

PROSES *SELF HEALING* PADA KORBAN PERSELINGKUHAN (STUDI KASUS PADA KORBAN PERSELINGKUHAN DI DESA KEPUH, TULUNGAGUNG)

Seyla Anggi Febriani, Endang Sri Redjeki, R. Anggia Listyaningrum

Universitas Negeri Malang

Email: seylafebri@gmail.com

Abstrak: Perkawinan merupakan bagian dari salah satu siklus hidup manusia. Di Indonesia perkawinan pada dasarnya harus melalui sebuah ikatan yang sah secara hukum dan agama yakni, pernikahan terlebih dahulu. Ironinya perjalanan kehidupan pernikahan tidak seindah yang diimpikan, dan seringkali pasangan suami istri gagal mempertahankan keutuhan rumah tangganya. Fenomena permasalahan yang terjadi dalam pernikahan seringkali tidak melahirkan keharmonisan serta kebahagiaan pada suami istri. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses *self healing* pada korban perselingkuhan di Desa Kepuh, Tulungagung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara serta studi dokumentasi. Pada teknik analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan atau verifikasi. Hasil dari penelitian ini yaitu menunjukkan adanya hubungan antara Pendidikan informal dengan *self healing* dari korban perselingkuhan. Sehingga pendidikan luar sekolah memiliki peran yakni dapat menyusun program pelatihan *self healing* bagi korban perselingkuhan.

Kata Kunci: *self healing*, perselingkuhan, belajar

Abstract: Marriage is part of a human life cycle. In Indonesia, marriage basically must go through a legally and religiously valid bond, namely, marriage first. The irony is that the journey of married life is not as beautiful as dreamed, and often married couples fail to maintain the integrity of their household. The phenomenon of problems that occur in marriage often does not give birth to harmony and happiness in husband and wife. This study aims to describe the self-healing process for victims of infidelity in Kepuh Village, Tulungagung. This research uses a qualitative approach with the type of case study research. Data collection techniques using observation, interviews and documentation studies. In the data analysis technique using data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions or verification. The results of this study show that there is a relationship between informal education and self-healing of victims of infidelity. So that education outside of school has a role, namely being able to arrange self-healing training programs for victims of infidelity.

Keyword: *self healing*, infidelity, learning

PENDAHULUAN

Perkawinan merupakan bagian dari salah satu siklus hidup manusia. Di Indonesia perkawinan pada dasarnya harus melalui sebuah ikatan yang sah secara hukum dan agama yakni, pernikahan terlebih dahulu. Pernikahan adalah sebuah ikatan suci antara dua insan yakni laki-laki dan perempuan (Oktarina, Wijaya, & Dermatoto: 2015). Ketika seseorang memutuskan untuk menikah dengan pasangan pilihannya, maka artinya dia telah berjanji untuk selalu bersama selamanya. Dalam budaya masyarakat Indonesia menganggap pernikahan adalah sakral. Bagi orang Indonesia, pernikahan bukan hanya penyatuan antara kedua mempelai tetapi juga penyatuan antara 2 (dua) keluarga. Hal tersebut, menunjukkan bahwa pernikahan merupakan momen yang dianggap sangat sakral oleh masyarakat.

Sejalan dengan sakralnya sebuah pernikahan, memiliki rumah tangga yang tentram dan bahagia merupakan dambaan setiap insan yang telah menikah. Mampu menjaga keutuhan sebuah pernikahan merupakan suatu keberhasilan. Untuk menjaga keutuhan keluarga, suami dan istri haruslah saling mendukung dan saling membantu satu sama lain. Di mata masyarakat, memiliki keluarga yang utuh adalah sebuah ukuran bahwa seseorang tersebut telah mampu dan berhasil melewati salah satu fase hidupnya (Oktarina, Wijaya, & Dermatoto: 2015). Sebaliknya, jika pasangan gagal mempertahankan keutuhan rumah tangganya, maka akan mendapatkan gunjingan dari masyarakat.

Akan tetapi dalam pernikahan ada berbagai macam problematika yang dapat mengancam keutuhan rumah tangga (Kasim, 2015). Fenomena permasalahan yang terjadi dalam pernikahan berakibat pada tidak adanya keharmonisan serta kebahagiaan pada suami istri. Kehadiran orang ketiga menjadi salah satu penyebab ketidakharmonisan pernikahan, dan pada banyak kasus berakhir menjadi sebuah perpisahan atau perceraian (CATAHU Komnas Perempuan, 2018). Menurut Kasim (2015) menyatakan bahwa, perselingkuhan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya perceraian.

Isu tersebut diperkuat dengan adanya peningkatan angka perceraian di Kabupaten Tulungagung. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2017 s/d 2018 tercatat sebanyak 2.283 kasus perceraian di Kabupaten Tulungagung. Selanjutnya menurut hasil wawancara pada Humas Pengadilan Agama menuturkan, pada tahun 2019 s/d 2020 tercatat ada 4.722 kasus perceraian di Kab. Tulungagung (Detik: 2019 & Jatimtimes: 2020). Selain itu, Pengadilan Agama Kabupaten Tulungagung menyatakan bahwa, 30 persen dari jumlah angka perceraian penyebabnya adalah perselingkuhan (Jatimtimes, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa masalah dalam pernikahan yang berkaitan dengan perceraian dan rasa cemburu memberikan dampak signifikan terhadap retaknya hubungan dalam kehidupan berumah tangga.

Perpisahan yang diakibatkan karena perselingkuhan akan memberikan dampak yang buruk secara psikologis bagi korban (Wulandari, 2022). Pasalnya, perselingkuhan merupakan bentuk pelanggaran sumpah 'setia' pernikahan sehingga menghancurkan pondasi hubungan dalam rumah tangga (Adam, 2020). Perselingkuhan tersebut pasti akan sangat melukai hati dan perasaan korban. Dalam hal ini korban dapat mengalami trauma hingga depresi karena penghianatan yang dilakukan oleh pasangannya.

Terkait dengan kasus perselingkuhan, berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Kepuh, Tulungagung, peneliti menemukan fakta bahwa dari sekian kasus perceraian yang terjadi di desa tersebut mayoritas penyebabnya adalah perselingkuhan. Perceraian yang diakibatkan karena perselingkuhan tersebut mengakibatkan korbannya mengalami trauma psikologis. Selain itu, kabar berita mengenai kasus perselingkuhan begitu cepat menyebar sehingga menjadi buah bibir masyarakat desa. Kondisi sedemikian rupa yang di alami oleh para korban perselingkuhan memicu mereka mengalami stress bahkan depresi.

Seringkali akibat depresi yang dialami oleh korban perselingkuhan dapat menurunkan kualitas dirinya dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Selain itu harus menghadapi segelintir gunjingan dari masyarakat yang membicarakan kehidupan rumah tangganya. Di sisi lain, ada tuntutan untuk harus segera bangkit, kembali bekerja, dan melanjutkan hidupnya selepas perceraian. Pada beberapa kasus korban bahkan memerlukan rehabilitasi untuk memulihkan kembali kesehatan mentalnya (Nugraha & Rahmi: 2021).

