



## Dinamika Komunikasi Dialektis Istri dalam Krisis Relasi Pasca Perselingkuhan Suami

Thufaila Arinda Afian<sup>1</sup>, Almas Fakhrana<sup>2</sup>, Amelia Vernanda<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>LSPR Institute of Communication and Business

Email: thufailaarinda@gmail.com<sup>1</sup>, fakhranalmas10@gmail.com<sup>2</sup>, ameliavernanda19@gmail.com<sup>3</sup>

**Abstract.** *Marital infidelity has become increasingly common in society. When infidelity occurs within a marriage, there are only two possible choices, separation or staying together. When a wife chooses to stay, contradictions inevitably arise. Through a qualitative descriptive approach, this study examines the communication strategies employed by wives to manage contradictions that emerge while maintaining a marriage after their husband's infidelity. Data were collected through in-depth interviews with wives who decided to remain in their marriage after their husband's infidelity. The findings reveal various communicative adaptations used by the wives to manage contradictions involving desires, expectations, emotions, and emotional regulation. The management of these contradictions was carried out either by communicating their feelings directly to their husbands or by dealing with them independently without expressing their emotions to their partners.*

**Keywords:** *Communication; Contradiction; Maintaining a Marriage; Post-Husband's Infidelity; Marital Infidelity*

**Abstrak.** Perselingkuhan rumah tangga sudah banyak ditemui di tengah masyarakat. Ketika perselingkuhan terjadi dalam suatu hubungan rumah tangga, langkah selanjutnya hanya terdapat dua pilihan, yaitu berpisah atau bertahan. Ketika pasangan memilih untuk bertahan, timbulnya kontradiksi pun tidak dapat terelakkan. Melalui pendekatan analisis deskriptif kualitatif, penelitian ini mengkaji komunikasi yang dilakukan istri dalam mengatasi kontradiksi yang muncul saat mempertahankan pernikahan pasca perselingkuhan suami. Data dikumpulkan melalui in-depth interview dengan istri yang memilih untuk tetap bertahan dalam pernikahan pasca perselingkuhan suami. Hasil penelitian mengungkapkan adanya adaptasi komunikatif yang beragam yang dilakukan istri dalam mengatasi kontradiksi terhadap keinginan, harapan, perasaan, serta pengelolaan perasaan. Pengelolaan kontradiksi yang dirasakan istri dilakukan baik dengan mengkomunikasikan perasaan istri kepada suami maupun dengan mengatasinya seorang diri tanpa menyampaikan perasaan kepada suami.

**Kata kunci:** Komunikasi; Kontradiksi; Mempertahankan rumah tangga; Pasca perselingkuhan suami; Perselingkuhan rumah tangga

### 1. LATAR BELAKANG

Fenomena perselingkuhan dalam rumah tangga kian menjadi isu yang menonjol di masyarakat modern. Perubahan gaya hidup, meningkatnya akses terhadap media sosial, serta intensitas interaksi lintas gender yang semakin terbuka dapat menciptakan ruang yang lebih luas bagi terjadinya hubungan di luar pernikahan. Ketidakharmonisan rumah tangga pun dapat muncul akibat kurangnya kejujuran dan keterbukaan antara suami dan istri, yang menimbulkan jarak komunikasi dan berujung pada konflik bahkan perceraian (Luthfi, 2017). Hasil penelitian Feeney (2004) menunjukkan bahwa terdapat lima bentuk perilaku menyakitkan yang dapat terjadi dalam hubungan pernikahan, yaitu: (1) disosiasi aktif, ketika pasangan menolak atau menarik kembali rasa cinta dan komitmen mereka, (2) disosiasi pasif, saat pasangan mengabaikan atau menyingkirkan pasangannya dari berbagai aktivitas dan rencana, (3) perilaku kritik terhadap pasangan, (4) perselingkuhan seksual, dan (5) tindakan penipuan seperti berbohong, meningkari

Received: Februari 17, 2026; Revised: Maret 24, 2026; Accepted: April 02, 2026;

Online Available: April 20, 2026; Published: Mei 30, 2026

janji, atau menyimpan rahasia (Feeney & Fitzgerald dalam Wiley-Blackwell, 2012). Feeney juga menyimpulkan bahwa perselingkuhan secara umum dianggap sebagai permasalahan yang sangat serius, karena pasangan yang menjadi korban sering kali mengalami luka emosional yang mendalam, merasa tidak berdaya, serta mengalami penurunan kepercayaan diri terhadap diri sendiri maupun pasangannya (Feeney & Fitzgerald dalam Wiley-Blackwell, 2012).

