

Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Istri

AdiyanaAdam

IAIN Ternate, Maluku Utara, Indonesia

adiyanaadam@iain-ternate.ac.id

Abstrak

Perselingkuhan selalu meninggalkan dampak negative karena perselingkuhan ini akan memengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan perempuan sebagai seorang istri . Perempuan yang mengetahui suaminya berselingkuh akan mengalami emosi yang mengguncang kestabilan jiwanya. Keguncangan jiwa seorang perempuan dialami secara bertahap. Pada tahap penyesalan yang berlebihan dari korban perselingkuhan dalam hal ini istri inilah yang akan mengakibatkan depresi yang sangat kuat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak perselingkuhan suami terhadap kesehatan mental maupun fisik seorang istri sebagai korban perselingkuhan. Sampel yang diambil adalah wanita usia 35 thn sd 45 tahun yang berdomisili di Ternate. Dari hasil penelitian didapatkan suatu kesimpulan bahwa dampak perselingkuhan suami terhadap kesehatan mental istri adalah mengakibatkan gangguan stress yang berlebihan sehingga mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik korban perselingkuhan

Kata Kunci : Perselingkuhan ,Kesehatan mental dan Fisik

abstract

Infidelity always leaves a negative impact because this infidelity will affect all aspects of a woman's life as a wife. Women who know their husband is having an affair will experience emotions that shake the stability of his soul. The shock of a woman's soul is experienced gradually. It is at this stage of excessive remorse from the victim of infidelity in this case that this wife is causing a very strong depression. This research aims to find out the impact of a husband's infidelity on the mental and physical health of a wife as a victim of infidelity. The sample was a 35-year-old woman who was based in Ternate. From the results of the study obtained a conclusion that the impact of husband infidelity on the mental health of the wife is resulting in excessive stress disorder so as to affect the mental and physical health of the victim of infidelity

Keywords : Infidelity, mental and physical health

A. Pendahuluan

Salah satu fase yang penting dalam kehidupan seseorang dan umumnya dialami oleh setiap individu dalam kehidupannya adalah perawinan. Menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 pasal 1 Tentang Perkawinan disebutkan bahwa “Perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Wantjik, 1976 dalam Walgito, 1984)..Menurut Santrok (2002) Perawinan adalah penyatuan dua pribadi yang unik dengan membawa pribadi masing-masing berdasar latar belakang budaya serta pengalamannya.

Dalam perkawinan, Komitmen adalah salah satu bagian terpenting dalam menjaga kesetiaan pada pasangan, yaitu komitmen hidup bersama dengan segala tanggung jawab yang ada seumur hidup perkawinan. Adanya komitmen sebelum memasuki bahtera rumah tangga kelak akan mampu membantu pasangan suami istri dalam menyelesaikan setiap konflik yang terjadi dalam rumah tangga.

Ikatan lahir merupakan ikatan yang nampak, ikatan formal yang terjadi sesuai dengan peraturan-peraturan yang ada yang mengikat suami dan isteri itu sendiri maupun orang lain atau masyarakat luas. Oleh karena itu maka pada umumnya peristiwa perkawinan diinformasikan kepada masyarakat luas agar mereka dapat mengetahuinya. Ikatan batin adalah ikatan yang tidak nampak secara fisik, tapi merupakan ikatan psikologik antara suami isteri yang didasari saling cinta dan tidak adanya paksaan.

Konsekuensi logis dari tujuan perkawinan itu adalah diikatnya sebuah komitmen untuk mengarungi perkawinan dalam waktu yang ”tak terbatas”, berlangsung seumur hidup dan untuk selama-lamanya. Duvall & Miller (1985) menyebutkan beberapa fungsi penting dalam perkawinan yaitu untuk menumbuhkan dan memelihara rasa cinta dan kasih sayang, menyediakan rasa aman dan penerimaan, serta memberikan kepuasan dan tujuan.

Realita menunjukkan, janji kesetiaan yang diucapkan suami ketika akad nikah seringkali diabaikan, suami tergoda wanita lain sehingga terjadilah hubungan cinta dalam bentuk perselingkuhan.

Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami memberikan dampak negatif yang amat besar bagi istri dan berlangsung jangka panjang (Moore, 2002; Spring & Spring, 2000; Subotnik & Harris, 2005). Berbagai perasaan negatif seperti marah, sedih, kecewa, tidak berharga, dikhianati dan benci, dirasakan secara intens oleh istri.

