

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap individu dalam menjalankan kehidupan akan melewati tahap perkembangan dan masing-masing tahap perkembangan tersebut memiliki tugas serta karakteristik yang berbeda-beda (Anshory dkk., 2016). Salah satu tahap perkembangan yang akan dilewati ialah masa dewasa awal. Menurut Erikson (dalam Alwisol, 2009) menyatakan bahwa tahap perkembangan dewasa awal berkisar antara usia 20 hingga 30 tahun.

Dewasa awal merupakan tahap dimana individu memiliki fisik dan optimisme dalam kondisi optimal, tetapi dipenuhi tekanan dan memikul resiko tinggi akan kerentanan sosial dan perkembangan (Kuwabara, Van Voorhees, Gollan & Alexander, 2007). Masa dewasa awal juga merupakan fase perkembangan yang kompleks yang berkaitan dengan asumsi tentang peran orang dewasa dan proses psikologis yang mendasarinya (Schulman, Feldman, Blatt, Cohen & Mahler, 2005).

Menurut Erikson (dalam Papalia, Old, & Feldman, 2008) tugas perkembangan dewasa awal untuk menjalin hubungan intim berkaitan dengan krisis *intimacy vs isolation*. Pada tahap *intimacy*, individu dewasa awal mencari hubungan yang lebih dalam dengan seseorang, sehingga mampu untuk dekat dengan orang lain seperti kekasih, atau teman. Hal ini bertujuan untuk memberikan rasa koneksi, dukungan, kepuasan emosional yang penting untuk kesejahteraan psikologis individu.

Sebaliknya, pada tahap *isolation*, individu tidak memiliki hubungan yang signifikan pada orang lain sehingga membuat individu menjadi penyendiri dan kesepian. Untuk mengatasi konflik ini, salah satu tugas utama yang harus dilakukan adalah mencari pasangan hidup untuk membentuk ikatan pernikahan. Menurut Havighurst (dalam Dariyo, 2003; Anindya, 2007), pada masa dewasa awal, individu perlu menyelesaikan beberapa tugas perkembangan, termasuk mencari pasangan hidup, menemukan pasangan yang cocok, dan merencanakan kehidupan berkeluarga dimana berpacaran menjadi salah satu cara umum dilakukan untuk mengenal pasangan sebelum memutuskan untuk menikah.

Menurut Gambit (2000), di dalam pacaran individu memiliki kesempatan untuk belajar berkomunikasi secara heteroseksual, membangun kedekatan emosional dan fisik, serta menggali proses pengembangan kepribadian. Untuk mencapai fungsi pacaran secara optimal, diperlukan sikap-sikap yang mendukung. Pacaran juga dapat menjadi proses pada pasangan untuk hidup berkeluarga (Adi, 2000). Salah satu cara agar terciptanya hubungan yang baik ialah dengan membangun kepercayaan (*trust*). Menghargai satu sama lain dan menerima adanya perbedaan merupakan pondasi dari sebuah kepercayaan (Carter, 2001). Individu yang memiliki kepercayaan tinggi cenderung lebih disukai, lebih bahagia, dianggap sebagai orang yang paling dekat dibandingkan individu yang memiliki kepercayaan yang rendah. Hanks (2002) mengatakan bahwa *trust* (kepercayaan) merupakan elemen dasar agar terciptanya hubungan yang baik.

Wishesa dan Suprpti (2014) mengatakan bahwa dalam suatu hubungan pasti akan menghadapi suatu konflik, misalnya seperti adanya perselingkuhan. Perselingkuhan (*infidelity*) merupakan melanggar kepercayaan, mengkhianati hubungan, dan mengingkari kesepakatan (Pittman, 1989). Perselingkuhan menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental, seperti depresi (Cano & Leary, 2014). Dikutip dari berita harian Kompas memberitakan kasus yang terjadi pada tanggal 28 Desember 2014 mengabarkan bahwa seorang remaja putri bernama Bellinda ditemukan meninggal dunia di perlintasan kereta api. Ayah korban menjelaskan bahwa anaknya bercecekok karena pacarnya diketahui selingkuh, tidak terima hal itu, keesokan harinya korban menabrakan diri di lintasan KRL.

Menurut Nagurney dan Thornton (2011) mengatakan bahwa seseorang yang menjadi korban perselingkuhan oleh pasangannya dapat mengalami trauma dalam kehidupannya karena telah mengalami pengkhianatan. Pasangan yang merasa dikhianati seringkali mengalami reaksi emosional seperti kemarahan, kekecewaan, keraguan, khususnya pada perempuan perselingkuhan memicu perasaan penghinaan, rasa malu bahkan dapat menghubungkannya dengan gejala depresi, gangguan kecemasan dan pasca trauma yang mungkin memerlukan perawatan klinis (Azhar *et al.*, 2018; Robustelli *et al.*, 2015; Cano & Leary, 2014).

Snyder, Baucom, dan Gordon (2017) juga menjelaskan bahwa perselingkuhan dalam hubungan dapat berdampak buruk pada pelaku, pasangan, hubungan perkawinan, dan keluarga besar. Sementara, menurut (Maulidya, 2015) emosi negatif yang muncul sejak terbongkarnya perselingkuhan sampai terjadinya

perpisahan bisa berlangsung selama berbulan-bulan, salah satu perasaan yang secara intens dirasakan adalah kesedihan dan kehilangan bahkan korban dapat memutuskan untuk mengakhiri kehidupannya.

