



Pola komunikasi antarpribadi dalam membangun kepercayaan diri pasca perselingkuhan masa pacaran

Nistrina Zulfa Hanan¹, Siswantini²

Mahasiswa Program Studi Komunikasi. Fakultas Hukum, Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Terbuka¹

Departemen Ilmu Komunikasi. Fakultas Digital. Komunikasi dan Hotel & Pariwisata, Jakarta²

E-mail: zulfahanan22@gmail.com

Abstract: *This study seeks to explore how interpersonal communication patterns are utilized in the process of restoring self-confidence in young adults who have experienced infidelity during their dating lives. A descriptive qualitative approach with a phenomenological study was used to gain a deeper understanding of the informants' real-life experiences. The study subjects included individuals aged 18-25 who had experienced infidelity in their dating lives. Sampling was conducted using purposive sampling, and data collection was conducted through in-depth interviews and light observation, with the focus of the study focused on changes in communication after the infidelity. The recovery process is understood to be shaped by several communication patterns that emerge throughout the journey. Supportive communication with the closest social circle, interpersonal communication with spiritual aspects, and managing self-image and communication boundaries to protect psychological well-being and rebuild trust are all achieved through consistency in new relationships. Honest, responsive, and empathetic communication patterns have been shown to help subjects regain self-confidence. The recovery process is seen not only as a matter of healing wounds but also as a way for communication to slowly recover and learn to accept the situation. These findings demonstrate that recovery after infidelity is a long journey through open communication and support from those around them.*

Keywords: *Early adulthood, interpersonal communication, self-confidence, infidelity, communication patterns.*

Abstrak: Penelitian ini berupaya menelusuri bagaimana pola komunikasi antarpribadi dimanfaatkan dalam proses pemulihan kepercayaan diri pada dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan masa pacaran. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi fenomenologi supaya pengalaman nyata para informan bisa dipahami lebih dalam. Subjek penelitian melibatkan individu 18-25 tahun yang pernah mengalami pengalaman perselingkuhan hubungan pacaran. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik analisis purposive sampling serta pengumpulan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi ringan dengan fokus penelitian diarahkan pada perubahan komunikasi setelah adanya perselingkuhan. Proses pemulihan dipahami terbentuk melalui beberapa pola komunikasi yang muncul selama perjalanan mereka. Komunikasi suportif dengan lingkungan sosial terdekat lalu komunikasi inrerpersonal dengan aspek spiritual serta pengelolaan citra diri dan batasan komunikasi untuk melindungi kondisi psikologis serta membangun kembali kepercayaan dilakukan melalui konsistensi dalam hubungan baru yang mulai dijalani. Pola komunikasi jujur yang responsif serta penuh empati terbukti membantu para subjek menemukan kembali rasa percaya diri. Proses pemulihan terlihat bukan hanya tentang menyembuhkan luka tetapi tentang bagaimana komunikasi menjadi jalan untuk bangkit perlahan dan belajar menerima keadaan. Temuan ini memperlihatkan bahwa pemulihan setelah perselingkuhan setelah perselingkuhan adalah perjalanan panjang melalui komunikasi terbuka serta dukungan dari orang yang hadir di sekitar mereka.

Kata Kunci: Dewasa awal, Komunikasi Antarpribadi, Kepercayaan diri, Perselingkuhan, Pola Komunikasi.

How to Cite: Nistrina Zulfa Hanan dan Siswantini (2026). Pola komunikasi antarpribadi dalam membangun kepercayaan diri pasca perselingkuhan masa pacaran . *Journal Scientific of Mandalika (JSM)* E-ISSN 2745-5955 / P-ISSN 2809-0543, 7(2), 265-275. <https://doi.org/10.36312/10.36312/vol4iss1pp459-466>



<https://doi.org/10.36312/10.36312/vol4iss1pp459-466>

Copyright ©2026, Author (s)

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

[License.](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Perselingkuhan dalam hubungan pacaran sering dipandang sebagai fenomena komunikasi rumit karena mengguncang kondisi psikologis serta cara seseorang menjalin interaksi. Fase dewasa awal sedang mencari jati diri kebutuhan kedekatan emosional dan proses pembentukan komitmen pada pengalaman perselingkuhan kerap meninggalkan jejak traumatis. Dampaknya bukan hanya pada hubungan tetapi juga pada bagaimana seseorang menilai dirinya dan menyusun kembali identitasnya. Perselingkuhan tidak sekedar dipahami sebagai tindakan melanggar janji tetapi dirasakan sebagai bentuk pengkhianatan emosional yang memicu runtuhnya rasa percaya diri ketidakstabilan diri serta mengubah pola komunikasi antarpribadi. Dalam dinamika pacaran, pengalaman seperti ini sering memengaruhi kemampuan untuk menjalin hubungan yang sehat terutama fase dewasa awal merupakan periode ketika penghargaan diri dan penerimaan sosial menjadi sangat sensitif.

Perkembangan ruang digital pun memberi warna baru seperti media sosial dan aplikasi pesan membuka kesempatan interaksi yang luas hingga menghadirkan peluang kedekatan emosional yang tidak disadari telah melewati batas hubungan. Situasi ini menambahkan kompleksitas proses seseorang dalam memaknai perselingkuhan dan memelihara komunikasi baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitar.

