

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Dewasa awal merupakan masa transisi remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2011), di mana individu siap melakukan peran dan tanggung jawab serta menerima posisi dalam masyarakat dan berpartisipasi dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis (Putri, 2018). Pada fase tersebut, individu menghadapi tugas perkembangan yang berhubungan dengan pembentukan relasi intim dengan orang lain (Jamil et al., 2025). Keintiman merujuk pada kemampuan untuk menyatukan identitas individu dengan orang lain melalui kompromi, pengorbanan, dan komitmen dalam hubungan yang setara, salah satunya dengan menjalin hubungan pacaran (Safitri & Arianti, 2019). Hubungan pacaran pada dewasa awal merupakan fase perkembangan yang mencakup ketertarikan emosional dan pengalaman bersama dalam hubungan interpersonal yang mendukung kedekatan emosional (Tiyas & Andriani, 2024). Selain itu, hubungan pacaran memiliki fungsi psikologis bagi dewasa awal, yaitu sebagai wadah untuk mengeksplorasi diri, mengembangkan keterampilan dalam menjalin hubungan intim, serta memenuhi dukungan emosional sebagai persiapan komitmen jangka panjang seperti pernikahan (Chrisnatalia & Ramadhan, 2022). Hubungan pacaran berbeda dengan hubungan pernikahan karena tidak memiliki ikatan hukum yang bersifat legat dan formal sehingga komitmen di dalamnya bergantung pada kesepakatan kedua individu untuk saling menjaga kesetiaan dan

mempertahankan hubungan yang dijalani (Angela & Hadiwirawan, 2022). Menurut (Sternberg, 1986) hubungan romantis memiliki tiga komponen utama yaitu keintiman (intimacy), gairah (passion), dan komitmen (commitment). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Al Khoiriyyah & Ayriza, 2023) salah satu cara mempertahankan hubungan romantis untuk kesejahteraan individu dewasa awal yaitu melalui komitmen.

Komitmen dalam hubungan pacaran bukan hanya sekadar perasaan tetapi keputusan dan niat untuk mempertahankan hubungan, meningkatkan kualitasnya, dan berkorban demi pasangan sebagai bentuk loyalitas dan kesetiaan dalam jangka panjang (Fitri & Herdiana, 2022). Salah satu pelanggaran komitmen dalam hubungan pacaran adalah perselingkuhan, karena melibatkan pelanggaran terhadap kesetiaan emosional dan seksual yang seharusnya dijaga pasangan (Rahman et al., 2025). Perselingkuhan dalam hubungan pacaran berbeda dengan perselingkuhan dalam pernikahan. Pada hubungan pacaran, perselingkuhan merupakan pelanggaran terhadap komitmen kesetiaan yang disepakati bersama, sedangkan pada pernikahan perselingkuhan juga melanggar ikatan hukum (Guitar et al., 2017). Menurut (Veyanti, 2016) perselingkuhan didefinisikan sebagai pelanggaran kepercayaan dan bersifat mengancam dalam suatu hubungan.

Fenomena pelanggaran komitmen dalam hubungan tercermin dari tingginya angka perceraian di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik (2026), menunjukkan bahwa jumlah perceraian mengalami peningkatan pada awal tahun 2026 dengan mayoritas kasus terjadi pada pasangan usia 25-33 tahun dan perselingkuhan menjadi salah satu faktor pemicu yang kerap disebut dalam kasus tersebut.

Fenomena serupa juga ditemukan dalam hubungan pacaran, survei yang dilakukan terhadap 350 responden generasi muda Indonesia menemukan bahwa perselingkuhan menjadi topik yang sangat relevan dan dekat dengan pengalaman personal generasi Z dan generasi milenial baik sebagai pelaku, korban, maupun saksi dalam lingkungan pergaulannya (Dina Salma, 2025). Berdasarkan survei data pada 2025 menempatkan Indonesia di posisi kedua tertinggi kasus perselingkuhan di Asia. Kasus perselingkuhan terjadi paling banyak pada rentang usia 30-39 tahun (32%), disusul 19-29 tahun (28%), dan 40-49 tahun (24%). Sementara itu Thailand menduduki peringkat pertama kasus perselingkuhan terbanyak di Asia dengan hasil survei 50 responden yang mengaku pernah berselingkuh (Khasanah, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa kasus perselingkuhan merupakan fenomena yang cukup tinggi dan menjadi salah satu permasalahan yang banyak terjadi dalam hubungan interpersonal di Indonesia saat ini.

