsik. Dijelaskan oleh Gross (2014) bahwa individu yang cenderung menggunakan *suppression* merupakan individu yang memiliki sedikit dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Hal sebaliknya adalah individu yang cenderung menggunakan *reappraisal* merupakan individu yang memiliki hubungan sosial yang saling berbagi satu sama lain. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marroquin (2011) bahwa regulasi emosi juga dapat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan penelitian lain yang dilakukan oleh Thompson & Meyer (Gross, 2007) bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh hubungan interpersonal dan adaptasi sosial. Gross (2014) juga menambahkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh bentuk dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial baik secara fisik atau dukungan emosional. Subjek A dan subjek B dalam penelitian ini memiliki sedikit hubungan sosial pada awal permasalahan rumah tangga mereka sehingga keduanya sering menggunakan *expressive suppression*.

Adanya perbedaan pada strategi regulasi emosi yang digunakan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan peran gender. Subjek A dan subjek B dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, sedangkan subjek IS berjenis kelamin laki-laki. Menurut Santrock (2012) bahwa peran gender dapat mempengaruhi perkembangan sosioemosional individu dewasa madya. Santrock (2012) menjelaskan bahwa wanita rentan

mengalami stress dibandingkan pria. Santrock (2012) bahwa dalam menghadapi permasalahan, wanita cenderung mencari dukungan sosial melalui suatu perkumpulan atau kerabat dekatnya. Sedangkan, untuk pria akan cenderung untuk menghindari situasi dengan tindakan, seperti perilaku agresif atau menjauhi lingkungan sosial. Hal ini juga dapat dijelaskan melalui pandangan dari *social learning theory*. Menurut Brannon (2002) *social learning theory* merupakan teori yang berpendapat bahwa individu dapat mengubah perilaku tertentu karena hasil belajar yang dapat berasal dari *reinforcement*, *punishment* atau pengamatan. Brannon (2002) bahwa teori ini mementingkan proses belajar melalui pengamatan dari perilaku individu di lingkungannya yang memiliki karakteristik sama dengan diri individu. Subjek A dan subjek B yang berjenis kelamin perempuan lebih lama merasakan emosi negatif pada perselingkuhan pasangan mereka dan bercerita mengenai kekecewaan yang dirasakan kepada orang terdekat. Sedangkan untuk subjek IS yang berjenis kelamin laki-laki lebih mengarah kepada tindakan untuk mengatasi masalah rumah tangganya dengan memulangkan NR ke rumah orang tuanya.

SIMPULAN

Korban perselingkuhan menggunakan strategi regulasi emosi dengan menunjukkan emosi negatif yang dirasakan kepada pasangannya yang berselingkuh. Namun, korban perselingkuhan cenderung menyembunyikan emosi negatif yang dirasakan didepan anak-anaknya. Korban perselingkuhan melakukan beberapa aktifitas untuk menurunkan emosi negatifnya dan mengalihkan fokusnya kepada sesuatu yang lain. Korban perselingkuhan dalam penelitian menilai kembali pernikahannya dan memberikan kesempatan kedua kepada pasangan. Korban perselingkuhan dalam penelitian ini mampu mengambil pelajaran dari permasalahannya yang mengarah kepada religiusitas. Strategi regulasi emosi perubahan kognitif yang digunakan oleh korban dapat dipengaruhi melalui adanya dukungan sosial, budaya, dan tingkat religiusitas yang dimiliki korban. Selain itu, adanya dukungan sosial juga mempengaruhi strategi modifikasi situasi yang dilakukan oleh subjek sehingga mereka mampu merubah situasi sesuai dengan tujuan mereka. Adanya peran gender juga turut mempengaruhi strategi regulasi emosi yang digunakan subjek. Subjek yang berjenis kelamin perempuan cenderung merasakan emosi negatif yang lebih lama dibandingkan subjek yang berjenis

kelamin laki-laki. Subjek laki-laki cenderung mengatasi situasi dengan tindakan, sedangkan subjek perempuan lebih mencari dukungan sosial untuk menangani situasi yang dialami.

PUSTAKA ACUAN

- Bird, G., & Melville, K. (1994). *Families and intimate relationships*. New York: McGraw Hill.
- Sari, K. (2012). Forgiveness pada Istri sebagai Upaya untuk Mengembalikan Keutuhan Rumah Tangga akibat Perselingkuhan Suami. *Journal Psikologi Undip*, 11 (01).
- Suyanto. (2012, 06 20). *Edan!! Perselingkuhan di Jatim Tertinggi*. Retrieved 04 13, 2016, from Surabaya Tribunnews: <http://surabaya.tribunnews.com/2012/06/28/edan-perselingkuhan-di-jatim-tertinggi>
- Jannah, D. K. (2013). Faktor Penyebab dan Dampak Perselingkuhan dalam Pernikahan Jarak Jauh. *Ejournal*, (04).
- Daly, M., Wilson, M., & Weghorst, S. (1982). Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology*, 3, 11-27.
- Ginanjjar, A. S. (2009). Proses Healing Pada Istri yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *Sosial Humaniora*, 13 (01), 66-76.
- Fretez, M., Nancy, M., & Anggraini, S. (2016). Wife's Forgiveness For Husband's Affairs (Qualitative Study of Woman as Victims Husband's Affairs in Maumere). *Psychology and Humanity*.
- Permata, P., & Sugiariyanti. (2015). Forgiveness pada Istri dengan Suami yang pernah Berselingkuh dan Menganggur. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7 (01).
- Gross, J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation* (1 ed.). New York: Guilford Press.
- Gross, J. (2014). Handbook of Emotion Regulation. In J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (2 ed.). New York: Guilford Press.
- Marroquín, B. (2006). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31, 1276-1290.
- Cheung, E., Gardner, W., & Anderson, J. (2014). Emotionships: Examining People's Emotion-Regulation Relationships and Their Consequences for Well-Being. *Social Psychology and Personality Science*, 6 (04), 407-414.
- Shackelford, T., LeBlanc, Gregory, J., & Drass, E. (2000). Emotional Reactions to Infidelity. *Cognition and Emotion*, 14 (05), 643-659.