

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswi berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yaitu kehidupan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pencapaian kemandirian emosional dan sosial, serta kemampuan dalam mengambil keputusan secara lebih matang dan realistis (Arnett, 2000; Rismaharani & Hartini, 2024). Fase ini umumnya berlangsung bersamaan dengan masa perkuliahan, di mana mahasiswi dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik dan tuntutan kehidupan yang menuntut kemandirian serta kondisi psikologis yang stabil agar dapat berfungsi secara optimal (Wulandari & Kumalasari, 2022). Selain menghadapi tuntutan tersebut, mahasiswi kerap menjalin hubungan romantis sebagai bagian pemenuhan tugas perkembangan pada dewasa awal, khususnya untuk memenuhi kebutuhan akan kedekatan emosional, rasa memiliki, dan dukungan psikologis (Cahyani, 2023). Williams *et al.*, (2006) menjelaskan bahwa hubungan romantis merupakan suatu proses untuk mengenal pasangan secara lebih dekat dan mendalam, yang dapat membuka peluang bagi individu untuk membangun hubungan dalam jangka panjang.

Bagi individu pada tahap dewasa awal, keterlibatan dalam hubungan romantis memiliki peran penting karena dapat membantu mencegah terjadinya isolasi emosional yang berpotensi menimbulkan kekhawatiran atau ketakutan dalam membangun hubungan dengan orang lain (Williams *et al.*, 2006). Salah satu bentuk hubungan romantis yang umum dijalani mahasiswi adalah hubungan pacaran. Tridarmanto (2017) menjelaskan bahwa berpacaran merupakan bentuk interaksi yang melibatkan dua individu yang saling tertarik, saling berbagi waktu, serta membangun komitmen dalam menjalani hubungan bersama. Hubungan berpacaran pada masa dewasa awal memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan sosial dan personal individu (Hand & Furman, 2009). Meskipun demikian, hubungan romantis yang dijalani tidak selalu berlangsung dengan baik, karena komitmen yang telah dibangun dapat mengalami berbagai bentuk pelanggaran, salah satunya adalah perselingkuhan.

Perselingkuhan merupakan perilaku yang melibatkan hubungan emosional maupun fisik dengan pihak luar hubungan yang telah berkomitmen, sehingga melanggar norma dan berpotensi merusak kepercayaan dalam hubungan tersebut (Moller & Vossler, 2015; Blow & Hartnett, 2005). Perselingkuhan dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, pertama perselingkuhan emosional, yang ditandai dengan keterlibatan perasaan mendalam terhadap orang lain, misalnya dengan memberikan perhatian, dukungan emosional, atau ungkapan kasih sayang yang seharusnya

diberikan kepada pasangan, dan kedua perselingkuhan fisik, yang melibatkan kontak tubuh secara langsung mulai dari berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, hingga hubungan seksual dengan pihak di luar hubungan (Nagurney & Thornton, 2011). Survei menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi kedua di Asia dengan angka perselingkuhan sebesar 40% (Valencia, 2023). Secara global, perselingkuhan paling banyak ditemukan pada kelompok usia 30–39 tahun dengan persentase sebesar 32%, diikuti oleh kelompok usia 19–29 tahun sebesar 28%. Kedua kelompok usia tersebut secara keseluruhan mencakup sekitar 60%, dari seluruh kasus perselingkuhan (Steber dalam Valencia, 2023). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perselingkuhan banyak terjadi pada kelompok usia dewasa, ketika individu umumnya telah terlibat dalam hubungan romantis.

Sejumlah penelitian telah mengkaji faktor yang melatarbelakangi perilaku perselingkuhan. Watkins & Boon (2016) mengemukakan bahwa perempuan cenderung terlibat dalam perselingkuhan akibat ketidakpuasan emosional dalam hubungan romantis, sementara laki-laki lebih banyak didorong oleh motivasi seksual. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui teori evolusi yang memandang bahwa laki-laki dan juga perempuan mengembangkan pola reproduksi yang berbeda dalam upaya meneruskan keturunan (Buss & Schmitt, 1993; Jeanfreau, 2014; Thompson & O'Sullivan, 2016). Laki-laki dianggap memiliki dorongan untuk memiliki lebih banyak pasangan guna memaksimalkan keberlangsungan genetiknya, sementara perempuan dipandang bersikap monogamis karena keterlibatan biologis yang lebih besar dalam proses reproduksi, mulai dari pembuahan internal, kehamilan, hingga menyusui, sehingga perempuan tidak memperoleh keuntungan evolusioner yang signifikan dari memiliki banyak pasangan (Albrecht *et al.*, 2006). Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki intensi yang lebih rendah untuk berselingkuh.

