



Hubungan Antara Kepercayaan Interpersonal (*Trust*) dan Kesiapan Membangun Hubungan Baru Pada Pria Korban Perselingkuhan Serius

Alya Rahma Dany

Program Studi Psikologi, Universitas, Indonesia Membangun, Bandung, Indonesia
Email: Alyarahmadany@student.inaba.ac.id

Informasi Artikel

Lini masa Penerbitan

Artikel:

Diterima: 15-03-2026

Direvisi: 22-03-2026

Disetujui: 28-03-2026

Tersedia secara online:
31-03-2026

Kata Kunci:

kepercayaan
interpersonal, kesiapan
hubungan, pria korban
perselingkuhan,
fenomenologi, trauma
pengkhianatan

Keyword:

interpersonal trust,
relationship readiness,
male infidelity victims,
phenomenology, betrayal
trauma



This is an open access article
under the CC BY-SA license.
Copyright ©2026 by Author.
Published by Universitas
Indonesia Membangun

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih minimnya perhatian terhadap pengalaman pria sebagai korban perselingkuhan, padahal pengkhianatan relasional berdampak signifikan terhadap kepercayaan interpersonal dan kesiapan menjalin hubungan baru. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi makna kepercayaan interpersonal dan kesiapan membangun hubungan baru pada pria korban perselingkuhan serius. Pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi kualitatif dengan satu partisipan laki-laki berusia 21 tahun yang dipilih secara *purposif*. Instrumen utama adalah peneliti sendiri dengan panduan wawancara semi-terstruktur. Analisis data dilakukan melalui pengodean tematik yang meliputi pengumpulan kode mentah, perapian kode, dan pengelompokan menjadi tema-tema utama. Hasil penelitian mengidentifikasi tiga tema utama. Pertama, kerapuhan fondasi hubungan di tengah rutinitas dan ekspektasi keluarga, di mana partisipan bertahan dalam hubungan yang mendingin karena keterlibatan keluarga. Kedua, dampak psikologis mendalam dan strategi pemulihan diri, yang mencakup keterkejutan, *overthinking*, kehilangan fokus, serta upaya pemulihan melalui aktivitas fisik dan rekreasi. Ketiga, rekonstruksi kepercayaan dan kesiapan yang ambivalen menuju hubungan baru, yang menunjukkan pergeseran dari kepercayaan naif menjadi selektif dan berbasis pembuktian, namun masih dihantui ketakutan akan pengkhianatan berulang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman perselingkuhan mengubah cara pria memandang kepercayaan dan hubungan secara fundamental, serta pemulihan merupakan proses personal, panjang, dan tidak linier.

Abstract

This study is motivated by the lack of attention to the experiences of men as victims of infidelity, despite the significant impact of relational betrayal on interpersonal trust and readiness to build new relationships. This study aims to explore the meaning of interpersonal trust and readiness to build new relationships in male victims of serious infidelity. A qualitative

phenomenological approach was employed with one male participant aged 21 years, selected purposively. The primary instrument was the researcher herself, using a semi-structured interview guide. Data analysis was conducted through thematic coding, including raw code collection, code refinement, and grouping into main themes. The findings identified three main themes. First, the fragility of relational foundations amidst routine and family expectations, where the participant remained in a cooling relationship due to family involvement. Second, profound psychological impact and self-recovery strategies, including shock, overthinking, loss of focus, and recovery efforts through physical and recreational activities. Third, reconstruction of trust and ambivalent readiness toward new relationships, demonstrating a shift from naive trust to selective and evidence-based trust, yet still shadowed by fear of repeated betrayal. This study concludes that infidelity fundamentally transforms how men perceive trust and relationships, and that recovery is a personal, lengthy, and non-linear process.

1. Pendahuluan

Perselingkuhan merupakan salah satu bentuk pelanggaran relasional yang paling menghancurkan dalam hubungan romantis. Penelitian menunjukkan bahwa infidelity melukai pasangan yang dikhianati secara mendalam, merusak kepercayaan dan komitmen yang telah dibangun (Forsythe, 2026). Fenomena perselingkuhan menjadi isu yang semakin relevan mengingat tingginya prevalensi kasus di Indonesia. Survei *JustDating* mencatat bahwa Indonesia menempati peringkat kedua di Asia dengan sekitar 40% pasangan mengaku pernah terlibat dalam perselingkuhan (Khairiyah et al., 2026; Fanni et al., 2026). Data Badan Pusat Statistik (2023) juga menunjukkan bahwa 34% dari 463.654 kasus perceraian disebabkan oleh keterlibatan pihak ketiga (Khairiyah et al., 2026). Selain itu, berdasarkan data statistik *Goodstats*, dampak perselingkuhan bervariasi, dengan 28,3% pelaku melanjutkan hubungan tanpa diketahui pasangan, 27,3% memilih memutuskan hubungan, 21,8% tetap melanjutkan hubungan meskipun telah berselingkuh, dan 20,4% mengakhiri hubungan setelah ketahuan (Marfine & Sahrani, 2024).

Namun, dalam literatur ilmiah dan diskursus publik, pengalaman pria sebagai korban perselingkuhan masih kurang mendapat perhatian. Ekspektasi sosial yang menuntut pria untuk "tegar" dan "cepat pulih" kerap membuat luka psikologis mereka tidak terlihat dan tidak tertangani, padahal perselingkuhan tidak mengenal gender. Fenomena ini penting dikaji karena pria korban pengkhianatan menghadapi tantangan unik: tekanan untuk tidak menunjukkan kelemahan, kurangnya ruang aman untuk bercerita, serta minimnya intervensi psikologis yang sensitif *gender*.

Studi tentang trauma pengkhianatan (*betrayal trauma*) menunjukkan bahwa perselingkuhan dapat mengganggu kelekatan, kepercayaan, dan keintiman emosional (Forsythe, 2026). Lam (2023) menemukan bahwa individu dengan riwayat pengkhianatan interpersonal melaporkan penurunan kepercayaan terhadap orang lain, termasuk terhadap orang asing. Penelitian kualitatif oleh Khairiyah et al. (2026) mengungkapkan bahwa perempuan lajang yang pernah mengalami perselingkuhan mengembangkan mekanisme perlindungan diri dengan meningkatkan kewaspadaan serta membatasi keterlibatan emosional dalam hubungan, namun pengalaman tersebut

tidak sepenuhnya menghilangkan kepercayaan interpersonal. Melalui proses refleksi diri dan penerimaan, partisipan secara bertahap mampu memulihkan dan membangun kembali kepercayaan dalam hubungan. Temuan tentang *negative spillover effect* menunjukkan bahwa satu pengalaman pengkhianatan dapat mencemari pembentukan kepercayaan di masa depan, karena korban cenderung lebih sulit mempercayai entitas baru yang memiliki kemiripan dengan pihak yang mengkhianati. Dampak ini tidak hanya terbatas pada ranah romantis, tetapi juga meluas ke relasi sosial, pertemanan, dan jaringan dukungan.

