



Dinamika Pemulihan dan Rekonstruksi Kepercayaan Pasca-Perselingkuhan Istri dalam Perspektif Psikologi Islam: Strategi Resiliensi Keluarga

The Dynamics of Recovery and Trust Reconstruction after Wifely Infidelity from an Islamic Psychology Perspective: Family Resilience Strategies

Harry Yulianto

Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YPUP Makassar

Email: harryyulianto.stieypup@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 08-11-2025

Revised : 09-11-2025

Accepted : 11-11-2025

Pulished : 13-11-2025

Abstract

Wifely infidelity is a complex crisis that not only shatters trust but also threatens family integrity, while recovery guides integrating Islamic spiritual dimensions remain limited. This qualitative phenomenological research aims to explore the dynamics of recovery and trust reconstruction after wifely infidelity, focusing on family resilience strategies from an Islamic Psychology perspective. Through in-depth interviews with couples experiencing this crisis, the study reveals that the resilience process unfolds through four dynamic phases (confrontation, exploration, renegotiation, and transformation) and can be hindered by "stagnant resilience" when there is no admission from the wife. The results formulate a strategic intervention model based on Islamic values (such as restoration of transcendental meaning, transformation of relational spirituality, relationship rebranding, and meaning reconstruction) which proves effective in facilitating psychological healing and post-traumatic growth. In conclusion, the integration of Islamic Psychology and family resilience theory offers a holistic and contextual roadmap for recovery, with practical implications for the development of Islamic family counseling and more effective premarital education.

Keywords: *Family Resilience, Islamic Psychology, Marital Recovery*

Abstrak

Perselingkuhan yang dilakukan istri merupakan krisis kompleks yang tidak hanya menghancurkan kepercayaan tetapi juga mengancam keutuhan keluarga, sedangkan panduan pemulihan yang mengintegrasikan dimensi spiritual Islam masih terbatas. Penelitian kualitatif fenomenologis ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika pemulihan dan rekonstruksi kepercayaan pasca-perselingkuhan istri, dengan fokus pada strategi resiliensi keluarga dalam perspektif Psikologi Islam. Melalui wawancara mendalam dengan pasangan yang mengalami krisis, penelitian ini mengungkapkan bahwa proses resiliensi berjalan melalui empat fase dinamis (konfrontasi, eksplorasi, negosiasi ulang, dan transformasi) dan dapat terhambat oleh "resiliensi stagnan" ketika tidak ada pengakuan dari pihak istri. Hasilnya merumuskan model intervensi strategis berbasis nilai-nilai Islam (restorasi makna transendental, transformasi spiritualitas relasional, *rebranding relationship*, dan rekonstruksi makna), yang efektif memfasilitasi penyembuhan luka psikologis dan pertumbuhan pasca-trauma. Kesimpulannya, integrasi Psikologi Islam dan teori resiliensi keluarga menawarkan peta jalan yang holistik dan kontekstual bagi pemulihan, dengan implikasi praktis bagi pengembangan konseling keluarga Islami dan edukasi pranikah yang lebih efektif.

Kata Kunci: *Pemulihan Pernikahan, Perselingkuhan Istri, Psikologi Islam*

PENDAHULUAN

Perkawinan dalam Islam merupakan ikatan yang suci (*mithaqan ghalizhan*), dibangun di atas fondasi cinta (*mawaddah*), kasih sayang (*rahmah*), dan ketenangan (*sakinah*). Namun,



realitas sosial menunjukkan bahwa ikatan ini tidak kebal dari krisis, salah satunya adalah perselingkuhan. Perselingkuhan yang dilakukan istri merupakan pelanggaran berat terhadap amanah perkawinan dan termasuk dalam dosa besar, yaitu zina. Dampaknya tidak hanya meruntuhkan kepercayaan, tetapi juga menghancurkan sendi-sendi keluarga, menimbulkan luka psikologis yang mendalam, dan seringkali berujung pada perceraian (Amalia, 2022).

Setelah perselingkuhan istri terungkap, keluarga yang memilih untuk tidak bercerai memasuki fase kritis yang sangat kompleks. Fase ini ditandai dengan gejala emosi seperti kemarahan, pengkhianatan, rasa malu, dan ketidakpastian. Rekonstruksi kepercayaan (*trust*) menjadi tantangan terberat, karena fondasi hubungan telah hancur (Yulianto, 2025a). Pada konteks ini, konsep resiliensi keluarga, yaitu kemampuan keluarga untuk bangkit, beradaptasi, dan tumbuh dari krisis, menjadi sangat krusial untuk diteliti (Walsh, 2016).

Psikologi Islam menawarkan perspektif holistik dalam memandang pemulihan ini. Pendekatan ini tidak hanya mengandalkan teori konseling Barat, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan ketuhanan. Konsep-konsep seperti sabar (QS. Al-Baqarah:153), pemaaf (QS. Asy-Syura:40), *istigfar*, *tawakal*, dan *husnuzan* (prasangka baik kepada Allah dan pasangan) menjadi sumber kekuatan psikologis dan spiritual yang unik bagi keluarga Muslim. Integrasi antara prinsip psikologi modern dan ajaran Islam diharapkan dapat memberikan peta jalan (*roadmap*) pemulihan yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Di masyarakat, perselingkuhan istri masih menjadi topik yang sangat tabu dan penuh stigma. Istri pelaku selingkuh seringkali mendapat stigma "buruk" yang lebih berat dibandingkan suami, sehingga membuat proses pemulihan menjadi semakin sulit karena tekanan sosial yang luar biasa. Keluarga yang terkena musibah seringkali menyembunyikan masalahnya, enggan mencari bantuan profesional karena dianggap aib, dan berjuang sendirian dalam kesunyian maupun keputusan (Sari & Hidayat, 2023).

Fenomena lain yang muncul yakni minimnya panduan yang jelas dan sistematis bagi keluarga Muslim yang ingin bertahan dan membangun kembali rumah tangganya pasca-perselingkuhan istri. Layanan konseling konvensional tidak sepenuhnya menyentuh aspek spiritual dan keyakinan agama klien. Padahal, bagi pasangan Muslim, keyakinan agama seringkali menjadi alasan utama untuk mempertahankan perkawinan dan sumber harapan untuk memaafkan, sebagaimana firman Allah, "*Dan barangsiapa bersabar dan memaafkan, sungguh yang demikian itu termasuk perbuatan yang mulia*" (QS. Asy-Syura: 43).

Di sisi lain, terdapat fenomena dimana beberapa keluarga justru menemukan kekuatan baru dan hubungan yang lebih dalam setelah melewati badai perselingkuhan. Mereka melalui proses introspeksi yang jujur, komunikasi yang lebih terbuka, dan pendekatan yang lebih intens kepada agama. Proses transformasi inilah yang menjadi inti dari resiliensi keluarga. Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah...*" (HR. Muslim). Kekuatan dapat dimaknai sebagai ketangguhan mental dan spiritual dalam menghadapi ujian berat, termasuk pengkhianatan oleh pasangan.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana dinamika proses pemulihan dan rekonstruksi kepercayaan terhadap keluarga yang mengalami perselingkuhan istri? Rumusan ini dijabarkan menjadi pertanyaan yang lebih spesifik: 1) Bagaimana nilai-nilai Psikologi Islam berperan dalam proses rekonstruksi kepercayaan dan penyembuhan luka psikologis? 2) Determinan apa saja yang menjadi pendorong (*enabler*) dan penghambat (*barrier*) dalam perjalanan resiliensi keluarga tersebut?, dan 3) Strategi resiliensi seperti apa yang diimplementasikan oleh keluarga untuk bangkit dari krisis relasional?

Penelitian tentang perselingkuhan telah banyak dilakukan, namun mayoritas berfokus pada faktor penyebab, dampak psikologis, dan kecenderungan perceraian. Beberapa studi cenderung melihat perselingkuhan sebagai titik akhir dari sebuah hubungan, sehingga kurang meneliti narasi kelangsungan dan pemulihan (Afifah & Setiawati, 2021). Pendekatan yang digunakan juga seringkali sekuler, dengan mengadopsi teori-teori Barat seperti *Attachment Theory* (Bowlby,



1982) atau *Trauma Bonding* (Carnes, 1997), tanpa mengintegrasikan dimensi spiritual klien Muslim.

Penelitian tentang resiliensi keluarga juga telah berkembang. Walsh (2016), merumuskan kerangka resiliensi keluarga yang meliputi: sistem keyakinan keluarga, pola pengelolaan, dan proses komunikasi. Namun, kerangka ini bersifat umum dan belum secara spesifik diaplikasikan untuk mengkaji kasus perselingkuhan pada konteks budaya dan Islam. Di sisi lain, kajian Psikologi Islam semakin mendapatkan tempat. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa et al. (2023) menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berperan signifikan sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi stres perkawinan. Namun, penelitian tersebut belum menyentuh secara mendalam tentang strategi spesifik pasca-perselingkuhan istri. Integrasi antara konsep resiliensi keluarga (Walsh, 2016) dengan prinsip-prinsip Psikologi Islam (Badri, 1979) pada konteks perselingkuhan masih sangat jarang ditemukan.

Beberapa penelitian mulai mencoba menjembatani kesenjangan ini. Fithriani (2024) mengeksplorasi konsep sabar dan *syukur* sebagai strategi *coping* pada pasangan yang selamat dari konflik perkawinan berat. Temuannya menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Islam dapat mempercepat proses pemulihan. Penelitian ini memberikan landasan yang kuat, namun masih bersifat umum dan belum secara khusus membedah dinamika rekonstruksi kepercayaan pasca-perselingkuhan istri.

Berdasarkan *state of the art*, terdapat beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) yang akan diisi oleh penelitian ini. *Pertama*, kesenjangan tematik, yaitu belum adanya penelitian yang secara khusus menggali strategi resiliensi keluarga dengan fokus pada rekonstruksi kepercayaan pasca-perselingkuhan istri. *Kedua*, kesenjangan perspektif, yaitu kurang terintegrasinya secara mendalam perspektif Psikologi Islam sebagai kerangka analisis utama dalam memahami fenomena pemulihan. Mayoritas penelitian yang ada, memisahkan antara pendekatan psikologi Barat dan nilai-nilai Islam, atau hanya menambahkan dimensi agama sebagai pelengkap. Penelitian ini menyatukan kedua kerangka tersebut secara organik, dengan menempatkan nilai-nilai Islam sebagai inti dari proses resiliensi, bukan hanya pelengkap.

Kebaruan penelitian ini pada pendekatan integratif yang menyatukan teori resiliensi keluarga dari perspektif Barat dengan konsep-konsep utama pada Psikologi Islam. Penelitian ini tidak hanya melihat aspek *behavioral* dan kognitif, tetapi juga aspek *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dalam proses pemulihan, seperti peran *istigfar* dalam meredakan amarah dan membersihkan hati. Selain itu, *novelty* penelitian ini adalah fokusnya yang progresif dan solutif. Bukan hanya berhenti pada deskripsi dampak negatif, penelitian ini mengeksplorasi strategi dan mekanisme penyembuhan pasca-trauma (*post-traumatic growth*). Penelitian ini juga memetakan perjalanan spiritual dan psikologis keluarga yang berhasil bertahan, sehingga dapat menjadi model intervensi bagi keluarga Muslim lainnya.

Urgensi penelitian ini memberikan kontribusi praktis yang signifikan, baik bagi pasangan Muslim yang sedang berjuang, konselor keluarga, maupun dai/ustadz dalam memberikan bimbingan yang lebih empatik, ilmiah, dan sesuai dengan *syariat* Islam. Dengan memahami strategi resiliensi yang berbasis nilai Islam, diharapkan dapat menekan angka perceraian dan memulihkan fungsi keluarga sebagai institusi yang menenteramkan (*sakinah*). Penelitian ini bertujuan mengkonstruksi model resiliensi keluarga Muslim pasca-perselingkuhan istri secara integratif, dengan merumuskan strategi, fase, dan determinan penentu keberhasilan pemulihan dan rekonstruksi kepercayaan berdasarkan sintesis antara teori psikologi kontemporer dan nilai-nilai Psikologi Islam.

