

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dalam kehidupannya manusia bertumbuh dan berkembang, sedari awal manusia lahir ke dunia hingga meninggal dunia. Setiap manusia pasti melalui suatu proses dalam kehidupannya. Proses tersebut dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, lansia hingga meninggal dunia. Masa dewasa awal bagi manusia merupakan proses yang penting, hal ini terjadi karena masa dewasa awal merupakan transisi dari manusia remaja ke manusia dewasa. Usia 18-40 tahun merupakan masa dewasa awal dimana pada usia tersebut manusia mulai matang secara fisik, kepribadian maupun secara sosial manusia dapat dikatakan menjadi pribadi yang stabil. Menurut Hurlock, (2009) masa dewasa dini berawal dari umur 18 tahun hingga umur 40 tahun. pada umur ini terjadi perubahan-perubahan fisik dan psikologis di sertai dengan kurangnya kemampuan reproduktif.

Berdasarkan hal tersebut, manusia dewasa awal mulai mampu untuk menjalankan tugas perkembangannya yaitu menjalin hubungan yang akrab, hangat dan intim. Proses dan tahap perkembangan manusia yang dilewati inilah yang penting untuk melanjutkan ke tahap berikutnya.

Umumnya pada masa dewasa awal, manusia mulai menjalin hubungan yang akrab, intim juga hubungan yang memiliki komitmen dan romantis. Tahap ini adalah tahap dimana manusia dewasa awal mulai menjalin relasi yang serius untuk kehidupan kedepan, dalam menjalin relasi ini ada beberapa tahap. Tahapan pertama ditandai dengan pengenalan hanya sebatas tahu nama. Kemudian dilanjutkan tahap berikutnya yaitu tahap berteman lebih mengenal dekat. Lalu tahap selanjutnya adalah bersahabat, yaitu tahap mengenal orang lain lebih dalam seperti sering beraktivitas bersama di kehidupan sehari-harinya. Tahap –tahap relasi itu bisa dilakukan dengan sesama jenis ataupun dengan lawan jenis.

Hal yang seringkali terjadi dalam persahabatan antara laki-laki dan perempuan yang memiliki aktivitas bersama terus menerus ini dapat menimbulkan beberapa perasaan baru. Perasaan tersebut antara lainnya adalah rasa nyaman, rasa sayang dan rasa cinta hingga dapat menimbulkan komitmen dan perilaku romantis. beberapa perasaan tersebut akan muncul seiring dengan adanya perlakuan yang diberikan dari dua belah pihak manusia itu sendiri.

Aktivitas yang terus menerus dilakukan bersamaan antara laki-laki dan perempuan ini memungkinkan untuk terjadinya tahap berelasi selanjutnya yaitu berpacaran atau berkencan. Menurut Paul & White (dalam Dharmawijati, 2015) pacaran berfungsi untuk manusia menentukan pasangan hidupnya kelak. Manusia saat berpacaran juga diharapkan bisa saling memberi rasa cinta, nyaman untuk pasangan, rasa saling percaya, kasih sayang, dan rasa memahami serta menerima dari lawan jenis. Saat berpacaran, diharapkan

manusia bisa saling terbuka pada masing-masing pasangan agar terjalin relasi yang baik untuk kehidupan selanjutnya dan memberikan rasa timbal balik antara dua manusia.

Selain merasakan kasih sayang, rasa cinta dan perasaan yang baik dalam hubungan berpacaran, juga terdapat konflik dalam hubungan tersebut. Manusia sehari-harinya dalam berhubungan berpacaran juga berproses untuk menyelesaikan konflik sehingga hubungan tersebut tetap bisa berjalan. Proses terpenting dari hubungan berpacaran dewasa awal ini adalah untuk saling memahami diri sendiri dan memahami orang lain dengan baik.

Wanita umur 20-30 tahun memasuki tahap perkembangan dewasa awal, pada masa itu wanita akan menjalankan tugas perkembangannya untuk menjalin hubungan yang intim dan akrab dengan lawan jenis. Hal ini umumnya disebut dengan berpacaran. Wanita dewasa awal dalam menjalin hubungan berpacaran cenderung memberikan respon secara emosional terhadap masalah-masalah yang ada pada hubungannya. Menurut Kartono dalam Dharmawijati, (2015) dalam wanita lebih memperlihatkan tanda-tanda emosionalnya daripada laki-laki. Pada masa dewasa awal wanita lebih mudah merespon segala peristiwa menggunakan hati yang tegang, mudah berkecil hati, mengalami kebingungan dalam diri, muncul rasa takut, rasa cemas dan rasa curiga yang berlebihan.

Hubungan berpacaran sendiri merupakan hubungan yang dijalankan oleh dua individu, dimana dalam hubungan berpacaran pasti ada saja terjadinya konflik. Konflik yang ada dalam hubungan berpacaran muncul dari internal kedua

belah pihak individu, namun bisa juga muncul dari pihak eksternal kedua belah pihak individu.

Hal-hal yang menyebabkan konflik komunikasi yang tidak baik, antara lainnya adalah jarak kota yang jauh, rasa bosan dari dua individu, kemudian muncul rasa tidak saling memahami, juga hilangnya rasa nyaman. Dengan munculnya hal-hal yang menyebabkan konflik ini, terbuka peluang bagi orang baru untuk masuk ke dalam hubungan tersebut atau bisa disebut dengan orang ketiga. Orang ketiga lebih mudah masuk karena hubungan yang ada sudah tidak membuat nyaman. Masuknya orang ketiga ini biasanya memberikan gairah baru atau memberikan rasa nyaman kepada salah satu individu dalam hubungan tersebut. Ginanjar (dalam Hartono,Dariyo,Sandy,2019) menyatakan bahwa penyebab terjadinya perselingkuhan adalah karena muncul rasa cemas menghadapi perubahan dalam hidup, lalu adanya pasangan yang lebih muda lebih menggairahkan kemudian dijadikan sebagai pelarian, juga tidak tercapainya harapan di dalam hubungan, rasa kesepian, adanya keinginan atau persepsi yang tidak realistis pada salah satu pasangan, rasa ingin di perhatikan yang terlalu besar, adanya kesempatan berselingkuh, kebutuhan seksual yang tidak terpenuhi jika sudah menikah, ketidakhadiran pasangan secara fisik maupun emosional dan terjadinya perselingkuhan di lingkungan pasangan.

Berdasarkan data Mahkamah Agung Republik Indonesia Direktorat Jendral Badan Pengadilan Agama tahun 2019 khusus perceraian mencapai angka 546.781 penyebab utamanya adalah perselingkuhan.

Khusus peselingkuhan pada masa pacaran pada masa dewasa muda usia 18-25 tahun pada wanita yang dilakukan melalui jajak pendapat Instagram yang dilakukan pada tanggal 3 Desember 2022 dari 200 orang yang melihat jajak pendapat tersebut ada 139 orang 97 wanita dewasa muda pernah diselingkuhi saat pacaran dan sisanya 42 pria yang pernah diselingkuhi dan 61 pria dan wanita memilih menjawab tidak pernah diselingkuhi usia 18-25. Dari data yang diambil dari Instagram, ada 17 orang yang menyertakan dampak dari perselingkuhan tersebut, dampaknya kehilangan rasa percaya pada orang lain dan ada yang menyatakan trauma. Dalam kutipan di Twitter 5 khusus perselingkuhan berdampak kehilangan kepercayaan, insecure, kebencian dan trauma untuk menjalin hubungan yang baru. Berdasarkan khusus yang ada, semakin dikuatkan dengan hasil wawancara awal dari dua subjek awal yang pernah diselingkuhi pada usia dewasa muda.

Masa dewasa awal pada wanita merupakan masa perkembangan terpenting, seperti apa yang dirasakan wanita berinisial H. H adalah seorang wanita yang berusia 21 tahun. Pada usia 20 tahun, H memiliki pacar dan sudah berpacaran cukup lama dengan pacarnya. Hubungan tersebut berjalan sekitar 6 tahun lamanya, namun di dalam hubungan pacaran tersebut H pernah diselingkuhi oleh pacarnya. Dari hasil wawancara dengan H, H saat hubungannya masuk tahun ke 5 ia mulai diselingkuhi. Perselingkuhan yang dilakukan oleh pacarnya tersebut terjadi antara lain karena kampus H dan pacarnya berbeda, juga H terbilang sebagai mahasiswa yang cukup aktif dan sibuk di kampusnya. Hal ini membuat pacarnya merasa kurang perhatian dan pacar H berselingkuh

dengan teman satu kampusnya yang selalu ada di dekat pacar H. Dalam perselingkuhan ini, H menceritakan bahwa ia mengetahui hal tersebut dari teman yang satu kampus dengan pacar H. Saat pacar H berselingkuh, H tidak ingin memutuskannya karena H merasa sangat menyayangi pacarnya dan pacar H pun tetap memperlakukan H dengan baik. Meskipun seperti itu, peristiwa tersebut tetap saja melukai hati H. Saat H mengetahui perselingkuhan itu H merasakan sedih, kecewa dan langsung melakukan introspeksi diri. Ia merasa bahwa ada yang kurang dari dirinya dan ia merasa bahwa banyak hal yang tidak bisa ia berikan kepada pacarnya hingga membuat pacarnya berselingkuh. Setelah terjadinya perselingkuhan itu H merasa sulit percaya dengan pacarnya di dalam hubungannya. Rasa percayanya hilang dan membuat dirinya menjadi mudah curiga. H tetap bertahan dalam hubungan ini setelah 1 tahun perselingkuhan terjadi. Namun, H merasa bahwa hubungan ini tidak dapat dilanjutkan dan H merasa bahwa pacarnya ini adalah orang yang tidak tepat untuk dirinya. (hasil wawancara 22 Februari 2022).

Selanjutnya dari subjek C, ia diselingkuhi pada usia 22 tahun. Subjek C telah berpacaran selama 3 tahun, dan selama ini subjek C melakukan hubungan jarak jauh karena pacar subjek C harus bekerja di Jakarta dan C kuliah di Semarang. Dalam hubungan berpacaran, subjek C mengetahui bahwa beberapa kali pacar subjek C pergi bersama perempuan lain di saat menjalani LDR. Subjek C pun juga membalas dengan pergi bersama laki-laki lain untuk menarik perhatian pacarnya. Hal itu memberi dampak untuk hubungan mereka dalam beberapa bulan kedepan. Namun pada akhirnya pacar C tetap berselingkuh, dan

akhirnya C benar-benar sakit hati dan berkeinginan untuk melepaskan pacarnya. Pada masa awal C memutuskan untuk putus dengan pacarnya merupakan masa yang paling berat bagi C. Subjek C sempat jatuh sakit kemudian merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan hingga membuat pacarnya selingkuh. C juga pernah datang ke psikolog karena ia merasa membutuhkannya. Setelah itu, C mulai menjalani hidup barunya tanpa pacar dan terus mengembangkan diri juga memutuskan untuk tidak berkontak lagi dengan mantan pacarnya. (hasil wawancara 27 Februari 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dari dua orang subjek yang pernah diselingkuhi oleh pacaranya. Subjek merasakan sakit hati, hingga ada yang jatuh sakit dan dampak perselingkuhan itu membuat subjek merasa kurang percaya diri. Dari perselingkuhan itu subjek pun tidak langsung meninggalkan pacarnya namun butuh waktu untuk menyelesaikan hubungan itu dan baru menjalani hidup yang lebih baik lagi atau membuka lembaran baru.

Fenomena perselingkuhan di Indonesia cukuplah tinggi dan bukanlah menjadi suatu hal baru. Pada kasus perselingkuhan dalam hubungan berpacaran biasanya membuat hubungan tersebut hancur walaupun sudah memiliki hubungan pacaran yang cukup lama. Seperti kasus-kasus yang terjadi pada para subjek, dalam kasus perselingkuhan biasanya wanita lebih berupaya untuk memaafkan, mengoreksi diri dan biasanya cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Walaupun begitu, wanita juga seringkali menyimpan luka yang mendalam akibat perselingkuhan tersebut.