Menurut pandangan West & Turner (2008) komunikasi interpersonal sebagai proses pertukaran pesan satu sama lain untuk membangun hubungan bermakna. DeVito (2016) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal digunakan untuk menegosiasikan amkan kemudian memperkuat penghargaan diri serta membentuk realitas sosial baru. Dalam konteks pemulihan pasca perselingkuhan komunikasi justru menjadi ruang aman untuk memvalidasi perasaan dan membangun kembali harga diri yang sempat runtuh. Dengan begitu pemulihan dianggap bukan hanya proses psikologis melainkan proses sosial yang memberi ruang validasi dan dukungan.

Teori Penetrasi Sosial dikemukakan Altman & Taylor (1973) menjelaskan bahwa kedekatan hubungan dibangun melalui proses membuka diri secara perlahan. Setelah mengalami perselingkuhan proses ini biasanya menjadi lebih sulit akibat trauma yang dirasakan membuat seseorang takut mempercayai orang lain. Sikap selektif dan hati-hati sering muncul ketika mencoba membangun kedekatan aru sehingga hal ini terlihat melalui pola komunikasi yang menunjukkan kebutuhan perlindungan diri. Dalam situasi ini pola komunikasi cenderung berubah. Komunikasi suportif dari orang terdekat membuka ruang pemulihan melalui validasi dan keterhubungan.

Penelitian Cendani et al. (2025) menegaskan bahwa pemulihan pasca perselingkuhan melibatkan dinamika emosional yang kompleks dan menuntut adanya ruang komunikasi yang aman untuk mengekspresikan pengalaman traumatis. Namun penelitian tersebut belum menjelaskan secara rinci bagaimana pola komunikasi interpersonal terbentuk dalam fase pemulihan dan bagaimana komunikasi digunakan untuk membangun kembali identitas diri. Dengan demikian terdapat celah penelitian terkait bagaimana komunikasi antarpribadi berperan dalam membangun kembali kepercayaan diri.

Berdasarkan latar belakang studi-studi tersebut menunjukkan bahwa komunikasi bukan hanya berfungsi sebagai alat untuk berinteraksi tetapi juga memiliki peran penting dalam membangun kembali kepercayaan diri dan rasa aman psikologis. Penelitian ini penting dilakukan untuk menjelaskan secara mendalam bagaimana pola komunikasi interpersonal terbentuk setelah perselingkuhan kemudian bagaimana proses pemulihan dilakukan melalui komunikasi suportif & komunikasi interpersonal lalu pengelolaan citra diri serta konsistensi komunikasi dalam hubungan baru. Hal ini dapat memberikan kontribusi akademik dalam memperkaya kajian komunikasi interpersonal berbasis pengalaman individu dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran untuk mencari tahu bagaimana proses membangun kembali kepercayaan diri pasca peristiwa tersebut serta bagaimana makna perselingkuhan direfleksikan melalui pengalaman informan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada bagaimana makna perselingkuhan dipahami oleh individu dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan pacaran kemudian bagaimana pola komunikasi interpersonal digunakan untuk membangun kembali kepercayaan diri lalu bagaimana strategi komunikasi dijadikan cara untuk memulihkan trauma dalam perlindungan emosional. Penelitian bertujuan menggambarkan pola komunikasi interpersonal dalam proses pemulihan pasca perselingkuhan kemudian menjelaskan strategi komunikasi untuk memperbaiki kepercayaan diri serta memahami makna perselingkuhan dari sudut pandang masing-masing informan yang mengalaminya langsung. Unsur kebaruan penelitian ini terletak pada fokus analisis dalam menempatkan komunikasi antarpribadi sebagai pusat proses pemulihan trauma relasional dan pembentukan identitas diri yang baru.

METODE PENELITIAN

Menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan studi fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Pendekatan fenomenologi dipilih agar proses pemulihan dan pola komunikasi dapat dipahami melalui cerita langsung pada informan.

Penelitian melibatkan sepuluh informan dewasa awal berusia 18-25 tahun dengan pengalaman perselingkuhan masa pacaran. Seluruh informan berasal dengan latar belakang sosial dan pendidikan yang beragam termasuk jenis kelamin serta pendidikan namun memiliki kesamaan pengalaman terkait perselingkuhan masa pacaran. Mayoritas informan adalah perempuan (6 orang) dan sisanya laki-laki (4 orang). Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* atau *non-probability sampling* yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Teknik ini dipilih agar partisipan yang terlibat benar-benar mewakili pengalaman relevan pada fokus penelitian. Karena itu peneliti menentukan kriteria tertentu lebih dulu agar sampel yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria subjek penelitian dalam meneliti adalah:

- Memiliki pengalaman spesifik relevan sebagai korban perselingkuhan.
- Berada pada usia dewasa awal (18-25 tahun).
- Bersedia menceritakan pengalaman secara terbuka dan mampu mengungkapkan proses komunikasi interpersonal yang dialami selama fase pemulihan.

