

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dewasa awal merupakan fase dimana individu mulai beradaptasi dengan pola kehidupan dan sosialisasi yang baru. Menurut Erikson, dewasa awal berada pada rentang usia 19 hingga 30 tahun (Feist et al., 2017). Pada fase ini, diharapkan dapat mengambil peran baru seperti menjadi orang tua, pekerja, dan pasangan suami/istri (Pepah et al., 2023). Sedangkan, manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Individu pada masa dewasa awal akan mengalami dilema perkembangan yang melibatkan keintiman atau isolasi. Individu sebisa mungkin mendapatkan intimasi dengan berkomitmen dalam suatu hubungan dengan individu lain, baik dalam hubungan pernikahan atau pacaran. Individu akan membentuk hubungan yang intim dengan orang lain atau terisolasi dari lingkungan sekitarnya. Jika individu pada tahap ini berhasil mengembangkan hubungan pertemanan dan hubungan intim yang baik dengan pasangan, maka keintiman akan tercapai. Untuk mencapai keintiman inilah dengan melalui hubungan jangka panjang dengan pasangan kekasih seperti pacaran atau pernikahan. Namun, apabila seorang dewasa awal tidak mampu untuk membentuk komitmen tersebut, ia akan merasa terisolasi (Agusdwitanti et al., 2015).

Ketika seseorang belum memasuki umur 27 tahun, umumnya masalah yang muncul adalah seputar hubungan romantis. Dengan terpenuhinya kepuasan hubungan diharapkan individu mampu menciptakan hubungan yang sehat dan bertahan dalam waktu yang lama (Orsley & Simanjuntak, 2023). Menurut Oluwole & Adebayo (2008), bahwa kepribadian dan kondisi kehidupan pasangan dalam hal tingkat keintiman dan komunikasi dapat dikatakan sebagai asal muasal yang paling sering menyebabkan kepuasan atau ketidakpuasan dalam hubungan. Menurut teori Sternberg, bentuk cinta yang paling kuat dan utuh adalah cinta yang sempurna (*consummate love*) yang melibatkan ketiga dimensi, yaitu girah, keintiman dan komitmen. Pasangan yang memiliki ketiga dimensi tersebut dinyatakan mengalami cinta yang sempurna (*consummate love*) (Santrock, 2018).

Namun, dalam hubungan romantis tidak selamanya berakhir indah. Pada kenyataannya, hubungan romantis pasti memiliki masalah saat hubungan berlangsung, seperti perselingkuhan. Di masa sekarang, perselingkuhan menjadi sebuah fenomena sosial yang cukup familiar di masyarakat dan menyebabkan berbagai masalah. Perselingkuhan adalah keakraban pribadi ataupun seksual yang dilakukan oleh salah satu pasangan dengan individu lain tanpa sepengetahuan pasangan resminya (Kurniawati et al., 2022). Apalagi tugas perkembangan dewasa awal adalah menempuh kehidupan berkeluarga sehingga diharapkan hubungan yang romantis ini bisa menjadi hubungan yang serius sampai ke jenjang pernikahan (Sugiarto & Soetjiningsih, 2021).

Komitmen merupakan salah satu hal yang penting dalam hubungan romantis bagi dua individu. Komitmen pasangan tersebut bisa saja berubah dan bervariasi seiring berjalannya waktu didalam hubungan. Salah satu pasangan mungkin saja bertemu dengan orang yang mereka anggap lebih menarik dibandingkan pasangannya sendiri dan menjadikan sebuah alternatif dari pasangannya yang ada (Asriana & Ratnasari, 2012). Berdasarkan hasil survei yang dirilis oleh *Justdating* menunjukkan bahwa di Indonesia 40% laki – laki dan perempuan pernah melakukan perselingkuhan dan mengkhianati pasangannya. Persentase tersebut menjadikan Indonesia sebagai peringkat kedua di negara Asia dengan kasus perselingkuhan terbanyak. Posisi pertama ditempati oleh Thailand dengan hasil survei sebanyak 50% responden mengaku melakukan perselingkuhan dan posisi ketiga di tempati oleh Taiwan dan Singapura dengan hasil 30% responden mengaku melakukan perselingkuhan (Rindi, 2023).