Berdasarkan fakta yang ada di lapangan, adapun korban perselingkuhan yang telah berhasil bangkit kembali dari keterpurukan. Proses tersebut dimotivasi oleh keinginan untuk bebas dari rasa trauma dan depresi serta dapat kembali menjalani hidup dengan lebih baik. Keberadaan mereka dapat menjadi contoh bahwa seorang yang pernah depresi karena menjadi korban perselingkuhan juga masih bisa untuk sembuh dan melanjutkan hidupnya dengan lebih baik tanpa harus terbayangi oleh kenangan buruk di masa lalu.

Sejalan dengan itu, untuk dapat bangkit dari keterpurukan akibat perpisahan karena perselingkuhan dalam pernikahan, korban dapat melakukan *self healing*. *Self Healing* merupakan proses menyembuhkan diri sendiri untuk bisa bangkit dari kondisi 'down' karena permasalahan yang tengah dihadapi dalam hidupnya (Nugraha, 2021). Pada proses *self healing*, diri sendiri menjadi pasien dan diri sendiri juga yang menjadi konselornya.

Sejatinya korban bahkan tidak tahu terkait teori *self healing*, mereka hanya tahu sebatas perjalanan atau proses mereka untuk bisa bangkit dan merelakan yang sudah terjadi di masa lalu. Hal tersebut sudah menunjukkan bahwa mereka secara tidak sadar telah belajar untuk mencapai sebuah tujuan. Tujuan yang dimaksud dalam hal ini adalah sembuh dari depresi pasca perceraian. Proses belajar tidak disadari ini sejalan dengan konsep pendidikan informal yang memandang bahwa belajar bisa terjadi dimana, kapan dan dengan siapa saja, serta dalam kondisi sadar atau tidak sadar sedang belajar (Schugurensky, 2000). Intinya, peran pendidikan informal tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari termasuk di dalam pelaksanaan *self healing*. Sebab pada dasarnya manusia itu belajar seumur hidup (Sutisna, 2011).

Keberhasilan *self healing* tergantung dari bagaimana individu tersebut belajar (Rahmasari, 2020). Artinya, proses belajar merupakan bagian dari pelaksanaan *self healing*. Dalam hal ini *self healing* dapat diasumsikan sebagai proses edukasi secara mandiri. Secara umum, edukasi merupakan proses individu mengembangkan dirinya menuju kematangan/kedewasaan baik secara kognitif, afektif, dan psikomotorik (Abdul, 2021). *Self healing* sebagai proses edukasi berarti kegiatan belajar atau pembelajaran yang terjadi serta mengiringi individu selama melakukan penyembuhan mental atas dirinya sendiri (Budiman, 2017). Sejalan dengan pernyataan tersebut maka, *self healing* dapat menjadi alternatif pendidikan informal karena dipandang sebagai proses edukasi. Adapun contoh pelaksanaan pelatihan *self healing* termaktub dalam jurnal karya Syarif (2022) berjudul “Pelatihan *Self Healing* untuk Mengurangi Burnout Konselor”, berisi rancangan metode pembelajaran untuk diterapkan dalam sebuah pelatihan yang bertujuan agar pesertanya (konselor) dapat melakukan *self healing* sehingga mengurangi burnout pada saat bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self healing* dapat dipelajari dan dilatih secara berkala melalui proses edukasi yang melibatkan peran dari Pendidikan Luar Sekolah (PLS) salah satunya melalui program pelatihan.

Berbicara mengenai *self healing*, adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Budiman pada 2017, dengan judul “Pengaruh Efektifitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi”. Pada penelitian tersebut memaparkan hasil dari terapi *self healing* dengan energi reiki telah cukup efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Sementara pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nugraha dan Rahmi pada 2021 dengan judul “Dinamika Resiliensi Pada Istri yang Menjadi Korban Perselingkuhan”. Penelitian tersebut membahas mengenai proses adaptasi diri dari seorang istri yang menjadi korban perselingkuhan. Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut telah ditemukan fakta bahwa *self healing* dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, serta korban perselingkuhan dapat melakukan *self healing* untuk beradaptasi dengan keadaan. Pada penelitian sebelumnya hanya fokus membahas mengenai *self healing* yang dilakukan oleh istri atau wanita sebagai korban perselingkuhan. Padahal baik pria maupun wanita keduanya memiliki potensi yang sama menjadi korban perselingkuhan. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian mengenai pemaparan proses *self healing* ditinjau dari sudut pandang pria dan wanita yang menjadi korban perselingkuhan untuk mendapatkan hasil lebih objektif. Selain itu, perlu juga dikaji akan proses pembelajaran yang terjadi pada setiap fase dalam *self healing*.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk membuat judul penelitian “**Proses *Self Healing* Pada Korban Perselingkuhan (Studi Kasus Pada Korban Perselingkuhan Di Desa Kepuh, Boyolangu, Tulungagung)**”. Mengingat banyaknya kasus perceraian yang terjadi di Tulungagung dan masalah perselingkuhan menjadi salah satu penyebab dominan. Peneliti akan melakukan studi kasus pada perempuan juga laki-laki

korban perselingkuhan yang telah berhasil melakukan *self healing* dan kini sudah menjalani kehidupannya dengan baik di desa Kepuh, Boyolangu, Tulungagung. Di dalam penelitian ini akan menyajikan data yang berisi pernyataan informan terkait perjalanan pengalamannya menjalani *self healing*. Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Dengan menggali langsung informasi dari individu yang sudah berhasil melakukan *self healing*, diharapkan dapat menjadi teladan pembelajaran untuk masyarakat maupun Lembaga PLS guna menunjang keberhasilan *self healing*.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna. Oleh karena itu peneliti memilih pendekatan kualitatif agar dapat mendeskripsikan secara mendalam terkait proses self healing pada korban perselingkuhan. Pada penelitian kualitatif ini dilakukan secara langsung, dimana peneliti harus melaksanakan penelitian tersebut tanpa adanya perwakilan dari orang lain.