Rendahnya intensi berselingkuh pada perempuan sejalan dengan data General Social Survey periode 2010–2016 di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa persentase pada laki-laki tercatat sebesar 20%, sedangkan pada perempuan hanya mencapai 12% (Wahyudi, 2025). Lebih lanjut, perselingkuhan pada laki-laki meningkat seiring bertambahnya usia, sementara persentase perselingkuhan pada perempuan cenderung lebih rendah dan menurun pada usia lanjut (Wolfinger dalam Wahyudi, 2025). Tingginya angka perselingkuhan pada laki-laki mengindikasikan bahwa perempuan berpotensi lebih sering berada pada posisi sebagai korban dalam hubungan romantis. Kerentanan ini menjadi penting karena dampak psikologis yang dialami perempuan sebagai korban cenderung lebih berat. Perempuan yang menjadi korban

perselingkuhan lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, penurunan harga diri, hingga gejala stres pascatrauma dibandingkan laki-laki (Cano dalam Ahzani & Satwika, 2025). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswi yang berada pada tahap dewasa awal dan menghadapi tuntutan akademik dan perkembangan hubungan romantis secara bersamaan. Pengalaman perselingkuhan pada masa ini berpotensi mengganggu kondisi psikologis maupun proses belajar, sehingga mahasiswi menjadi kelompok yang relevan untuk diteliti.

Kerentanan ini menunjukkan bahwa perselingkuhan tidak hanya meningkatkan risiko gangguan psikologis, tetapi juga menimbulkan dampak emosional yang serius bagi pasangan yang menjadi korban. Pengalaman pengkhianatan dari orang yang dicintai dapat menimbulkan rasa sakit emosional yang mendalam dan sulit dilupakan. Dampak tersebut dapat muncul dalam bentuk kemarahan, kekecewaan, kesedihan, hilangnya kepercayaan, hingga perubahan dalam cara individu memandang diri dan hubungan interpersonalnya. Luka emosional tersebut pada akhirnya berpotensi mengganggu *psychological well-being* secara keseluruhan (Nagurney & Thornton, 2011).

Sejalan dengan hal tersebut, perselingkuhan merupakan salah satu bentuk konflik dalam hubungan yang dapat menyebabkan tingkat depresi lebih tinggi dibandingkan dengan konflik lainnya. Besarnya beban psikologis yang dialami dapat melampaui kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian diri secara adaptif, sehingga berisiko memicu perilaku ekstrem (Rini dalam Rahayu, 2011). Yarni (2024) mengungkapkan bahwa individu yang menjadi korban perselingkuhan berisiko mengalami stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi yang dapat berdampak pada *psychological well-being*. Pada beberapa kasus, kondisi tersebut bahkan memerlukan penanganan psikiater serta disertai munculnya gangguan fisik, seperti *gastroesophageal reflux disease* (GERD). Rusaknya kepercayaan akibat perselingkuhan membuat perempuan lebih rentan karena fase ini berkaitan dengan pembentukan relasi intim dan makna hidup, sehingga berisiko mengalami disorientasi emosional, gangguan relasi interpersonal, serta krisis makna hidup (Budyningrum & Ariana, 2025). Temuan tersebut diperkuat oleh Lammers (dalam Ahzani & Satwika, 2025) yang mengemukakan bahwa perempuan yang menjadi korban perselingkuhan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD) serta menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan baru yang sehat.

