

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi Interpersonal merupakan bentuk komunikasi manusia yang khas dan bersifat “transaksional” yang melibatkan pengaruh timbal balik dan bertujuan untuk mengelola hubungan satu sama lain (Suwatno, 2023). Dalam komunikasi ini, pesan yang disampaikan tidak hanya berupa kata-kata (verbal), tetapi juga isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh. Karena terjadi secara langsung, komunikasi antar manusia memberi kesempatan untuk mendapat respons yang cepat dan baik, sehingga sangat penting dalam membangun serta menjaga hubungan yang sehat.

Menurut Usman F. (2023), Fungsi utama komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah merintis hubungan interpersonal dengan seseorang mengembangkan hubungan atau relasi interpersonal dengan seorang kenalan, merawat hubungan interpersonal dengan teman atau dengan saudara jauh yang telah berlangsung, meningkatkan hubungan interpersonal dari sekedar hubungan kenalan menjadi hubungan pertemanan, dari hubungan pertemanan ditingkatkan menjadi hubungan persahabatan, dari hubungan pertemanan ditingkatkan menjadi hubungan asmara, dan lainnya.

Dalam konteks hubungan romantis, komunikasi interpersonal menjadi alat utama untuk membentuk keintiman, saling pengertian, dan kepercayaan antar pasangan. Oleh karena itu, kualitas komunikasi interpersonal sangat menentukan keberhasilan suatu hubungan, terutama ketika pasangan menghadapi konflik atau krisis seperti perselingkuhan. Dalam proses komunikasi interpersonal yang efektif, terdapat beberapa prinsip penting, seperti keterbukaan (self-disclosure), kesetaraan, empati, dan mendengarkan secara aktif. Keterbukaan memungkinkan individu mengungkapkan perasaan dan pikiran secara jujur, yang menjadi dasar dari kepercayaan. Empati membantu seseorang memahami perspektif pasangannya, sementara mendengarkan aktif menunjukkan perhatian dan penghargaan terhadap lawan bicara. Tanpa adanya elemen-elemen ini, komunikasi interpersonal bisa menjadi tidak efektif, bahkan memicu kesalahpahaman dan konflik lebih lanjut.

Komunikasi interpersonal juga memiliki dimensi emosional yang kuat. Ketika seseorang merasa dikhianati oleh pasangan, seperti dalam kasus perselingkuhan, komunikasi menjadi saluran penting untuk mengungkapkan rasa sakit, harapan, dan kebutuhan untuk memulihkan kepercayaan. Dalam situasi ini, komunikasi tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan informasi, tetapi juga sebagai proses penyembuhan emosional. Oleh karena itu, kualitas dan intensitas komunikasi interpersonal sangat memengaruhi keberhasilan pasangan dalam membangun kembali hubungan yang sempat retak.

Dengan demikian, komunikasi interpersonal bukan sekadar pertukaran pesan, melainkan juga proses menciptakan makna dan hubungan yang lebih dalam antara individu. Dalam konteks pemulihan pasca perselingkuhan, komunikasi interpersonal menjadi jembatan penting untuk membangun kembali kepercayaan, menjalin kembali keterikatan emosional, dan memperkuat komitmen pasangan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang komunikasi interpersonal sangat penting dalam menganalisis dinamika hubungan yang pernah mengalami krisis kepercayaan.

Selain itu, faktor situasional dan psikologis juga mempengaruhi efektivitas komunikasi interpersonal, termasuk tingkat kedewasaan emosi, pengalaman sebelumnya, serta pola komunikasi yang terbentuk selama hubungan. Pasangan yang telah menciptakan pola komunikasi yang terbuka dan saling menghormati umumnya memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk memperbaiki hubungan setelah adanya pelanggaran kepercayaan. Sebaliknya, pasangan yang sering menghindari pertikaian atau menahan perasaan biasanya menghadapi kesulitan dalam menyatakan kebutuhan dan menyelesaikan masalah. Dalam situasi setelah perselingkuhan, kemampuan mengatasi emosi negatif seperti marah, kecewa, dan curiga menjadi elemen penting dalam komunikasi interpersonal yang adaptif.

Sebaliknya, teknologi komunikasi masa kini juga mempengaruhi interaksi komunikasi interpersonal dalam hubungan cinta. Kemunculan media sosial, pesan instan, dan panggilan video membuat pasangan dapat terus terhubung secara mendalam walaupun tidak secara langsung. Akan tetapi, dalam situasi perselingkuhan, teknologi sering kali menjadi penyebab pertikaian, terutama jika perselingkuhan melibatkan komunikasi secara digital. Dengan demikian, pemulihan kepercayaan tidak hanya bergantung pada komunikasi langsung, tetapi

juga meliputi kesepakatan mengenai keterbukaan digital, transparansi penggunaan media sosial, serta pengurangan kemungkinan kecurigaan. Dengan mengenali faktor-faktor ini, komunikasi interpersonal dapat berfungsi sebagai alat yang lebih efisien dalam memperbaiki hubungan dan memulihkan kepercayaan yang hilang.

2.2 Unsur – unsur Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian pesan yang terjadi antara dua orang atau lebih secara langsung maupun tidak langsung dengan tujuan menciptakan pemahaman bersama. Dalam proses komunikasi interpersonal terdapat beberapa unsur penting yang saling berkaitan dan memengaruhi keberhasilan komunikasi. Unsur-unsur tersebut menjadi komponen utama yang menentukan apakah komunikasi berjalan efektif atau justru menimbulkan kesalahpahaman. Dalam hubungan suami istri, khususnya pasca perselingkuhan, unsur-unsur komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membangun kembali kepercayaan dan memperbaiki hubungan yang mengalami keretakan.

Unsur pertama dalam komunikasi interpersonal adalah komunikator. Komunikator merupakan pihak yang menyampaikan pesan kepada orang lain. Dalam hubungan suami istri, komunikator dapat berupa suami maupun istri yang menyampaikan pikiran, perasaan, kebutuhan, atau harapan kepada pasangannya. Keberhasilan komunikasi sangat dipengaruhi oleh kemampuan komunikator dalam menyampaikan pesan secara jelas, jujur, dan empatik. Ketika pasangan mampu menjadi komunikator yang baik, proses komunikasi akan berjalan lebih terbuka dan menciptakan rasa saling memahami dalam hubungan.

Unsur kedua adalah komunikan, yaitu pihak yang menerima pesan dari komunikator. Komunikan memiliki peran penting karena komunikasi tidak hanya bergantung pada penyampaian pesan, tetapi juga pada bagaimana pesan tersebut diterima dan dipahami. Dalam hubungan suami istri, kemampuan pasangan menjadi pendengar yang baik sangat diperlukan agar komunikasi dapat berjalan secara efektif. Komunikan yang mampu mendengarkan secara aktif akan lebih mudah memahami kondisi emosional pasangan dan mengurangi terjadinya konflik dalam hubungan interpersonal.

Unsur ketiga adalah pesan. Pesan merupakan isi komunikasi yang disampaikan oleh komunikator kepada komunikan. Pesan dapat berupa informasi,

perasaan, pendapat, kritik, maupun harapan yang disampaikan secara verbal maupun nonverbal. Dalam hubungan suami istri pasca perselingkuhan, pesan yang disampaikan biasanya berkaitan dengan rasa kecewa, kebutuhan akan kejujuran, harapan memperbaiki hubungan, serta upaya membangun kembali kepercayaan. Penyampaian pesan yang jelas dan tidak menyudutkan pasangan menjadi hal penting agar komunikasi tidak menimbulkan konflik baru.

Unsur penting lainnya adalah umpan balik atau feedback. Umpan balik merupakan respons yang diberikan komunikan terhadap pesan yang diterima. Umpan balik menunjukkan apakah pesan telah dipahami dengan baik atau tidak. Dalam hubungan suami istri, umpan balik dapat berupa tanggapan verbal, ekspresi emosional, maupun perubahan perilaku. Umpan balik yang positif dapat memperkuat hubungan interpersonal karena menunjukkan adanya perhatian dan penghargaan terhadap pasangan. Sebaliknya, umpan balik yang negatif atau defensif dapat memperburuk konflik dalam hubungan.