Berikut perolehan identitas dasar informan sesuai dengan kriteria penelitian yang disajikan secara ringkas dan tanpa detail sensitif:

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin
1.	AM	20	Perempuan
2.	SP	21	Perempuan
3.	ND	24	Perempuan
4.	OT	21	Laki-laki
5.	AB	23	Laki-laki
6.	MA	25	Perempuan
7.	AO	20	Laki-laki
8.	NZ	19	Perempuan
9.	VF	22	Perempuan
10.	AS	22	Laki-laki

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth-interview*) untuk mendapatkan cerita mengenai amkan perselingkuhan dilanjut dengan proses pemulihan serta pola komunikasi yang terbentuk setelah peristiwa terjadi dan observasi ringan untuk memperkuat pemahaman tentang interaksi informan dalam kehidupan sehari-hari.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan beberapa tahapan (1) proses familiarisasi data melalui pembacaan transkrip berulang (2) pemberian kode awal pada bagian data yang dianggap relevan (3) pengelompokan kode ke dalam tema-tema yang menggambarkan pola pengalaman (4) penyusunan narasi tematik yang menjawab pertanyaan penelitian lalu ditutup dengan (5) peninjauan ulang tema guna memperoleh konsistensi makna. Analisis dilakukan sampai mencapai titik jenuh data yaitu kondisi saat informasi tambahan tidak lagi memberikan tema baru.

Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber sesuai dengan penjelasan Patton (2015) yaitu dengan membandingkan narasi dari berbagai informan untuk menemukan kesamaan serta perbedaan pandangan dan konsistensi pengalaman. Teknik ini dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian serta meminimalkan bias interpretatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pola komunikasi interpersonal menjadi cara utama dalam proses membangun kembali kepercayaan diri pada individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Melalui analisis tematik terhadap narasi sepuluh informan ditemukan bahwa pengalaman perselingkuhan telah dipahami sebagai kejadian yang membawa dampak terhadap perubahan pola komunikasi dan pembentukan identitas diri. Hasil wawancara memperlihatkan bahwa tidak ada satu pun informan yang memaknai perselingkuhan secara sederhana. Bagi sebagian besar mereka, pengkhianatan dalam hubungan pacaran dianggap sebagai pengalaman emosional yang mengguncang harga diri. Proses pemulihan dipersepsikan berlangsung melalui mekanisme komunikasi interpersonal dan intrapersonal yang menggambarkan kebutuhan akan dukungan sosial. Validasi harga diri dan upaya pembentukan kembali identitas psikologis yang sempat terguncang. Pada bagian ini diarahkan untuk membangun pemahaman mendalam lebih dalam mengenai bagaimana pola komunikasi tersebut terbentuk serta bagaimana perannya dalam membantu korban untuk kembali memperoleh rasa percaya diri pasca perselingkuhan masa pacaran.

Makna Perselingkuhan

Makna perselingkuhan dan dampaknya terhadap identitas diri berdasarkan hasil wawancara, perselingkuhan dipahami bukan hanya sebagai pelanggaran janji atau ketidaksetiaan tetapi sebagai pengalaman emosional yang mengguncang persepsi diri. Berdasarkan hasil wawancara mayoritas informan memaknai perselingkuhan dengan menggambarkan sebagai peristiwa traumatis yang memicu perasaan kehilangan harga diri kekecewaan mendalam serta runtuhnya kepercayaan terhadap hubungan dan pasangan. Informan 2 (SP) menjelaskan:

“Makna perselingkuhan menurutku sebagai korban adalah sebuah bentuk pengkhianatan yang memicu kehancuran dan menyakitkan karena di bohongi kemudian tidak di anggap bahkan dihina pada waktu yang sama. Jadi menurut aku wajar saja korban perselingkuhan akan merasa dirinya hancur sampai tidak tahu harus berbuat apa terlebih dulu.”

Pemaknaan yang disampaikan ini menegaskan bahwa pelanggaran kepercayaan tidak dipahami hanya sebagai tindakan fisik ataupun emosional saja tetapi melainkan sebagai bentuk pengkhianatan terhadap kesepakatan dalam hubungan. Perselingkuhan tidak hanya sebagai kegagalan dalam suatu hubungan tetapi juga sebagai bentuk penghancuran identitas diri dan kestabilan emosional. Rasa kehilangan kendali muncul terhadap situasi meningkatkan sensasi ketidakpastian dan kerentanan psikologis. Makna serupa muncul dari informan 1 (AM) mengatakan:

“Aku pribadi memaknai perselingkuhan bahwa seseorang tidak bisa memegang komitmen, seseorang yang merasa bahwa dirinya tidak merasa cukup puas terhadap pasangannya sehingga timbul rasa ia perlu mencari hal yang tidak ada dari pasangannya ke orang lain.”

Ungkapan tersebut memperlihatkan bahwa perselingkuhan dipahami sebagai bentuk kegagalan individu dalam mempertahankan komitmen dan kesetiaan pada pasangan. Pemaknaan ini menegaskan bahwa pelanggaran kepercayaan bukan hanya sekedar tindakan fisik atau emosional melainkan pengkhianatan terhadap kesepakatan moral dalam hubungan. Selain menimbulkan rasa sakit mendalam dan kehilangan, beberapa informan memaknai perselingkuhan sebagai pengalaman pembelajaran refleksi diri. Hal tersebut disampaikan informan 7 (AO) berkata:

"Perselingkuhan menurut aku itu tindakan yang kurang pantas karena secara tidak langsung membuat aku merasa bahwa diriku ada yang salah hingga aku di perlakukan seperti ini. Tapi pelan-pelan pengalaman ini aku memaknai sebagai bentuk aku belajar terima diriku sendiri dan memahami bahwa bukan aku yang kurang, tapi memang mereka yang menilai aku tidak cukup. Aku berusaha menjadikan diriku untuk lebih positif dan tidak menghilangkan jati diriku."