Hubungan pacaran pada masa dewasa awal merupakan tantangan perkembangan yang signifikan, karena individu harus menyeimbangkan kebutuhan akan keintiman, kemandirian, serta regulasi emosi, yang sering kali menimbulkan konflik dan ketidakstabilan dalam hubungan (Shulman & Connolly, 2013). Individu dewasa awal dalam menjalani hubungan pacaran rentan mengalami perselingkuhan karena berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas dan relasi interpersonal, perselingkuhan yang terjadi tidak hanya bersifat seksual, tetapi juga mencakup perselingkuhan emosional, seperti keterikatan perasaan dengan orang lain di luar pasangan, serta perilaku relasional yang melanggar komitmen hubungan (Norona et al., 2018).

Perselingkuhan diartikan sebagai pengkhianatan yang dilakukan oleh pasangan karena tidak memenuhi ketentuan awal yang disepakati dalam hal komitmen (Avvyat Anantya & Mirna Nur Alia Abdullah, 2024). Perselingkuhan termasuk peristiwa yang menimbulkan kesedihan mendalam dan dampak destruktif, sehingga menjadi masalah yang paling kompleks dan menantang untuk diatasi di dalam konteks terapi psikologis (Shrout & Weigel, 2018). Sejalan dengan penelitian (Shaleha & Kurniasih, 2021) perselingkuhan berdampak langsung pada kondisi psikologis individu, yang ditandai dengan munculnya kecemasan, depresi, stres emosional, serta perasaan terluka secara mendalam, khususnya pada individu. Korban perselingkuhan mengalami emosi negatif yang intens dan berkepanjangan, seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dan rasa sakit emosional, yang menunjukkan adanya gangguan dalam regulasi emosi individu (Taquilla & Ariana, 2023). Individu dewasa awal yang mengalami peristiwa hubungan pacaran yang menyakitkan menunjukkan dominasi emosi negatif seperti sedih, marah, dan kecewa, serta rendahnya afek positif, yang mengindikasikan rendahnya *subjective well-being* (Diva Anggraita & Sandi Witarso, 2022). Ketika individu memiliki *subjective well-being* yang rendah, maka mereka cenderung memiliki pandangan negatif terhadap kehidupannya dan menganggap berbagai peristiwa yang terjadi sebagai sesuatu yang kurang menyenangkan (Bella Prastiwi et al., 2021). Namun sebaliknya, individu dewasa awal yang bahagia dalam hubungan pacaran cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi (Jamil et al., 2025). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan mengalami afek positif yang

lebih besar dibanding afek negatif dan memiliki kepuasan hidup (James E. Maddux, 2017).

*Subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup penilaian kognitif berupa kepuasan hidup serta penilaian afektif berupa afek positif dan afek negatif (Diener, 2009). Menurut (Diener, 2000) *subjective well-being* merupakan kombinasi antara evaluasi kognitif individu terhadap hidupnya sendiri dan pengalaman afek (emosi) yang dialaminya, di mana *subjective well-being* mencakup tingkat kepuasan hidup secara global serta keseimbangan antara emosi positif dan emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan yang diungkap (Diener et al., 2018) *subjective well-being* adalah konsep psikologi yang menggambarkan evaluasi subjektif individu terhadap kehidupan mereka sendiri, yang meliputi keseimbangan antara afek positif dan afek negatif serta penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, hubungan antara *forgiveness* dan *subjective well-being* bervariasi tergantung populasi dan konteks studi. Penelitian yang dilakukan oleh (Gao et al., 2022) partisipan menunjukkan bahwa *forgiveness* secara positif dan signifikan berhubungan dengan *subjective well-being*, termasuk kepuasan hidup dan afek positif, sehingga dalam skala populasi besar hubungan ini dikategorikan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Shofyaningrum & Setyaningtyas, 2024) menunjukkan skor *forgiveness* dan *subjective well-being* mayoritas berada pada kategori sedang, dengan kontribusi *forgiveness* terhadap *subjective well-being* sebesar 8,7%, menunjukkan pengaruh yang relatif kecil. Sementara itu, penelitian yang dilakukan (Lidiandri et al., 2024) pada populasi

remaja Suku Timor menemukan bahwa hubungan antara *forgiveness* dan *subjective well-being* tidak signifikan ( $r = -0,157$ ;  $p = 0,056$ ), sehingga kontribusi *forgiveness* terhadap kesejahteraan subjektif termasuk rendah.

Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti berbasis aspek *subjective well-being* menurut (Diener, 2009). Wawancara dilakukan secara daring menggunakan panggilan telepon pada tanggal 10-12 Mei 2026, dengan durasi sekitar 5-10 menit per subjek. Penelitian ini melibatkan lima subjek dewasa awal dengan latar belakang demografi yang beragam. Subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan yaitu individu dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun dan merupakan individu yang sedang atau pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran.

Hasil wawancara terhadap lima subjek dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran mengungkapkan adanya perubahan emosi seperti marah, kecewa, cemas dan curiga. Selain itu, kelima subjek juga menyampaikan bahwa pengalaman perselingkuhan tersebut menimbulkan rasa stress, trauma, dan hilangnya kepercayaan terhadap orang lain, sehingga mereka cenderung lebih waspada dan menjaga jarak secara emosional sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa pengalaman perselingkuhan berkaitan erat dengan penurunan *subjective well-being*, khususnya pada aspek kepuasan hidup, afek negatif, dan keseimbangan emosi. (Diener et al., 1999) menegaskan bahwa peristiwa interpersonal yang bersifat stres dan melibatkan pelanggaran kepercayaan, seperti perselingkuhan, berpotensi menurunkan kepuasan hidup dan meningkatkan afek negatif secara

signifikan. Selain itu, dominannya emosi negatif seperti marah, kecewa, cemas, dan curiga yang muncul pada kelima subjek memperkuat temuan bahwa perselingkuhan berdampak langsung terhadap komponen afektif *subjective well-being* (Watson et al., 1988). Secara keseluruhan setelah melakukan wawancara dengan kelima subjek kondisi ini semakin penting untuk diteliti karena hubungan pacaran pada dewasa awal berada dalam fase pembentukan dan komitmen awal yang krusial, di mana individu masih melakukan eksplorasi identitas dan pola relasi yang belum sepenuhnya stabil, sehingga pengalaman perselingkuhan berpotensi memberikan dampak yang signifikan terhadap *subjective well-being* individu.

*Subjective well-being* memberikan manfaat nyata dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan mental dan fisik, produktivitas kerja, kualitas hubungan sosial, serta perilaku adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa *subjective well-being* tidak hanya berkaitan dengan penilaian subjektif terhadap perasaan, tetapi juga berdampak langsung pada fungsi kehidupan sehari-hari (De et al., 2013). Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi ditandai oleh kepuasan hidup yang stabil, emosi positif yang lebih sering dirasakan, emosi negatif yang lebih rendah, serta optimisme yang baik, sehingga berkontribusi terhadap kualitas hidup dan kesehatan yang lebih baik (Diener & Chan, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh (Oltean et al., 2025) menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam merespon, merasakan, dan memaknai pengalaman yang menyenangkan (reward processing) dan kemampuan individu untuk bangkit, bertahan, dan menyesuaikan diri setelah mengalami peristiwa menyakitkan (resilience) berasosiasi secara signifikan dengan *subjective well-being*, hasil penelitian tersebut mengindikasikan

bahwa individu yang memiliki ketangguhan psikologis serta kemampuan merespons pengalaman positif dan negatif secara adaptif cenderung menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi. Namun sebaliknya, Individu yang memiliki *subjective well-being* rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh pikiran dan perasaan negatif, sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan beresiko mengalami depresi (Dewi & Nasywa, 2019). Sejalan dengan penelitian (Diener et al., 2015) bahwa individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh perasaan pikiran dan perasaan negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi.

