

## PERSELINGKUAN MENJADI PENYEBAB PERCERAIAN DALAM RUMAH TANGGA

*Habibah Riza Azzahra, Indah Fatmawati*

Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar (IAIRM) Ponorogo

Email: [habibahrizaazzahra@gmail.com](mailto:habibahrizaazzahra@gmail.com)

### **Abstract**

Infidelity can be a compelling reason for divorce due to a breach of trust in a marriage, but strong evidence is required to present it to the court. Infidelity also has emotional repercussions and can lead to more complex conflicts. Data from January to March 2025 shows that there were 800-900 divorce cases in the West Jakarta City Religious Court due to economic factors and infidelity. This is certainly interesting to study because the reasons for infidelity vary. This study aims to examine the underlying causes of infidelity in marriages and provide solutions for avoiding this heinous act. Furthermore, the research was conducted using a literature review method and the analysis was descriptive. From this analysis, it can be concluded that infidelity is a strong reason for divorce, with various reasons, and the solution to avoiding infidelity is to strengthen communication and romance in the relationship.

**Keywords:** Infidelity, divorce, household.

### **Abstrak**

Perselingkuhan dapat menjadi alasan kuat untuk melakukan perceraian karena melanggar kepercayaan dalam pernikahan, namun perlu melampirkan bukti yang kuat untuk diajukan ke pengadilan. Perselingkuhan juga menimbulkan dampak emosional serta dapat mengarah pada konflik yang lebih rumit. Data dari bulan Januari-Maret 2025 menunjukkan bahwa terdapat 800-900 perkara perceraian di pengadilan agama Kota Jakarta Barat yang disebabkan oleh faktor ekonomi dan perselingkuhan. Hal tersebut tentu menarik untuk diteliti karena alasan perselingkuhan yang berbeda-beda. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti latar belakang penyebab perselingkuhan dalam rumah tangga serta memberikan solusi bagaimana agar terhindar dari perbuatan yang melanggar norma tersebut. Selanjutnya penelitian dilakukan menggunakan metode studi pustaka serta penjabarannya dengan metode deskriptif. Dari penjabaran tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa perselingkuhan merupakan salah satu alasan kuat untuk melakukan perceraian yang memiliki alasan berbeda-beda, serta solusi agar terhindar dari kasus perselingkuhan adalah dengan memperkuat komunikasi dan keromantisan dalam hubungan.

**Kata Kunci:** Perselingkuhan, perceraian, rumahtangga.

## PENDAHULUAN

Perceraian merupakan salah satu fenomena sosial yang kompleks dan multidimensional. Perceraian dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Salah satu penyebab utama perceraian yang sering ditemukan adalah perselingkuhan. Perselingkuhan merupakan pelanggaran kepercayaan, pengkhianatan terhadap komitmen, hubungan emosional atau fisik dengan orang lain di luar ikatan kesetiaan dengan pasangan sah. Tindakan ini bukan hanya mencerminkan krisis kepercayaan antar pasangan, tetapi juga mengguncang fondasi emosional yang menjadi dasar keberlangsungan rumah tangga.<sup>1</sup>

Dari sisi hukum Islam, perselingkuhan dipandang sebagai perbuatan dosa besar karena termasuk dalam kategori zina, baik zina hati, lisan, maupun fisik. Al-Qur'an dengan tegas melarang umat Islam untuk mendekati zina, sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Isra ayat 32 yang artinya "*Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk*".<sup>2</sup> Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam menekankan pentingnya menjaga kesucian diri dan kesetiaan dalam hubungan pernikahan. Ketika salah satu pihak melakukan perselingkuhan, maka ia tidak hanya melanggar janji kepada pasangan, tetapi juga melanggar perintah Allah. Dalam hukum Islam, perbuatan zina dapat dijadikan dasar untuk mengajukan gugatan cerai, karena perbuatan tersebut telah merusak perjanjian suci yang menjadi dasar pernikahan.

Dalam konteks sosiologis, perselingkuhan sering kali muncul sebagai bentuk *coping mechanism* terhadap ketidakpuasan pernikahan, komunikasi yang buruk, atau ketidakseimbangan peran dalam rumahtangga.<sup>3</sup> Sementara dalam perspektif psikologis, dorongan untuk berselingkuh dapat dikaitkan dengan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, harga diri yang rendah, atau keinginan untuk mencari validasi eksternal.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> David C. Atkins dkk., "Understanding Infidelity: Correlates in a National Random Sample.," *Journal of Family Psychology* 15, no. 4 (2001): 735–49, <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.4.735>.