Pada kenyataannya perselingkuhan tidak hanya terjadi dalam hubungan pernikahan saja tetapi juga terjadi di dalam hubungan pacaran. Seperti yang diungkapkan oleh Rumondor (2018), bahwa perselingkuhan itu identik dengan ketidakjujuran pasangan dalam hubungan romantis, baik pacaran maupun pernikahan. Hubungan berpacaran pada beberapa belakangan ini menjadi tren di kalangan dewasa. Pacar dapat diartikan sebagai kekasih atau teman lawan jenis yang memiliki hubungan atas dasar rasa saling menyukai dan cinta kasih. Pacar juga dapat diartikan sebagai orang khusus dalam hubungan sosial namun tidak berada dalam ikatan keluarga inti (Jailani & Nurasih, 2021). Pacaran itu

sendiri adalah proses pengenalan antara dua orang manusia yang biasanya berada dalam ikatan tahap pencarian kecocokan untuk sampai ke tahap kehidupan berkeluarga yang dikenal dengan pernikahan (Sari, 2017). Pacaran adalah sebuah ikatan perjanjian untuk menjalin hubungan dengan saling mencintai, saling mempercayai, saling setia dan menghormati satu sama lain sebagai jalan menuju pernikahan yang sah (Sihombing & Tarigan, 2022)

Menurut Lesteri (2015) pacaran jaman dahulu lebih mengarah pada perjodohan untuk pernikahan tanpa adanya pengenalan, sedangkan pacaran jaman sekarang lebih pada hubungan yang dianggap sebatas permainan. Sujarwati et al (2016) juga menyatakan jaman sekarang hubungan pacaran lebih terbuka dan bebas untuk melakukan apapun sebagai upaya untuk menunjukkan keseriusan kepada pasangannya. Saat ini masyarakat mulai terbuka akan perubahan zaman di segala bagian kehidupan sosial seperti perilaku pacaran yang saat ini mendominasi dikalangan anak muda. Kenyataan inilah yang terus berkembang mengikuti perkembangan jaman yang semakin maju di masyarakat sehingga perilaku berpacaran tersebut bisa saja bukan lagi dianggap sebagai suatu masalah, tidak hanya menimbulkan dampak positif tetapi juga dampak negatif (Sari, 2017).

Pada zaman sekarang, sebutan perselingkuhan digunakan juga untuk menyatakan hubungan yang tidak setia dalam pacaran. Dalam hubungan pacaran biasanya seseorang sudah mempunyai komitmen untuk menjaga hubungannya dan tetap setia terhadap pasangannya. Selingkuh dalam pacaran tentu berbeda dengan selingkuh yang dilakukan oleh seseorang yang sudah menikah. Salah satu contohnya adalah ketika seseorang pergi dengan lawan jenisnya yang bukan pacarnya akan dianggap telah berselingkuh. Selingkuh dapat diartikan sebagai *dating infidelity*, istilah ini merujuk pada adanya perasaan bahwa pasangan telah melanggar norma yang tidak tertulis dalam pacaran yang berkaitan dengan interaksi terhadap orang lain dan diikuti timbulnya kecemburuan dan persaingan (Jailani & Nurashiah, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Universitas Tilburg, Belanda, mengamati hubungan terhadap 1000 subjek orang dewasa selama kurang lebih 8 tahun. Sebanyak 947 orang diikutsertakan termasuk 609 pelaku perselingkuhan

dan 338 korban. Setiap subjek berada dalam hubungan komitmen dan pernah mengalami perselingkuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan level *well-being* yang sangat jelas sebelum perselingkuhan terjadi. Penurunan level *well-being* yang cukup ekstrem cenderung dialami oleh pelaku perselingkuhan. Hampir semua indikator pada *well being* mulai menurun menjelang perselingkuhan. Oleh kedua belah pihak mengatakan bahwa menjelang peristiwa perselingkuhan ada lebih banyak konflik dan lebih sedikit kepuasan (C. A. Putri, 2022)

Dikutip dari *Halodoc.com*, terdapat efek perselingkuhan pada Kesehatan dan mental. Pertama, dampak tersebut dapat berupa depresi. Ketika seseorang mengalami depresi, mereka cenderung lebih ingin menghabiskan waktu sendirian dan tidak melakukan apapun. Kedua, *Post Traumatic Stress Disorder* terjadi ketika seseorang mengalami kejadian yang menyebabkan trauma emosional. Ketiga, efek perselingkuhan bisa muncul dalam bentuk gangguan kecemasan. Berbeda dengan stress, gangguan kecemasan merupakan kondisi jangka panjang yang tidak dapat hilang dengan mudah. Gejala yang dialami antara lain merasa gugup, badan gemetar, dan sulit berpikir jernih (Fadli, 2023). Menurut Thornton dan Nagurney (2011) seseorang yang menjadi korban perselingkuhan oleh pasangannya bisa mengalami trauma karena telah merasakan pengkhianatan. Hal ini dapat memicu dampak psikologis seperti perasaan sakit hati, kemarahan, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, menyalahkan diri sendiri, dan kekecewaan. Berbagai perasaan negatif ini akan dirasakan secara intens oleh korban (Hartanto et al., 2019).