Pengalaman dikhianati oleh pasangan tidak hanya menimbulkan dampak emosional, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi *well-being* individu secara keseluruhan. *Well-being* secara umum dapat dijelaskan melalui dua perspektif utama, yakni *subjective well-being* dan *psychological well-being*. *Subjective well-being* merujuk pada proses seseorang dalam menilai kehidupannya melalui tingkat kepuasan hidup serta pengalaman emosional yang tercermin dalam afek positif dan afek negatif (Diener dalam Victoriana, 2023). Sementara itu, *psychological well-being* lebih menekankan pada keberfungsian psikologis individu, kemampuan mengembangkan potensi diri, serta menjalani kehidupan secara optimal (Ryff, 1989).

Dalam konteks korban perselingkuhan, *psychological well-being* dipandang lebih relevan untuk menggambarkan kondisi psikologis individu dibandingkan *subjective well-being*. Hal tersebut karena dampak perselingkuhan tidak hanya berkaitan dengan perubahan emosi, kebahagiaan, atau kepuasan hidup, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek keberfungsian psikologis individu yang tercermin dalam *psychological well-being* setelah mengalami pengalaman menyakitkan. Ryff & Keyes (1995) mendefinisikan bahwa *psychological well-being* sebagai keadaan di mana individu mampu mengoptimalkan kemampuan psikologis secara maksimal. *Psychological well-being* tersusun atas enam aspek yang menggambarkan kondisi psikologis individu, mencakup penerimaan diri, kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, pengelolaan terhadap lingkungan, pemaknaan terhadap tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989).

Korban perselingkuhan berisiko mengalami perubahan pada berbagai aspek *psychological well-being*. Perubahan tersebut dapat terlihat dalam beberapa aspek, seperti kesulitan menerima kondisi diri, hambatan dalam menjalin relasi yang sehat dengan orang lain, melemahnya kemampuan mengendalikan lingkungan, serta berkurangnya kejelasan mengenai arah dan tujuan hidup. Namun, dampak tersebut tidak selalu dirasakan dengan cara yang sama oleh setiap individu. Sebagian individu mampu melakukan penyesuaian diri secara adaptif, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa sakit emosional akibat pengkhianatan yang dialami. Perbedaan respons tersebut menunjukkan bahwa terdapat faktor psikologis yang berkontribusi dalam proses pemulihan, di antaranya yaitu *forgiveness*, sehingga penting untuk mengkaji kondisi psikologis mahasiswi yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan romantis.

Untuk mengetahui fenomena yang menjadi fokus penelitian, peneliti melakukan studi awal melalui *Google Forms* kepada 30 mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang pernah menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan romantis. Studi awal ini bertujuan memperoleh gambaran mengenai perasaan, proses menghadapi pengalaman perselingkuhan, serta kondisi psikologis responden setelahnya. Berdasarkan hasil studi awal menunjukkan bahwa ketika mengetahui dirinya mengalami perselingkuhan, responden mengalami berbagai respons emosional negatif. Sebanyak 93% responden mengungkapkan perasaan seperti sakit hati, kecewa, marah, sedih, cemas, dan kehilangan rasa aman. Sebanyak 65% responden mengungkapkan penilaian diri yang negatif, seperti merasa tidak berharga, *insecure*, merasa kurang, dan menyalahkan diri sendiri. Selain itu, sebanyak 70% responden mengalami kesulitan dalam mempercayai orang lain yang ditandai dengan munculnya *trust issue*, kecurigaan. Sebanyak 60% responden mudah overthinking, hingga kesulitan untuk kembali membuka diri dalam hubungan.

Selanjutnya, peneliti menggali dengan pertanyaan terbuka bagaimana responden bertahan dan menghadapi kondisi tersebut hingga dapat merasa lebih tenang atau berdamai dengan pengalaman perselingkuhan. Dari jawaban responden, ditemukan berbagai cara dalam menghadapi pengalaman tersebut, seperti menyibukkan diri dengan aktivitas, berfokus pada diri sendiri, menerima keadaan, serta berusaha melepaskan rasa sakit dan kemarahan “*saya mencoba fokus ke diri sendiri dulu menenangkan perasaan, melakukan hal-hal yang saya suka, dan pelan-pelan belajar melepaskan rasa sakitnya. dari situ, saya bisa lebih tenang dan mulai menjalani hubungan dengan lebih realistis*”. Dalam proses tersebut, *forgiveness* muncul dari jawaban sebagian responden sebagai salah satu cara yang mereka lakukan untuk mencapai ketenangan dan berdamai dengan pengalaman perselingkuhan “*Saya memilih untuk memaafkan karena saya ingin tenang dan tidak ingin terus membawa luka itu. Dengan memaafkan, saya belajar bahwa memaafkan bukan berarti melupakan, tapi membebaskan diri dari beban emosi. Hal ini membuat saya lebih menghargai diri sendiri dan lebih selektif dalam melihat makna hubungan*”. Salah satu responden mengungkapkan bahwa dirinya perlahan *forgiveness* karena tidak ingin terus larut dalam kemarahan dan ingin membebaskan dirinya dari beban emosional.