Peneliti melakukan observasi lapangan terlebih dahulu di desa Kepuh, Kecamatan Boyolangu, Kabupaten Tulungagung dengan alasan yaitu kasus perceraian di desa tersebut cukup banyak yang salah satu penyebab lazimnya adalah karena adanya orang ketiga. Selain itu, suasana kekeluargaan di desa justru memberikan dampak sosial yang kurang baik bagi korban. Sebab, berita rumah tangganya akan cepat menyebar dan menjadi perbincangan masyarakat. Serta di desa tersebut terdapat kasus yang mana terdapat beberapa korban perselingkuhan yang telah berhasil melakukan penyembuhan diri sendiri (*self healing*) dan saat ini aktif mengikuti organisasi masyarakat di desa bahkan mampu menyekolahkan anak-anaknya hingga ke perguruan tinggi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara serta dokumentasi. Observasi adalah metode penelitian dengan melakukan pengamatan oleh peneliti terhadap objek penelitian. Ada beberapa objek penelitian observasi yang digunakan yaitu aktivitas keseharian dari korban perselingkuhan serta cara dari korban perselingkuhan menjalani aktivitasnya selepas perceraian, misalnya dalam hal mengatur waktu antara *quality time* dengan anak, bekerja, interaksi social, dan mengurus rumah. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa, melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku dan makna perilaku tersebut. Pada proses wawancara tersebut, narasumber yang digunakan yaitu istri korban perselingkuhan serta suami korban perselingkuhan. Sugiyono (2017) mengungkapkan wawancara digunakan untuk meneliti permasalahan yang seharusnya diteliti dan mendapatkan hal-hal dari responden secara lebih mendalam. Sedangkan studi dokumentasi sendiri terkait dengan berkas baik yang berupa catatan, foto ataupun dokumen penting lainnya yang menunjang kelengkapan data di penelitian ini.

Pada proses analisis data tersebut peneliti menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan atau verifikasi (Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2017)). Selanjutnya untuk memperoleh keabsahan temuan perlu diteliti kredibilitasnya dengan menggunakan teknik triangulasi sumber, triangulasi metode atau teknik serta triangulasi waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses *Self Healing* Korban Perselingkuhan

Pada dasarnya perselingkuhan memang membawa dampak buruk baik secara fisik ataupun psikologis bagi korbannya. Korban perselingkuhan akan merasakan berbagai emosi

negatif yang intens dan juga mengalami depresi dalam jangka waktu lama (Adam, 2020). Emosi negatif tersebut berupa perasaan sedih, kecewa, dan cemas berlebihan, serta merasa kehidupannya telah hancur dan menyalahkan dirinya sendiri karena gagal mempertahankan pernikahannya. Seringkali, berbagai macam emosi negatif yang tersimpan dapat menyebabkan seseorang mengalami stress hingga depresi berkepanjangan (Ginanjari, 2009). Sementara seseorang yang mengalami depresi akan menurunkan kualitas dirinya dalam menjalani aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Trauma dan depresi jika dibiarkan berlarut-larut maka akan membawa dampak buruk terhadap kesehatan mental seseorang (Walgito, 1984). Oleh sebab itu, beberapa orang yang menjadi korban perselingkuhan memutuskan untuk melakukan penyembuhan secara mandiri agar dapat terlepas dari rasa sakit hati (*self healing*). Keputusan untuk melakukan *self healing* inilah yang dilakukan oleh informan dalam penelitian yaitu PB (suami korban perselingkuhan) dan BR (istri korban perselingkuhan). Informan mengambil keputusan untuk melakukan *self healing* karena tidak ingin terus menerus terpuruk memikirkan pengkhianatan pasangannya, juga tuntutan tanggung jawab menjadi *single parent*. Mengambil keputusan dengan mempertimbangkan baik buruknya keadaan adalah salah satu bentuk belajar secara informal jenis *socialization learning*. *Socialization learning* adalah pembelajaran yang secara alami yakni tidak disadari dan tidak disengaja oleh pembelajar (Schgurensky, 2000).

Berdasarkan hasil penelitian, menyatakan bahwa *self healing* adalah serangkaian usaha yang dilakukan untuk dapat bangkit dari keterpurukan serta agar dapat menjalani hidup dengan normal tanpa terbebani oleh luka di masa lalu. Definisi tersebut merupakan hasil telaah dari studi kasus pada PB dan BR yang merupakan korban perselingkuhan serta telah berhasil menjalani *self healing*. Menurut Rosyida (2021), arti dari *self healing* adalah menolong dan menyembuhkan diri sendiri dari depresi. Sejalan dengan hal itu, maka *self healing* yang dilakukan PB dan BR adalah proses untuk menyembuhkan luka batin serta menolong dirinya sendiri agar terbebas dari rasa sakit hati, kecewa, cemas, dan khawatir yang selalu mengganggu jiwa.

Bagi korban perselingkuhan yang telah mengalami depresi tentu sangat penting untuk melakukan pemulihan, dan *self healing* adalah salah satu cara yang dapat dilakukan. Menurut Adam (2020), membiarkan seseorang depresi tanpa adanya tindak lanjut atau usaha pemulihan maka akan memperparah kondisi kejiwaannya. Adanya kesadaran diri pada PB dan BR jika mereka mengalami depresi membuat mereka merasa harus melakukan *self healing*.

Self healing dapat menjadi metode yang tepat untuk menyembuhkan depresi dengan prediksi keberhasilan yang tinggi (Syarif, 2022). Pernyataan tersebut telah dibuktikan dengan keberhasilan PB dan BR melakukan *self healing* ketika mengalami depresi karena menjadi korban perselingkuhan. Proses *self healing* terdiri dari beberapa tahapan, yang mana semua tahapan tersebut harus mampu dilalui dengan baik (Christyanto, 2021). Pada setiap fase dalam proses *self healing* akan selalu melibatkan pembelajaran. Menurut Pradana (2020), *self healing* dapat dikatakan sebagai proses belajar untuk menata kembali hati agar tidak selalu terbayangi akan kenangan buruk di masa lalu. Hal ini sesuai dengan pernyataan PB dan BR bahwasanya proses mereka bangkit dari keterpurukan disebutnya sebagai ‘sekolah kehidupan’, sebab dari pengalaman buruk mereka berpikir dan belajar menuju pendewasaan diri. Rasa sakit hati dan kecewa yang dialami korban perselingkuhan begitu membekas dan sulit dilupakan, namun terus membebani hati, maka demi kebaikan diri, jalan satu-satunya harus belajar serta berusaha merelakan. Interaksi biologis yang terjadi ketika melalui sebuah pengalaman dengan melibatkan panca indera, akal, dan hati akan menghasilkan emosi yang sulit dilupakan (Hartono, 2016). Maka dari itu pengalaman dapat menjadi guru terbaik dalam sebuah proses pembelajaran. Menurut (Noya, 2017) kegagalan yang dialami seseorang secara alami

membuatnya berusaha untuk tidak mengulangnya lagi di masa depan. Secara alami seseorang yang gagal akan mencari kesalahannya sendiri dan belajar memperbaikinya. Hal tersebut merupakan bagian dari pendidikan informal yakni *Incidental Learning* (IL), yang menyatakan bahwa seseorang akan belajar setelah melalui sebuah peristiwa (Schgurensky, 2000).

Berdasarkan hasil studi kasus pada PB dan BR telah menjalani *self healing* yang terdiri dari 7 (tujuh) fase/tahapan. Menurut Christyanto (2021), proses *self healing* dibagi menjadi beberapa tahapan diantaranya; (1) mengenal diri sendiri, (2) menerima diri, (3) mawas diri, (4) melepaskan, (5) memotivasi, (6) merefleksikan diri, (7) Bersyukur. Berikut akan dipaparkan proses *self healing* sesuai dengan hasil penelitian pada korba perselingkuhan yakni PB dan BR sebagai informan.

