

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia adalah makhluk yang selama masa hidupnya memiliki tugas-tugas perkembangan dalam setiap tahapan perkembangannya (Santrock, 2021). Tahap perkembangan paling dinamis adalah dewasa awal karena terjadi banyak perubahan pada aspek fisik, kognitif, dan afeksi pada masa dewasa awal, terlebih itu adalah peralihan menuju kepribadian yang terintegrasi dengan lebih matang. Dewasa awal sendiri dimulai pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun, lalu akan berakhir pada usia tiga puluhan (Santrock, 2009). Masa dewasa awal dapat terlewati dengan baik jika individu mampu menyelesaikan tugas perkembangannya yang lebih berfokus pada pembentukan dan pencapaian intimasi, identitas, dan kemandirian individu (Santrock, 2012). Pembentukan dan pencapaian intimasi pada tahap dewasa awal dapat dilakukan dengan menjalin hubungan atau relasi dengan lawan jenis (Santrock, 2015). Membangun dan memilih pasangan ini dapat dilakukan dengan menjalani yang namanya pacaran.

Sternberg (1986) menyatakan bahwa pacaran adalah keadaan ketika individu menjalin hubungan yang dekat dengan seseorang yang bukan merupakan saudaranya, tetapi di dalam hubungan itu terdapat rasa cinta dengan adanya aspek intimasi, gairah dan komitmen. Idealnya, relasi pacaran diharapkan dapat memberikan dampak positif pada masing-masing pasangan seperti membentuk individu menjadi lebih baik, memotivasi individu untuk dapat melakukan pencapaian, membuat individu merasa aman dan dimiliki, dan melindungi individu, namun realitanya relasi romantis tidak selalu berjalan dengan mulus dan sesuai dengan ekspektasi karena selalu ada potensi konflik yang muncul, terutama karena karakteristik dewasa awal yang masih berada dalam proses integrasi menuju kepribadian yang lebih matang. Banyak hal menjadi penyebab munculnya konflik dalam hubungan pacaran, mulai dari ketidakcocokan, perbedaan *value* dan pandangan hidup, lalu juga ketidaksetiaan (Sears, 1999).

Dari banyaknya konflik dalam relasi pacaran, perselingkuhan merupakan konflik yang seringkali mengancam hubungan dan sangat sering terjadi dalam hubungan pacaran. Dilansir dari Jawa Pos, studi yang dilakukan oleh YouGov (2019) dengan mengikutsertakan sebanyak 1000 partisipan ini menunjukkan hasil bahwa 21% partisipan yang berusia 18-29 tahun dan 17% partisipan yang berusia 30-44 tahun pernah menyelingkuhi pasangannya setidaknya satu kali dalam masing-masing hubungan yang mereka jalani. Selain itu, disimpulkan pula bahwa yang seringkali melakukan perselingkuhan adalah pria, terlebih 69% partisipan wanita memiliki gambaran hubungan ideal sebagai hubungan yang monogami. Penelitian yang dilakukan dengan mengambil responden suami dan istri yang berdomisili di Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan 10 provinsi lainnya, menunjukkan hasil bahwa 75% perselingkuhan dilakukan oleh pria (Lina, 2015).

Perselingkuhan sendiri menurut Subotnik dan Harris (2005) adalah pengkhianatan yang dilakukan seseorang terhadap kesetiaan yang telah terjalin dalam hubungan romantisnya dikarenakan munculnya pihak lain atau pihak ketiga di dalam relasi mereka. Johnson (2005) juga memiliki pendapat yang sama dengan menyatakan bahwa perselingkuhan adalah suatu tindakan yang dialami dan dirasakan sebagai suatu pengkhianatan kepercayaan dan ancaman yang dapat merusak relasi yang sudah terjalin pada pasangan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perselingkuhan adalah perbuatan atau tindakan pengkhianatan terhadap kepercayaan dan kesetiaan yang telah dibangun dan dijaga dalam suatu hubungan dengan hadirnya seseorang lain di dalam hubungan tersebut.