TINJAUAN LITERATUR

Konsep resiliensi keluarga, yang dipelopori oleh Walsh (2016), memberikan kerangka teoretis yang komprehensif untuk memahami bagaimana keluarga bertahan dan bangkit dari krisis. Walsh (2016) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas keluarga untuk menghadapi krisis



dan tantangan, serta muncul menjadi lebih kuat dan lebih berdaya sumber. Kerangka ini berdiri di atas tiga (3) pilar utama, yakni: sistem keyakinan keluarga, pola organisasi, dan proses komunikasi. Pada konteks perselingkuhan, sistem keyakinan berperan sebagai fondasi makna; keluarga yang memandang krisis sebagai ujian dari Allah yang dapat diatasi bersama, akan memiliki ketangguhan yang lebih besar. Keyakinan ini sejalan dengan firman Allah, "*Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan*" (QS. Al-Insyirah: 6), yang menanamkan optimisme dan harapan.

Pilar pertama Walsh (2016), Sistem Keyakinan Keluarga, memanifestasikan dalam kemampuan membuat makna atas penderitaan, menanamkan sikap positif, dan terhubung dengan spiritualitas. Pada konteks keluarga Muslim, membuat makna atas perselingkuhan tidak berarti membenarkan tindakan salah, tetapi memahaminya dalam kerangka takdir dan ujian hidup yang harus dihadapi dengan sabar dan introspeksi. Spiritualitas menjadi sumber kekuatan primer, penelitian Fithriani (2024) menemukan bahwa pasangan yang bertahan dari konflik berat, mengandalkan sabar (sebagai ketahanan aktif) dan syukur (sebagai upaya menemukan hal positif) sebagai strategi *coping* utama. Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Seluruh urusannya adalah baik. Jika mendapat kesenangan, dia bersyukur dan itu baik baginya. Jika tertimpa kesusahan, dia bersabar dan itu baik baginya*" (HR. Muslim).

Pilar kedua, Pola Organisasi Keluarga, menekankan pada fleksibilitas, kohesi, dan mobilisasi sumber daya sosial-ekonomi. Pasca-perselingkuhan, struktur keluarga yang kaku biasanya runtuh, menuntut adanya fleksibilitas peran dan aturan baru untuk sementara waktu. Kohesi, atau ikatan emosional, diuji sangat berat (Yulianto, 2025b); namun, ikatan dengan anak-anak atau komitmen pada nilai keluarga, seringkali menjadi alasan untuk tetap bertahan. Keluarga yang resilien akan mampu memobilisasi sumber daya, seperti mendekatkan diri kepada keluarga besar yang mendukung atau mencari bantuan konseling, dibandingkan menyembunyikan masalah. Penelitian Sari dan Hidayat (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga inti dan orang tua dapat menjadi penyangga yang kuat terhadap stigma masyarakat, sehingga membantu pasangan untuk fokus pada pemulihan internal.

Pilar ketiga, Proses Komunikasi, sebagai kunci dari rekonstruksi kepercayaan. Walsh (2016), menekankan pentingnya komunikasi yang jelas, jujur, dan empatik. Dalam proses pemulihan pasca-perselingkuhan, komunikasi terbuka tentang perasaan terluka, kemarahan, dan harapan adalah hal yang sangat menyakitkan namun esensial. Nilai-nilai Islam tentang musyawarah dan berkata baik menjadi panduan. Allah berfirman, "*...dan berbicaralah kamu kepada keduanya (orang tua) dengan perkataan yang mulia*" (QS. Al-Isra: 23). Prinsip "perkataan yang mulia" dapat diekstrapolasi untuk hubungan suami-istri, dimana komunikasi harus dijaga meskipun dalam keadaan marah, menghindari umpatan dan kekerasan verbal.

Untuk memperkaya analisis tentang rekonstruksi kepercayaan, teori Proses Pascapengkhianatan dari Glass (2003) memberikan peta mikroskopis tentang dinamika *trust*. Glass menjelaskan bahwa membangun kembali kepercayaan memerlukan transparansi total dari pihak yang berselingkuh, pengakuan penuh atas kesalahan (*iqrar*), dan kesediaan yang konsisten untuk bertanggung jawab. Di sisi lain, pihak yang dikhianati perlu melalui proses yang sulit untuk memberikan maaf yang tidak instan. Proses ini paralel dengan konsep Islam tentang *halalan thayyiban*, yaitu upaya membersihkan hubungan dari segala yang haram (perselingkuhan) dan mengembalikannya pada status yang halal dan baik.

Integrasi antara konsepsi Walsh (2016) dan Glass (2003) dengan Psikologi Islam (Badri, 1979) menghasilkan pendekatan yang unik dan kontekstual. Psikologi Islam tidak hanya melihat pemulihan sebagai proses psikologis-horizantal antarmanusia, tetapi juga sebagai proses spiritual-vertikal dengan Allah (*tazkiyatun nafs*). Luka pengkhianatan dipandang sebagai momentum untuk menyucikan jiwa dari dendam, sombong, dan putus asa. Konsep *husnuzan* (prasangka baik) harus diterapkan dengan berserah diri kepada Allah, meyakini bahwa di balik ujian hidup ada hikmah



dan rencana-Nya yang indah, sebelum akhirnya bisa secara bertahap dibangun kembali kepada pasangan.

Grand theory dari Psikologi Islam yang dikembangkan oleh Badri (1979), menekankan konsep hati (*qalb*) sebagai pusat kepribadian. Perselingkuhan menyebabkan "penyakit hati" pada kedua belah pihak, seperti *hasad* (dendam), *ghadhab* (amarah berlebihan), dan *syahwat* yang tidak terkendali. Pemulihan harus menyentuh level *qalb*. Terapi spiritual seperti *dzikir* untuk menenangkan hati, shalat malam (*tahajud*) untuk mencari solusi, dan sedekah untuk menolak bala menjadi mekanisme resiliensi yang khas Islami. Allah berfirman, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28).

Proses pemberian maaf dalam Islam bukanlah tanda kelemahan, tetapi sebuah tindakan spiritual yang sangat mulia dan membebaskan. Memberi maaf (*'afwu*) adalah bentuk dari *ihsan* (berbuat baik) yang melampaui batas keadilan biasa. Hal ini sejalan dengan temuan Nisa et al. (2023) bahwa kemampuan untuk memaafkan yang dilandasi oleh motivasi religius berkorelasi positif dengan tingkat kepuasan perkawinan yang pulih dari krisis. Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Saling berilah hadiah, niscaya kamu akan saling mencintai. Dan saling memaafkanlah, niscaya Allah akan mengangkat derajatmu*" (HR. Al-Bukhari). Pemberian maaf yang tulus menjadi titik kritis dalam rekonstruksi kepercayaan.

Sintesis antara *Family Resilience Theory* (Walsh, 2016), *Post-Infidelity Theory* (Glass, 2003), dan *Grand Theory of Islamic Psychology* (Badri, 1979), dapat membuat lensa analisis yang memungkinkan peneliti tidak hanya memetakan strategi fungsional keluarga (seperti komunikasi dan fleksibilitas), tetapi juga mendalami dimensi spiritual-transendental yang menjadi sumber makna dan kekuatan utama bagi keluarga Muslim. Sintesis teori ini menjadi landasan untuk mengkonstruksi model resiliensi yang autentik, kontekstual, dan solutif bagi keluarga Muslim yang sedang berjuang memulihkan kepercayaan pasca-perselingkuhan istri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deksriptif dengan desain studi fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk memahami secara mendalam pengalaman hidup (*lived experience*) dan makna subjektif yang dikonstruksi oleh suami dan istri dalam proses membangun kembali resiliensi keluarga pasca-perselingkuhan istri. Fenomenologi memungkinkan peneliti untuk mendalami dinamika batin, pertarungan spiritual, dan strategi yang dijalani partisipan sebagai sebuah fenomena yang unik dan kompleks. Sebagaimana firman Allah, "*Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya*" (QS. Al-Isra': 36). Ayat ini menegaskan pentingnya mendasarkan kesimpulan pada data empiris yang dikumpulkan secara cermat, pada konteks ini pengalaman langsung dari partisipan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria yang spesifik untuk memastikan kedalaman dan kekayaan data. Partisipan dari pasangan Muslim yang telah mengalami perselingkuhan istri minimal enam bulan sebelumnya dan memilih untuk tetap mempertahankan perkawinan mereka. Kriteria tambahan adalah mereka yang dinilai, baik oleh partisipan sendiri maupun oleh peneliti, telah menunjukkan tanda-tanda kebangkitan dan pemulihan dalam hubungan. Sampel diambil hingga mencapai kejenuhan data, yaitu ketika penambahan partisipan baru tidak lagi memberikan informasi atau tema yang baru (Yulianto, 2023). Metode ini sejalan dengan penelitian Afifah dan Setiawati (2021) yang menggunakan kriteria *purposive* untuk mengeksplorasi pengalaman psikologis dari korban perselingkuhan.

Pengumpulan data primer dilakukan melalui teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) untuk mendapatkan perspektif yang utuh dan autentik tanpa adanya tekanan atau keinginan untuk menyenangkan pasangan. Pedoman wawancara disusun untuk mengeksplorasi



pengalaman dari partisipan pada fase sebelum, selama, dan setelah perselingkuhan istri terungkap, dengan fokus pada strategi *coping* (Yulianto, 2025c), peran nilai-nilai keislaman, dan proses rekonstruksi kepercayaan. Selain wawancara, teknik observasi terhadap interaksi non-verbal partisipan selama wawancara dapat menambah kedalaman data. Penggunaan kedua teknik memungkinkan triangulasi metode untuk meningkatkan keabsahan data, sebagaimana diterapkan dalam penelitian Sari dan Hidayat (2023) tentang stigma terhadap istri sebagai pelaku selingkuh.

Analisis data mengikuti model analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006), dilakukan secara iteratif melalui beberapa tahapan, meliputi: (1) transkripsi dan familiarisasi dengan data, (2) pembuatan kode data awal, (3) pencarian tema, (4) peninjauan kembali tema, (5) pendefinisian dan pemberian nama tema, serta (6) penyusunan laporan. Proses analisis ini tidak linier, tetapi untuk memastikan tema yang dihasilkan benar-benar merepresentasikan suara partisipan. Pada konteks ini, nilai-nilai Islam yang ditemukan dalam data, seperti sabar, tawakal, dan maaf, tidak akan dipaksakan sebagai tema awal, tetapi akan muncul secara organik dari narasi partisipan untuk dikonfirmasi dan dielaborasi dengan literatur Psikologi Islam. Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Sesungguhnya amal itu tergantung niatnya*" (HR. Bukhari-Muslim), yang mengajarkan untuk senantiasa kembali kepada maksud dan makna esensial dari sebuah tindakan, termasuk dalam menganalisis respon dari partisipan.