Faktor-faktor *subjective well-being* menurut (Diener, 1984) yaitu: (1) afek positif dan afek negatif; (2) kepuasan hidup; (3) regulasi emosi; (4) kualitas hubungan interpersonal; (5) *forgiveness* atau pemaafan interpersonal. Dari faktor tersebut penelitian ini memfokuskan pada *interpersonal forgiveness* sebagai variabel penelitian, sebagaimana yang dijelaskan oleh (McCullough et al., 2006) *interpersonal forgiveness* adalah suatu proses psikologis transformatif yang melibatkan pelepasan dari kebencian, penilaian negatif, dan perilaku bermusuhan terhadap orang yang melakukan pelanggaran, disertai dengan perubahan motivasi yang menghasilkan berkurangnya keinginan untuk membalas dendam, meningkatnya kemungkinan rekonsiliasi, dan kebaikan yang berkelanjutan. Penelitian yang dilakukan (Cheng et al., 2021) menjelaskan bahwa pemaafan membuat individu menerima perbuatan orang lain yang telah menyakitinya tanpa berpikir untuk membalas dendam kepada pelaku, sehingga individu dapat

merasakan *subjective well-being* karena memaafkan membuatnya lebih tenang, lebih bahagia tanpa adanya rasa khawatir. Sejalan dengan penelitian (Febriati & Rahmasari, 2024) *forgiveness* merupakan suatu proses motivasional yang ditunjukkan melalui kemampuan individu untuk menahan keinginan membalas dendam atau menghindari pihak yang menyakitinya, serta mengembangkan niat baik untuk membangun hubungan yang lebih positif dengan pelaku. Menurut penelitian (Bono et al., 2008) menemukan bahwa peningkatan kemampuan memaafkan secara interpersonal berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya kepuasan hidup dan emosi positif serta menurunnya emosi negatif, menunjukkan hubungan langsung antara proses pemaafan dan *subjective well-being*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gao et al., 2022) individu yang memiliki kemampuan untuk memaafkan biasanya menunjukkan peningkatan afek positif dan penurunan afek negatif.

Menurut (McCullough et al., 2006) *interpersonal forgiveness* adalah suatu proses psikologis transformatif yang melibatkan pelepasan dari kebencian, penilaian negatif, dan perilaku bermusuhan terhadap orang yang melakukan pelanggaran, disertai dengan perubahan motivasi yang menghasilkan berkurangnya keinginan untuk membalas dendam, meningkatnya kemungkinan rekonsiliasi, dan kebaikan yang berkelanjutan. *interpersonal forgiveness* didefinisikan sebagai rangkaian perubahan motivasi di mana seseorang menjadi semakin tidak termotivasi untuk membalas dendam terhadap pelanggar, semakin tidak termotivasi untuk menjaga keterasingan dari pelanggar, dan semakin termotivasi untuk niat baik terhadap pelanggar meskipun telah terjadi tindakan yang menyakitkan

(McCullough et al., 1997). Penelitian yang dilakukan oleh (Karremans et al., 2003) menunjukkan bahwa *interpersonal forgiveness* berkaitan dengan pola pikir, perasaan, dan perilaku prososial baik terhadap pelanggar maupun terhadap orang lain secara lebih umum, di mana individu yang memaafkan cenderung menunjukkan orientasi prososial yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak memaafkan.

Pemaafan interpersonal merupakan proses di mana korban transgresi menggantikan respons destruktif (marah, dendam, menghindar) dengan respons konstruktif dan prososial terhadap pelanggar, yang bisa termasuk rekonsiliasi atau pemulihan hubungan, meskipun tidak selalu terjadi rekonsiliasi formal (Utami, 2015). Pemaafan interpersonal didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa sakit terhadap pelanggar sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan atau *subjective well-being* (Susanto & Hartini, 2022). *interpersonal forgiveness* merupakan proses adaptif dalam hubungan interpersonal di mana individu yang mengalami pelanggaran sosial berupaya mengurangi motivasi negatif seperti kemarahan, dendam, dan keinginan untuk menghindari pelaku, sekaligus meningkatkan motivasi prososial untuk tetap menjalin hubungan positif (Yusuf et al., 2024).