Perselingkuhan dalam hubungan pernikahan umumnya dipicu oleh rasa ketidakpuasan terhadap pasangan. Thompson (1983) melalui model *deficit model of infidelity* menjelaskan bahwa perselingkuhan muncul akibat hubungan yang kurang optimal, seperti rendahnya tingkat kepuasan terhadap pasangan, tingginya konflik dalam hubungan, serta minimnya komunikasi, yang semuanya berperan penting sebagai pemicu utama terjadinya perselingkuhan (Selterman et al., 2021). DeVito (2011) juga menambahkan bahwa ketika hubungan pernikahan mulai mengalami kemunduran dan salah satu pihak merasa kebutuhan emosional atau fisiknya tidak terpenuhi, individu tersebut cenderung mencari pemenuhan kebutuhan itu dari orang lain yang dianggap mampu memberikan perhatian atau kepuasan lebih baik dibanding pasangannya, sehingga akhirnya terjadi perselingkuhan.

Berdasarkan hasil penelitian Isma dan Turnip (2019), di Indonesia, laki-laki cenderung lebih berpotensi melakukan perselingkuhan, yang dipengaruhi oleh rendahnya tingkat neurotisme, rendahnya kesadaran diri, serta rendahnya kepuasan terhadap pernikahan. Neurotisme sendiri merujuk pada kecenderungan individu untuk mengalami emosi negatif seperti marah, takut, sedih, cemburu, atau rasa tidak aman (Hadriansyah et al., 2020). Individu dengan tingkat neurotisme tinggi cenderung menghindari perselingkuhan karena khawatir terhadap konsekuensi yang mungkin timbul. Sebaliknya, individu dengan tingkat kesadaran rendah lebih mudah bertindak secara spontan, impulsif, dan hedonistik (Pervin, 2003, dalam Isma & Turnip, 2019), yang dapat mengganggu kemampuan mereka dalam mengambil keputusan serta merusak hubungan emosional akibat kurangnya pertimbangan terhadap dampak jangka panjang dari perilakunya.

Perselingkuhan tidak hanya menimbulkan dampak emosional dan psikologis bagi pasangan yang dikhianati, tetapi juga mengancam stabilitas dan keutuhan institusi keluarga. Dalam konteks budaya Indonesia yang menempatkan nilai kesetiaan dan ketahanan rumah tangga sebagai bagian dari identitas sosial, fenomena ini menimbulkan dilema moral dan emosional yang kompleks. Hal ini terbukti dari hasil penelitian Indria dan Endang (2022) menunjukkan bahwa istri yang suaminya melakukan perselingkuhan cenderung berusaha mempertahankan dan memperjuangkan pernikahannya terlebih dahulu sebelum akhirnya mengambil keputusan. Namun, menurut penelitian Rahayu (2019), pasangan yang tersakiti akibat perselingkuhan sering kali mengalami kesulitan untuk memaafkan, disertai dengan menurunnya komitmen, kepuasan, dan kebahagiaan dalam pernikahan. Meskipun demikian, banyak di antara mereka yang tetap memilih bertahan demi anak-anak. Kondisi ini sejalan dengan teori dialektika relasional yang dijelaskan oleh DeVito (2016), di mana individu dalam hubungan dapat mengalami konflik batin antara dorongan

emosional yang saling bertentangan. Seperti pada kasus pasangan dalam penelitian Rahayu (2019), rasa sakit akibat pengkhianatan menimbulkan amarah dan kekecewaan yang mendalam, namun di sisi lain muncul pula keinginan untuk mempertahankan pernikahan karena tanggung jawab dan kasih sayang terhadap anak-anak.

Keputusan untuk tetap mempertahankan rumah tangga setelah terjadinya perselingkuhan bukanlah pilihan yang mudah. Istri yang memilih bertahan kerap dihadapkan pada pergulatan antara rasa sakit dan keinginan untuk memulihkan hubungan. Pada titik ini, muncul kontradiksi yang bersifat dialektis antara kebutuhan untuk menjaga keharmonisan dan dorongan untuk mengekspresikan kekecewaan. Kontradiksi atau ketegangan yang muncul dalam hubungan pernikahan pun perlu dinegosiasikan oleh kedua pasangan melalui diskusi bersama agar tercapai kepuasan dalam hubungan (Baxter, 1990 dalam Hoppe-Nagao & Ting-Toomey, 2002; DeVito, 2016). Komunikasi menjadi kunci utama sekaligus strategi penting bagi pasangan dalam mengelola ketegangan serta dinamika dialektis yang terjadi dalam hubungan mereka (Hoppe-Nagao & Ting-Toomey, 2002). Komunikasi bukan sekadar sarana pertukaran pesan, tetapi juga bentuk negosiasi emosional dan adaptasi terhadap realitas hubungan yang telah berubah.