Keinginan untuk bercerai biasanya akan muncul pada awal-awal terbukanya perselingkuhan. Istri yang awalnya amat percaya pada kesetiaan suami kemudian berubah menjadi seseorang yang sangat pencuriga, berusaha mengetahui setiap langkah suaminya setiap hari. Hal ini dapat menimbulkan dampak psikologis seperti perasaan sakit hati kemarahan yang luar biasa, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kekecewaan yang amat mendalam. Berbagai perasaan negatif seperti marah, sedih, kecewa, tidak berharga, dikhianati, dan benci dirasakan secara intens oleh istri.,

Menurut Satiadarma(2001) perselingkuhan yang dialami istri menghasilkan luka dan sakit hati yang muncul akibat adanya cedera yang dialami pada kesatuan hubungan interpersonal yang diyakini sebagai selubung rasa aman dalam kehidupannya. Perselingkuhan yang dilakukan suami adalah sebuah tamparan hebat bagi harga diri istri, tak heran bila duka yang ditinggalkan sangat menyakitkan dan sulit disembuhkan.

Perselingkuhan selalu meninggalkan dampak negative karena perselingkuhan ini akan memengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan perempuan sebagai seorang istri. Berbagai perasaan negatif yang amat peka dialami dalam waktu bersamaan. Kemarahan, perasaan kehilangan hingga tidak berdaya tidak jarang menyebabkan perubahan suasana hati yang berlangsung cepat. Hal ini dapat terjadi dalam kurun waktu yang tidak sebentar sehingga menyebabkan istri merasa terkuras tenaganya dan hal ini sama sekali tidak mudah untuk dilalui. Menurut Zalafi (2005) ,Perasaan yang paling intens terjadi adalah kesedihan dan perasaan kehilangan yang mengakibatkan istri menjadi menutup diri kepada orang lain).

Perempuan yang mengetahui suaminya berselingkuh akan mengalami emosi yang mengguncang kestabilan jiwanya. Keguncangan jiwa seorang perempuan dialami secara bertahap. Tahap pertama Syok karena sulit mempercayai kenyataan yang terjadi. Tahap kedua ,akan timbul rasa marah dan kecewa. Pada Tahap ini sasaran amarah perempuan adalah pasangan selingkuh suaminya. Tahap ketiga adalah tahap penyesalan, dimana seorang perempuan akan menyalahkan dirinya sendiri, dia akan menelaah dirinya kemudian menyadari kekurangan dia sebagai seorang istri. Pada Tahap inilah akan timbul Depresi yang berkepanjangan bagi si perempuan karena dia telah kehilangan kepercayaan dirinya.. Perempuan akan mengalami dua pilihan yaitu tetap bertahan dengan keadaan suami berselingkuh atau pergi meninggalkan suami dalam arti bercerai.

Menurut Hgrave (2008), Istri sebagai korban perselingkungan mengalami konflik antara tetap bertahan dalam pernikahan karena masih mencintai suami dan anak-anak dengan ingin segera bercerai karena perbuatan suami telah melanggar prinsip utama pernikahan mereka.

Sebenarnya perselingkuhan tidak hanya terjadi pada pihak suami, istri juga banyak yang melakukan perselingkuhan, namun untuk mempersempit pembahasan penelitian ini maka penelitian difokuskan pada dampak yang terjadi pada psikologis perempuan yang mengalami perselingkuhan yang dilakukan seorang suami.

B. Kajian Teori

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia selingkuh, secara etimologi diartikan sebagai perbuatan dan perilaku suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan sendiri, tidak berterus terang, tidak jujur, dan curang

Secara terminology, perselingkuhan menurut para ahli dapat diartikan sebagai berikut: Menurut Blow dan Hartnett, perselingkuhan adalah kegiatan seksual atau emosional dilakukan oleh salah satu atau kedua individu terikat dalam hubungan berkomitmen dan dianggap melanggar kepercayaan atau norma-norma (terlihat maupun tidak terlihat) yang berhubungan dengan eksklusivitas emosional atau seksual

Menurut Satiadarma (2001), perselingkuhan adalah tindakan rahasia di luar lembaga pernikahan. Dengan demikian, pelaku perselingkuhan secara diam-diam telah membuat kesepakatan baru di luar kesepakatan atau janji pernikahan, dalam arti pelaku perselingkuhan bersikap tidak jujur terhadap lembaga pernikahan.