Penelitian ini menggunakan *Integrative Model of Interpersonal Trust* (Mayer, Davis, & Schoorman, 1995) dan perspektif *trust repair* dalam hubungan intim sebagai lensa pemandu. Model pertama mendefinisikan kepercayaan sebagai kerelaan menjadi rentan terhadap orang lain berdasarkan harapan bahwa pihak lain akan bertindak sesuai kepentingan pemberi kepercayaan. Perspektif *trust repair* menekankan bahwa pemulihan kepercayaan pasca-pengkhianatan adalah proses kompleks, non-linier, dan sarat ambivalensi. Kedua lensa ini membantu peneliti menggali bagaimana partisipan mengalami dan memaknai ulang kerelaan untuk rentan, serta bagaimana mereka menavigasi proses pemulihan dalam konteks membuka diri pada hubungan baru. Penelitian Marfine dan Sahrani (2024) menemukan bahwa proses *trust repair* melibatkan beberapa tahap, termasuk pengakuan kesalahan, permintaan maaf, kompensasi, dan pemaafan, dengan faktor pendukung seperti komunikasi yang jujur, perubahan perilaku yang konsisten, dan komitmen untuk memperbaiki hubungan. Namun, penelitian tersebut berfokus pada individu yang mempertahankan hubungan dengan pasangan yang sama, berbeda dengan konteks penelitian ini yang mengkaji pria yang tidak lagi bersama pelaku.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) yang mendasari studi ini adalah bahwa sebagian besar penelitian tentang perselingkuhan berfokus pada perempuan sebagai korban atau pada pasangan yang memilih bertahan dalam hubungan yang sama. Penelitian oleh Topbas (2025) tentang pria Turki menemukan bahwa perselingkuhan dialami sebagai krisis maskulinitas dalam kerangka norma maskulin tradisional, sementara Avani et al. (2020) mengidentifikasi rumination sebagai salah satu reaksi pria korban perselingkuhan. Namun, studi tentang pria korban perselingkuhan masih terbatas dan umumnya menyoroti krisis maskulinitas atau dampak psikologis umum dalam konteks pernikahan yang dipertahankan. Sementara itu, kajian tentang dampak perselingkuhan terhadap kesiapan korban menjalin hubungan baru dengan orang yang berbeda masih sangat langka, baik di tingkat internasional maupun di Indonesia. Penelitian oleh Khairiyah et al. (2026) menunjukkan bahwa perempuan lajang pasca perselingkuhan menjadi lebih selektif dalam memilih pasangan serta menempatkan kejujuran, konsistensi tindakan, dan keamanan emosional sebagai standar penting dalam hubungan, namun penelitian tersebut belum mengeksplorasi pengalaman pria secara spesifik. Demikian pula, penelitian Aulia dan Sari (2026) tentang dinamika membangun kepercayaan pada perempuan yang mengalami trauma pengkhianatan menemukan bahwa pemulihan dan pembangunan kembali kepercayaan tetap dimungkinkan melalui proses bertahap yang melibatkan faktor internal dan eksternal, namun belum mengkaji secara khusus pengalaman pria.

Penelitian oleh Putri dan Sitorus (2026) tentang dampak perselingkuhan ayah terhadap anak perempuan menemukan bahwa perselingkuhan dalam keluarga membawa dampak psikologis yang besar dan berkepanjangan, memicu mekanisme perlindungan diri (*self-protective mechanisms*), *broken trust*, serta memengaruhi pola kelekatan (*attachment*) dan kemampuan membangun kedekatan emosional (*emotional*

intimacy). Temuan ini menunjukkan bahwa dampak perselingkuhan tidak hanya dirasakan oleh pasangan, tetapi juga oleh anak-anak, dan dapat berlanjut hingga masa dewasa. Selain itu, Fanni et al. (2026) dalam tinjauan literatur menemukan bahwa perselingkuhan dipengaruhi oleh faktor individu (kepribadian, kecerdasan emosional, *religiusitas*), faktor hubungan (konflik, komunikasi), dan faktor sosial (kesempatan, nilai moral), dengan dampak yang mencakup aspek psikologis, relasional, dan keluarga. Penelitian Sunaryani dan Sari (2026) juga menunjukkan bahwa perselingkuhan orang tua berdampak pada rendahnya kepercayaan dalam hubungan romantis anak, munculnya *fear of commitment*, dan kecenderungan mengalami konflik relasi di masa dewasa.

Belum ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman pria korban perselingkuhan serius dalam kaitannya dengan kepercayaan interpersonal dan kesiapan membangun hubungan baru di luar ikatan dengan pasangan lama, di luar kerangka pernikahan yang dipertahankan, dan di luar fokus semata pada krisis maskulinitas. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan memberi ruang pada suara pria yang bergulat dengan pertanyaan mendasar: dapatkah aku percaya lagi? dan apakah aku siap untuk memulai kembali?

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus spesifiknya: mengeksplorasi pengalaman pria korban perselingkuhan yang tidak lagi bersama pelaku, dengan sudut pandang fenomenologis yang menggali makna kepercayaan dan kesiapan hubungan baru—aspek yang selama ini terabaikan. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menangkap kedalaman makna, nuansa emosional, dan kompleksitas pengalaman subjektif yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan makna momen pertama mengetahui perselingkuhan dan hal paling membekas dari pengkhianatan; (2) memahami bagaimana partisipan menafsirkan ulang arti "percaya" dan perubahan dalam cara mereka menaruh kepercayaan sehari-hari; (3) mengeksplorasi reaksi dan perasaan partisipan saat berinteraksi dengan calon pasangan baru serta strategi perlindungan diri; (4) menggali gambaran subjektif tentang kesiapan menjalin hubungan serius, termasuk pergulatan batin dan ketakutan; dan (5) membuka ruang bagi partisipan untuk mengungkapkan hal-hal paling penting menurut mereka yang belum sempat ditanyakan.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis berupa pengayaan literatur tentang trauma pengkhianatan pada pria, serta manfaat praktis bagi praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi yang sensitif gender dan konteks budaya Indonesia. Temuan ini juga diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya tentang *trust repair* (Marfine & Sahrani, 2024; Pramudito & Minza, 2021), dinamika kepercayaan pasca pengkhianatan (Aulia & Sari, 2026; Khairiyah et al., 2026), serta dampak perselingkuhan terhadap hubungan romantis (Fanni et al., 2026; Sunaryani & Sari, 2026) dengan menghadirkan perspektif pria yang selama ini terabaikan dalam literatur.

2. Metode

Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk memahami secara mendalam makna pengalaman subjektif partisipan sebagai pria korban perselingkuhan serius—bagaimana ia menghayati runtuhnya kepercayaan, memaknai ulang arti percaya, serta menafsirkan kesiapan dirinya untuk membuka diri

pada hubungan baru. Desain ini memungkinkan peneliti menggali realitas yang dihayati dari sudut pandang orang pertama (*first-person perspective*), yang merupakan ranah utama dari penyelidikan fenomenologis (Creswell & Poth, 2018). Pendekatan fenomenologi juga memungkinkan peneliti untuk menangkap esensi (*essence*) dari fenomena yang dialami secara unik oleh partisipan, serta memahami bagaimana partisipan mengkonstruksi makna dari pengalaman traumatis yang dialaminya.

Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini mengacu pada tradisi fenomenologi interpretatif yang dikembangkan oleh Smith, Flowers, dan Larkin (2009), yaitu *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA dipilih karena tidak hanya berfokus pada deskripsi pengalaman, tetapi juga pada proses interpretasi bagaimana partisipan memaknai pengalaman hidupnya. Pendekatan ini sangat sesuai untuk mengeksplorasi isu-isu sensitif seperti perselingkuhan dan trauma pengkhianatan, karena IPA memberikan ruang bagi partisipan untuk menceritakan pengalamannya secara mendalam dan reflektif (Smith & Osborn, 2015).

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive* sampling berdasarkan kriteria inklusi yang ketat. Kriteria inklusi meliputi: (1) berjenis kelamin laki-laki; (2) pernah mengalami perselingkuhan serius yang melibatkan ikatan emosional atau fisik yang berlangsung lebih dari sekadar temporer; (3) berada pada fase pasca-perselingkuhan dengan jarak waktu antara enam bulan hingga lima tahun sebelum wawancara; (4) tidak sedang dalam hubungan dengan pasangan yang berselingkuh; (5) pernah atau sedang berada dalam proses membangun hubungan baru atau setidaknya memiliki kesempatan bertemu calon pasangan baru; serta (6) bersedia berbagi pengalaman secara terbuka dan reflektif.

Kriteria eksklusi meliputi: (1) pernah melakukan perselingkuhan juga dalam hubungan tersebut; (2) sedang menjalani terapi intensif untuk trauma perselingkuhan; (3) perselingkuhan terjadi lebih dari lima tahun lalu; (4) masih dalam masa akut pasca-perselingkuhan kurang dari tiga bulan; serta (5) tidak pernah memiliki kesempatan atau ketertarikan untuk bertemu calon pasangan baru.