Unsur komunikasi interpersonal selanjutnya adalah konteks komunikasi. Konteks merupakan situasi atau kondisi yang melatarbelakangi terjadinya komunikasi. Konteks dapat berupa kondisi emosional, lingkungan sosial, budaya, maupun pengalaman pribadi individu. Dalam hubungan suami istri pasca perselingkuhan, konteks emosional sangat memengaruhi proses komunikasi karena pasangan biasanya masih dipenuhi rasa kecewa, marah, dan curiga. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal perlu dilakukan dengan hati-hati agar tidak memicu konflik yang lebih besar.

Bahasa juga menjadi unsur penting dalam komunikasi interpersonal. Bahasa merupakan alat utama yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan membangun pemahaman bersama. Penggunaan bahasa yang sopan, jujur, dan penuh empati akan membantu menciptakan komunikasi yang sehat dalam hubungan suami istri. Sebaliknya, penggunaan bahasa yang kasar, menyalahkan, atau merendahkan pasangan dapat menimbulkan luka emosional dan memperburuk hubungan interpersonal. Dalam proses membangun kembali kepercayaan, pemilihan bahasa yang baik menjadi bagian penting dalam menciptakan rasa aman dan nyaman dalam komunikasi.

Unsur berikutnya adalah gangguan komunikasi atau noise. Gangguan

komunikasi merupakan hambatan yang menyebabkan pesan tidak tersampaikan atau tidak dipahami dengan baik. Gangguan dapat berupa gangguan fisik, psikologis, maupun semantik. Dalam hubungan pasca perselingkuhan, gangguan psikologis seperti rasa trauma, curiga, dan ketidakpercayaan sering menjadi penghambat komunikasi interpersonal. Gangguan tersebut membuat pasangan sulit memahami pesan secara objektif sehingga komunikasi sering dipenuhi emosi negatif. Oleh karena itu, pasangan perlu mengelola emosi dengan baik agar komunikasi dapat berjalan lebih efektif.

Unsur terakhir dalam komunikasi interpersonal adalah efek komunikasi. Efek komunikasi merupakan perubahan yang terjadi setelah proses komunikasi berlangsung, baik perubahan sikap, perilaku, maupun emosional. Dalam hubungan suami istri, komunikasi interpersonal yang sehat dapat menghasilkan perubahan positif seperti meningkatnya keterbukaan, tumbuhnya kembali rasa percaya, serta membaiknya hubungan emosional antar pasangan. Sebaliknya, komunikasi yang tidak sehat dapat memperburuk konflik dan memperlemah hubungan pernikahan. Dengan demikian, unsur-unsur komunikasi interpersonal memiliki keterkaitan yang sangat erat dalam menentukan keberhasilan komunikasi pasangan suami istri, khususnya dalam proses membangun kembali kepercayaan pasca perselingkuhan.

2.3 Empati dalam Komunikasi Interpersonal

Empati adalah kemampuan individu untuk mengerti dan merasakan keadaan emosional orang lain dari perspektif mereka. Dalam interaksi antarpribadi, empati merupakan elemen krusial karena mendukung individu dalam membangun hubungan yang lebih akrab, hangat, dan saling memahami. Sikap empatis membuat seseorang mampu tidak hanya mendengarkan pesan secara verbal, tetapi juga merasakan perasaan, kebutuhan, dan pengalaman emosional dari orang yang diajak bicara. Dalam ikatan suami istri, empati memegang peranan penting dalam membangun komunikasi yang seimbang. Pasangan yang memiliki empati akan lebih cepat memahami keadaan emosional satu sama lain saat menghadapi masalah atau konflik. Empati juga membantu pasangan menurunkan sikap egois dan defensif saat berkomunikasi. Saat pasangan merasa dimengerti dan dihargai, hubungan antarpribadi akan menjadi lebih kokoh dan stabil secara emosional.

Dalam hubungan setelah perselingkuhan, empati merupakan salah satu aspek krusial dalam proses rehabilitasi hubungan. Orang yang berselingkuh harus menyadari kesakitan, kekecewaan, dan trauma yang dialami oleh pasangan mereka. Kemampuan untuk menunjukkan empati dapat membuat pasangan yang terluka merasa diperhatikan dan dihargai secara emosional. Sebaliknya, tidak adanya empati bisa memperburuk luka emosional dan menjadikan proses pemulihan hubungan lebih menantang. Empati dalam komunikasi antarpribadi juga mendukung pasangan untuk mengembalikan rasa aman dalam ikatan. Saat pasangan dapat mendengarkan tanpa menilai dan menunjukkan kepedulian terhadap perasaan masing-masing, komunikasi menjadi lebih terbuka dan mendukung. Dalam proses memperbaiki hubungan, empati mendukung pasangan untuk mengurangi konflik emosional dan menciptakan lingkungan komunikasi yang lebih damai dan produktif.

Selain itu, empati mendukung terbentuknya keterbukaan diri dalam relasi suami istri. Pasangan yang merasa dimengerti biasanya lebih leluasa dalam menyampaikan perasaan, pemikiran, dan ekspektasi mengenai hubungan mereka. Aspek ini sangat krusial dalam upaya membangun kembali kepercayaan setelah perselingkuhan, karena transparansi dan pemahaman emosional merupakan fondasi utama dalam memperbaiki hubungan antarpersonal. Oleh karena itu, empati adalah elemen penting dalam komunikasi antar pasangan suami istri. Empati berkontribusi dalam membangun hubungan yang lebih seimbang, memperbaiki kualitas komunikasi, dan mendukung proses penyembuhan hubungan setelah ketidaksetiaan. Dengan demikian, konsep empati dianggap penting dalam penelitian ini untuk mengeksplorasi cara pasangan suami istri membangun kembali kepercayaan melalui komunikasi interpersonal yang diwarnai oleh pemahaman dan kepedulian emosional.

2.4 Komunikasi Asertif dalam Hubungan Suami Istri

Komunikasi asertif adalah kemampuan seseorang untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka secara jujur, terbuka, tanpa menyakiti atau merendahkan orang lain. Ini sangat penting dalam hubungan suami istri karena membantu pasangan menyampaikan pendapat satu sama lain tanpa menyakiti atau merendahkan mereka. Komunikasi asertif berbeda dengan komunikasi agresif yang cenderung menyalahkan dan komunikasi pasif yang cenderung pasif. Pasangan dapat membangun hubungan yang lebih sehat, terbuka,

dan menghargai satu sama lain melalui komunikasi yang asertif. Dalam konteks pernikahan, komunikasi yang asertif berperan membantu pasangan mengurangi kebingungan dan menyelesaikan perselisihan dengan cara yang lebih matang. Pasangan yang dapat berkomunikasi dengan tegas biasanya lebih nyaman untuk menyampaikan rasa frustrasi, kebutuhan emosional, serta harapan terhadap hubungan tanpa menyebabkan konflik yang berlebihan. Sikap asertif menunjukkan kejujuran dan keterbukaan dalam berkomunikasi, sehingga pasangan merasa lebih dihargai dan aman dalam hubungan interpersonal.

Dalam hubungan suami istri setelah perselingkuhan, komunikasi yang tegas memiliki peran krusial dalam pemulihan hubungan tersebut. Pasangan yang menghadapi pengkhianatan umumnya dipenuhi dengan kemarahan, kekecewaan, kecurigaan, serta trauma emosional. Dalam keadaan ini, komunikasi yang penuh emosi dan tak terkendali bisa memperparah perselisihan serta menghalangi proses pemulihan kepercayaan. Oleh sebab itu, pasangan harus mempelajari cara menyatakan perasaan dengan tegas agar komunikasi tetap berlangsung dengan baik dan positif. Komunikasi asertif juga mendukung pasangan dalam memperbarui kepercayaan melalui transparansi dan ketepatan komunikasi. Orang yang berselingkuh harus memperlihatkan kejujuran, rasa tanggung jawab, dan kemauan untuk mendengarkan perasaan pasangan tanpa bersikap defensif. Di sisi lain, pihak yang dikhianati juga perlu mengungkapkan perasaan sakit dan harapannya dengan jujur agar pasangan menyadari konsekuensi emosional dari perselingkuhan itu. Melalui komunikasi yang asertif, pasangan dapat membangun ruang dialog yang lebih aman guna memperbaiki hubungan.