<sup>2</sup> Surah Al-Isra:32

<sup>3</sup> Shirley P. Glass dan Thomas L. Wright, "Justifications for Extramarital Relationships: The Association between Attitudes, Behaviors, and Gender," *Journal of Sex Research* 29, no. 3 (1992): 361–87, <https://doi.org/10.1080/00224499209551654>.

<sup>4</sup> Mark A. Whisman dkk., "Predicting Sexual Infidelity in a Population-Based Sample of Married Individuals.," *Journal of Family Psychology* 21, no. 2 (2007): 320–24, <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.320>.

Perselingkuhan dapat dikatakan sebagai penyakit sosial maupun moral yang menggerogoti kepercayaan dan keharmonisan dalam hubungan. Layaknya penyakit fisik yang merusak tubuh, perselingkuhan dapat merusak hati, menimbulkan luka batin, dan menghancurkan kepercayaan dalam sebuah hubungan. Jika tidak segera diatasi, penyakit ini dapat menyebar menjadi kebiasaan buruk yang menular, menormalkan pengkhianatan, dan melemahkan ikatan moral. Namun, banyak yang menyebutkan bahwa pelaku perselingkuhan tidak akan pernah benar-benar berubah dan akan kembali mengulangi perbuatan tersebut kembali. Oleh karena itu, dalam berumah tangga diperlukan kesadaran, komunikasi yang sehat, dan peneguhan nilai-nilai kesetiaan agar hubungan tetap terjaga dari infeksi perselingkuhan.

Dalam konteks hukum, perselingkuhan menjadi alasan yang sah untuk mengajukan gugatan cerai sebagaimana diatur dalam Pasal 19 huruf (f) Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975.<sup>5</sup> Namun, pembuktian atas terjadinya perselingkuhan sering kali menjadi hal yang sulit dilakukan di Pengadilan Agama. Kendala sering muncul karena perselingkuhan merupakan perbuatan yang bersifat pribadi dan sulit dibuktikan secara langsung. Hakim memerlukan alat bukti yang kuat seperti kesaksian, foto, rekaman, atau bukti komunikasi digital yang menunjukkan adanya hubungan tidak sah antara salah satu pasangan dengan pihak lain.

Di Indonesia, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa kasus perceraian meningkat secara signifikan dalam satu dekade terakhir. Perselingkuhan menempati salah satu dari tiga besar alasan utama di balik gugatan cerai. Fenomena ini mengindikasikan perubahan nilai-nilai sosial, kemajuan teknologi komunikasi, dan melemahnya kontrol sosial dalam menjaga keutuhan rumah tangga.<sup>6</sup> Di Pengadilan Agama Kota Jakarta Barat, bila dilihat dari data periode Januari-Maret 2025, angka perceraian mencapai 800-900 perkara. Mayoritas disebabkan karena faktor ekonomi dan perselingkuhan.<sup>7</sup>

Meskipun faktor ekonomi satu tingkat lebih tinggi daripada perselingkuhan, namun kasus perceraian akibat perselingkuhan menimbulkan tantangan bagi lembaga-lembaga sosial dan keagamaan. Upaya pencegahan perlu dilakukan sejak

---

<sup>5</sup> Pasal 19 huruf (f) Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975

<sup>6</sup> BPS (2022). Statistik Perceraian Indonesia Tahun 2022. Badan Pusat Statistik, Jakarta

<sup>7</sup> Syukur, R. E. R. Pengadilan Agama Jakbar: Perselingkuhan jadi penyebab utama perceraian. ANTARA (Diakses pada Tanggal 14 Oktober 2025 Pukul 08.33 WIB)

dini melalui pendidikan moral, konseling pranikah, serta penguatan nilai kesetiaan dalam keluarga. Selain itu, peran pemerintah dan lembaga peradilan agama juga sangat penting dalam memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang konsekuensi hukum dari perselingkuhan. Adanya kesadaran hukum dan moral yang tinggi diharapkan dapat menguatkan komitmen pernikahan pasangan suami istri dan menghindari tindakan yang dapat menghancurkan keharmonisan rumahtangga.