Untuk menjamin keabsahan (validitas) dan keterpercayaan (reliabilitas) penelitian, beberapa strategi diterapkan. Selain triangulasi metode, juga melakukan *member checking* untuk dikonfirmasi kebenarannya (Yulianto, 2025a). Peneliti juga melakukan *reflexivity journal* untuk mengendalikan bias, serta asumsi pribadi yang mempengaruhi proses penelitian. Ketelitian dalam menyusun deskripsi yang kaya (*thick description*) tentang konteks dan partisipan dilakukan, agar dapat menilai transferabilitas temuan ke konteks lain. Pendekatan yang hati-hati dan teliti mencerminkan pesan Al-Qur'an, "*Wahai orang-orang yang beriman! Jika seseorang yang fasik datang kepadamu membawa suatu berita, maka telitilah kebenarannya...*" (QS. Al-Hujurat: 6), yang menekankan prinsip kehati-hatian dan pemeriksaan kebenaran pada setiap proses dalam memperoleh informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil interview dengan partisipan yang memiliki dinamika unik, dimana pihak istri tidak mengakui terjadinya perselingkuhan, meskipun suami memiliki bukti-bukti yang kuat. Situasi ini menciptakan dinamika pemulihan yang sangat kompleks, karena proses rekonsiliasi harus berjalan tanpa adanya pengakuan (*iqrar*) secara terbuka dari salah satu pihak.

Tabel 1. Dinamika Penyangkalan

Aspek	Perspektif Suami	Perspektif Istri
Pengungkapan dan Reaksi Awal	"Saya memiliki bukti kuat berupa percakapan di <i>WhatsApp</i> . Saat dikonfirmasi, dia menyangkal dan marah, mengatakan saya tidak percaya. Saya merasa seperti ditikam dua kali - pertama dari perselingkuhan, kedua dari kebohongan yang berlanjut."	"Suami saya sudah lama paranoid. Semua tuduhan itu tidak benar. Dia merusak suasana rumah dengan kecurigaannya yang berlebihan. Saya justru yang merasa menjadi korban dari prasangka buruknya."
Strategi <i>Coping</i> dan Spiritual	"Saya bergantung sepenuhnya pada <i>tawakal</i> . Saya serahkan pada Allah, Dia yang Maha Melihat yang tidak bisa dibohongi. Setiap kali marah, saya shalat hajat meminta petunjuk."	"Saya sulit berdoa dengan ikhlas ketika di rumah selalu ada tuduhan. Saya berdoa agar diberi kekuatan menghadapi ujian ini."
Proses Rekonstruksi Kepercayaan	"Mustahil membangun kepercayaan tanpa kejujuran. Saya memutuskan untuk 'memafkan' tanpa pengakuan' dengan niat <i>Lillahi ta'ala</i> . Saya berusaha berlaku adil sebagai suami, tapi rasa percaya itu belum kembali. Komunikasi	"Saya berusaha melayani suami seperti biasa, seolah tidak ada masalah. Tapi dia tetap dingin. Bagaimana mau memperbaiki hubungan, kalau dasarnya saja adalah ketidakpercayaan?"



Aspek	Perspektif Suami	Perspektif Istri
	kami sekarang sangat formal dan terbatas."	
Peran Nilai-nilai Islam	"Saya belajar membedakan antara 'menuntut keadilan' dan 'memberi maaf'. Kebenaran mutlak ada di Allah. Saya memilih untuk bersabar dan fokus pada pendidikan anak-anak. Konsep <i>husnuzhan</i> sulit dipraktikkan, tapi saya berusaha tidak berprasangka buruk secara terus-menerus."	"Saya pegang prinsip sabar. Semua ini ujian dari Allah. Mungkin cara Allah menyadarkan suami saya untuk tidak mudah menuduh. Saya yakin kebenaran akan terbuka nanti."
Perubahan dan Makna	"Pernikahan saya sekarang seperti 'tugas suci' untuk menjaga keluarga, bukan lagi hubungan cinta. Saya melihat istri sekarang sebagai ibu dari anak-anak saya, bukan lagi sebagai pasangan hati. Sangat menyakitkan, tapi ini pilihan terbaik untuk anak-anak."	"Saya belajar bahwa pernikahan bisa sangat rapuh. Kepercayaan itu seperti kaca, sekali retak sulit diperbaiki. Tapi sebagai istri, saya harus tetap menjalankan kewajiban apapun yang terjadi."

Dinamika yang terungkap dari wawancara dengan partisipan menunjukkan betapa kompleksnya proses pemulihan, ketika tidak ada pengakuan dari pihak yang diduga berselingkuh. Suami mengalami *disenfranchised grief* atau kesedihan yang tidak diakui, dimana ia tidak bisa secara terbuka berduka atas pengkhianatan yang dialaminya karena pasangannya menyangkal. Di sisi lain, Istri merasa terjebak dalam posisi sebagai "terdakwa" tanpa memiliki ruang untuk membela diri secara proporsional. Situasi ini menciptakan kebuntuan komunikasi yang parah, dimana kedua pihak merasa sebagai korban (suami sebagai korban pengkhianatan, maupun istri sebagai korban prasangka).

Proses resiliensi yang terjadi pada partisipan dapat dikategorikan sebagai resiliensi fungsional, namun tidak disertai dengan resiliensi relasional. Mereka berhasil mempertahankan struktur keluarga dan fokus pada pengasuhan anak, tetapi ikatan emosional dan keintiman sebagai pasangan suami-istri tidak dapat dibangun kembali. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan "kebenaran faktual" tentang apa yang sebenarnya terjadi membuat mereka terjebak dalam fase stagnasi, dimana rekonsiliasi sejati tidak mungkin tercapai. Pada konteks ini, nilai-nilai Islam seperti *sabar* dan *tawakal* yang mereka pegang justru berfungsi sebagai mekanisme bertahan (*coping mechanism*) untuk menerima *status quo* yang pahit, bukan sebagai pendorong menuju rekonsiliasi yang transformatif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan yang mengalami kebuntuan komunikasi akibat penyangkalan perselingkuhan, berikut ini penerapan analisis tematik Braun dan Clarke (2006) yang mengidentifikasi pola-pola makna mendalam dari pengalaman partisipan.

Tabel 2. Analisis Tematik

Tahap Analisis	Tema 1: Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui	Tema 2: Agama sebagai Ruang Pseudoresiliensi <i>Coping</i>	Tema 3: Pernikahan Transaksional	Tema 4: Redefinisi Makna Keluarga
Familiarisasi dengan Data	"Catatan awal: suami merasa dikhianati dua kali - perselingkuhan dan kebohongan berkelanjutan"	"Catatan awal: kedua pihak aktif beribadah namun tidak menyelesaikan konflik relasional"	"Catatan awal: komunikasi terbatas pada urusan praktis dan pengasuhan anak"	"Catatan awal: masing-masing pihak mengaku sebagai korban tanpa visi bersama"
Generating Initial Codes	[PENYANGKALAN], [KORBAN_GANDA], [KETIADAAN_PENGAKUAN], [KETIDAKPASTIAN]	[IBADAH_INDIVIDUAL], [PELARIAN_SPIRITUAL], [RITUAL_TANPA_MAKNA], [KOPING_AVOIDAN]	[KOMUNIKASI_FORMAL], [HUBUNGAN_TRANSAKSIONAL], [PERAN_KAKU], [KEINTIMAN_HILANG]	[VICTIMHOOD], [IDENTITAS_RUSAK], [VISI_HILANG], [MAKNA_BARU]



Tahap Analisis	Tema 1: Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui	Tema 2: Agama sebagai Ruang Pseudoresiliensi <i>Coping</i>	Tema 3: Pernikahan Transaksional	Tema 4: Redefinisi Makna Keluarga
<i>Searching for Themes</i>	Kelompok kode: [Penyangkalan + Korban Ganda] → Tema: Paradigma Korban Ganda	Kelompok kode: [Ibadah Individual + Pelarian Spiritual] → Tema: Spiritual Bypassing	Kelompok kode: [Hubungan Transaksional + Peran Kaku] → Tema: Rigiditas Relasional	Kelompok kode: [Victimhood + Visi Hilang] → Tema: Kehilangan Purpose
<i>Reviewing Themes</i>	Tema direvisi: "Penyangkalan sebagai Trauma Kompleks" untuk menangkap dimensi psikologis dan relasional	Tema direvisi: "Agama sebagai Mekanisme Pertahanan Spiritual" untuk menekankan fungsi psikologis	Tema direvisi: "Pernikahan Fungsional tanpa Keintiman" untuk menggambarkan kondisi aktual	Tema direvisi: "Krisis Makna dan Identitas Keluarga" untuk mencakup aspek eksistensial
<i>Defining and Naming Themes</i>	Definisi: Dinamika dimana tidak adanya pengakuan menciptakan kesedihan yang tidak sah (disenfranchised grief) dan mengunci pasangan dalam narasi konflik tak terselesaikan	Definisi: Penggunaan nilai-nilai agama sebagai mekanisme pertahanan untuk menghindari konflik relasional daripada menyelesaikannya	Definisi: Pergeseran hubungan dari relasional ke transaksional dimana interaksi terbatas pada fungsi praktis tanpa keintiman emosional	Definisi: Ketidakmampuan keluarga untuk merekonstruksi makna dan tujuan bersama pasca-krisis, mengakibatkan stagnasi identitas
<i>Producing the Report</i>	Menghubungkan dengan teori <i>Disenfranchised Grief</i> (Doka) dan konsep <i>Husnuzhan</i> dalam Islam	Mengintegrasikan konsep <i>Spiritual Bypassing</i> (Welwood) dengan <i>Tazkiyatun Nafs</i>	Menganalisis melalui teori <i>Family Systems</i> (Bowen) dan konsep <i>Mawaddah</i> dalam Islam	Mensintesis teori <i>Meaning Reconstruction</i> (Neimeyer) dengan konsep <i>Maqasid Syariah</i>

Proses analisis tematik mengungkap bahwa ketiadaan "kebenaran yang disepakati" menjadi inti dari kompleksitas resiliensi pada partisipan. Berbeda dengan pasangan yang menghadapi krisis dengan pengakuan terbuka, dinamika mereka justru ditandai oleh upaya masing-masing pihak untuk mempertahankan narasi kebenarannya sendiri, yang kemudian membentuk pola *coping* dan pemaknaan pernikahan yang unik. Tema-tema yang muncul tidak lagi membahas tentang "pemulihan" dalam arti rekonstruksi kepercayaan, melainkan tentang "adaptasi terhadap kebuntuan."

Temuan ini memberikan kontribusi penting pada teori resiliensi keluarga dengan fokus pada sebuah varians baru, yaitu **Resiliensi Stagnan**. Model resiliensi ini menggambarkan kemampuan keluarga untuk mempertahankan stabilitas fungsional (sebagai institusi pengasuh anak) tanpa diikuti oleh pemulihan relasional. Nilai-nilai agama, yang dalam konteks lain dapat menjadi katalisator rekonsiliasi, namun pada konteks "kebenaran yang disangkal" justru berfungsi sebagai peredam gejala yang memungkinkan pasangan untuk hidup berdampingan secara damai dalam ketiadaan keintiman. Keluarga ini "resilien" karena tidak bercerai, tetapi "stagnan" karena tidak ada penyembuhan menuju hubungan yang lebih mendalam dan autentik.

Berdasarkan hasil interview dan analisis tematik, berikut ini sintesis yang menghubungkan temuan lapangan dengan teori yang relevan.

