

BAB V PENUTUP

5.1. Bahasan

Uji hipotesis yang dilakukan adalah dengan uji parametrik yaitu *Pearson Product Moment* dengan hasil nilai koefisien korelasi $r=0,402$ dan nilai $p=0,004$ ($p < 0,05$), yang artinya hipotesis penelitian yang diterima adalah ada hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal korban *emotional dating infidelity*. Adapun variabel *forgiveness* memiliki sumbangan efektif sebesar 16.16% terhadap variabel *psychological well-being*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Selain itu kedua variabel ini memiliki arah hubungan yang positif, di mana jika variabel *forgiveness* tinggi diikuti pula dengan variabel *psychological well-being* yang tinggi, dan sebaliknya jika variabel *forgiveness* rendah diikuti pula dengan variabel *psychological well-being* yang rendah.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Susanti (2014) yang hasilnya menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki korelasi yang positif dengan *psychological well-being*, di mana semakin tinggi *forgiveness* dalam diri individu maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimilikinya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rohmah (2017) juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being*. Penelitian tersebut dilakukan dengan mengambil sampel individu dewasa awal dari Universitas Maulana Malik Ibrahim sejumlah 356 mahasiswa dan memperoleh hasil di mana 67,4% memiliki tingkat *forgiveness* sedang dan 69,9% memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang pula.

Penelitian yang dilakukan oleh Oetari (2017) menunjukkan hasil bahwa *forgiveness* dan *psychological well-being* memiliki korelasi positif yang signifikan, di mana semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* individu, dan begitupun sebaliknya. Penelitian ini menguji sampel sejumlah 100 responden dengan hasil yang didapatkan bahwa *forgiveness* berperan sebesar 33% terhadap *psychological well-being*, 66% yang tersisa menunjukkan bahwa *psychological well-being* masih dapat

dipengaruhi oleh faktor lainnya yakni dukungan sosial, jenis kelamin, status sosial ekonomi, status hubungan, usia, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian seseorang.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas maka dapat diketahui bahwa memang *forgiveness* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *psychological well-being*, namun terdapat beberapa faktor di luar *forgiveness* pula yang memiliki korelasi terhadap *psychological well-being* itu sendiri. Ketika individu memiliki permasalahan dengan seseorang, di mana dalam penelitian ini permasalahan antara korban dan pelaku *emotional dating infidelity*, kita dapat melihat apakah korban telah memaafkan atau belum melalui respon yang korban berikan terhadap permasalahan tersebut. Respon itu dapat kita lihat dari aspek-aspek *forgiveness*, di mana kedua aspek yaitu *revenge motivation* atau keinginan untuk membalaskan dendam dan *avoidance motivation* atau keinginan untuk menghindari berkurang dan tergantikan dengan meningkatnya *benevolence motivation* atau keinginan untuk berbuat baik kepada pelaku, hal tersebut selaras dengan pendapat McCullough (dalam Lopez dan Snyder, 2001) yang menyatakan bahwa *forgiveness* menggambarkan perilaku prososial dalam motivasi yang dialami seseorang, motivasi menghindari yang memudar dan motivasi membalas dendam yang menurun, serta meningkatnya motivasi pada hal-hal baik dan bijaksana.

Ketika individu mampu menunjukkan pemaafan atau *forgiveness*, maka hal tersebut akan berdampak pada banyak hal, membaiknya hubungan antara korban dan pelaku yang mana ini juga merupakan salah satu aspek dari *psychological well-being* yaitu *positive relationship with others*, terlebih memaafkan dalam hubungan interpersonal akan berpengaruh pada kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan (Karremans, dkk, 2003). Individu mampu untuk mengendalikan dan mengatur lingkungan seperti apa yang dia inginkan untuk dirinya yang mana ini merupakan aspek *environmental mastery*, lalu individu mampu menjadi pribadi yang bijak dan dewasa dengan keinginannya untuk berbuat baik kepada pelaku yang mana ini adalah juga bagian dari *personal growth* individu. Selain itu, jika individu memang telah memiliki *psychological well-being* yang cukup baik, dengan aspek *autonomy* dari *psychological well-being*, maka individu mampu mengambil keputusan terbaik bagi dirinya sendiri,

salah satunya adalah keputusan untuk memaafkan pelaku atau tidak, seperti jika *psychological well-being* dilihat dari pendekatan *eudaimonic* yang mana memang berfokus pada pencarian identitas diri yang sejati, potensi diri dan makna hidup (Cooke, Melchert & Connor, 2016).