A. Mengetahui Diri Sendiri

Mengetahui diri sendiri dalam *self healing* merupakan langkah awal ketika seseorang ingin terlepas dari beban hati yang mengganggu kehidupannya. Pada *self healing*, mengetahui diri sendiri berarti memahami bahwasanya diri adalah manusia biasa yang tidak dapat mengendalikan segala sesuatunya sesuai dengan keinginan hati (Muhajarah, 2016). Dalam arti lain, pelaku *self healing* memahami tentang adanya hal-hal yang dapat terjadi, dimana semua itu diluar kemampuannya sebagai manusia. Singkatnya adalah menyadari sekaligus meyakini akan keberadaan ‘takdir’. Artinya, korban perselingkuhan haruslah menyadari bahwa masalah perselingkuhan yang terjadi adalah diluar kendali dirinya.

Memahami konsep mengetahui diri sendiri sebagai manusia biasa sangat penting dilakukan dalam menjalani *self healing*. Dengan memahami konsep tersebut maka seorang korban perselingkuhan mampu mereduksi stress, kecewa, serta sakit hati dalam dirinya. Menurut Rice (1992) pengetahuan dan ketrampilan diri sangat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi sebuah masalah. Tidak adanya pengetahuan dan ketrampilan dalam mengenali dirinya sendiri dapat menyebabkan seseorang kesulitan menghadapi masalah, sehingga menimbulkan stress berkepanjangan.

Sejalan dengan itu, dalam hasil penelitian ini menemukan fakta bahwa proses mengetahui diri sendiri juga dijalani oleh korban perselingkuhan ketika melakukan *self healing*. Dari pengalaman PB selaku suami korban perselingkuhan, mengaku bahwa dirinya tidak langsung memahami bahwa peristiwa yang menimpanya adalah sebuah takdir. Ada proses perenungan diri, dimana pernah mencoba melampiaskan rasa sakit hati kepada hal yang bersifat kesenangan duniawi, namun itu malah semakin menyakiti diri sendiri. Sampai pada akhirnya, hati PB mampu menyadari bahwa kenyamanan dirinya adalah memperteguh keyakinan (agamanya) sehingga menyadari bahwa perpisahan dia dengan istrinya adalah takdir. Jadi, dari sisi PB dia membutuhkan waktu untuk belajar memahami hal tersebut. Hal ini sejalan dengan konsep belajar informal, menurut Dewey (dalam Surrahman, 2021) *learning by doing* yang memandang bahwa individu bisa merubah cara pikir atau pengetahuannya dengan menjalani sebuah proses tertentu. Pada konsep ini lebih menekankan bahwa untuk mendapatkan pengetahuan akan suatu hal, seseorang tidak harus membaca atau menghafal teori terlebih dulu akan tetapi langsung eksekusi atau praktik sehingga dia belajar berdasarkan proses yang sedang dijalannya.

Sedangkan dari sisi narasumber BR selaku istri korban perselingkuhan, menyatakan bahwa mengetahui diri sendiri sebagai manusia biasa dan memahami bahwa peristiwa yang menimpa rumah tangganya adalah bagian dari takdir. Pemahaman tersebut telah ada dalam diri dan melekat dalam karakternya sebab, BR telah belajar dari pengalaman sebelumnya. Sebuah pengalaman akan peristiwa tertentu yang membuat seseorang mengubah cara pikirnya adalah bagian dari proses pembelajaran yakni *incidental learning* (Schgurensky, 2000). Hal

tersebut berarti dalam melakukan *self healing* seseorang juga dapat menerapkan prinsip pembelajaran informal yakni *incidental learning*.

B. Menerima Diri Sendiri

Proses selanjutnya dalam *self healing* setelah mengenal diri sendiri adalah menerima diri. Menurut Christyanto (2021), ketika menjalani *self healing* seseorang harus mampu menerima kenyataan dan menerima bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan segala sesuatunya bisa selaras dengan keinginan hatinya. Setelah individu mampu mengetahui dan memahami konsep mengenal diri sebagai manusia biasa, maka hatinya juga siap untuk berlapang dada menerima takdir baik ataupun buruk dari Tuhan Yang Maha Esa.

Langkah pertama dari menjalani fase ini dimulai dengan menerima segala bentuk rasa sakit yang ada dalam diri dan tidak menyangkalnya. Menyangkal segala bentuk emosi negatif dalam diri sama seperti menyimpan emosi tersebut berlarut-larut sehingga berakibat buruk pada kesehatan mental seseorang (Mahmudah, 2018). Dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwa korban perselingkuhan baik PB (suami korban perselingkuhan) ataupun BR (istri korban perselingkuhan) mengatakan bahwa, menyangkal rasa sakit sama halnya seperti menolak kenyataan dan terus berharap yang hanya berujung kekecewaan. Menurut (Rahayu, 2018) menyatakan bahwa, seseorang akan menjadi lebih tenang dan damai ketika mampu menerima diri dengan segala emosi yang ada di dalamnya. Hal ini sejalan dengan pengakuan informan yang menjelaskan bahwasanya ada perasaan lebih baik setelah dapat menerima segala bentuk rasa sakit yang timbul akibat peristiwa perselingkuhan dan perpisahan dalam rumah tangganya.

Untuk dapat melalui fase menerima diri ini pelaku *self healing* melewati proses belajar terlebih dahulu. Menurut (Syarif, 2021) cara individu dalam belajar sangat mempengaruhi keberhasilan *self healing*. Pada kenyataan lapangan, PB dan BR memiliki cara yang berbeda dalam hal belajar menerima diri. PB (suami korban perselingkuhan) dapat menerima kenyataan karena ada dorongan dan nasehat dari guru beserta keluarganya. Sedangkan BR (istri korban perselingkuhan) belajar menerima kenyataan dari proses perenungan dan berbicara kepada diri sendiri. Metode bertanya pada diri sendiri dalam teori *self healing* dapat disebut dengan *positive self talk*. Menurut (Indraharsani & Budisetiyani, 2017) *positive self talk* dapat memberikan penguatan pada hati sehingga akan meningkatkan kinerja seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pembelajaran yang selalu dilakukan oleh seseorang yang sedang menjalani fase menerima diri ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self healing* dengan penerapan ilmu pendidikan luar sekolah (PLS).