Peristiwa yang tidak diinginkan atau peristiwa yang menimbulkan luka seperti perselingkuhan, kehilangan orang yang dicintai, peristiwa-peristiwa ini dapat menimbulkan luka hingga timbul trauma. Namun, ketika seseorang dapat menerima dan berakhir mengikhlaskan peristiwa yang tidak diinginkan tersebut akan menjadi sebuah pengalaman untuk pembelajaran dimana seseorang akan tetap bisa hidup normal. Menurut Gotberg (dalam Nugraha & Rahmi, 2021) kehidupan pada dasarnya berisi banyak pengalaman yang tidak terlalu baik atau pengalaman yang menyakitkan, pengalaman seperti situasi-situasi bencana alam, rusaknya kehidupan rumah tangga, kehilangan mata pencaharian, kehilangan rumah dan kehilangan orang-orang yang dicintai. Selain dari faktor eksternal, penderitaan seseorang juga bisa timbulkan dari dirinya sendiri. Contohnya adalah dengan munculnya rasa takut, rasa bersalah, dan merasa dikucilkan oleh orang di sekitar.

Resilien dalam Reivich dan Shatte (2002), adalah suatu ketahanan seseorang untuk merespon masalah hidup (peristiwa sulit atau trauma) secara positif. Menurut Amacon,dkk (dalam Nugraha & Rahmi, 2021) kemampuan pola pikir manusia mencari pengalaman hidup dan melihat hidupnya sebagai hal yang terus berjalan dan berubah. Dengan adanya resiliensi manusia mampu mengambil tanggung jawab baru dalam menjalankan kehidupan.

Perselingkuhan merupakan peristiwa yang menyakitkan dan dapat dibilang merupakan sebuah penderitaan untuk individu. Dalam perselingkuhan bukan hanya persoalan perasaan yang dapat menghancurkan sebuah hubungan yang telah dibangun, melainkan juga akibat perilaku seksual yang dilakukan. Karena



perselingkuhan dapat menimbulkan luka, maka dapat memunculkan trauma. Namun ketika seseorang bisa menerima dan mengikhlaskan kemudian menjadikan perselingkuhan sebuah pengalaman dan bisa melanjutkan hidupnya.

Dalam wawancara yang penulis lakukan, penulis menemui wanita usia dewasa muda yang pernah diselingkuhi. Bagi mereka, perselingkuhan yang pernah dialami menunjukkan bahwa pasangan mereka kurang cocok dengan mereka. Ada juga yang merasa bahwa perselingkuhan yang mereka rasakan adalah salah satu jalan untuk berpisah tanpa harus mereka yang menyakitinya.

Di sisi lain, penulis juga menemukan bahwa wanita yang pernah diselingkuhi menjadikan dirinya menjadi lebih baik. Hal ini terjadi karena saat diselingkuhi dirinya merasa mungkin masih banyak kekurangan, secara tidak langsung para korban perselingkuhan berusaha menjadikan dirinya lebih baik dari hasil wawancara. Selain itu, penulis sering menjadi tempat curhat para korban perselingkuhan di usia dewasa muda. Hal ini menimbulkan pertanyaan bagi penulis tentang “bagaimana para wanita dewasa muda dapat menerima pengalaman buruk di selingkuhi oleh para laki-laki, hingga mampu menerima atau membuka lembaran baru dengan pasangan selanjutnya”. Dari hal tersebut penulis juga ingin melihat tentang “bagaimana dinamika resiliensi para korban perselingkuhan di usia dewasa muda”.

Berangkat dari rasa ingin tahu dan keprihatinan pada fenomena ini, penulis tertarik untuk memahami perasaan dan dinamika resiliensi para korban perselingkuhan di usia dewasa muda. Penulis sangat tertarik tentang dinamika

seseorang yang merasa disakiti kemudian harus bangkit dan di sisi lain harus mengemban banyak tugas serta tanggung jawab pada usia dewasa muda. penulis juga melihat dari penelitian sebelumnya yaitu gambaran *Self Disclosure* pada wanita dewasa muda yang pernah diselingkuhi.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika resiliensi wanita usia dewasa muda yang pernah diselingkuhi saat berpacaran.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan penjelasan tersebut, manfaat dari penelitian ini Resiliensi pada korban perselingkuhan wanita dewasa muda saat pacaran.

### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan Ilmu di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan terkait dengan resiliensi korban perselingkuhan saat pacaran wanita dewasa muda.

### **1.3.2 Manfaat Praktis**

Memberikan Informasi pada korban perselingkuhan, keluarga korban perselingkuhan untuk memahami Resiliensi