Berdasarkan uraian dan penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa perselingkuhan bukan hanya merupakan permasalahan moral, tetapi juga tantangan komunikasi yang kompleks dalam hubungan pernikahan. Istri sebagai pihak yang tersakiti sering kali mengalami kontradiksi emosional antara keinginan untuk mengekspresikan kekecewaan dan dorongan untuk mempertahankan keharmonisan keluarga. Menurut Fitness (dalam Wiley-Blackwell, 2012), seiring berjalannya waktu, pasangan yang tersakiti akibat perselingkuhan berusaha menyeimbangkan kebutuhan untuk menghukum pasangannya yang bersalah dengan upaya mencegah terjadinya pengkhianatan di masa depan, yang pada akhirnya membantu mereka bertahan dalam pernikahan pasca perselingkuhan. Fenomena ini dapat dipahami melalui *Relational Dialectics Theory* yang dikemukakan oleh Baxter dan Montgomery (1996), yang menjelaskan bahwa hubungan interpersonal selalu diwarnai oleh ketegangan antara dua kebutuhan yang saling bertentangan, seperti keterbukaan dan privasi atau kedekatan dan jarak emosional. Dalam konteks ini, komunikasi menjadi elemen penting yang berfungsi sebagai sarana negosiasi emosional, pemulihan kepercayaan, dan penyesuaian terhadap dinamika hubungan yang telah berubah.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus terhadap strategi komunikasi adaptif yang digunakan oleh istri dalam menghadapi kontradiksi emosional dan relasional setelah suami melakukan perselingkuhan, suatu aspek yang masih jarang dikaji dalam penelitian sebelumnya. Sementara penelitian terdahulu lebih banyak membahas dampak psikologis dan alasan bertahan dalam pernikahan (Rahayu, 2019; Indria & Endang, 2022), penelitian ini menekankan bagaimana komunikasi berperan sebagai mekanisme adaptif untuk mengelola ketegangan serta membangun keseimbangan relasi setelah terjadinya pengkhianatan. Urgensi penelitian ini terletak pada

pentingnya memahami pola komunikasi pasangan yang tetap bertahan dalam pernikahan meskipun menghadapi persoalan serius seperti perselingkuhan, yang terbukti menjadi salah satu faktor yang melatarbelakangi tingginya angka perceraian di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan studi komunikasi interpersonal serta memberikan implikasi praktis bagi konselor, mediator, maupun individu yang berupaya mempertahankan hubungan pernikahan di tengah krisis kepercayaan.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### **Teori Dialektika Relasional (*Relational Dialectics Theory*)**

Penelitian ini berlandaskan pada *Relational Dialectics Theory* yang dikembangkan oleh Leslie Baxter dan Barbara Montgomery (1996). Teori ini menyoroti bahwa hubungan interpersonal selalu berada dalam ketegangan dinamis antara dua kebutuhan yang saling bertentangan, seperti keterbukaan versus privasi, stabilitas versus perubahan, serta keterikatan versus kemandirian. Hubungan yang sehat bukanlah hubungan yang menghapus kontradiksi, melainkan yang mampu menegosiasikannya secara komunikatif. DeVito (2016) menyatakan bahwa terdapat tiga kontradiksi yang umum terjadi, yaitu: (1) Ketertutupan dan keterbukaan (*closedness and openness*), (2) Otonomi dan koneksi (*autonomy and connection*), (3) Kebaruan dan prediktabilitas (*novelty and predictability*).

Dalam konteks pernikahan pasca perselingkuhan, teori ini menjadi relevan untuk menjelaskan bagaimana seorang istri menghadapi dilema emosional antara kebutuhan untuk mengekspresikan perasaan sakit hati dan dorongan untuk menjaga keharmonisan rumah tangga. Ketegangan tersebut membentuk dinamika komunikasi yang kompleks, di mana setiap interaksi menjadi arena negosiasi antara penerimaan dan penolakan, keterbukaan dan keheningan, serta harapan dan kekecewaan. Melalui perspektif dialektika relasional, penelitian ini berupaya mengungkap bagaimana komunikasi digunakan sebagai sarana adaptif untuk menyeimbangkan ketegangan emosional tersebut.

### **Teori Komunikasi Interpersonal**

Selain teori dialektika relasional, penelitian ini juga berlandaskan pada teori komunikasi interpersonal yang menekankan pentingnya keterbukaan, empati, dan kepercayaan dalam membangun hubungan yang sehat (Devito, 2016). Komunikasi interpersonal dalam konteks pasangan suami istri berfungsi sebagai jembatan untuk mengelola emosi, memperkuat ikatan emosional, dan mengurangi ketegangan relasional. Pasca perselingkuhan, fungsi komunikasi menjadi semakin krusial karena menjadi sarana utama bagi pasangan untuk menegosiasikan kembali makna hubungan mereka.