C. Mawas Diri

Mawas diri adalah tahapan *self healing* selanjutnya setelah melewati tahap mengenal dan menerima diri sendiri. Menurut (Christyanto, 2021) mawas diri dalam proses *self healing* adalah mawas terhadap hal-hal yang dapat memicu kemunculan stress. Dapat diartikan disini mawas diri juga berarti mempertahankan konsistensi mengenal dan menerima diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian proses *self healing* pada PB (suami korban perselingkuhan) dan BR (istri korban perselingkuhan) peneliti menemukan fakta bahwa kedua narasumber juga melewati tahap mawas diri. Pada tahap mawas diri yang dilakukan oleh PB diawali dengan memperdalam keyakinan, atau lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Dengan mendapatkan pelajaran baru dari nasehat Kyai, PB yang awalnya masih merasa sakit dan sering teringat kenangan buruk serta tidak yakin bisa menerima sepenuhnya, lambat laun dia mulai menyadari tentang konsep mawas diri ini, yakni menghindari hal-hal yang memicu stress. Sedangkan BR melalui proses mawas diri dengan selalu berpikir positif dan melakukan hal-hal yang membuatnya merasa senang misalnya beribadah, bekerja, dan membangun

keintiman dengan anak. Hal tersebut dilakukan secara sadar dan memang memiliki tujuan untuk *self healing*.

Proses memahami dan menyadari akan pentingnya mawas diri pada korban perselingkuhan yang menjalani *self healing* juga dapat dikatakan adalah sebuah proses belajar. Proses belajar informal, yakni terjadi dimana saja, kapan saja, dan dengan siapa saja (Pidarta, 2009). Belajar seperti ini yang diperlukan dalam menjalani *self healing*. Individu yang sedang *self healing* akan lebih cepat pulih dari depresi ketika mereka mampu belajar dengan baik.

Ketika suasana hati sedang kurang baik terkadang kenangan buruk muncul dan menambah kekhawatiran. Akan tetapi hal tersebut dapat diatasi ketika seseorang bisa mawas diri dengan mengendalikan sendiri pikirannya. Menurut (Ghani, 2011) seseorang yang mampu mengontrol diri atau memiliki *self control* yang baik akan meningkatkan kualitas kerja serta meminimalisir mengalami stress berkepanjangan. *Self control* dapat dibangun dan diterapkan melalui proses belajar.

D. Melepaskan

Tahap berikutnya dalam proses *self healing* adalah melepaskan. Menurut (Christyanto, 2021) tahap melepaskan adalah masa dimana individu yang sedang menjalani *self healing* merelakan segala bentuk emosi negatif yang mungkin masih tersisa. Pada tahap ini korban perselingkuhan harus bisa melepaskan semua rasa sakit, dendam, dan kecewa yang masih tersisa di dalam hati.

Berdasarkan hasil penelitian pada PB (suami korban perselingkuhan) dan BR (istri korban perselingkuhan) melepaskan adalah salah satu bagian terberat ketika menjalani *self healing*. Walaupun hati sudah berlapang dada mau menerima kenyataan, namun terkadang rasa sakit hati, dendam, kecewa, serta khawatir masih tersisa jauh di sudut hati. Alasan PB dan BR pada akhirnya bisa melepaskan segala emosi negatif hingga tidak tersisa adalah karena tuntutan keadaan. Berada dalam kondisi tertekan, membuat seseorang dengan cepat mengubah jalan pikirnya dan melakukan sebuah tindakan agar dapat keluar dari suasana tersebut (Anisa, 2021). Tuntutan keadaan yang dialami oleh PB dan BR adalah sama, yakni memiliki tanggung jawab untuk membesarkan anak-anak mereka, sehingga mereka berpikir untuk melepaskan emosi negatif tersebut yang mana dapat mengganggu kinerjanya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Adanya emosi negatif yang masih tersimpan hanya akan membuat hati merasa cemas berlebihan sehingga mempengaruhi kualitas diri seseorang (Budiman, 2017). Maka dari itu, baik PB ataupun BR memperteguh hati dengan rasa ikhlas dan tawakkal sebab hal tersebut mampu menjadi penghibur sekaligus penenang hati yang cemas.

Proses melepaskan yang dijalani oleh informan termasuk belajar melakukan (*learning by doing*). Menurut Dewey (dalam Surrahman, 2021) *learning by doing* yang memandang bahwa individu bisa merubah cara pikir atau pengetahuannya dengan menjalani sebuah proses tertentu. Dalam arti lain adalah langsung mengambil tindakan sembari belajar ditengah prosesnya. Ditunjukkan dengan cara PB dan BR yang menyadari akan penurunan kualitas diri ketika menjalani tanggung jawabnya karena masih menyimpan rasa sakit hati, dendam dan kecewa yang membuatnya merasa cemas terus menerus. Sadar akan adanya kesalahan dalam diri sehingga membuat mereka berusaha memperbaikinya dengan belajar untuk melepaskan emosi negatif melalui tindakan memperteguh rasa ikhlas dan tawakkal. Hal tersebut sejalan dengan konsep *learning by doing* yang mana pembelajaran terjadi pada saat individu melakukan sesuatu.

E. Memotivasi

Selanjutnya, adalah tahap memotivasi. Dalam proses *self healing*, memotivasi adalah usaha untuk senantiasa tidak berputus asa meskipun menghadapi masalah sesulit apapun, serta memiliki semangat dalam menjalani kehidupan (Christyanto, 2021). Pada kasus

perselingkuhan, membuat korban mengalami depresi yang mana hal itu membunuh gairah dan semangatnya untuk menjalani hidup. Maka dari itu, sangat penting bagi korban perselingkuhan agar menjalankan fase memotivasi dalam proses *self healing*.

Berdasarkan hasil penelitian pada PB (suami korban perselingkuhan) dan BR (istri korban perselingkuhan), keduanya memiliki cara yang berbeda ketika menjalani fase memotivasi ini. PB menyatakan bahwa cara dia mendapatkan semangat dan sikap pantang menyerah pada saat terpuruk adalah karena dukungan dari keluarga, teman/sahabat, dan juga memperoleh nasehat berharga dari guru spiritual. Hal ini termasuk kedalam proses belajar yang sesuai dengan metode pembelajaran *lecture method*. *Lecture method* merupakan penyampaian materi melalui dialog atau percakapan (Rogers, 2003). Nasehat-nasehat positif terus mengalir dan mempengaruhi pikiran PB, sehingga mendapatkan energi positif untuk tetap semangat dan tidak putus asa meskipun sedang menghadapi masalah yang teramat berat. Adanya saling support antara anggota keluarga menunjukkan adanya fungsi pendidikan keluarga dalam proses *self healing*.

Berbeda dengan BR (istri korban perselingkuhan) yang menjalani fase memotivasi ini murni berdasarkan aktualisasi pikiran dan tindakannya sendiri. BR menyatakan bahwa dirinya sempat berpikir untuk menyerah saja dengan keadaan. Akan tetapi bukan hanya soal menyerah dan mengikuti nafsu hati saja yang ada dalam pikirannya namun juga ada keinginan untuk membina kehidupan yang lebih baik, juga memberikan pendidikan layak bagi anak-anaknya. Dilanda dilema sedemikian rupa, BR memilih untuk mengikuti kata-kata baik dalam hatinya sehingga cita-cita dalam dirinya menjadi motivasinya untuk semangat dan pantang menyerah. Dapat diartikan bahwa BR telah menasehati dirinya sendiri, dengan cara memandang masalah yang sedang dialami dari berbagai sisi sehingga dapat memutuskan apa yang baik untuk diambil dan membuang pikiran negatif. Maka proses tersebut merupakan penerapan dari *self direction learning* yakni, belajar yang dilakukan secara mandiri tanpa bantuan guru dengan sadar untuk mencapai tujuan tertentu (Schgurensky, 2000). Dalam hal ini tujuannya adalah melakukan *self healing* agar dapat bangkit dari depresi karena menjadi seorang korban perselingkuhan.