Menurut Kail dan Cavanaugh (2000), perselingkuhan ialah reaksi seksual antara orang yang telah menikah dengan orang yang bukan pasangannya. Menurut Ariani (dalam Panca, 2016), perselingkuhan dapat dikatakan sebagai bentuk ketidaksetiaan pada pasangan dan memiliki ketertarikan kepada orang lain yang dapat tercipta dalam berbagai macam bentuk mulai dari yang ringan, sekedar lirik-lirikan sampai yang berat seperti berhubungan intim.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perselingkuhan adalah kegiatan seksual atau emosional dalam bentuk ketidaksetiaan yang dilakukan oleh suami atau istri yang menjalani hubungan intim dengan orang lain dan melanggar komitmen atau kepercayaan antara keduanya.

Menurut Ginanjar (2009), terdapat sejumlah alasan terjadinya perselingkuhan antara lain (a) kecemasan menghadapi masa transisi, (b) pasangan muda menimbulkan gairah baru sehingga menjadi semacam pelarian dari perkawinan yang tidak membahagiakan, (c) tidak tercapainya harapan-harapan dalam perkawinan, (d) perasaan kesepian, (e) suami atau istri memiliki ide tentang perkawinan yang tidak realistis, (f) kebutuhan yang besar akan perhatian, (g) terbukanya kesempatan melakukan perselingkuhan, (h) kebutuhan seks yang tidak terpenuhi, (i) ketidakhadiran pasangan baik secara fisik maupun emosional, dan (j) perselingkuhan yang sudah sering terjadi dalam keluarga

Penelitian yang dilakukan Glass dan Staeheli (2003) menyatakan bahwa 6 hingga 8 dari 10 pria yang menikah melakukan perselingkuhan. Dalam fase ini, hubungan dengan orang ketiga dapat bermula dari pertemanan biasa dan berlanjut menjadi hubungan yang lebih dalam ketika keduanya mulai saling membuka diri dan menceritakan masalah masing-masing. Penelitian yang dilakukan oleh Janus dan Janus (1993) mencatat bahwa presentasi pria yang berselingkuh adalah 35%. Sedangkan, presentasi wanita yang berselingkuh sejumlah 26%. Menurut *Associated Press and the Journal of Marital and Family Therapy*, 22% pria melakukan perselingkuhan dengan orang terdekatnya dan 14% wanita melakukan penyimpangan (Trustify, 2017). Hal ini membuktikan bahwa pria lebih banyak melakukan perselingkuhan dibandingkan wanita.

C. Metode

Metode penelitian adalah wawancara langsung dengan subjeknya adalah 3 orang wanita yang sudah menikah dan menjadi korban selingkuh dari suaminya, berusia sekitar 35 sd 45 tahun, Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *kriteria pengambilan sampel*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan pengambilan data diambil dengan metode observasi dan wawancara agar memperoleh data yang lebih akurat

Tahapan yang dilakukan setelah proses wawancara, kemudian mengolah data. Tahapan ini dilakukan dengan cara mengecek kembali butir-butir pada pedoman wawancara dengan pertanyaan yang ditanyakan dan jawaban dari subyek dengan melakukan transkrip verbatim dan memberikan coding. Tujuan dari pengecekan ini adalah untuk melihat apakah pertanyaan telah dijawab secara menyeluruh oleh subyek dan apakah informasi yang diperoleh telah mencukupi informasi yang dibutuhkan peneliti. Setelah data diolah, kemudian peneliti melakukan analisis data. Analisis data dilakukan dengan mengaitkan data yang telah diperoleh melalui wawancara dengan teori yang telah didapatkan.

D. Hasil

Penelitian ini mengambil sampel 3 orang wanita yang pernah diselingkuhi suaminya yang berdomisili di Kota Ternate, berinisial HN, UL, dan MRL

Subyek pertama yaitu HN adalah seorang wanita berusia 45 tahun yang masih bertahan dengan suaminya, mempunyai 3 orang anak, HN adalah perempuan kelahiran Manado yang berdomisili di Ternate karena menikah dengan pria asal Kota Ternate. Sudah hampir 5 tahun HN menerima perlakuan kasar dari suaminya karena perselingkuhan suami dengan perempuan lain. HN bekerja serabutan, membantu keluarga yang rata-rata sibuk dalam urusan keluarga, penghasilan HN ada yang dibayar perbulan ada juga perhari.