Selain itu, komunikasi yang tegas mendukung proses penyelesaian masalah dalam hubungan suami istri. Pasangan yang menggunakan komunikasi asertif biasanya dapat mengendalikan emosi, menghindari kata-kata kasar, serta berfokus pada penyelesaian masalah. Dalam proses pemulihan hubungan setelah perselingkuhan, keterampilan dalam mengelola komunikasi secara tegas menjadi salah satu indikator penting dalam membangun kembali hubungan yang harmonis dan saling percaya. Oleh karena itu, komunikasi asertif merupakan elemen krusial dalam interaksi interpersonal antara suami istri, terutama saat menghadapi konflik dan proses pemulihan hubungan setelah perselingkuhan. Komunikasi yang asertif membantu pasangan mengembangkan hubungan yang lebih transparan, sehat, dan emosional yang matang. Sebagai hasilnya, pemahaman tentang komunikasi asertif

penting dalam penelitian ini untuk menggambarkan bagaimana pasangan suami istri memulihkan kepercayaan melalui komunikasi interpersonal yang positif dan membangun.

2.5 Kepercayaan dalam Hubungan

Kepercayaan merupakan keyakinan dimana seseorang akan mendapatkan apa yang diharapkan dari orang lain. Kepercayaan menyangkut kesediaan seseorang agar berperilaku tertentu karena keyakinan bahwa mitranya akan memberikan apa yang ia harapkan dan suatu harapan yang umumnya dimiliki seseorang bahwa kata, janji atau pernyataan orang lain dapat dipercaya. Kepercayaan juga merupakan suatu pondasi dari bisnis (Nurmartiani E., 2024).

Kepercayaan memungkinkan individu untuk merasa aman, dihargai, dan diterima dalam interaksi mereka. Tanpa kepercayaan, hubungan cenderung mengalami ketegangan, konflik, dan keretakan yang dapat berujung pada putusnya hubungan tersebut. Selain itu, kepercayaan dalam hubungan berperan sebagai mekanisme untuk mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan kestabilan. Ketika seseorang mempercayai pasangannya atau temannya, mereka lebih cenderung untuk membuka diri, berbagi perasaan, dan mendukung satu sama lain dalam situasi sulit. Kepercayaan tidak hanya membentuk pondasi emosional, tetapi juga mempengaruhi kualitas komunikasi dan kerjasama dalam hubungan tersebut.

Namun kepercayaan adalah sesuatu yang mudah dibangun tetapi juga rentan untuk hilang. Pelanggaran kepercayaan, seperti kebohongan, pengkhianatan atau ketidakjujuran yang dapat merusak hubungan secara signifikan. Kepercayaan juga dipengaruhi oleh faktor individual seperti pengalaman masa lalu, nilai-nilai personal, dan gaya keterikatan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan bukan hanya soal perilaku eksternal, tetapi juga terkait dengan dinamika psikologis internal yang mempengaruhi cara seseorang membangun dan memelihara hubungan. Dalam konteks hubungan modern, terutama dengan perkembangan teknologi komunikasi, kepercayaan menjadi semakin kompleks. Interaksi daring, media sosial, dan komunikasi virtual menambah dimensi baru dalam membangun dan menjaga kepercayaan.

Kepercayaan merupakan fondasi penting dalam setiap bentuk hubungan interpersonal, baik itu hubungan persahabatan, keluarga, maupun hubungan

romantis. Dalam konteks hubungan, kepercayaan memungkinkan individu merasa aman dan yakin bahwa pasangan atau lawan bicara akan bersikap jujur, setia, dan tidak menyakiti. Ketika kepercayaan terbentuk dengan kuat, hubungan akan lebih stabil dan bertahan dalam jangka panjang. Sebaliknya, kerapuhan dalam kepercayaan dapat menyebabkan kecemasan, konflik, dan bahkan perpisahan.

Faktor-faktor pembentuk kepercayaan dalam hubungan juga telah dijelaskan dalam berbagai penelitian. Mereka menyimpulkan bahwa ketidakkonsistenan atau ketidakjelasan dalam perilaku dan komunikasi dapat merusak kepercayaan secara signifikan. Dengan demikian, penting bagi individu dalam hubungan apa pun untuk menjaga integritas pribadi dan memastikan bahwa tindakan mereka sesuai dengan kata-kata mereka, agar kepercayaan yang sudah dibangun tidak terkikis.

Proses untuk memulihkan kepercayaan juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental setiap individu dalam suatu hubungan. Tidak semua pasangan memiliki kemampuan emosional yang serupa untuk memaafkan atau menerima kembali pihak yang berselingkuh. Beberapa orang mungkin memerlukan tempat, waktu, atau dukungan dari profesional seperti konselor atau terapis keluarga. Dukungan sosial dari orang-orang di sekitar seperti keluarga atau teman yang dapat diandalkan juga dapat mendukung proses pemulihan, asalkan dukungan itu bersifat positif dan tidak menimbulkan konflik baru. Oleh karena itu, pemulihan kepercayaan tidak hanya berasal dari interaksi antar individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor luar yang memberikan rasa aman dan dukungan.

Di sisi lain, sukses dalam membangun kembali kepercayaan juga sangat dipengaruhi oleh adanya tujuan bersama dalam relasi. Pasangan yang memiliki ikatan jangka panjang, seperti rencana menikah, anak, atau masa depan yang disepakati bersama, biasanya lebih bersemangat untuk memperbaiki hubungan. Kesadaran terhadap dampak emosional, sosial, dan moral dari patahnya hubungan dapat mendorong kedua pihak untuk bersama-sama membangun kembali kepercayaan. Seringkali, perselingkuhan menjadi momen yang mendorong pasangan untuk menilai kembali pola komunikasi, kebutuhan emosional, dan harapan mereka terhadap satu sama lain. Jika proses ini dijalani dengan kesadaran dan komitmen, hubungan dapat menjadi lebih kokoh dibandingkan sebelumnya saat pelanggaran terjadi.

2.6 Perselingkuhan dan Dampaknya

Perselingkuhan merupakan pelanggaran kepercayaan yang paling berat dalam sebuah hubungan, terutama hubungan romantis. Menurut (Van Der A., 2013) Perselingkuhan adalah penyebab utama berakhirnya sebuah hubungan. Banyak sekali penyakit yang ditimbulkan akibat perselingkuhan, contoh AIDS. Bila pasangan anda mengaku perselingkuhan maka sebaiknya anda mempertimbangkan ulang hubungan kalian. Tindakan ini melibatkan keterlibatan emosional atau fisik dengan pihak ketiga tanpa sepengetahuan atau persetujuan pasangan resmi. Perselingkuhan sering kali menyebabkan luka emosional yang mendalam, perasaan dikhianati, dan ketidakstabilan dalam hubungan.

Dampak psikologis dari perselingkuhan tidak hanya dirasakan oleh pasangan yang dikhianati, tetapi juga oleh pelaku dan bahkan anak-anak jika hubungan tersebut melibatkan keluarga. Individu yang dikhianati sering mengalami stres, kecemasan, depresi, dan bahkan trauma emosional. Efek ini diperburuk apabila pelaku perselingkuhan tidak menunjukkan penyesalan atau upaya untuk memperbaiki hubungan. Selain dampak psikologis, perselingkuhan juga memengaruhi dinamika sosial dalam hubungan. Komunikasi menjadi lebih tertutup dan curiga, keintiman menurun, dan seringkali diikuti dengan konflik yang meningkat. Dalam banyak kasus, pasangan yang diselingkuhi mengalami penurunan harga diri dan mulai mempertanyakan nilai dirinya dalam hubungan tersebut.

Faktor penyebab perselingkuhan sangat beragam, mulai dari ketidakpuasan emosional atau seksual dalam hubungan, kurangnya komunikasi, hingga pengaruh lingkungan atau teknologi. Dalam era digital, bentuk perselingkuhan kini tidak hanya terbatas pada hubungan fisik, tetapi juga mencakup hubungan emosional yang dibangun melalui media sosial atau aplikasi perpesanan. Pemulihan dari perselingkuhan memerlukan pendekatan yang kompleks, termasuk konseling pasangan, rekonstruksi komunikasi, dan pemahaman bersama tentang penyebab serta dampaknya. Bagi sebagian pasangan, perselingkuhan menjadi akhir dari hubungan, tetapi ada pula yang menjadikannya titik balik untuk memperbaiki hubungan secara lebih mendalam.