Bentuk ketidaksetiaan yang dilakukan oleh seseorang ketika mereka berselingkuh juga beragam dan terkadang itu tidak disadari atau bahkan disepelkan dan dianggap bukan suatu hal yang salah. Pewajaran itu biasanya terjadi karena bentuknya non-fisik dan tidak melibatkan aktivitas seksual, padahal besar kemungkinan bahwa itu sebenarnya adalah perselingkuhan secara emosional. Perselingkuhan emosional disebut juga sebagai *emotional infidelity*. Dalam penelitian

yang dilakukan oleh Carpenter (2011), *emotional infidelity* didefinisikan sebagai perselingkuhan yang dilakukan secara emosional ketika seseorang memiliki ikatan emosional yang lebih intens dengan orang lain yang bukan pasangannya. Ikatan itu bisa terbentuk dengan tingginya tingkat komunikasi, kenyamanan, dan waktu bersama yang dihabiskan dengan orang lain selain pasangannya tersebut.

Penelitian yang dilakukan Buss (2018) juga menyatakan bahwa *emotional infidelity* terdefiniskan ketika pasangan terjerat atau terikat secara psikologis dengan orang lain, atau jatuh cinta dengan orang lain yang tentunya bukan pasangannya, dan ditegaskan juga bahwa hal itu menjadi syarat utama bagi perilaku itu untuk dikatakan sebagai *emotional infidelity*. Pendapat tersebut selaras dengan pendapat menurut Frederick (2014) bahwa *emotional infidelity* terjadi ketika seseorang membentuk kelekatan emosional yang mendalam dan berkemungkinan untuk jatuh cinta pada orang lain selain pasangannya. Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa ketika sudah ada keterikatan secara emosional yang mendalam bahkan jatuh cinta pada orang yang bukan pasangan, maka itu dengan jelas adalah sebuah *emotional infidelity*.

Menurut Sternberg (1988) bentuk cinta di mana tidak ada intimasi dan komitmen di dalamnya adalah infatuasi. Dalam kasus di mana salah satu pihak dalam hubungan tersebut melakukan *emotional dating infidelity*, maka jelas sekali bisa dilihat bahwa tidak ada komponen intimasi dan komitmen di dalamnya. Intimasi sendiri merupakan keterikatan secara emosional yang mencakup adanya perasaan hangat, dekat, dan berbagi dalam suatu hubungan (Sternberg dalam Santrock, 2002). Dalam kasus *emotional dating infidelity*, intimasi yang terbentuk ialah antara pelaku *emotional dating infidelity* dengan pihak lain di luar hubungannya. Komitmen sendiri terdiri dari dua aspek, aspek jangka pendek yaitu keputusan untuk mencintai seseorang dan aspek jangka panjang, yaitu untuk mempertahankan hubungan yang telah dibangun bersama orang yang dicintainya (Sternberg, 2009). Dalam kasus *emotional dating infidelity*, pelaku *emotional dating infidelity* tidak memiliki komitmen jangka pendek di