Penelitian ini melibatkan satu orang partisipan laki-laki berusia 21 tahun. Jumlah ini ditentukan berdasarkan prinsip kekuatan informasi (*information power*) sebagaimana dikemukakan oleh Malterud, Siersma, dan Guassora (2016), di mana fokus penelitian yang sempit dan spesifik, homogenitas kriteria partisipan yang tinggi, kualitas dialog yang kaya dari wawancara mendalam, serta kedalaman analisis fenomenologis menjamin bahwa satu partisipan sudah cukup untuk mencapai jenuh makna (*meaning saturation*). Dalam penelitian fenomenologi, jumlah partisipan yang kecil dengan kedalaman analisis yang tinggi lebih diutamakan daripada generalisasi statistik (Creswell & Poth, 2018). Fenomenologi bertujuan untuk menangkap esensi pengalaman individu secara mendalam, sehingga satu partisipan dengan narasi yang kaya dapat memberikan wawasan yang signifikan tentang fenomena yang diteliti (Smith et al., 2009).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data utama adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pendekatan semi-terstruktur. Pendekatan ini memberikan keseimbangan antara panduan yang terarah agar seluruh aspek fenomena tergali secara sistematis, sekaligus fleksibilitas untuk menggali lebih dalam ketika muncul respons yang menarik atau tidak terduga (Kvale & Brinkmann, 2015). Wawancara semi-

terstruktur memungkinkan peneliti untuk mengikuti alur cerita partisipan tanpa kehilangan fokus pada tujuan penelitian.

Wawancara dilakukan selama kurang lebih tiga puluh menit hingga satu jam di tempat yang disepakati bersama untuk menjamin kenyamanan dan privasi partisipan. Lokasi wawancara dipilih berdasarkan preferensi partisipan, dengan mempertimbangkan aspek keamanan dan kenyamanan psikologis, mengingat topik penelitian bersifat sensitif dan berpotensi memicu emosi. Seluruh percakapan direkam secara audio dengan persetujuan tertulis dari partisipan melalui *informed consent*, kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk memastikan akurasi data (McLellan, MacQueen, & Neidig, 2003). Peneliti juga menyiapkan catatan lapangan (*field notes*) untuk menangkap ekspresi non-verbal, suasana emosional, dan konteks situasional yang tidak terekam dalam audio (Emerson, Fretz, & Shaw, 2011).

Panduan wawancara disusun berdasarkan kerangka teori *Integrative Model of Interpersonal Trust* (Mayer, Davis, & Schoorman, 1995) dan perspektif *trust repair*, serta mengacu pada aspek-aspek kepercayaan interpersonal menurut Rotenberg (2010) yang mencakup tiga dimensi utama: (1) keterandalan (*reliability*)—sejauh mana individu dapat membuktikan kata-kata dan janji melalui tindakan; (2) emosi (*emotional*)—kemampuan individu untuk tidak menyakiti perasaan orang lain, menjaga kerahasiaan, dan memberikan dukungan emosional; dan (3) kejujuran (*honesty*)—kemampuan individu berbicara jujur dan bertindak berdasarkan niat baik. Panduan wawancara disusun dalam tiga seri pertanyaan yang mengalir secara alamiah:

Seri Pertama: Eksplorasi Konteks dan Pembangunan *Rapport*

Tujuan dari seri ini adalah membangun hubungan saling percaya antara peneliti dan partisipan (*rapport*), memahami latar belakang partisipan, serta menggali dinamika hubungan sebelum perselingkuhan terjadi. Pertanyaan-pertanyaan dalam seri ini mencakup pengenalan diri, gambaran umum hubungan romantis yang dijalani, bagaimana hubungan tersebut dimulai dan berkembang, serta kualitas hubungan sebelum terjadi pengkhianatan.

Seri Kedua: Pengalaman Perselingkuhan dan Dampak Psikologis

Tujuan dari seri ini adalah menggali secara mendalam peristiwa perselingkuhan itu sendiri, momen penemuan, reaksi emosional yang muncul, dan dampak langsung yang dirasakan oleh partisipan. Pertanyaan dalam seri ini mencakup kronologi kejadian, bagaimana partisipan mengetahui perselingkuhan, respons emosional saat mengetahui pengkhianatan, serta dampak psikologis yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari seperti *overthinking*, kehilangan fokus, dan perubahan pola tidur atau makan.

Seri Ketiga: Refleksi Makna dan Kesiapan Hubungan Baru

Tujuan dari seri ini adalah merefleksikan makna pengalaman, mengeksplorasi bagaimana partisipan menafsirkan ulang kepercayaan interpersonal, pengalaman berinteraksi dengan calon pasangan baru, serta pemaknaan kesiapan mereka untuk menjalin hubungan baru. Pertanyaan dalam seri ini mencakup perubahan pemaknaan terhadap kepercayaan, strategi perlindungan diri yang dikembangkan, pengalaman saat berinteraksi dengan calon pasangan baru, gambaran tentang kesiapan menjalin hubungan serius, serta pergulatan batin dan ketakutan yang masih dirasakan.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif fenomenologi adalah peneliti sendiri (*human instrument*). Peneliti berperan sebagai perencana, pengumpul data, analis, dan pelapor hasil penelitian (Lincoln & Guba, 1985). Sebagai instrumen utama, peneliti memiliki tanggung jawab untuk: Membangun hubungan (*rapport*) dengan partisipan

melalui komunikasi yang empatik dan *non-judgmental*, mengingat topik penelitian yang sensitif. Melakukan *bracketing* atau *epoché* yaitu upaya sadar untuk menunda atau mengesampingkan asumsi, prasangka, dan pengalaman pribadi peneliti agar tidak memengaruhi proses pengumpulan dan interpretasi data (Moustakas, 1994). Peneliti secara reflektif mencatat asumsi-asumsi awal sebelum dan selama proses penelitian untuk meminimalkan bias interpretatif. Memfasilitasi eksplorasi pengalaman partisipan secara mendalam melalui pertanyaan-pertanyaan terbuka yang mendorong refleksi dan penceritaan yang kaya.

Selain peneliti, instrumen pendukung dalam penelitian ini meliputi:

Panduan wawancara (*interview guide*) yang disusun secara semi-terstruktur berdasarkan kajian teori dan tujuan penelitian. Panduan ini berfungsi sebagai kerangka untuk memastikan seluruh aspek fenomena tergali, namun tetap memberikan fleksibilitas bagi partisipan untuk menceritakan pengalamannya dengan caranya sendiri.

Alat perekam audio untuk merekam seluruh percakapan wawancara dengan persetujuan partisipan, untuk memudahkan proses transkripsi dan analisis data. Catatan lapangan (*field notes*) untuk menangkap observasi non-verbal, suasana emosional, dan refleksi peneliti selama dan setelah wawancara berlangsung.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik yang mengikuti tiga tahapan sistematis yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006) serta diadaptasi sesuai dengan pendekatan fenomenologi:

Tahap Pertama: Pengumpulan Kode Mentah (*Initial Coding*)

Seluruh transkrip wawancara dibaca berulang kali (*repeated reading*) untuk mencapai pemahaman yang mendalam tentang pengalaman partisipan. Setiap penggalan yang bermakna (*meaningful unit*) diberi kode awal menggunakan teknik deskriptif (menggambarkan apa yang dikatakan partisipan), *in vivo* (menggunakan kata-kata persis partisipan), atau proses (menggambarkan tindakan atau perubahan). Pada tahap ini, peneliti berusaha untuk tetap setia pada pengalaman partisipan sebagaimana diceritakan, tanpa melakukan interpretasi yang berlebihan. Proses pembacaan berulang membantu peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola awal dan memahami alur cerita partisipan secara holistik.

Tahap Kedua: Perapian Kode (*Code Refinement*)

Kode-kode mentah yang memiliki makna serupa kemudian digabungkan, penamaan diseragamkan, dan kode yang tidak relevan atau duplikat dibuang sehingga menghasilkan daftar kode yang bersih dan konsisten. Pada tahap ini, peneliti melakukan pengelompokan awal berdasarkan kesamaan tema dan pola yang muncul dari data. Peneliti juga mulai mengidentifikasi hubungan antar kode dan bagaimana kode-kode tersebut saling berkaitan.

