

PERILAKU EXTRAMARITAL PADA PRIA DEWASA

Resti Puspitasari

Dosen Pembimbing I : Dr. Yeniari Indriana

Dosen Pembimbing II: Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRACT

Extramarital behavior is a violation of the commitments and promises that monogamous marriage with a relationship outside of marriage secretly. In monogamous marriage, sexual and emotional exclusivity is important and has a great influence in maintaining harmony and lasting marriage relationship. This research is important because along with the development of times, extramarital behavior considered as normal behavior is even contrary to the norms in force. Serious consequences felt all the parties and the high divorce rate due to extramarital behavior also makes this research important to do. Research conducted with qualitative methods and using a phenomenological approach. Method of data collection is done by in-depth interviews, observation methods, and documents in the form of audio material. Research subjects of three people chosen on the basis of predetermined criteria. The results showed that the extramarital behavior is the way the individual to cope with tension because of the particular needs that are not met by either through marriage partner. Various problems and conflicts that occur in marriages, relationships and communication climate are not going well can lead to the emergence of dissatisfaction that causes a person to do extramarital behavior. Personality, premarital sexual experience, a negative moral value, unpreparedness married, and emotional immaturity can be a motivating factor extramarital behavior. In addition, the opportunity and the influence of social environment also encourages individuals to conduct extramarital behavior. This research is expected to be taken into consideration for the individual before deciding to conduct extramarital behavior because the resulting negative impact far greater than the pleasure that would bring.

Key words: extramarital Affair, marriage

PENDAHULUAN

Permasalahan

Fenomena perilaku *extramarital* di kalangan masyarakat Indonesia semakin lama seolah telah menjadi tren hidup masa sekarang. Kasus perilaku *extramarital* dapat dengan mudah ditemukan dan dilakukan oleh siapa saja tanpa memandang usia, jabatan, status sosial, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin. Berkembangnya fenomena perilaku *extramarital* merupakan sebuah bentuk disharmoni dalam masyarakat, seperti rumah tangga kacau, ada pihak yang merasa disakiti, menyebarnya penyakit menular seksual, perilaku seks primitif, dan dekadensi moral.

Pernikahan sejatinya merupakan ikatan suci yang menyatukan dua pribadi melalui komitmen hidup bersama sepanjang masa. Kehidupan pernikahan yang harmonis dan senantiasa hangat pasti menjadi dambaan bagi setiap pasangan yang menikah. Namun demikian kebahagiaan yang diimpikan tidak dapat terwujud dengan seketika karena setiap individu yang menikah tentunya akan dihadapkan pada berbagai permasalahan yang dapat memicu konflik antarpasangan pernikahan. Apabila kedua pasangan tidak mampu menyelesaikan konflik dengan cara yang memuaskan kedua belah pihak, maka relasi keintiman diantara keduanya dapat terhalang dan menjadi landasan awal berkembangnya area konflik pernikahan. Salah satu area konflik tersebut adalah perilaku *extramarital* (Sadarjoen, 2005, h. 75).

Perilaku *extramarital* merupakan sebuah bentuk ketidaksetiaan dan pelanggaran terhadap komitmen dan janji pernikahan monogami. Lusterman

(2005, h.337) menyatakan bahwa ketidaksetiaan dalam pernikahan merupakan keadaan dimana salah satu pasangan pernikahan memegang teguh komitmen pernikahan monogami, sedangkan di sisi lain pasangannya secara sembunyi-sembunyi melanggar komitmen tersebut. Perilaku *extramarital* dapat menjadi masalah serius yang mampu menghancurkan kehidupan pernikahan. Hal ini dikarenakan setiap individu pada pernikahan monogami pada dasarnya mengharapkan eksklusivitas seksual dan emosional dari pasangannya.

Perilaku *extramarital* dapat terjadi dalam berbagai macam kondisi pernikahan, baik pernikahan yang tidak harmonis maupun pernikahan yang harmonis sekalipun. Satiadarma (2001, h. 74) bahwa perilaku *extramarital* muncul pada situasi-situasi tertentu dimana ada suatu desakan kebutuhan tertentu pada diri seseorang yang tidak dapat ia penuhi bersama dengan pasangan pernikahannya, tetapi berpeluang untuk ia penuhi di luar hubungan pernikahan.