Tabel 3. Sintesis Temuan Lapangan dengan Teori

Tema Empiris	Temuan Lapangan	<i>Family Resilience Theory</i> (Walsh, 2016)	<i>Post-Infidelity Theory</i> (Glass, 2003)	<i>Grand Theory of Islamic Psychology</i> (Badri, 1979)
Tema 1: Penyangkalan dan Luka	Adanya " <i>dual reality</i> ", masing-masing pihak	Kegagalan <i>Shared Belief System</i>:	Gagal dalam <i>Truth-Telling Phase</i>:	Konflik <i>Qalbu</i>:



Tema Empiris	Temuan Lapangan	<i>Family Resilience Theory</i> (Walsh, 2016)	<i>Post-Infidelity Theory</i> (Glass, 2003)	<i>Grand Theory of Islamic Psychology</i> (Badri, 1979)
Tidak Diakui	memiliki versi kebenaran berbeda Suami merasa menjadi korban ganda: perselingkuhan dan kebohongan Istri merasa menjadi korban prasangka dan ketidakpercayaan	Ketidakmampuan menciptakan makna bersama atas krisis. Sistem keyakinan keluarga terfragmentasi menjadi dua narasi yang bertolak belakang	Fase krusial pengakuan dan transparansi tidak terjadi. Hubungan terjebak dalam siklus kecurigaan dan penyangkalan	Pertentangan antara <i>haqq al-yaqin</i> (kebenaran keyakinan) dan <i>su'uzhan</i> (prasangka buruk). Nilai <i>husnuzhan</i> menjadi mustahil diterapkan tanpa fondasi kejujuran
Tema 2: Agama sebagai Ruang Pseudoresiliensi Coping	Ibadah intensif dilakukan secara individual <i>Shalat</i> dan puasa digunakan sebagai penghindaran konflik Tidak ada transformasi spiritual menjadi kekuatan rekonsiliasi	Spiritualitas sebagai Make Meaning yang Individualistik: Spiritualitas dipraktikkan secara personal untuk bertahan, bukan untuk menyembuhkan hubungan. Ibadah menjadi pelarian, bukan jembatan	Religious Coping sebagai Pengganti Working Through: Nilai agama digunakan untuk menghindari konflik dan mengeraskan <i>status quo</i> , bukan memfasilitasi proses penyembuhan	Sabar sebagai Al-Ihtimal bukan At-Tafa'ul: Sabar dipahami sebagai ketahanan pasif menahan penderitaan, bukan sabar aktif yang membuka ruang dialog. <i>Tazkiyatun nafs</i> tidak tuntas
Tema 3: Pernikahan Transaksional	Komunikasi terbatas urusan praktis rumah tangga Pembagian peran kaku dan fungsional Hilangnya keintiman emosional dan spiritual	Resiliensi Fungsional tanpa Resiliensi Relasional: Keluarga berhasil mempertahankan <i>organizational patterns</i> (pengasuhan anak, stabilitas finansial) namun gagal dalam <i>communication processes</i>	Coping menggantikan Intimacy: Pasangan mengembangkan mekanisme hidup berdampingan yang mencegah perceraian, tetapi menutup peluang membangun kembali keintiman	Pergeseran dari Mawaddah wa Rahmah ke Al-Musyarakah at-Tijariyah: Pernikahan kehilangan ruh dan bergeser menjadi kemitraan fungsional, jauh dari cita-cita QS. Ar-Rum: 21
Tema 4: Redefinisi Makna Keluarga	Masing-masing pihak terjebak dalam narasi <i>victimhood</i> Tidak ada visi bersama untuk masa depan	Krisis Meaning Making: Keluarga gagal menciptakan narasi baru dan makna	Fixed Relationship Paradigm: Pasangan terjebak dalam pola hubungan lama yang sudah tidak	Gagalnya Maqasid al-Usrah: Keluarga tidak mampu merealisasikan tujuan



Tema Empiris	Temuan Lapangan	<i>Family Resilience Theory</i> (Walsh, 2016)	<i>Post-Infidelity Theory</i> (Glass, 2003)	<i>Grand Theory of Islamic Psychology</i> (Badri, 1979)
	Identitas keluarga sebagai institusi sakral terguncang	bersama pasca-krisis. <i>Shared belief system</i> tidak terbangun kembali	relevan, tanpa kemampuan menciptakan pola baru	keluarga dalam Islam (<i>hifzh al-nasl, hifzh al-'ird</i>). Kehilangan hakikat keluarga sebagai institusi mulia

Berdasarkan sintesis temuan lapangan, teridentifikasi empat (4) tema kritis dalam dinamika resiliensi keluarga pasca-perselingkuhan.

1. Tema 1: Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui

Pada Tema 1: Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui, temuan menunjukkan adanya "*dual reality*" dimana suami dan istri memiliki versi kebenaran yang berbeda, menciptakan *disenfranchised grief* yang kompleks. Menurut teori Walsh (2016), kondisi ini merepresentasikan kegagalan dalam membangun *shared belief system*, sedangkan teori Glass (2003) mengidentifikasinya sebagai kegagalan dalam fase *truth-telling* yang krusial. Perspektif Psikologi Islam menganalisisnya sebagai konflik *qalbu* antara *haqq al-yaqin* dan *su'uzhan*, dimana ketiadaan fondasi kejujuran menghalangi penerapan *husnuzhan*. Firman Allah mengingatkan: "*Dan janganlah kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil*" (QS. Al-Baqarah: 42).

2. Tema 2: Agama sebagai Ruang Pseudoresiliensi *Coping*

Pada Tema 2: Agama sebagai Ruang Pseudoresiliensi *Coping*, praktik keagamaan yang intensif justru berfungsi sebagai mekanisme penghindaran. Walsh (2016) memandangnya sebagai spiritualitas individualistik yang gagal menjadi jembatan rekonsiliasi, sedangkan Glass (2003) melihatnya sebagai *religious coping* yang menggantikan proses *working through*. Psikologi Islam mengkritiknya sebagai pemahaman sabar yang pasif (*al-ihtimal*) bukan sabar aktif (*at-tafa'ul*), sehingga *tazkiyatun nafs* tidak mencapai penyelesaian. Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah*" (HR. Muslim).

3. Tema 3: Pernikahan Transaksional

Tema 3: Pernikahan Transaksional mengungkap transformasi hubungan menjadi fungsional tanpa keintiman. Teori Walsh (2016) mendiagnosisnya sebagai resiliensi fungsional tanpa resiliensi relasional, sedangkan Glass (2003) melihatnya sebagai penggantian *intimacy* dengan *coping mechanism*. Psikologi Islam mengidentifikasinya sebagai pergeseran dari *mawaddah wa rahmah* menuju kemitraan transaksional (*al-musyarakah at-tijariyah*), yang bertentangan dengan tujuan pernikahan dalam QS. Ar-Rum: 21, sebagaimana firman Allah: "*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan hidup dari jenismu sendiri, supaya kamu mendapat ketenangan di sisinya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa cinta (mawaddah) dan kasih sayang (rahmah). Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir.*"

4. Tema 4: Redefinisi Makna Keluarga

Tema 4: Redefinisi Makna Keluarga menunjukkan krisis identitas keluarga yang terdalam. Walsh (2016) menjelaskannya sebagai kegagalan *meaning making*, Glass (2003) sebagai *fixed relationship paradigm*, sedangkan Psikologi Islam memandangnya sebagai kegagalan merealisasikan maqasid *al-usrah* (tujuan keluarga dalam Islam). Keluarga kehilangan kemampuan untuk merekonstruksi visi bersama, sebagaimana firman Allah: "*Dan Allah membuat perumpamaan bagi orang-orang yang beriman, istri Firaun...*" (QS. At-Tahrim: 11). Penelitian Fithriani (2024) dan Nisa et al. (2023) memperkuat temuan ini dengan



menunjukkan bahwa integrasi nilai spiritual dengan proses psikologis merupakan kunci keberhasilan resiliensi keluarga.

Pembahasan

Fase Resiliensi

Proses pemulihan keluarga pasca-perselingkuhan istri merupakan sebuah perjalanan kompleks yang berkembang melalui fase-fase tertentu, dimana setiap fase memiliki karakteristik dan tantangan unik yang memerlukan pendekatan penanganan yang berbeda. Pemahaman terhadap fase-fase resiliensi untuk mengembangkan strategi intervensi yang tepat sasaran dan efektif, serta memberikan pemahaman yang komprehensif tentang dinamika transformasi yang dialami keluarga dalam menghadapi krisis relasional. Perjalanan resiliensi keluarga pasca-perselingkuhan istri dapat dipetakan ke dalam empat (4) fase dinamis yang saling berkaitan.

1. Fase Konfrontasi dan Krisis

Fase pertama adalah Fase Konfrontasi dan Krisis Akut, dimana keluarga menghadapi guncangan awal pengungkapan perselingkuhan. Pada fase ini, temuan penelitian menunjukkan terjadinya disorientasi dan fragmentasi realita, dimana masing-masing pihak mungkin memiliki versi kebenaran yang berbeda. Glass (2003) mengidentifikasi fase ini sebagai periode "*trauma initial response*" yang ditandai dengan intensitas emosi tinggi dan komunikasi yang destruktif. Menurut perspektif Psikologi Islam, fase ini memerlukan penanaman nilai sabar sebagai penahan awal, sebagaimana firman Allah: "*Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu*" (QS. Ali Imran: 200).

2. Fase Eksplorasi Spiritual dan Psikologis

Fase kedua adalah Fase Eksplorasi Spiritual dan Psikologis, dimana keluarga mulai mencari makna dan strategi *coping*. Pada temuan lapangan, fase ini ditandai dengan penggunaan agama sebagai "*pseudoresiliensi*" namun berpotensi mengalami *spiritual bypassing* (Welwood, 2000) jika tidak ditransformasikan secara tepat. Fenomena *pseudoresiliensi* menggambarkan kondisi dimana keluarga mencapai stabilitas *superficial* melalui mekanisme penghindaran spiritual, tanpa menyelesaikan akar konflik relasional. Kondisi ini ditandai dengan pemeliharaan fungsi praktis pernikahan yang mengabaikan kebutuhan *emotional personality* yang autentik. Walsh (2016) menekankan pentingnya "*meaning-making*" dan "*spiritual connection*" pada fase ini. Nilai *tawakal* dalam Islam berperan krusial sebagai mekanisme adaptif, dimana keluarga belajar menerima realita serta berikhtiar mencari solusi. Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Semua urusannya adalah baik. Jika mendapat kesenangan, dia bersyukur dan itu baik baginya. Jika tertimpa kesusahan, dia bersabar dan itu baik baginya*" (HR. Muslim).

3. Fase Negosiasi Ulang dan Rekonstruksi

Fase ketiga adalah Fase Negosiasi Ulang dan Rekonstruksi, dimana keluarga secara aktif membentuk ulang dinamika dan struktur hubungan. Berdasarkan temuan penelitian, fase ini melibatkan proses sulit dalam menegosiasikan ulang peran, batasan, dan ekspektasi dalam pernikahan. Glass (2003) menekankan pentingnya "*establishing new relationship patterns*" yang sehat, sedangkan Walsh (2016) menyatakan tentang "*organizational restructuring*". Menurut perspektif Islam, fase ini memerlukan penerapan nilai musyawarah dan keadilan (*adl*) untuk menciptakan keseimbangan baru. Allah berfirman: "*Dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu*" (QS. Ali Imran: 159). Proses musyawarah menjadi kunci dalam membangun komitmen baru yang disepakati bersama.

4. Fase Transformasi dan Integrasi

Fase keempat adalah Fase Transformasi dan Integrasi, dimana keluarga mencapai tingkat kematangan baru dalam berelasi. Pada fase ini, keluarga tidak hanya kembali ke kondisi sebelum krisis, tetapi mengalami pertumbuhan pasca-trauma (*post-traumatic growth*) yang membuat mereka lebih bijaksana dan resilien. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian



Fithriani (2024), fase transformasi ditandai dengan kemampuan untuk mensyukuri hikmah dibalik penderitaan. Nilai syukur dan hikmah dalam Islam menjadi penanda tercapainya fase ini, dimana keluarga mampu melihat cobaan sebagai media penyucian jiwa dan penguatan iman. Firman Allah: "*Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu*" (QS. Al-Baqarah: 216).