Setiap pasangan menunjukkan reaksi yang bervariasi terhadap perselingkuhan, tergantung pada kedekatan emosional, durasi hubungan, nilai-

nilai yang diyakini, dan pengalaman sebelumnya. Dalam beberapa situasi, pasangan dengan komunikasi yang sebelumnya kurang baik akan semakin sulit untuk pulih akibat kurangnya dasar keterbukaan dan empati. Sebaliknya, pasangan yang sejak awal menjalin hubungan dengan ikatan emosional yang solid cenderung memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk memperbaiki situasi, meskipun tetap memerlukan usaha yang besar. Hal ini mengindikasikan bahwa keadaan sebelum perselingkuhan berperan dalam menentukan arah hubungan setelah terjadinya krisis.

Tidak dapat disangkal bahwa proses rekonsiliasi setelah perselingkuhan sering kali dipenuhi dengan dinamika yang rumit, seperti rasa curiga, pengawasan yang berlebihan, atau keinginan untuk membalas secara emosional. Jika dinamika ini tidak ditangani dengan baik melalui komunikasi yang baik dan kesadaran diri, hubungan dapat terjebak dalam siklus konflik yang baru. Karena itu, pasangan yang ingin melanjutkan setelah perselingkuhan harus menetapkan batasan-batasan baru, seperti metode penyelesaian konflik, tingkat keterbukaan digital, serta komitmen untuk tidak mengulangi kesalahan yang serupa.

Selain usaha internal dalam hubungan, campur tangan dari pihak eksternal juga bisa menjadi dukungan penting dalam proses pemulihan. Konseling pernikahan, terapi keluarga, atau mediasi dengan dukungan profesional dalam komunikasi interpersonal bisa membantu pasangan mengenali sumber masalah dan mencari cara penyelesaian yang sesuai. Lewat pendampingan, pasangan bisa belajar untuk mengekspresikan diri tanpa saling menyerang, memahami kebutuhan satu sama lain, dan memperbaiki ikatan emosional yang sebelumnya terganggu. Intervensi seperti ini juga berkontribusi pada pengurangan beban psikologis yang tidak dapat diselesaikan melalui komunikasi biasa.

2.7 Strategi Pemulihan Hubungan

Pemulihan hubungan merupakan proses yang kompleks dan sering kali emosional, terutama setelah terjadinya pelanggaran kepercayaan seperti perselingkuhan, kebohongan, atau pengkhianatan emosional. Proses ini tidak hanya menuntut niat dari kedua belah pihak untuk memperbaiki hubungan, tetapi juga keterlibatan aktif dalam komunikasi terbuka dan penyelesaian masalah. Salah satu strategi utama dalam pemulihan hubungan adalah *restorative communication*, yaitu komunikasi yang fokus pada empati, kejujuran, dan validasi

emosi pasangan. Komunikasi semacam ini memungkinkan pihak yang tersakiti merasa didengar dan dipahami, serta membuka jalan bagi rekonstruksi kepercayaan. Dalam bukunya, (Fincham., 2021) menjelaskan bahwa pasangan yang dapat berbicara terbuka mengenai perasaan mereka, tanpa menyalahkan, lebih cenderung untuk berhasil memperbaiki hubungan. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan emosional yang aman.

Strategi lain yang banyak digunakan adalah konseling pasangan atau terapi relasi. Terapi ini membantu pasangan menavigasi emosi, memahami akar masalah, dan membangun keterampilan baru dalam berinteraksi. Terapi yang berfokus pada emosi (Emotionally Focused Therapy) terbukti efektif dalam membantu pasangan yang mengalami krisis kepercayaan. Selain itu, rekonstruksi kepercayaan menjadi inti dari proses pemulihan. Hal ini melibatkan konsistensi dalam tindakan, transparansi dalam komunikasi, dan pemenuhan janji-janji kecil dalam kehidupan sehari-hari. Kepercayaan yang sempat rusak tidak dapat dibangun kembali dengan cepat; dibutuhkan waktu, kesabaran, dan upaya berkelanjutan.

Terakhir, pemulihan hubungan juga bergantung pada kesiapan individu untuk memaafkan. Memaafkan bukan berarti melupakan atau membenarkan kesalahan, melainkan sebuah langkah sadar untuk melepaskan beban emosional agar proses penyembuhan dapat berlangsung. Di sisi lain, pelaku juga harus menunjukkan perubahan nyata sebagai bentuk tanggung jawab. Selain dukungan profesional, dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga memegang peranan penting dalam proses pemulihan. Teman dekat, keluarga, atau komunitas yang suportif dapat memberikan perspektif objektif dan membantu pasangan menghadapi tekanan emosional. Lingkungan yang tidak menghakimi dan mampu memberikan ruang untuk berbagi pengalaman akan memperkuat ketahanan psikologis individu.

Selain itu, pemulihan hubungan juga perlu melibatkan penetapan ulang tujuan dan harapan bersama. Setelah konflik besar atau pengkhianatan, penting bagi pasangan untuk mendiskusikan kembali visi hubungan mereka ke depan. Apa yang ingin mereka capai bersama? Nilai-nilai apa yang perlu diperkuat? Dengan menyusun ulang komitmen dan arah hubungan, pasangan tidak hanya memperbaiki yang rusak, tetapi juga membangun fondasi baru yang lebih kuat

dan sadar.

Dalam beberapa situasi, memperbaiki hubungan juga memerlukan penyesuaian peran dan batasan dalam interaksi sehari-hari. Pasangan mungkin perlu membuat peraturan baru terkait transparansi, privasi online, penyelesaian konflik, atau metode komunikasi. Penyesuaian ini bukanlah untuk mengurangi kebebasan, melainkan untuk menghasilkan rasa aman dan kejelasan dalam hubungan yang tengah dibangun kembali. Saat kedua pihak setuju mengenai batasan tertentu, proses penyelesaian menjadi lebih fokus dan mengurangi kemungkinan timbulnya kecurigaan atau kesalahpahaman di masa depan.

Di samping itu, keberhasilan perbaikan hubungan sangat tergantung pada komitmen jangka panjang serta konsistensi dalam berbuat. Banyak pasangan yang tidak berhasil melanjutkan proses rekonsiliasi karena hanya berfokus pada perubahan sementara tanpa membentuk kebiasaan baru yang positif. Konsistensi dalam berkomunikasi, empati, kejujuran, dan penghargaan terhadap pasangan merupakan indikator penting bahwa hubungan benar-benar menuju pemulihan. Akhirnya, pemulihan tidak hanya berkaitan dengan kembali seperti sebelumnya, melainkan juga membangun kualitas hubungan yang lebih dewasa, sadar, dan seimbang dibandingkan sebelum terjadinya konflik.

2.8 Teori Dasar

2.8.1 Teori Pemulihan Hubungan (*Relationship Repair Theory*)

Teori ini digunakan karena penelitian berfokus pada proses pemulihan hubungan setelah terjadinya pelanggaran kepercayaan dalam hubungan pernikahan, yaitu perselingkuhan. Menurut Frank D. Fincham (2021) *Relationship Repair Theory* menjelaskan bahwa hubungan interpersonal yang mengalami kerusakan akibat konflik, pengkhianatan, atau pelanggaran komitmen masih dapat diperbaiki melalui proses komunikasi yang sehat, terbuka, dan penuh empati. Dalam konteks hubungan suami istri, teori ini menekankan bahwa pemulihan hubungan tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses komunikasi interpersonal yang melibatkan pengakuan kesalahan, permintaan maaf, keterbukaan diri, empati, serta komitmen untuk memperbaiki hubungan secara berkelanjutan.

Menurut teori ini, salah satu langkah awal dalam memperbaiki hubungan adalah adanya pengakuan kesalahan dari pihak yang melakukan perselingkuhan.

Pengakuan tersebut menjadi bentuk tanggung jawab moral dan emosional terhadap pasangan yang telah dikhianati. Setelah itu, proses pemulihan dilanjutkan melalui komunikasi yang terbuka dan jujur agar pasangan dapat mengungkapkan rasa kecewa, marah, trauma, serta harapan terhadap hubungan mereka di masa depan. *Relationship Repair Theory* juga menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membangun kembali rasa aman dan kepercayaan yang telah rusak. Permintaan maaf yang tulus, perubahan perilaku yang konsisten, serta kemampuan memahami perasaan pasangan menjadi bagian penting dalam proses rekonstruksi hubungan. Dengan demikian, teori ini sangat relevan digunakan dalam penelitian karena mampu menjelaskan bagaimana pasangan suami istri berusaha memperbaiki hubungan dan membangun kembali kepercayaan pasca perselingkuhan melalui komunikasi interpersonal.