Pada dasarnya tidak ada perbedaan yang cukup signifikan mengenai prosentase pria dan wanita yang melakukan perilaku *extramarital*. Kendati demikian, masyarakat cenderung lebih dapat memberikan toleransi bila pelaku perilaku tersebut adalah pria. Kondisi inilah yang menyebabkan pria semakin mudah mengkhianati komitmen pernikahan yang telah diikrarkannya. Perilaku *extramarital* yang dilakukan oleh para pria (suami) tersebut menjadi salah satu penyebab maraknya gugatan cerai istri terhadap suami. Apabila kondisi ini dibiarkan maka lembaga pernikahan akan semakin kehilangan nilai-nilai kesakralannya, sehingga pernikahan hanya dipandang sebagai kontrak fisik dan sosial serta kurang dilandasi nilai-nilai agama.

Berbagai kondisi di atas menggugah peneliti untuk memahami lebih dalam bagaimana perilaku *extramarital* dapat terjadi dalam sebuah pernikahan? dan bagaimana dinamika psikologis individu yang melakukan perilaku *extramarital* tersebut?

Landasan Teoritis

Perilaku *extramarital* dapat disebut sebagai bentuk ketidaksetiaan terhadap pasangan pernikahan. Lusterman (2005, h.337) menyatakan bahwa ketidaksetiaan dalam pernikahan merupakan keadaan dimana salah satu pasangan pernikahan memegang teguh komitmen pernikahan monogami, sedangkan di sisi lain pasangannya secara sembunyi-sembunyi melanggar komitmen tersebut. Senada dengan pendapat tersebut, Satiadarma (2001, h. 20) menyatakan bahwa perilaku *extramarital* merupakan tindakan rahasia di luar lembaga pernikahan yaitu dengan membuat kesepakatan baru di luar kesepakatan atau janji pernikahan secara diam-diam.

Perilaku *extramarital* dapat terjadi dengan melibatkan aspek seksual maupun emosional. Thompson (dalam Strong & Vault, 1989, h. 206) membagi perilaku *extramarital* ke dalam tiga bentuk dasar, yaitu:

1. Seksual non emosional
2. Seksual dan emosional
3. Emosional non seksual

Perilaku *extramarital* dalam pernikahan merupakan hal yang sangat kompleks. Ada berbagai motivasi dan latar belakang yang mendasari terjadinya

perilaku *extramarital*. Knox (1988, h. 120) menyebutkan faktor-faktor yang mendasari terjadinya perilaku *extramarital*, yaitu:

1. Variasi seksual

Kehidupan seks dalam pernikahan memiliki kecenderungan untuk menjadi jenuh dan biasa, sebagai akibatnya daya tarik dan perangsangan dalam hubungan seksual menjadi semakin berkurang.

2. Pengalaman seksual

Gunarsa (2002, h. 33) mengatakan bahwa seseorang yang sejak masa remaja sudah mencari dan mendapatkan kesempatan untuk merasakan seks di luar nikah akan sulit untuk mengubah arah dorongannya ke satu arah yaitu satu suami atau satu istri.

3. Pertemanan

Hubungan *extramarital* terbentuk melalui adanya persamaan dalam dunia kerja dan intensitas pertemuan yang rutin, sehingga memunculkan ketertarikan satu sama lain.

4. Komitmen pernikahan

Pasangan yang memiliki komitmen rendah terhadap pernikahannya lebih sering terlibat dalam hubungan *extramarital*.

5. Sikap apatetik dari salah satu pasangan

Ketimpangan tingkat gairah seksual maupun keinginan melakukan variasi hubungan seksual antarpasangan pernikahan dapat memicu pemenuhan kebutuhan seksual di luar pernikahan.

6. Pernikahan yang tidak bahagia

Hubungan *extramarital* seringkali dilakukan oleh pasangan yang melaporkan rendahnya tingkat kepuasan pernikahan, frekuensi hubungan seksual, dan kualitas hubungan seksual.