Dalam penelitian sebelumnya, Nuraini menekankan pentingnya peran hakim dalam menilai dan menafsirkan bukti perselingkuhan untuk memastikan keadilan bagi pihak yang dirugikan. Secara umum, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun perselingkuhan diakui secara hukum sebagai alasan perceraian, proses pembuktiannya masih menjadi tantangan besar dalam praktik peradilan agama di Indonesia. Dalam tulisannya, Nuraini juga menjelaskan bahwa hakim sering mengandalkan bukti petunjuk dan bukti digital yang dianggap sah sejauh memenuhi syarat formil menurut hukum acara. Namun, penelitian tersebut belum banyak membahas faktor penyebab atau latar belakang terjadinya perselingkuhan itu sendiri.<sup>8</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini berupaya melengkapi kajian sebelumnya dengan tidak hanya berfokus pada aspek pembuktian perselingkuhan di pengadilan, tetapi juga menitik beratkan pada latar belakang penyebab perselingkuhan dalam rumah tangga serta memberikan solusi bagaimana agar dapat terhindar dari perbuatan amoral tersebut. Maka dari itu, penelitian ini memperluas ruang lingkup kajian yang belum dibahas secara mendalam oleh Nuraini.

Menganalisis perselingkuhan sebagai penyebab perceraian menjadi penting karena hal ini tidak hanya menyangkut moralitas individu, tetapi juga stabilitas sosial dan kesejahteraan anak-anak dalam keluarga yang terdampak. Oleh sebab itu, penting untuk mengkaji tentang dinamika perselingkuhan, faktor penyebab, dampak serta bagaimana solusi agar perselingkuhan tidak muncul dalam rumah tangga. Melalui penelitian dan kajian yang mendalam mengenai perselingkuhan sebagai penyebab perceraian, diharapkan dapat ditemukan solusi preventif dan edukatif yang mampu meminimalkan angka perceraian serta memperkuat kembali nilai-nilai kesetiaan dan tanggung jawab dalam kehidupan berumah tangga.

---

<sup>8</sup>Nuraini, S. (2021). Peran Hakim dalam Pembuktian Kasus Perselingkuhan di Pengadilan Agama. Jakarta: Prenadamedia Group.

## PEMBAHASAN

### A. Pengertian Selingkuh

Menurut KBBI, selingkuh adalah perilaku suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan sendiri, serta memiliki pengertian tidak berterus terang, tidak jujur, curang, serong, suka menggelapkan uang, korup, dan suka menyeleweng.<sup>9</sup> Secara luas, perselingkuhan melanggar tujuan pernikahan sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan yang berisi definisi perkawinan, syarat perkawinan, perkawinan yang sah, perkawinan yang dilarang, hak dan kewajiban suami istri, serta perceraian.<sup>10</sup> Pengertian tersebut menunjukkan bahwa perselingkuhan erat kaitannya dengan penyimpangan dari norma kesetiaan yang telah disepakati dalam ikatan suci pernikahan. Unsur utama dari perselingkuhan adalah adanya penghianatan dalam kepercayaan pasangan.

Perselingkuhan dalam Islam merupakan pelanggaran moral yang sangat serius. Perbuatan ini dikategorikan sebagai zina, yang memiliki konsekuensi hukum dan moral yang berat. Dalam Islam, zina diartikan sebagai perbuatan seksual yang dilakukan oleh orang yang bukan pasangan suami istri sah. Perbuatan ini dilarang keras dalam Islam, dapat dilihat dari Al-Quran dan hadits yang membahas tentang perselingkuhan dan pelaku perbuatan zina diancam oleh hukuman yang tegas.<sup>11</sup>

Dalam perspektif umum, perselingkuhan sering kali dikaitkan dengan hubungan seksual di luar pernikahan. Namun, perkembangan kajian akademik menunjukkan bahwa perselingkuhan tidak selalu berbentuk hubungan fisik. Perselingkuhan juga dapat terjadi dalam bentuk hubungan emosional yang intens dengan pihak lain, yang menggeser peran dan kedekatan emosional pasangan sah.<sup>12</sup> Oleh sebab itu, perselingkuhan tidak dapat dipahami secara sempit hanya sebagai hubungan seksual di luar pernikahan, melainkan sebagai bentuk

---

<sup>9</sup> Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (n.d.). *Selingkuh*. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI). Diakses Pada 13 Desember 2025 Pukul 09.28 WIB <https://kbbi.web.id/selingkuh.html>

<sup>10</sup> Republik Indonesia. (1974). *Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1974 Nomor 1

<sup>11</sup> Siti Maharani dan Tajul Arifin, "Membongkar Tabir Perselingkuhan: Perspektif Hadis Abu Daud No.1692 Dan KUHP 284," *Politika Progresif: Jurnal Hukum, Politik dan Humaniora* 1, no. 3 (2024): 23–37, <https://doi.org/10.62383/progres.v1i3.383>.