mana dia tidak memutuskan untuk mencintai satu orang yaitu pasangannya. Jika pelaku memutuskan untuk mencintai pasangannya maka pelaku tidak akan jatuh cinta dengan pihak lain di luar hubungannya. Selain itu juga pelaku tidak memiliki komitmen jangka panjang pula karena pelaku *emotional dating infidelity* tidak mempertahankan hubungan yang telah dibangun dengan pasangannya. Jika pelaku mempertahankan hubungan tersebut maka pelaku tidak akan melakukan tindakan yang dapat mengorbankan keutuhan hubungannya, dalam kata lain melakukan tindakan *emotional dating infidelity* tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Carpenter (2011) menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan menunjukkan kecenderungan untuk marah yang lebih besar dikarenakan *emotional infidelity* daripada *sexual infidelity* ketika diminta untuk memilih jenis perselingkuhan mana yang lebih menyakitkan. Widya (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa wanita menunjukkan lebih banyak kecemburuan diikuti dengan emosi marah, terluka, tertekan dan jijik ketika pasangannya berselingkuh secara emosional. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Pernah waktu itu dia janjiin buat anter aku balik, ya aku tungguin setelah aku kelas. Aku nungguinnya tuh lama banget, berjam-jam karena kelasku selesainya siang dan kelas dia selesainya sorean gitu. Eee terus dia nggak ngechat aku buat bilang apa-apa kan, jadi ya aku kira emang nggak ada apa-apa, terus pas udah jamnya dia kudunya kelar, dia nggak muncul-muncul, dan nggak lama ada chat masuk dari dia. Tau chatnya apa? Masa ya, dia bisa bisanya minta maaf ke aku dan bilang dia nggak bisa nganterin aku balik karena temen kelasnya minta nebeng, katanya temennya lagi sakit dan dia nggak enak kalau nolak. Sumpah ya itu rasanya tuh... Huft... hatiku tuh sakit banget, kek remuk gitu lho detik itu juga karena dia batalin janjinya sama aku buat anterin temennya, dan itu cewek lagi, bayangin tuh... Eee gimana ya, aku ngerasa kaya kesel dan kecewa banget,

dia batalin janjinya buat cewek lain. Bela-belain lho buat cewek lain dia nggak tega, tapi ke aku dia tega, emosi banget nggak tuh. Dan itu nggak sekali aja sama perempuan itu, berkali-kali aku liat mereka berdua, chat, telfon juga, kadang diminta anter jemput dia mau aja, itu tuh sakit hati banget, apalagi aku bukan tau dari dia tapi dari orang lain atau bahkan liat langsung. Tega banget dia ngekhianatin aku kaya gitu.”

(Subjek D, 22, Mahasiswi)

Subjek D menceritakan tentang pasangannya yang saat itu membatalkan janji dengannya hanya untuk perempuan lain, padahal subjek sudah menunggu lama. Subjek merasa sakit hati sekali dengan kejadian itu, subjek merasa kecewa dan marah akan kenyataan bahwa pasangannya lebih memilih mengantarkan perempuan lain karena tidak tega, sedangkan pasangannya tega-tega saja membatalkan janji dengan subjek D. Subjek D juga menambahkan bahwa hal itu sudah seringkali terjadi dan dia merasa dikhianati oleh pasangannya di mana ini menunjukkan bahwa pasangannya melakukan *emotional infidelity* karena telah memiliki keterikatan emosional yang mendalam dengan orang lain di luar hubungan mereka.

Melalui kuesioner yang telah disebarakan kepada 75 orang responden yang sesuai dengan kriteria wanita dewasa awal berusia 20-30 tahun dan pernah berpacaran lalu diselingkuhi, ditemukan bahwa 74,7% dari 75 responden mengalami *emotional infidelity*. Perasaan yang mereka rasakan setelah mengalami *emotional infidelity* pun beragam, 51 responden (68%) merasa kecewa, 41 responden (54,7%) merasa sakit hati, 37 (49,3%) merasa sedih, 26 responden (34,7 %) merasa marah, dan 14 responden (18,7 %) merasa tidak berdaya. Dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk ketidaksetiaan atau *emotional infidelity* seperti terikat secara emosional dengan orang lain selain pasangan dan menghabiskan waktu bersama orang lain selain pasangan ternyata lebih menyakitkan dan membuat perempuan menjadi kecewa, sakit hati dan lebih mudah marah.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat dari Subotnik dan Harris (2005) yang mengatakan bahwa perselingkuhan yang menimpa

seseorang akan membuat pihak yang diselingkuhi merasa sakit hati, tertekan, depresi, marah yang teramat sangat, putus asa dan tidak berdaya, serta kekecewaan yang sangat mendalam. Selain itu, individu juga akan kehilangan rasa berharganya, kehilangan identitas dan gambaran diri yang dimiliki, kehilangan kendali diri atas ketenangan dan ketenteraman mendasar yang dimilikinya dalam hidupnya (Spring & Spring, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Adam (2020) juga menemukan bahwa wanita yang diselingkuhi akan mengalami guncangan psikologis dan memunculkan gangguan stress yang berlebihan.

