

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia menjalani beragam tugas perkembangan sepanjang rentang kehidupannya, dimulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa pertengahan, hingga dewasa akhir (Febriyanti & Juniarly, 2020). Pada setiap tahapan perkembangan tersebut, masing-masing individu memiliki tugas perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan fase kehidupannya. Terdapat sejumlah tugas yang perlu dipenuhi agar individu dapat menjalani kehidupan secara optimal dan terhindar dari permasalahan yang signifikan terutama pada masa dewasa awal yang merupakan puncak perkembangan individu (A. F. Putri, 2018).

Istilah *adult* berasal dari kata kerja dalam bahasa Latin, sebagaimana istilah *adolescence* dari *adolescere*, yang memiliki makna “bertumbuh menuju kedewasaan”. Dewasa awal berlangsung sejak usia 18 tahun hingga sekitar 40 tahun, yaitu periode ketika perubahan fisik dan psikologis mulai terjadi seiring dengan menurunnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1980). Pada tahap ini, individu mulai bersikap lebih selektif dalam membangun hubungan yang bersifat lebih intim (Utami, 2022). Salah satu cara individu menjalani tugas perkembangan tersebut adalah melalui pembentukan hubungan berpacaran (Aryaningsih Ayu & Susilawati Ary, 2020).

Hubungan pacaran merupakan bentuk hubungan romantis yang berkembang pada masa remaja hingga dewasa awal dan menjadi wadah bagi

individu untuk mengembangkan keintiman, kedekatan, emosional, serta membangun komitmen dengan pasangan (Collins & Sroufe, 1999). Pacaran merupakan fase pendekatan yang berlangsung antara dua individu sebagai bagian dari proses membangun hubungan yang lebih dekat (Retnowati, 2020). Masa pacaran diawali oleh munculnya ketertarikan timbal balik antara laki-laki dan perempuan, yang dalam prosesnya menjadi sarana bagi individu untuk belajar membangun komitmen terhadap hubungan dengan pasangannya. Berkomitmen dengan pasangan merujuk pada kondisi ketika individu memutuskan untuk tetap berada dalam serta mempertahankan hubungan dengan pasangannya (Istiwati & Amalia, 2024).

Pada kenyataannya, hubungan pacaran tidak selalu berlangsung sesuai harapan karena selama menjalani hubungan dapat muncul berbagai permasalahan, salah satunya adalah perselingkuhan (Febriyanti & Juniarly, 2020). Perselingkuhan dalam hubungan romantis merupakan fenomena yang semakin meningkat, terutama pada era digital yang memberikan kemudahan bagi individu untuk membangun kedekatan dengan pihak lain di luar hubungan utama (Ahzani & Satwika, 2025). Gambaran perselingkuhan di Indonesia dapat dilihat dari data Badan Pusat Statistik yang menunjukkan adanya 1.147 kasus perceraian akibat zina pada tahun 2025, meningkat dibandingkan data 1.005 kasus pada tahun 2024 (BPS, 2026; Tirta, 2025, 2026). Survei yang melibatkan Generasi Z dan Milenial di Indonesia didapatkan 350 responden yang menunjukkan sebanyak 35,7% responden pernah mengalami perselingkuhan sebagai korban tanpa menjadi pelaku, sedangkan 19,1% pernah mengalami perselingkuhan sebagai korban sekaligus menjadi pelaku (Salma,

2025). Dalam konteks perselingkuhan pada hubungan pacaran, Maharani & Yundianto (2024) melakukan penelitian pada 77 perempuan yang pernah menjadi korban perselingkuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap perselingkuhan berpengaruh negatif secara signifikan terhadap perilaku memaafkan. Temuan lainnya dari penelitian Salsabila & Sari (2024) didapatkan 115 individu berusia 18-29 tahun yang belum menikah dan pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Sebanyak 66,96% responden masih memiliki keinginan untuk menikah di masa depan, meskipun sebagian besar mengalami ketidakamanan emosional dan ketidakpercayaan setelah mengalami perselingkuhan. Menurut Istiawati dan Amalia (2024) berdasarkan data dari survei awal yang dilakukan terhadap 58 responden, hasilnya menunjukkan bahwa tipe pengkhianatan dalam hubungan pacaran yang paling umum adalah perselingkuhan dengan total 43 kasus atau 86%. Tipe pengkhianatan lain dalam hubungan pacaran adalah hubungan yang bersifat disfungsi tercatat sebanyak 4 kasus atau 8%. Selanjutnya, pengkhianatan dalam hubungan pacaran yang tergolong lebih sedikit ialah ingkar janji dengan total 2 kasus atau 4%, sementara restu orang tua hanya terjadi dalam 1 kejadian atau 2%.