Tahap Ketiga: Pengelompokan Kode menjadi Tema Utama (*Theme Development*)

Kode-kode rapi yang saling berdekatan maknanya dikelompokkan ke dalam kelompok-kelompok yang kemudian diberi nama sementara sebagai calon tema. Setelah itu, peneliti melakukan peninjauan ulang untuk memastikan bahwa tema-tema yang terbentuk benar-benar mencerminkan data dan memiliki batasan yang jelas. Tema-tema akhir kemudian didefinisikan dan dinamai dengan mempertimbangkan esensi dari setiap tema.

Seluruh proses analisis dilakukan dengan tetap berpegang pada prinsip *bracketing*, yaitu peneliti secara sadar menyimpan sementara asumsi dan pengalaman

pribadi agar tidak memengaruhi penafsiran terhadap data (Moustakas, 1994). Peneliti juga secara terus-menerus melakukan refleksi diri (*self-reflection*) untuk memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan benar-benar berakar pada narasi partisipan, bukan pada asumsi peneliti.

Keabsahan/Kredibilitas Data

Untuk menjaga kredibilitas temuan, penelitian ini menerapkan beberapa strategi yang dikemukakan oleh Lincoln dan Guba (1985) serta Creswell dan Poth (2018):

Member Checking

Peneliti melakukan *member checking* dengan mengonfirmasikan kembali interpretasi awal kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian makna. Partisipan diberikan kesempatan untuk membaca transkrip wawancara dan ringkasan temuan, kemudian diminta untuk memberikan tanggapan apakah interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman yang mereka alami. Proses ini dilakukan untuk memastikan bahwa suara partisipan tetap menjadi pusat dari analisis dan tidak terdistorsi oleh bias peneliti.

Peer Debriefing

Peneliti secara rutin mendiskusikan proses analisis dan temuan sementara dengan dosen pembimbing sebagai bentuk *peer debriefing*. Diskusi ini bertujuan untuk meminimalkan bias interpretatif dan memastikan bahwa setiap tema yang dihasilkan benar-benar berakar pada narasi partisipan. Dosen pembimbing berperan sebagai *devil's advocate* yang mengajukan pertanyaan kritis dan alternatif interpretasi, sehingga peneliti terdorong untuk mempertimbangkan berbagai perspektif sebelum menarik kesimpulan.

Thick Description (Deskripsi yang Kaya)

Peneliti menyajikan deskripsi yang kaya dan mendetail tentang konteks penelitian, partisipan, dan temuan penelitian. Deskripsi yang kaya memungkinkan pembaca untuk memahami secara mendalam fenomena yang diteliti dan mengevaluasi *transferabilitas* temuan ke konteks lain (Geertz, 1973). Dengan menyajikan kutipan-kutipan langsung dari partisipan, narasi yang mendalam, dan konteks situasional, pembaca dapat menilai sejauh mana temuan ini dapat diterapkan pada situasi yang serupa.

Audit Trail

Peneliti menyimpan catatan yang sistematis tentang seluruh proses penelitian, termasuk keputusan metodologis, proses analisis data, dan refleksi peneliti. Audit trail memungkinkan peneliti lain untuk melacak dan memverifikasi proses penelitian, serta menilai kepercayaan hasil penelitian.

3. Hasil Penelitian

Gambaran Umum Partisipan

Penelitian ini melibatkan satu orang partisipan laki-laki berusia 21 tahun, berinisial R, yang merupakan korban perselingkuhan serius dalam hubungan romantisnya. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, meliputi: berjenis kelamin laki-laki, pernah mengalami perselingkuhan yang melibatkan ikatan emosional atau fisik, berada pada fase pasca-perselingkuhan dengan jarak waktu antara enam bulan hingga lima tahun, tidak sedang dalam hubungan

dengan pasangan yang berselingkuh, serta bersedia berbagi pengalaman secara terbuka dan reflektif.

Hubungan romantis partisipan dengan pasangannya telah berlangsung selama kurang lebih satu tahun sebelum perselingkuhan terungkap. Partisipan mengawali hubungan dengan pasangannya melalui pengenalan di lingkungan kampus dan menjalani hubungan yang cukup dekat. Menurut pengakuan partisipan, hubungan yang dijalannya merupakan hubungan yang cukup serius, yang melibatkan pengenalan kepada keluarga dari kedua belah pihak. Keterlibatan keluarga menjadi faktor penting yang membuat partisipan bertahan dalam hubungan meskipun telah terjadi penurunan kualitas komunikasi dan kehangatan emosional.

Dinamika hubungan partisipan sebelum perselingkuhan terungkap menunjukkan adanya tanda-tanda keretakan yang mulai terlihat. Partisipan menggambarkan bahwa komunikasi dengan pasangannya mulai memudar, respons yang diberikan pasangan menjadi dingin dan acuh tak acuh, serta intensitas pertemuan yang semakin berkurang. Meskipun demikian, partisipan tetap bertahan dalam hubungan tersebut karena adanya pengakuan dan keterlibatan dari pihak keluarga besar yang sudah saling mengetahui hubungan mereka.

Tema-Tema Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis tematik terhadap data wawancara mendalam, penelitian ini mengidentifikasi tiga tema utama yang menggambarkan pengalaman partisipan sebagai pria korban perselingkuhan serius. Ketiga tema tersebut adalah: (1) Kerapuhan Fondasi Hubungan di Tengah Rutinitas dan Ekspektasi Keluarga; (2) Dampak Psikologis Mendalam dan Strategi Pemulihan Diri; dan (3) Rekonstruksi Kepercayaan dan Kesiapan yang Ambivalen Menuju Hubungan Baru. Berikut adalah tabel ringkasan hasil analisis tematik:

Tabel 1. Hasil Analisis Tematik

No.	Dialog & Transkrip	Kode Awal	Kategori	Tema Utama
3	<i>"Eee dari komunikasi udah mulai keliatan eee seperti berbeda... respon pasangan saya yang sebelumnya begitu dingin, acuh tak acuh"</i>	Hubungan mendingin dengan komunikasi acuh tak acuh	Kualitas hubungan	Tema 1: Kerapuhan Fondasi Hubungan di Tengah Rutinitas dan Ekspektasi Keluarga
5	<i>"Ee.. terlebih orang tua saling mengetahui ee.. hubungan kita.. saya menganggap itu sangat penting bagi diri saya"</i>	Hubungan penting karena pengakuan dan keterlibatan keluarga	Ekspektasi dan keterlibatan keluarga	Tema 1: Kerapuhan Fondasi Hubungan di Tengah Rutinitas dan Ekspektasi Keluarga
6	<i>"Saya merasa sangat kaget dan kecewa... sempat mempertanyakan apakah ada kesalahan dari diri saya"</i>	Keterkejutan, kekecewaan, dan self-blame	Dampak psikologis awal	Tema 2: Dampak Psikologis Mendalam dan Strategi Pemulihan Diri

No.	Dialog & Transkrip	Kode Awal	Kategori	Tema Utama
9	"Saya melakukan aktivitas apapun, saya terasa terpikiran terus, overthinking... sangat mengganggu aktivitas"	Overthinking, kehilangan fokus, aktivitas terganggu	Dampak psikologis awal	Tema 2: Dampak Psikologis Mendalam dan Strategi Pemulihan Diri
10	"Saya mencoba sembuh... seperti ke alam, lari, olahraga, mancing, ngame"	Pemulihan melalui aktivitas fisik, alam, dan hiburan	Strategi koping dan pemulihan	Tema 2: Dampak Psikologis Mendalam dan Strategi Pemulihan Diri
11-12	"Sekarang kepercayaan dibangun secara bertahap... sebelum percaya sepenuhnya melihat tindakannya dulu dari pada kata-katanya"	Kepercayaan dibangun bertahap dan perlu pembuktian tindakan	Perubahan makna kepercayaan	Tema 3: Rekonstruksi Kepercayaan dan Kesiapan yang Ambivalen Menuju Hubungan Baru
14-15	"Awalnya senang... namun lebih hati-hati dan tidak langsung membuka diri.. saya merasa berada di antara keduanya"	Kesiapan setengah-setengah: senang namun waspada	Sikap terhadap pasangan baru dan kesiapan	Tema 3: Rekonstruksi Kepercayaan dan Kesiapan yang Ambivalen Menuju Hubungan Baru

Tema 1: Kerapuhan Fondasi Hubungan di Tengah Rutinitas dan Ekspektasi Keluarga

Tema pertama menggambarkan kondisi hubungan partisipan sebelum pengkhianatan terungkap. Partisipan mengungkapkan bahwa komunikasi dengan pasangan telah mulai menunjukkan perubahan sejak beberapa waktu sebelum perselingkuhan diketahui. Respons yang diberikan pasangan menjadi dingin dan acuh tak acuh, serta intensitas pertemuan dan kebersamaan semakin berkurang. Partisipan menggambarkan hubungan tersebut sebagai sesuatu yang "biasa-biasa aja" dan dijalani dengan sikap menerima apa adanya.