Komunikasi yang efektif dapat membantu individu mengelola emosi negatif seperti kemarahan, rasa bersalah, atau kehilangan kepercayaan. Sebaliknya, komunikasi yang tertutup

atau penuh penolakan justru memperburuk konflik dan memperbesar jarak emosional antar pasangan. Dalam konteks istri yang memilih bertahan pasca perselingkuhan, pola komunikasi yang muncul dapat merefleksikan upaya adaptasi emosional maupun strategi mempertahankan identitas relasional di tengah krisis.

### **Teori Tahapan Hubungan Interpersonal**

Kontradiksi yang dijelaskan dalam teori dialektika relasional timbul seiring dengan perkembangan dari hubungan interpersonal. Dalam konteks ini, DeVito (2016), menjelaskan bahwa terdapat enam tahapan dalam hubungan interpersonal, yaitu: (1) pengenalan awal (*contact*), (2) keterlibatan awal (*involvement*), (3) keintiman (*intimacy*), (4) kemunduran (*deterioration*), (5) perbaikan (*repair*), (6) pembubaran hubungan (*dissolution*). Dari enam tahapan hubungan interpersonal tersebut, kontradiksi umumnya muncul pada tahap kemunduran (*deterioration*), yaitu ketika kualitas hubungan mulai menurun akibat munculnya konflik atau ketidakpuasan.

Teori tahapan hubungan interpersonal relevan dengan penelitian ini karena berfokus pada tahap perbaikan (*repair*), yakni strategi komunikasi adaptif yang digunakan oleh istri dalam menghadapi kontradiksi emosional dan relasional setelah suami melakukan perselingkuhan.

### **Konsep Kepuasan dan Ketahanan Pernikahan**

Kepuasan pernikahan (*marital satisfaction*) dan ketahanan pernikahan (*marital resilience*) menjadi konsep penting yang berkaitan dengan studi ini. Menurut Olson dan Fowers (1993), kepuasan pernikahan ditentukan oleh kemampuan pasangan dalam menyesuaikan diri terhadap konflik dan tantangan yang muncul. Ketahanan pernikahan bukan berarti ketiadaan konflik, tetapi kemampuan untuk bertahan dan pulih dari tekanan emosional. Dalam kasus perselingkuhan, keputusan untuk tetap mempertahankan hubungan menunjukkan bentuk ketahanan emosional tertentu, meskipun sering kali dibayangi kontradiksi antara rasa cinta dan rasa sakit.

Istri yang tetap memilih bertahan menunjukkan adanya proses adaptasi yang kompleks baik secara psikologis maupun komunikatif. Adaptasi tersebut diwujudkan melalui cara mereka berinteraksi, mengatur jarak emosional, serta menegosiasikan makna kesetiaan dalam konteks yang baru.

### **Penelitian Terdahulu**

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas dinamika komunikasi dalam hubungan pasca pengkhianatan. Penelitian oleh Gordon, Baucom, dan Snyder (2008) menemukan bahwa komunikasi yang terbuka, validasi emosional, dan keterlibatan aktif dalam pemulihan hubungan berperan penting dalam rekonstruksi kepercayaan pasca perselingkuhan. Studi lain oleh Mahyuddin, dkk. (2025) menunjukkan bahwa individu yang mampu mengelola kontradiksi emosional dengan komunikasi reflektif cenderung lebih berhasil dalam menata ulang relasi mereka.

Di Indonesia sendiri penelitian sejenis masih terbatas. Sebagian besar penelitian berfokus pada faktor psikologis atau religius dalam mempertahankan rumah tangga (misalnya, aspek kesabaran, komitmen spiritual, atau norma sosial). Masih sedikit kajian yang secara spesifik menelusuri bagaimana komunikasi digunakan sebagai mekanisme pengelolaan kontradiksi dalam hubungan yang telah dilanda perselingkuhan. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan sudut pandang baru yang menekankan komunikasi adaptif istri sebagai strategi menghadapi tekanan relasional dan emosional.

