



Peran Komunikasi Interpersonal bagi Korban Perselingkuhan dalam Upaya Rekonstruksi Diri

The Role of Interpersonal Communication for Infidelity Victims in the Effort of Self-Reconstruction

Nindya Elsanora Lingga^(1*) & Sri Wahyuning Astuti⁽²⁾

Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia

*Corresponding author: nindyalingga@student.telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Luka emosional yang diakibatkan perselingkuhan dalam pernikahan meninggalkan rasa sakit yang mendalam bagi korban terutama hilangnya kepercayaan. Namun beberapa pasangan ada yang tetap memilih bersama dengan harapan hubungannya dapat pulih sebagaimana semula meski harus menghadapi luka emosional tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi interpersonal dalam membantu korban perselingkuhan merekonstruksi dirinya. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi kasus, menggunakan wawancara tidak terstruktur, observasi, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lima dimensi komunikasi interpersonal punya peran penting dalam upaya rekonstruksi diri bagi korban, lima dimensi tersebut antara lain: keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Dimensi-dimensi ini memungkinkan korban dan pasangan untuk saling memahami, mengatasi emosi negatif, dan membangun kembali kepercayaan. Korban dapat menyampaikan perasaannya secara jujur, sementara pasangan yang bersalah dapat menunjukkan penyesalan dan komitmen untuk memperbaiki hubungan. Keterlibatan kedua belah pihak dalam komunikasi yang dialogis juga membantu menciptakan lingkungan yang lebih supotif dan inklusif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dapat menjadi alat penting dalam proses rekonstruksi diri korban perselingkuhan, membantu mereka menemukan kembali kepercayaan diri dan mengembangkan hubungan pernikahan yang lebih sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang pentingnya komunikasi dalam mengatasi konflik dalam pernikahan.

Kata Kunci: Hubungan; interpersonal; kepercayaan; dan perselingkuhan

Abstract

The emotional wounds caused by infidelity in marriage leave deep pain for the victims, especially the loss of trust. However, some couples choose to stay together with the hope that their relationship can recover as it was before, even though they have to face the emotional wounds. This research aims to analyze the role of interpersonal communication in helping infidelity victims reconstruct themselves. The method used is a qualitative approach with case studies, employing unstructured interviews, observations, and documentation to collect data. The research results show that five dimensions of interpersonal communication play an important role in the self-reconstruction efforts for the victims. These five dimensions include openness, empathy, supportive attitude, positive attitude, and equality. These dimensions enable the victims and their partners to understand each other, overcome negative emotions, and rebuild trust. The victim can express their feelings honestly, while the guilty partner can show remorse and a commitment to repairing the relationship. The involvement of both parties in dialogic communication also helps create a more supportive and inclusive environment. This research concludes that effective interpersonal communication can be an important tool in the process of self-reconstruction for infidelity victims, helping them regain their self-confidence and develop healthier marital relationships. This research contributes to the understanding of the importance of communication in resolving conflicts in marriage.

Keywords: Infidelity, interpersonal, relationships; and trust.

How to Cite: Lingga, N. E. & Astuti, S. W. (2024). Peran Komunikasi Interpersonal bagi Korban Perselingkuhan dalam Upaya Rekonstruksi Diri, *Jurnal Social Library*, 4 (3): 773-781.

PENDAHULUAN

Sudah menjadi hal lumrah bahwa dalam sebuah rumah tangga pasti terjadi ketidaksepahaman antara suami dan istri sebab bagaimanapun di dalam pernikahan terdiri dari dua kepala yang memiliki pemikiran yang tidak mungkin selalu sama. Namun bilamana sudah sampai perselingkuhan, tentunya hal tersebut sudah melanggar janji setia pernikahan. Perselingkuhan tidak hanya berdampak terhadap korban, yakni pasangannya, tapi juga berdampak pada keluarga secara keseluruhan termasuk anak-anak mereka. Ketika salah satu pasangan melakukan perselingkuhan, hubungan pernikahannya akan dihadapkan pada tantangan serius berupa hilangnya rasa kepercayaan satu sama lain, rasa sakit emosional yang mendalam, dan kehilangan identitas bagi korban perselingkuhan (Nurwijaya, 2011).