Proses pemaknaan yang muncul sejalan dengan pandangan DeVito (2016) yang menjelaskan bahwa pengalaman komunikasi di dalam hubungan interpersonal dianggap dapat memengaruhi bagaimana individu menilai dan memandang dirinya sendiri. Makna perselingkuhan dipahami secara berbeda oleh setiap informan sesuai pengalaman terkait yang mereka alami. Bagi sebagian informan perselingkuhan di pandang sebagai bentuk pengkhianatan yang merusak kepercayaan dan melemahkan dasar hubungan. Kejadian tersebut meninggalkan luka emosional yang sulit dipahami karena menyangkut perasaan di abaikan dan tidak dihargai sebagai pasangan. Rasa kecewa muncul bersamaan dengan kehilangan kendali atas situasi sehingga berbagai pernyataan muncul dalam diri mengenai alasan dan penyebab kejadian yang dialami.

Adapun informan yang memaknai perselingkuhan sebagai titik balik untuk melihat ulang hubungan. Kejadian tersebut menjadi ruang refleksi mengenai pola komunikasi yang selama ini tidak disadari terutama tentang kebutuhan emosional yang tidak pernah diungkapkan secara terbuka. Dalam pandangan ini perselingkuhan tidak dipahami hanya sebagai kesalahan individu tetapi juga sebagai sinyal adanya masalah yang tersembunyi di balik hubungan. Namun proses menyatu dari hal tersebut tidak berjalan mudah karena dihadapkan pada konflik batin antara bertahan atau meninggalkan hubungan.

Makna yang muncul juga berkaitan erat dengan tekanan sosial terutama ketika hubungan tersebut sudah diketahui oleh keluarga atau lingkungan sekitar. Para informan merasakan ketakutan terhadap stigma dan penilaian negatif dari orang lain sehingga membuat mereka kesulitan mengambil keputusan yang dianggap tepat. Tekanan sosial membuat proses pemulihan menjadi lebih berat karena harus menghadapi penilaian publik di saat mereka berusaha menata kembali kondisi emosional.

Secara keseluruhan temuan ini memperlihatkan bahwa makna perselingkuhan pada penelitian tidak berdiri tunggal tetapi terbentuk melalui pengalaman personal interaksi dengan pasangan dan pandangan sosial yang mengelilingi para informan. Makna tersebut sebagai proses yang berubah beriring waktu bergantung pada kemampuan individu berdamai dengan luka serta keberanian untuk merumuskan arah hubungan setelah kejadian.

Proses Pemulihan dan Membangun Kembali Kepercayaan Diri Pasca Perselingkuhan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa salah satu pola komunikasi utama dalam proses pemulihan menunjukkan bahwa proses proses pada individu dewasa awal tidak berlangsung secara cepat melainkan melalui fase tahapan emosional yang panjang dan penuh dinamika. Hampir seluruh informan menyebutkan bahwa pengalaman diselingkuhi membuat mereka meninjau ulang cara berkomunikasi baik dalam hubungan baru maupun dalam interaksi sehari-hari. Perubahan tersebut tidak terjadi sekaligus melainkan berkembang perlahan sesuai dengan ritme pemulihan masing-masing individu. Fase awal pemulihan sebagai periode paling berat dimana mereka merasakan kehilangan arah hingga kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi ini digambarkan secara jelas oleh informan 2 (SP) menceritakan:

"Dua minggu setelah kejadian aku masih kaget dengan semua yang beneran kejadian di aku. Minggu ke-3 sampai minggu ke-4 aku mencoba bangkit mempersiapkan mental untuk terus menjalani kehidupan normal. Sampai pada 1 tahun kedepan akhirnya aku bisa kembali memulai percaya sama orang baru."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pemulihan dipahami sebagai perjalanan bertahap yang membutuhkan waktu untuk pulih dari trauma emosional akibat pengkhianatan. Perjalanan panjang tersebut mencerminkan upaya individu dalam memaknai peristiwa yang dialami mereka dan membangun kembali kekuatan internal yang sebelumnya runtuh. Dilanjut pada salah satu informan menjelaskan bagaimana strategi adaptif yang digunakan dalam menghadapi fase pemulihan, informan 4 (OT) menyebutkan:

"Proses ku biar cepat pulih dari rasa trauma akibat perselingkuhan ini dengan cara healing, tunjuki saja bahwa aku baik-baik saja. Mulai dari media sosial bahkan di kehidupan nyata sekalipun. Tapi terlepas dari itu juga ada dorongan dari diri sendiri kemauan diri sendiri dengan memegang teguh prinsip untuk melangkah terus maju tanpa harus melihat masa lalu yang buruk, ditambah support orang-orang terdekat ku juga mempengaruhi proses pemulihan dari kejadian itu."

Narasi informan 4 menunjukkan bahwa self-empowerment menjadi penting dalam proses pemulihan dengan dukungan sosial yang ikut berperan juga pemulihan efektif ketika individu berhasil berdamai terlebih dahulu dengan dirinya sendiri. Hal serupa ditemukan pada informan yang berbagi pengalaman dalam proses pemulihan melalui dukungan sosial dan bantuan profesional, informan 6 (MS) menceritakan:

"Yang bantu aku dalam proses pemulihan ini pertama orang tua aku dilanjut dengan sahabat aku. Support dari orang tua yang selalu mendoakan anaknya biar dihilangkan rasa sakit akibat dari perlakuan seseorang, dari sahabatku yang sering ngajak aku komunikasi ajak aku keluar main dengan tujuan mereka supaya aku ga merasa sendiri atau kesepian. Kemudian aku dapat rekomendasi dari sahabatku kalo dia memiliki saudara yang berprofesi sebagai psikolog, dan ya aku melakukan konsultasi untuk mengatasi hal ini syukur alhamdulillah jauh lebih baik."