7. Pengaruh proses penuaan

Lamanna & Riedmann (1991, h. 258) mengatakan bahwa perilaku *extramarital* dapat disebabkan oleh adanya krisis identitas selama masa transisi kehidupan.

8. Ketidakhadiran pasangan

Perilaku *extramarital* dapat muncul sebagai akibat dari ketidakhadiran pasangan pernikahan dalam jangka waktu yang lama, sehingga memicu pemenuhan kebutuhan diluar pernikahan dengan cara menjalin hubungan *extramarital*.

Satiadarma (2001, h. 63) menyebutkan beberapa sebab-sebab perilaku *extramarital*, antara lain:

1. Alasan psikofisik, meliputi:

a. Keterpikatan fisik

Aspek fisik yang dapat menjadi daya pemikat yaitu mulai dari paras, bentuk tubuh, tatapan mata, nada bicara, sampai pada gerakan tubuh dan cara berpakaian seseorang.

b. Kebutuhan biologis

Hambatan dalam hubungan seksual dengan pasangan pernikahan pada suatu saat tertentu dapat memicu individu untuk memenuhi dorongan kebutuhan seksualnya dengan melakukan hubungan seksual *extramarital*.

2. Alasan sosial, meliputi:

a. Masalah kultural

Pada berbagai budaya dan kepercayaan, hubungan di luar hubungan pernikahan resmi belum tentu dianggap sebagai perilaku yang melanggar norma.

b. Perbedaan kelas sosial, perbedaan agama, perbedaan kebiasaan

Ketidaknyamanan suasana di dalam rumah memicu salah satu atau kedua pasangan untuk mencari jalan lain di luar rumah untuk memperoleh suasana nyaman.

c. Desakan ekonomi

Desakan ekonomi merupakan salah satu alasan mengapa seseorang menjalin hubungan *extramarital*.

d. Pengaruh teman

Teman dapat berfungsi sebagai model perilaku *extramarital* dan memberikan penguatan positif terhadap perilaku *extramarital*.

3. Alasan psikologis, meliputi:

a. Masalah kepribadian

Perilaku *extramarital* muncul pada situasi-situasi tertentu yang menimbulkan suatu desakan kebutuhan pada diri individu dan tidak dapat dipenuhi bersama pasangan pernikahannya. Teori kebutuhan Murray

(Satiadarma, 2001, h. 75) dapat digunakan untuk menguraikan perilaku *extramarital*.

- 1) Kebutuhan (*needs*)
- 2) Tekanan (*press*)
- 3) Reduksi Ketegangan (*tension reduction*)

b. Aspek moral

Eisenberg mengemukakan bahwa besar kemungkinan pelaku perilaku *extramarital* adalah orang yang moralitasnya lebih dilandasi oleh prinsip hedonisme (Satiadarma, 2001, h. 88).

Pernikahan merupakan sebuah perjalanan panjang yang membawa konsekuensi munculnya berbagai masalah selama rentang kehidupan pernikahan. Gunarsa (1999, h. 27) menyatakan bahwa permasalahan dalam pernikahan dapat diklasifikasikan dalam beberapa kelompok, yaitu:

1. Masalah pribadi suami istri yang meliputi masa lampau dan masa depan yang akan dijalani bersama.
2. Masalah pribadi suami istri yang saling memasuki lingkungan keluarga baru, misalnya mertua, ipar, kakak, nenek, dan lain-lain.
3. Masalah yang berhubungan dengan keluarga baru dan rencana-rencana yang akan dibentuk, meliputi perkembangan dan pendidikan anak.

Hurlock (1997, h. 289) mengatakan bahwa selama tahun pertama dan kedua pernikahan, pasangan suami istri harus melakukan penyesuaian utama satu sama lain, terhadap anggota keluarga masing-masing, dan teman-temannya. Pada proses penyesuaian ini dapat timbul ketegangan emosional diantara pasangan

pernikahan. Harapan yang berlebihan tentang tujuan dan hasil pernikahan sering membawa kekecewaan yang menambah kesulitan penyesuaian terhadap tugas dan tanggung jawab pernikahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Metode ini digunakan untuk mengungkap makna pengalaman individu mengenai fenomena perilaku extramarital. Fokus dalam penelitian ini adalah untuk mengungkap bagaimana perilaku extramarital dapat terjadi dalam sebuah pernikahan, apa saja faktor-faktor yang mempengaruhinya dan bagaimana dinamika psikologis individu yang bersangkutan.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang dipilih berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya. Kriteria tersebut antara lain subjek adalah pria dewasa yang terikat status pernikahan dan sedang melakukan perilaku extramarital. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini ialah dengan wawancara mendalam dan observasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan gambaran bahwa ada berbagai faktor yang mendorong individu untuk melakukan perilaku extramarital, antara lain yaitu:

1. Ketidakpuasan pernikahan

Setiap orang pada dasarnya mendambakan kehidupan pernikahan yang bahagia, harmonis, dan kekal abadi hingga maut memisahkan. Harapan ini tercermin dalam definisi pernikahan menurut UU perkawinan No. 1 tahun 1974 (dalam Walgito, 2002, h.11), yang menyebutkan bahwa perkawinan atau pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan YME. Kendati demikian, harapan tersebut tidak dapat terwujud dengan seketika. Ketidakmampuan individu menyesuaikan harapannya terhadap pasangan maupun kehidupan pernikahan secara fleksibel, mengakibatkan munculnya rasa kecewa ketika dihadapkan pada kenyataan yang sesungguhnya.

Berbagai permasalahan yang tidak terselesaikan dengan baik dapat memicu munculnya kondisi ketidakpuasan dalam diri individu, baik terhadap pasangan maupun terhadap kehidupan pernikahan yang dijalannya. Ketidakpuasan dalam pernikahan dapat membentuk kecenderungan perilaku *extramarital* pada diri seseorang sebagai upaya kompensasi atau pun pemenuhan kebutuhan yang tidak didapatkan melalui pasangan pernikahan. Gunarsa (2002, h. 35) yang mengatakan bahwa berbagai permasalahan dalam kehidupan pernikahan yang dibiarkan berlarut-larut dan tidak terselesaikan dapat menyebabkan timbulnya ketegangan, marah, dan kecewa, yang akan memudahkan munculnya keinginan untuk melarikan diri (*escape mechanism*) dengan tujuan memperoleh keseimbangan.

Ketidakpuasan pernikahan juga dapat muncul karena adanya iklim relasi maupun komunikasi yang tidak berimbang dalam sebuah pernikahan. Walgito (2002, h. 59) mengatakan bahwa pola komunikasi yang tidak seimbang menempatkan salah satu pihak suami atau istri pada posisi yang mendominasi lebih dari setengah area komunikasi dan memiliki kecenderungan mengontrol pihak lainnya. Pola dominan-submisif ini tidak akan menimbulkan permasalahan bila kedua pasangan memiliki karakter kepribadian yang saling mengisi, sehingga kedua pasangan tersebut akan tetap merasa nyaman dengan iklim relasi yang terbina. Berbeda halnya bila pasangan yang berada pada posisi submisif sebenarnya menginginkan pola interaksi yang berimbang, maka individu tersebut akan merasa tidak nyaman. Kondisi inilah yang kemudian dapat mendorongnya untuk mencari pemenuhan kebutuhan di luar pernikahan.

Buss & Shackelford (1997, h. 218) menyatakan bahwa ketidakpuasan pernikahan secara umum, ketidakpuasan seksual, dan ketiadaan kasih sayang dan cinta dalam pernikahan menimbulkan kondisi kerentanan pada diri individu untuk melakukan perilaku *extramarital*. Adanya kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi dengan baik oleh pasangan pernikahan membuat individu berada dalam kondisi ketegangan yang menimbulkan ketidaknyamanan. Kondisi ketegangan inilah yang kemudian mendorong subjek untuk berperilaku terarah pada pemenuhan kebutuhan di luar pernikahan. Situasi ini sesuai dengan konsep reduksi ketegangan yang diungkapkan oleh Murray bahwa kebutuhan yang muncul dalam diri individu

akan mengakibatkan individu berada dalam kondisi tegang, dan pemuasan kebutuhan tersebut akan mereduksi ketegangan individu (Hall & Linzey, 1993, h. 43).