### **Kerangka Konseptual**

Berdasarkan teori dan temuan sebelumnya, penelitian ini berpijak pada asumsi bahwa komunikasi istri pasca perselingkuhan merupakan proses dialektis yang merefleksikan upaya adaptasi terhadap kontradiksi emosional dan relasional. Komunikasi berperan tidak hanya sebagai alat pertukaran pesan, tetapi juga sebagai strategi emosional untuk menjaga stabilitas hubungan. Dalam hal ini, setiap bentuk komunikasi baik keterbukaan, penarikan diri, maupun kompromi menjadi bagian dari mekanisme adaptif istri dalam mengelola krisis kepercayaan. Dengan demikian, arah penelitian ini berfokus pada eksplorasi bentuk komunikasi yang digunakan istri dalam menghadapi kontradiksi relasional dan strategi adaptasi yang muncul sebagai upaya mempertahankan rumah tangga pasca perselingkuhan suami.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan memahami secara mendalam bentuk komunikasi yang dilakukan istri dalam menghadapi kontradiksi emosional dan relasional ketika memilih mempertahankan rumah tangga pasca perselingkuhan suami. Metode pendekatan kualitatif sendiri merupakan suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasar pada penyelidikan terhadap suatu fenomena sosial dan masalah manusia (Craswell, 1998, dalam Murdiyanto, 2020). Desain penelitian ini bersifat deskriptif interpretatif, dengan peneliti sebagai instrumen utama yang berperan dalam mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data secara langsung dari partisipan. Strategi deskriptif kualitatif sendiri merupakan strategi yang mendeskripsikan data secara sistematis, faktual, dan akurat dengan berupaya menggali makna data lebih mendalam, seperti alasan realitas tersebut terjadi, motif-motif pelaku sosial, latar belakang yang memengaruhi motif, dan konteks-konteks lainnya yang memengaruhi (Kriyantono, 2020).

Pada penelitian ini jenis data yang dikumpulkan adalah data primer, yaitu data yang diambil oleh peneliti secara langsung dari sumber utama untuk kepentingan penelitiannya (Murdiyanto, 2020, h. 101). Data primer pada penelitian ini didapatkan langsung dari informan utama penelitian, yaitu istri yang pernah mengalami perselingkuhan oleh suaminya namun memilih untuk tetap bertahan dalam pernikahan, dengan pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan riset hingga mencapai

kejenuhan data pada empat partisipan (Kriyantono, 2020). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur dan observasi non partisipatif, disertai penerapan triangulasi sumber dan metode serta *member checking* untuk menjaga kredibilitas data. Melalui *in-depth-interview*, peneliti dapat mengetahui alasan detail dari jawaban responden yang antara lain mencakup opininya, motivasinya, nilai-nilai ataupun pengalaman-pengalamannya, sehingga metode wawancara mendalam bisa disebut juga dengan metode fenomenologi, yaitu metode riset untuk mengurai berbagai interpretasi dari pengalaman seseorang terhadap suatu realitas (Kriyantono, 2020).

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldana (2014). Miles, Huberman, dan Saldana (2014, dalam Kriyantono, 2020), menjelaskan bahwa tahapan analisis data kualitatif dilakukan melalui empat tahap, yaitu pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi yang berlangsung secara simultan selama proses penelitian. Model penelitian ini memposisikan perselingkuhan suami (X) sebagai pemicu konflik relasional yang menimbulkan kontradiksi emosional, komunikasi istri (Y) sebagai strategi adaptif dan bentuk negosiasi dalam mengelola kontradiksi tersebut, serta ketahanan rumah tangga (Z) sebagai hasil dari keberhasilan proses komunikasi adaptif dalam mempertahankan hubungan pasca pelanggaran kepercayaan.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Malang selama dua bulan, dengan informan utama empat orang istri yang pernah mengalami perselingkuhan suami. Keempat informan memiliki latar belakang sosial dan ekonomi berbeda namun memiliki kesamaan dalam keputusan mempertahankan pernikahan. Wawancara dilakukan secara mendalam (*in-depth interview*) dengan komunikasi intensif untuk membangun kedekatan antara peneliti dan informan. Proses ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman emosional dan pola komunikasi mereka pasca perselingkuhan.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur menggunakan pedoman pertanyaan terbuka. Setiap wawancara berlangsung antara satu hingga dua jam dan direkam dengan persetujuan informan. Data yang terkumpul kemudian ditranskripsi dan dikodekan untuk menemukan tema-tema utama. Analisis dilakukan dengan pendekatan interaktif Miles & Huberman, dan Saldana (2014) yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Informan pertama (NA) berusia 54 tahun dan telah menikah selama 24 tahun. Ia bekerja di sektor swasta dan mengalami konflik berat akibat pengkhianatan suaminya. Meskipun sempat terpikir untuk berpisah, NA memilih bertahan demi anak-anak dan keyakinan agamanya. Hal ini

menjadi dasar dalam melihat bagaimana nilai religius berperan penting dalam pengambilan keputusan emosional.

Informan kedua (NN) adalah ibu rumah tangga berusia 54 tahun yang telah menikah selama 31 tahun. NN mengungkapkan bahwa pasca perselingkuhan, hubungan dengan suami menjadi dingin namun tetap dijaga demi stabilitas keluarga. Ia menahan diri untuk tidak menyinggung masa lalu karena takut memicu konflik baru. NN lebih memilih mengalihkan energinya pada kegiatan rumah tangga sebagai bentuk adaptasi komunikasi pasif.