Dampak-dampak yang dialami korban *emotional infidelity* itulah yang juga kemudian akan memberikan rasa gagal pada dirinya karena tidak dapat mempertahankan hubungannya dengan ideal. Kesan gagal itu juga yang membuat individu merasa tugas perkembangannya tidak terselesaikan dengan baik. Dampak psikologis itu membuat individu kesulitan untuk mencapai kesejahteraan secara psikologis atau *psychological well-being*, padahal pencapaian *well-being* ini adalah aspek yang penting dalam perkembangan manusia sepanjang hidupnya (Ryff, 1989).

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik seharusnya mampu dan tahu harus mengambil keputusan apa untuk dirinya sendiri terkait dengan hubungan dan perselingkuhan yang dia alami, karena memiliki *decision making* yang baik yang hal ini adalah salah satu bagian dari dimensi *psychological well-being*, sedangkan dalam hasil preliminary, salah satu subjek yaitu subjek G mengatakan bahwa subjek G justru memberikan kesempatan pada pasangannya namun ternyata pasangannya melakukan hal yang sama, dan itu membuat subjek merasa kecewa. Selain itu, individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik seharusnya mampu untuk menjadikan pengalaman atau peristiwa buruk yang dialaminya sebagai pembelajaran dan mampu memaknainya secara positif, tapi ternyata tidak semua mampu untuk menerima dan memaknai dengan positif.

“*Saya merasa sangat kecewa dengan (mantan) pacar sy itu karena meskipun saya sudah memberi kesempatan padanya, ternyata dia tidak menghargai sy dgn memilih utk berselingkuh.*” (Subjek G, 24 tahun)

Emotional infidelity yang dialami oleh individu berkaitan dengan *psychological well-being* merupakan unsur terpenting yang harus ditanamkan dan ditumbuhkan pada individu agar mereka dapat memperkuat keterikatannya secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan pencapaian potensi diri yang optimal menurut Evans & Greenway (dalam Oetari, 2017). Pencapaian potensi diri yang optimal jelas terlihat dalam masing-masing dimensi dari *psychological well-being* sendiri. Beberapa di antaranya seperti dalam dimensi *self-acceptance* di mana individu mampu menerima dirinya secara penuh dan utuh. Hal itu tentu saja akan sangat membantu dalam pencapaian potensi diri karena mampu memaksimalkan kelebihan yang dimiliki dan mengupayakan kekurangan yang ada agar tidak menghambat potensi diri.

Selain itu juga dalam dimensi *personal growth* individu berfokus pada pengembangan potensi dirinya secara internal demi kesejahteraannya dan mengupayakan agar kondisi eksternal tidak mempengaruhi pengembangan dirinya. Oleh karena itu maka sudah jelas jika penelitian ini lebih berfokus pada *psychological well-being* dan bukannya *subjective well-being* karena ingin melihat kebermaknaan dan tujuan hidup individu ketika dimensi-dimensi dari *psychological well-being* terpenuhi, sedangkan kalau *subjective well-being* lebih berfokus pada bagaimana individu mengevaluasi dan merasa puas akan hidupnya, bagaimana munculnya berbagai afeksi positif akan beberapa aspek kehidupannya seperti pekerjaan, pendidikan, kebutuhan hidup, dan lainnya (Diener, Kahneman dan Schwarz, 2003).