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa komunikasi suportif dengan lingkungan sosial positif menjadi wadah untuk memproses trauma secara kolektif. Proses berbagi cerita memberikan ruang emosional untuk meredakan tekanan batin serta memvalidasi pengalaman pribadi sebagai bentuk penerimaan diri. Dampak pengalaman traumatis ini mengarah kepada

perubahan pola komunikasi interpersonal dimana informan menggambarkan kesulitan dalam mempercayai orang lain dengan rasa takut membuka diri serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Perubahan ini bersangkutan dengan perspektif teori Penetrasi Sosial Altman & Taylor (1973) yang mengatakan bahwa trauma pasca perselingkuhan mengakibatkan proses permukaan diri menjadi terhambat karena ancaman emosional yang dirasakan membuat individu lebih selektif dalam membangun kedekatan dan interaksi sosial sebagai upaya melindungi diri dari kemungkinan luka baru.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Pramuditto dan Minza (2021) menjelaskan bahwa proses pemulihan trauma relasional menuntut adanya komunikasi yang menekankan keterbukaan diri melalui validasi diri serta pendamping emosional. Komunikasi suportif membantu menciptakan ruang aman yang memungkinkan korban mengekspresikan perasaan, mengurangi konflik internal dan mengembalikan kepercayaan terhadap relasi interpersonal. Mekanisme pemulihan melalui ekspresi verbal terbuka sebagai bentuk pelepasan beban emosional yang diungkapkan oleh informan 7 (AO):

“Aku termasuk kedalam orang yang proaktif dan oversharing, kalo ada masalah pasti langsung aku ceritakan semua tanpa menunda supaya cepat menemukan solusi nya tindakan apa yang harus di lakukan. Sebisa mungkin masalah harus selesai di hari yang sama. Karena kalo ada masalah yang timbul dan di simpan sendiri akan sangat menghambat untuk suatu hubungan.”

Narasi tersebut memperlihatkan bahwa self-disclosure menjadi bentuk komunikasi penyembuhan dan proses refleksi internal terhadap apa yang dialami informan tersebut. Salah satu informan juga menekankan pentingnya dukungan diri sendiri sebelum dukungan eksternal, informan 8 (NZ) mengatakan:

“Proses pertama aku yang paling berdampak itu datang dari diri aku sendiri, motivasi dorongan dalam diri untuk bangkit dari keterpurukan akibat pengalaman menyakitkan ini. Kemudian fokus untuk meningkatkan melakukan hal-hal positif yang pada akhirnya mampu untuk mengembalikan kepercayaan diri ku yang sempat hilang.”

Proses pemulihan dan pembentukan pola komunikasi suportif dan hasil penelitian menunjukkan pemulihan setelah perselingkuhan berlangsung melalui proses bertahap serta memerlukan pola komunikasi interpersonal yang suportif. Seluruh informan menegaskan bahwa dukungan sosial muncul sebagai pilar penting terdekat seperti keluarga dan sahabat menjadi faktor penting dalam membantu pemulihan kepercayaan diri.

Dalam proses ini pola komunikasi suportif juga berfungsi sebagai alat negosiasi identitas baru. Beberapa informan menyatakan bahwa keberadaan lingkungan sosial suportif memberikan makna baru terhadap pengalaman traumatis dan membentuk narasi pemulihan. Dukungan emosional kolektif membantu mengubah perspektif dari rasa bersalah menjadi pemahaman bahwa pengalaman tersebut tidak mendefinisikan nilai dari mereka. Dengan demikian komunikasi interpersonal menjadi mekanisme terapi sosial yang menghubungkan pemaknaan individu dan pengalaman bersama.

Sehingga hasil keseluruhan temuan menunjukkan bahwa proses pemulihan berlangsung melalui perpaduan antara kesadaran diri dibantu dukungan sosial ekspresi emosional dan penerimaan situasi traumatis secara bertahap. Proses ini tidak hanya mengembalikan stabilitas psikologis tetapi juga menjadi fondasi rekonstruksi kepercayaan diri yang runtuh akibat perselingkuhan.

Komunikasi Intrapersonal melalui Aspek Spiritual sebagai Upaya Stabilitas Emosional

Selain komunikasi interpersonal dan dukungan sosial dalam penelitian ini menemukan bahwa aspek spiritual menjadikan ini sebagai pola penting dalam penelitian ini menemukan bahwa aspek spiritual menjadikan ini sebagai pola penting dalam proses pemulihan kepercayaan diri. Beberapa informan menggambarkan bahwa komunikasi intrapersonal melalui hubungan spiritual menjadi tempat paling aman untuk mengekspresikan perasaan terdalam tanpa takut dihakimi atau disalahkan. Informan 2 (SP) menceritakan momen ketika ia merasa cepat pulih melalui aspek spiritual :

“Aku waktu itu awalnya langsung cerita semua yang aku alami yang aku rasain pada saat itu sama Tuhan, sebelum berani cerita ke keluarga atau sahabatku begitu. Jujur perasaan aku saat itu langsung lega karena merasa Tuhan Maha Tahu apa yang dialami hambanya, jadi aku tanpa perlu takut salah bicara dan lebih mudah untuk aku untuk melanjutkan hidup tanpa harus stuck di kejadian itu.”

Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal melalui doa dan refleksi batin bukan sekedar ritual keagamaan melainkan menjadi ruang untuk memproses emosi secara personal dan memperkuat self-healing. Informan 9 (VF) memiliki pengalaman serupa:

“Waktu itu aku mencoba dekat sama Tuhan dan rasanya kayak dibimbing untuk langsung bangkit dan ga merasakan keterpurukan secara terus menerus. Dengan segala kepercayaan yang ku punya jadi memiliki harapan bahwa akan ada masa nya punya hubungan yang sehat.”

Dari kutipan pengalaman tersebut dapat dipahami bahwa pola komunikasi berbasis spiritual menumbuhkan perspektif baru sebagai ruang internal untuk memaknai ulang pengalaman traumatis dan menemukan kekuatan untuk melanjutkan hidup. Selain dukungan interpersonal, dalam penelitian ini menemukan bahwa komunikasi intrapersonal dalam aspek spiritual menjadi pola penting dalam proses pemulihan. Dari beberapa informan menceritakan bahwa meluapkan emosional dengan Tuhan menjadi langkah awal untuk meringankan beban emosional sebelum berani terbuka pada orang lain, di sisi lainnya menjadikan sebagai pemahaman refleksi spiritual sebagai ruang untuk menemukan kembali harapan serta kehidupan baru yang lebih sehat.

Komunikasi intrapersonal berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu individu mengatur emosi dalam mengevaluasi pengalaman serta memaknai kembali identitas diri. Perspektif teori self-efficacy Bandura (1997) mengatakan kemampuan individu untuk mempercayai dirinya terkait erat dengan keyakinan bahwa ia mampu mengatasi tantangan emosional. Refleksi spiritual memberikan energi psikologis dan dukungan internal yang membantu korban mengembalikan struktur kepercayaan dirinya yang sempat runtuh.

Temuan ini menunjukkan bahwa aspek spiritual menjadi strategi coping refleksi yang menumbuhkan ketenangan batin seperti rasa pasrah serta keyakinan bahwa proses pemulihan memiliki makna pertumbuhan diri. Komunikasi intrapersonal melalui hubungan spiritual memberi kesempatan bagi individu untuk mendefinisikan ulang identitas diri setelah

kehilangan kepercayaan. Proses ini memperkuat keyakinan bahwa mereka layak mencintai dan layak di cintai kembali meskipun pernah mengalami pengkhianatan.

Pengelolaan Citra Diri dan Batasan Komunikasi sebagai Mekanisme Perlindungan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar informan menggunakan strategi pengelolaan citra diri sebagai bentuk perlindungan psikologis untuk menjaga stabilitas emosional setelah mengalami [perselingkuhan]. Strategi ini dilakukan bukan untuk menutupi kondisi sebenarnya melainkan sebagai cara mengontrol harga diri di hadapan orang lain untuk menghindari tekanan terhadap pandangan sosial. Memilih untuk menjaga jarak dan membatasi keterbukaan dengan lingkungan sosial menjadi sesuatu yang di sampaikan oleh informan 3 (ND):

"Aku paling gasuka jika beberapa oknum yang tidak begitu dekat dengan ku menanyakan hal-hal terkait pengalaman ku hanya untuk bergosip. Jadi aku akan berusaha menampilkan versi diriku yang baik-baik saja misalnya kayak aku ga nunjukin kalo aku sedih kalo aku masih stuck dan belum nerima, baik di media sosial ataupun secara langsung."

Dari kutipan tersebut dapat di pahami bahwa strategi komunikasi selektif menjadi mekanisme untuk mempertahankan kontrol diri untuk menghindari tekanan sosial dan mencegah stigma sebagai korban perselingkuhan. Dengan membatasi pengalaman yang hendak dibagikan, informan berupaya melindungi ruang pemulihan personalnya dari campur tangan orang lain yang berpotensi memperburuk keadaan. Goffman (1959) menjelaskan bahwa presentasi diri merupakan proses manajemen impresi yang dilakukan individu dalam interaksi sosial untuk mengontrol bagaimana ia dipersepsikan. Setelah perselingkuhan, strategi ini digunakan sebagai mekanisme adaptasi untuk menjaga martabat dan harga diri serta melakukan penyaringan informasi agar tidak memperburuk luka emosional. Hal serupa ditemukan dengan memilih untuk tidak membuka masalahnya kepada orang sekitar, informan 4 (OT) menceritakan:

"Biasanya orang-orang yang tidak terlalu dekat dan langsung tahu hubungan ku berakhir karena perselingkuhan akan bertanya terkait hal ini. Tapi karena aku tahu kepentingan mereka hanya untuk konsumsi pembicaraan asal jadi aku hanya bilang 'sudah nggak sama dia' sampai disitu saja karena bagaimanapun juga aku pernah menjalin hubungan baik dengan di pelaku."

Pernyataan informan tersebut menegaskan bahwa batasan komunikasi juga ditemukan sebagai bentuk pertahanan diri, beberapa informan menghindari percakapan mengenai masa lalu serta membatasi keterbukaan dalam hubungan baru sebagai strategi mencegah risiko trauma berulang. Strategi ini dipahami menunjukkan bahwa proses pemulihan membutuhkan ruang kendali pribadi dan kemampuan menetapkan batas yang sehat dalam hubungan. Pengelolaan citra diri berkaitan dengan upaya menjaga harga diri dan martabat baik terhadap diri sendiri maupun pasangan. Sikap tersebut dianggap mencerminkan proses pendewasaan emosional serta kemampuan mengatur respons interpersonal lebih bijaksana. Melalui strategi tersebut pengelolaan komunikasi dengan lingkungan sosial dapat menjadi sarana untuk menciptakan jarak aman dari ingatan traumatis dan memberi kesempatan bagi individu untuk bernafas secara emosional.