Namun, terdapat beberapa pasangan setelah kedapatan salah satunya selingkuh mereka tidak bercerai meskipun beban rasa sakit emosional begitu mendalam. Ada beberapa alasan yang mendasari mengapa mereka tidak berpisah, di antaranya lantaran buah hati mereka, kondisi ekonomi hingga harapan bahwa hubungan pernikahan mereka dapat dipulihkan. Dalam momen ini, komunikasi antar pribadi atau interpersonal punya peran yang sangat krusial sebagai jembatan untuk membangun kembali kepercayaan dan rekonstruksi diri bagi korban.

Ada beberapa ahli yang mendefinisikan komunikasi interpersonal. Salah satunya DeVito yang mengatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah serangkaian proses penyampaian dan penerimaan pesan antara dua orang atau sekelompok kecil orang-orang yang mana mengandaikan umpan balik saat itu juga

(Effendi, 2011). Masih menurut DeVito, komunikasi interpersonal dapat dilakukan oleh siapapun termasuk pasangan suami istri. Letak pentingnya komunikasi interpersonal yakni ada pada prosesnya yang dialogis. Artinya, mereka yang terlibat dalam komunikasi jenis ini punya peran ganda, di satu sisi menjadi pembicara dan di sisi lain menjadi pendengar. Kedua peran ini saling bertukar sepanjang komunikasi terjadi. Pada titik inilah berlangsung tidak hanya pertukaran kata-kata atau informasi, tapi juga emosi, sikap dan pemahaman kedua belah pihak (Devito, 2007).

Bagi pasangan pasca perselingkuhan yang tidak memilih bercerai dan berupaya untuk memulihkan hubungan mereka, komunikasi interpersonal punya peran yang jauh lebih kompleks. Ada banyak aspek yang mesti dilibatkan dalam komunikasi interpersonal pasangan pasca perselingkuhan di antaranya adalah empati, mendengarkan, mengungkapkan perasaan hingga bernegosiasi mengenai ketakutan dan harapan di masa depan bagi relasi pernikahan mereka. Mereka punya peluang untuk dapat memahami akar persoalan perselingkuhan yang dilakukan pasangan baik dari faktor internal maupun internal apabila keduanya mampu berkomunikasi secara jujur dan mendalam. Dalam komunikasi interpersonal ini, korban akan dapat menyampaikan rasa sakit dan kebutuhannya sementara pasangan yang bersalah mesti dapat menunjukkan rasa penyesalan dan iktikad memperbaiki dirinya.

Salah satu aspek terpenting dalam komunikasi interpersonal dalam konteks pasangan pasca mengalami perselingkuhan adalah keterbukaan (Nurhayati, 2017). Bagaimanapun korban perseling-

kuhan membutuhkan ruang aman untuk mengungkapkan rasa sakit hatinya, kekecewaan, dan amarah bahkan keraguan terhadap relasi pernikahan. Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini penulis membahas komunikasi interpersonal pasangan pasca mengalami perselingkuhan yang mencakup 5 dimensi komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian dengan judul "Peran Komunikasi Interpersonal bagi Korban Perselingkuhan dalam Upaya Rekonstruksi Diri".