Tabel 4. Fase Resiliensi

Fase Resiliensi	Karakteristik Utama	Psikologi Islam	Integrasi Teori
Konfrontasi dan Krisis Akut	Syok, penyangkalan, fragmentasi realita, komunikasi destruktif	Sabar sebagai penahan guncangan, <i>istigfar</i> untuk ketenangan	Glass: <i>Trauma initial response</i> ; Walsh: <i>Disruption of family system</i>
Eksplorasi Spiritual dan Psikologis	Pencarian makna, spiritual searching, eksperimen <i>Coping</i>	<i>Tawakal</i> , doa, <i>dzikir</i> sebagai mekanisme adaptasi	Walsh: <i>Meaning-making process</i> ; Psikologi Islam: <i>Tazkiyatun nafs awal</i>
Negosiasi Ulang dan Rekonstruksi	Reformulasi peran, redefinisi hubungan, pembentukan batasan baru	<i>Musyawaharah</i> , <i>adl</i> (keadilan), maaf sebagai dasar rekonstruksi	Glass: <i>Establishing new patterns</i> ; Walsh: <i>Organizational restructuring</i>
Transformasi dan Integrasi	Penerimaan, pertumbuhan pasca-trauma, identitas keluarga baru	<i>Syukur</i> , <i>hikmah</i> , sebagai bentuk penerimaan aktif	Walsh: <i>Transformation and growth</i> ; Psikologi Islam: Kemurnian spiritual

Keempat fase tersebut tidak selalu linier dan dapat mengalami regresi, namun membentuk siklus perkembangan yang terus berlanjut. Keluarga yang resilien, mampu bergerak melalui fase-fase ini dengan memanfaatkan nilai-nilai Islam sebagai panduan serta kekuatan spiritual. Temuan Nisa et al. (2023) memperkuat bahwa integrasi nilai religius dalam proses resolusi konflik, dapat mempercepat transisi antar fase menuju penyembuhan yang lebih positif.

Perspektif Psikologi Islam

Rekonstruksi kepercayaan dalam keluarga pasca-perselingkuhan yang disangkal istri, menuntut pendekatan yang melampaui solusi psikologis konvensional, karena kompleksitas dinamika yang melibatkan dimensi spiritual dan emosional secara mendalam. Psikologi Islam sebagai alternatif yang menawarkan pendekatan transformatif melalui integrasi nilai-nilai spiritual dengan pemahaman psikologis kontemporer, sehingga mampu menjangkau akar permasalahan relasional yang tidak tersentuh oleh pendekatan barat yang sekuler. Nilai-nilai Psikologi Islam memainkan peran transformatif yang unik dalam proses rekonstruksi kepercayaan pasca-perselingkuhan yang disangkal istri

1. Penyangkalan dan Luka yang Tidak Diakui

Dalam menghadapi tema Penyangkalan dan Luka yang Tidak Diakui, konsep *tawakal* dan *husnuzhan* memberikan kerangka spiritual untuk mengelola ketidakpastian. Ketika kebenaran faktual tidak dapat diakses, keluarga Muslim dapat beralih kepada keyakinan bahwa Allah Maha Mengetahui segala yang tersembunyi, sebagaimana firman-Nya: "*Dan jika kamu melahirkan sesuatu atau menyembunyikannya, maka sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu*" (QS. Al-Ahzab: 54). Keyakinan ini mengurangi beban psikologis untuk memaksakan pengakuan dan membuka ruang untuk penerimaan yang lebih damai.

2. Agama sebagai Pseudoresiliensi *Coping*

Menghadapi tema Agama sebagai Pseudoresiliensi *Coping*, nilai *istigfar* dan *taubat* menawarkan mekanisme restoratif yang tidak bergantung terhadap pengakuan interpersonal. Berbeda dengan pendekatan Glass (2003) yang menekankan "*truth-telling*" sebagai prasyarat rekonsiliasi, Psikologi Islam memungkinkan proses pembersihan diri secara vertikal yang dapat mengurangi beban psikologis bahkan tanpa pengakuan horizontal. Firman Allah: "*Dan bertaubatlah kamu semua kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman, supaya kamu*



beruntung" (QS. An-Nur: 31). Keberuntungan mencakup ketenangan batin yang menjadi fondasi rekonstruksi kepercayaan.

3. Pernikahan Transaksional

Pada tema Pernikahan Transaksional Pasca-Krisis, nilai *mawaddah wa rahmah* memberikan visi transformatif untuk mengembalikan ruh pernikahan. Melalui integrasi dengan teori keluarga Walsh, nilai-nilai ini dapat dioperasionalkan menjadi "*shared belief system*" baru yang memandu interaksi sehari-hari. Keluarga tidak perlu terjebak dalam pola transaksional, ketika mereka mampu menghidupkan kembali *mawaddah* (cinta) dan *rahmah* (kasih sayang) sebagai energi penggerak hubungan, sebagaimana firman Allah: "*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan hidup dari jenismu sendiri, supaya kamu mendapat ketenangan di sisinya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa mawaddah dan rahmah*" (QS. Ar-Rum: 21). Rasulullah SAW juga menegaskan: "*Sebaik-baik kalian adalah yang paling baik terhadap keluarganya, dan aku adalah yang paling baik terhadap keluargaku*" (HR. Tirmidzi). Dengan menghidupkan kembali nilai-nilai fundamental Islam, keluarga dapat mentransendensi hubungan yang hanya bersifat transaksional, menjadi relasi yang dilandasi kasih sayang dan ketulusan.

4. Redefinisi Makna Keluarga

Konsep *afw* (memaafkan) dalam Islam menawarkan pendekatan unik untuk memutus siklus konflik. Berbeda dengan memaafkan dalam perspektif Barat yang seringkali bergantung pada penyesalan pihak pelaku, memaafkan dalam Islam dapat diberikan sebagai bentuk ibadah dan kedermawanan spiritual. Rasulullah SAW bersabda: "*Saling berilah hadiah, niscaya kamu akan saling mencintai. Dan saling memaafkanlah, niscaya Allah akan mengangkat derajatmu*" (HR. Al-Bukhari). Pemaafan seperti ini membebaskan kedua belah pihak dari belenggu masa lalu. Selain itu, nilai sabar (*shabr*) dalam Islam mengalami transformasi makna dari menahan diri, menjadi kekuatan aktif untuk rekonstruksi. Berdasarkan temuan lapangan, sabar yang dipraktikkan partisipan bersifat statis dan defensif. Namun, melalui elaborasi teori Walsh (2016), sabar seharusnya menjadi sabar dinamik yang memfasilitasi "*communication processes*" yang konstruktif. Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Sabar itu ada dua: sabar atas sesuatu yang tidak kau inginkan dan sabar menahan diri dari sesuatu yang kau inginkan*" (HR. Bukhari). Pada konteks rekonstruksi kepercayaan, sabar jenis kedua inilah yang diperlukan, menahan diri dari reaksi impulsif untuk memungkinkan proses *healing* yang lebih organik.

Tabel 5. Integrasi Nilai Psikologi Islam dengan Temuan Empiris

Tema Empiris	Nilai Psikologi Islam	Mekanisme Transformasi	Integrasi dengan Temuan Empiris
Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui	<i>Tawakal</i> dan <i>Husnuzhan</i>	Mengalihkan fokus dari kebenaran faktual kepada kebenaran transendental	Melengkapi teori Glass dengan memberikan solusi ketika " <i>truth-telling</i> " tidak memungkinkan
Agama sebagai Pseudoresiliensi <i>Coping</i>	<i>Istigfar</i> dan <i>Taubat</i>	Membersihkan luka batin melalui penyucian spiritual vertikal	Memperkaya teori Walsh dengan dimensi transendental dalam " <i>meaning making</i> "
Pernikahan Transaksional	<i>Mawaddah wa Rahmah</i>	Menghidupkan kembali dimensi cinta dan kasih sayang sebagai penggerak hubungan	Memberikan substansi nilai pada " <i>communication processes</i> " dalam teori Walsh
Redefinisi Makna Keluarga	<i>Afw</i> dan <i>Shabr</i>	Membangun ketahanan melalui pemaafan aktif dan kesabaran kreatif	Menyediakan kerangka etika-spiritual untuk " <i>new relationship patterns</i> " menurut Glass

Sintesis seluruh nilai-nilai Islam membentuk ekosistem spiritual yang mendukung proses rekonstruksi kepercayaan secara holistik. Ekosistem ini memadukan dimensi vertikal (hubungan



dengan Allah) dan horizontal (hubungan antarmanusia) dalam sebuah kerangka yang saling memperkuat, sehingga menciptakan landasan yang kokoh untuk membangun kembali kepercayaan, meskipun dalam kondisi yang paling kompleks.

Pada konteks penyembuhan luka psikologis pasca-perselingkuhan, pendekatan konvensional seringkali terbukti tidak memadai untuk menangani kompleksitas trauma yang melibatkan dimensi spiritual dan emosional secara simultan. Psikologi Islam menawarkan paradigma alternatif yang holistik melalui integrasi nilai-nilai spiritual dengan prinsip-prinsip psikologis modern, sehingga memberikan kerangka penyembuhan yang komprehensif. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek permukaan dari luka psikologis, tetapi menyentuh akar permasalahan yang bersumber dari gangguan pada dimensi spiritual dan relasional.

1. Penyangkalan dan Luka yang Tidak Diakui

Menghadapi tema Penyangkalan dan Luka yang Tidak Diakui, konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) memberikan kerangka komprehensif untuk memproses penyembuhan trauma psikologis. Ketika pengakuan interpersonal tidak mungkin diperoleh, penyucian jiwa difokuskan pada pembersihan hati dari dendam, prasangka buruk, dan kepahitan melalui mekanisme spiritual. Allah berfirman: "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan dirinya*" (QS. Asy-Syams: 9). Proses pembersihan jiwa menjadi fondasi utama penyembuhan luka psikologis yang mendalam.

2. Agama sebagai Pseudoresiliensi *Coping*

Menghadapi tema Agama sebagai Pseudoresiliensi *Coping*, praktik *dzikir* dan doa berfungsi sebagai teknik *grounding* yang efektif untuk mengelola kecemasan dan *distress* emosional. Berbeda dengan pendekatan Glass (2003) yang berfokus pada proses interpersonal, Psikologi Islam menawarkan solusi intrapersonal melalui koneksi spiritual. Firman Allah: "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Dalam praktiknya, *dzikir* secara sistematis dapat menurunkan aktivasi sistem saraf *simpatis* dan mengurangi gejala trauma psikologis.

3. Pernikahan Transaksional

Pada tema Pernikahan Transaksional Pasca-Krisis, nilai syukur memainkan peran kunci dalam mengubah perspektif dan membuka jalan untuk penyembuhan. Melalui integrasi dengan teori resiliensi keluarga, syukur membantu individu untuk mengidentifikasi dan menghargai aspek-aspek positif yang masih tersisa dalam kehidupan pernikahan mereka, meskipun pada kondisi yang tidak ideal. Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Barangsiapa yang tidak bersyukur kepada manusia, maka dia tidak bersyukur kepada Allah*" (HR. Tirmidzi). Syukur menjadi alat terapeutik untuk membangun emosi positif.