Konsistensi Komunikasi Sebagai Fondasi Rekonstruksi Kepercayaan Hubungan Baru

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan komunikasi antarpribadi mulai pulih melalui pola komunikasi yang stabil jujur serta konsistensi terutama saat individu mulai membuka diri terhadap hubungan baru atau interaksi sosial yang memberi rasa aman. Masuk ke hubungan baru bukan perkara mudah bagi para informan karena prosesnya lebih panjang memuat penuh pertimbangan yang mengharuskan mereka mengenali batas aman masing-masing. Informan 6 (MS) menekankan bagaimana pentingnya bentuk komunikasi sederhana namun konsisten:

"Aku suka punya hubungan yang selalu mengabari walaupun kita punya kesibukan masing-masing. Walaupun Cuma satu pesan di jam makan siang akan sangat berarti untuk aku karena hal sekecil itu buat aku merasa bahwa aku di anggap ada aku di ingat sebagai pasangannya yang perlu diberi kabar. Hal kayak gini juga membuat aku tidak berpikir berlebihan atas tindakannya yang selalu responsif."

Kutipan pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa hubungan baru bisa diterima ketika pasangan mereka menunjukkan konsistensi tidak dipahami semata-mata soal frekuensi pesan tetapi sebagai simbol kehadiran emosional. Bagi korban perselingkuhan, perhatian kecil di persepsikan sebagai bentuk validasi rasa aman dan diyakini mampu memperbaiki kepercayaan interpersonal. Pemulihan kepercayaan tidak hanya bergantung pada seberapa sering komunikasi dilakukan, namun pada kualitas dan ketulusan pesan yang diberikan. Pola komunikasi yang konsisten dipahami dapat membantu mengurangi kecemasan dan membangun struktur kepercayaan bertahap. Informan lain menyampaikan bahwa ia mulai belajar membuka kepercayaan namun tetap dengan kehati-hatian, informan 3 (ND) mengatakan:

"Aku yakin bahwa ga semua orang mau melakukan tindakan perselingkuhan, cukup jadikan sebagai pengalaman yang kurang baik. Meskipun tetap berhati-hati tapi kita bisa belajar memulai komunikasi yang konsisten terhadap hubungan baru."

Pendekatan perlahan dan penuh kesadaran menunjukkan bahwa pengalaman pahit membuat informan menyadari pentingnya batasan dalam kepercayaan agar tidak mudah terluka lagi. Informan lainnya menegaskan bahwa komunikasi terbuka menjadi syarat penting untuk memulai hubungan baru, informan 7 (AO) mengatakan:

"Menyiapkan mental terlebih dahulu, bisa mulai juga belajar baca pola komunikasi kayak ritmenya begitu. Kalo dari awal aku sudah merasa bahwa hubungan yang di bangun memang tidak sehat bisa langsung di bicarakan baiknya akan tetap di lanjut dengan cara yang lebih baik atau lebih baik berhenti."

Melalui hasil narasi keseluruhan informan dapat dikatakan bahwa konsistensi komunikasi berperan sebagai fondasi membangun kembali kepercayaan diri yang hilang karena perselingkuhan. Komunikasi yang jujur kemudian responsif dan seimbang membantu korban mengurangi kecemasan untuk membangun pemahaman baru tentang hubungan yang sehat dan menumbuhkan kesiapan untuk kembali percaya kepada orang baru. Pengelolaan citra diri dan konsistensi komunikasi terbukti menjadi dua mekanisme utama dalam proses pemulihan kepercayaan diri pasca perselingkuhan. Kedua pola komunikasi tersebut menjadi bentuk kontrol personal terhadap pengalaman emosional dan membuka ruang aman bagi individu untuk pulih secara bertahap. Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa pemulihan pasca perselingkuhan merupakan proses

kompleks yang terjadi melalui komunikasi interpersonal dan intrapersonal yang saling terkait. Proses ini membutuhkan dukungan emosional seperti refleksi makna lalu pengaturan batas komunikasi dan konsistensi hubungan baru sebagai fondasi rekonstruksi kepercayaan diri dan identitas relasional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perselingkuhan dipahami melalui pengalaman personal yang penuh dinamika emosional dan dipengaruhi oleh konteks sosial yang mengelilingi para informan. Makna perselingkuhan tidak berdiri tunggal tetapi terbentuk dari proses refleksi diri interaksi dengan pasangan dan tekanan sosial yang memengaruhi arah keputusan setelah kejadian. Perselingkuhan dipahami sebagai bentuk pengkhianatan sebagai titik balik untuk melihat ulang hubungan dan sebagai pengalaman yang memaksa individu menata kembali identitas serta kepercayaan diri. Proses pemulihan terbukti membutuhkan waktu yang panjang dan tidak berlangsung dengan cepat. Upaya membangun kembali komunikasi menjadi langkah penting untuk menentukan apakah hubungan dapat di perbaiki atau harus diakhiri dengan cara yang lebih dewasa. Dukungan dari lingkungan sosial berperan besar dalam membantu informan melalui fase emosional yang dilihat terutama ketika beban stigma dan penilaian publik semakin menekan keadaan. Pemulihan dipahami sebagai proses berani menerima realitas memaafkan diri sendiri dan menemukan kembali arah hidup setelah luka. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa pengalaman perselingkuhan tidak hanya menjadi cerita tentang kehilangan tetapi juga tentang transformasi. Individu belajar mengenali kebutuhan emosional yang lebih dalam menemukan kekuatan diri sendiri melalui komunikasi terbuka yang menjadikan kunci mencapai kejelasan dan menentukan langkah selanjutnya tanpa meninggalkan luka yang berlarut.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran dapat lebih menyadari pentingnya pola komunikasi antarpribadi sebagai bagian dari proses pemulihan emosional dan pembentukan kembali kepercayaan diri. Dukungan komunikasi yang suportif dari lingkungan terdekat seperti keluarga dan sahabat perlu terus diperkuat sebagai ruang aman untuk mengekspresikan perasaan dan memvalidasi pengalaman traumatis yang dialami. Selain itu, penguatan komunikasi intrapersonal melalui refleksi diri dan pendekatan spiritual dapat dijadikan strategi pendamping untuk menjaga stabilitas emosional selama proses pemulihan berlangsung.