Perselingkuhan dapat terjadi ketika kedua pihak saling memiliki ketertarikan secara bersamaan, namun juga dapat bermula dari ketertarikan sepihak terhadap individu lain di luar hubungan (Lase, 2021). Bagi individu yang menjadi korban perselingkuhan, pengalaman pengkhianatan dari pasangan dapat menimbulkan luka emosional yang mendalam sehingga cenderung sulit dilupakan. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kesulitan individu dalam

memaafkan kesalahan yang dilakukan oleh pasangannya (Fajriyah & Roswiyani, 2024). Perselingkuhan dipandang sebagai salah satu permasalahan yang serius dan bersifat traumatis oleh para konselor maupun terapis (Hasian & Ariela, 2020).

Perselingkuhan dapat menyebabkan penurunan tingkat harga diri yang dimiliki oleh individu. Kondisi ini dapat terjadi karena individu yang pernah mengalami perselingkuhan cenderung mengalami kesulitan dalam membentuk evaluasi diri yang positif (Hasian & Ariela, 2020). Menurut Leary dkk. (1995) keadaan tersebut dapat muncul karena pengalaman penolakan dari pasangan setelah perselingkuhan menyebabkan individu mengevaluasi dirinya secara negatif. Penurunan harga diri tersebut membuat individu mengevaluasi dirinya secara negatif. Penurunan harga diri membuat individu lebih sensitif terhadap penerimaan sosial dan lebih membutuhkan validasi dari orang lain untuk memulihkan penilaian terhadap dirinya

Menurut Coopersmith (1967) harga diri merupakan evaluasi pribadi terkait keberhargaan diri yang tercermin melalui sikap individu terhadap dirinya sendiri. Harga diri merupakan bentuk penilaian terhadap diri yang dipengaruhi oleh karakteristik orang lain sebagai dasar pembandingan (Oktaviani, 2019). Harga diri diartikan sebagai hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang tercermin melalui sikap-sikap positif maupun negatif (Rahardjo dkk., 2025). Menurut Coopersmith (1967) harga diri dibagi menjadi empat aspek, yaitu *power*, *significance*, *competence*, dan *virtue*.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada penelitian dewasa awal menunjukkan bahwa responden memiliki harga diri pada kategori tinggi 13,2%,

sedang 75,9%, dan rendah 11%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori harga diri sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa harga diri pada subjek penelitian cenderung belum optimal (Fitriani dkk., 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi kepada 5 subjek yang memiliki karakteristik individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Seluruh subjek berkaitan dengan aspek *power*, mereka merasa adanya perubahan dalam kemampuan mengungkapkan pendapat dan mengendalikan hubungan setelah mengalami perselingkuhan. Hal ini ditandai dengan kecenderungan memendam perasaan, takut menyampaikan pendapat karena khawatir memicu konflik, merasa tidak didengar pasangan, menjadi lebih berhati-hati dalam bersikap, dan rasa kehilangan kendali terhadap hubungan akibat ketidakpastian. Kemudian seluruh subjek juga berkaitan dengan aspek *significance*, mereka merasa usaha, perhatian, kesetiaan, dan pengorbanan tidak dihargai oleh pasangan. Hal ini ditandai dengan perasaan *insecure*, membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik dari dirinya, dan merasa kurang menarik.