<sup>12</sup> Glass dan Wright, "Justifications for Extramarital Relationships."

penghianatan terhadap kepercayaan dan kesetiaan yang menjadi dasar utama dalam kehidupan berumah tangga.

Pelaku perselingkuhan umumnya bukan hanya laki-laki saja, perempuan juga bisa menjadi pelaku perselingkuhan. Dalam banyak kasus, faktor yang mendorong perselingkuhan tidak memandang jenis kelamin, melainkan lebih kepada dinamika hubungan, kebutuhan emosional atau fisik, serta ketidakpuasan dalam hubungan yang ada. Jadi, baik laki-laki maupun perempuan bisa terjebak dalam situasi yang mendorong mereka untuk mencari kesempurnaan di luar pasangan mereka. Selain itu, perselingkuhan dapat dipicu oleh beberapa faktor, seperti kurang komunikasi, ketidakpuasan emosional, atau rasa tidak dipedulikan yang pada akhirnya mempengaruhi diri untuk mencari seseorang yang dapat memenuhi hal-hal tersebut. Oleh karena itu, penting untuk selalu menjaga hubungan agar terhindar dari hal tersebut.

## **B. Penyebab Perselingkuhan**

Di Indonesia, beberapa waktu terakhir marak terjadi kasus perceraian yang disebabkan oleh perselingkuhan, baik dari *public figure*, pejabat, maupun rakyat biasa. Hal ini tentunya dilandasi oleh beberapa alasan mengapa mereka melakukan perselingkuhan. Fenomena ini menunjukkan bahwa perselingkuhan bukan hanya persoalan individu, tetapi juga berkaitan dengan dinamika sosial, perubahan nilai, serta tantangan dalam menjaga keutuhan rumah tangga di era modern. Berikut beberapa alasan yang menjadi faktor penyebab perselingkuhan:

### **1. Komunikasi yang Buruk**

Komunikasi yang buruk menjadi alasan yang sering digunakan oleh pelaku perselingkuhan. Komunikasi yang buruk seringkali menyebabkan kesalahpahaman yang berujung pada konflik yang terjadi secara terus menerus. Ketika konflik tidak diatasi dengan bijak, melainkan dengan *silent treatment*, saling marah dan saling menyalahkan, maka dapat menciptakan jarak emosional pada pasangan. Secara perlahan, jarak ini membuat seseorang untuk mencari pelarian untuk meluapkan perasaannya tersebut, seperti

bercerita kepada lawan jenis yang dianggapnya mampu berkomunikasi dengan baik.

## 2. Ketidakseimbangan Peran dalam Rumahtangga

Peran yang tidak seimbang sering membuat salah satu atau kedua pasangan memiliki waktu yang lebih sedikit untuk interaksi bermakna, misalnya ketika satu pihak bekerja lembur sementara pihak lain mengurus rumah sendirian. Rendahnya waktu berkualitas dapat mengurangi rasa kedekatan dan hubungan emosional yang kuat antara suami istri. Kekurangan ini dapat menciptakan kekosongan hubungan, di mana kebutuhan akan perhatian, dukungan, dan keintiman tidak terpenuhi.<sup>13</sup> Tidak jarang individu yang merasakan kekosongan ini mencari pemenuhan dari orang lain, yang kemudian menjadi titik awal perselingkuhan.

Penelitian psikologi hubungan, menunjukkan bahwa tingkat kepuasan perkawinan merupakan faktor protektif terhadap perselingkuhan, artinya semakin tinggi kepuasan dalam hubungan yang dirasakan pasangan, semakin kecil kemungkinan salah satu pihak berselingkuh. Ketidakseimbangan peran yang berkepanjangan menurunkan kepuasan ini karena pasangan merasa tugas-tugas dan kontribusinya tidak diakui atau didukung. Dampak psikologis rendahnya kepuasan perkawinan termasuk meningkatnya stres, frustrasi, dan kemungkinan mencari pelarian emosional atau seksual di luar batas hubungan resmi.<sup>14</sup>

## 3. Kebutuhan Emosional yang Tidak Terpenuhi

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang mengalami kekosongan emosional dalam hubungan utama cenderung mencari alternatif pemenuhan kebutuhan emosional. Dalam banyak kasus, perselingkuhan tidak dimulai dari motif seksual, melainkan dari hubungan emosional yang memberikan rasa dipahami dan dihargai. Hubungan emosional ini kemudian

---

<sup>13</sup> <https://jurnal.iarm-ngabar.ac.id/index.php/projus/article/view/364> diakses pada 10 Juni 2026 pukul 16.33 WIB.