2.8.2 *Self disclosure Theory* atau Teori Keterbukaan Diri

Menurut Altman dan Taylor (1973) Keterbukaan diri atau *self disclosure* adalah proses berbagi informasi pribadi, perasaan, pemikiran, dan pengalaman kepada orang lain dengan jujur dan penuh kesadaran. Pada komunikasi antarpribadi, keterbukaan diri merupakan fondasi terbentuknya ikatan yang intim dan saling percaya. Dengan membuka diri, seseorang dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik terhadap pasangannya, sehingga hubungan yang lebih dekat dan harmonis dapat terjalin. Keterbukaan tidak hanya berhubungan dengan memberikan informasi, tetapi juga mencakup keberanian untuk menampilkan keadaan emosional dengan jujur. Dalam hubungan suami istri, kejujuran diri memiliki peran krusial dalam membangun komunikasi yang baik. Pasangan yang biasa saling mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan isu yang dihadapi cenderung lebih cepat menyelesaikan konflik dan menghindari kesalahpahaman. Di sisi lain, ketidaktransparan seringkali menciptakan jarak emosional, sikap curiga, dan penurunan mutu hubungan antarpribadi. Oleh karena itu, transparansi menjadi salah satu elemen krusial dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.

Dalam hubungan setelah perselingkuhan, transparansi diri merupakan langkah pertama dalam proses rehabilitasi hubungan. Pasangan yang berkhianat harus menunjukkan transparansi tentang kesalahan, alasan di balik perselingkuhan, dan tekad untuk memperbaiki hubungan. Di sisi lain, pasangan yang dikhianati juga memerlukan waktu untuk mengekspresikan rasa sakit,

kekecewaan, dan trauma emosional yang dirasakan. Keterbukaan ini mendukung pasangan untuk memperbaiki komunikasi yang lebih jujur dan jelas.

Di samping itu, keterbukaan diri dapat mengurangi rasa curiga dan ketidakpercayaan dalam hubungan setelah perselingkuhan. Keterbukaan dalam komunikasi, baik secara tatap muka maupun melalui media sosial dan komunikasi digital, merupakan elemen krusial dalam upaya mengembalikan rasa aman dalam hubungan. Pasangan yang dapat secara konsisten menciptakan keterbukaan cenderung memiliki peluang lebih tinggi untuk memperbaiki hubungan dan memperkuat komitmen pernikahan. Dengan begitu, keterbukaan diri adalah elemen krusial dalam komunikasi antara pasangan suami istri. Keterbukaan mendukung pasangan dalam membangun hubungan yang lebih erat, tulus, dan terpercaya. Dalam studi ini, konsep keterbukaan diri digunakan untuk menguraikan bagaimana pasangan suami istri membangun kembali kepercayaan setelah perselingkuhan melalui komunikasi interpersonal yang transparan dan terbuka.

Teori Selain menggunakan teori utama, penelitian ini juga didukung oleh *Self disclosure Theory* atau Teori Keterbukaan Diri. Teori ini menjelaskan bahwa hubungan interpersonal yang sehat dibangun melalui keterbukaan individu dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, dan kebutuhan emosional kepada orang lain. Dalam hubungan suami istri, keterbukaan diri menjadi elemen penting untuk menciptakan rasa percaya dan kedekatan emosional. Setelah terjadinya perselingkuhan, komunikasi antar pasangan biasanya mengalami perubahan dan dipenuhi rasa curiga, ketidakpercayaan, serta ketegangan emosional. Oleh karena itu, keterbukaan diri sangat diperlukan agar pasangan dapat kembali membangun komunikasi yang jujur dan transparan.

Self disclosure Theory menekankan bahwa keterbukaan dalam komunikasi membantu pasangan memahami kondisi emosional satu sama lain. Pasangan yang bersedia terbuka mengenai perasaan, kesalahan, maupun harapan terhadap hubungan cenderung lebih mudah membangun kembali kepercayaan. Dalam konteks penelitian ini, teori keterbukaan diri digunakan untuk menjelaskan bagaimana pasangan suami istri berusaha membangun kembali hubungan melalui komunikasi yang lebih jujur, terbuka, dan saling memahami setelah mengalami perselingkuhan. Keterbukaan tidak hanya dilakukan melalui komunikasi verbal,

tetapi juga melalui perubahan perilaku yang menunjukkan transparansi dan kesungguhan dalam memperbaiki hubungan.

Penelitian ini juga didukung oleh *Social Exchange Theory* atau Teori Pertukaran Sosial. Teori ini menjelaskan bahwa seseorang mempertahankan hubungan interpersonal berdasarkan pertimbangan keuntungan dan kerugian yang diperoleh dalam hubungan tersebut. Dalam hubungan pernikahan, individu akan mempertahankan hubungan apabila hubungan tersebut masih dianggap memiliki nilai positif, manfaat emosional, serta harapan untuk masa depan yang lebih baik. Meskipun perselingkuhan menyebabkan luka emosional dan merusak kepercayaan, tidak semua pasangan memilih untuk mengakhiri hubungan pernikahan mereka. Sebagian pasangan tetap bertahan karena mempertimbangkan faktor-faktor seperti cinta, anak, keluarga, nilai agama, komitmen, dan harapan untuk memperbaiki hubungan.

2.8.3 Social Exchange Theory

Teori Pertukaran Sosial atau *Social Exchange Theory* adalah teori yang menggambarkan bahwa hubungan antarindividu terbentuk berdasarkan evaluasi terhadap manfaat dan kerugian yang dirasakan oleh individu dalam hubungan tersebut. Teori ini dimunculkan oleh George C. Homans (1985) dan selanjutnya diperkuat oleh Peter Blau (1964). Teori ini menyatakan bahwa individu akan menjaga hubungan jika hubungan itu dianggap memberikan keuntungan, kepuasan, dan nilai positif yang lebih tinggi daripada kerugian atau pengorbanan yang dirasakan. *Social Exchange Theory* atau Teori Pertukaran Sosial adalah teori yang menerangkan bahwa hubungan antarpribadi dibentuk berdasarkan analisis keuntungan dan kerugian yang dirasakan oleh individu dalam hubungan tersebut. Dalam konteks hubungan antarpribadi, setiap orang secara naluriah melakukan evaluasi terhadap hubungan yang mereka jalani. Penilaian tersebut mencakup kenyamanan, cinta, perhatian, dukungan emosional, kepercayaan, serta rasa aman yang diperoleh dari pasangan. Jika suatu hubungan menawarkan lebih banyak manfaat emosional dan sosial, individu akan cenderung menjaga hubungan itu. Sebaliknya, jika hubungan dipenuhi dengan perselisihan, penderitaan, dan ketidakpuasan tanpa adanya harapan untuk perbaikan, individu cenderung mempertimbangkan untuk mengakhiri hubungan tersebut.

Dalam ikatan suami istri, Teori Pertukaran Sosial menyatakan bahwa pasangan tetap bersama karena nilai dan keuntungan yang dirasakan lebih besar daripada persoalan yang muncul. Manfaat tersebut dapat berupa kasih sayang, ketenangan emosional, keberadaan anak, dukungan finansial, komitmen keluarga, maupun harapan akan masa depan yang sama. Oleh sebab itu, pernikahan tidak hanya dipertahankan melalui ikatan formal, tetapi juga karena faktor emosional, sosial, dan psikologis dari kedua pasangan. Dalam situasi pasca perselingkuhan, teori ini penting untuk menggambarkan alasan pasangan memilih untuk bertahan dan memperbaiki hubungan meskipun telah mengalami pelanggaran kepercayaan. Teori Pertukaran Sosial juga menyatakan bahwa proses pemulihan hubungan setelah perselingkuhan perlu diiringi dengan perubahan dalam cara komunikasi antarpersonal. Pasangan harus memulihkan komunikasi yang baik agar hubungan kembali memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional. Saat pasangan mulai merasakan perubahan yang baik, seperti bertambahnya keterbukaan, perhatian, kejujuran, dan komitmen, maka hasrat untuk menjaga hubungan akan semakin meningkat.

Di samping itu, teori pertukaran sosial menyoroti konsep imbalan dan biaya dalam interaksi antarmanusia. Reward adalah suatu bentuk penghargaan atau keuntungan yang didapat individu dalam suatu hubungan, seperti kasih sayang, perhatian, dukungan emosional, dan perasaan aman. Di sisi lain, cost adalah pengorbanan atau efek buruk dalam hubungan, seperti perselisihan, rasa sakit hati, pengkhianatan, dan tekanan emosional. Dalam hubungan setelah perselingkuhan, pasangan akan mengevaluasi apakah hubungan yang dipertahankan masih menawarkan keuntungan yang lebih besar daripada rasa sakit yang disebabkan oleh perselingkuhan.