Responden yang pernah mengalami *emotional dating infidelity* cenderung memiliki *forgiveness* yang rendah, dapat dikatakan bahwa tingkat *forgiveness*nya tersebut dipengaruhi oleh minimnya empati terhadap pelaku, buruknya penilaian terhadap pelaku dan kesalahannya, keparahan tingkat terluka yang dialami si korban, dan kualitas hubungan yang dijalin dengan pelaku (Enright, 1998), namun di balik itu ternyata mereka juga bisa memiliki *psychological well-being* yang tergolong sedang atau tinggi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor lain dari *psychological well-being* seperti faktor demografis dan dukungan sosial, yang mana faktor demografisnya sendiri kurang begitu tergal dalam penelitian ini.

Berdasarkan seluruh penjelasan dan gambaran tersebut dapat kita simpulkan bahwa memang *forgiveness* berkorelasi positif dengan *psychological well-being*.

Dalam terlaksananya penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan dan kekurangan, antara lain:

- a. Data demografi responden kurang tergal dengan baik karena hanya meminta data jenis kelamin dan usia saja. Seharusnya data terkait profesi atau pendidikan terakhir, lalu juga domisili bisa ditambahkan untuk memperkaya data penelitian dan dapat menjadi data pendukung yang diperlukan.
- b. Jumlah aitem skala dari alat ukur yang digunakan sangat banyak, akibatnya banyak responden yang tidak melanjutkan pengerjaan skala sampai akhir sehingga cukup kesulitan dalam mencari responden dan hanya memperoleh sedikit saja responden. Untuk penelitian selanjutnya mungkin bisa menggunakan versi skala dengan jumlah aitem yang lebih sedikit, karena Ryff telah menyediakan beberapa versi skala ini dengan beberapa varian jumlah aitem.

- c. Penentuan kriteria subjek yang belum cukup meyakinkan. Penentuan kriterianya belum secara objektif. Untuk penelitian selanjutnya mungkin dapat membuat *screening* yang jauh lebih objektif untuk menentukan apakah subjek benar-benar memenuhi kriteria subjek atau tidak.

5.2. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil uji penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan antara variabel *forgiveness* dan *psychological well-being*. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

5.3. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian selanjutnya, variabel *forgiveness* dan *psychological well-being* memiliki hal menarik yang dapat diteliti, dan dengan situasi, kondisi dan responden yang berbeda bisa jadi akan diperoleh hasil yang berbeda pula. Lalu berkaitan dengan data demografi yang kurang tergali, akan lebih baik kalau penelitian selanjutnya dicari data terkait domisili, latar belakang pendidikan, latar belakang budaya, kepercayaan dan agama, dan masih banyak lainnya. Terlebih jika jumlah responden yang digunakan cukup besar, nantinya akan mampu merepresentasikan keseluruhan populasi dengan baik. Lalu berkaitan dengan jumlah aitem yang sangat banyak, dalam penelitian saat ini menggunakan aitem dengan versi 84 aitem, untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan versi yang lebih sedikit tapi dengan validitas dan reliabilitas yang terjamin. Selain itu juga mungkin diperlukan adanya validasi skala Ryff Psychological Well-Being (RPWB) kembali, mengingat dalam penelitian ini banyak aitem yang validitasnya berada di bawah angka 0,3 dan gugur.

b. Bagi Wanita Korban *Emotional dating infidelity*

Bagi wanita dewasa awal korban *emotional dating infidelity*, dapat diketahui dari hasil penelitian ini bahwa memang *forgiveness* dan *psychological well-being* memiliki korelasi yang positif sehingga akan sangat baik bagi mereka untuk belajar memaafkan perlahan dan berfokus pada pengembangan dan peningkatan *psychological well-beingnya* agar memiliki *psychological well-being* yang baik.

c. Bagi Praktisi atau Ilmuwan Psikolog

Bagi praktisi maupun ilmuwan psikolog, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan berkaitan dengan konsep-konsep baru dalam upaya pencegahan, penyembuhan, maupun promosi psikologi yang berkaitan dengan *forgiveness* dan *psychological well-being* individu, terutama pada individu yang memiliki pengalaman diselingkuhi secara emosional