Kasus perselingkuhan yang berujung kematian akibat pemaafan yang tidak terselesaikan terjadi di Bekasi. Dilansir dari *Tempo.com*, pelaku yang merupakan seorang korban perselingkuhan nekat menghabisi nyawa pasangannya karena pelaku telah diselingkuhi oleh korban hingga 4 (empat) kali. Pelaku juga mengatakan bahwa korban telah dimaafkan meski sudah ketahuan berselingkuh. Namun, korban sempat berjanji tidak mengulangnya kembali. Sayangnya, korban tidak menempati janjinya dan berselingkuh lagi ke-4 (empat) kalinya. Akibat perbuatannya tersebut, pelaku nekat menghibisi korban hingga tewas (Warsono, 2015). Hal serupa juga terjadi pada seorang wanita berusia 26 tahun yang tewas dibunuh oleh pasangannya. Dikutip dari *Poskota.co.id* (2018), Pelaku membunuh

pasangannya sendiri akibat emosi dan kesal karena permintaan maaf akibat perselingkuhan tidak diterima oleh korban. Sebelum terjadi pembunuhan, korban dan pelaku sempat terlibat pertengkaran karena permintaan maaf perlakuan kepada korban karena ketahuan berselingkuh tidak ditanggapi oleh korban.

Selain mengumpulkan data dari pemberitaan, peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 4 dan 11 Oktober 2023 dengan 10 orang korban perselingkuhan yang memiliki rentang usia 20 – 23 tahun yang merupakan korban perselingkuhan dengan memberikan pertanyaan yang merujuk pada teori terdahulu Ryff dimensi *psychological well being*. Pada hasil wawancara, tampak korban perselingkuhan mengalami perasaan negatif didalam diri. Para korban menunjukkan indikator *psychological well being* yang rendah. Pada indikator (1) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), seluruh subjek mengalami perubahan kondisi seperti mudah insecure, sedih, sakit hati, merasa kecewa, dan cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Indikator (2) Penguasaan Lingkungan (*Environmental*), menunjukkan 7 dari 10 subjek lebih memilih untuk menangis meluapkan emosi yang dirasakan, sementara yang lainnya merasa kurang bersemangat dalam menjalani hari dan hampir seluruh subjek mengalami gangguan dalam menjalani aktivitasnya seperti menjadi kurang fokus, lebih suka menyendiri dan *overthinking* serta malas untuk melakukan sesuatu. Lalu, pada indikator (3) Pengembangan diri (*Personal Growth*), menunjukkan seluruh subjek mengalami perubahan mood yang cukup signifikan yang berakibat terhadap pola hidup mereka menjadi tidak teratur seperti penurunan pola makan, penurunan berat badan yang drastis, berkurangnya minat dan hobi terhadap suatu hal, dan cenderung lebih banyak diam.

Selanjutnya pada indikator (4) Otonomi (*autonomy*) dan (5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), menunjukkan hasil 5 dari 10 subjek memilih untuk mengakhiri hubungan mereka. Karena subjek merasa bahwa mengetahui perselingkuhan itu saja sudah menyakitkan dan takut akan diperlakukan yang sama lagi (diselingkuhi). Namun, 5 lainnya memilih untuk bertahan pada hubungan tersebut, dengan alasan perselingkuhan itu dapat dimaklumi atau tidak dan subjek percaya bahwa pelaku akan berubah suatu saat nanti. Pada indikator terakhir yaitu (6) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Other*), seluruh subjek menunjukkan

hasil yang sama. Mereka menjadi sulit untuk percaya dengan orang lain terutama dengan pelaku perselingkuhan tersebut, yang menyebabkan korban membuat kesulitan untuk memulai hubungan kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, 3 dari 10 korban menjadi lebih sulit percaya dengan lawan jenisnya.