Dengan begitu, Teori Pertukaran Sosial membantu menguraikan bagaimana pasangan suami istri memutuskan untuk mempertahankan atau memperbaiki hubungan setelah berhadapan dengan perselingkuhan. Teori ini penting dalam penelitian karena mampu menjelaskan bahwa kelangsungan hubungan tidak hanya dipengaruhi oleh cinta, tetapi juga oleh faktor emosional, sosial, dan psikologis yang dialami pasangan dalam pernikahan. Dalam studi ini, Teori Pertukaran Sosial diterapkan sebagai landasan teoritis untuk menganalisis alasan pasangan suami istri terus mempertahankan hubungan dan memulihkan kepercayaan melalui komunikasi interpersonal setelah terjadinya perselingkuhan.

Dalam penelitian ini, *Social Exchange Theory* digunakan untuk menjelaskan alasan pasangan suami istri tetap mempertahankan hubungan meskipun pernah mengalami perselingkuhan. Pasangan menilai bahwa hubungan yang telah dibangun memiliki nilai dan makna yang lebih besar dibandingkan konflik yang terjadi. Selain itu, adanya komitmen emosional dan sosial membuat pasangan memilih menjalani proses pemulihan hubungan melalui komunikasi interpersonal yang lebih baik. Dengan demikian, teori pertukaran sosial membantu menjelaskan keputusan pasangan untuk tetap bertahan dan membangun kembali kepercayaan setelah mengalami krisis dalam hubungan pernikahan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Relationship Repair Theory* digunakan sebagai teori utama karena secara langsung menjelaskan proses pemulihan hubungan pasca perselingkuhan melalui komunikasi interpersonal. Sementara itu, *Self disclosure Theory* dan *Social Exchange Theory* digunakan sebagai teori pendukung untuk memperkuat pemahaman mengenai pentingnya keterbukaan komunikasi dan alasan pasangan mempertahankan hubungan setelah terjadinya pelanggaran kepercayaan. Ketiga teori tersebut saling berkaitan dalam menjelaskan dinamika komunikasi interpersonal pasangan suami istri dalam membangun kembali kepercayaan pasca perselingkuhan di Kota Mojokerto

2.9 Konsep Suami Istri dalam Hubungan Pernikahan

Suami istri merupakan dua individu yang terikat dalam hubungan pernikahan yang sah secara hukum, agama, dan sosial, dengan tujuan membentuk keluarga yang harmonis, sejahtera, dan berkelanjutan. Hubungan suami istri tidak hanya didasarkan pada ikatan formal, tetapi juga pada ikatan emosional, komitmen, tanggung jawab, dan kerja sama dalam menjalani kehidupan bersama. Pernikahan menjadi ruang utama terjadinya interaksi interpersonal yang intens, berkelanjutan, dan sarat makna, sehingga kualitas hubungan suami istri sangat ditentukan oleh pola komunikasi yang dibangun. Dalam konteks komunikasi interpersonal, hubungan suami istri termasuk dalam kategori hubungan intim (*intimate relationship*), yaitu hubungan yang ditandai dengan kedekatan emosional, keterbukaan, kepercayaan, dan ketergantungan satu sama lain. Oleh karena itu, komunikasi menjadi fondasi utama dalam membangun dan mempertahankan kualitas hubungan pernikahan.

Hubungan suami istri juga bersifat dinamis dan mengalami berbagai fase,

mulai dari masa awal pernikahan, masa penyesuaian, hingga fase menghadapi konflik dan krisis. Setiap fase memiliki tantangan komunikasi yang berbeda. Ketika komunikasi berjalan efektif, pasangan mampu menyelesaikan konflik secara sehat. Sebaliknya, ketika komunikasi terganggu atau tidak berjalan dengan baik, konflik dapat berkembang menjadi masalah serius, salah satunya perselingkuhan. Dalam kondisi ini, relasi suami istri diuji pada tingkat kepercayaan, komitmen, dan kedewasaan emosional masing-masing pihak.

Kepercayaan merupakan elemen sentral dalam hubungan suami istri. Kepercayaan menciptakan rasa aman, stabilitas emosional, dan keyakinan bahwa pasangan akan bersikap jujur serta setia. Ketika perselingkuhan terjadi, kepercayaan dalam hubungan suami istri mengalami kerusakan yang signifikan. Dampaknya tidak hanya dirasakan secara emosional, tetapi juga mempengaruhi pola komunikasi, interaksi sehari-hari, dan kualitas hubungan secara keseluruhan. Dalam situasi ini, pasangan sering mengalami ketegangan, kecurigaan, dan kesulitan untuk kembali membangun kedekatan emosional.

Dalam membangun kembali hubungan pasca perselingkuhan, suami istri dituntut untuk melakukan proses rekonstruksi hubungan melalui komunikasi interpersonal yang lebih terbuka, jujur, dan empatik. Peran suami dan istri menjadi sama pentingnya dalam proses pemulihan, baik sebagai pihak yang melakukan pelanggaran maupun pihak yang terluka. Kesiapan untuk saling mendengarkan, mengungkapkan perasaan, meminta dan memberi maaf, serta menunjukkan perubahan perilaku merupakan bagian dari upaya memperbaiki relasi suami istri.

Selain itu, hubungan suami istri juga dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial, budaya, dan agama yang dianut oleh pasangan. Dalam masyarakat Indonesia, termasuk di Kota Mojokerto, pernikahan masih dipandang sebagai ikatan sakral yang perlu dijaga. Nilai kesetiaan, tanggung jawab, dan keharmonisan keluarga menjadi norma yang kuat dalam kehidupan rumah tangga. Hal ini mendorong sebagian pasangan untuk berusaha mempertahankan pernikahan meskipun mengalami konflik berat seperti perselingkuhan, dengan harapan hubungan dapat diperbaiki dan dipulihkan.

Dengan demikian, hubungan suami istri dalam penelitian ini dipahami

sebagai hubungan interpersonal yang kompleks, emosional, dan sarat makna, yang sangat bergantung pada kualitas komunikasi antar pasangan. Pemahaman tentang konsep suami istri menjadi penting sebagai landasan untuk menganalisis bagaimana komunikasi interpersonal digunakan dalam membangun kembali kepercayaan pasca perselingkuhan. Hubungan suami istri tidak hanya dituntut untuk bertahan, tetapi juga berkembang menjadi relasi yang lebih dewasa, sadar, dan sehat secara emosional melalui proses komunikasi yang konstruktif.

2.10 Pola Komunikasi dalam Hubungan Suami Istri

Pola komunikasi dalam hubungan suami istri merupakan bentuk interaksi yang terbentuk secara berulang dan konsisten dalam kehidupan rumah tangga. Pola ini mencerminkan cara pasangan menyampaikan pesan, merespons perasaan, menyelesaikan konflik, serta mengekspresikan kebutuhan dan harapan satu sama lain. Dalam hubungan suami istri, pola komunikasi memiliki peran strategis karena menjadi dasar terbentuknya kepercayaan, kedekatan emosional, dan stabilitas pernikahan. Pola komunikasi yang sehat ditandai dengan keterbukaan, empati, dan kesediaan untuk mendengarkan pasangan. Sebaliknya, pola komunikasi yang tidak sehat cenderung ditandai oleh sikap defensif, penghindaran, dan dominasi salah satu pihak, yang berpotensi memicu konflik berkepanjangan dalam rumah tangga.

Salah satu pola komunikasi yang umum dalam hubungan suami istri adalah pola komunikasi terbuka. Pola ini ditandai oleh keterbukaan diri (self-disclosure), kejujuran, serta keberanian mengungkapkan perasaan dan pikiran secara langsung. Dalam konteks pernikahan, komunikasi terbuka membantu pasangan mengidentifikasi masalah sejak dini dan mencegah konflik berkembang menjadi krisis yang lebih besar. Sebaliknya, terdapat pula pola komunikasi tertutup, di mana pasangan cenderung menahan perasaan, menghindari pembicaraan yang bersifat sensitif, atau memilih diam saat terjadi masalah. Pola ini sering kali muncul sebagai mekanisme perlindungan diri, namun dalam jangka panjang justru dapat memperlebar jarak emosional antar pasangan.