Informan ketiga (ZT), seorang pengusaha berusia 54 tahun dengan usia pernikahan 27 tahun, mengaku sulit mempercayai kembali suaminya. Namun, ia berusaha membangun komunikasi ulang secara perlahan. Ia memandang pernikahan sebagai ikatan suci yang tidak mudah diputuskan, meskipun luka batin belum sepenuhnya sembuh. Perasaan kontradiktif antara cinta dan amarah menjadi tema dominan pada pengalamannya.

Informan keempat (WM) berusia 49 tahun dan telah menikah 23 tahun. Ia mengalami kontradiksi kuat antara keinginan untuk bercerai dengan rasa tanggung jawab terhadap orang tua dan anak. WM merasa bahwa berdiam diri lebih baik daripada memperuncing masalah. Pola komunikasi pasif-agresif ini menggambarkan strategi bertahan yang umum dilakukan dalam hubungan pasca konflik.

Analisis data menunjukkan lima bentuk kontradiksi utama: antara keterbukaan dan keinginan untuk menutup diri (*openness vs. closedness*), kemandirian dan kedekatan (*autonomy vs. connection*), serta stabilitas dan kebaruan (*predictability vs. novelty*). Selain itu, muncul pula kontradiksi emosional antara cinta dan kebencian serta antara amarah dan penerimaan. Setiap istri memiliki cara unik dalam menegosiasikan kontradiksi tersebut. Hal ini menjadi titik awal pemetaan komunikasi interpersonal yang digunakan.

Dalam penyajian data, ditemukan bahwa perilaku komunikasi suami pasca perselingkuhan turut memengaruhi pola komunikasi istri. Ketika suami menunjukkan sikap terbuka dan mau berdialog, istri cenderung mengekspresikan perasaannya. Sebaliknya, jika suami bersikap defensif atau menghindar, istri akan menarik diri dan menahan emosi. Dinamika ini menciptakan pola *pursuer-withdrawer* sebagaimana dijelaskan dalam teori komunikasi konflik Christensen (Chi, et al., 2013.).

Hasil wawancara memperlihatkan bahwa strategi komunikasi konstruktif, seperti membicarakan perasaan dan memahami perspektif pasangan, cenderung memperbaiki hubungan. Namun strategi menghindar atau menahan diri justru memperkuat kontradiksi batin dan memperlemah keintiman emosional. Istri yang berhasil berkomunikasi dengan suami secara terbuka mengalami penurunan stres psikologis. Dengan demikian, komunikasi efektif berperan sebagai mekanisme adaptasi terhadap trauma perselingkuhan

## **Pembahasan**

Hasil penelitian ini mengonfirmasi teori dialektika relasional Baxter & Montgomery bahwa hubungan interpersonal selalu berada dalam tegangan kontradiksi yang perlu dinegosiasikan. Dalam konteks pernikahan pasca perselingkuhan, kontradiksi tersebut menjadi lebih kompleks karena melibatkan trauma emosional. Setiap istri menegosiasikan kontradiksi itu melalui komunikasi interpersonal yang beragam. Hal ini menunjukkan fungsi komunikasi sebagai sarana penyembuhan dan stabilisasi relasi.

Keterbukaan yang dibatasi merupakan strategi umum bagi para istri dalam menjaga keseimbangan antara kenyamanan suami dan kestabilan rumah tangga. Temuan ini mendukung hasil penelitian Poole (2014) bahwa perempuan cenderung lebih menekankan pada kestabilan hubungan dibandingkan ekspresi emosi pribadi. Namun, pola komunikasi pasif semacam ini dapat menekan kesejahteraan emosional jangka panjang. Oleh karena itu, komunikasi asertif menjadi bentuk ideal untuk mengelola kontradiksi dengan sehat.

Dibandingkan penelitian Goodwin & Payne (2022), penelitian ini menemukan bahwa perempuan Indonesia menampilkan pola komunikasi yang lebih menahan diri. Hal ini dipengaruhi oleh norma sosial, budaya patriarki, dan nilai religius yang tinggi. Konteks budaya membuat perempuan memprioritaskan keharmonisan keluarga di atas kepuasan pribadi. Perbedaan konteks ini memperlihatkan bagaimana budaya turut memodifikasi bentuk dialektika relasional.

Implikasi teoritis dari hasil penelitian ini adalah memperluas penerapan teori dialektika relasional pada konteks pasca perselingkuhan dalam budaya kolektivistik. Temuan menunjukkan bahwa negosiasi kontradiksi tidak hanya terjadi secara verbal, tetapi juga melalui strategi nonverbal seperti diam, menghindar, dan pengendalian ekspresi. Bentuk komunikasi semacam ini menjadi sarana kompromi yang halus dalam menjaga hubungan. Dengan demikian, teori dialektika perlu diadaptasi untuk memahami konteks hubungan keluarga di Indonesia.