Kemunculan *forgiveness* tersebut kemudian mendorong peneliti untuk melakukan penggalian lebih lanjut mengenai proses *forgiveness* yang dialami responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 60% responden menyatakan memilih *forgiveness* pasangan yang berselingkuh. Alasan yang disampaikan antara lain keinginan untuk memperoleh ketenangan,

melepaskan beban emosional, tidak terus membawa luka dari pengalaman tersebut, serta memberikan kesempatan kepada diri sendiri untuk melanjutkan kehidupan.

Setelah mengetahui adanya *forgiveness* pada sebagian responden, peneliti kemudian menggali bagaimana kondisi responden setelah melalui proses *forgiveness*. Hasilnya menunjukkan adanya gambaran kondisi yang lebih positif pada beberapa aspek *psychological well-being*. Pada aspek *self-acceptance*, sebanyak 66% responden menunjukkan penerimaan diri yang lebih positif, seperti mulai menyadari bahwa dirinya tetap berharga, merasa cukup, dan merasa pantas mendapatkan hubungan yang sehat. Pada aspek *autonomy*, sebanyak 76% responden menunjukkan kemandirian yang lebih baik, terutama dalam mengelola kebahagiaan dan tidak sepenuhnya bergantung secara emosional kepada pasangan.

Pada aspek *environmental mastery*, sebanyak 70% responden menggambarkan kemampuan untuk kembali menjalankan kehidupan sehari-hari setelah melalui proses tersebut, seperti kembali kuliah, bekerja, berkumpul dengan teman, melakukan hobi, serta membangun rutinitas. Pada aspek *positive relations with others*, sebanyak 65% responden mulai lebih selektif dan berhati-hati dalam memberikan kepercayaan kepada orang lain. Sementara itu, pada aspek *purpose in life*, sebanyak 73% responden menunjukkan kemampuan untuk menemukan kembali tujuan, makna, atau prioritas dalam kehidupan. Kondisi tersebut juga disertai dengan perkembangan pada aspek *personal growth*, sebanyak 60% responden mulai memaknai pengalaman perselingkuhan sebagai pembelajaran untuk lebih menghargai diri sendiri, menetapkan batasan, menjadi lebih mandiri, dan memperbaiki diri.

Dengan demikian, studi awal ini menunjukkan bahwa fenomena yang ditemukan pada mahasiswi korban perselingkuhan. Pada tahap awal setelah mengetahui perselingkuhan, responden menggambarkan munculnya emosi negatif serta kondisi yang kurang baik pada beberapa aspek *psychological well-being*. Dalam proses menghadapi dan berdamai dengan pengalaman tersebut, *forgiveness* kemudian muncul dalam jawaban sebagian responden. Setelah proses *forgiveness* digali lebih lanjut, responden yang *forgiveness* menggambarkan kondisi yang lebih positif pada beberapa aspek *psychological well-being*.