METODE

Penulis menggunakan metode kualitatif dalam penelitian ini. Bermula dari cara berpikir induktif, penelitian kualitatif berangkat dari pengamatan secara objektif dan partisipatif terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Fokus dalam studi penelitian ini adalah studi kasus. Pendekatan penelitian studi kasus dilakukan dengan cara yang intensif, terperinci, dan mendalam atas fenomena yang sedang diteliti baik itu berupa peristiwa sosial maupun aktivitas tertentu untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena itu.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara tidak terstruktur, dokumentasi dan observasi (Sumadi, 2016). Dalam penelitian ini penulis berfokus pada bagaimana peran komunikasi interpersonal bagi korban perselingkuhan dalam upaya merekonstruksi dirinya. Hasil wawancara tidak terstruktur dengan korban perselingkuhan kemudian penulis analisis menggunakan teori interpersonal dan bagaimana teori tersebut berperan penting dalam upaya merekonstruksi diri korban.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi Interpersonal. Inti dari komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara seorang komunikator dengan seorang komunikan (Rosmalina, 2018). Dibandingkan dengan jenis komunikasi lain, komunikasi interpersonal dikatakan sebagai komunikasi paling efektif dalam memengaruhi perilaku, sikap, perndapat seseorang lantaran prosesnya yang dialogis. Ada bentuk timbal balik dalam komunikasi interpersonal berupa percakapan lisan yang memungkinkan kedua belah pihak melakukan pertukaran informasi secara spontan dan langsung (Junaidi, 2018). Antara komunikator dan komunikan mengetahui satu sama lain tanggapan masing-masing. Peran komunikator dan komunikan, dengan demikian, sangat mungkin dapat dipertukarkan dan karenanya komunikator mengetahui pada saat itu juga apakah pesan yang ia sampaikan diterima oleh komunikan atau ditolak, dan apakah tanggapannya positif atau negatif. Ketika pesan komunikator tidak diterima, komunikan dapat langsung menanggapi dan begitu seterusnya manakala kedua peran antara komunikator dan komunikan saling dipertukarkan selama proses komunikasi interpersonal berlangsung (Chrisnatalia & Ramadhan, 2022).

Dikemukakan oleh Dean C. Barnlund (1968) bahwa komunikasi antara pribadi seringkali berkaitan dengan pertemuan antara dua atau lebih individu yang terjadi pada waktu itu juga dan tidak terjadi secara formal. Dikemukakan pula oleh Rogers dalam Depari (1988) bahwa komunikasi interpersonal merupakan pola komunikasi yang terjadi dari satu mulut ke mulu yang lain dan secara tatap muka antara beberapa individu. Komunikasi interpersonal dikatakan oleh Tan (1981)

sebagai komunikasi secara langsung tatap muka antara dua individua atau lebih (Mulyana, 2015).

Komunikasi antarpribadi oleh DeVito (2016) dianggap sebagai bentuk komunikasi dua orang atau lebih baik terjadi secara verbal ataupun nonverbal (Devito, 2016). Meskipun terjadi melalui telepon, hal tersebut tetap merupakan bagian dari bentuk komunikasi interpersonal sebab pada intinya komunikasi antarpribadi terjadi melalui kontak langsung dalam suatu perbincangan dengan dua orang atau lebih (Widyanisa & Sary, 2018).

Peran Komunikasi Interpersonal dan Upaya Rekonstruksi Diri Korban Perselingkuhan. Menemukan diri sendiri di antara pribadi yang lain adalah salah satu tujuan dari komunikasi interpersonal melalui keterlibatan individu dengan individu yang lain. Tujuan lainnya adalah saling bertukar infomasi mengenai lingkungan di sekitarnya serta membentuk hubungan dengan pribadi lain (Devito, 2016). Dalam kasus perselingkuhan dalam pernikahan sementara pasangan tersebut tidak memilih untuk bercera, komunikasi interpersonal punya peran yang jauh lebih kompleks terutama bagi pihak korban.

Terdapat beberapa aspek yang mesti diperhatikan ketika hendak menggali dan meneliti lebih jauh mengenai peran komunikasi interpersonal dalam upaya merekonstruksi diri korban perselingkuhan (Nurhayati, 2017). Dalam pembahasan ini, penulis mengambil 5 dimensi komunikasi interpersonal untuk dibahas dan dielaborasi dengan hasil penelitian terhadap subjek penelitian. 5 dimensi komunikasi interpersonal yang penulis pilih dalam penelitian ini adalah dimensi-dimensi yang berhubungan erat dengan

upaya rekonstruksi diri korban perselingkuhan. 5 dimensi tersebut antara lain keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*).

