

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perselingkuhan dalam hubungan pacaran telah menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di Indonesia, khususnya di kalangan dewasa awal. Berdasarkan survei terbaru dari aplikasi *Just Dating*, Indonesia menempati peringkat kedua di Asia dalam hal tingkat perselingkuhan, dengan 40% responden mengaku pernah berselingkuh (Salsabila, 2022). Data ini menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi dan mengindikasikan bahwa perselingkuhan bukan lagi merupakan kasus isolasi, melainkan masalah sosial yang memerlukan perhatian serius. Perselingkuhan merupakan ancaman besar bagi hubungan, yang sering kali mengakibatkan putusnya hubungan pasangan (Grontvedt et al., 2020). Fenomena ini tidak hanya terbaca dari data statistik, tetapi juga nyata dirasakan di lingkungan sosial peneliti, di mana banyak teman sebaya mengalami peristiwa perselingkuhan yang berdampak signifikan terhadap kehidupan pribadi mereka. Pengalaman tersebut seringkali menyisakan luka emosional yang mendalam dan memengaruhi cara individu menjalani relasi setelahnya. Keresahan inilah yang mendorong peneliti untuk mengangkat isu perselingkuhan dalam hubungan romantis ke dalam ranah kajian ilmiah, sebagai upaya memahami lebih dalam dampak yang ditimbulkannya pada individu yang menjadi korban.

Untuk memahami fenomena ini secara konseptual, penting untuk meninjau definisinya secara teoritis. Perselingkuhan dipahami sebagai pelanggaran terhadap komitmen dalam suatu hubungan yang dilakukan baik secara fisik maupun emosional (Shaleha & Kurniasih, 2021). Imtinan & Ahmad (2023) menambahkan bahwa perselingkuhan merupakan perilaku menyimpang yang dilakukan secara diam-diam tanpa sepengetahuan pasangan. Menurut Yulita (2024) bentuk perselingkuhan dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu perselingkuhan fisik (melibatkan kontak seksual), emosional (melibatkan ikatan emosional mendalam), serta digital (terjadi

melalui interaksi intens di platform daring) (Silitonga & Marbun, 2024). Ketiga bentuk ini, meskipun berbeda secara bentuk, memiliki potensi untuk menimbulkan dampak psikologis serius terhadap korban.

Dampak tersebut dapat terlihat dari berbagai gejala psikologis yang dialami oleh korban perselingkuhan. Menurut (Taqilla & Dian Ariana, 2023), perasaan marah, kecewa, dan luka emosional mendalam kerap muncul setelah individu mengetahui dirinya dikhianati. Relawati et al., (2021) menambahkan bahwa korban juga menunjukkan gejala stres, kecemasan, ketidakstabilan emosi, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Bahkan, beberapa korban mengalami penurunan harga diri, rasa minder, dan malu yang berkepanjangan. Wardani & Arianti (2023) juga menekankan bahwa perempuan korban perselingkuhan cenderung lebih rentan mengalami gangguan tidur, perubahan pola makan, serta penurunan kepercayaan diri, yang semuanya merupakan indikator terganggunya kesehatan mental.

Berangkat dari tingginya angka perselingkuhan serta dampak psikologis yang ditimbulkannya, penting untuk menyoroti bagaimana fase perkembangan individu turut memengaruhi respons dan proses pemulihan dari pengalaman traumatis tersebut. Periode individu mulai membangun hubungan romantis lebih serius adalah pada masa dewasa awal yakni 20-40 tahun, periode ini merupakan periode kritis dalam perkembangan hubungan romantis, di mana individu mulai membangun fondasi untuk komitmen jangka panjang seperti pernikahan (Chi & Dariyo, 2025). Santika & Permana, (2021) pacaran merupakan salah satu cara untuk mengenal seseorang secara lebih mendalam, dan banyak orang meyakini bahwa menjalin hubungan pacaran serupa dengan membangun fondasi awal dalam pernikahan. Pada tahap perkembangan ini, menurut teori Erikson, individu menghadapi krisis *intimacy versus isolation* yang menentukan kemampuan mereka dalam membentuk hubungan intim yang sehat (Rizki, 2024).

Perselingkuhan, sebagai bentuk pengkhianatan dalam hubungan intim, secara langsung mengancam keberhasilan individu dalam mengatasi krisis *intimacy versus isolation* ini. Ketika seseorang menjadi korban perselingkuhan, kepercayaan mereka

terhadap orang lain dan kemampuan mereka untuk menjalin keintiman yang sehat dapat terkikis. Penelitian Kochanska & Kim, (2013) menunjukkan bahwa individu yang berhasil mengembangkan *intimacy* pada masa dewasa awal cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil dan kepuasan hidup yang lebih tinggi di kemudian hari. Kochanska & Kim, (2013) menemukan bahwa kemampuan *intimacy* yang dikembangkan pada masa dewasa awal berkorelasi positif dengan kualitas hubungan pernikahan dan kesehatan mental jangka panjang. Karakteristik individu yang berhasil mengembangkan *intimacy* meliputi kemampuan untuk membuka diri dan berbagi perasaan dengan orang lain, kapasitas untuk berempati dan memahami perspektif orang lain, kesiapan untuk berkomitmen dalam hubungan jangka panjang, kemampuan untuk memberikan dan menerima dukungan emosional, serta keterampilan komunikasi yang efektif dalam membangun kedekatan.