4. Redefinisi Makna Keluarga

Konsep *tawakal* dan *ikhtiar* berperan sebagai fondasi psikospiritual yang memungkinkan keluarga melakukan rekonstruksi makna secara dinamis dan adaptif. *Tawakal* bukan berarti pasrah secara fatalistik, melainkan penyerahan diri yang aktif (*active surrender*) kepada Allah setelah melakukan *ikhtiar* secara maksimal untuk memperbaiki keadaan. Keluarga yang menerapkan prinsip ini mampu menerima realitas baru pasca-krisis (seperti perubahan dinamika hubungan atau bentuk pernikahan yang tidak lagi ideal), tanpa kehilangan harapan dan semangat untuk terus berbenah. Mereka menyadari bahwa meskipun upayanya mungkin tidak mengembalikan hubungan seperti semula, namun Allah tetap memiliki rencana terbaik yang perlu dijalani dengan penuh keyakinan. Sebagaimana firman-Nya: "*Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya*" (QS. Ath-Thalaq: 3). *Tawakal* dan *ikhtiar* secara simultan membentuk mekanisme adaptasi psikologis yang sehat, dimana keluarga tidak hanya bertahan, tetapi juga tumbuh melalui proses penerimaan diri, redefinisi peran, dan penemuan makna hidup yang lebih mendalam dalam kondisi keterbatasan.


Tabel 6. Integrasi Nilai Psikologi Islam untuk Penyembuhan Trauma

Tema Empiris	Nilai Psikologi Islam	Mekanisme Penyembuhan Trauma	Dampak Terapeutik
Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui	<i>Tazkiyatun Nafs</i>	Penyucian jiwa dari dendam dan prasangka buruk melalui <i>muhasabah</i>	Mengurangi beban psikologis dan mencegah ruminasi negatif
Agama sebagai Pseudoresiliensi <i>Coping</i>	<i>Dzikir dan Doa</i>	Regulasi emosi melalui koneksi spiritual dan penyerahan diri kepada Allah	Menurunkan kecemasan, menciptakan ketenangan batin
Pernikahan Transaksional	<i>Syukur</i>	Reframing kognitif untuk mengapresiasi aspek positif yang tersisa	Meningkatkan efek positif dan mengurangi fokus pada penderitaan
Redefinisi Makna Keluarga	<i>Tawakal dan Ikhtiar</i>	Penerimaan aktif terhadap realitas disertai usaha maksimal	Membangun resiliensi dan adaptasi psikologis yang sehat

Sintesis seluruh nilai-nilai Psikologi Islam tersebut, membentuk sistem pendukung spiritual yang komprehensif untuk penyembuhan luka psikologis. Sistem ini tidak hanya menangani gejala permukaan, tetapi menyentuh akar permasalahan spiritual-psikologis melalui pendekatan yang terintegrasi dan holistik, sesuai dengan temuan Nisa et al. (2023) tentang efektivitas mekanisme *coping* religius dalam meningkatkan kesehatan mental (*mental health*).

Determinan Resiliensi

Proses resiliensi keluarga pasca-perselingkuhan istri tidak selalu berjalan linear dan seringkali menghadapi berbagai kendala struktural yang bersifat multidimensional. Hasil analisis terhadap dinamika keluarga dalam krisis, penelitian ini mengungkap adanya pola-pola disfungsi yang secara sistematis menghambat perjalanan pemulihan dan rekonsiliasi. Hambatan ini tidak hanya bersifat psikologis-relasional, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang memerlukan pendekatan komprehensif untuk dapat diatasi. Berdasarkan sintesis temuan lapangan dengan *grand theory*, teridentifikasi beberapa determinan kritis yang menghambat perjalanan resiliensi keluarga pasca-perselingkuhan istri.

1. Penyangkalan dan Luka yang Tidak Diakui

Pada tema Penyangkalan dan Luka yang Tidak Diakui, faktor penghambat utama adalah ketiadaan landasan kebenaran bersama (*absence of shared truth*). Menurut Glass (2003), ketiadaan pengakuan dan transparansi menciptakan lubang hitam dalam komunikasi yang menghambat seluruh proses rekonsiliasi. Allah mengingatkan: "*Dan janganlah kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil dan janganlah kamu sembunyikan yang hak itu, sedang kamu mengetahui*" (QS. Al-Baqarah: 42). Penyembunyian kebenaran yang menjadi penghalang pertama resiliensi.

2. Agama sebagai Pseudoresiliensi *Coping*

Ketidakmampuan melakukan transformasi spiritual (*spiritual bypassing*) menjadi faktor penghambat dalam tema Agama sebagai Pseudoresiliensi *Coping*. Meskipun partisipan aktif beribadah, namun mereka belum mentransformasikan ritual spiritual menjadi kekuatan rekonsiliasi. Menurut perspektif Psikologi Islam, ibadah yang seharusnya menjadi media *tazkiyatun nafs*, justru berubah menjadi pelarian spiritual. Nabi Muhammad SAW mengingatkan: "*Boleh jadi orang yang bangun malam (untuk shalat) tidak mendapatkan dari shalatnya itu kecuali hanya begadang, dan boleh jadi orang yang berpuasa tidak mendapatkan dari puasanya kecuali hanya lapar dan dahaga*" (HR. Ahmad). Ibadah tanpa transformasi makna, hanya menjadi penghambat resiliensi.

3. Pernikahan Transaksional

Dalam tema Pernikahan Transaksional Pasca-Krisis, rigiditas peran (*relational rigidity*) dan ekspektasi menjadi penghambat signifikan. Walsh (2016) menekankan pentingnya fleksibilitas mengelola keluarga dalam menghadapi krisis, namun partisipan terjebak dalam pola interaksi



yang kaku dan terbatas pada fungsi transaksional. Hal ini bertentangan dengan prinsip fleksibilitas dalam Islam yang tercermin dalam firman Allah: "*Dan para istri mempunyai hak yang seimbang dengan kewajibannya menurut cara yang ma'ruf*" (QS. Al-Baqarah: 228). Ketidakmampuan merekonstruksi peran dan hubungan *beyond the transactional framework* dapat menghambat pertumbuhan menuju relasi yang lebih autentik, padahal Rasulullah SAW mengajarkan: "*Sebaik-baik kalian adalah yang paling baik terhadap keluarganya, dan aku adalah yang paling baik terhadap keluargaku*" (HR. Tirmidzi). Kelenturan dalam mengemban peran keluarga, seharusnya menjadi penyeimbang dalam menghadapi krisis pernikahan.

4. Redefinisi Makna Keluarga

Dominasi narasi *victimhood* menjadi faktor penghambat tersembunyi yang melintasi semua tema empiris. Baik suami maupun istri sama-sama terperangkap dalam narasi sebagai korban, suami sebagai korban pengkhianatan, istri sebagai korban prasangka. Mentalitas *victimhood* dapat menghambat kemampuan untuk mengambil tanggung jawab personal (*fixed family paradigm*) dalam proses penyembuhan. Allah mengingatkan: "*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri*" (QS. Ar-Ra'd: 11).

Tabel 7. Determinan Penghambat Resiliensi Keluarga

Tema Empiris	Determinan Penghambat	Dampak pada Resiliensi	Relevansi
Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui	<i>Absence of Shared Truth</i>	Mematikan komunikasi produktif dan mempertahankan siklus kecurigaan	Glass: Gagal dalam fase " <i>truth-telling</i> " sebagai fondasi rekonsiliasi
Agama sebagai Pseudoresiliensi Coping	<i>Spiritual Bypassing</i>	Ibadah menjadi pelarian bukan solusi; menghambat konfrontasi dengan masalah nyata	Psikologi Islam: Gagal mencapai <i>tazkiyatun nafs</i> yang sejati
Pernikahan Transaksional	<i>Relational Rigidity</i>	Membatasi hubungan pada fungsi praktis; menghambat perkembangan keintiman emosional	Walsh: Gagal dalam " <i>organizational flexibility</i> "
Redefinisi Makna Keluarga	<i>Fixed Family Paradigm</i>	Ketidakmampuan merekonstruksi makna keluarga di luar bentuk konvensional	Ketiga teori: Gagal dalam " <i>meaning making</i> " dan " <i>paradigm shift</i> "

Keempat tema empiris mengungkap determinan penghambat kritis yang saling berkaitan dalam perjalanan resiliensi keluarga. Pada tema Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui, ketiadaan kebenaran bersama (*absence of shared truth*) mematikan komunikasi produktif dan mempertahankan siklus kecurigaan, yang secara teoritis sesuai dengan penjelasan Glass (2003) tentang kegagalan dalam fase "*truth-telling*" sebagai fondasi rekonsiliasi. Kemudian, dalam tema Agama sebagai Pseudoresiliensi *Coping*, praktik *spiritual bypassing* membuat ibadah berubah menjadi pelarian dari konfrontasi dengan masalah nyata, sehingga menghambat proses penyembuhan; hal ini relevan dengan konsep Psikologi Islam tentang kegagalan mencapai *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang sejati. Pada tema Pernikahan Transaksional, kekakuan relasional (*relational rigidity*) membatasi hubungan hanya pada fungsi praktis dan mencegah perkembangan keintiman emosional, yang sejalan dengan Walsh (2016) tentang kegagalan dalam "*organizational flexibility*" yang diperlukan untuk adaptasi. Dalam tema Redefinisi Makna Keluarga, paradigma keluarga yang kaku (*fixed family paradigm*) menghambat kemampuan untuk merekonstruksi makna keluarga di luar bentuk konvensional, yang oleh ketiga teori (Glass, 2003; Walsh, 2016; Badri, 1979) diidentifikasi sebagai kegagalan dalam "*meaning making*" dan "*paradigm shift*" yang justru menjadi inti dari resiliensi. Determinan penghambat dapat



membentuk siklus disfungsional yang saling memperkuat, sehingga menghalangi transformasi dan pertumbuhan keluarga pasca-krisis.

Pada konteks keluarga Muslim yang menghadapi krisis perselingkuhan istri, penelitian ini mengidentifikasi empat determinan kunci yang berperan sebagai katalisator dalam perjalanan resiliensi keluarga. Determinan ini tidak hanya berfungsi sebagai faktor pendorong, tetapi juga membentuk kerangka komprehensif yang mengintegrasikan dimensi spiritual, relasional, dan psikologis dalam proses pemulihan. Berdasarkan analisis terhadap dinamika keluarga pasca-krisis, keempat determinan muncul sebagai elemen esensial yang memungkinkan transformasi dari keadaan disfungsi menuju keseimbangan baru dalam sistem keluarga.

1. Penyangkalan dan Luka yang Tidak Diakui

Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui menjadi tantangan utama dalam proses resiliensi keluarga. Pada tema ini, *Spiritual Transcendence* berperan sebagai faktor pendorong dengan mekanisme mengalihkan fokus dari kebenaran horizontal menuju keadilan vertikal. Keluarga yang resilien mampu menerapkan konsep *tawakal* secara komprehensif, meyakini bahwa Allah Maha Mengetahui segala yang tersembunyi. Sebagaimana firman-Nya: "*Dan jika kamu melahirkan sesuatu atau menyembunyikannya, maka sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu*" (QS. Al-Ahzab: 54). Keyakinan ini mengurangi beban psikologis untuk memaksakan pengakuan dan membuka ruang untuk penerimaan yang lebih damai, sejalan dengan prinsip Psikologi Islam yang menawarkan *tawakal* sebagai solusi final dalam ketidakpastian (Nisa et al., 2023).

2. Agama sebagai Pseudoresiliensi *Coping*

Relational spirituality muncul sebagai faktor pendorong melalui transformasi ibadah individual menjadi pengalaman kolektif. Mekanisme ini bekerja dengan mengubah praktik keagamaan dari sekadar ritual personal menjadi medium rekoneksi spiritual antar anggota keluarga. Shalat berjamaah, doa bersama, dan tadarus Al-Qur'an secara kolektif menciptakan *shared spiritual experience* yang memperkuat ikatan emosional. Rasulullah SAW bersabda: "*Permisalan orang-orang yang beriman dalam hal saling mencintai, mengasihi, dan menyayangi adalah seperti satu tubuh*" (HR. Muslim). Praktik *relasional spirituality* mendukung teori Walsh (2016) tentang spiritualitas sebagai penguat "*shared belief system*" dalam keluarga.