Bagi pasangan atau individu yang akan membangun hubungan baru setelah pengalaman perselingkuhan, penelitian ini merekomendasikan pentingnya komunikasi yang jujur, konsisten, dan penuh empati sebagai fondasi utama dalam membangun kembali rasa aman dan kepercayaan. Penetapan batasan komunikasi yang sehat juga perlu diperhatikan sebagai bentuk perlindungan diri agar individu tidak kembali terjebak dalam pola hubungan yang merugikan secara emosional.

Secara akademik, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan melibatkan konteks yang lebih beragam, seperti perbedaan latar budaya, durasi hubungan, atau peran media digital dalam dinamika perselingkuhan dan pemulihan. Pendekatan metodologis yang berbeda, seperti studi longitudinal atau kombinasi dengan metode kuantitatif, juga dapat digunakan untuk memperkaya pemahaman mengenai peran komunikasi antarpribadi dalam proses pemulihan kepercayaan diri pasca perselingkuhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart and Winston. <https://doi.org/10.1037/10060-000>
2. Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology, 15*(4), 735–749. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.4.735>
3. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman. <https://doi.org/10.4324/9781315800820>
4. Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy, 31*(2), 217–233. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01556.x>
5. Buss, D. M., & Haselton, M. G. (2005). The evolution of jealousy. *Trends in Cognitive Sciences, 9*(11), 506–507. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.09.006>
6. Campbell, L., & Stanton, S. C. (2019). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology, 25*, 148–151. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.08.004>
7. Caughlin, J. P., & Vangelisti, A. L. (2006). Communication and conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 23*(1), 5–13. <https://doi.org/10.1177/0265407506060172>
8. DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson. <https://doi.org/10.4324/9780203842058>
9. Dewi, R., & Hidayat, A. (2021). Interpersonal communication and self-confidence among young adults. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication, 37*(1), 356–370. <https://doi.org/10.17576/jkmjc-2021-3701-21>
10. Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology, 13*, 70–74. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.008>
11. Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday. <https://doi.org/10.4324/9781351327749>
12. Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy, 30*(2), 213–231. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x>
13. Hall, J. A., & Davis, D. C. (2017). Proactive and reactive communication in relationships. *Communication Research Reports, 34*(2), 1–10. <https://doi.org/10.1080/08824096.2017.1286478>

14. Hertlein, K. M., & Piercy, F. P. (2012). Infidelity and technology in couple relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 11(3), 1–17. <https://doi.org/10.1080/15332691.2012.710106>
15. Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (2004). Interference and facilitation in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(5), 581–602. <https://doi.org/10.1177/0265407504045896>
16. LeFebvre, L. (2017). Swiping me off my feet: Explicating relationship initiation on Tinder. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(9), 1–21. <https://doi.org/10.1177/0265407517706419>
17. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
18. Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). Defining infidelity in research and couple counseling. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(5), 1–15. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2014.931314>
19. Ogolsky, B. G., & Bowers, J. R. (2013). A meta-analytic review of relationship maintenance behaviors. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 343–367. <https://doi.org/10.1177/0265407512463338>
20. Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2006). Regulation processes in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 662–685. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.662>
21. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist temptation? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(4), 540–552. <https://doi.org/10.1177/0146167211399103>
22. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
23. Shackelford, T. K., Buss, D. M., & Bennett, K. (2002). Forgiveness or breakup. *Cognition and Emotion*, 16(2), 299–307. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
24. Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). Treating infidelity. *Journal of Clinical Psychology*, 64(5), 1–13. <https://doi.org/10.1002/jclp.20459>
25. Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley. <https://doi.org/10.4324/9781315135007>
26. Tsapelas, I., Fisher, H. E., & Aron, A. (2010). Infidelity: When, where, why. *Journal of Sexual Medicine*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01608.x>
27. Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (2018). *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867>
28. Whisman, M. A., Gordon, K. C., & Chatav, Y. (2007). Predicting marital infidelity. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 320–324. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.320>
29. Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 942–966. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.942>
30. Zhang, Z., & Kline, S. L. (2009). Can I trust you? The impact of interpersonal trust on romantic relationships. *Communication Research Reports*, 26(2), 128–137. <https://doi.org/10.1080/08824090902861604>