Implikasi praktis penelitian ini dapat diterapkan dalam konseling pernikahan dan program rehabilitasi hubungan pasca perselingkuhan. Konselor dapat menggunakan hasil ini untuk mengembangkan modul komunikasi penyembuhan berbasis empati dan religiusitas. Pendekatan tersebut terbukti membantu pasangan menegosiasikan ulang kepercayaan tanpa memperuncing konflik. Selain itu, terapi komunikasi dapat diarahkan untuk melatih ekspresi perasaan secara aman.

Secara konseptual, penelitian ini memperlihatkan bahwa perempuan memiliki kapasitas resilien yang tinggi dalam menghadapi kontradiksi emosional. Walau terluka, mereka tetap berupaya mempertahankan keutuhan keluarga melalui strategi komunikasi kompromis. Namun, hal ini juga menimbulkan risiko kelelahan emosional dan ketidaksetaraan komunikasi. Oleh

karena itu, dukungan sosial dan konseling menjadi faktor penting dalam membantu perempuan menavigasi kontradiksi ini.

Dari segi kesesuaian hasil, penelitian ini sejalan dengan temuan Maretnawati (2022) yang menyoroti perubahan komunikasi istri setelah krisis kepercayaan. Kedua penelitian menekankan peran dialog dan empati dalam pemulihan relasi. Namun, penelitian ini menambahkan dimensi baru berupa *silent endurance* atau ketahanan melalui diam. Hal ini memperkaya pemahaman tentang bentuk-bentuk komunikasi implisit dalam hubungan rumah tangga.

Sebaliknya, hasil ini bertentangan dengan pandangan DeVito (2016) yang menyatakan bahwa kepuasan komunikasi selalu berkorelasi positif dengan kedekatan emosional. Dalam konteks ini, kedekatan justru sering dikorbankan demi stabilitas. Istri memilih untuk tidak terbuka sepenuhnya demi menghindari konflik yang lebih besar. Artinya, kestabilan hubungan tidak selalu bergantung pada keterbukaan, melainkan keseimbangan antara ekspresi dan penahanan diri.

Temuan ini juga menunjukkan pentingnya kehadiran nilai spiritual dalam proses pemulihan hubungan. Nilai religius berperan sebagai dasar keputusan untuk bertahan, serta menjadi bingkai moral bagi komunikasi pasangan. Dalam kondisi penuh luka, religiusitas membantu informan menafsirkan penderitaan sebagai ujian dan bukan akhir hubungan. Faktor ini menambah lapisan interpretatif terhadap teori komunikasi interpersonal konvensional.

Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran vital dalam mengatasi kontradiksi pasca perselingkuhan. Pola komunikasi yang konstruktif mampu menumbuhkan kembali kepercayaan dan mengurangi ketegangan emosional. Sementara itu, pola komunikasi yang menghindar cenderung memperpanjang kontradiksi dan memperlemah kedekatan pasangan. Oleh karena itu, keberhasilan mempertahankan rumah tangga pasca perselingkuhan sangat bergantung pada kemampuan berkomunikasi yang reflektif, empatik, dan seimbang.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi istri dalam mengatasi kontradiksi pasca perselingkuhan suami dilakukan melalui berbagai bentuk negosiasi emosional dan strategi komunikasi interpersonal yang disesuaikan dengan kondisi psikologis, nilai religius, serta dinamika relasi dengan pasangan. Keempat informan menunjukkan bahwa meskipun mengalami luka emosional, kekecewaan, dan hilangnya kepercayaan, mereka tetap memilih mempertahankan pernikahan dengan cara menyeimbangkan keinginan untuk terbuka dengan kebutuhan menjaga stabilitas hubungan. Komunikasi yang dilakukan mencakup keterbukaan terbatas, diam sebagai strategi adaptif, hingga upaya membangun dialog kembali apabila suami menunjukkan kesediaan