Subjek kedua adalah UL, adalah seorang wanita berusia sekitar 39 tahun, seorang wanita karir yang saat ini menjadi pegawai Non PNS di salah satu Kementerian yang terdapat di Kota Ternate, mempunyai 4 orang anak. Berdomisili di Kota Ternate. Perempuan kelahiran Ternate ini masih tetap bertahan dengan suaminya yang telah bertahun-tahun melakukan perselingkuhan.

Subjek ketiga adalah MRL, wanita berusia 37 tahun, yang bekerja sebagai PNS, mempunyai seorang anak, wanita ini juga kelahiran Ternate, saat ini rumah tangga wanita ini diambang kehancuran akibat perselingkuhan suaminya.

Gambaran Pengungkapan Diri

HN, selalu menceritakan kepada teman atau keluarga tentang perselingkuhan suaminya, bagaimana HN mengungkapkan rasa kecewa dan sakit hati melihat perselingkuhan suaminya secara terang-terangan. HN sempat mencegah tingkah laku suaminya ini berulang-ulang kali karena mengingat anak-anak mereka yang sudah beranjak dewasa, tetapi suaminya sering membentak bahkan kadang memukul HN dihadapan anak-anak mereka. Hal ini membuat HN sangat kecewa, dan sakit hati, bahkan HN berniat akan meninggalkan keluarganya karena tidak sanggup menahan beban batin yang di dapatkan dari suaminya. Suami HN adalah seorang pegawai swasta yang sudah berapa tahun ini upah dari hasil kerjanya tidak lagi diberikan kepada HN. Akibatnya HN berusaha menutupi kebutuhan keluarganya dengan bekerja apa saja yang diberikan orang kepada HN, kadang pula HN harus berhutang hanya untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya yang kesemuanya sementara berkuliah.

Demikian pula dengan wanita yang bernama UL, selalu menceritakan hal-hal suaminya, sering kali UL mendapatkan ancaman dari wanita selingkuhan suaminya, bahkan terkadang suaminya tidak pulang kerumah hanya untuk menemani selingkuhannya itu. Suami dari wanita ini juga seorang PNS, gaji maupun upah dari suaminya kadang tidak diberikan pada UL. Sehingga untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan 4 orang anaknya selain bekerja sebagai pegawai Non PNS UL juga berjualan kueh yang dipesan kerabat dan sanak family.

Begitu pula dengan MRL, mengalami nasib yang sama dengan kedua wanita di atas, MRL selalu menyampaikan keluhan kepada teman bahkan keluarganya perihal suaminya. Rasa sakit hati dan kecewa sering dilampiaskan dengan bmenenangkan pikirannya di BAR ataupun diskotik. Saat ini rumah tangga MRL diambang perceraian karena MRL dan suaminya sudah bersepakat untuk bercerai.

E. Pembahasan

Secara umum perselingkuhan menimbulkan masalah yang amat serius dalam perkawinan. Tidak sedikit yang kemudian berakhir dengan perceraian karena istri merasa tidak sanggup lagi bertahan setelah mengetahui bahwa cinta mereka dikhianati dan suami telah berbagi keintiman dengan wanita lain (Weiner-Davis,

1992). Pada perkawinan lain, perceraian justru karena suami memutuskan untuk meninggalkan perkawinan yang dirasakannya sudah tidak lagi membahagiakan. Bagi para suami tersebut perselingkuhan adalah puncak dari ketidakpuasan mereka selama ini (Subotnik & Harris.2005).

Bagi pasangan yang memutuskan untuk tetap mempertahankan perkawinan, dampak negatif perselingkuhan amat dirasakan oleh istri. Sebagai pihak yang dikhianati, istri merasakan berbagai emosi negatif secara intens dan seringkali juga mengalami depresi dalam jangka waktu yang cukup lama. Rasa sakit hati yang amat mendalam membuat mereka menjadi orang-orang yang amat pemarah, tidak memiliki semangat hidup, merasa tidak percaya diri, terutama pada masa-masa awal setelah perselingkuhan terbuka. Mereka mengalami konflik antara tetap bertahan dalam perkawinan karena masih mencintai suami dan anak-anak dengan ingin segera bercerai karena perbuatan suami telah melanggar prinsip utama perkawinan mereka (Snyder, Baucom, & Gordon, 2008; Hargrave,2008