*Interpersonal forgiveness* dalam hubungan pacaran memiliki peran penting dalam meningkatkan *subjective well-being* pada individu dewasa awal (Cheng et al., 2021). Sejalan dengan pendapat (Toussaint & Webb, n.d.) bahwa *forgiveness* berperan sebagai prediktor penting kesejahteraan psikologis karena berkaitan dengan rendahnya depresi dan kecemasan, yang merupakan komponen utama

*subjective well-being*, terutama pada masa dewasa awal yang rentan terhadap konflik hubungan interpersonal. (Fehr et al., 2010) juga menyatakan bahwa forgiveness memiliki hubungan positif yang konsisten dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif, serta hubungan negatif dengan depresi dan kecemasan. Individu dengan tingkat *forgiveness* yang tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, ditandai dengan rendahnya afek negatif (McCullough et al., 2001). Penelitian terdahulu menunjukkan temuan yang sejalan, (Aulia & Febrieta, 2024) menemukan bahwa *forgiveness* berkontribusi positif dalam memperbaiki psychological well-being pada korban infidelity atau individu yang diselingkuhi oleh pasangannya dalam hubungan pacaran, menunjukkan bahwa kemampuan memaafkan membantu individu pulih setelah pengkhianatan dalam hubungan pacaran. Penelitian yang dilakukan oleh (Shofyaningrum & Setyaningtyas, 2024) menunjukkan adanya hubungan positif antara *forgiveness* dan *subjective well-being* pada pasangan muda, yang memperkuat bahwa *forgiveness* berperan penting dalam konteks kesejahteraan subjektif dalam hubungan intim.

Meskipun demikian, terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan subjek dengan karakteristik berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh (Tacasily, 2021) menggunakan subjek mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta, penelitian ini belum secara spesifik menggambarkan kondisi individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran, karena fokusnya adalah pemutusan hubungan, bukan pelanggaran kepercayaan dalam relasi yang sedang berlangsung. Selain itu, penelitian (Afifah oktafiani rahmadini nurul khootimah et al., 2024) menggunakan subjek mahasiswa secara umum tanpa

mengaitkan pengalaman konflik dalam hubungan pacaran secara spesifik, terutama perselingkuhan sebagai bentuk pelanggaran interpersonal yang signifikan. Oleh karena itu, konteks hubungan pacaran dan dinamika perselingkuhan belum menjadi fokus utama dalam penelitian tersebut. Dengan demikian, perbedaan karakteristik subjek dan konteks permasalahan pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penelitian yang mengkaji *interpersonal forgiveness* sebagai variabel bebas dan *subjective well-being* sebagai variabel terikat pada individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran memerlukan kajian lebih lanjut. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan antara *interpersonal forgiveness* dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Penelitian ini penting dilakukan karena masih terbatasnya penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada konteks perselingkuhan dalam hubungan pacaran, sementara hasil penelitian terdahulu juga masih menunjukkan temuan yang beragam (Gao et al., 2022; Lidiandri et al., 2024; Shofyaningrum & Setyaningtyas, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran *interpersonal forgiveness* dalam meningkatkan *subjective well-being* individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini yaitu, Apakah terdapat hubungan antara *interpersonal forgiveness* dan *subjective well-being* pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *interpersonal forgiveness* dan *subjective well-being* pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengalaman terhadap ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya dalam bidang psikologi positif dan psikologi sosial. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai *interpersonal forgiveness* sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan *subjective well-being* pada individu dewasa awal dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah yang memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai hubungan antara *interpersonal forgiveness* dan *subjective well-being*, khususnya dalam konteks hubungan pacaran yang diwarnai oleh konflik dan perselingkuhan.

#### **b. Manfaat Praktis**

- 1) Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya kemampuan memaafkan dalam membantu pemulihan kesejahteraan psikologis dan emosional. Dengan memahami bahwa pemaafan berperan dalam meningkatkan *subjective well-being*, individu

diharapkan mampu mengelola emosi negatif, mengurangi stres, dan mencapai kondisi psikologis yang lebih seimbang.

- 2) Penelitian ini dapat menjadi referensi empiris bagi mahasiswa atau peneliti lain yang tertarik mengembangkan kajian sejenis, serta memperkaya sumber literatur dalam pengajaran psikologi sosial dan klinis, khususnya dalam topik mengenai relasi interpersonal dan kesejahteraan emosional.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran bahwa memaafkan bukanlah tanda kelemahan, melainkan strategi adaptif yang membantu individu melepaskan beban emosional dan kembali mencapai kesejahteraan psikologis setelah pengkhianatan dalam hubungan.