Hal ini didukung oleh temuan Skalski Bednarz *et al.*, (2024) yang mengemukakan adanya kontribusi *forgiveness* terhadap *psychological well-being*, karena mampu mengurangi beban emosional serta membangun hubungan interpersonal yang lebih harmonis, sehingga mendukung tercapainya kondisi *well-being* secara menyeluruh. McCullough (2000) mendefinisikan

forgiveness sebagai perubahan motivasional prososial terhadap pelaku pelanggaran, perubahan tersebut tercermin melalui menurunnya dorongan untuk melakukan pembalasan (*revenge motivation*), berkurangnya kecenderungan untuk menjauh dari pelaku (*avoidance motivation*), serta meningkatnya dorongan untuk membangun kembali hubungan secara positif. (*benevolence motivation*). Kemampuan untuk *forgive* berpotensi memberikan dampak positif bagi *psychological well-being* individu yang diselingkuhi karena pelepasan dendam dan pengurangan penghindaran membuka ruang bagi pemulihan hubungan interpersonal, pemaknaan pengalaman secara lebih realistis, serta pemulihan harga diri. Dengan demikian, *forgiveness* diperkirakan memiliki peran dalam mendukung peningkatan *psychological well-being* pada mahasiswi yang mengalami perselingkuhan.

Penelitian mengenai *forgiveness* dan *psychological well-being* telah melibatkan beragam karakteristik partisipan, dengan hasil penelitian yang belum menunjukkan temuan yang seragam. Tacasily & Soetjeningsih (2021) mengkaji hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang menghadapi berakhirnya hubungan romantis dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rohmah (2017) pada mahasiswa UIN Malang yang menunjukkan bahwa *forgiveness* berpengaruh terhadap *psychological well-being*, sedangkan latar belakang budaya tidak terbukti memberikan pengaruh yang signifikan.

Temuan serupa juga ditemukan oleh Sanang (2026) yang mengkaji keterkaitan *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Hasil kajian tersebut mengindikasikan bahwa *forgiveness* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*, meskipun besarnya kontribusi tergolong rendah karena kondisi *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor lainnya. Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai kedua variabel tersebut masih menunjukkan ketidakkonsistenan, terutama pada individu yang menghadapi perselingkuhan dalam hubungan romantis. Hal tersebut terlihat dalam penelitian Thalia (2024) yang menunjukkan bahwa *forgiveness* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* pada dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan pacaran.

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan sebelumnya, *forgiveness* menunjukkan keterkaitan dengan *psychological well-being* pada berbagai konteks individu. Meskipun demikian, temuan mengenai *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada korban perselingkuhan masih menunjukkan hasil yang beragam sehingga belum menghasilkan temuan yang konsisten. Di samping itu, kajian yang telah dilakukan selama ini lebih banyak membahas permasalahan dalam hubungan interpersonal secara luas. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi penelitian ini untuk mengkaji pengaruh *forgiveness* terhadap *psychological well-being* secara lebih khusus pada mahasiswi yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan romantis. Melalui kajian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran *forgiveness* sebagai aspek psikologis yang dapat berkaitan dengan kondisi *psychological well-being* individu setelah menghadapi pengalaman pengkhianatan dalam hubungan romantis.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswi korban perselingkuhan dalam hubungan romantis?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswi korban perselingkuhan dalam hubungan romantis

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah literatur ilmu psikologi, terutama pada bidang psikologi positif. Penelitian ini pun ditujukan untuk memperluas pemahaman terkait peran *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada korban perselingkuhan dalam hubungan romantis. Di samping itu, hasil temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan empiris guna memahami hasil temuan sebelumnya yang masih beragam. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian berikutnya guna memahami proses pemulihan psikologis setelah mengalami perselingkuhan serta pengembangan kajian mengenai *forgiveness* dan *psychological well-being* dalam konteks hubungan romantis.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu korban perselingkuhan dengan meningkatkan pemahaman mengenai *forgiveness* dalam memulihkan *psychological well-being*. Hasil penelitian ini menjadi dasar pertimbangan dalam menerapkan langkah adaptif, seperti *forgiveness therapy*, yang terbukti membantu melepaskan emosi negatif (Enright dalam Pedhu, 2022). Bagi psikolog, konselor, serta tenaga profesional di bidang kesehatan mental, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam menentukan bentuk intervensi yang sesuai untuk menangani dampak emosional akibat perselingkuhan. Hasil penelitian juga dapat dimanfaatkan oleh lembaga pendidikan dan layanan psikologi sebagai bahan dalam penyusunan psikoedukasi serta pengembangan kajian mengenai *forgiveness* dan *psychological well-being* dalam konteks hubungan romantis.