Selain terbuka dan tertutup, pola komunikasi dalam hubungan suami istri juga dapat dikategorikan menjadi pola komunikasi suportif dan pola komunikasi defensif. Pola komunikasi suportif ditandai dengan sikap saling menghargai, empati, serta penggunaan bahasa yang tidak menyudutkan pasangan. Pola ini

menciptakan rasa aman secara emosional dan mendukung proses penyelesaian konflik secara konstruktif. Sebaliknya, pola komunikasi defensif ditandai dengan sikap menyalahkan, meremehkan, atau menyerang pasangan, sehingga sering kali memperburuk konflik dan menghambat terciptanya pemahaman bersama.

Pola komunikasi yang tidak sehat dalam hubungan suami istri berkontribusi pada meningkatnya konflik dan menurunnya kualitas hubungan. Ketika pasangan gagal membangun komunikasi yang efektif, kebutuhan emosional menjadi tidak terpenuhi dan kepercayaan mulai terkikis. Kondisi ini dapat mendorong salah satu pihak mencari pemenuhan emosional di luar hubungan pernikahan, yang kemudian memicu terjadinya perselingkuhan. Dalam konteks pemulihan hubungan pasca perselingkuhan, perubahan pola komunikasi menjadi aspek yang sangat penting. *Relationship Repair Theory* menjelaskan bahwa pemulihan hubungan hanya dapat terjadi apabila pasangan membangun pola komunikasi baru yang lebih terbuka, empatik, dan bertanggung jawab.

Strategi komunikasi seperti pengakuan kesalahan, permintaan maaf yang tulus, serta komitmen untuk berubah merupakan bagian dari pola komunikasi pemulihan yang harus dibangun secara konsisten dalam hubungan suami istri. Dalam hubungan suami istri pasca perselingkuhan, penerapan pola komunikasi yang sehat tidak hanya berfungsi untuk menyelesaikan konflik, tetapi juga sebagai sarana membangun kembali kepercayaan dan memperkuat komitmen. Dengan demikian, pola komunikasi dalam hubungan suami istri menjadi faktor kunci yang menentukan apakah hubungan dapat bertahan dan pulih setelah mengalami krisis kepercayaan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola komunikasi dalam hubungan suami istri memiliki pengaruh signifikan terhadap munculnya konflik, terjadinya perselingkuhan, serta keberhasilan proses pemulihan hubungan. Pola komunikasi yang sehat dan konstruktif memungkinkan pasangan membangun hubungan yang lebih dewasa dan reflektif, sebagaimana dijelaskan dalam *Relationship Repair Theory*. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pola komunikasi suami istri menjadi landasan penting dalam menganalisis komunikasi interpersonal dalam membangun kembali kepercayaan pasca perselingkuhan.

2.11 Konflik dalam Hubungan Pernikahan

Konflik dalam hubungan pernikahan merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari dalam dinamika kehidupan suami istri. Konflik muncul sebagai akibat dari perbedaan latar belakang, nilai, kebutuhan emosional, harapan, serta peran yang dijalani masing-masing pasangan. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, konflik dipahami sebagai proses interaksi di mana individu mengalami ketidaksesuaian tujuan, kepentingan, atau persepsi yang diekspresikan melalui komunikasi verbal maupun nonverbal. Oleh karena itu, konflik tidak selalu bersifat negatif, melainkan menjadi indikator adanya dinamika dan proses penyesuaian dalam hubungan pernikahan.

Konflik yang dikelola secara konstruktif memungkinkan pasangan saling memahami kebutuhan dan memperkuat hubungan. Sebaliknya, konflik yang tidak terselesaikan dengan baik dapat menimbulkan ketegangan emosional, menurunkan kualitas komunikasi, dan merusak kepercayaan antar pasangan. Dalam konteks hubungan suami istri, konflik yang berlarut-larut sering kali menjadi sumber ketidakpuasan dalam pernikahan. Jenis konflik dalam hubungan pernikahan sangat beragam, antara lain konflik peran, konflik komunikasi, konflik emosional, dan konflik nilai. Konflik peran berkaitan dengan pembagian tugas dan tanggung jawab dalam rumah tangga, sedangkan konflik komunikasi muncul akibat kesalahpahaman, perbedaan gaya komunikasi, atau kurangnya keterbukaan antar pasangan. Konflik emosional berkaitan dengan kebutuhan akan perhatian, kasih sayang, dan pengakuan, sementara konflik nilai berkaitan dengan perbedaan prinsip, keyakinan, atau pandangan hidup.

Konflik dalam hubungan pernikahan dapat berkembang menjadi krisis apabila tidak diungkapkan dan diselesaikan secara terbuka. Konflik laten, yaitu konflik yang dipendam dan tidak dikomunikasikan, sering kali lebih berbahaya dibandingkan konflik terbuka karena menimbulkan akumulasi emosi negatif seperti marah, kecewa, dan frustrasi. Ketika pasangan tidak mampu mengekspresikan perasaan secara sehat, jarak emosional mulai terbentuk dan kualitas hubungan menurun. Kondisi ini dapat membuka peluang munculnya perilaku pelarian, salah satunya perselingkuhan.

Perselingkuhan sering kali tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan diawali oleh konflik yang tidak terselesaikan dalam hubungan pernikahan. Dalam konteks

ini, konflik menjadi titik awal terganggunya kepercayaan dan komitmen dalam hubungan suami istri. Ketika konflik tidak direspons dengan komunikasi yang empatik dan suportif, hubungan menjadi rentan terhadap pelanggaran kepercayaan. Setelah konflik berkembang menjadi krisis, seperti perselingkuhan, hubungan pernikahan memasuki fase pemulihan yang menuntut upaya serius dari kedua belah pihak. *Relationship Repair Theory* menjelaskan bahwa pemulihan hubungan pasca konflik berat hanya dapat dilakukan melalui strategi komunikasi pemulihan, seperti pengakuan kesalahan, permintaan maaf, keterbukaan diri, dan rekonstruksi komitmen. Dalam hubungan suami istri, komunikasi interpersonal menjadi sarana utama untuk membahas konflik masa lalu, mengelola emosi negatif, dan membangun kembali rasa aman dalam hubungan.

Penerapan komunikasi asertif dan suportif memungkinkan pasangan menyampaikan kebutuhan dan perasaan tanpa memperburuk konflik. Dalam konteks pemulihan pernikahan, perubahan cara pasangan mengelola konflik menjadi indikator penting keberhasilan rekonstruksi hubungan. Dengan demikian, konflik dalam hubungan pernikahan merupakan bagian alami dari dinamika suami istri, namun memiliki potensi destruktif apabila tidak dikelola dengan komunikasi yang sehat. Konflik yang tidak terselesaikan dapat menjadi pintu masuk terjadinya perselingkuhan dan krisis kepercayaan. Oleh karena itu, pemahaman tentang konflik dalam hubungan pernikahan menjadi penting dalam penelitian ini untuk menjelaskan bagaimana komunikasi interpersonal berperan dalam proses pemulihan hubungan pasca perselingkuhan, sebagaimana dijelaskan dalam *Relationship Repair Theory*.

2.12 Komitmen dalam Hubungan Suami Istri

Komitmen dalam hubungan suami istri merupakan kesediaan kedua belah pihak untuk mempertahankan dan mengembangkan hubungan pernikahan dalam jangka panjang, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan konflik. Komitmen tidak hanya dimaknai sebagai janji formal dalam ikatan pernikahan, tetapi juga sebagai sikap psikologis dan perilaku nyata yang mencerminkan tanggung jawab, kesetiaan, serta keinginan untuk terus memperjuangkan hubungan. Dalam konteks komunikasi interpersonal, komitmen tercermin melalui konsistensi sikap, keterbukaan, dan kesediaan pasangan untuk menyelesaikan masalah bersama.

Pasangan dengan tingkat komitmen yang tinggi cenderung memilih untuk memperbaiki hubungan dibandingkan mengakhiri pernikahan. Komitmen mendorong individu untuk tetap terlibat dalam proses komunikasi, meskipun komunikasi tersebut bersifat emosional dan tidak nyaman. Komitmen dalam hubungan suami istri juga berperan penting dalam menjelaskan mengapa pasangan memilih bertahan setelah terjadinya perselingkuhan. Perselingkuhan sering kali dipandang sebagai pelanggaran serius terhadap kepercayaan dan kesetiaan. Namun, tidak semua pasangan memilih untuk mengakhiri hubungan.