Keterbukaan (Openness). Keterbukaan dalam komunikasi interpersonal mengacu pada kemampuan satu sama lain untuk saling berbagi perasaan, pemikiran dan penerimaan serta umpan balik secara jujur. Penting untuk terbuka sama lain demi menghindari kesalahpahaman yang bisa memperkeruh relasi pernikahan, utamanya pasca terjadi perselingkuhan (Saroinsong, 2023).

Tentu terjadi pola perubahan komunikasi yang sangat signifikan pasca perselingkuhan. Mereka berdua merasa komunikasi jadi serba canggung terutama ketika membahas atau menyenggung topik sensitif.

"Awalnya kami berdua takut menyakiti satu sama lain ketika ngobrol, jadi cenderung berhati-hati saat berbicara. Tapi kami sepakat mencoba lebih terbuka dan jujur meskipun itu sulit pada awalnya. Rusaknya kepercayaan memerlukan waktu dan usaha ketika ingin dipulihkan dan melalui komunikasi yang lebih mendalam dan terbuka saya rasa itu bisa (WN, 2024)."

Dalam membangun kembali hubungan, mereka berdua menyadari bahwa keterbukaan menjadi hal yang harus mereka ambil.

"Karena itu kami memberi ruang bagi satu sama lain untuk mengekspresikan perasaan dan kekhawatiran tanpa merasa dihakimi (WN, 2024)."

Berdasarkan narasumber, dirinya mengatakan bahwa mereka berdua membuat kesepakatan agar lebih siap

ketika mendiskusikan persoalan sebelum menjadi lebih besar. Mereka memahami pentingnya mendengarkan dengan penuh rasa empati dan saling memberi ruang satu sama lain dalam berbicara bahkan ketika topiknya sensitive.

"Kekhawatiran ketika membicarakan soal perasaan hampir terjadi tiap hari, tapi itu semua merupakan proses pemulihan. Dari hari ke hari kemudian frekuensi itu menurun, dan sampai hanya terjadi beberapa kali dalam seminggu atau ketika salah satu pihak merasa perlu berbicara. Ini perlu kami lakukan biar komunikasi tetap sehat tanpa ada rasa terpaksa atau menguras emosi (WN, 2024)."

Pasangan suami istri tersebut tetap berusaha untuk tenang ketika menghadapi ketidaksesuaian dalam komunikasi. Mereka mencoba untuk terus menerus saling memberi ruang untuk berpikir dan berefleksi serta menenangkan diri sebelum melanjutkan pembicaraan topik sensitive. Selain itu, terpenting, mereka berdua sepakat untuk tidak selalu mengungkit-ungkit masa lalu yang sudah sepakat untuk dimaafkan. Melalui cara demikian, perlahan keterbukaan pulih dan mereka dapat membangun kembali kepercayaan yang dulunya hilang (WN, 2024).

Empati (*Empathy*). Kemampuan berempati dalam komunikasi interpersonal bagi pasangan pasca perselingkuhan jadi aspek yang penting untuk memahami perasaan serta sudut pandang orang lain. Empati mencakup kepedulian kepada perasaan, keinginan serta harapan pasangan yang termanifestasi dalam tindakan baik terucap secara verbal maupun aksi nyata (Indrawati et al., 2018). Empati pasca perselingkuhan umumnya berkurang lantaran rasa sakit pengkhianatan menjadikan kedua individu sulit memahami perasaan satu sama lain.

"Pasangan saya pasca perselingkuhan berupaya untuk menunjukkan empati dengan cara lebih peka atas kebutuhan emosional saya. Dia jadi lebih sering bertanya mengenai perasaan saya, mendengarkan keberatan dan kekhawatiran saya dengan lebih sabar. Terkadang memang ada rasa tidak nyaman ketika kami berkomunikasi, tapi saya bisa merasakan niat baik pasangan saya dalam memperbaiki hubungan dan memahami dampak emosional yang saya alami (WN, 2024)."