<sup>14</sup> Desi Eka Saputri dan Yuarini Wahyu Pertiwi, *PENGARUH KEPUASAN PERNIKAHAN TERHADAP KECENDERUNGAN BERSELINGKUH PADA PASANGAN SUAMI ISTRI*, 4, no. 2 (t.t.).

dapat berkembang menjadi perselingkuhan emosional maupun seksual.<sup>15</sup> Secara teoritis, hal ini dijelaskan melalui *investment model of commitment* (model investasi komitmen), yang menyatakan bahwa ketika kepuasan dalam hubungan menurun dan alternatif hubungan terasa lebih menarik, komitmen terhadap pasangan akan melemah.<sup>16</sup>

#### 4. Kesempatan

Menurut *investment model of commitment*, ketika seseorang memiliki akses terhadap alternatif hubungan yang terasa lebih menyenangkan atau lebih memuaskan dibanding hubungan utamanya, komitmen perkawinan akan melemah. Kesempatan bertemu orang lain secara rutin membuat alternatif tersebut terasa nyata dan menarik, sehingga meningkatkan risiko perselingkuhan.<sup>17</sup> Interaksi dengan lawan jenis secara terus menerus dan *intens* dapat menimbulkan kesempatan untuk melakukan selingkuh. Contohnya seperti komunikasi yang *intens* dengan rekan kerja yang awalnya biasa saja dan hanya membahas mengenai pekerjaan, lalu karena merasa nyaman berkomunikasi dengan rekan kerja tersebut maka hubungan tersebut berlanjut pada perselingkuhan.

#### 5. Mencari Validasi

Rendahnya validasi dari pasangan berhubungan erat dengan penurunan kepuasan pernikahan dan komitmen. Ketika seseorang merasa tidak diapresiasi atau diabaikan, ikatan emosional dengan pasangan menjadi melemah. Dalam kondisi ini, perhatian dan pujian dari orang lain dapat terasa sangat bermakna dan membangkitkan perasaan dihargai, yang kemudian menjadi pintu masuk perselingkuhan emosional.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup> Glass dan Wright, "Justifications for Extramarital Relationships."

<sup>16</sup> Caryl E. Rusbult dkk., "The Investment Model Scale: Measuring Commitment Level, Satisfaction Level, Quality of Alternatives, and Investment Size," *Personal Relationships* 5, no. 4 (1998): 357–87, <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>.

<sup>17</sup> Rusbult dkk., "The Investment Model Scale."

<sup>18</sup> Frank D. Fincham dan Steven R. H. Beach, "Marriage in the New Millennium: A Decade in Review," *Journal of Marriage and Family* 72, no. 3 (2010): 630–49, <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>.

### C. Solusi agar Terhindar dari Perselingkuhan

Perselingkuhan merupakan ancaman yang sangat serius terhadap keutuhan rumahtangga karena berdampak langsung terhadap tatanan kehidupan seperti rusaknya kepercayaan, kesetiaan, serta stabilitas emosional pasangan. Seperti yang kita ketahui, selingkuh adalah penyakit dan pelaku perselingkuhan tidak akan benar-benar sembuh dari penyakit tersebut karena yang namanya sakit pasti bisa kambuh kapan saja. Tetapi kita bisa mencari solusi atau cara untuk mencegah atau terhindar dari perbuatan tersebut, seperti:

#### 1. Memperkuat komitmen dalam rumah tangga

Salah satu cara utama untuk terhindar dari perselingkuhan adalah dengan menguatkan komitmen dalam pernikahan. Pernikahan adalah komitmen seumur hidup. Bagi yang menganggap pernikahan adalah sakral yang dilakukan sekali seumur hidup, mereka menganggap pernikahan sebagai bentuk dari komitmen yang harus dipegang dan tidak boleh dikhianati. Ketika seseorang berani berkomitmen dalam pernikahan berarti mereka sudah merasa nyaman dengan hubungan yang sedang mereka jalani dan ingin melanjutkan hubungan mereka.<sup>19</sup>