Dampak yang ditinggalkan karena perselingkuhan ini akan memengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan perempuan sebagai seorang istri. Berbagai perasaan negatif yang amat intens dialami dalam waktu bersamaan. Kemarahan, perasaan kehilangan hingga tidak berdaya tidak jarang menyebabkan perubahan suasana hati yang berlangsung cepat. Hal ini dapat terjadi dalam kurun waktu yang tidak sebentar sehingga menyebabkan istri merasa terkuras tenaganya dan hal ini sama sekali tidak mudah untuk dilalui. Perasaan yang paling intens terjadi adalah kesedihan dan perasaan kehilangan yang mengakibatkan istri menjadi menutup diri kepada orang lain (Zalafi, 2015).

Menurut Brilian (2017), ketika pasangan selingkuh dan sudah terbukti, tentu memiliki beberapa dampak seperti perasaan terluka, kecewa, hilangnya kepercayaan diri, hingga perasaan sulit untuk kembali percaya pada pasangan. Ada pula dampak lain seperti memberikan bekas trauma yang mendalam ataupun mempengaruhi pola relasi pasangannya dengan orang lain. Menurut Pesona (2017), salah satu tahap yang dialami oleh seorang wanita ketika mengetahui pasangannya berselingkuh adalah tahap menyalahkan diri sendiri. Akibat dari tahap ini adalah kehilangan kepercayaan diri, dan merasa dirinya tidak berharga lagi yang membuat dirinya tidak memiliki keinginan untuk melakukan pengungkapan *diri* kepada orang lain

Ketika istri pertama kali mengetahui tentang perselingkuhan suami, reaksi awal adalah shock dan tidak percaya. Ketika istri menganggap suami mereka adalah seseorang yang setia dan tidak mungkin melakukan hubungan dengan wanita lain. Walaupun masih dalam kondisi belum bisa menerima, para istri berusaha untuk memperoleh informasi yang selengkap-lengkapya tentang perselingkuhan tersebut. Istri berkali-kali menginterogasi suami, melakukan penyelidikan terhadap tindak tanduk suami, menghubungi perempuan yang merupakan pasangan selingkuh, mengecek tagihan sms bahkan sering mengecek keberadaan suami setiap

harinya. Dalam waktu singkat, seorang istri yang awalnya percaya penuh pada suaminya berubah menjadi seorang detektif yang penuh kecurigaan.

Ketika akhirnya suami mengakui perbuatannya atau sudah terkumpul sejumlah informasi yang meyakinkan, maka barulah para istri terpaksa menghadapi kenyataan bahwa perkawinan mereka tidak sebaik yang mereka duga selama ini. Selanjutnya mereka mengalami masa-masa yang paling sulit, yang diwarnai oleh berbagai emosi negatif.

Tahap selanjutnya adalah mengatasi emosi-emosi yang sangat intens dan berubah sepanjang waktu. Istri merasa amat marah, kecewa, sedih, dikhianati, sehingga ingin segera meninggalkan suaminya. Istri bahkan berpikir untuk juga berselingkuh dengan laki-laki lain sebagai balas dendam atas perlakuan suami. Pada masa-masa awal setelah perselingkuhan terbuka, para istri mengalami kesedihan dan kemarahan yang intens. Mereka kehilangan semangat hidup dan harus memaksakan diri untuk bisa melakukan tugas sehari-hari seperti bekerja, mengurus anak dan merawat diri sendiri. Kemarahan yang intens membuat mereka sangat mudah terlibat dalam pertengkaran, sering memarahi anak dan sangat mudah tersinggung. Konflik terbuka amat sering terjadi terutama bila suami masih menyembunyikan informasi seputar perselingkuhannya. Tidak jarang mereka terlibat dalam pertengkaran hebat yang disertai kekerasan fisik dari istri.

Namun demikian biasanya masih ada rasa cinta yang cukup besar terhadap suami dan rasa kasihan pada anak bila perkawinan harus berakhir dengan perceraian. Para istri berusaha untuk menyelamatkan perkawinan dan mengurangi stres dengan meminta bantuan pihak lain seperti orangtua, sahabat, ahli agama dan konselor perkawinan. Umumnya istri mengaku amat lelah dengan perubahan emosi yang amat drastis.