"Eee dari komunikasi udah mulai keliatan eee seperti berbeda... respon pasangan saya yang sebelumnya begitu dingin, acuh tak acuh" (Wawancara, 2025)

Meskipun secara afektif hubungan terasa mendingin, partisipan tetap menganggap hubungan itu sangat penting. Faktor utama yang membuatnya bertahan bukanlah kepuasan emosional, melainkan adanya pengakuan dan keterlibatan dari pihak keluarga besar yang sudah saling mengetahui hubungan mereka. Partisipan merasakan adanya beban ekspektasi dari keluarga yang membuatnya enggan untuk mengakhiri hubungan meskipun telah merasakan ketidaknyamanan.

"Ee.. terlebih orang tua saling mengetahui ee.. hubungan kita.. saya menganggap itu sangat penting bagi diri saya" (Wawancara, 2025)

Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia, keterlibatan keluarga dalam hubungan romantis dapat menjadi faktor

penentu keputusan untuk bertahan, bahkan ketika kualitas hubungan secara afektif telah menurun. Partisipan merasa terikat bukan hanya oleh komitmen dengan pasangan, tetapi juga oleh ekspektasi dan pengakuan dari keluarga besar yang telah mengetahui hubungan mereka.

Tema 2: Dampak Psikologis Mendalam dan Strategi Pemulihan Diri

Tema kedua menyoroti respons emosional partisipan saat pertama kali mengetahui perselingkuhan serta upaya-upaya pemulihan yang dilakukannya. Partisipan mengalami keterkejutan dan kekecewaan yang mendalam ketika menemukan bukti perselingkuhan melalui ponsel pasangan. Ia mengaku tidak menyangka orang yang dipercayainya dapat melakukan pengkhianatan. Selain rasa kaget dan kecewa, partisipan juga sempat mempertanyakan apakah ada kesalahan dari dirinya sendiri yang menyebabkan pasangan berselingkuh.

"Saya merasa sangat kaget dan kecewa... sempat mempertanyakan apakah ada kesalahan dari diri saya" (Wawancara, 2025)

Dampak dari pengkhianatan tidak berhenti pada reaksi emosional sesaat. Partisipan mengalami overthinking yang terus-menerus, di mana pikirannya selalu tertuju pada peristiwa perselingkuhan dan berbagai kemungkinan yang terkait dengannya. Kondisi ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk konsentrasi dalam bekerja dan menjalani rutinitas normal. Partisipan merasa kesulitan untuk fokus pada tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan karena pikirannya terus terbebani oleh pengalaman pengkhianatan.

"Saya melakukan aktivitas apapun, saya terasa terpikiran terus, overthinking... sangat mengganggu aktivitas" (Wawancara, 2025)

Untuk pulih dari dampak psikologis yang dialaminya, partisipan mengandalkan strategi koping fisik dan rekreatif. Ia mencoba menyembuhkan diri dengan melakukan aktivitas di alam, seperti pergi ke tempat-tempat terbuka, lari, olahraga, mancing, dan bermain game sebagai bentuk pengalihan perhatian dari tekanan batin yang dirasakan.

"Saya mencoba sembuh... seperti ke alam, lari, olahraga, mancing, ngegame" (Wawancara, 2025)

Strategi pemulihan yang digunakan partisipan menunjukkan bahwa ia cenderung mengandalkan koping yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented coping*) daripada mencari bantuan profesional seperti konseling atau terapi psikologis. Hal ini mencerminkan adanya kecenderungan pada pria untuk mengatasi masalah secara mandiri dan menghindari keterbukaan tentang kondisi emosional mereka kepada orang lain, termasuk kepada profesional kesehatan mental.

Tema 3: Rekonstruksi Kepercayaan dan Kesiapan yang Ambivalen Menuju Hubungan Baru

Tema ketiga menjadi inti dari perubahan cara pandang partisipan pasca-pengkhianatan. Partisipan menyatakan bahwa kepercayaan kini dimaknai sebagai sesuatu yang harus dibangun secara bertahap, tidak lagi diberikan secara instan seperti dulu. Ia menekankan bahwa kepercayaan perlu dibuktikan melalui sikap dan konsistensi, serta tindakan nyata lebih penting daripada sekadar kata-kata.

"Sekarang kepercayaan dibangun secara bertahap... sebelum percaya sepenuhnya melihat tindakannya dulu dari pada kata-katanya" (Wawancara, 2025)

Partisipan menjadi sangat sensitif terhadap tanda-tanda ketidak jujur kecil, seperti perubahan penjelasan atau kebohongan kecil, yang langsung memicu kewaspadaan. Ia mengembangkan mekanisme perlindungan diri dengan tidak mudah memberikan kepercayaan kepada orang baru dan membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa nyaman. Pengalaman pengkhianatan membuatnya lebih selektif dan berhati-hati dalam menjalin hubungan baru.

Dalam konteks menjalin hubungan baru, partisipan mengakui bahwa ia merasakan kegembiraan ketika mulai dekat dengan seseorang, namun di sisi lain ia tidak langsung membuka diri sepenuhnya dan membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa nyaman dan percaya. Ia menggambarkan posisinya saat ini sebagai "di antara keduanya"—memiliki keinginan untuk menjalin hubungan lagi tetapi masih dibayangi rasa hati-hati karena pengalaman masa lalu.

"Awalnya senang... namun lebih hati-hati dan tidak langsung membuka diri.. saya merasa berada di antara keduanya" (Wawancara, 2025)

Harapan terbesarnya adalah mendapatkan hubungan yang sehat, jujur, dan saling mendukung, sedangkan ketakutan terbesarnya adalah mengalami pengkhianatan berulang yang dapat merusak kepercayaan yang telah ia bangun kembali. Kondisi ambivalen ini mencerminkan bahwa pemulihan dari pengkhianatan bukanlah proses yang linier, melainkan perjalanan yang sarat dengan pergulatan batin antara keinginan untuk membuka diri dan kewaspadaan untuk melindungi diri dari potensi luka di masa depan.

4. Pembahasan

Penelitian ini menemukan tiga tema utama yang menggambarkan perjalanan psikologis partisipan sebagai pria korban perselingkuhan serius: (1) kerapuhan fondasi hubungan di tengah rutinitas dan ekspektasi keluarga; (2) dampak psikologis mendalam dan strategi pemulihan diri; dan (3) rekonstruksi kepercayaan dan kesiapan yang ambivalen menuju hubungan baru. Ketiga tema ini akan dibahas secara kritis dengan mengaitkannya pada penelitian terdahulu, literatur relevan, serta kerangka teori *Integrative Model of Interpersonal Trust* (Mayer, Davis, & Schoorman, 1995) dan perspektif trust repair dalam hubungan intim.

Kerapuhan Fondasi Hubungan di Tengah Rutinitas dan Ekspektasi Keluarga

Temuan pertama menunjukkan bahwa hubungan partisipan sebelum pengkhianatan sudah berada dalam kondisi mendingin dengan komunikasi yang acuh tak acuh, namun partisipan tetap bertahan karena pengakuan dan keterlibatan keluarga. Temuan ini memperluas pemahaman tentang dinamika bertahan dalam hubungan tidak sehat, khususnya dalam konteks budaya Indonesia di mana keluarga memegang peran sentral dalam pengambilan keputusan relasional individu.

Penelitian Pramudito dan Minza (2021) menemukan bahwa korban perselingkuhan membangun kembali kepercayaan melalui identifikasi risiko, *prediktabilitas*, keyakinan, keintiman, dan *resiprositas*. Namun, penelitian tersebut berfokus pada pasangan yang bertahan dalam pernikahan yang sama dan berupaya

memperbaiki hubungan dengan pelaku. Temuan penelitian ini menunjukkan hal yang berbeda, di mana partisipan bertahan dalam hubungan yang mendingin bukan karena upaya perbaikan hubungan, melainkan karena faktor eksternal berupa keterlibatan dan ekspektasi keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dapat menjadi pedang bermata dua—penanda keseriusan hubungan sekaligus beban psikologis yang membuat seseorang bertahan dalam relasi yang tidak sehat.

Penelitian Topbas (2025) tentang pria Turki menemukan bahwa perselingkuhan dialami sebagai krisis maskulinitas dalam kerangka norma maskulin tradisional. Temuan penelitian ini melengkapi penelitian tersebut dengan menunjukkan bahwa faktor sosial-keluarga juga berperan signifikan dalam keputusan pria untuk bertahan, di luar pertimbangan maskulinitas semata. Partisipan dalam penelitian ini tidak hanya bergulat dengan pertanyaan tentang maskulinitasnya, tetapi juga dengan ekspektasi keluarga yang telah mengetahui dan mengakui hubungan mereka. Tekanan untuk mempertahankan citra di mata keluarga dan menghindari rasa malu atau kekecewaan keluarga menjadi faktor yang membuat partisipan bertahan meskipun secara afektif hubungan telah kehilangan kehangatan.

Temuan ini sejalan dengan konsep *negative spillover effect* yang dikemukakan dalam literatur tentang trauma pengkhianatan (Forsythe, 2026), di mana pengalaman pengkhianatan dapat mencemari pembentukan kepercayaan di masa depan. Dalam konteks partisipan, hubungan yang dijalani sebelum pengkhianatan sudah tercemar oleh ketidakpuasan emosional dan tekanan keluarga, sehingga ketika pengkhianatan terjadi, dampaknya menjadi lebih kompleks karena partisipan tidak hanya kehilangan pasangan tetapi juga menghadapi konsekuensi sosial dari keterlibatan keluarga.

Dari perspektif *Integrative Model of Interpersonal Trust* (Mayer et al., 1995), kepercayaan dalam hubungan partisipan sebelum pengkhianatan dapat dikatakan telah mengalami erosi bertahap. Model ini mendefinisikan kepercayaan sebagai kerelaan menjadi rentan terhadap orang lain berdasarkan harapan bahwa pihak lain akan bertindak sesuai kepentingan pemberi kepercayaan. Dalam kasus partisipan, kerelaan untuk menjadi rentan masih dipertahankan bukan karena harapan positif terhadap pasangan, melainkan karena adanya faktor eksternal (keluarga) yang memperkuat komitmen. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan dalam hubungan romantis tidak selalu dibangun semata-mata atas dasar kualitas hubungan antar pasangan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial di luar hubungan itu sendiri.

Penelitian Khairiyah et al. (2026) tentang makna kepercayaan pada perempuan lajang korban perselingkuhan menemukan bahwa pengalaman perselingkuhan memengaruhi kepercayaan interpersonal pada aspek keterandalan, emosi, dan kejujuran. Temuan penelitian ini memperluas pemahaman tersebut dengan menunjukkan bahwa bagi pria, faktor keterlibatan keluarga turut memengaruhi dinamika kepercayaan dan keputusan untuk bertahan dalam hubungan. Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun aspek kejujuran dan emosi telah terganggu (terlihat dari komunikasi yang acuh tak acuh), ia tetap bertahan karena aspek keterandalan—dalam hal ini keterandalan dalam memenuhi ekspektasi keluarga—masih menjadi pertimbangan yang kuat.

Penelitian Fanni et al. (2026) dalam tinjauan literturnya mengidentifikasi bahwa perselingkuhan dipengaruhi oleh faktor individu, hubungan, dan sosial. Temuan penelitian ini mengonfirmasi hal tersebut dengan menunjukkan bahwa faktor sosial—khususnya keterlibatan dan ekspektasi keluarga—menjadi faktor penentu keputusan partisipan untuk bertahan dalam hubungan, bahkan melampaui faktor afektif dalam hubungan itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi relasional dalam budaya

kolektif seperti Indonesia memiliki bobot signifikan dalam dinamika keputusan hubungan, yang membedakannya dari konteks budaya individualistik di mana keputusan hubungan lebih banyak didasarkan pada kepuasan pribadi.

Dampak Psikologis Mendalam dan Strategi Pemulihan Diri

Tema kedua mengungkap bahwa partisipan mengalami dampak psikologis masif: keterkejutan, kekecewaan, *overthinking*, kehilangan fokus, dan *self-blame*. Temuan ini konsisten dengan literatur *betrayal* trauma yang menunjukkan bahwa perselingkuhan menghasilkan rasa sakit yang mendalam bagi pasangan yang dikhianati (Forsythe, 2026). Penelitian fenomenologi tentang pengalaman perempuan menemukan bahwa korban sering mengasumsikan tanggung jawab atas perselingkuhan pasangan dan bahwa pengkhianatan mengubah persepsi terhadap diri sendiri dan orang lain. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman serupa juga dialami oleh pria, menantang stereotip bahwa pria lebih tahan terhadap dampak emosional pengkhianatan.

Partisipan dalam penelitian ini mengalami *self-blame* atau menyalahkan diri sendiri, di mana ia mempertanyakan apakah ada kesalahan dari dirinya yang menyebabkan pasangan berselingkuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian Platt dan Freyd (2015) yang menunjukkan bahwa trauma pengkhianatan tingkat tinggi berhubungan dengan peningkatan rasa malu dan disosiasi. Rasa malu dan menyalahkan diri sendiri yang dialami partisipan mencerminkan adanya internalisasi pengalaman negatif, di mana ia mulai mempertanyakan nilai dirinya dan kemampuannya dalam mempertahankan hubungan.

Penelitian Avani et al. (2020) mengidentifikasi *rumination* sebagai salah satu reaksi pria korban perselingkuhan. Temuan penelitian ini memperkaya temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *overthinking* yang dialami partisipan tidak hanya bersifat kognitif tetapi juga mengganggu fungsi produktif seperti bekerja dan menjalani aktivitas sehari-hari. Partisipan melaporkan bahwa pikirannya terus tertuju pada peristiwa perselingkuhan sehingga ia kehilangan fokus dan konsentrasi dalam menjalani rutinitas normal. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang *post-infidelity stress disorder* (PISD) di mana pasangan yang dikhianati lebih mungkin mengalami kecemasan, kesedihan, dan gangguan fungsi sehari-hari (Owen et al., 2012).

Strategi pemulihan yang digunakan partisipan—aktivitas fisik, alam, dan bermain game—menunjukkan bahwa korban pria cenderung mengandalkan *koping action-oriented* daripada bantuan profesional. Penelitian tentang *resiliensi* pada korban perselingkuhan menemukan bahwa korban menunjukkan proses *resiliensi* yang membaik seiring waktu, memungkinkan mereka bertahan dalam kondisi sulit (Tania & Mawardah, 2025). Temuan penelitian ini memperkaya pemahaman tentang bentuk-bentuk *resiliensi* tersebut dengan menunjukkan bahwa pria cenderung memilih strategi *koping* yang bersifat fisik dan rekreatif sebagai bentuk pengalihan perhatian dari tekanan batin.

Namun, ketiadaan upaya mencari bantuan profesional mengindikasikan adanya hambatan akses atau stigma terhadap terapi pada pria. Penelitian Aulia dan Sari (2026) tentang dinamika membangun kepercayaan pada perempuan yang mengalami trauma pengkhianatan menemukan bahwa pemulihan dan pembangunan kembali kepercayaan dimungkinkan melalui proses bertahap yang melibatkan faktor internal seperti refleksi diri, regulasi emosi, dan kesiapan psikologis, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan validasi emosional. Dalam kasus partisipan, faktor internal seperti refleksi diri dan regulasi emosi memang terlihat dari upayanya untuk melakukan introspeksi

dan mengelola emosi melalui aktivitas fisik. Namun, faktor eksternal berupa dukungan sosial dan validasi emosional tampaknya kurang optimal karena partisipan lebih memilih mengatasi masalah secara mandiri.

Penelitian Putri dan Sitorus (2026) tentang dampak perselingkuhan ayah terhadap anak perempuan menemukan bahwa trauma pengkhianatan memicu mekanisme perlindungan diri (*self-protective mechanisms*) yang dapat memengaruhi pola kelekatan dan kemampuan membangun kedekatan emosional. Temuan penelitian ini sejalan dengan hal tersebut, di mana partisipan mengembangkan mekanisme perlindungan diri melalui aktivitas fisik dan rekreatif sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional. Namun, mekanisme perlindungan diri yang bersifat menghindar (*avoidance*) ini, jika dilakukan secara berlebihan, justru dapat menghambat proses pemulihan jangka panjang karena individu tidak menghadapi secara langsung sumber traumanya.

Dari perspektif Teori Sistem Keluarga Bowen, kondisi yang dialami partisipan dapat dipahami sebagai kecemasan kronis yang berbeda dari kecemasan akut biasa (Fatma, 2019). Kecemasan akut bersifat sementara dan muncul sebagai respons terhadap ancaman yang nyata dan konkret. Sebaliknya, kecemasan kronis telah mengakar dalam sistem emosional seseorang dan terus bekerja bahkan tanpa kehadiran ancaman yang sesungguhnya. Pengalaman perselingkuhan berfungsi sebagai katalis yang secara terus-menerus memperbarui kecemasan tersebut, sehingga partisipan berada dalam kondisi siaga emosional yang tinggi. Hal ini terlihat dari *overthinking* yang terus-menerus dan kesulitan partisipan untuk fokus pada aktivitas sehari-hari, yang menunjukkan bahwa kecemasan telah mengganggu fungsi kognitif dan produktifnya.

Rekonstruksi Kepercayaan dan Kesiapan yang Ambivalen Menuju Hubungan Baru

Tema ketiga menjadi inti transformasi psikologis partisipan: pergeseran dari kepercayaan naif menjadi selektif dan berbasis pembuktian. Partisipan menyatakan kepercayaan harus dibangun bertahap dan dibuktikan melalui konsistensi antara ucapan dan tindakan. Temuan ini sejalan dengan *Integrative Model of Interpersonal Trust* (Mayer, Davis, & Schoorman, 1995) yang menekankan bahwa kepercayaan melibatkan kerelaan menjadi rentan berdasarkan harapan pihak lain bertindak sesuai kepentingan pemberi kepercayaan. Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa setelah mengalami pengkhianatan, kerelaan untuk menjadi rentan tidak lagi diberikan secara otomatis, melainkan melalui proses evaluasi yang cermat terhadap konsistensi perilaku calon pasangan.

Penelitian Lam (2023) menemukan bahwa trauma pengkhianatan masa lalu dapat merusak kepercayaan dan perilaku kepercayaan korban di masa depan. Temuan penelitian ini mengonfirmasi hal tersebut dengan menunjukkan bahwa partisipan menjadi *hipervigilant* terhadap tanda-tanda ketidakjujuran kecil seperti perubahan penjelasan atau kebohongan. Partisipan mengembangkan apa yang dapat disebut sebagai "kewaspadaan selektif," di mana ia tidak lagi memberikan kepercayaan secara instan tetapi membutuhkan waktu dan bukti sebelum merasa aman untuk membuka diri.

Berbeda dengan penelitian Pramudito dan Minza (2021) yang berfokus pada *trust repair* dengan pelaku yang sama, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa bagi pria yang tidak lagi bersama pelaku, proses *trust repair* bersifat mandiri melalui mekanisme pertahanan dan selektivitas. Partisipan tidak sedang dalam proses memperbaiki

kepercayaan dengan pasangan lamanya, melainkan membangun ulang kerangka kepercayaannya secara keseluruhan untuk menghadapi hubungan baru. Hal ini menunjukkan *bahwa trust repair* dapat terjadi dalam dua konteks yang berbeda: (1) dengan pelaku yang sama (rekonsiliasi), dan (2) secara mandiri untuk mempersiapkan hubungan baru. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang konteks yang kedua, yang masih jarang dieksplorasi dalam literatur.

Penelitian tentang pengalaman korban perselingkuhan menunjukkan bahwa pengalaman tersebut ditafsirkan sebagai traumatis, memunculkan kecemasan dan ketakutan akan pengkhianatan, namun juga mendorong peningkatan kewaspadaan dan selektivitas dalam memilih pasangan. Temuan penelitian ini sangat relevan dengan posisi ambivalen partisipan: memiliki keinginan menjalin hubungan baru tetapi masih dibayangi ketakutan akan pengkhianatan berulang. Kesiapan yang "setengah-setengah" ini menggambarkan bahwa pemulihan dari pengkhianatan bukanlah proses linier, melainkan perjalanan sarat pergulatan batin antara harapan dan ketakutan.

Penelitian Khairiyah et al. (2026) menemukan bahwa perempuan lajang pasca perselingkuhan menjadi lebih selektif dalam memilih pasangan serta menempatkan kejujuran, konsistensi tindakan, dan keamanan emosional sebagai standar penting dalam hubungan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman serupa juga dialami oleh pria. Partisipan dalam penelitian ini menempatkan kejujuran dan konsistensi antara ucapan dan tindakan sebagai kriteria utama dalam membangun kepercayaan pada hubungan baru. Hal ini menunjukkan bahwa dampak perselingkuhan terhadap rekonstruksi kepercayaan tidak berbeda secara signifikan berdasarkan gender, meskipun ekspresi dan strategi *koping* yang digunakan mungkin berbeda.

Penelitian Sunaryani dan Sari (2026) tentang dampak perselingkuhan orang tua terhadap hubungan romantis anak menemukan bahwa perselingkuhan orang tua berdampak pada rendahnya kepercayaan dalam hubungan romantis anak, munculnya *fear of commitment*, dan kecenderungan mengalami konflik relasi di masa dewasa. Temuan penelitian ini melengkapi temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa pengalaman langsung sebagai korban perselingkuhan juga menghasilkan pola yang serupa, yaitu munculnya ketakutan akan komitmen dan kehati-hatian yang berlebihan dalam membangun hubungan baru.

Dari perspektif psikologi keluarga Islam, kondisi ambivalen yang dialami partisipan menunjukkan belum terbangunnya kematangan nafs yang menjadi syarat utama kesiapan emosional menuju hubungan baru. Islam mengajarkan pentingnya tabayyun (klarifikasi dan verifikasi) sebelum menjadikan suatu informasi sebagai dasar penilaian. Dalam konteks partisipan, tabayyun tercermin dari sikapnya yang tidak lagi memberikan kepercayaan secara instan tetapi membutuhkan pembuktian melalui tindakan nyata. Namun, di sisi lain, ketakutan akan pengkhianatan berulang yang masih menghantuinya menunjukkan bahwa ia belum sepenuhnya menginternalisasi prinsip husnuzan (berprasangka baik) yang diajarkan dalam Islam. Alih-alih membangun kecurigaan kolektif berdasarkan kasus masa lalu, individu yang mempersiapkan hubungan baru seharusnya dibantu untuk menginternalisasi kedua prinsip ini sebagai perisai emosional—tabayyun untuk menyaring informasi dan husnuzan untuk tetap membuka hati pada kemungkinan hubungan yang sehat.

Penelitian Marfine dan Sahrani (2024) menemukan bahwa proses *trust repair* melibatkan beberapa tahap, termasuk pengakuan kesalahan, permintaan maaf, kompensasi, dan pemaafan. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa bagi partisipan yang tidak lagi bersama pelaku, proses *trust repair* tidak mengikuti tahapan yang sama karena tidak ada pelaku yang terlibat dalam proses pemulihan. Partisipan

harus menjalani proses pemulihan secara mandiri, tanpa adanya pengakuan kesalahan atau permintaan maaf dari pelaku yang dapat memfasilitasi proses pemaafan. Hal ini menunjukkan bahwa *trust repair* bagi korban yang memilih keluar dari hubungan memiliki dinamika yang berbeda dan potensial lebih sulit karena tidak adanya partisipasi aktif dari pihak yang melakukan pengkhianatan.

Penelitian tentang dampak perselingkuhan terhadap hubungan masa depan menemukan bahwa korban mengalami kesulitan mempercayai orang lain yang dapat memengaruhi hubungan masa depan dan kemampuan membentuk ikatan intim. Temuan penelitian ini mengonfirmasi hal tersebut dan menunjukkan bahwa kesiapan hubungan baru bersifat spektrum dinamis, bukan biner. Partisipan tidak sepenuhnya siap atau tidak siap, melainkan berada dalam posisi "di antara keduanya"—memiliki keinginan untuk membuka diri tetapi juga mempertahankan kewaspadaan sebagai mekanisme perlindungan diri. Kondisi ini mencerminkan proses pemulihan yang sedang berlangsung dan belum mencapai titik keseimbangan antara keterbukaan dan perlindungan diri.

Kontribusi dan Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi relasional dan trauma dengan mengisi kesenjangan tentang pengalaman pria korban perselingkuhan yang tidak lagi bersama pelaku. Temuan menunjukkan bahwa pengalaman pria memiliki kompleksitas setara dengan pengalaman perempuan, menantang stereotip bahwa pria lebih "tahan" terhadap dampak emosional pengkhianatan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor sosial-keluarga memiliki peran signifikan dalam dinamika keputusan hubungan pria, yang memperkaya pemahaman tentang konteks budaya dalam studi trauma pengkhianatan.

Secara teoretis, penelitian ini memperluas aplikasi *Integrative Model of Interpersonal Trust* (Mayer et al., 1995) dengan menunjukkan bahwa kepercayaan dalam hubungan romantis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor internal hubungan (seperti prediktabilitas dan resiprositas), tetapi juga oleh faktor-faktor eksternal seperti keterlibatan keluarga dan ekspektasi sosial. Hal ini menunjukkan perlunya pengembangan model kepercayaan yang lebih kontekstual yang mempertimbangkan dimensi sosial-budaya dalam pembentukan dan pemulihan kepercayaan.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada pemahaman tentang proses *trust repair* dalam konteks yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Jika penelitian Pramudito dan Minza (2021) berfokus pada *trust repair* dengan pelaku yang sama (rekonsiliasi), penelitian ini menunjukkan bahwa *trust repair* juga dapat terjadi secara mandiri melalui mekanisme pertahanan dan selektivitas, tanpa keterlibatan pelaku. Hal ini membuka jalan bagi pengembangan model *trust repair* yang lebih komprehensif yang mencakup berbagai konteks pemulihan.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah partisipan yang hanya satu orang, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Namun, sebagaimana ditekankan dalam penelitian fenomenologi, tujuan penelitian ini bukanlah generalisasi statistik melainkan kedalaman pemahaman tentang esensi pengalaman subjektif (Smith et al., 2009). Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang beragam—termasuk variasi usia, durasi hubungan, jenis perselingkuhan, dan latar belakang sosial-ekonomi—serta mengembangkan instrumen kuantitatif untuk mengukur konstruk kepercayaan interpersonal dan kesiapan hubungan baru pada populasi pria korban perselingkuhan di Indonesia.

Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi perbedaan pengalaman antara pria yang mengalami perselingkuhan emosional versus fisik, serta pria yang mengalami perselingkuhan berulang versus sekali. Selain itu, penelitian longitudinal dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana proses pemulihan kepercayaan berkembang seiring waktu dan faktor-faktor apa yang memfasilitasi atau menghambat pemulihan jangka panjang.

5. Simpulan

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman perselingkuhan mengubah cara pria memandang kepercayaan dan hubungan secara fundamental. Pemulihan dari pengkhianatan bukanlah proses yang sederhana atau cepat, melainkan perjalanan yang panjang, personal, dan tidak linier, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal (seperti kapasitas refleksi diri, regulasi emosi, dan kesiapan psikologis) dan faktor eksternal (seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan pengalaman interaksi dengan calon pasangan baru).

Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa bagi pria korban perselingkuhan yang tidak lagi bersama pelaku, proses *trust repair* bersifat mandiri dan tidak mengikuti pola rekonsiliasi dengan pasangan yang mengkhianati. Proses pemulihan kepercayaan terjadi melalui mekanisme pertahanan dan selektivitas, tanpa keterlibatan aktif dari pihak yang melakukan pengkhianatan. Hal ini menunjukkan bahwa *trust repair* dapat terjadi dalam dua konteks yang berbeda—rekonsiliasi dengan pelaku yang sama atau pemulihan mandiri untuk mempersiapkan hubungan baru—dan masing-masing memiliki dinamika yang unik.

6. Daftar Pustaka

- Aulia, F. R., & Sari, Y. (2026). Dinamika membangun kepercayaan pada perempuan yang mengalami trauma pengkhianatan: Narrative review. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *6*(1), 721-730.
- Avani, M., Zareei Mahmoodabadi, H., & Afrasiabi, H. (2020). Identifying men's intellectual and behavioral reaction after spousal infidelity: A phenomenological study. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, *10*(1), 125-150.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Emerson, R. M., Fretz, R. I., & Shaw, L. L. (2011). *Writing ethnographic fieldnotes* (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Fanni, A. A., Natali, D., & Silamba, D. M. (2026). Tinjauan literatur: Faktor penyebab dan dampak perselingkuhan terhadap pasangan dan anak dalam keluarga. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, *3*(1), 259-271.
- Forsythe, T. (2026). Attachment and betrayal: Post-infidelity attachment issues with a focus on gender [Master's thesis, Abilene Christian University]. Digital Commons @ ACU. <https://digitalcommons.acu.edu/etd/1005>
- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures*. Basic Books.
- Khairiyah, N. A., Hijria, N. S., Nia, N. I., Hendrina, N. P., Kahira, M., Syazwani, F. I., Ananda, S. A., & Asrila, A. K. (2026). Makna kepercayaan pada perempuan lajang yang pernah mengalami perselingkuhan. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 51-58.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research*

- interviewing (3rd ed.). SAGE Publications.
- Lam, T. D. (2023). The effects of past betrayals on trust behavior [Honors undergraduate thesis, University of Central Florida]. STARS. <https://stars.library.ucf.edu/honorstheses/1375>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, *26*(13), 1753-1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Marfine, & Sahrani, R. (2024). Gambaran pemulihan kepercayaan individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan romantis. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *9*(4), 321-339. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.20637>
- Mayer, R. C., Davis, J. H., & Schoorman, F. D. (1995). An integrative model of organizational trust. *Academy of Management Review*, *20*(3), 709-734. <https://doi.org/10.2307/258792>
- McLellan, E., MacQueen, K. M., & Neidig, J. L. (2003). Beyond the qualitative interview: Data preparation and transcription. *Field Methods*, *15*(1), 63-84. <https://doi.org/10.1177/1525822X02239573>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- Pramudito, A. A., & Minza, W. M. (2021). The dynamics of rebuilding trust and trustworthiness in marital relationship post infidelity disclosure. *Jurnal Psikologi*, *48*(2), 123-138. <https://doi.org/10.22146/jpsi.60974>
- Putri, D. C. R., & Sitorus, M. (2026). Self-protective mechanisms dan broken trust: Konsekuensi psikologis perselingkuhan ayah terhadap pola attachment dan emotional intimacy pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psikologi*.
- Rotenberg, K. J. (2010). *Interpersonal trust during childhood and adolescence*. Cambridge University Press.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal of Pain*, *9*(1), 41-42.
- Sunaryani, S. A., & Sari, Y. (2026). Narrative review: Dampak perselingkuhan orang tua terhadap hubungan romantis anak. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *6*(1), 227-236.
- Tania, P. A., & Mawardah, M. (2025). Resilience in early adult victims of infidelity in dating. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *20*(1), 61-75. <https://doi.org/10.26905/jpt.v20i1.14876>
- Topbas, D. (2025). 'I felt like I lost my manhood': Turkish heterosexual men's experience of infidelity as a crisis of masculinity amidst anti-gender politics in Türkiye. *Norma: International Journal for Masculinity Studies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/18902138.2025.2578132>