#### 2. Komunikasi yang baik

Komunikasi juga termasuk cara agar terhindar dari belenggu perselingkuhan, karena komunikasi adalah kunci dari segala permasalahan. Dalam setiap hubungan, khususnya hubungan pernikahan, tentunya menjaga komunikasi yang baik adalah kunci dari keharmonisan rumah tangga. Dalam beberapa kasus, perselingkuhan disebabkan oleh komunikasi yang buruk. Komunikasi yang baik memungkinkan pasangan untuk mengekspresikan segala perasaannya dan menyelesaikan masalah melalui komunikasi terbuka, mendengarkan aktif, saling memahami perspektif, dan negosiasi demi hasil yang menguntungkan semua pihak, bukan serangan pribadi. Ini menjaga rasa

---

<sup>19</sup> Amanta Yuniariandini, *KEBAHAGIAAN PERNIKAHAN: PERTEMANAN DAN KOMITMEN*, t.t.

hormat, fokus pada masalah (bukan orangnya), dan mencari kesepakatan bersama.

### 3. Pemenuhan Kebutuhan Emosional

Pemenuhan kebutuhan emosional juga memiliki peran signifikan dalam menjaga kesetiaan pasangan. Kebutuhan akan perhatian, kasih sayang, dan penghargaan merupakan kebutuhan dasar dalam hubungan suami istri. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mencari pemenuhan dari pihak lain. Penelitian psikologi keluarga menunjukkan bahwa perselingkuhan sering kali diawali dari keterlibatan emosional sebelum berkembang menjadi hubungan fisik. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan emosional pasangan harus menjadi prioritas dalam kehidupan rumah tangga.<sup>20</sup>

### 4. Menjaga Kualitas Hubungan dan Keintiman

Cara selanjutnya adalah menjaga kualitas hubungan dan keintiman pernikahan. Keintiman tidak hanya berkaitan dengan hubungan seksual, tetapi juga meliputi kedekatan emosional, spiritual, dan intelektual. Hubungan yang hangat dan saling mendukung akan memperkecil kemungkinan munculnya ketertarikan terhadap pihak ketiga. Hubungan yang berkualitas menciptakan rasa aman dan kepuasan dalam pernikahan, sehingga pasangan tidak mencari kebahagiaan di luar ikatan pernikahan.<sup>21</sup>

### 5. Membatasi Penggunaan Media Sosial

Di era modern seperti sekarang ini, pengendalian diri dalam menggunakan media sosial penting untuk menghindari hal tersebut. Media sosial dapat mempermudah komunikasi yang intensif dengan lawan jenis secara tersembunyi yang dapat menimbulkan perselingkuhan. Dalam beberapa kasus perselingkuhan, pelaku perselingkuhan melakukan segala cara agar komunikasi mereka di media sosial tidak dapat diketahui oleh orang lain, seperti menggunakan aplikasi ojek *online*.

---

<sup>20</sup> Whisman dkk., "Predicting Sexual Infidelity in a Population-Based Sample of Married Individuals."

<sup>21</sup> J. A. Allen & L. Atkins, *Infidelity and Behavioral Patterns in Marriage*, New York: Routledge, 2012

## 6. Penguatan Nilai Agama dan Moral

Pemahaman agama tidak hanya berfungsi secara preventif, tetapi juga korektif. Ajaran agama mendorong komunikasi yang baik, kesabaran, musyawarah, dan saling memaafkan dalam rumah tangga. Sikap ini membantu pasangan menyelesaikan konflik dan ketidakpuasan emosional secara konstruktif, sehingga mengurangi faktor-faktor yang sering menjadi pemicu perselingkuhan.<sup>22</sup> Seperti yang sudah dijelaskan pada surah Al-Isra ayat 32 bahwa zina adalah perbuatan keji, maka dengan menguatkan nilai agama diharapkan ketika akan melakukan perbuatan tersebut selalu ingat dengan firman Allah, sehingga tidak jadi melakukan hal keji tersebut.

## 7. Lingkungan yang Sehat

Lingkungan pergaulan yang sehat tentu sangat berpengaruh untuk menjaga keharmonisan rumahtangga. Lingkungan pergaulan yang sehat, yang selalu menjunjung tinggi nilai keluarga akan memberikan dampak yang sama juga terhadap kita. Begitu juga sebaliknya, pergaulan yang kurang sehat, yang suka mengkhianati keluarganya akan memberikan dampak yang buruk untuk keluarga kita. Oleh karena itu, pasangan suami istri perlu selektif dalam memilih teman, komunitas/perkumpulan, maupun aktivitas.