Kemudian seluruh subjek berkaitan dengan aspek *virtue*, mereka cenderung menyalahkan diri sendiri atas perselingkuhan yang terjadi. Seluruh subjek mempertanyakan kekurangan dalam diri mereka, seperti merasa kurang perhatian, kurang memahami pasangan, kurang menyenangkan, atau belum mampu menjadi pasangan yang baik. Hal ini ditandai dengan penurunan rasa percaya diri dan mulai mempertanyakan nilai diri sebagai pasangan setelah mengalami perselingkuhan. Kemudian seluruh subjek berkaitan dengan aspek *competence*, mereka menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri dalam menjalin dan

mempertahankan hubungan romantis setelah mengalami perselingkuhan. Hal ini ditandai dengan merasa lebih sulit percaya kepada pasangan, takut membuka diri, serta khawatir kejadian serupa terulang kembali.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada 5 subjek, disimpulkan bahwa individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran cenderung mengalami penurunan harga diri pada aspek *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Penurunan tersebut terlihat dari kesulitan mengungkapkan pendapat, munculnya perasaan tidak dihargai, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, keraguan terhadap nilai diri, serta ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri dalam membangun dan mempertahankan hubungan romantis. Namun demikian, beberapa subjek mulai menunjukkan adanya proses adaptasi dan pemulihan diri seiring berjalannya waktu.

Harga diri berkaitan dengan cara individu menilai dirinya secara menyeluruh, bukan hanya pada aspek-aspek tertentu saja. Individu yang memiliki harga diri tinggi umumnya menunjukkan pandangan positif terhadap dirinya, mampu menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, serta memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Alam & Khoiryasdien, 2026). Setiap individu menginginkan adanya penghargaan positif terhadap dirinya. Penghargaan tersebut dapat membuat individu merasa berharga, berhasil, serta memiliki makna bagi orang lain, meskipun berbagai kelemahan atau kekurangan, baik secara fisik maupun psikologis. Terpenuhinya kebutuhan akan harga diri juga dapat menumbuhkan sikap optimis dan rasa percaya diri (Fitriyana dkk., 2020).

Pengalaman perselingkuhan dapat menyebabkan menurunnya tingkat harga diri yang dimiliki individu (Hasian & Ariela, 2020). Pengalaman perselingkuhan dapat membuat individu meragukan sejauh mana dirinya dihargai, dicintai, dan diterima oleh pasangan. Keraguan tersebut dapat berkembang menjadi evaluasi diri negatif serta menurunkan persepsi terhadap keberhargaan dirinya (Holmes & Griffin, Dale W. Murray, 2000). Harga diri merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki pengaruh kuat dalam kehidupan individu. Keberadaan harga diri berperan penting dalam mendukung perkembangan yang sehat dan keberlangsungan hidup yang normal. Sebaliknya, rendahnya harga diri dapat menghambat pertumbuhan psikologis individu, sedangkan harga diri positif mampu memberikan ketahanan, kekuatan, serta kemampuan untuk bangkit (J. E. Putri dkk., 2022).

Harga diri dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor internal meliputi regulasi emosi (Gross, 1998), penerimaan diri (Ryff, 1989), dan *interpersonal forgiveness* (McCullough dkk., 1997), sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2014) dan attachment (Goldberg, 2014). Bagi individu yang menjadi korban perselingkuhan, pengalaman pengkhianatan dari pasangan dapat menimbulkan luka emosional yang mendalam sehingga cenderung sulit untuk dilupakan. Kondisi tersebut kemudian berdampak pada kesulitan individu dalam memaafkan kesalahannya (Fajriyah & Roswiyani, 2024). Ketika individu melakukan *forgiveness*, individu tersebut akan mengembangkan emosi, pikiran, dan perilaku yang positif terhadap pelaku yang menjadi sumber rasa sakitnya, sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup dan

afek positif serta menurunkan afek negatif (Zuroida dkk., 2024). Sebagai contoh, ketika seorang istri dapat memaafkan pasangan yang melakukan perselingkuhan, individu tersebut cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif seperti kemarahan dan rasa sakit yang umumnya mendominasi pikiran serta perasaan korban perselingkuhan (Deli & Amaliyah, 2025a).