Selain itu juga jika melihat dari hasil *preliminary* yang telah diperoleh, banyak subjek memberikan mayoritas jawaban bahwa mereka merasa tidak dianggap, tidak diinginkan, tidak berharga, tidak berguna berada di dunia ini dan tidak bisa menerima diri mereka

sendiri karena merasa orang lain juga tidak mampu menerima mereka. Perasaan tidak berharga dan tidak berguna berada di dunia yang dirasakan oleh korban menunjukkan bahwa *purpose in life* dalam diri korban buruk karena korban tidak mengetahui tujuan dan arah yang ia miliki dalam hidupnya. Selain itu, ketidakmampuan korban untuk menerima diri mereka karena orang lain menolak mereka menunjukkan bahwa dimensi *self-acceptance* individu buruk sehingga ia tidak bisa menerima dirinya secara utuh. Dari jawaban-jawaban itu dapat disimpulkan bahwa perasaan-perasaan itu lebih menggambarkan dan berkaitan dengan *psychological well-being* yang memang jika dilihat dari pendekatan *eudaimonic* maka lebih berfokus pada pencarian identitas diri yang sejati, potensi diri dan makna hidup (Cooke, Melchert & Connor, 2016).

Kondisi psikologis yang sejahtera akan memunculkan respon dan pandangan positif individu akan dirinya, menimbulkan perasaan senang dan puas akan hidupnya, memiliki hubungan interpersonal dan intrapersonal yang lebih positif. Ryff (1995) mengatakan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang tinggi akan memiliki kemampuan pengoptimalan potensi positif yang jauh lebih baik bahkan dalam situasi kompleks sekalipun. Sebaliknya, jika individu memiliki *psychological well-being* yang rendah maka individu akan kesulitan dalam mengembangkan dirinya karena tidak mampu memandang dirinya dengan positif, akan memicu beberapa permasalahan psikologis seperti stress dan depresi karena ketidakpuasannya akan kehidupannya, dan menjadi terhambat dalam mempertahankan hubungan interpersonal dan intrapersonal yang positif.

Schultz (1976) berpendapat bahwa *psychological well-being* adalah fungsi positif dari individu yang terarah pada upaya-upaya pencapaian tujuan sebagai individu yang sehat. Selain itu, Snyder (2001) mengatakan bahwa *psychological well-being* bukan semata-mata kesejahteraan dari permasalahan saja, tetapi juga pada keterlibatan aktif dalam dunia, pemahaman akan makna dan tujuan hidup, dan relasi individu dengan orang lain. *Psychological well-being* menurut Ryff dan Keyes (1995) adalah bagaimana individu mampu

mencapai pemenuhan kesejahteraan dirinya secara psikologis. Berdasarkan beberapa kesimpulan tokoh di atas, dapat dikatakan bahwa *psychological well-being* adalah keadaan di mana individu secara psikologis mampu berfungsi secara penuh dan positif tentang potensi diri, tujuan hidup, dan relasinya dengan orang lain.

Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa *psychological well-being* bukan sekadar tidak terbebani oleh permasalahan psikologis saja. Ia merumuskan bahwa *psychological well-being* memiliki enam dimensi yaitu dimensi *autonomy, self-acceptance, environmental mastery, personal growth, purpose in life, positive relations with others*. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang antara lain (Ryff & Keyes, 1995) faktor demografis, dan faktor dukungan sosial. Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah *forgiveness* atau pengampunan.

Forgiveness secara terminologis bermakna meminta maaf dan memaafkan, dan menurut Horwitz (2005) *forgiveness* tersusun dari beberapa elemen yang terlibat di dalamnya termasuk korban, pelaku, tingkatan trauma, luka, dan ketidak-adilan. *Forgiveness* menurut Enright (1998) adalah keadaan dimana individu bersedia untuk tidak membalas, tidak menilai dengan negatif, dan tidak mengacuhkan seseorang yang menyakiti atau melakukan kesalahan terhadapnya, tetapi memberikan respons dengan penuh welas asih, kerendahan dan kemurahan hati serta kasih terhadap orang tersebut. Memaafkan ini adalah keinginan individu untuk memberikan respon sehingga individu mungkin memberikan pengampunan tanpa syarat (Enright & North, 1998). McCullough (dalam Lopez dan Snyder, 2001) menyatakan bahwa *forgiveness* menggambarkan perilaku prososial dalam motivasi yang dialami seseorang, mulai dari motivasi untuk penghindaran terhadap pelaku dan motivasi membalas dendam yang menurun, serta meningkatnya motivasi pada hal-hal baik dan bijaksana.