untuk berubah. Hasil ini membuktikan bahwa teori dialektika relasional relevan dalam menjelaskan kontradiksi emosional istri antara bertahan dan melepaskan, namun konteks budaya, agama, dan nilai keluarga memberikan nuansa berbeda pada proses negosiasi tersebut. Temuan ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara luas karena pengalaman setiap istri memiliki latar belakang sosial, kepribadian, dan pola hubungan yang berbeda.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti menyarankan agar dukungan psikologis dan konseling pernikahan berbasis empati, komunikasi asertif, dan nilai spiritual diberikan kepada pasangan yang mengalami perselingkuhan untuk mencegah trauma berkepanjangan serta membuka ruang dialog yang sehat. Pendampingan profesional juga diperlukan agar istri tidak terus menanggung beban emosional secara diam-diam tanpa ruang untuk validasi diri. Selain itu, penting bagi pasangan untuk membangun komitmen ulang melalui komunikasi yang jujur, kesediaan memperbaiki diri, dan penguatan kepercayaan secara bertahap. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang kecil dan hanya melibatkan sudut pandang istri, sehingga belum mencakup perspektif suami maupun dinamika interaksi dua arah secara menyeluruh. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan kedua pasangan, menggunakan pendekatan triangulasi metode, atau menggali lebih dalam faktor-faktor psikologis, agama, serta latar budaya yang memengaruhi keputusan bertahan dalam pernikahan pasca perselingkuhan.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and dialectics*. Guilford Press.
- Chi, P., Epstein, N. B., Fang, X., Lam, D. O. B., & Li, X. (2013). Similarity of Relationship Standards, Couple Communication Patterns, and Marital Satisfaction Among Chinese Couples. *Journal of Family Psychology*, 27(5), 806-816.
- DeVito, Joseph A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Pamulang: Kharisma Publishing Group.
- DeVito, Joseph A. (2016). *The Interpersonal Communication Book (14th Ed)*. Harlow: Pearson.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- Goodwin, L. C., & Payne, H. J. (2022). Tell Me What You Need: An Examination of Dialectical Tensions within Romantic Relationship with Depressed Partners. *Ohio Communication Journal*, 60, 27-43.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2008). Optimal strategies in couple therapy: Treating couples dealing with the trauma of infidelity. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 38(3), 151-160. <https://doi.org/10.1007/s10879-008-9085-1>

- Hadriansyah, M., Syahbuddin, & Khairussibyan, M. (2020). Kepribadian Tokoh Nyonya Komala dalam Naskah Drama Peti Mati Karya Yessi Anwar: Kajian Psikologi Perspektif Abraham Maslow. *KOPULA: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pendidikan*, 2(2), 54-65.
- Hoppe-Nagao, A., & Ting-Toomey, S. (2002). Relational Dialectics and Management Strategies in Marital Couples. *Southern Journal of Communication*, 67(2), 142- 159.
- Indria & Endang, A. (2022). Pengalaman Perempuan Setelah Perselingkuhan Pasangan, Bertahan atau Berpisah?. *Jurnal Kaganga*, 6(2), 98-107.
- Isma, M. N. P., & Turnip, S. S. (2019). Personality Traits and Marital Satisfaction in Predicting Couples' Attitudes Toward Infidelity. *Journal of Relationships Research*, 10(13), 1-5.
- Kriyantono, Rachmat. (2020). *Teknik Praktis Riset Komunikasi Kuantitatif dan Kualitatif Edisi Kedua*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.
- Luthfi, Mohammad. (2017). Komunikasi Interpersonal Suami dan Istri dalam Mencegah Perceraian di Ponorogo. *Ettisal*, 2(1), 51-63.
- Mahyuddin, M. J., Handayani Sura, S. P. I., Suryani, A., Kamil, A., Sulaiman, F., & Nadya, N. U. (2025). *Kecerdasan Emosi Dalam Bimbingan Konseling: Mengelola Stres Dan Konflik*. PT. Nawala Gama Education.
- Maretnawati, L. A. (2022). Karakteristik Komunikasi Pasca Perselingkuhan Suami dalam Hubungan Pernikahan. *KALODRAN: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 26- 39.
- Miles, Mathew B., dan A. Michael Huberman. 1994. *An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis*. London: Sage Publications.
- Murdiyanto, Dr. Eko. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal)*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press.
- Poole, A. M. (2014). Communication, Romantic Reconciliation, and Emerging Adulthood: A Relational Dialectics Study (Thesis). *Communication & Theatre Arts Theses*, Retrieved from [https://digitalcommons.odu.edu/communication\\_etds/7](https://digitalcommons.odu.edu/communication_etds/7).
- Rahayu, Nur Dewi. (2019). Memafkan dan Komitmen Pernikahan pada Istri Setelah Diselingkuhi oleh Suami. *Psikoborneo*, 7(1), 59-66.
- Selterman, D., et.al. (2021). What Do People Do, Say, and Feel When They Have Affairs? Associations between Extradyadic Infidelity Motives with Behavioral, Emotional, and Sexual Outcomes. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 47, 238–252.
- Synder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). An integrative approach to treating infidelity. *The family journal: Counselling And Therapy For Couples And Families*. Vol. 16, No. 4, 300-307.
- Wiley-Blackwell Team. (2012). *The Wiley-Blackwell Handbook of Couples and Family Relationships*. West Sussex: Wiley-Blackwell.