Mengembalikan semangat dan gairah hidup pada seorang korban perselingkuhan memang tidak mudah. Oleh sebab itu, mereka membutuhkan motivasi agar bisa bertahan di tengah guncangan batin dan keinginan untuk menyerah. Motivasi tersebut dapat berasal darimana saja, baik internal (dalam diri), eksternal (lingkungan), atau bahkan keduanya. Akan tetapi tidak penting motivasi tersebut datangnya darimana, yang terpenting adalah kemampuan diri untuk bisa belajar dan menyerap energi positif. Hal tersebutlah yang akan menumbuhkan kembali energi positif dan membuang energi negatif.

F. Merefleksikan Diri

Setelah memotivasi terlalui dan telah berhasil menumbuhkan rasa semangat dan pantang menyerah yang akan sangat dibutuhkan dalam menghadapi masalah, selanjutnya yakni merefleksikan diri. Menurut (Christyanto, 2021) tahap ini menuntun individu untuk melakukan evaluasi dengan cara introspeksi diri. Begitupun dengan kasus perselingkuhan yang berujung perpisahan, meskipun sebagai korban harus tetap melakukan introspeksi diri. Hal ini berkaitan dengan mengingat tahap pertama yang telah mengenal diri sebagai manusia biasa. Sebagaimana fitrahnya, bahwa manusia tidak ada yang sempurna karena sudah mengakui jika yang Maha Sempurna hanya Tuhan Yang Maha Esa (Arroisi, 2018). Oleh sebab itu perlu melakukan refleksi diri agar mengetahui kesalahan yang bersumber dari dalam diri sehingga membantu untuk segera menyelesaikan masalah.

Pada kenyataan lapang, proses merefleksikan diri ternyata juga sempat dilakukan oleh PB (suami korban perselingkuhan) dan BR (istri korban perselingkuhan) ketika menjalani *self*

healing. Hasil penelitian menyatakan adanya kesamaan dari proses merefleksikan diri yang dilakukan oleh kedua informan. Berdasarkan pernyataan kedua informan, proses merefleksi diri secara alami dilakukan ketika berada dalam keadaan tertekan dan jenuh akan keadaan. Kondisi tersebut membuat tersadar bahwa terus menyalahkan orang lain hanya akan membuat hati merasa kecewa hingga berujung menyimpan dendam. Maka daripada terus menyalahkan orang lain yang hanya akan menyakiti diri sendiri lagi, lebih baik mencoba untuk mencari kesalahan diri sendiri.

Proses introspeksi diri yang dilakukan informan yakni, merenung dan mencoba mengingat kembali segala tindakan dan perlakuannya yang mungkin telah mengecewakan pasangan masing-masing. Di satu sisi, PB (suami korban perselingkuhan) akhirnya menyadari bahwa ada kekurangan dalam ketegasan sebagai kepala rumah tangga. Sedangkan di sisi lain, BR (istri korban perselingkuhan) juga menyadari bahwa ada kekurangan dalam pemberian perhatian sebagai seorang istri. Hal-hal tersebut sudah diterima oleh korban perselingkuhan sehingga membuat mereka lebih mudah mema'afkan mantan pasangannya maupun masa lalunya. Proses ini sesuai dengan pendapat (Deviana, 2021) yang menyatakan bahwa, seseorang akan lebih mudah mema'afkan orang lain ketika mereka mampu menerima dan mengakui kesalahannya sendiri.

Pembelajaran yang terjadi pada proses informan merefleksi diri dapat dikatakan merupakan bagian dari *socialization learning*. Menurut (Schgurensky, 2000) dalam *socialization learning* proses belajar terjadi secara alami, dimana tanpa di sengaja ataupun di sadari oleh pebelajar. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan, bahwasanya ketika sudah jenuh dan tertekan akan keadaan, maka secara otomatis diri akan mencoba mencari jalan keluarnya. Dalam hal ini adalah belajar introspeksi supaya bisa mema'afkan orang yang telah menyakiti, agar diri juga terbebas dari tekanan batin akibat rasa dendam dan kecewa.

G. Bersyukur

Tahap terakhir dalam proses *self healing* adalah bersyukur. Menurut (Christyanto, 2021) bersyukur merupakan perwujudan dari kelapangan hati menerima takdir hidup dari Tuhan YME, dengan diiringi perasaan bahagia tanpa adanya keterpaksaan. Singkatnya, bersyukur merupakan tingkatan tertinggi dalam 'menerima'. Maka dari itu bersyukur perlu diterapkan dalam proses *self healing* sebab tujuannya adalah menyembuhkan luka hati yang juga dapat berarti menuju kebahagiaan.

Berdasarkan hasil penelitian pada proses *self healing* yang dilakukan PB (suami korban perselingkuhan) dan BR (istri korban perselingkuhan) bersyukur menjadi fase penentu keberhasilannya. Cara PB dalam belajar bersyukur adalah dengan meyakini bahwa di setiap peristiwa pasti terdapat hikmah (kebaikan) didalamnya. Lebih dari itu, PB telah belajar dari mendengarkan nasehat Kyai (guru ngaji) agar dapat mengambil pelajaran dari pengalaman pahitnya ketika menjadi korban perselingkuhan. Kemudian PB merenungkan bahwa, dari peristiwa tersebut PB dapat merasakan kebaikan di balik kesakitannya antara lain merasa beruntung karena bukan dia yang berkhianat, selain itu dapat mengasuh anaknya juga menjadi kebahagiaannya. Hal-hal tersebut yang mampu membuat PB dapat bersyukur. Sedangkan, pada BR mengatakan bahwa bersyukur memang sudah menjadi kebiasaannya. BR mengaku jika rasa syukur membuatnya kuat dalam menjalani kehidupan yang tidak mudah. Bersyukur tidak harus selalu tentang rasa bahagia ataupun mendapatkan nikmat berlimpah, akan tetapi mensyukuri hal-hal kecil jugabisa mendatangkan kebahagiaan (Bachtiar, 2021). Sesuai dengan yang dijalani BR, sebab dia bersyukur karena masih bisa bangkit dan tidak terlalu terpuruk terkait masalah perselingkuhan suaminya. Menurut BR diluar sana ada banyak orang yang masih belum pulih sepenuhnya dari rasa depresinya, membuat BR merasa beruntung lantas bersyukur.