Berdasarkan narasumber, pasangannya jadi lebih berhati-hati dalam berbicara dan sebelum bertindak demi menghindari pemicu rasa sakit atau ketidaknyamanan. Pasangan korban kerap menunjukkan empati secara nonverbal seperti memberi pelukan atau memperhatikan secara ekstra ketika melihat narasumber sedih. Sikap demikian membuat narasumber merasa dihargai dan didengarkan, meski proses pulih tidak selalu berjalan mulus.

"Tapi bagaimanapun saya juga usaha menunjukkan empati kepada pasangan saya. Mendengarkan salah satunya, dan memahami pandangan dia meski kadang mesti menahan emosi pribadi saya ketika teringat masa lalu. Saya sadar betul bahwa pemulihan melibatkan proses dua arah yang mana kami berdua mesti saling dalam mendukung dan menghargai perasaan satu sama lain (WN, 2024)."

Selama proses pemulihan, pasangan tersebut senantiasa berusaha terus menyadari bahwa empati merupakan elemen penting. Koneksi emosional, menurut narasumber, jadi pendorong dalam memahami perasaan satu sama lain.

"Meski ada saat-saat di mana pasangan saya kurang responsif atau kembali ke kebiasaan lamanya yang kurang peka. Ketika itu terjadi, saya berusaha mengomunikasikan

kebutuhan saya dengan baik, tanpa tersulut emosi atau mengungkit hal-hal yang tidak relevan, agar kami dapat kembali saling memahami (WN, 2024)."

Dengan menunjukkan empati secara konsisten, baik verbal maupun nonverbal, pasangan tersebut berusaha memulihkan hubungan dan membangun kembali rasa saling percaya yang sempat hilang akibat perselingkuhan.

Sikap Mendukung (*Supportiveness*). Dukungan yang dimaksud dalam komunikasi interpersonal bukan hanya dukungan fisik, melainkan dukungan emosional dan ini lah dukungan yang lebih penting. Dukungan emosional antara pasangan dapat mengurangi sikap defensive atau keegoisan yang bisa menyumbat komunikasi (Agustin & Ifdil, 2018). Rasa saling mendukung menjadi hal yang sering hilang pasca perselingkuhan terjadi lantaran ada rasa saki dikhianati. Bagi kedua pihak penting untuk saling mendukung satu sama lain dengan cara saling mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan perhatian secara intens, dan menunjukkan kepedulian secara tulus.

"Pasangan saya setelah perselingkuhan selalu berusaha menunjukkan sikap dukungan dengan cara selalu ada tidak hanya secara fisik tetapi yang lebih penting emosional. Dia memerhatikan saya penuh ketika kami menghabiskan waktu bersama seperti hal kecil mengurangi penggunaan ponsel atau menunda pekerjaan demi fokus pada saya. Dan ketika saya butuh tempat cerita, dia selalu siap mendengarkan tanpa menghakimi (WN, 2024)."

Bagi narasumber sikap mendukung juga tampak ketika ada kebutuhan emosional sehari-hari seperti selalu meluangkan waktu khusus untuk bersama atau sekedar memberikan perhatian kecil,

dan itu membuat narasumber merasa dihargai dan didukung. Dalam komunikasi pasangan tersebut, kedua pihak senantiasa menghindari sikap defensive demi menghindari ketegangan yang tidak perlu.

"Saya juga berusaha se bisa mungkin memberi dukungan ke pasangan, dan mendengarkan serta memahami kebutuhannya tanpa langsung menilai atau mengabaikan apa yang dia rasakan. Kadang-kadang ketika ada di antara dari kami butuh waktu sendiri, se bisa mungkin kami akan jujur mengenai hal ini dan menjelaskan bahwa hal tersebut bukanlah bentuk penolakan namun lebih ke cara mengelola perasaan supaya tetap dapat saling support (WN, 2024)."