McCullough dkk. (1997) mendefinisikan *interpersonal forgiveness* sebagai perubahan motivasi individu yang ditandai dengan menurunnya keinginan untuk membalas dendam, menurunnya keinginan untuk menghindari pelaku, serta meningkatnya motivasi untuk berdamai dan berbuat baik kepada pelaku meskipun telah disakiti. Forgiveness merupakan upaya untuk memulihkan kerusakan dalam hubungan dengan pelaku kesalahan, atau setidaknya menjadi langkah awal menuju rekonsiliasi yang lebih utuh (North, 1987). Memaafkan merupakan tindakan menghentikan perasaan marah atau sakit hati akibat suatu kesalahan, serta menghilangkan keinginan untuk melakukan balas dendam, sehingga pemaafan menjadi mekanisme nyata yang mengarah pada terciptanya kedamaian (Febriyanti & Juniarly, 2020). Menurut McCullough dkk. (1997) *interpersonal forgiveness* terdiri dari tiga aspek, yaitu *revenge motivation*, *avoidance motivation*, dan *benevolence motivation*.

Perselingkuhan dipandang oleh para konselor dan terapis sebagai salah satu permasalahan yang berat serta dapat menimbulkan pengalaman traumatis (Ibthihaq & Widjanarko, 2026). Pengalaman perselingkuhan dapat menyebabkan penurunan harga diri yang dimiliki individu. Hal ini terjadi karena individu yang pernah mengalami perselingkuhan cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan

evaluasi diri secara positif (Ibthihaq & Widjanarko, 2026). McCullough dkk. (1997) mendefinisikan *interpersonal forgiveness* sebagai perubahan motivasi individu yang ditandai dengan menurunnya keinginan untuk membalas dendam, menurunnya keinginan untuk menghindari pelaku, serta meningkatnya motivasi untuk berdamai dan berbuat baik kepada pelaku meskipun telah disakiti. Pemaafan dalam pandangan ini tidak berdiri sendiri sebagai suatu motivasi, melainkan sebagai suatu kompleks perubahan motivasi yang mengarah pada perilaku prososial dalam diri individu (McCullough, 2001).

Bonete dkk. (2025) menyatakan bahwa penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan jenis pelanggaran interpersonal (*type of offense*) sebagai karakteristik sampel untuk mengeksplorasi kaitannya dengan *forgiveness*. Aulia dan Febrieta (2024) menjelaskan bahwa penelitian mereka berfokus pada subjek yang mengalami hubungan pacaran, sedangkan penelitian sebelumnya banyak menggunakan konteks hubungan pernikahan. Selain itu, penelitian tersebut menyatakan bahwa variabel lain masih dapat memengaruhi *forgiveness* dan kondisi psikologis sehingga peneliti lanjutan masih diperlukan. Sementara itu, Ibthihaq dan Widjanarko (2026) mengidentifikasi hubungan antara *forgiveness*, *self-compassion*, dan *subjective well-being* pada dewasa awal pasca perselingkuhan dalam hubungan berpacaran, hubungan antara interpersonal *forgiveness* dan harga diri pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran belum dikaji secara langsung. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris untuk mengkaji hubungan *interpersonal forgiveness* dengan tingkat harga diri pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran guna

memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses pemulihan psikologis korban.

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *interpersonal forgiveness* dan harga diri pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana hubungan antara *interpersonal forgiveness* dan harga diri pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk perkembangan di bidang psikologi klinis, khususnya mengenai harga diri pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran dan berkaitannya dengan *interpersonal forgiveness*.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Subjek

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran

untuk dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya *interpersonal forgiveness*, sehingga individu yang menjadi korban perselingkuhan dapat menjadikan kemampuan memaafkan sebagai salah satu cara untuk memulihkan harga diri dan mengurangi dampak psikologis negatif yang ditimbulkan akibat pengkhianatan pasangan.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topic serupa, sekaligus membuka peluang pengembangan penelitian dengan menambahkan variabel lainnya yang relevan, serta memperluas cakupan populasi.