Selain itu pengalaman ini dapat mendorong individu ke arah *isolation*, di mana mereka menarik diri dari hubungan sosial, merasa sulit untuk mempercayai orang lain, dan mengalami kesulitan dalam membentuk ikatan emosional yang mendalam. Oleh karena itu, memahami bagaimana korban perselingkuhan pada masa dewasa awal mengelola pengalaman ini, khususnya dalam kaitannya dengan *forgiveness* dan kesehatan mental mereka, menjadi sangat relevan. Penelitian oleh Cacioppo & Cacioppo, (2018) menunjukkan bahwa perasaan kesepian dan isolasi sosial yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik, meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis. Ketika perselingkuhan terjadi pada masa dewasa awal dapat mengalami gangguan dalam membangun keintiman, yang berpotensi menghambat pencapaian tugas perkembangan pada tahap kehidupan tersebut (Robbany et al., n.d.).

Dalam menghadapi situasi tersebut, perhatian terhadap kesehatan mental menjadi sangat penting. Menurut *World Health Organization* (2004), kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera di mana individu mampu mengenali potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitas. Sementara itu, Veit & Ware (1983) mengklasifikasikan kesehatan mental

ke dalam dua dimensi utama, yaitu *psychological distress* (tekanan psikologis seperti kecemasan dan depresi) dan *psychological well-being* (fungsi psikologis positif seperti optimisme dan kepuasan hidup). Perspektif ini menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan, melainkan juga mencakup keberfungsian psikologis yang adaptif dan positif dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam menghadapi trauma perselingkuhan, korban memerlukan strategi *coping* yang efektif (Taqilla & Dian Ariana, 2023). Pariartha et al., (2022) menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup dan berupaya mengelolanya dengan menerapkan strategi koping, salah satunya melalui tindakan *forgiveness*. Menurut McCullough et al., (2003) ketika orang melakukan *forgiveness*, respons mereka (meliputi pikiran, perasaan, kecenderungan perilaku, atau perilaku aktual) terhadap pelanggar menjadi lebih positif dan/atau kurang negatif. Rusbult et al. (1991 dalam McCullough et al., (1998) menjelaskan *forgiveness* adalah pengurangan keinginan untuk menghindari pelaku dan membalas dendam setelah terjadinya pelanggaran dalam hubungan. Enright & Coyle, (2005) mendukung pandangan ini dengan menyatakan bahwa *forgiveness* adalah proses intrapersonal yang melibatkan pelepasan emosi negatif dan pembentukan perspektif baru terhadap pelaku pelanggaran. Artinya, *forgiveness* bukan berarti membenarkan tindakan menyakitkan, melainkan upaya aktif untuk mengurangi beban emosional yang merugikan.

Perselingkuhan dalam sebuah hubungan dapat menimbulkan luka dan kekecewaan yang mendalam, serta memicu timbulnya kebencian terhadap pasangan; dalam kondisi tersebut, dalam penelitian Cathrina & Basaria (2023) menyatakan bahwa menurunnya emosi negatif dapat mencegah gangguan terhadap *psychological well-being*. Melalui proses *forgiveness*, maka berpotensi memperoleh bantuan emosional yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Hubungan antara *forgiveness* dan kesehatan mental telah banyak dikaji secara teoretis dan empiris. McCullough, (2000) menjelaskan bahwa *forgiveness* dapat membantu menurunkan tingkat *psychological distress* dengan mereduksi kemarahan dan dendam yang berlarut-larut. Dalam kerangka teori Veit & Ware, (1983) hal ini mencerminkan

peningkatan dalam *psychological well-being*. Bahkan, McCullough et al., (1998) menegaskan bahwa *forgiveness* melibatkan mekanisme kognitif dan afektif yang kompleks, termasuk pengurangan respons permusuhan dan peningkatan empati, yang berkontribusi terhadap pemulihan kondisi psikologis.