Pasangan tersebut sepakat untuk menyisihkan waktu di hari minggu khusus untuk kebersamaan tanpa gangguan. Hal tersebut menjadi momen dalam mengembalikan rasa saling peduli dan mendukung yang sebelumnya pernah hilang. Saling memahami dapat mengikis ekspektasi yang tidak realistik. Komunikasi dan sikap saling mendukung yang konsisten dapat membantu proses pemulihan hubungan pasca perselingkuhan terjadi. Dengan begitu, di antara mereka berdua dapat tumbuh kembali rasa saling percaya, terbuka, dan perhatian untuk mewujudkan rumah tangga yang aman untuk berbagi perasaan tanpa takut dihakimi.

Sikap Positif (*Positiveness*). Perilaku yang ramah, supportif, dan terbuka bisa menjadi sinyal bahwa tindakan tersebut merupakan sikap positif dalam komunikasi interpersonal. Keterbukaan, kemauan untuk mendengarkan, responsif dan empati adalah hal-hal yang harus ada dalam sikap positif (Zhafirah, 2020). Sikap ini mencakup optimisme terhadap masa depan hubungan pasangan tersebut dan kerendah hatian untuk saling belajar dari

pengalaman demi memperbaiki masa depan bersama.

"Setelah perselingkuhan terjadi, sikap positif dalam hubungan kami tentu saja hilang dan tergantikan oleh sakit hati, kecewa, dan curiga. Saya merasa ada jarak emosional yang lebar dengan pasangan saya dan sangat sulit ketika hendak melihat hal-hal positif setelah peristiwa menyakitkan itu. Tapi seiring waktu kami coba menghadirkan kembali sikap-sikap positif dengan cara bersama-sama mengingatkan kenangan-kenangan indah yang pernah ada sebelumnya di antara kita dan menciptakan momen-momen baru bersama (WN, 2024)."

Cara untuk mewujudkan sikap positif pasca perselingkuhan, menurut narasumber, ialah dengan komunikasi secara terbuka mengenai perasaan dan harapan satu sama lain. Meski terkadang dalam sebuah pembicaraan masih merasakan tidak nyaman satu sama lain dan bahkan menyakitkan, sikap positif seperti kemauan untuk mendengarkan satu sama lain tanpa menghakimi tetap mesti terus diupayakan.

"Kami juga berusaha mewujudkan lingkungan yang supotif dalam membangun kembali kedekatan fisik dan terutama emosional seperti dengan melakukan aktivitas sepele pelukan, berbincang sebelum tidur, pegangan tangan dan itu semua menjadi jalan kami untuk menumbuhkan lagi kasih sayang dan rasa nyaman. Selain itu kami juga pernah mencoba konseling bersama untuk berkomunikasi dan memperbaiki cara komunikasi dan menemukan cara jitu dalam mencari jalan keluar ketika ada konflik (WN, 2024)."

Mengatasi emosi negatif menjadi tantangan terbesar bagi kedua belah pihak selama proses membangun kembali hubungan pasca peristiwa perselingkuhan.

Narasumber selalu mencoba untuk tidak membiarkan emosi negatif tersebut menguasai dirinya dan hanya fokus pada hal-hal positif yang pasangannya lakukan dalam membuktikan komitmen dan perubahannya. Pasangan tersebut sepakat dalam memberi ruang satu sama lain ketika dibutuhkan dengan cara tetap berkomunikasi dengan terbuka demi menghindari kesalahpahaman.

Sikap positif perlahan tumbuh bersamaan dengan harapan mereka memperbaiki kembali hubungan yang sempat renggang. Fokus pasangan tersebut ada pada optimisme dalam membangun kepercayaan masa depan yang lebih baik. Sikap positif menjadi fondasi penting yang membantu pasangan tersebut menghadapi tantangan dengan lebih terbuka dan penuh harapan sehingga perlahan korban dapat melakukan rekonstruksi diri (Abdullah, 2017).