Baumister, Exline, dan Sommer (1998) menyatakan bahwa *forgiveness* terdiri atas dua dimensi, yaitu dimensi intrapsikis dan

dimensi interpersonal. Hasil dari interaksi kedua dimensi tadi kemudian membentuk beberapa kombinasi *forgiveness* seperti *hollow forgiveness*, *silent forgiveness*, *total forgiveness* dan *no forgiveness*. Menurut McCullough (dalam Lopez dan Snyder 2001), memaafkan itu dapat dibagi menjadi beberapa aspek salah satunya *avoidance motivations*.

Penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Enright (1991) mengungkapkan bahwa pengampunan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2012) pada mahasiswa baru, ditemukan hasil bahwa *forgiveness* memiliki korelasi positif signifikan dengan *psychological well-being*. Mahasiswa baru dengan tingkat *forgiveness* yang tinggi akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi pula. Selain itu, pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rohmah (2017) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being*. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara sebagai berikut:

“Setelah dua tahun dulu sih baru aku akhirnya bisa bener-bener ada di titik nerima dan mau untuk maafin, baik maafin diriku sendiri ataupun maafin dia dan kejadian yang udah aku alamin gitu lho. Eee gimana ya... Susah, strugglennya bikin aku bener-bener nggak berdaya banget, jatuh bangun berkali-kali selama tiga tahun itu bukan hal yang mudah gitu lhoo... Aku bener-bener ada di titik terendah banget, nyalahin diri sendiri, ngerasa aku nggak cukup baik, ngerasa aku nggak layak, ee terus ngerasa apa ya, kaya ngerasa benci banget sama dia dan aku pengen banget suatu saat dia bisa ngalamin sama sakitnya dan hancurnya kaya yang aku ee... apa, pernah alamin gitu. Sering juga aku kaya balas dendam ke dia dengan mau nunjukkin aku tuh udah bahagia gitu kan, tapi dia sendiri juga udah bahagia sama perempuan lain, jadi aku kaya ngerasa capek sendiri gitu lho, ngerasa kaya semuanya tuh palsu banget. Aku survive banget dari situ, pelan-pelan coba buat berdiri,

walaupun banyak jatuhnya, tapi akhirnya tahun ini aku udah bisa bener-bener maafin dia, udah nggak ada perasaan apapun waktu liat dia, entah marah, kesal, kecewa atau apapun udah nggak ada. Bener-bener apa ya, ehm... kaya biasa aja gitu dan aku jadi lebih ngerasa nggak ada beban, ngerasa lebih tenang dan seneng, dan lebih pengen fokus ke hidup aku yang sekarang.”
(Subjek M, 25, Karyawati)

Subjek M menceritakan bahwa kehancuran yang dia alami setelah dikhianati oleh pasangannya membuatnya sangat tidak berdaya, kecewa, marah, dan benci yang amat sangat. Bahkan subjek M terpikirkan untuk balas dendam dan mengharapkan agar pasangannya yang telah mengkhianatinya itu bisa merasakan kehancuran sama seperti yang dia rasakan, dan subjek juga balas dendam dengan menunjukkan bahwa dia bisa bahagia. Namun, semua itu justru mempersulitnya dan membuatnya harus berjuang selama kurang lebih tiga tahun setelah lepas dari hubungannya dengan pelaku infidelity itu, dan setelah perlahan dia berusaha memaafkan, akhirnya dia bisa memaafkan dan merasa hidupnya jauh lebih baik.