2. Faktor internal dalam diri individu

Selain faktor ketidakpuasan pernikahan, faktor internal dalam diri individu juga dapat mendorongnya untuk melakukan perilaku extramarital. faktor internal tersebut meliputi kepribadian, pengalaman seksual pranikah, nilai moral negatif, ketidakmatangan emosi, dan ketidaksiapan menikah.

Berdasarkan penelitian ini, faktor kepribadian yang turut mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku extramarital adalah rendahnya kekuatan ego dan superego dalam diri individu tersebut. Menurut Cattel (dalam Alwisol, 2004, h. 302) kekuatan ego berfungsi sebagai kekuatan untuk mengontrol impuls dan menangani masalah dengan realistik. Rendahnya kekuatan ego dalam diri individu menyebabkan individu tidak mampu menghadapi permasalahan dalam kehidupan rumah tangga dengan realistik sehingga cenderung melakukan kompensasi dengan melakukan perilaku extramarital.

Individu-individu yang memiliki pengalaman seksual pranikah juga lebih rentan untuk melakukan perilaku extramarital di kemudian hari. Gunarsa (2002, h. 33) mengatakan bahwa seseorang yang sejak masa remaja sudah pernah mendapatkan kesempatan untuk merasakan seks di luar nikah, maka individu tersebut akan sulit mengubah arah dorongan-dorongannya pada satu pasangan setelah menikah. Pengalaman seksual pranikah tersebut bukan hanya

menunjukkan bahwa individu telah belajar melanggar norma, namun juga dapat membentuk nilai-nilai moral individu ke arah yang negatif. Adanya nilai moral yang negatif ini menyebabkan individu cenderung mempunyai kendali internal yang lemah terhadap dorongan-dorongan keinginannya sehingga memiliki potensi yang lebih besar untuk melakukan perilaku *extramarital* bila tidak memiliki komitmen yang kuat untuk berubah.

Ketidakpuasan pernikahan yang dirasakan individu juga dapat disebabkan karena ketidaksiapan individu memasuki kehidupan pernikahan. Turner dan Helms (Dariyo, 2003, h. 156) mengatakan bahwa kesiapan mental untuk menikah mengandung pengertian sebagai kondisi psikologis-emosional untuk siap menanggung berbagai resiko yang timbul selama hidup dalam pernikahan. Ketidaksiapan memasuki kehidupan pernikahan menyebabkan individu cenderung tidak siap menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab baru setelah menikah. Ketidakmatangan emosi inilah yang membuat individu tidak mampu menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam rumah tangga secara objektif.

3. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang turut mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku *extramarital* antara lain yaitu pengaruh teman, kesempatan, dan keterpikatan fisik terhadap wanita lain. Faktor-faktor eksternal tersebut semakin membuka peluang bagi individu untuk mendapatkan pemenuhan kebutuhan di luar kehidupan pernikahan.

Satiadarma (2001, h. 72) menjelaskan bahwa teman dapat memberikan penguatan positif terhadap perilaku *extramarital*, sehingga membuat individu yang bersangkutan akan terus melakukan perilaku tersebut. Keberadaan individu pada kelompok sosial tertentu membuat individu cenderung menggunakan norma kelompok tersebut sebagai pedoman dalam berperilaku. Keberadaan seseorang dilingkungan pergaulan yang juga menjadi pelaku perilaku *extramarital* dapat menyebabkan individu merasa bahwa perilaku *extramarital* wajar untuk dilakukan.

Faktor lain yang turut membuka peluang perilaku *extramarital* adalah adanya kesempatan bagi individu untuk melakukan perilaku *extramarital*. Macklin (dalam Lamanna & Riedmann, 1991, h. 258) mengatakan bahwa adanya kesempatan yaitu ketersediaan pasangan potensial dan keleluasaan yang cukup merupakan faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan perilaku *extramarital*. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Atwater yang menunjukkan bahwa 50 persen perilaku *extramarital* diawali dengan keterpikatan kedua belah pihak secara bersama-sama, 25 persen diawali oleh pihak wanita dan 25 persen lainnya diawali pihak pria (Satiadarma, 2001, h. 32).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, perilaku *extramarital* merupakan cara yang ditempuh individu untuk mengatasi ketegangan yang dirasakannya akibat tidak terpenuhinya kebutuhan melalui pasangan pernikahan. Satiadarma (2001, h. 80) mengatakan bahwa suatu hal, objek, atau situasi tertentu

dapat memiliki makna bagi diri seseorang apabila hal, objek, atau situasi tersebut secara akurat memenuhi kebutuhan individu.