## 8. Manajemen Konflik yang Baik

Manajemen konflik yang baik juga dapat menjadi solusi agar terhindar dari perselingkuhan. Dalam beberapa kasus, perselingkuhan dapat terjadi karena adanya konflik yang tak kunjung reda. Hal ini dapat membuat pelaku perselingkuhan melakukan selingkuh sebagai bentuk pelarian dari konflik tersebut. Oleh karenanya, penting untuk mempelajari cara manajemen konflik yang baik agar dapat menyelesaikan masalah dengan tenang, dewasa, serta dialogis.

## 9. Konseling Pra Nikah dan Paska Nikah

---

<sup>22</sup> Annette Mahoney dkk., "Religion and the Sanctification of Family Relationships," *Review of Religious Research* 44, no. 3 (2003): 220, <https://doi.org/10.2307/3512384>.

Salah satu fungsi utama konseling adalah memperbaiki pola komunikasi pasangan. Dalam sesi konseling, pasangan dilatih untuk mengekspresikan perasaan, kebutuhan, dan kekecewaan secara sehat. Komunikasi yang terbuka dan empatik mengurangi perasaan kesepian emosional faktor yang sering mendorong individu mencari kedekatan di luar pernikahan. Konseling memperkuat komunikasi, kesadaran diri, komitmen, dan pengendalian.<sup>23</sup> Selain itu juga dapat menguatkan komitmen, contohnya seperti membuat perjanjian pra nikah atau pasca nikah, karena dengan adanya perjanjian tersebut komitmen dalam rumah tangga akan semakin kuat dan tidak semena-mena dalam berumah tangga.

#### 10. Memahami Konsekuensi Hukum Perselingkuhan

Dari perspektif hukum, pemahaman terhadap konsekuensi hukum perselingkuhan juga dapat menjadi faktor pencegah. Dalam hukum positif Indonesia, perselingkuhan merupakan alasan yang sah untuk mengajukan gugatan cerai sebagaimana diatur dalam Pasal 19 huruf (f) Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975. Kesadaran akan konsekuensi hukum tersebut mendorong individu untuk lebih berhati-hati dalam menjaga perilaku dan komitmen pernikahan.<sup>24</sup>

#### 11. Bersyukur

Bersyukur juga menjadi hal terpenting agar terhindar dari perselingkuhan. Rasa syukur atas pasangan dan keluarga yang dimiliki akan menumbuhkan sikap menghargai dan menjaga hubungan. Sementara itu, rasa tanggung jawab sebagai suami atau istri mendorong individu untuk mempertimbangkan dampak setiap tindakan terhadap pasangan, anak, dan kehormatan keluarga.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Daniele Nardi dkk., "Slope-Driven Goal Location Behavior in Pigeons.," *Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes* 36, no. 4 (2010): 430–42, <https://doi.org/10.1037/a0019234>.

<sup>24</sup> Pasal 19 huruf (f) Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975

<sup>25</sup> <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/6505> diakses pada 10 Juni 2026 pukul 11.39 WIB.

## KESIMPULAN

Perselingkuhan merupakan fenomena kompleks yang menjadi ancaman serius bagi keutuhan dan keharmonisan rumah tangga. Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, perselingkuhan tidak dapat dipahami hanya sebagai hubungan seksual di luar pernikahan, melainkan mencakup seluruh bentuk perilaku yang mengkhianati kepercayaan, kesetiaan, dan komitmen yang telah disepakati dalam ikatan pernikahan.

Dalam konteks hukum positif Indonesia, perselingkuhan bertentangan dengan tujuan perkawinan. Sementara itu, dalam perspektif Islam, perselingkuhan dipandang sebagai pelanggaran moral yang berat karena termasuk dalam kategori zina, yaitu perbuatan keji yang dilarang keras oleh Al-Qur'an dan Hadist. Larangan tersebut bertujuan untuk menjaga kehormatan individu serta kesucian keluarga.

Faktor penyebab perselingkuhan bersifat multidimensional dan saling berkaitan. Faktor-faktor yang ada menunjukkan bahwa perselingkuhan umumnya tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses bertahap yang diawali dari ketidakpuasan emosional, menurunnya kepuasan pernikahan, hingga melemahnya komitmen terhadap pasangan. Selain itu, perselingkuhan tidak memandang jenis kelamin, karena baik laki-laki maupun perempuan memiliki potensi yang sama untuk terlibat dalam perselingkuhan ketika hubungan pernikahan tidak dikelola secara sehat.

Pencegahan perselingkuhan membutuhkan solusi preventif serta upaya yang komprehensif dan berkelanjutan. Upaya preventif yang menekankan kesadaran diri, pengendalian perilaku, dan tanggung jawab moral menjadi langkah strategis dalam menjaga ketahanan rumah tangga. Pencegahan perselingkuhan tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga pasangan dan lingkungan sosial di sekitarnya. Dengan sinergi antara nilai agama, komunikasi yang sehat, serta kesadaran hukum, pernikahan diharapkan mampu menjadi ikatan yang kokoh, harmonis, dan berkelanjutan. Solusi-solusi tersebut diharapkan bisa menjadi cara untuk menurunkan angka perceraian akhir-akhir ini di Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atkins, David C., Donald H. Baucom, dan Neil S. Jacobson. "Understanding Infidelity: Correlates in a National Random Sample." *Journal of Family Psychology* 15, no. 4 (2001): 735–49. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.4.735>.
- Fincham, Frank D., dan Steven R. H. Beach. "Marriage in the New Millennium: A Decade in Review." *Journal of Marriage and Family* 72, no. 3 (2010): 630–49. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>.
- Glass, Shirley P., dan Thomas L. Wright. "Justifications for Extramarital Relationships: The Association between Attitudes, Behaviors, and Gender." *Journal of Sex Research* 29, no. 3 (1992): 361–87. <https://doi.org/10.1080/00224499209551654>.
- Maharani, Siti, dan Tajul Arifin. "Membongkar Tabir Perselingkuhan: Perspektif Hadis Abu Daud No.1692 Dan KUHP 284." *Politika Progresif : Jurnal Hukum, Politik dan Humaniora* 1, no. 3 (2024): 23–37. <https://doi.org/10.62383/progres.v1i3.383>.
- Mahoney, Annette, Kenneth I. Pargament, Aaron Murray-Swank, dan Nichole Murray-Swank. "Religion and the Sanctification of Family Relationships." *Review of Religious Research* 44, no. 3 (2003): 220. <https://doi.org/10.2307/3512384>.
- Nardi, Daniele, Kristian P. Nitsch, dan Verner P. Bingman. "Slope-Driven Goal Location Behavior in Pigeons." *Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes* 36, no. 4 (2010): 430–42. <https://doi.org/10.1037/a0019234>.
- Rusbult, Caryl E., John M. Martz, dan Christopher R. Agnew. "The Investment Model Scale: Measuring Commitment Level, Satisfaction Level, Quality of Alternatives, and Investment Size." *Personal Relationships* 5, no. 4 (1998): 357–87. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>.
- Saputri, Desi Eka, dan Yuarini Wahyu Pertiwi. *PENGARUH KEPUASAN PERNIKAHAN TERHADAP KECENDERUNGAN BERSELINGKUHAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI*. 4, no. 2 (t.t.).

Whisman, Mark A., Kristina Coop Gordon, dan Yael Chatav. "Predicting Sexual Infidelity in a Population-Based Sample of Married Individuals." *Journal of Family Psychology* 21, no. 2 (2007): 320–24. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.320>.

Yuniariandini, Amanta. *KEBAHAGIAAN PERNIKAHAN: PERTEMANAN DAN KOMITMEN*. t.t.

Surah Al Isra:32

Pasal 19 huruf (f) Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975

BPS (2022). Statistik Perceraian Indonesia Tahun 2022. Badan Pusat Statistik, Jakarta

Syukur, R. E. R. Pengadilan Agama Jakbar: Perselingkuhan jadi penyebab utama perceraian. ANTARA (Diakses pada Tanggal 14 Oktober 2025 Pukul 08.33 WIB)

Nuraini, S. (2021). Peran Hakim dalam Pembuktian Kasus Perselingkuhan di Pengadilan Agama. Jakarta: Prenadamedia Group.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (n.d.). *Selingkuh*. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI). Diakses Pada 13 Desember 2025 Pukul 09.28 WIB <https://kbbi.web.id/selingkuh.html>

Republik Indonesia. (1974). *Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1974 Nomor 1

Pasal 19 huruf (f) Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975

<https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/6505> diakses pada 10 Juni 2026 pukul 11.39 WIB.

<https://jurnal.iairm-ngabar.ac.id/index.php/projus/article/view/364> diakses pada 10 Juni 2026 pukul 16.33 WIB.