Kesetaraam (Equality). Setiap individu dalam komunikasi interpersonal adalah setara dan punya nilai yang sama pentingnya. Tidak ada yang lebih tinggi atau lebih rendah. Lingkungan yang sehat adalah lingkungan yang setara di mana dua belah pihak saling menghargai dan punya peran setara dalam hubungan. Setiap individu punya kesetaraan kesempatan dan hak tanpa adanya intervensi satu sama lain (Apriliani, 2020). Dalam hubungan yang didasari oleh kesetaraan, kedua pihak dapat bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama dengan saling mendukung dan menghormati keberagaman peran masing-masing.

"Tentu saja setelah terjadi peristiwa menyakitkan tersebut, saya merasa ada ketidakseimbangan dalam hubungan kami. Rasa sakit dan pengkhianatan membuat saya merasa kurang dihargai, seperti posisi saya

dalam hubungan menjadi tidak setara. Untuk memulihkan rasa kesetaraan ini, kami mulai mendiskusikan harapan dan batasan baru dalam hubungan. Kami sepakat bahwa keputusan-keputusan dalam hubungan harus dilakukan secara adil dan berimbang, tanpa ada pihak yang merasa lebih dominan atau dirugikan (WN, 2024)."

Upaya yang dilakukan salah satunya adalah mewujudkan kesetaraan dengan pasangan. Caranya dengan menunjukkan kesediaan untuk berbagi tanggungjawab secara adil tanpa timbang satu sama lain. Narasumber mulai dilibatkan ketika membuat keputusan-keputusan penting setelah sebelumnya sama sekali tidak dilibatkan. Sikap tersebut membuat narasumber merasa lebih dihargai dalam hubungan.

"Pasangan saya selalu berupaya menunjukkan komitmennya dengan cara memastikan bahwa saya punya ruang untuk mengungkapkan isi hati dan kebutuhannya. Dia sering mengajak saya berdiskusi mengenai hal-hal yang sedang diharapkan bersama maupun saya pribadi. Bersama-sama kami juga mengatur batasan masing-masing yang adil sehingga tidak ada dari salah satu pihak yang merasa dirugikan atau terbebani secara emosional (WN, 2024)."

Tindakan lain dilakukan untuk memulihkan kesetaraan adalah memberikan narasumber kesempatan dalam terlibat lebih dalam dalam aspek-aspek kehidupan yang sebelumnya dia sembunyikan. Pasangan narasumber memastikan bahwa komunikasi berjalan secara terbuka, dan setiap keputusan yang diambil melibatkan persetujuan dari kedua belah pihak. Upaya ini menciptakan rasa keadilan dalam hubungan, di mana

narasumber merasa perannya diakui dan dihormati.

Perubahan-perubahan tersebut secara signifikan memengaruhi proses pemulihan hubungan yang sebelumnya retak. Ketika pasangan narasumber mulai menunjukkan bahwa dia menghargai narasumber sebagai mitra yang setara, narasumber merasa lebih nyaman dan aman dalam hubungan tersebut. Narasumber pun merasa lebih ter dorong untuk memberikan kesempatan kedua, karena hubungan mulai terlihat lebih seimbang dan inklusif. Walaupun proses tersebut penuh tantangan, rasa kesetaraan yang mulai terbangun kembali menjadi fondasi penting bagi mereka untuk melanjutkan hubungan dengan lebih sehat dan harmonis (Verolyna et al., 2019).

SIMPULAN

Komunikasi interpersonal sangatlah penting dalam upaya membantu rekonstruksi diri korban perselingkuhan dalam pernikahan yang tidak memilih untuk bercerai. Komunikasi interpersonal berguna untuk meyakinkan kembali diri korban dalam memperbaiki hubungan pasca perselingkuhan. Penelitian ini menunjukkan bahwa melalui lima dimensi komunikasi interpersonal, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan, korban perlahan dapat mengatasi trauma emosional dan meyakinkan kembali dirinya untuk melanjutkan hubungan pernikahan. Keterbukaan memungkinkan pasangan untuk berbicara secara jujur tentang rasa sakit dan harapan sementara empati membantu korban merasa dihargai dan dipahami, meskipun proses ini tidak selalu berjalan mulus.