Meskipun individu melakukan perilaku *extramarital* untuk mengatasi ketegangan yang dirasakannya, namun ketegangan tersebut justru semakin meningkat dan menimbulkan ketidaknyamanan. Peningkatan ketegangan ini disebabkan oleh adanya kondisi yang bertentangan dalam diri individu. Ilusi kenikmatan yang hadir dalam perilaku *extramarital* membuat individu selalu ingin mengulang pengalaman tersebut, namun pada sisi yang lain individu juga semakin dihantui perasaan bersalah dan kecemasan bila perilakunya terbongkar. Satiadarma (2001, h. 60) menjelaskan bahwa individu yang melakukan perilaku *extramarital* senantiasa dilanda ketegangan karena dirinya membutuhkan energi ekstra untuk merahasiakan hubungannya dengan berbagai taktik agar tidak diketahui orang lain, sementara pada saat bersamaan mereka membutuhkan energi untuk mengatasi permasalahan dalam rumah tangganya.

Perilaku *extramarital* yang dilakukan oleh salah satu pasangan dalam sebuah pernikahan memberikan pengaruh yang besar bagi munculnya berbagai perubahan-perubahan dalam kehidupan keluarga. Berdasarkan teori sistem (Wolf, 1996, h. 51), keluarga merupakan sebuah sistem sosial yang terdiri dari individu-individu yang saling mempengaruhi satu sama lain. Perubahan perilaku dari salah satu anggota keluarga dapat merubah pola-pola interaksi dalam keluarga tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *extramarital* dilakukan individu sebagai upaya untuk melepaskan diri dari kondisi ketegangan yang dirasakannya akibat permasalahan rumah tangga yang tidak teratasi dengan baik, maupun desakan kebutuhan tertentu dalam diri individu.

Perilaku *extramarital* disebabkan oleh adanya kondisi ketidakpuasan dalam diri individu terhadap kehidupan pernikahan yang dijalannya. Ketidakpuasan ini dapat bersumber dari berbagai masalah dan konflik yang terjadi dalam pernikahan yang tidak terselesaikan dengan baik, maupun adanya iklim relasi dan komunikasi antar pasangan yang tidak berimbang dan tidak memuaskan salah satu pihak. Selain itu, individu melepaskan ketegangan yang dirasakannya melalui perilaku *extramarital* juga didorong oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal tersebut berkaitan dengan kepribadian individu, pengalaman seksual pranikah, nilai moral negatif, ketidaksiapan meikah, dan ketidakmatangan emosi. Sedangkan faktor eksternal yang turut mendorong individu dalam melakukan perilaku *extramarital* berkaitan dengan adanya pengaruh teman sepeergaulan. Adanya kelompok atau teman yang juga melakukan perilaku *extramarital* seringkali memberikan pengaruh dan penguatan positif terhadap perilaku *extramarital*. Keberadaan individu pada kelompok sosial yang juga melakukan perilaku *extramarital* membuat individu memiliki persepsi bahwa perilaku *extramarital* merupakan perilaku yang umum dan wajar dilakukan. Selain itu, adanya kesempatan yaitu ketersediaan pasangan potensial dan

keleluasaan yang cukup, dan juga adanya individu lain yang menarik secara fisik dapat menjadi peluang tersendiri bagi seseorang untuk melepaskan ketegangannya melalui individu lain selain pasangan pernikahannya.