3. Pernikahan Transaksional

Tema Pernikahan Transaksional menemukan solusi melalui *adaptive flexibility* yang memungkinkan keluarga menciptakan bentuk hubungan baru yang fungsional. Mekanisme ini bekerja dengan mendorong restrukturisasi peran dan ekspektasi yang lebih adaptif terhadap kondisi pasca-krisis. Keluarga diajak untuk bermusyawarah dalam menetapkan pola relasi baru yang tetap mempertahankan nilai-nilai inti pernikahan namun disesuaikan dengan realitas terkini. Allah berfirman: "*Dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu*" (QS. Ali Imran: 159). Pendekatan ini sejalan dengan teori Glass (2003) tentang pentingnya membangun "*new relationship patterns*" pasca-krisis.

4. Redefinisi Makna Keluarga

Purpose reconstruction menjadi faktor kunci dengan mekanisme menemukan makna dan tujuan baru dalam pernikahan. Proses ini melibatkan reorientasi fundamental terhadap hakikat dan tujuan pernikahan, dari hanya pemenuhan kebutuhan individual menuju pembangunan keluarga yang *sakinah, mawaddah, wa rahmah*. Firman Allah: "*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa mawaddah dan rahmah*" (QS. Ar-Rum: 21). Proses redefinisi makna ini menjadi inti resiliensi menurut ketiga teori, sebagaimana diidentifikasi dalam penelitian Fithriani (2024) tentang transformasi makna dalam konflik perkawinan.

Tabel 8. Determinan Pendorong Resiliensi Keluarga



Tema Empiris	Determinan Pendorong	Mekanisme Kerja	Dukungan Teori
Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui	<i>Spiritual Transcendence</i>	Mengalihkan fokus dari kebenaran horizontal ke keadilan vertikal	Psikologi Islam: <i>Tawakal</i> sebagai solusi final ketidakpastian
Agama sebagai Pseudoresiliensi <i>Coping</i>	<i>Relational Spirituality</i>	Mentransformasi ibadah individual menjadi pengalaman kolektif	Walsh: Spiritualitas sebagai penguat " <i>shared belief system</i> "
Pernikahan Transaksional	<i>Adaptive Flexibility</i>	Kemampuan menciptakan bentuk hubungan baru yang fungsional	Glass: Membangun " <i>new relationship patterns</i> "
Redefinisi Makna Keluarga	<i>Purpose Reconstruction</i>	Menemukan makna dan tujuan baru dalam pernikahan	Ketiga teori: " <i>Meaning making</i> " sebagai inti resiliensi

Setiap tema empiris memiliki faktor pendorong spesifik yang bekerja melalui mekanisme tertentu dengan dukungan teori yang relevan. Pada tema Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui, *spiritual transcendence* berperan dengan mengalihkan fokus keluarga dari kebenaran horizontal yang sulit diakses menuju keadilan vertikal dengan bersandar pada konsep *tawakal* dalam Psikologi Islam sebagai solusi akhir dalam ketidakpastian. Tema Agama sebagai Pseudoresiliensi *Coping*, *relational spirituality* mendorong resiliensi dengan mentransformasi praktik ibadah yang bersifat individual menjadi pengalaman kolektif, sehingga memperkuat "*shared belief system*" keluarga sesuai teori Walsh (2016) pada tema pernikahan transaksional, *adaptive flexibility* memungkinkan resiliensi melalui kemampuan keluarga untuk menciptakan bentuk hubungan baru yang tetap fungsional, sejalan dengan Glass tentang pembentukan "*new relationship patterns*". Tema Redefinisi Makna Keluarga, *purpose reconstruction* berfungsi melalui proses menemukan makna dan tujuan baru dalam pernikahan, yang menjadi inti resiliensi menurut ketiga teori melalui aktivitas "*meaning making*" yang konstruktif. Keempat faktor pendorong tersebut saling melengkapi dalam membangun resiliensi keluarga secara holistik.

Strategi Resiliensi

Pada konteks membangun resiliensi keluarga pasca-perselingkuhan istri, diperlukan pendekatan strategis yang komprehensif dan berbasis nilai-nilai Islam untuk memandu proses pemulihan yang holistik. Berdasarkan analisis terhadap dinamika krisis keluarga, dikembangkan empat (4) strategi intervensi yang terintegrasi untuk memfasilitasi transformasi dari keadaan disfungsi menuju keseimbangan baru. Strategi ini dirancang tidak hanya untuk mengatasi gejala permukaan, tetapi lebih penting lagi untuk menyentuh akar permasalahan spiritual dan psikologis yang menghambat proses resiliensi keluarga, dengan tetap berlandaskan pada nilai-nilai Islam yang autentik dan relevan dengan konteks kekinian.

1. Strategi Restorasi Makna Transendental

Strategi Restorasi Makna Transendental merupakan pendekatan yang berfokus pada pemulihan makna spiritual dalam menghadapi krisis penyangkalan dan luka yang tidak diakui. Melalui latihan *tafakkur* dan *muhasabah* terstruktur, keluarga diajak untuk melakukan refleksi mendalam tentang hikmah di balik ujian yang mereka alami. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs* dalam Psikologi Islam yang menekankan pentingnya penyucian jiwa dari dendam dan prasangka negatif. Allah berfirman: "*Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu*" (QS. Al-Baqarah: 216).

Implementasi strategi ini melibatkan pembuatan jurnal *syukur* spiritual yang membantu keluarga mengidentifikasi aspek-aspek positif yang masih dapat disyukuri, meskipun dalam keadaan sulit. Teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi distress emosional dan meningkatkan kemampuan memaafkan tanpa syarat, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Fithriani (2024) tentang peran syukur dalam pemulihan konflik perkawinan. Nabi



Muhammad SAW bersabda: "*Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Semua urusannya adalah baik. Jika mendapat kesenangan, dia bersyukur dan itu baik baginya. Jika tertimpa kesusahan, dia bersabar dan itu baik baginya*" (HR. Muslim).

Konseling *qalbu* berbasis *tazkiyatun nafs* menjadi pilar ketiga dalam strategi ini, dimana keluarga dibimbing untuk membersihkan hati dari rasa dendam dan prasangka buruk. Proses ini memungkinkan tercapainya kedamaian batin dan penerimaan yang produktif terhadap realita yang ada. Menurut Nisa et al. (2023), pendekatan berbasis *tazkiyatun nafs* terbukti signifikan meningkatkan kualitas hidup keluarga yang mengalami krisis perkawinan. Keberhasilan strategi ini ditandai dengan kemampuan keluarga untuk menerima ketidakpastian tanpa *distress* berlebihan dan munculnya kemampuan memaafkan secara tulus.

2. Strategi Transformasi Spiritualitas Relasional

Strategi Transformasi Spiritualitas Relasional dirancang untuk mengubah praktik keagamaan individual menjadi pengalaman spiritual kolektif yang memperkuat ikatan keluarga. Pembuatan ritual keluarga Islami menjadi teknik operasional utama yang bertujuan menciptakan momen-momen sakral bersama. Aktivitas ini sejalan dengan prinsip *ukhuwah* dan *ta'awun* dalam Islam yang menekankan pentingnya persaudaraan dan kerjasama. Allah berfirman: "*Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu*" (QS. Al-Hujurat: 10).

Shalat berjamaah dengan makna baru merupakan implementasi konkret dari strategi ini, dimana *shalat* tidak hanya dipandang sebagai kewajiban individual tetapi sebagai media rekoneksi spiritual antar anggota keluarga. Penelitian Sari dan Hidayat (2023) menunjukkan bahwa keluarga yang melaksanakan *shalat* berjamaah secara konsisten memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi krisis perkawinan. Rasulullah SAW bersabda: "*Shalat berjamaah itu lebih utama dua puluh tujuh derajat daripada shalat sendirian*" (HR. Bukhari). Kegiatan *tadarus* Al-Qur'an tematik keluarga melengkapi strategi ini dengan menciptakan ruang dialog spiritual yang produktif.

Keberhasilan strategi Transformasi Spiritualitas Relasional ditandai dengan terbentuknya komunikasi spiritual yang produktif dan transformasi ibadah dari rutinitas individual menjadi media rekoneksi yang bermakna. Keluarga tidak hanya menjalankan ibadah secara formal, tetapi mampu menjadikannya sebagai sarana membangun keintiman spiritual. *Outcome* yang diharapkan adalah terbangunnya keintiman spiritual keluarga yang autentik, dimana nilai-nilai agama menjadi perekat hubungan, bukan hanya pelarian dari masalah.

3. Strategi *Rebranding Relationship*

Strategi *Rebranding Relationship* difokuskan pada penciptaan ulang dinamika pernikahan dari pola transaksional menuju hubungan yang relasional dan autentik. Negosiasi ulang "kontrak pernikahan" menjadi teknik utama yang memungkinkan pasangan untuk mengevaluasi dan menata ulang ekspektasi serta komitmen pernikahan. Pendekatan ini sejalan dengan nilai musyawarah dalam Islam yang mengedepankan dialog dan kesepakatan bersama. Allah berfirman: "*Dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu*" (QS. Ali Imran: 159).

Penciptaan *role flexibility* yang sehat memungkinkan setiap anggota keluarga untuk mengembangkan peran yang lebih adaptif dan saling melengkapi. Teknik ini membantu menghilangkan kekakuan dalam pembagian peran keluarga yang sering menjadi sumber konflik dalam pernikahan transaksional. Glass (2003) menyatakan bahwa fleksibilitas peran merupakan determinan kunci dalam membangun *new relationship patterns* pasca-krisis. Pengembangan hobi dan *project* bersama dapat menjadi teknik yang bertujuan menciptakan pengalaman positif dan memori baru dalam hubungan.

Keberhasilan strategi *Rebranding Relationship* ditandai dengan transformasi hubungan dari transaksional ke relasional, munculnya spontanitas dan keautentikan dalam interaksi, serta terciptanya pola relasi yang setara dan saling menghargai. Nilai *mawaddah wa rahmah*



menjadi fondasi dalam strategi ini, sebagaimana firman Allah: "*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan hidup dari jenismu sendiri, supaya kamu mendapat ketenangan di sisinya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa mawaddah dan rahmah*" (QS. Ar-Rum: 21). *Outcome* yang diharapkan adalah terciptanya hubungan pernikahan yang lebih mendalam dan bermakna.

4. Strategi *Meaning Reconstruction Therapy*

Strategi *Meaning Reconstruction Therapy* membantu keluarga dalam menemukan makna dan tujuan baru pasca-krisis melalui proses rekonstruksi makna yang sistematis. *Family vision crafting session* menjadi teknik dasar, dimana keluarga secara kolektif merumuskan visi dan masa depan bersama. Pendekatan ini sejalan dengan nilai hikmah dalam Islam yang mengajak untuk mengambil pelajaran dari setiap peristiwa. Allah berfirman: "*Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmah kepada Luqman*" (QS. Luqman: 12).

Mengidentifikasi *purpose* keluarga baru memungkinkan setiap anggota keluarga untuk menemukan peran dan kontribusi masing-masing dalam membangun identitas keluarga yang resilien. Teknik ini efektif mencapai *post-traumatic growth*, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Walsh (2016) tentang pentingnya *meaning making* dalam resiliensi keluarga. Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Sesungguhnya Allah mencatat kebaikan dan keburukan,*" kemudian menjelaskan: "*Barangsiapa berniat melakukan kebaikan lalu dia mengerjakannya, maka Allah mencatatnya di sisi-Nya sebagai sepuluh kebaikan*" (HR. Muslim). Pembuatan *legacy statement* keluarga melengkapi strategi ini dengan membantu keluarga merumuskan warisan nilai yang ingin diturunkan.