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. (2020). Dampak perselingkuhan suami terhadap kesehatan mental dan fisik istri. *Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama*. Retrieved from <http://journal.iain-ternate.ac.id/index.php/alwardah/article/view/291>
- Asriana, W. (2012). Kecemburuan pada laki-laki dan perempuan dalam menghadapi perselingkuhan pasangan melalui media internet. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 81–94.
- Azwar, S. (1999). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S., Saifuddin (2017). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of *forgiveness*. *Journey to Hope - A Research Workshop to Launch the John-Templeton-Foundations Program to Encourage the Scientific Study of Forgiveness*, 79–104. <https://findanexpert.unimelb.edu.au/scholarlywork/1357190-the-victim-role--grudge-theory--and-two-dimensions-of-forgiveness>.
- Buss, D. M. (2018). Sexual and Emotional infidelity: Evolved gender differences in jealousy prove robust and replicable. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 155–160. <https://doi.org/10.1177/1745691617698225>

- Carpenter, C. J. (2011). Meta-Analyses of sex differences in responses to sexual versus emotional infidelity. *Psychology of Women Quarterly, 36*(1), 25–37.
<https://doi.org/10.1177/0361684311414537>
- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring well-being. *The Counseling Psychologist, 44*(5), 730–757.
<https://doi.org/10.1177/0011000016633507>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*(1), 403–425.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Enright, R. D., (1991). The Human Development Study Group. The moral development of *forgiveness*. Hillside NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal *forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press., 46–62.
<https://psycnet.apa.org/record/1998-07529-003>
- Frederick, D. A., & Fales, M. R. (2014). Upset over sexual versus emotional infidelity among gay, lesbian, bisexual, and heterosexual adults. *Archives of Sexual Behavior, 45*(1), 175–191. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0409-9>
- Hartono. (2011). *Analisis Data Statistika dan Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayati, B. M. R. (2012). Hubungan *Forgiveness* dengan *Psychological well-being* pada Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Etheses UIN Malang.

- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances *psychological well-being*: the role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1011–1026.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>
- Lathifah, T. W., & Faturochman. (2006). Psikologi Pemaafan. *Interpersonal Relations*, 5–7.
https://www.researchgate.net/publication/336579274_Psikologi_Pemaafan
- Lina, R. (2016, February 9). *Problematika perselingkuhan suami dan upaya penanganannya menurut Julia Hartley Moore dan Mohamad Surya (perspektif fungsi BKI) - Walisongo Repository*. Walisongo Institutional Repository.
<http://eprints.walisongo.ac.id/4933/>
- Lopez PH.D., Associate Professor Department of Psychology and Research in Education Shane J, & Ph.D., T. P. C. G. T. O. D. A. P. O. S. C. R. (2021). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (1st ed.). American Psychological Association (APA).
- Oetari, R. (2017). Hubungan antara pemaafan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi (Dipublikasikan). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
<http://eprints.ums.ac.id/58225/2/HALAMAN%20DEPAN.pdf>
- Raypole, C. (2021, April 5). *How to Recognize Emotional Cheating — and What to Do Next*. Healthline.
<https://www.healthline.com/health/relationships/emotional-cheating#if-your-partner-does-it>

- Rohmah, N. (2017). *Pengaruh Forgiveness terhadap Psychological well-being pada Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ditinjau dari Latar Belakang Budaya*. Skripsi (Dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/9057/>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0025-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0025-3514.69.4.719>
- Santrock, J. (2009). *Life-span development* (12th ed). Boston: McGraw-Hill Education
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development* (14th ed). Boston: McGraw-Hill Education
- Santrock, J. (2015). *Adolescence* (16th ed.). Boston: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. (2021). *Life-Span Development* (18th Edition). McGraw-Hill Education
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th International student edition). John Wiley & Sons LTD.
- Sears, dkk. (1999). *Psikologi Sosial (Terjemahan)* (5th ed., Vol. 2). Jakarta: Erlangga.

- Setiawan, E. (n.d.). *Arti kata selingkuh - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. KBBI Online. Retrieved May 16, 2021, from <https://kbbi.web.id/selingkuh>
- Shackelford, T. K., & Buss, D. M. (2000). Marital satisfaction and spousal cost-infliction. *Personality and Individual Differences*, 917–928. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00150-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00150-6)
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Spring, J. A., & Spring, M. (2006). *After the Affair*. Jakarta: PT. Transmedia.
- Sternberg, R. J. (1984). *The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment by Robert J. Sternberg (1988-09-03)*. Basic Books.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.93.2.119>
- Subotnik, R. B., & Harris, G. G. (2005). *Surviving infidelity: Making decisions, recovering from the pain*. Avon: Adams Media.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2004). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Worthington Jr, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of *unforgiveness* and *forgiveness* and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 385–418. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>