Melalui berita harian yang diterbitkan di Kumparan pada tanggal 23 April 2018, ditemukan informasi bahwa seorang wanita dewasa awal yang berusia 22 tahun telah mencoba untuk mengakhiri hidupnya dengan cara melompat dari lantai delapan sebuah apartemen. Motif dibalik tindakan ini adalah perasaan depresi yang timbul setelah diselingkuhi pacarnya (Friastuti, Romadoni, & Hadi, 2018).

Menurut pandangan Nugroho dan Nrh (2016) saat mengelola dan menghadapi permasalahan dalam hubungan, regulasi emosi dapat membantu pasangan untuk berpikir lebih tenang, rasional dan objektif sehingga reaksi emosi yang timbul tidak berlebih. Regulasi emosi merupakan keadaan yang otomatis dan terkontrol, baik secara sadar maupun tidak yang dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan menggambarkan, mempertimbangkan, dan fokus individu dalam menganalisis tekanan emosi, (Elfani & Muarifah, 2022).

Menurut Gross (2007) mengatakan bahwa seseorang harus bisa mengendalikan emosinya dibandingkan emosi yang mengendalikan dirinya, hal ini dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan bagaimana seseorang mencoba mempengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana mengekspresikan emosi yang dirasakan (Gross, 2007).

Gross (2014) mengatakan, terdapat empat aspek regulasi emosi, yaitu: Pertama, *strategies to emotion regulation* ialah keyakinan individu untuk mengatasi

masalah, memiliki keterampilan dalam menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif, dan mampu dengan cepat mengembalikan ketenangan setelah mengalami emosi yang berlebihan. Kedua, *engagingin goal directed* ialah kemampuan individu untuk tetap tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang mereka alami sehingga dapat tetap menjaga pemikiran yang jernih serta dapat melakukan sesuatu dengan baik. Ketiga, *control emotional responses* ialah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang mereka rasakan dan mengatur respons emosi yang ditunjukkan, termasuk respons fisiologis, perilaku, dan nada suara, keempat, *acceptance of emotional response* ialah kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang memicu emosi negatif dan tidak merasa malu atas pengalaman emosi tersebut.

Korban perselingkuhan akan melewati proses regulasi emosi dengan beragam tahap, termasuk perilaku yang merugikan diri sendiri atau mengurangi emosi negatif. Sehingga diharapkan bagi korban perselingkuhan dapat melewati proses regulasi emosinya dengan baik dan tepat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bilqis dan Veronika (2017) menyatakan bahwa individu bisa meregulasi emosinya dengan hal positif maupun negatif. Dalam penelitian Bilqis dan Veronika (2017) juga menunjukkan bahwa seorang individu berinisial C yang merupakan suami dari NR saat mengetahui istrinya berselingkuh tidak langsung menunjukkan emosi negatifnya, tetapi menghindari situasi yang dapat menimbulkan pertengkaran dan mengalihkan perhatiannya dengan fokus terhadap pekerjaannya. Namun, berbeda dengan individu berinisial B yang merupakan istri dari LF saat mengetahui

suaminya berselingkuh, B langsung menunjukkan kemarahannya dihadapan pasangannya diikuti dengan perilaku negatif serta melakukan percobaan bunuh diri karena dipenuhi rasa kecewa dan amarah terhadap pasangan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama saudara RA diperoleh bahwa saat pertama kali mengetahui pacarnya selingkuh, RA sangat marah namun tidak menunjukkan kemarahannya kepada pasangannya, RA menanyakan alasan kepada pasangannya mengapa melakukan hal tersebut, kemudian RA memaafkan pasangannya agar hubungan RA dengan pasangannya masih berlanjut.

Adanya perbedaan pada korban perselingkuhan dalam mengatur regulasi emosinya, seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Shackelford, dkk. (2000) menunjukkan bahwa korban perselingkuhan pada laki-laki cenderung mengarah pada pembunuhan, sedangkan bagi perempuan cenderung pada tingginya tingkat kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian di Indonesia yang dilakukan Jannah (2013) bahwa suami yang menjadi korban perselingkuhan melakukan tindakan kekerasan kepada istrinya sehingga membuat ia menjadi mudah marah saat terlibat perdebatan kecil. Tetapi, adanya perbedaan dengan hasil penelitian Sari (2012) yang mengatakan bahwa korban perselingkuhan mampu memaafkan pasangannya dengan tetap melanjutkan rumah tangga mereka.

Dari uraian di atas menunjukkan beragamnya regulasi emosi seseorang yang menjadi korban perselingkuhan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti secara kualitatif agar bisa dilakukannya penelitian secara mendalam mengenai proses

regulasi emosi korban perselingkuhan. Peneliti juga merumuskan masalah penelitian yaitu : bagaimana gambaran regulasi emosi pada korban perselingkuhan.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian tentang regulasi emosi korban perselingkuhan adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi korban perselingkuhan.

C. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan memperluas wawasan keilmuan bagi pengembangan pengetahuan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis yang terkait dengan pembahasan regulasi emosi korban perselingkuhan.

b. Manfaat Praktis

Memberikan pemahaman yang lebih baik dan lebih mendalam tentang konsep regulasi emosi saat menjadi korban perselingkuhan, agar seseorang dapat meregulasi emosinya sehingga terhindar dari tindakan negatif, serta memberikan dasar untuk penelitian selanjutnya pada topik yang sama atau terkait.