Elemen penting lainnya adalah sikap mendukung dan positif untuk mewujudkan suasana emosional yang sehat kembali. Konsistensi dukungan emosional dari pasangan sangat berharga bagi korban untuk merasakan rasa aman dalam mengungkapkan perasaan tanpa takut dihakimi. Sikap optimis terhadap masa depan relasi pernikahan dan usaha untuk terus bersama dalam menciptakan momen baru dapat menjadi fondasi dalam membangun kembali hubungan yang sebelumnya sempat renggang. Dimensi krusial lainnya ialah kesetaraan di mana kedua belah pihak saling menghargai satu sama lain dan punya peran yang setara dalam hubungan yang pada ujungnya adalah mewujudkan rasa keadilan dan aman secara emosional.

Komunikasi interpersonal sangat efektif tidak hanya ketika membantu korban merekonstruksi dirinya namun juga memperbaiki dinamika relasi pernikahan secara keseluruhan. Proses ini membutuhkan komitmen, kesabaran, dan upaya yang terus menerus dari kedua belah pihak. Dengan begitu komunikasi interpersonal dapat menjadi jalan untuk menciptakan hubungan yang lebih sehat, penuh pengertian, dan saling menghormati pasca peristiwa perselingkuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Y. O. (2017). *Komunikasi dalam Perspektif Teori dan Praktik*. Deepublish.
- Agustin, A., & Ifdil, A. (2018). Intimacy Istri dalam Pernikahan. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(1).
- Apriliani, F. (2020). Pengaruh Perkawinan Muda terhadap Ketahanan Keluarga. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 90–99.
- Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). Kepuasan Hubungan Romantis pada Wanita Dewasa Awal yang Menjalin Hubungan Pacaran Jarak Jauh (Studi Deskriptif). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 1–7.
- Devito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Pearson/Allyn and Bacon.
- Effendi, O. U. (2011). *Ilmu Komunikasi, Teori, dan Praktek*. Remaja Rosdakarya.
- Indrawati, F., Sani, R., & Ariela, J. (2018). *Hubungan antara Harapan dan Kualitas Hubungan pada Dewasa Muda yang Sedang Menjalani Hubungan Pacaran*. 5(1).
- Junaidi. (2018). Mengenal Teori Kultivasi dalam Ilmu Komunikasi. *Simbolika*, 4(1), 42–51.
- Mulyana, D. (2015). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Remaja Rosdakarya.
- Nurhayati, N. (2017). Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Pemaafan dengan Kebahagiaan Suami Istri. *INTAJ: Jurnal Penelitian Ilmiah*, 1(2), 47–70.
- Nurwijaya, H. (2011). *Mencegah Selingkuh dan Cerai*. Elek Media Komputindo.
- Rosmalina, A. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang. *Prophetic*, 1(1).
- Saroinsong, C. A. (2023). *Komunikasi Interpersonal Pasangan Pernikahan Muda dalam Mempertahankan Rumah Tangga*. Universitas Satya Negara Indonesia.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D* (19th ed.). Penerbit Alfabeta.
- Sumadi, S. (2016). *Metodologi Penelitian*. RajaGrafindo Persada.
- Verolyna, D., Chalik, A., & Supriyanto, H. (2019). Pola Komunikasi Interpersonal dalam Konflik Perkawinan: Studi Pasangan Suami Istri Periode Tahun Awal di Kota Bengkulu. *Jurnal Hawa*, 1(2).
- Widyanisa, L., & Sary. (2018). Pola Komunikasi Interpersonal pada Pasangan Suami Istri yang Menjalani Long Distance Marriage. *EJurnal Ilmu Komunikasi*, 6(4), 385–397.
- Zhafirah, Z. (2020). Komunikasi Antarprabadi Pasangan Suami Istri Bahagia Studi Interaksi Simbolik pada Pasangan Suami Istri. *Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora*, 4(2), 97–108.