Keberhasilan strategi *Meaning Reconstruction Therapy* ditandai dengan tercapainya *post-traumatic growth*, dimana keluarga tidak hanya pulih dari krisis, tetapi justru tumbuh menjadi lebih kuat dan bijaksana. Kemampuan menemukan makna positif dalam penderitaan menjadi *outcome* utama yang diharapkan, sejalan dengan nilai *syukur* dan *ihsan* dalam Islam. Keluarga yang berhasil menerapkan strategi ini akan menemukan identitas baru yang lebih resilien dan mampu menghadapi tantangan masa depan dengan lebih baik.

Tabel 9. Strategi Resiliensi

Tema Empiris	Strategi Intervensi	Teknik Operasional	Indikator Keberhasilan	Nilai Islam Pendukung	Ayat/Hadits Pendukung	Outcome yang Diharapkan
Penyangkalan dan Luka Tidak Diakui	Restorasi Makna Transendental	Latihan <i>tafakkur</i> dan <i>muhasabah</i> terstruktur Membuat jurnal <i>syukur</i> spiritual Konseling <i>qalbu</i> berbasis konsep <i>tazkiyatun nafs</i>	Mampu menerima ketidakpastian tanpa <i>distress</i> berlebihan Munculnya kemampuan untuk memaafkan tanpa syarat	<i>Tawakal</i> , <i>Sabar</i> , <i>Husnuzhan</i>	QS. Al-Baqarah: 216 HR. Muslim tentang sabar	Kedamaian batin dan penerimaan yang produktif
Agama sebagai Pseudoresiliensi Coping	Transformasi Spiritualitas Relasional	Membuat ritual keluarga (<i>family ritual</i>) Islami <i>Shalat</i> berjamaah dengan makna baru	Terbentuknya komunikasi spiritual yang produktif Ibadah menjadi media rekoneksi bukan pelarian	<i>Ukhuwah</i> , <i>Ta'awun</i> , <i>Birrul Walidain</i>	QS. Al-Hujurat: 10 HR. Bukhari tentang persaudaraan	Terbangunnya keintiman spiritual keluarga



Tema Empiris	Strategi Intervensi	Teknik Operasional	Indikator Keberhasilan	Nilai Islam Pendukung	Ayat/Hadits Pendukung	Outcome yang Diharapkan
		Kegiatan <i>tadarus</i> Al-Qur'an tematik keluarga				
Pernikahan Transaksional	<i>Rebranding Relationship</i>	Menegosiasikan ulang "kontrak pernikahan" Menciptakan <i>role flexibility</i> yang sehat Mengembangkan hobi dan <i>project</i> bersama	Hubungan berkembang dari transaksional ke relasional Munculnya spontanitas dan keautentikan dalam interaksi	<i>Musyawahah, Adl, Mawaddah</i>	QS. Ali Imran: 159 QS. Ar-Rum: 21	Terciptanya pola relasi yang setara dan saling menghargai
Redefinisi Makna Keluarga	<i>Meaning Reconstruction Therapy</i>	<i>Family vision crafting session</i> Mengidentifikasi visi keluarga baru Membuat <i>legacy statement</i> keluarga	Tercapainya <i>post-traumatic growth</i> Keluarga menemukan identitas baru yang lebih resilien	<i>Syukur, Hikmah, Ihsan</i>	QS. Ibrahim: 7 HR. Muslim tentang <i>ihsan</i>	Kemampuan menemukan makna positif dalam penderitaan

Pendekatan berbasis nilai-nilai Islam menawarkan kerangka yang holistik dan transformatif dalam menangani krisis pasca-perselingkuhan. Setiap strategi, mulai dari Restorasi Makna Transendental hingga *Meaning Reconstruction Therapy*, tidak hanya berfokus pada penyembuhan luka psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual dan relasional keluarga. Integrasi antara konsep psikologi modern dengan nilai-nilai Islam seperti *tawakal*, *syukur*, *musyawarah*, dan *ihsan* mampu menciptakan fondasi yang kokoh bagi proses pemulihan, serta mencegah keluarga terjebak dalam pseudoresiliensi atau pola hubungan yang semu.

Keberhasilan implementasi strategi tersebut sangat bergantung pada konsistensi dan komitmen seluruh anggota keluarga untuk terlibat aktif dalam proses transformasi. Keluarga yang resilien tidak hanya mampu bertahan dari badai krisis, tetapi juga mengalami pertumbuhan pasca-trauma (*post-traumatic growth*) yang membuat mereka lebih bijaksana, kuat, dan bermakna. Sebagaimana firman Allah: "*Bersama kesulitan ada kemudahan*" (QS. Al-Insyirah: 6), setiap krisis sesungguhnya membawa potensi untuk bangkit menuju keadaan yang lebih baik, asalkan dihadapi dengan pendekatan yang tepat dan keimanan yang kokoh.

Strategi tersebut tidak hanya relevan pada konteks pasca-perselingkuhan istri, tetapi juga dapat diadaptasi untuk menghadapi berbagai bentuk krisis keluarga lainnya. Nilai-nilai Islam yang menjadi landasan strategi ini bersifat universal dan aplikatif, sehingga dapat menjadi panduan bagi keluarga Muslim dalam membangun ketahanan yang autentik dan berkelanjutan. Semoga melalui penerapan strategi ini, semakin banyak keluarga yang mampu bangkit dari krisis dan menciptakan kehidupan keluarga yang *sakinah*, *mawaddah*, *wa rahmah*.



KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa proses rekonstruksi kepercayaan dan pemulihan keluarga berlangsung melalui empat fase dinamis (konfrontasi dan krisis akut, eksplorasi spiritual-psikologis, negosiasi ulang dan rekonstruksi, serta transformasi dan integrasi) yang memerlukan strategi resiliensi yang holistik dan berbasis nilai-nilai Psikologi Islam. Strategi tersebut mencakup restorasi makna transendental melalui *tawakal* dan sabar, transformasi spiritualitas relasional untuk mengubah ibadah individual menjadi pengalaman kolektif, *rebranding relationship* untuk mengembalikan keintiman dari pola transaksional, serta *meaning reconstruction therapy* untuk menemukan tujuan baru keluarga. Nilai-nilai Islam seperti *mawaddah*, *rahmah*, *syukur*, dan *afw* berperan sentral sebagai pendorong pemulihan luka psikologis dan spiritual, serta menjadi faktor penentu yang membedakan antara pseudoresiliensi (ketahanan semu) dengan resiliensi autentik yang mengarah pada *post-traumatic growth*.

Penelitian ini mengonstruksi model resiliensi keluarga Muslim pascaperselingkuhan istri secara integratif, menjawab rumusan masalah mengenai dinamika pemulihan, strategi, peran Psikologi Islam, serta determinan pendorong maupun penghambat dalam proses rekonstruksi kepercayaan. Temuan ini mengungkapkan bahwa strategi resiliensi keluarga Muslim efektif ketika mampu mengintegrasikan dimensi spiritual-psikologis melalui nilai-nilai Islam yang diinternalisasi secara kontekstual, bukan hanya literal. Sebagaimana firman Allah: "*Bersama kesulitan ada kemudahan*" (QS. Al-Insyirah: 6), penelitian ini membuktikan bahwa keluarga yang resilien mampu menemukan kemudahan dalam kesulitan melalui transformasi spiritual yang autentik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama dalam hal generalisasi temuan karena kompleksitas dan sensitivitas topik yang diteliti. Keterbatasan akses terhadap partisipan yang bersedia mengungkapkan pengalaman traumatisnya menyebabkan jumlah sampel yang terbatas, meskipun telah mencapai kejenuhan data. Selain itu, penelitian ini belum secara memadai mengeksplorasi peran dukungan institusional seperti layanan konseling keluarga Islami yang terstruktur, sebagaimana diidentifikasi dalam penelitian Nisa et al. (2023) tentang pentingnya dukungan sistemik. Keterbatasan metodologis juga muncul dalam hal bias ingatan partisipan karena proses interview dilakukan setelah melewati masa krisis relasional.

Berdasarkan temuan penelitian, diajukan tiga rekomendasi, yaitu: *Pertama*, pengembangan materi intervensi krisis keluarga berbasis Psikologi Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dengan teknik konseling modern, khususnya untuk menangani kasus-kasus dimana pengakuan tidak mungkin diperoleh. *Kedua*, pentingnya edukasi pranikah yang komprehensif tentang manajemen konflik pernikahan dalam perspektif Islam, termasuk pemahaman tentang resiliensi keluarga sebagai keterampilan yang dapat dikembangkan. *Ketiga*, perlunya pelatihan bagi konselor keluarga maupun dai/ustadz dalam mendampingi keluarga yang mengalami krisis perselingkuhan istri dengan pendekatan yang empatik dan tidak menghakimi, mengingat kompleksitas psikologis-spiritual yang menyertainya. Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Barangsiapa menunjukkan kebaikan, baginya pahala seperti orang yang mengerjakannya*" (HR. Muslim).

Penelitian ini memiliki implikasi teoritis dan praktis. Secara teoritis, temuan penelitian memperkaya khazanah Psikologi Islam dengan menawarkan model resiliensi keluarga yang mengintegrasikan konsep-konsep spiritual Islam dengan teori kontemporer tentang pemulihan trauma relasional. Secara praktis, penelitian ini memberikan peta jalan bagi keluarga Muslim yang mengalami krisis serupa untuk membangun kembali kepercayaan tanpa harus terbelenggu oleh masa lalu. Bagi praktisi, penelitian ini menawarkan *framework assessment* untuk mengevaluasi tingkat resiliensi keluarga Muslim pasca-krisis relasional, serta menjadi dasar pengembangan intervensi yang lebih kontekstual dan efektif.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afifah, N., & Setiawati, E. (2021). Pengalaman Psikologis Istri yang Menjadi Korban Perselingkuhan Suami. *Jurnal Ilmiah Psikologi: Mind Set*, 12(02), 87-96.
- Amalia, R. (2022). Konflik Pernikahan akibat Perselingkuhan dan Dampaknya terhadap Perceraian. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 1-14.
- Badri, M. (1979). *The dilemma of Muslim psychologists*. MWH London.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Carnes, P. J. (1997). *The betrayal bond: Breaking free of exploitive relationships*. Health Communications, Inc.
- Fithriani, S. (2024). Konsep sabar dan syukur sebagai strategi coping pada pasangan yang selamat dari konflik perkawinan berat. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Mental*, 15(1), 45-60.
- Glass, S. P. (2003). *Not "just friends": Protect your relationship from infidelity and heal the trauma of betrayal*. Free Press.
- Nisa, K., Fithriani, S., & Hidayat, R. (2023). Religiusitas dan spiritualitas sebagai mekanisme coping dalam menghadapi stres perkawinan. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 123-145.
- Sari, D. P., & Hidayat, T. (2023). Stigma Masyarakat terhadap Istri Pelaku Selingkuh dalam Perspektif Hukum Islam. *Al-Risalah: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 4(1), 1-15.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*. Shambhala.
- Yulianto, H. (2023). Acculturation of Religion and Tradition in Maudu'lompoa. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 2(2), 78-89.
- Yulianto, H. (2025a). Konstruksi Makna Pengalaman Matrimonial Suami dengan Pasangan Narcissistic Personality Disorder (NPD): Studi Fenomenologi Eksistensial. *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 2(5), 9369-9390.
- Yulianto, H. (2025b). Pressing Pause Pada Komunikasi: Eksplorasi Kualitatif Tentang Silent Treatment Sebagai Bentuk Regulasi Emosi Dalam Relasi Marital. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(10), 17321-17332.
- Yulianto, H. (2025c). Silent Treatment as A Hifzh Al-Lisan-Based Coping Strategy for Sakinah Family Communication. *Journal of Advanced Multidisciplinary Studies*, 1(3), 216-238.