Selain subjek M, subjek lainnya yaitu subjek A merasa bahwa setelah lepas dari hubungan di mana dia mengalami *emotional infidelity* itu, dia terus menerus mencari apa yang salah dan kurang dari dirinya sampai hal itu terjadi, namun sekarang dia sadar bahwa itu bukan salahnya, dan melakukan perselingkuhan emosional adalah apa yang memang sudah menjadi pilihan dari mantan pasangannya itu. Banyak juga subjek lain yang sudah lepas dari hubungannya dengan pelaku *infidelity* tersebut menjawab dengan mayoritas jawaban seperti menjadi susah untuk mempercayai orang lain dan membangun hubungan baru, cenderung membandingkan dan menyalahkan dirinya sendiri, dan semakin merasa *insecure* dan rendah diri.

Worthington dan Wade (1999) menyetujui pendapat yang menyatakan bahwa memaafkan berdampak positif dan menguntungkan secara psikologis karena merupakan terapi efektif yang mampu membebaskan individu dari rasa bersalah dan

amarahnya. Memafkan dalam hubungan interpersonal juga mempengaruhi kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan (Karremans, dkk, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2014) menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki korelasi yang positif dengan *psychological well-being*, yang artinya semakin tinggi *forgiveness* dalam diri individu maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimilikinya.

Forgiveness yang dilakukan oleh individu tidak semata-merta dilakukan begitu saja, tetapi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya seperti bagaimana individu menilai seseorang yang bersalah padanya. McCullough, Sandage, Rachal, Brown, Worthington dan Enright (dalam Lathifah & Faturochman, 2006) merumuskan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *forgiveness*, di antaranya ialah empati dan penilaian terhadap pelaku.

Forgiveness yang kemudian mampu berdampak positif bagi psikologis individu dan membantu individu mencapai *psychological well-being* menjadi hal yang menarik jika dilihat pada subjek dewasa awal korban perselingkuhan emosional yang mengalami banyak sekali dampak buruk secara psikologis setelah diselingkuhi. Karena itulah kemudian diputuskan untuk melakukan penelitian mendalam mengenai *forgiveness* dan *psychological well-being* wanita dewasa awal korban perselingkuhan.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi dengan ruang lingkup sebagai berikut:

- a. Variabel dalam penelitian ini adalah *psychological well-being* dan *forgiveness* pada wanita dewasa awal korban *emotional dating infidelity*.
- b. Partisipan berjenis kelamin wanita.
- c. Partisipan dewasa awal dengan usia 20-30 tahun
- d. Partisipan pernah mengalami *emotional infidelity* selama berpacaran.

- e. Penelitian ini berfokus untuk menguji hubungan *psychological well-being* dan *forgiveness* wanita dewasa awal korban *emotional dating infidelity* dalam pacaran.
- a. Pengukuran variabel dalam penelitian ini berorientasi pada sudut pandang korban dari *emotional dating infidelity*.

1.3 Rumusan masalah

“Apakah *psychological well-being* memiliki hubungan dengan *forgiveness* pada wanita dewasa awal korban *emotional dating infidelity*?”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *psychological well-being* dan *forgiveness* wanita dewasa awal korban *emotional dating infidelity*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan sumbangsih secara teoritis pada bidang psikologi klinis dan psikologi positif, terutama pada *psychological well-being*.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Wanita Dewasa Awal Korban *Emotional dating infidelity*.

Memberikan informasi mengenai pentingnya *psychological well-being* dalam diri individu dan kaitannya dengan *forgiveness* dalam relasi yang sedang dijalani. Dengan hasil penelitian yang diperoleh diharapkan wanita dewasa awal korban *emotional dating infidelity* dapat melakukan upaya-upaya untuk mencapai *psychological well-being*.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan informasi mengenai *psychological well-being* dan *forgiveness* serta hubungan atau keterkaitan dari keduanya. Dalam penelitian yang akan datang, penelitian ini dapat dijadikan acuan dasar atau bahan evaluasi lebih lanjut sehubungan dengan tema terkait.

c. Bagi Praktisi Klinis

Memberikan informasi terkait hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* sehingga dapat dijadikan pertimbangan untuk menerapkan terapi *forgiveness* dalam rangka pemulihan atau peningkatan *psychological well-being* individu.