Tidak hanya itu, 7 dari 10 korban mengakui bahwa mereka memergoki pasangan berselingkuh yaitu dengan melihat bukti *chat* dan bukti panggilan telepon yang intens pasangan dengan lawan jenisnya. Bahkan 2 diantaranya mengungkapkan bahwa pasangannya sudah berani pergi berdua dengan lawan jenisnya tanpa sepengetahuan korban. Sementara 3 lainnya mengakui bahwa mereka merasakan perubahan sikap dan perilaku pasangan yang berbeda seperti tidak biasanya kepada korban sebelum akhirnya ketahuan berselingkuh. Untuk memaafkan pelaku perselingkuhan, 8 dari 10 korban sudah memaafkan pelaku lebih dari 2 kali dan selalu memaafkan tiap kali pelaku melakukan perselingkuhan. Lalu, 2 lainnya memilih untuk langsung mengakhiri hubungan ketika tahu pasangannya berselingkuh.

Berdasarkan hasil wawancara diatas tampak para korban perselingkuhan mengalami perubahan kondisi yang cukup signifikan, seperti insecure, menyalahkan dirinya sendiri, meluapkan emosi dengan menangis, aktivitas yang terganggu, memiliki perasaan takut akan dikecewakan kembali, menjadi lebih pendiam dan berlarut – larut dalam kesedihan. Beberapa responden memutuskan untuk meninggalkan pasangannya, karena mereka merasa kehilangan kepercayaan dan selalu merasa curiga dengan pasangannya. Namun, sisa diantaranya memilih untuk bertahan dengan pasangannya, dengan alasan mereka percaya bahwa pasangannya tersebut akan berubah suatu saat nanti dan korban memilih untuk memaafkan pelaku tiap kali melakukan perselingkuhan.

*Psychological well being* menurut Huppert adalah berfungsinya diri sendiri secara efektif sehingga dapat membantu mengatasi masalah hidup (Damariyanti, 2020). Ryff (2013) menjelaskan bahwa *Psychological well being* dapat dikatakan sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang serta memiliki karakter positif pada penerimaan diri terhadap kekuatan dan kelemahan diri sendiri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengembangkan

potensi diri secara berkelanjutan, bisa menentapkan keputusan, dan memiliki tujuan hidup dan mampu mengekspresikan perasaan didalam diri. *Psychological well being* mengarah pada cara individu dapat berfungsi secara efektif dan melakukannya dengan bahagia (Yenita, 2022). Jika pemenuhan kebutuhan psikologis orang tersebut terpenuhi, maka kondisi *psychological well being* orang tersebut akan meningkat (Ryan & Deci 2001, dalam Setiawan & Budiningsih, 2014).

Selain itu, *psychological well being* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *forgiveness* (Ningsi N & Mailani, 2018). Menurut Lubis et al., (2023) menjelaskan bahwa *forgiveness* (pemaafan) merupakan kondisi dimana ketika seseorang mampu menumbuhkan perasaan lapang dada terhadap perilaku orang atau sekelompok orang yang telah menyakiti dirinya. Adapun menurut Mccullough (2000) *forgiveness* merupakan perubahan dalam motivasi untuk menghindari atau membalas dendam terhadap pelaku serta memotivasi seseorang untuk ke arah kebaikan atau mengampuni. Sebab pengampunan dapat meningkatkan hubungan interpersonal dengan memperbaiki kesalahan yang tidak dapat dihindarkan dalam bersosialisasi. *Forgiveness* sebagai motivasi dapat diketahui sebagai respon afektif ketika seseorang mengalami peristiwa menyakitkan yang terdiri dari motivasi untuk menghindari dan motivasi untuk membalas dendam kepada orang yang telah menyakiti (Mccullough, 2000). Nashori (2011), menambahkan bahwa *forgiveness* adalah kesanggupan seseorang untuk meninggalkan sesuatu hal yang tidak menyenangkan yang datang dari hubungan interpersonal dengan individu lain dan mengembangkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Juwita dan Kustanti (2020), yang mendapatkan hasil bahwa *forgiveness* memiliki korelasi terhadap *psychological well being*. Kesejahteraan psikologis mempengaruhi perkembangan kepribadian yang kuat di masa depan, serta mempengaruhi nilai-nilai, arah, dan tujuan hidup yang dipilih pada seseorang. Individu yang kesejahteraan psikologis tinggi menunjukkan perasaan puas dengan kehidupan, memiliki emosi positif, tidak adanya gangguan psikologis, fungsi akademik

tertinggi, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan kesehatan fisik (Khan et al., 2015).