Keputusan untuk bertahan umumnya didasari oleh berbagai pertimbangan, seperti ikatan emosional yang telah terbangun, keberadaan anak, sejarah hubungan, serta harapan akan perubahan dan perbaikan di masa depan. Dalam kondisi ini, komitmen menjadi landasan utama bagi pasangan untuk menjalani proses pemulihan hubungan. Komitmen mendorong pasangan untuk tidak menghindari masalah, melainkan menghadapi dan membahasnya melalui komunikasi interpersonal yang konstruktif. Tanpa adanya komitmen, upaya pemulihan hubungan cenderung bersifat sementara dan tidak berkelanjutan. Dalam konteks budaya Mojokerto, komitmen dalam hubungan suami istri memiliki makna yang lebih luas karena dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial, budaya, dan religius yang kuat. Masyarakat Mojokerto dikenal menjunjung tinggi nilai pernikahan sebagai ikatan sakral yang tidak hanya menyatukan dua individu, tetapi juga dua keluarga besar.

Nilai religius yang kuat mendorong pasangan untuk mempertahankan pernikahan sebagai bentuk tanggung jawab moral dan spiritual. Selain itu, budaya Jawa yang menekankan harmoni, kesabaran, dan menjaga nama baik keluarga turut mempengaruhi keputusan pasangan untuk bertahan dalam pernikahan meskipun menghadapi konflik serius. Tekanan sosial dan norma budaya juga berperan dalam memperkuat komitmen pasangan suami istri di Mojokerto. Perceraian masih dipandang sebagai pilihan terakhir dan sering kali dihindari karena dianggap membawa dampak sosial, terutama bagi anak dan keluarga besar. Oleh karena itu, banyak pasangan memilih untuk mempertahankan pernikahan dan berupaya memperbaiki hubungan melalui komunikasi dan penyesuaian diri.

Dalam konteks ini, komitmen tidak hanya bersifat personal, tetapi juga bersifat sosial dan kolektif. *Relationship Repair Theory* menjelaskan bahwa

komitmen merupakan elemen penting dalam proses pemulihan hubungan pasca perselingkuhan. Komitmen mendorong pasangan untuk terlibat secara aktif dalam strategi komunikasi pemulihan, seperti pengakuan kesalahan, permintaan maaf, keterbukaan diri, dan perubahan perilaku. Dalam hubungan suami istri, komitmen tercermin dari kesediaan pasangan untuk memberikan waktu, kesabaran, dan usaha berkelanjutan dalam membangun kembali kepercayaan yang telah rusak.

Dengan demikian, komitmen dalam hubungan suami istri menjadi faktor kunci yang menjelaskan mengapa pasangan tetap bertahan dan memilih untuk memperbaiki hubungan setelah mengalami perselingkuhan. Dalam konteks budaya Mojokerto, komitmen tidak hanya dipengaruhi oleh faktor emosional dan psikologis, tetapi juga oleh nilai religius, norma sosial, dan budaya lokal yang menjunjung tinggi keutuhan pernikahan. Pemahaman mengenai komitmen ini penting untuk menganalisis bagaimana komunikasi interpersonal berperan dalam membangun kembali kepercayaan dan memperkuat hubungan suami istri pasca perselingkuhan.

2.13 Peran Kejujuran dalam Membangun Kembali Kepercayaan

Kejujuran adalah sikap yang menyampaikan informasi, perasaan, dan tindakan sesuai dengan realitas tanpa adanya manipulasi atau kebohongan. Dalam interaksi antarpribadi, kejujuran menjadi dasar penting bagi terbentuknya kepercayaan di antara individu. Hubungan yang terbentuk dengan landasan kejujuran biasanya lebih kokoh, karena masing-masing pihak merasa nyaman dan percaya pada pasangan mereka. Sebaliknya, ketidakjujuran dapat menyebabkan kekecewaan, keraguan, dan hilangnya rasa percaya di dalam suatu hubungan. Dalam ikatan suami istri, kejujuran merupakan salah satu elemen krusial untuk mempertahankan keharmonisan keluarga. Pasangan yang rutin bersikap jujur akan lebih mudah menjalin komunikasi yang baik dan transparan. Kejujuran juga membangun rasa saling menghormati dan memperkuat ikatan emosional di antara pasangan. Sebagai hasilnya, kejujuran tidak hanya berhubungan dengan kata-kata, tetapi juga terlihat melalui tindakan dan dedikasi dalam interaksi.

Perselingkuhan adalah tindakan yang melanggar kejujuran dan dapat mengganggu kepercayaan dalam ikatan pernikahan. Saat pengkhianatan terungkap, pihak yang dikhianati umumnya merasakan trauma emosional dan menghadapi kesulitan untuk memulihkan kepercayaan terhadap pasangannya.

Dalam situasi ini, kejujuran menjadi langkah awal dalam proses memperbaiki hubungan. Orang yang berselingkuh harus memperlihatkan kejujuran tentang kesalahan yang telah dilakukan dan tidak boleh menyembunyikan informasi dari pasangannya. Kejujuran juga berfungsi untuk mengembalikan rasa percaya dalam hubungan setelah perselingkuhan.

Perilaku jujur yang dilakukan secara terus-menerus memungkinkan pasangan menyaksikan adanya transformasi dalam perilaku dan komitmen untuk memperbaiki hubungan. Di samping itu, kejujuran mendukung terjalinnya komunikasi antarpribadi yang lebih jujur agar pasangan bisa membicarakan masalah hubungan dengan cara yang lebih dewasa dan konstruktif. Dalam usaha untuk mengembalikan kepercayaan, kejujuran tidak bisa dilakukan hanya sesekali, melainkan harus menjadi kebiasaan dalam interaksi sehari-hari. Konsistensi dalam bersikap terbuka membantu pasangan mengurangi rasa curiga dan secara perlahan membangun kembali kepercayaan terhadap hubungan. Oleh karena itu, kejujuran menjadi elemen krusial dalam proses pemulihan hubungan pasangan setelah terjadinya perselingkuhan.

2.14 Dukungan Emosional dalam Hubungan Pasca Perselingkuhan

Dukungan emosional adalah bentuk perhatian, kasih sayang, dan penguatan mental yang diberikan seseorang kepada orang lain saat menghadapi masalah atau stres emosional. Dalam interaksi antarpribadi, dukungan emosional memberikan kepada individu rasa dihargai, diterima, dan tidak mengalami kesulitan secara sendiri. Dukungan emosional dapat disampaikan melalui perhatian, empati, pendampingan, serta komunikasi yang menenteramkan. Dalam hubungan suami istri, dukungan emosional memiliki peranan krusial dalam menjaga keseimbangan hubungan. Pasangan yang saling mendukung secara emosional biasanya memiliki hubungan yang lebih harmonis dan dapat menghadapi konflik bersama. Dukungan emosional juga membuat pasangan merasa lebih aman secara psikologis, sehingga interaksi antarpribadi menjadi lebih terbuka dan sehat.

Dalam hubungan setelah perselingkuhan, dukungan emosional menjadi aspek krusial dalam proses pemulihan hubungan. Pasangan yang menghadapi pengkhianatan umumnya merasakan tekanan emosional seperti sedih, marah, kecewa, dan trauma. Dalam kondisi tersebut, pasangan memerlukan perhatian dan dukungan emosional untuk menjalani proses pemulihan dengan lebih baik. Dukungan emosional dari pasangan mencerminkan perhatian dan komitmen untuk

memperbaiki hubungan. Selain bantuan dari pasangan, dukungan emosional juga bisa datang dari keluarga, teman, serta lingkungan sosial yang mendukung. Kehadiran orang-orang terdekat membuat individu merasa lebih berdaya dalam menghadapi masalah rumah tangga. Namun, dukungan sosial yang diberikan harus konstruktif dan tidak memperparah konflik dalam hubungan antara suami dan istri. Dukungan emosional yang diberikan secara terus-menerus membantu pasangan memulihkan kedekatan emosional yang pernah terganggu karena perselingkuhan. Komunikasi yang sibuk, penuh empati, dan penghargaan dapat mendukung terciptanya kenyamanan dalam hubungan antarpribadi. Dengan cara ini, dukungan emosional menjadi salah satu elemen krusial dalam memulihkan kepercayaan dan mempererat hubungan suami istri setelah perselingkuhan.