Dari proses menjalani fase bersyukur oleh informan tersebut, menyimpulkan bahwa bersyukur tidak harus menunggu kapan waktu yang tepat. Akan tetapi bersyukur harus dilakukan setiap hari, dengan cara meyakini bahwa di setiap peristiwa baik ataupun buruk akan selalu tersimpan kebaikan yang dapat disyukuri. Menurut (Husna, 2013) seseorang yang tidak bersyukur tidak akan pernah merasa bahagia, juga tidak pernah merasa puas hatinya. Jadi dalam hal ini bukan tentang bersyukur karena sudah bahagia, tetapi dengan bersyukur akan menjadikan hati bahagia. Sejalan dengan itu, dengan bersyukur maka akan dapat menjauhkan diri dari stress.

2. Hubungan *Self Healing* dengan Pendidikan Luar Sekolah

Sesuai melakukan penelitian pada proses *self healing* yang dijalani oleh informan, peneliti merasakan adanya keterkaitan dengan ilmu Pendidikan Luar Sekolah. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa dalam *self healing* terdapat beberapa tahapan/fase yang harus dilalui agar tercapai tujuan untuk dapat sembuh dari depresi. Pada prosesnya, *self healing* membutuhkan kesabaran untuk dapat berhasil melewati setiap tahapnya dengan baik (Budiman, 2017). Hal ini juga dibenarkan oleh informan baik itu PB (suami korban perselingkuhan) ataupun BR (istri korban perselingkuhan), keduanya dapat menjalani *self healing* dan bisa sembuh dari depresi karena selalu melibatkan kesabaran. Lebih dari itu, pada proses menjalani *self healing* selalu terjadi pembelajaran (Syarif, 2021). Lanjutnya, *self healing* sama artinya dengan sedang belajar untuk melepaskan segala bentuk emosi negatif (kecewa, sedih, nelangsa, cemas) yang sudah mengacaukan hati dan pikiran.

Adanya hubungan antara belajar dengan proses *self healing*, menunjukkan bahwa *self healing* dapat dilatih dan dipelajari secara berkala. Pernyataan itu diperkuat lagi oleh pendapat Syarif (2021) yang menyatakan bahwa, *self healing* dapat dilatih secara berkala melalui sebuah program pembelajaran. Sejalan dengan konsep tersebut, maka peran Pendidikan Luar Sekolah (PLS) diperlukan dalam hal ini. Menurut (Ahmadi, 2001) menyatakan bahwa, Pendidikan Luar Sekolah (PLS) terdiri dari pendidikan non formal dan informal bebas mengatur dan membuat kurikulumnya sendiri sehingga berfungsi sebagai penambah ataupun pelengkap sesuai dengan kebutuhan belajar masyarakat. Mengingat banyaknya kasus perceraian akibat perselingkuhan, maka pelatihan *self healing* bagi seseorang yang menjadi korban perselingkuhan dapat menjadi salah satu alternatif solusi untuk menolongnya agar sembuh dari depresi.

Sejalan dengan itu, dalam hal ini program pelatihan *self healing* bagi korban perselingkuhan sangat tepat diterapkan oleh lembaga Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak (DP3A). DP3A adalah organisasi perangkat daerah yang melaksanakan urusan pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. Apabila lembaga tersebut melakukan program pelatihan *self healing* bagi korban perselingkuhan, maka konsep pembelajaran dapat merujuk dari penelitian ini karena merupakan hasil studi kasus dari korban perselingkuhan yang telah berhasil menjalani *self healing*.

SIMPULAN

Proses *self healing* pada korban perselingkuhan diartikan sebagai tahapan untuk melepaskan berbagai emosi negatif yang tersimpan. Keputusan korban perselingkuhan untuk melakukan *self healing* adalah karena merasakan bahwa emosi negatif tersebut terus menerus dirasakan sehingga mulai membebani hati dan pikirannya. Hal inilah yang dirasakan informan PB (suami korban perselingkuhan) dan BR (istri korban perselingkuhan), mereka merasakan berbagai emosi negatif tersebut mempengaruhi kualitas dirinya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Cara informan dalam menjalani *self healing* mengacu pada 7 tahapan antara lain; (1) mengenal diri sendiri, (2) menerima diri, (3) mawas diri, (4) melepaskan, (5) memotivasi,

(6) merefleksikan diri, (7) Bersyukur. Dalam proses menjalani setiap fase tersebut, informan selalu melibatkan pembelajaran. Maka, keberhasilan self healing sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam belajar atau mempelajari hal baru.

Mengingat bahwa belajar adalah bagian dari proses *self healing*, maka dari itu erat kaitannya dengan pendidikan informal yang memandang belajar dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan dengan siapa saja. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsep belajar yang digunakan informan dalam menjalani *self healing* adalah belajar secara informal. Berdasarkan hasil penelitian jenis pembelajaran yang digunakan dalam proses *self healing* antara lain; *self direction learning* (belajar otodidak), *incidental learning* (belajar dari pengalaman) dan *socialization learning* (belajar secara alami). Paparan diatas menunjukkan adanya hubungan antara pendidikan informal dengan self healing dari korban perselingkuhan. Lebih lanjutnya, maka Pendidikan Luar Sekolah memiliki peran yakni, dapat menyusun program pelatihan self healing bagi korban perselingkuhan untuk mengatasi trauma serta depresi yang di alami. Serta, penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk pengembangan materi karena didasarkan dari studi kasus pada korban perselingkuhan yang berhasil melakukan self healing.

Terkait dengan proses self healing, peneliti menyarankan agar selalu ada dukungan dari pihak keluarga agar jika sewaktu-waktu emosi negatif tersebut muncul dalam diri korban, agar terdapat orang yang selalu mengingatkan dan menenangkan. Selain itu, meskipun proses self healing adalah menyembuhkan diri sendiri, tetapi dalam praktiknya akan selalu melibatkan bantuan dari pihak lain. Untuk itu peneliti menyarankan diadakannya pelatihan self healing untuk korban perselingkuhan yang dapat dilakukan oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Besar harapan, jika masyarakat semakin teredukasi terkait metode self healing ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul, Yusuf. 2021. Pengertian Edukasi: Macam dan Contoh. (online). Dari: <https://penerbitbukudeepublish.com/pengertian-edukasi-adalah/>. Diakses pada: Kamis, 10 Maret 2022. Pukul 13.54 WIB.
- Adam, Adiyana. 2020. Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Istri. *Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama*. Vol. 14, No. 2.
- Ahmadi, abu dan Uhbiyati, nur. 2001. Ilmu Pendidikan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Anisa & Diana Rahmasari. 2021. Forgiveness pada Istri Korban Perselingkuhan yang Mempertahankan Pernikahan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 8, No. 7.
- Aisyah, Nur. 2020. Self Motivation: Mengenal Potensi Diri. Medan: Perdana Publishing. (online). Dari: <http://repository.uma.ac.id/>. Diakses pada: Kamis, 14 April 2022. Pukul 9:01 WIB.
- Arroisi, Jarman. 2018. Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *Jurnal Peradaban Islam*. Vol. 14, No. 2.
- Bachtiar, M. Anis & Aun Falestien F. 2021. Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs*. (online) dari: *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi (iai-tribakti.ac.id)*. Diakses pada: Minggu 31 Juli 2022, pukul 13.30 WIB.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Tulungagung. 2017. Perkawinan Menurut Kecamatan dan Jenisnya. (online). Dari: <https://tulungagungkab.bps.go.id/> Diakses pada: Minggu, 12 Desember 2021. Pukul 01.32 WIB.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Tulungagung. 2018. Perkawinan Menurut Kecamatan dan Jenisnya. (online). Dari: <https://tulungagungkab.bps.go.id/> Diakses pada: Minggu, 12 Desember 2021. Pukul 01.35 WIB
- Budiman & Septi Ardyanti. 2017. Pengaruh Efektifitas Terapi Self Healing Menggunakan

- Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 1, No. 1
- Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan. 2018. Tergerusnya Ruang Aman Perempuan dalam Pusaran Politik Populisme.
- Creswell, John. 2014. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Dalam Saifudin Zuhri Qudsy (Ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. 2018. Pagaruh expressive writing therapy terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61
- Detik. 2019. Perceraian di Tulungagung Meningkat Setahun ada 2611 Janda Baru. (online). Dari: <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4366705/perceraian-di-tulungagung-meningkat-setahun-ada-2611-janda-baru>. Diakses pada: Sabtu, 11 Desember 2021. Pukul 21.00 WIB
- Deviana, R., Istar Y., Laelatus S. 2021. Pemaafan pada Perempuan Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Perkawinan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. Vol. 6, No. 2.
- Dewi, E. M. P., & Basti. 2008. Konflik Perkawinan Dan Model Penyelesaian. Konflik Pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 42–51.
- Dwinanda, R. F. 2016. Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34-41.
- Erford, B. 2016. *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Germer, C.K. 2009. *The mindful path to selfcompassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The guilford press.
- Ghani, A.H. 2011. *Fogiveness Therapy*. Yogyakarta: Kanisius
- Ginanjar, A. 2009. Proses Healing pada Istri yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *Jurnal Sosial Humaniora*. Vol. 1, No. 3.
- Hambali, A. Meiza, A. & Fahmi, I. 2015. Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. *Psympatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94-101.
- Hamidi. 2004. *Metode Penelitian Kualitatif Aplikasi Praktis Pembuatan Proposal Dan Laporan Penelitian*. Malang: Umm Press Indonesia. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*.
- Hartono, Budi. 2016. *Psikologi*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Haryanto, H. C. & Kertamuda, F. E. 2016. Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Insight*, 18(2), 109- 118.
- Husna, Aura. 2013. *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Bersyukur*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ihromi, T. (2004). *Sosiologi Keluarga*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Indraharsani, I. A. S. & Budisetyani, I.G.A.P W. 2017. Efektif self talk positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378.
- Islamiyah, A, Sismawati, M, & Kaloeti, D. V. S. 2020. Pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan*, 8(1), 66-74.
- Jatimtimes. 2020. Angka Perceraian di Tulungagung Turun 5 Persen Selingkuh Tetap Jadi Faktor Dominan. (online). Dari: <https://jatimtimes.com/baca/222390/20200831/184500/angka-perceraian-di-tulungagung-turun-5-persen-selingkuh-tetap-jadi-faktor-dominan>. Diakses pada: Sabtu, 11 Desember 2021. Pukul 21.15 WIB.

- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. 2018. Efektivitas pelatihan self talk untuk meningkatkan harga diri remaja korban bullying: Studi pada siswa SMP X Pasar Minggu. *Inspiratif Pendidikan*, 7(1), 11-22
- Marzuki, Saleh. 2012. Pendidikan Nonformal (Dimensi dalam Keaksaraan Fungsional, Pelatihan, dan Andragogi)
- Muhajarah, Kurnia. 2016. Perselingkuhan Suami Terhadap Istri dan Upaya Penangannya. *Jurnal Ilmu Psikologi*. Vol.12, No.1.
- Neff, K.D. 2011. *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: Harper collins publisher inc.
- Noya, Ferdinanda Sherly., Supriyono., & Sri Wahyuni. 2017. Strategi Pembelajaran Pendidikan Informal Pada Transfer pengetahuan Kecakapan Ketog Magic. *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian, dan Pengembangan*. Vol. 2(9).
- Nugraha, Andreas Corsini Widya., Hanna Rahmi. 2021. Dinamika Resiliensi Pada Istri yang Menjadi Korban Perselingkuhan Suami. *Jurnal Kajian Ilmiah*. Vol. 21 No. 1
- Pidarta, Made. 2009. *Landasan Kependidikan : Stimulus Ilmu Pendidikan Bercorak Indonesia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pradana, RM. 2020. Forgiveness pada Skizofrenia Remisi yang Sudah Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 7, No. 3
- Rahmasari., Diana. 2020. *Self Healing is Knowing Your Self*. Surabaya: UNESA University Press.
- Rahayu, Irma. 2018. *Emotional Healing Therapy*. Jakarta: Grasindo
- Redho, Ahmad., Sofiani, Yani dan Warongan, A.W. 2019. Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Jurnal Of Telenursing*, 1(1), 205-214.
- Rogers, E. M. 2003. *Diffusion of innovation*. New York: The Free Press.
- Rosyida, dkk. 2021. Efektifitas Self-Healing Technique sebagai Strategi Penurunan Stress pada Penderita Autoimmune Disease. *Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. Vol. 18, No. 2
- Samsuddin, M.R. B. 2018. *Terapi menulis dalam meningkatkan self confidence seorang mahasiswi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Salisah. 2012. *Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Inrdiscipliner antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi tentang Self Healing*. (online) diakses dari oai:digilib.uinsby.ac.id:14045 pada Senin, 11 Juli 2022. Pukul 17.24 WIB
- Sari, A. D. K. & Subandi. 2015. Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173-192
- Savitri, W. C. & Listiyandini, R. A. 2017. Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Schugurensky, Daniel. 2000. *The Forms Of Informal Learning: Towards A Conceptualization Of The Field*. Toronto: University Of Toronto, Canada.
- Sugiyanti, D., Suhariyanti, E., & Priyanto, S. 2017. Pengaruh guided imagery dalam menurunkan stress siswa menghadapi proses boarding school di SMK Kesdam IV Kota Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(2), 50-58.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutisna., Nia. 2011. Peran Pendidikan Sepanjang bagi Penyandang Disabilitas. *Journal Sport Science Indonesia*. Vol. 10, No. 2

- Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016) Keefektifan teknik relaksasi untuk men urunkan stress akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115-120.
- Syarif, Dina Fariza T., M. Fatchurahman., Karyanti. 2021. Pelatihan Self Healing Untuk Mengurangi Burnout Konselor Sekolah. *Jurnal Pengabdian Nusantara*. Vol. 6, No. 1
- Ulfatin, Nurul. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Walgito. 1984. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Widayanti. 2014. *Faktor-faktor Penyebab Perceraian Pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita (TKW) di Desa Citembong, Kecamatan Cilacap*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. 2004. Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. (online). *Psychology & Health*. 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>