Lebih lanjut, teori rumination dari Thompson et al., (2005) turut memperkuat hubungan antara *forgiveness* dan kesehatan mental. Mereka menjelaskan bahwa ketidakmampuan untuk memaafkan sering kali disertai dengan kecenderungan untuk melakukan rumination, yaitu pemikiran berulang terhadap kejadian negatif. *Rumination* ini dapat memperpanjang *psychological distress* dan menghambat pemulihan emosional. Sebaliknya, individu yang dapat memaafkan cenderung mengalami penurunan tingkat rumination dan lebih cepat mencapai keseimbangan psikologis. Oleh karena itu, dalam konteks dewasa awal, *forgiveness* dapat berperan penting dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental setelah mengalami perselingkuhan. Pada fase perkembangan ini, individu dituntut untuk membentuk hubungan intim yang stabil. Ketika hubungan tersebut terguncang akibat pengkhianatan, *forgiveness* dapat menjadi kunci untuk melanjutkan perkembangan relasional dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Meskipun demikian, kajian empiris tentang hubungan *forgiveness* dan kesehatan mental pada populasi dewasa awal korban perselingkuhan masih tergolong terbatas. Penelitian sebelumnya lebih banyak menitikberatkan pada *self-forgiveness* dalam konteks pelaku perselingkuhan atau relasi pernikahan (Wijaya & Shanti, 2020). Astuti & Kasyfillah (2025) menunjukkan bahwa *forgiveness* berkorelasi positif dengan *psychological well-being* pada remaja korban *bullying*. Selain itu, Tacasily & Soetjningsih (2021) juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *forgiveness* tinggi cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Pada penelitian Khootimah et al., (2024) juga mendukung temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki hubungan signifikan dengan *psychological well-being*. Individu yang memiliki tingkat *forgiveness* tinggi menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk memiliki emosi positif, relasi sosial

yang lebih sehat, serta kontrol emosi yang lebih stabil, yang semuanya berkontribusi terhadap kondisi mental yang lebih baik. Namun demikian, temuan dari McCullough et al (dalam Enright & Coyle, (2005) menunjukkan bahwa tidak semua dimensi *forgiveness* memiliki hubungan langsung dengan indikator kesehatan mental. Dalam studi tersebut, *state unforgiveness* tidak berhubungan secara signifikan dengan kepuasan hidup, baik dalam pengukuran lintas waktu maupun longitudinal. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa *forgiveness* merupakan suatu variabel yang kompleks. Ketika dimensi *avoidance* dan *revenge* menunjukkan penurunan yang signifikan, bukan berarti dimensi *benevolence* juga menunjukkan perubahan yang signifikan. Hal ini dapat terjadi karena ketika dimensi negatif seperti *avoidance* dan *revenge* meluruh namun dimensi positif seperti *benevolence* tidak selalu berubah secara otomatis. Maka temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara *forgiveness* dan kesehatan mental bersifat kompleks dan perlu dikaji lebih lanjut lagi khususnya pada korban perselingkuhan karena terdapat perbedaan hasil pada penelitian-penelitian sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kekosongan literatur dengan secara spesifik mengkaji hubungan antara *forgiveness* dan kesehatan mental pada individu dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu psikologi perkembangan dan klinis, serta memberikan landasan praktis bagi penyusunan intervensi psikologis yang kontekstual dan tepat sasaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan adalah sebagai berikut:

1. Tingginya jumlah korban perselingkuhan di Indonesia.
2. Korban yang diselingkuhi oleh pasangannya cenderung mengalami depresi, kecemasan dan kekecewaan mendalam serta permasalahan mental lainnya.

3. Diantara korban perselingkuhan banyak yang mengalami kesulitan *forgiveness* sehingga mengalami stress dan permasalahan mental lainnya.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka penelitian ini dapat difokuskan agar tujuan peneliti dapat tercapai. Batasan masalah pada penelitian ini adalah hubungan *forgiveness* atas perilaku selingkuh yang dilakukan pasangan. Dalam konteks ini perselingkuhan yang dimaksud adalah dalam hubungan pacaran. Pacaran merupakan salah satu cara untuk mengenal seseorang secara lebih mendalam dan diyakini bahwa menjalin hubungan pacaran serupa dengan membangun fondasi awal dalam pernikahan.

1.4 Rumusan Masalah

Melihat latar belakang penelitian, peneliti berusaha menjawab pertanyaan-pertanyaan apakah terdapat hubungan yang signifikan *forgiveness* terhadap kesehatan mental pada dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan yang signifikan *forgiveness* terhadap kesehatan mental pada dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu, terutama di bidang psikologi, kesehatan mental, serta kajian mengenai dampak pada individu dewasa. Secara spesifik, penelitian ini dapat:

1. Memperluas wawasan tentang hubungan *forgiveness* terhadap kesehatan mental korban perselingkuhan.
2. Menjadi sumber rujukan bagi penelitian mendatang yang berfokus pada faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kesehatan mental korban perselingkuhan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Manfaat bagi Masyarakat

Menambah pemahaman mengenai hubungan antara *forgiveness* dan kesehatan mental korban perselingkuhan pada masa dewasa awal.

1.6.2.2 Manfaat bagi Psikolog atau Konselor

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan dasar empiris yang bermanfaat bagi psikolog, konselor, dan terapis dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung proses pemulihan korban perselingkuhan.

1.6.2.3 Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Menyediakan sumber referensi dan hasil data penelitian yang relevan bagi akademisi atau peneliti lain yang memiliki ketertarikan pada kajian *forgiveness*, kesehatan mental, serta hubungan perselingkuhan terhadap individu dewasa awal.