Pada kondisi yang sudah mencapai puncak kebosanan seorang suami karena perselingkuhan, kadang di akhiri dengan permohonan maaf dari suami, tetapi sekalipun permohonan maaf itu sudah diterima oleh istri, dan disepakati oleh kedua belah pihak, rasa sakit yang dirasakan oleh korban perselingkuhan dalam hal ini istri masih terus membekas dalam hatinya. Rasa sedih karena penghianatan memicu stress yang berkepanjangan. Dari Stress inilah awal mula datangnya berbagai gangguan fisik bagi istri.

Kepercayaan diri yang runtuh mempengaruhi pola makan, dan istirahat yang cukup bagi si istri, misalnya kurang makan atau lebih makan, kurang tidur atau lebih tidur. Apalagi ketika si istri tidak sanggup menahan rasa sakit hati sehingga mengakibatkan depresi dan rasa cemas yang berlebihan, maka hal ini akan mempengaruhi keputusan seorang istri yang berdampak negative, misalnya konsumsi rokok atau minum alcohol sebagai pelarian dari rasa kesal dan sakit hati

Kasus yang terjadi pada HN dan UL pelarian yang dilakukan karena rasa sakit yang tidak mampu di pendam adalah dengan membiarkan dirinya bekerja seharian tanpa diselingi istirahat yang cukup, Hal ini dilakukan agar pikiran mereka hanya terfokus pada pekerjaan dan bukan pada perilaku suaminya.

Hal semacam ini sangat berpengaruh pada kesehatan mental maupun fisik korban perselingkuhan. Rasa kepercayaan diri mnghilang karena merasa sudah ada yang lebih baik untuk menggantikanposisi dirinya ini juga merupakan gangguan mental korban perselingkuhan

F. Simpulan

Problematika perselingkuhan suami terhadap istri dapat menjadi sumber stres yang luar biasa. Dampak dari perselingkuhan suami membuat istri mengalami gangguan kesehatan baik fisik maupun mental. Hilangnya rasa percaya diri yang berlebihan membuat istri mengambil keputusan untuk melampiaskan rasa kecewa dengan melakukan hal-hal yang merugikan kesehatan istri sebagai korban perselingkuhan. Rata-rata wanita yang mengalami perselingkuhan yang sudah mempunyai anak cenderung mempertahankan keluarga dan memilih untuk tidak bercerai .

Daftar Pustaka

- Duvall, E.M. ; Miller, B.C. (1985). *Marriage and family development*(6th ed). New York: Harper & Row, Publishers
- Ginanjari, A. S. (2009). Proses healing pada istri yang mengalami perselingkuhan suami. *Makara Sosial Humaniora*, 13
- Glass, S. P. & Staeheli, J. C. (2003). *Not just friends. Rebuilding trust and recovering your saniti after infidelity*. New York: Free Press
- Hargrave, T. D. (2008). Forgiveness and reconciliation after infidelity. *Family Therapy Magazine*, March/April,
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2000). *Human development: A lifespan review* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth
- Moore, J. H. (2002). *Selingkuh dan fakta-fakta tersembunyi di dalamnya*. (S. Yudha, Trans.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Panca, A. (2016). Definisi, jenis, dan penyebab selingkuh. Diunduh dari <http://any.web.id/definisi-jenis-dan-penyebab-selingkuh.info>

- Satiadarma, M. P. (2001). *Menyikapi perselingkuhan*. Jakarta: Pustaka Populer Ob
- Snyder, D. K., Baucom, & D. H., & Gordon, K. C. (2008). An integrative approach to treating infidelity. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. Vol. 16, No. 4, 300-307.
- Spring, J. A., & Spring, M. (2000). *After the affair: Menyembuhkan luka batin dan membangun kembali kepercayaan ketika seorang pasangan berselingkuh*. Jakarta: Gramedia.
- Subotnik, R. B., & Harris, G. G. (2005). *Surviving infidelity: Making decisions, recovering from the pain*. Avon: Adams Media.
- Walgito, B. 1984. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Weiner-Davis, M. (1992). *Divorce busting: A step-by- step approach to making your marriage loving again*. New York: A Fireside Book.
- Zalafi, Z. (2015). *Dinamika psikologis perempuan yang mengalami perselingkuhan suami*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta