

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan, manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan individu lain, salah satunya melalui hubungan romantis. Dimana hal ini sejalan dengan teori hierarki kebutuhan milik Maslow (dalam Slavin, 2018) yakni kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta yang meliputi rasa aman, afeksi, dan juga perhatian dari individu lain. Kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta ini termasuk dalam *deficiency needs* bersamaan dengan kebutuhan fisiologis dan penghargaan sebagai kebutuhan yang sangat penting bagi *physical* dan *psychological well-being* seseorang.

Kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta ini menjadi semakin penting pada masa *emerging adulthood*. Masa *emerging adulthood* sendiri merupakan masa yang berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun, dimana tahap ini juga dikenal sebagai masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa (Arnett, 2024). Pada tahap ini, individu menghadapi tugas perkembangan untuk dapat membangun identitas diri, hubungan romantis, dan pekerjaan. Dalam hal ini, eksperimen dan eksplorasi menjadi ciri khas *emerging adulthood*, dimana banyak dari mereka masih mengeksplorasi jalur karir yang ingin mereka tempuh, memahami seperti apa identitas mereka, hingga gaya hidup seperti apa yang ingin dijalani (misalnya melajang, hidup bersama, menikah, dan lain sebagainya) (Jensen, 2018; Padilla-Walker & Nelson, 2017, dalam Santrock, 2019).

Secara lebih lanjut, *emerging adulthood* juga dapat dikaitkan dengan teori perkembangan psikososial milik Erikson, yakni "*intimacy vs isolation*" yang berlangsung antara usia akhir belasan tahun atau awal 20-an tahun hingga berakhir pada usia 30-an, dan *emerging adulthood* termasuk kedalamnya (Santrock, 2019). Pada fase ini, individu memiliki tugas perkembangan untuk dapat membangun hubungan intim dengan sekitarnya, jika individu dapat membentuk hubungan yang sehat dan intim dengan individu lain, maka *intimacy*

akan tercapai; jika tidak, maka individu akan mengalami perasaan terisolasi (Santrock, 2019).

Dalam memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta serta memenuhi tugas perkembangan untuk menjalin hubungan romantis dan membangun *intimacy*, individu akan memenuhi hal tersebut melalui hubungan romantis yang biasanya dikenal dengan istilah “pacaran” terlebih dahulu yang umumnya dijalani sebelum lanjut melangkah ke hubungan yang lebih sah dan formal secara hukum. Benokraitis (2015) sendiri mendefinisikan pacaran sebagai proses dimana individu bertemu dan berinteraksi dengan individu lainnya dalam konteks sosial dengan tujuan untuk menemukan apakah adanya kecocokan untuk dapat dijadikan sebagai pasangan hidup di masa depan. Dalam menjalani hubungan romantis berupa pacaran, individu pastinya akan menghadapi tantangan atau pengalaman negatif dalam hubungan yang dijalani. Salah satu peristiwa yang dapat terjadi dalam hubungan romantis adalah adanya kejadian berupa ketidaksetiaan yang biasa dikenal dengan istilah “perselingkuhan” (Leeker & Carlozzi, 2014).

Secara lebih lanjut, menurut Blow & Hartnett (2005) perselingkuhan didefinisikan sebagai segala bentuk perilaku emosional, seksual, atau romantis yang dilakukan secara diam-diam dan melanggar prinsip yang dimiliki dalam hubungan romantis. Dalam hal ini, menurut Maharani & Yundianto (2024) perselingkuhan juga dapat terjadi dan meluas pada interaksi melalui sarana *digital* yang merupakan bentuk perilaku tidak bermoral yang dapat terjadi pada pasangan yang belum menikah maupun sudah menikah dan sering kali membuat pasangan kehilangan kepercayaan yang pada akhirnya berujung pada perpisahan.

Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan Blow & Hartnett (2005, dalam Wdowiak et al., 2024) dengan sampel sebanyak 884 laki-laki dan 1288 perempuan mendapatkan hasil bahwa perselingkuhan lebih banyak terjadi dalam hubungan non-pernikahan, yakni sebesar 70%, sedangkan dalam hubungan pernikahan sebanyak 20%, yakni perselingkuhan yang dilakukan dalam bentuk hubungan seks dengan orang lain selain pasangannya. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menjelaskan bahwa perselingkuhan memang lebih banyak terjadi dalam hubungan informal (Finchman & May, 2017; Seltermen et al., 2023,

dalam Wdowiak et al., 2024). Secara lebih lanjut, berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh JustDating pada tahun 2017 didapati bahwa terdapat 40% pasangan di Indonesia pernah melakukan perselingkuhan, dimana hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara yang menduduki peringkat kedua dengan presentase perselingkuhan terbesar se-Asia (Novianty & Nodia, 2017, dalam Pradipta & Shanti, 2023).

Menurut Syamsuri & Yitnamurti (2020) perselingkuhan sendiri memiliki berbagai dampak pada pengalaman emosional korban, yakni berupa kesedihan, rasa sakit psikologis, depresi, kemarahan, hingga penghinaan terhadap diri sendiri. Secara lebih lanjut, penelitian lain juga menjelaskan bahwa dampak perselingkuhan pada korban dapat berupa kesedihan yang intens, kemarahan, kecemasan, depresi, dapat membuat korban memiliki pandangan atau penilaian negatif terhadap pelaku maupun kepada dirinya sendiri (Cano & O'Leary, 2000; Olson et al., 2002). Secara lebih lanjut, dari laman betterhelp.com yang telah di-review secara klinis oleh Justice (2025) menyebutkan bahwa individu yang merasa terisolasi akan mungkin mengalami penurunan harga diri, merasa *insecure*, *social anxiety*, *trust issues*, bahkan dapat menyebabkan depresi dimana individu sulit untuk membentuk kembali hubungan sehat sehingga individu cenderung menghindari untuk menjalin hubungan di masa depan.

Dalam hal ini, individu *emerging adulthood* perlu untuk membentuk identitas diri dan membangun hubungan yang lebih kompleks dan bermakna dengan sekitarnya. Pada masa ini, hubungan romantis menjadi salah satu hal penting yang perlu dieksplorasi oleh individu sebagai bagian dari proses pencarian jati diri dan penentuan gaya hidup seperti apa yang ingin ditempuh (Santrock, 2019). Oleh karena itu, pengalaman berupa pengkhianatan seperti perselingkuhan dari pasangan dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Selain itu, peristiwa berupa perselingkuhan ini juga dapat memengaruhi kemampuan individu untuk dapat berinteraksi secara sosial yang pada akhirnya membuat individu menarik diri atau mengisolasi diri mereka dari lingkungan di sekitarnya.

Pengalaman berupa perselingkuhan ini sendiri memiliki keterkaitan dengan *psychological well-being* korban, dimana dampak dan efek dari peristiwa pengkhianatan berupa perselingkuhan dalam sebuah hubungan intim berkaitan erat dengan perubahan jangka panjang atau abadi dalam kehidupan individu. Dimana korban mungkin akan cenderung untuk menghindari kepercayaan yang terlalu dalam atau mengalami kecemasan dalam mengembangkan kepercayaan dengan pasangan baru (Mosley, 2022).

*Psychological well-being* dapat dipahami sebagai sebuah pencapaian optimal potensi psikologis, dimana individu mampu untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif, mencapai kemandirian, mampu menguasai lingkungan, dan dapat mengembangkan potensi diri (Ryff & Keyes, 1995). Selaras dengan itu, Snyder & Lopez (2007) mendefinisikan kesejahteraan secara umum sebagai evaluasi individu akan kondisi dirinya dalam menyadari potensi diri, merasakan kebahagiaan, berusaha mencapai tujuan hidup, hingga memiliki kepedulian dengan orang sekitarnya.

Secara lebih lanjut, akan tetapi tidak semua pengalaman yang dimiliki dapat dievaluasi sebagai sesuatu kondisi yang positif oleh individu, dimana individu yang menjadi korban perselingkuhan seringkali memiliki penilaian negatif atas pengalamannya. Hal ini sejalan dengan pandangan Ryff (dalam Snyder & Lopez, 2007) yang menyatakan bahwa evaluasi pengalaman individu dapat mengarah kepada dua macam kondisi, yakni pada *well-being* (kesejahteraan) sebagai hasil dari evaluasi positif individu atau mengarah pada ketidaksejahteraan sebagai hasil dari evaluasi negatif individu. Dalam hal ini, individu yang mengevaluasi pengalamannya sebagai suatu hal yang positif atau sebagai pembelajaran dalam kehidupannya dapat digolongkan kearah *psychological well-being* yang baik. Sebaliknya, apabila individu korban perselingkuhan mengevaluasi pengalamannya secara negatif maka akan mengarah pada ketidaksejahteraan psikologis individu. Dimana mereka yang cenderung melakukan evaluasi negatif terhadap pengalaman yang telah dilalui mengarah pada ketidaksejahteraan psikologis. Selanjutnya, Ryff & Keyes (1995) juga mengemukakan beberapa aspek dari *psychological well-being*, yakni (1) *self-acceptance*; (2) *positive*

*relations with others*; (3) *autonomy*; (4) *environmental mastery*; (5) *purpose in life*; dan (6) *personal growth*.

Secara lebih lanjut, untuk melihat *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan, maka peneliti melakukan *preliminary research* guna melengkapi data awal yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner melalui *google form*. Berikut merupakan hasil *preliminary research* yang telah dilakukan:



Gambar 1.1 *Pie Chart* “Apakah saat ini sedang mejalin hubungan pacaran?”

Berdasarkan gambar 1.1 diatas terdapat sebanyak 76% dari 50 responden menjawab “Tidak” bahwa saat ini belum menjalin hubungan pacaran, namun di sisi lain terdapat sebanyak 24% lainnya menjawab bahwa “Ya” mereka sedang menjalani hubungan pacaran saat ini. Melihat hasil data yang ditemukan, masih banyak responden yang tidak sedang menjalani hubungan pacaran saat ini dikarenakan oleh beberapa alasan:

*“Saya merasa rendah diri mengingat bagaimana dulu mantan saya memperlakukan saya”.*

DL (22 tahun - Laki-laki)

*“Saya saat ini sedang tidak berpacaran karena masih trauma dengan hubungan sebelumnya”.*

AA (21 tahun - Perempuan)

*“Sejak saya diselingkuhi saya takut untuk memulai hubungan kembali”.*

T (21 tahun - Perempuan)

*“Susah percaya orang karena diselingkuhi jadi lebih milih untuk sendiri dulu”.*

W (20 tahun – Laki-laki)

Berdasarkan kutipan *preliminary research* diatas, dapat dilihat bahwa ketiga subjek memiliki pandangan negatif terhadap pengalaman perselingkuhan yang telah terjadi. Hal ini dapat dilihat dari GK (22 tahun) yang masih merasa ketakutan untuk menjalin hubungan dengan orang lain dikarenakan adanya perasaan *trust issue* yang muncul dalam dirinya. Sementara itu, AA (21 tahun) masih memiliki perasaan trauma terhadap pengalaman yang dilalui hingga menjadi pribadi yang kurang percaya diri. Selain itu, T (21 tahun) menyatakan bahwa ia merasa *insecure* dan kecewa dengan dirinya sendiri. Secara lebih lanjut, W (20 tahun) menyatakan bahwa ia menjadi susah percaya orang akibat perselingkuhan yang terjadi sehingga memilih untuk tidak menjalani hubungan untuk saat ini.



Gambar 1.2 *Pie Chart* “Apakah saat ini Anda sudah pulih dari perselingkuhan yang dialami oleh Anda?”

Berdasarkan gambar 1.2 diatas terdapat sebanyak 62% dari 50 responden belum pulih dari perselingkuhan yang dialami dan sebanyak 38% sudah pulih akan perselingkuhan yang dialami oleh diri mereka. Melihat hasil data yang ditemukan, masih banyak responden yang belum pulih dari perselingkuhan yang dialami dikarenakan oleh beberapa alasan:

*“Saya masih merasa insecure dan kecewa dengan diri saya sendiri”.*

T (Perempuan - 21 tahun)

*“Saya masih merasa bingung mengapa ybs melakukan perbuatan seperti itu. Saya juga masih mengingat kenangan yang dilalui bersama”.*

RS (Perempuan - 21 tahun)

*Karena cinta pertama, terlalu percaya dan sudah bergantung. Sehingga susah untuk mencoba memulihkan diri”.*

AJ (Perempuan - 22 tahun)

*Walaupun sudah memiliki pacar baru, saya masih marah ketika mengingat kejadian saya diselingkuhi oleh mantan saya.*

C (Perempuan - 22 tahun)

*“Karena masih ada rasa ketakutan untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan menjadi trust issue dengan pasangan”.*

GK (Perempuan - 22 tahun)

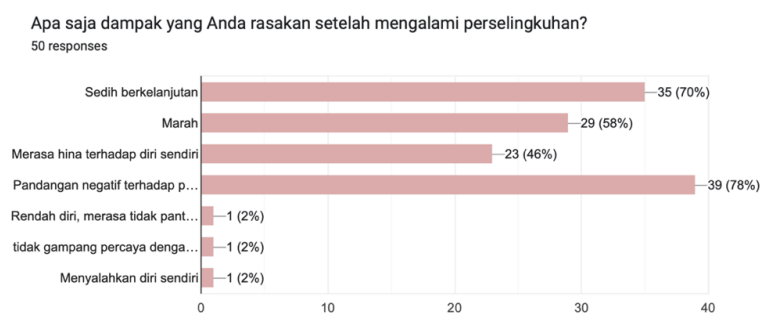
*“Kadang saya masih teringat hal-hal yang biasa dilakukan, melakukan banyak hal dan belajar bersama sehingga saya cukup kesulitan ketika berpisah. dan saya jadi merasa bahwa diri saya kurang cukup mampu untuk bersanding sehingga mengalami hal tersebut”.*

J (Perempuan - 20 tahun)

Berdasarkan kutipan *preliminary research* diatas, dapat dilihat bahwa subjek masih belum dapat pulih dari perselingkuhan yang dialami dengan berbagai alasan. Hal ini dapat dilihat dari T (21 tahun) yang merasa kecewa dan *insecure* dengan dirinya, kemudian RS (21 tahun) masih merasa bingung mengapa pasangannya melakukan perselingkuhan pada dirinya dan RS pun mengakui bahwa dirinya masih mengingat kenangan yang telah dilalui bersama. Selain itu, AJ (22 tahun) menyatakan bahwa karena individu merupakan cinta pertamanya sehingga ia sudah terlalu percaya dan bergantung dengan pasangannya saat itu, sehingga susah bagi AJ untuk mencoba pulih dari perselingkuhan yang dialami. Sementara itu, C (22 tahun) menyatakan bahwa meskipun ia sudah memiliki pasangan baru, ia masih merasa marah ketika mengingat perselingkuhan yang telah dilakukan oleh mantannya dulu. Lalu, GK (22 tahun) menyatakan bahwa ia belum pulih dikarenakan masih adanya rasa takut untuk menjalin hubungan dengan individu lain hingga menjadi *trust issue*. Secara lebih lanjut, J (20 tahun) mengaku bahwa ia kadang masih teringat akan hal-hal yang biasanya dilakukan bersama di mana ia juga banyak belajar dari pasangannya dulu sehingga ia menjadi kesulitan dalam menjali

kesehariannya ketika berpishah hingga ia pun merasa bahwa dirinya kurang cukup mampu untuk bersanding sehingga ia pun merasa demikian.

Selain itu, untuk melihat dampak yang dirasakan oleh *emerging adulthood* korban perselingkuhan, maka peneliti melakukan *preliminary research* guna melengkapi data awal yang dilakukan melalui *google form*. Berikut merupakan hasil *preliminary research* yang telah dilakukan:

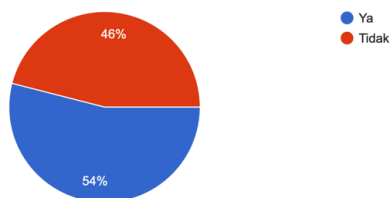


Gambar 1.3 Grafik dampak yang dirasakan korban setelah perselingkuhan

Berdasarkan gambar 1.3 diatas terdapat sebanyak 78% dari 50 responden memiliki pandangan negatif terhadap pelaku/diri sendiri, 70% merasakan sedih yang berkelanjutan, 58% merasa marah, 46% merasa hina terhadap diri sendiri, 2% merasa rendah diri, 2% tidak mudah percaya, dan 2% dari 50 responden lainnya menyalahkan dirinya sendiri. Hasil *preliminary research* ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa dampak dari perselingkuhan adalah rasa sedih berkelanjutan, marah, merasa hina, pandangan negatif terhdhadap pelaku maupun diri sendiri, hingga lainnya (Cano & O'Leary, 2000; Olson et al., 2002; Syamsuri & Yitnamurti, 2020).



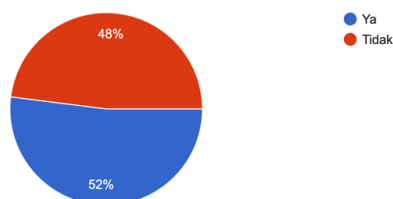
1. Apakah Anda mampu menerima diri Anda apa adanya (baik maupun buruk) termasuk dengan pengalaman yang telah Anda lalui?  
50 responses



Gambar 1.4 Pie Chart Aspek “Self-Acceptance”

Berdasarkan gambar 1.4 diatas terdapat sebanyak 54% dari 50 responden dapat menerima diri mereka apa adanya (baik maupun buruk) termasuk dengan pengalaman yang telah dilalui, yang berarti responden mampu menerima diri dan pengalaman yang telah dilalui. Namun, terdapat sebanyak sebesar 46% responden tidak dapat menerima diri mereka apa adanya (baik maupun buruk) termasuk dengan pengalaman yang telah dilalui yang berarti responden belum dapat menerima diri dan pengalaman yang telah dilalui. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa adanya kecendrungan rendahnya *psychological well-being* dikarenakan menurut Ryff & Keyes (1995) bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* baik adalah individu yang dapat menerima dirinya apa adanya termasuk dengan pengalaman yang telah dilalui.

2. Apakah Anda merasa bahwa Anda dapat berbagi perasaan maupun pikiran Anda dengan orang-orang di sekitar Anda?  
50 responses

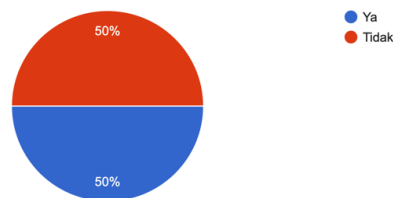


Gambar 1.5 Pie Chart Aspek “Positive Relations with Others”

Berdasarkan gambar 1.5 diatas terdapat sebanyak 52% dari 50 responden merasa bahwa mereka dapat berbagi perasaan maupun pikiran dengan orang-

orang di sekitar mereka. Namun, terdapat sebanyak sebesar 48% responden merasa bahwa mereka tidak dapat berbagi perasaan maupun pikiran dengan orang-orang di sekitar mereka. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa adanya kecendrungan rendahnya *psychological well-being* dikarenakan menurut Ryff & Keyes (1995) bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* baik adalah individu yang dapat menjalin serta menjaga hubungan dekat dengan orang lain.

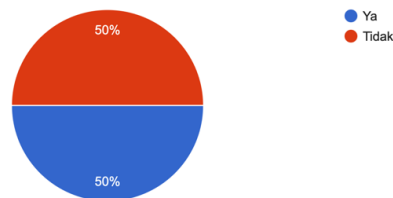
3. Apakah Anda merasa bebas dalam membuat keputusan sendiri dan berpegang teguh pada pendirian Anda?  
50 responses



Gambar 1.6 Pie Chart Aspek “Autonomy”

Berdasarkan gambar 1.6 diatas terdapat sebanyak 50% dari 50 responden dapat merasa bebas dalam membuat keputusan sendiri dan berpegang teguh pada pendirian mereka. Namun, terdapat sebanyak 50% responden merasa tidak bebas dalam membuat keputusan sendiri dan berpegang teguh pada pendirian mereka. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa adanya kecendrungan rendahnya *psychological well-being* dikarenakan menurut Ryff & Keyes (1995) bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* baik adalah individu yang mampu untuk dapat mengendalikan diri, berpikir mandiri, bersikap mandiri, dan membuat keputusan secara mandiri.

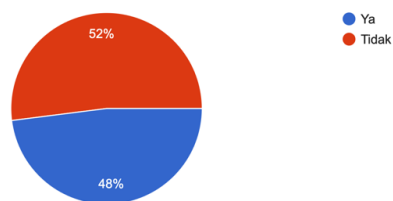
4. Apakah Anda mampu untuk mengelola masalah dan tantangan yang terjadi di lingkungan Anda?  
50 responses



Gambar 1.7 *Pie Chart* Aspek “*Environmental Mastery*”

Berdasarkan gambar 1.7 diatas terdapat sebanyak 50% dari 50 responden mampu untuk mengelola masalah dan tantangan yang terjadi di lingkungan mereka. Namun, terdapat sebanyak 50% responden tidak mampu untuk mengelola masalah dan tantangan yang terjadi di lingkungan mereka. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa adanya kecenderungan rendahnya *psychological well-being* dikarenakan menurut Ryff & Keyes (1995) bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* baik adalah individu yang mampu untuk dapat menciptakan peluang dan mewujudkan potensi yang ada dalam dirinya untuk memenuhi kebutuhan diri.

5. Apakah Anda merasa bahwa hidup Anda bermakna dan memiliki arah yang jelas?  
50 responses

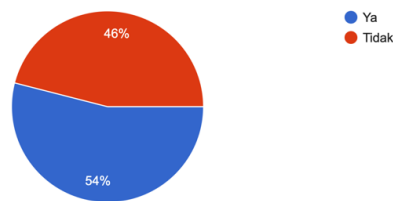


Gambar 1.8 *Pie Chart* Aspek “*Purpose in Life*”

Berdasarkan gambar 1.8 diatas terdapat sebanyak 52% dari 50 responden merasa bahwa hidup mereka bermakna dan memiliki arah yang jelas. Namun, terdapat sebanyak 48% responden merasa bahwa hidup mereka tidak bermakna dan memiliki arah yang jelas. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa adanya kecenderungan rendahnya *psychological well-being* dikarenakan menurut

Ryff & Keyes (1995) bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* baik adalah individu yang mampu untuk dapat memberikan arah dan makna dalam perjalanan hidupnya.

6. Apakah Anda merasa bahwa Anda telah berusaha untuk memperbaiki diri dan mencapai potensi diri Anda secara penuh?  
50 responses



Gambar 1.9 Pie Chart Aspek “*Personal Growth*”

Berdasarkan gambar 1.9 diatas terdapat sebanyak 54% dari 50 responden merasa bahwa mereka telah berusaha untuk memperbaiki diri dan mencapai potensi diri mereka secara penuh. Namun, terdapat sebanyak 46% responden merasa bahwa mereka tidak berusaha untuk memperbaiki diri dan mencapai potensi diri mereka secara penuh. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa adanya kecendrungan rendahnya *psychological well-being* dikarenakan menurut Ryff & Keyes (1995) bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* baik adalah individu yang mampu untuk dapat terus meningkatkan potensi dirinya sehingga nantinya dapat menjadi seseorang yang dapat berfungsi secara penuh.

Berdasarkan hasil *preliminary research*, dapat disimpulkan bahwa terdapat indikasi rendahnya *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan. Seharusnya *emerging adulthood* korban perselingkuhan memiliki *psychological well-being* yang tinggi, karena memperoleh dukungan dan bantuan dari lingkungan sekitar (Fife et al., 2022). Hal tersebut didukung oleh teori “*emphaty-altruism*” yang menjelaskan bahwa empati yang dimiliki seseorang akan mengarahkan individu untuk dapat membantu orang lain yang menjadi korban dalam suatu permasalahan (Batson et al., 2015). Dalam konteks *social support*, empati menjadi dasar munculnya perilaku untuk memberikan dukungan,

dimana teori *emphaty-altruism* menjelaskan bahwa empati terhadap orang lain dapat menjadi motivasi altruistik, yakni keinginan tulus untuk menolong demi orang lain, dan bukan untuk kepentingan diri sendiri (Batson et al., 2015). Tetapi, senyatanya berdasarkan data *preliminary*, terdapat indikasi rendahnya *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran.

Dalam hal ini, terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* seseorang, salah satunya adalah *social support*. Ryff & Keyes (1995) mengemukakan beberapa faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* yang meliputi demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya), *social support*, dan *locus of control*. Adapun hasil *preliminary research* yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner melalui *google form* menunjukkan bahwa *social support* sebagai faktor dominan yang memengaruhi *psychological well-being emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam berpacaran di Indonesia.



Gambar 1.10 Grafik Faktor yang memengaruhi *psychological well-being*

Berdasarkan gambar 1.10 diatas dapat dilihat bahwa dari total 50 responden terdapat sebanyak 82.9% responden memilih *social support* sebagai variabel yang memengaruhi *psychological well-being* mereka dikarenakan oleh beberapa alasan:

*“Karena saat saya mengalami hal tersebut saya mengalami kesedihan yang mendalam, namun dengan adanya dukungan sosial saya merasa bahwa saya tidak sendirian dan masih bisa melanjutkan hidup. disaat saya teringat, teman-teman dan orang sekitar saya akan berusaha membuat saya merasa lebih baik”.*

J (Perempuan - 20 tahun)

*“Dukungan dari orang terdekat membantu seseorang untuk pulih dengan cepat, dimana ada keluarga atau orang terdekat yang mendukung mereka untuk cepat pulih seperti dulu lagi.”.*

T (Perempuan - 21 tahun)

Hasil *preliminary research* diatas sejalan dengan Anda et al. (2025) yang menjelaskan bahwa *social support* berperan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan hidup, mengatur emosi, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Kemudian, berdasarkan penelitian lain mendapati hasil bahwa *social support* secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis, karena dapat membantu individu mengatasi tekanan hidup dan mendorong kesehatan mental yang baik (Febriyanto & Palupi, 2017; Ryff & Keyes, 1995). Secara lebih lanjut, apabila individu menerima dukungan dari orang tua, teman, dan *significant others* telah terbukti dapat meningkatkan *psychological well-being*, terutama dalam masa krisis (Akbar & Aisyawati, 2021). Beberapa hasil dari penelitian diatas menunjukkan bahwa *social support* sebagai bantuan yang diterima oleh sekitar ini dapat menjadi sumber untuk meningkatkan *psychological well-being* individu.

Dalam hal ini, Zimet et al. (1988) mendefinisikan *social support* sebagai penilaian subjektif terhadap kecukupan dukungan sosial di lingkungan berupa dukungan penghargaan, emosional, instrumental, dan informasi. Selanjutnya, Uchino (2004) mendefinisikan *social support* sebagai kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari individu atau kelompok. Dalam hal ini dukungan dapat berasal dari banyak sumber (pasangan, keluarga, teman, dokter, atau organisasi masyarakat). *Social support* sendiri dapat tercermin melalui beberapa aspek, yakni (1) *family*; (2) *friends*, dan (3) *significant others* (Zimet et al., 1988).

Dalam hal ini, *psychological well-being* dan *social support* sendiri telah banyak diteliti, hal ini dapat dilihat pada berbagai penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Setyawati et

al. (2022) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di UPT PRSMP Surabaya” ditemukan bahwa terdapat signifikansi hasil antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*, dimana hal ini menunjukkan tingginya dukungan sosial yang diterima oleh remaja binaan di UPT PRSMP Surabaya maka menyebabkan tingginya tingkat kesejahteraan psikologis remaja binaan. Kemudian, berdasarkan penelitian Sulaeman & Kustimah (2024) dengan judul “Hubungan *Perceived Social Support* dengan *Psychological Well-Being* pada Ibu Bekerja” mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *perceived social support* dan *psychological well-being* pada Ibu bekerja, peningkatan *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang ada di sekitar. Secara lebih lanjut, adapun penelitian yang dilakukan oleh Reo et al. (2024) dengan judul “*Social Support and Self-Esteem as Predictors of Psychological Well-Being of Generation Z Students*” ditemukan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* mahasiswa generasi Z di perguruan tinggi X Kupang. Tidak hanya itu saja, adapun penelitian yang telah dilakukan oleh Saputra & Palupi (2020) dengan judul “*Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of the Final Year Students*” ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan *thesis* di Universitas Airlangga, dimana semakin tinggi *social support*, maka akan diikuti dengan semakin tingginya *psychological well-being* pada mahasiswa akhir, dan begitupun sebaliknya.

Meskipun telah banyak penelitian yang telah membahas hubungan antara *social support* dengan *psychological well-being*, namun masih terdapat kekurangan dalam penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara *social support* dengan *psychological well-being* pada populasi *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam berpacaran di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk dapat mengeksplorasi lebih lanjut keterkaitan antara *social support* dengan *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran di Indonesia.

Maka daripada itu, penting untuk dapat meneliti *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dikarenakan terdapatnya berbagai dampak yang signifikan pada korban seperti perasaan marah, sedih berkelanjutan, merasa hina, hingga depresi. Selain itu juga, hal ini menjadi penting dikarenakan tahap *emerging adulthood* merupakan tahap krusial dalam perkembangan identitas korban yang sedang dalam masa penyesuaian dari remaja akhir menuju ke kehidupan dewasa awal guna memenuhi tugas perkembangan yang ada, khususnya dalam hubungan romantis. Dalam hal ini, perselingkuhan yang terjadi dapat menjadi pengalaman traumatis yang dapat mengganggu proses individu dalam memenuhi tugas perkembangan yang ada, sehingga penelitian ini ingin memahami bagaimana kondisi *psychological well-being* individu dapat membangun kembali identitas mereka setelah mengalami peristiwa berupa perselingkuhan hingga penting bagi korban guna dapat mengevaluasi pengalaman dirinya secara positif sebagai fondasi untuk investasi tugas perkembangan selanjutnya guna dapat terus berkembang maju dan dapat menjalani hidup mereka secara bermakna.

Secara lebih lanjut, penelitian mengenai *social support* dan *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran di Indonesia penting untuk dilakukan guna melihat hubungan antara *social support* dengan *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran di Indonesia.

## 1.2 Batasan Masalah

Adapun beberapa batasan masalah dalam penelitian ini, diantaranya:

- a. Penelitian ini memiliki ruang lingkup yang berfokus pada *psychological well-being* dan *social support* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran.
- b. Penelitian ini berfokus pada subjek yang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood*, yakni pada rentang usia 18-25 tahun.
- c. Penelitian ini berfokus pada perselingkuhan yang bersifat *direct* atau langsung berupa pengakuan langsung dari pasangan bahwa ia menjalin hubungan



romantis dengan individu lain, korban menyaksikan langsung bahwa pasangan menjalin hubungan romantis dengan individu lain, dan korban mendapatkan informasi dari saksi terpercaya (teman/keluarga/rekan kerja) yang disertai dengan adanya bukti pendukung.

- d. Penelitian ini berfokus pada korban yang sudah tidak lagi menjalin hubungan dengan pelaku perselingkuhan.
- e. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang berfokus pada uji hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran.

### 1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran di Indonesia.

### 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran di Indonesia.

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan Psikologi, khususnya pada ilmu Psikologi Positif yang berkaitan dengan bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis mengenai hubungan antara *social support* dengan *psychological well-being*, khususnya pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran di Indonesia.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* pada *emerging adulthood* korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran di Indonesia.

#### b. Bagi Keluarga Partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada keluarga partisipan terkait pentingnya *social support*, sehingga dapat membantu proses pemulihan dan meningkatkan hubungan partisipan dengan sekitarnya serta dapat membentuk *psychological well-being* yang baik pada partisipan