Beberapa konflik muncul ketika berpacaran seperti adanya kesalahpahaman antar pasangan, orang ketiga, dan cemburu (Rahmadi et al., 2023). Beberapa konflik yang terjadi dapat berakhir pada dua keputusan, yaitu, pasangan memilih untuk mengakhiri atau mempertahankan hubungan yang telah dibangun (Anjani, 2018). Sehingga seseorang harus bisa berdamai dengan orang yang telah menyakiti agar dapat menghilangkan emosi negatif yang ada pada dirinya, dengan melakukan *forgiveness* dapat membuat seseorang memperbaiki hubungan seperti pertanggung jawaban tanpa syarat dari diri individu. Hal tersebut akan mengurangi dorongan untuk balas dendam terhadap perlakuan yang menyakitkan (Widasuri & Laksmiwati, 2018).

Tsang et al (2006) mengatakan bahwa *forgiveness* tidak hanya berfungsi untuk mengubah perasaan negatif menjadi positif, namun *forgiveness* dapat berguna untuk kembali membangun komitmen dan kedekatan suatu hubungan dengan lawan konfliknya setelah peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara menghilangkan perasaan negatif antar pribadi, mengurangi rasa dendam, mengurangi keinginan untuk menghindar dan membantu individu untuk bersikap lebih bijak. Ketika memaafkan sikap dan perasaan negatif harus digantikan dengan perasaan positif, namun pada kenyataannya hal ini tidak mudah dilakukan secara cepat (Nuqul & Nisak, 2018).

*Forgiveness* tentu saja memiliki efek bagi setiap individu. Menurut Raj et al (2016), dengan melakukan *forgiveness*, efek dari emosi negatif seperti marah, kecewa, cemas, sakit hati, dan depresi yang dirasakan oleh seseorang bisa merubahnya menjadi emosi positif. Sehingga bisa menguatkan kepribadian positif dan meningkatkan *psychological well being* seseorang. Selain itu, Brann menjelaskan bahwa *forgiveness* menjadi hal yang sangat penting untuk seseorang yang sudah memasuki tahap perkembangan dewasa awal karena hal tersebut berkaitan dengan karakteristik seseorang yakni mampu dalam menjaga komitmen, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan memiliki kepuasan dalam hubungan. Semakin seseorang mampu untuk melakukan *forgiveness* maka hal tersebut

menunjukkan bahwa individu telah mencapai kedewasaan dan tingkat emosi yang baik (Brann et al., 2007).

Seseorang yang belum bisa memaafkan suatu hal menyakitkan yang terjadi didalam hidupnya tidak menutup kemungkinan seseorang tersebut akan menyimpan dendam yang terus berlanjut, memendam semua rasa sakit sendirian secara terus menerus akan menimbulkan rasa sakit hati yang semakin mendalam, dan berakhir dengan menyimpan dendam. Memendam kebencian sangatlah tidak baik bagi kesehatan mental maupun fisik, karena, dengan kita menyimpan kebencian kepada seseorang, kita akan terus mengingat hal yang menyakiti secara berulang-ulang, dan akan mengganggu kesehatan mental individu tersebut, jika kesehatan mental sudah terganggu maka tidak menutup kemungkinan kesehatan fisik juga akan terganggu (Nihayah et al., 2021).

Pada umumnya, manusia mengharapkan adanya permintaan maaf dan pemberian maaf yang tulus. Ada sebuah kondisi ideal dimana permintaan maaf harus disambung dengan penerimaan maaf, namun kapasitas setiap orang dalam menerima maaf tentunya berbeda. Ada individu yang mudah melupakan dan mudah untuk memaafkan, ada juga yang sulit untuk melupakan kejadian pahit akibat di khianati (Putri, 2018). Pemaafan indentik dengan menutup luka tetapi bukan berarti hal tersebut melupakan luka yang pernah ada. Karena sesungguhnya tujuan dalam memberikan maaf tidak melupakan luka hati melainkan memberi kesempatan baik kepada orang lain ataupun diri sendiri. Sikap tidak memaafkan biasanya membuat tumbuhnya perasaan kemarahan dan dendam (Fretes et al., 2016).

Berkaitan dengan hubungan *forgiveness dan psychological well being*, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Angela et al (2021), menunjukkan adanya hubungan antara *forgiveness dan psychological well being*. Maka seseorang akan memiliki *psychological well being* yang baik jika ia memiliki *forgiveness* yang tinggi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Tacasily (2021), hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi positif antara *forgiveness dan psychological well being* pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Damariyanti (2020), menunjukkan hasil penelitian bahwa pemaafan memiliki kontribusi yang besar terhadap pencapaian kesejahteraan

psikologis pada individu menikah. Sedangkan *secure attachment* merupakan gaya attachment yang paling memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Semakin individu memiliki *secure attachment* maka akan semakin baik kesejahteraan psikologisnya dan juga jika semakin rendah *avoidance dan anxious attachment* maka semakin baik kesejahteraannya psikologis.

Sedangkan itu, terdapat hubungan yang tidak signifikan pada *forgiveness dan psychological well being*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wazid dan Shahnawaz (2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa dari sisi pelaku perselingkuhan baik mencari maupun memaafkan diri sendiri tidak memiliki efek signifikan secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Peran kualitas hubungan juga mempengaruhi hal tersebut. Peran kualitas hubungan negatif tidak bisa memediasi hubungan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, jika kualitas hubungan negatif, maka pemaafan tidak akan mengarah pada kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, mencari dan memaafkan diri sendiri hanya memiliki efek terhadap kesejahteraan psikologis melalui kualitas hubungan positif.

Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Juniatin dan Khoirunnisa (2022) menunjukkan bahwa seluruh subjek masih belum dapat melakukan pemaafan sepenuhnya terhadap perselingkuhan pasangan. Perselingkuhan yang mengakibatkan berakhirnya hubungan dan batalnya pernikahan memberikan dampak psikologis dan sosiologis pada korban. Subjek sulit memaafkan dikarenakan masih ada perasaan ingin membalas dendam terhadap pelaku agar pelaku merasakan rasa sakit yang sama dengan yang dirasakan korban.

Berangkat dari fenomena yang ada dalam uraian latar belakang diatas, banyak korban perselingkuhan mengalami *psychological well being* yang rendah dapat terjadi dikarenakan belum adanya pemaafan yang dilakukan oleh individu. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Forgiveness dan Psychological Well Being* Terhadap Dewasa Awal Korban Perselingkuhan”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Ada banyak latar belakang mengapa pasangan melakukan perselingkuhan. Perselingkuhan muncul pada situasi tertentu pada diri seseorang yang tidak dapat dipenuhi bersama pasangannya. Setelah perselingkuhan terungkap, korban perselingkuhan umumnya mengalami berbagai emosi. Emosi tersebut antara lain kesedihan, marah, cemburu, dan sensitif berlebihan. Untuk mengatasi perasaan sedih dan kecewa serta mengembalikan hubungan seperti sebelumnya diperlukan perilaku memaafkan sehingga kesejahteraan psikologis mereka akan meningkat dan tidak merasakan sedih kembali.

Di sisi lain, penelitian-penelitian terdahulu terkait *forgiveness* dan *psychological well being* hasilnya masih tidak signifikan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wazid dan Shahnawaz (2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa baik mencari maupun memaafkan diri sendiri tidak memiliki efek signifikan secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Peran kualitas hubungan juga mempengaruhi hal tersebut. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Juniatin dan Khoirunnisa (2022) menunjukkan bahwa seluruh subjek masih belum dapat melakukan pemaafan sepenuhnya terhadap perselingkuhan pasangan. Perselingkuhan yang mengakibatkan berakhirnya hubungan dan batalnya pernikahan memberikan dampak psikologis dan sosiologis pada korban. Subjek sulit memaafkan dikarenakan masih ada perasaan ingin membalas dendam terhadap pelaku agar pelaku merasakan rasa sakit yang sama dengan yang dirasakan korban.

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan sebelumnya dapat diketahui adanya permasalahan *forgiveness* dan *psychological well being* pada dewasa awal. Dengan demikian, dalam penelitian ingin mengetahui :

1. Apakah terdapat hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well being* terhadap dewasa awal korban perselingkuhan?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap ada atau tidaknya hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well being* terhadap dewasa awal korban perselingkuhan.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara kolektif baik untuk keilmuan (teoritis) atau untuk peneliti dan subjek penelitian (praktis). Manfaat tersebut antara lain :

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat memberikan sumbangan untuk keilmuan dan pengetahuan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dibidang psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi perkembangan yang mempelajari hubungan antara *forgiveness* dengan *psychological well being* terhadap dewasa awal korban perselingkuhan

#### 1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi subjek penelitian

Selain itu, manfaat praktis penelitian ini juga diharapkan bisa meningkatkan *psychological well being* pada dewasa awal dan diterapkan oleh dewasa awal yang menjalin hubungan romantis agar terhindar dari perselingkuhan

2. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam menganalisis kondisi dan fenomena yang sedang terjadi berkaitan dengan *forgiveness* dan *psychological well - being* pada korban perselingkuhan