Perilaku *extramarital* yang dilakukan individu kemudian menyebabkan ketegangan yang dirasakannya mengalami penurunan. Kendati demikian, reduksi ketegangan tersebut hanya bersifat semu karena setelah melakukan perilaku *extramarital* ketegangan yang individu rasakan justru semakin meningkat. Peningkatan ketegangan tersebut berkaitan dengan munculnya berbagai dampak negatif baik yang dirasakan individu yang bersangkutan maupun dampak-dampak yang menimpa kehidupan pernikahannya. Peningkatan ketegangan dalam diri individu kemudian membuat kehidupan individu menjadi diliputi ketidaknyamanan. Ketidaksediaan individu untuk menghadapi realitas yang sesungguhnya mendorong individu untuk menggunakan berbagai mekanisme pertahanan diri dengan tujuan menghilangkan ketidaknyamanannya. Penggunaan mekanisme pertahanan diri ini semakin memperkuat sikap mempertahankan perilaku *extramarital* dan menghambat upaya individu untuk menghentikan perilaku *extramarital*.

Saran

1. Bagi subjek
 - a. Subjek hendaknya melakukan introspeksi diri dan menerima kesalahannya yang telah membuat keharmonisan pernikahannya menurun.
 - b. Untuk memperbaiki hubungan pernikahan, subjek dan istri diharapkan meminta bantuan tenaga profesional, seperti psikolog.

- c. Subjek juga hendaknya memperbaiki sistem nilai yang dianutnya, salah satunya dengan meningkatkan religiusitas.
2. Bagi masyarakat
 - a. Masyarakat diharapkan mampu menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan sebelum memutuskan untuk melakukan perilaku *extramarital* karena perilaku *extramarital* tidak akan menyelesaikan masalah yang dialami individu melainkan akan menghadirkan berbagai masalah-masalah baru dan dapat mengancam keutuhan rumah tangga.
 - b. Masyarakat diharapkan dapat lebih tegas dalam menyikapi perilaku *extramarital* sebagai perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai normatif, karena ketiadaan pencegahan dari sosial masyarakat dapat dipersepsikan sebagai adanya izin sosial bagi individu untuk melakukan perilaku *extramarital*.
 3. Bagi peneliti lain yang sejenis
 - a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam pengaruh faktor-faktor yang mendorong individu melakukan perilaku *extramarital*, misalnya faktor kepribadian dan pengaruh sosial budaya dalam pembentukan perilaku *extramarital*.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti fenomena lain yang berkaitan dengan perilaku *extramarital*, misalnya penyesuaian diri individu yang melakukan perilaku *extramarital*, perilaku *extramarital* yang dilakukan oleh wanita, atau pun dampak-dampak yang dialami pasangan yang dikhianati.

- c. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat lebih menggali pengaruh latar belakang keluarga asal bagi pembentukan perilaku *extramarital*.
- d. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih menggali pengaruh perilaku *extramarital* terhadap kehidupan keluarga berdasarkan teori-teori psikologi keluarga yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Buss, D. M. dan Shackelford, T. K. 1997. *Susceptibility to Infidelity in the First Year of Marriage*. *Journal of Research in Personality*.
- Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Gunarsa, Y. S. D. 1999. *Psikologi Untuk Keluarga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- _____. 2002. *Asas-Asas Psikologi Keluarga Idaman*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Hall, C. S dan Lindzey, G. 1993. *Psikologi Kepribadian 2 Teori Holistik (Organismik/Fenomenologi)*. Yogyakarta : Kanisius.
- Hurlock, E. B. 1997. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Cetakan Kelima. Alih Bahasa : Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta : Erlangga.
- Knox, D. 1988. *Choices in Relationship : An Introduction to Marriage and The Family*. New York : West Publishing Company.
- Lamanna, M. A. dan Riedmann, A. 1991. *Marriage and Families : Making Choices and Facing Chance*. 4th edition. California : Wadsworth Publishing Company.
- Lusterman, D. D. 2005. *Handbook of Couples Therapy*. New Jersey: John Willey and Son, Inc.

Sadarjoen, S. S. 2005. *Pendampingku Tak Seperti Dulu Lagi*. Jakarta : Penerbit Buku Kompas.

Satiadarma, M. P. 2001. *Menyikapi Perselingkuhan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.

Strong, B. dan De Vault, C. 1989. *The Marriage and Family Experience*. 4th edition. New York : West Publishing Company.

Wolf, R. 1996. *Marriage and Families in a Diverse Society*. New York : Harper Collins Publisher.