

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Setiap individu melalui tahapan perkembangan, disetiap tahapannya memiliki peran serta tugas perkembangan pula (Havighurst, dalam Anggrianti & Cahyono, 2019). Salah satu tahap perkembangan yang dilalui individu adalah masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa, rentang usia ini berkisar antara 18-25 tahun. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal meliputi tuntutan akan keintiman, identitas, dan kemandirian (Santrock, dalam Putri, 2019), memilih menikah/ membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik/ mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu, dan melakukan suatu pekerjaan (Havighurst, dalam Thahir, 2022).

Kebanyakan orang mulai mencari pasangan dan menjalin hubungan di masa dewasa awal. Pada tahap ini, individu mencoba selektif untuk menjalin hubungan lebih intim. Menurut Erikson (dalam Utami, 2022) individu dewasa awal berada pada tahap “*intimacy vs isolation*”, artinya di tahap ini timbul dorongan untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain. Lebih lanjut, Cate & Lloyd (dalam Utami, 2022) menyebutkan bahwa salah satu hubungan yang dijalani oleh individu untuk mencari hubungan lebih dekat/ serius bersama pasangannya melalui pacaran. Badan Pusat Statistik (2022) menyebutkan ada 1.7 juta pernikahan di Indonesia, 33.76% diantaranya merupakan muda-mudi yang menikah saat usia 19-21 tahun, walau tidak terkonfirmasi apakah pernikahan tersebut dilalui dengan proses pacaran terlebih dahulu/ langsung menikah.

Pacaran diartikan sebagai proses yang dilalui sepasang kekasih dengan serangkaian tahap menuju kehidupan keluarga (Nastiti, dalam Wijaya, dkk., 2021), yang fungsi utamanya memilih serta mendapatkan seorang pasangan/*relationship* (Santrock, dalam Purba & Kusumawati, 2019). Menurut Miller (2015), *relationship* adalah proses yang penuh perubahan *mood* hingga kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Gala dan Kapadia (dalam Angela & Hadiwirawan, 2022), hubungan romantis yang dialami dewasa awal berdampak pada perkembangan emosi positif yakni peningkatan rasa bahagia dan kualitas hidup yang dirasakan bahkan hingga ke tahap perkembangan selanjutnya. Lebih lanjut, Baumeister & Leary (dalam Marsha & Indrijati, 2022) menyebutkan kepuasan hubungan romantis dapat mempengaruhi kesehatan mental serta fisik seseorang sehingga penting bagi dewasa awal untuk mencapai kualitas hubungan romantis yang baik.

Ada tiga dimensi untuk mengukur kepuasan dalam hubungan romantis, diantaranya cinta, masalah dan harapan. Cinta merupakan komponen paling utama dalam menjalani suatu hubungan romantis. Bagaimana individu mengekspresikan cintanya dapat memengaruhi kepuasan akan hubungan romantis yang dijalannya. Namun kenyataannya, hubungan romantis yang dijalani tidak selalu berjalan mulus. Ketika memutuskan untuk menjalin suatu hubungan romantis, masalah menjadi hal alamiah yang pasti terjadi dan tidak dapat dihindari (Hendrick, dalam Chrisnatalia & Ramadhan, 2022). Menurut William, dkk (dalam Angela & Hadiwirawan, 2022), masalah yang terjadi dalam hubungan romantis dapat menghancurkan atau bahkan menguatkan hubungan romantis, dan semua tergantung bagaimana cara individu mengatasi/ memandang permasalahan tersebut.

Salah satu permasalahan yang kerap terjadi dalam hubungan romantis adalah perselingkuhan. Belakangan ini, marak di sosial media beredar berita perselingkuhan. Salah satunya, seorang Wanita di Binjai, Sumatera Utara berinisial RP mengunggah video di akun tiktoknya mengenai rasa sakit hati karena diselingkuhi oleh mantan pacarnya. Video tersebut viral di sosial media karena mengirimkan karangan bunga dengan pesan menohok ke pernikahan mantannya yang menikah dengan selingkuhannya (tribunnews.com). Terkait masalah perselingkuhan ini, peneliti melakukan survei sederhana dengan menyebar skala melalui *gform* kepada individu dewasa awal yang tinggal di Kota Binjai, hasilnya 80 individu yang mengisi survei, 60 orang diantaranya pernah mengalami perselingkuhan saat menjalani hubungan pacaran dengan berbagai macam alasan. Salah satunya dialami oleh subjek pertama penelitian, ia mengatakan bahwa:

*“...saya mengalami perselingkuhan karena hubungan jarak jauh. Saat itu saya sedang di luar kota untuk kuliah. Saat itu pacar saya sering chatting dengan perempuan lain, bukan cuma itu aja sih, mereka beberapa kali ketemu juga. Pacar saya ke kontrakan perempuan itu dan beberapa kali keluar bareng juga...”* (NA, 2023)

Hal senada juga dialami oleh subjek ketiga, ia mengatakan bahwa:

*“...saya mengalami perselingkuhan saat sebelum masuk kuliah. Waktu itu saya dan mantan saya terpaut umur satu tahun. Dia sedang pendidikan di luar kota.kita sama-sama ada di kota itu pada saat itu sih sebenarnya. Nah disana dia ketemu perempuan lain, mereka beberapa kali jalan bareng dan pacar saya ini sampai mengabaikan saya dan tega nge-publish perempuan itu di medsosnya juga. Awalnya disembunyikan tapi akhirnya ketahuan juga sama saya...”* (DH, 2023).

Perselingkuhan merupakan sebuah pelanggaran yang dilakukan oleh seseorang yang sudah memiliki pasangan (Moller & Vossler, 2015), juga tindakan yang dirasakan/dialami sebagai penghianatan yang menyakitkan dari suatu kepercayaan serta ancaman dalam suatu

hubungan; dan tindakan ini merusak ikatan kasih sayang maupun cinta pada pasangan (Johnson, dalam Purba & Kusumawati, 2019). Ada dua jenis perselingkuhan yaitu melibatkan emosional dan melibatkan aktivitas seksual (Nagurney & Thornton, dalam Shaleha & Kurniasih, 2021). Lebih lanjut, Whitty menyebutkan bahwa perselingkuhan emosional itu terjadi ketika pasangan memiliki perasaan jatuh cinta dengan orang lain di luar hubungan dan perselingkuhan emosional dianggap tidak selalu disertai dengan komponen seksual (dalam Shaleha & Kurniasih, 2021). Perselingkuhan menimbulkan dampak negatif dan jejak abadi pada korban yang dapat mempengaruhi hubungannya di masa depan. Trauma yang disebabkan oleh perselingkuhan, berbeda dengan *trauma non-interpersonal* seperti bencana atau *trauma interpersonal* yang dilakukan oleh orang asing karena keduanya tidak ditandai dengan hubungan pribadi yang dekat. Orang yang mengalami trauma pengkhianatan mungkin tidak selalu menyadari apa yang mereka alami meskipun ada gejala terkait definisi konseptual trauma perselingkuhan (Lonergan, dkk, 2020).

Korban perselingkuhan mengalami kondisi emosional yang berkepanjangan. Sebagaimana diutarakan López-Martínez, dkk (2018), korban perselingkuhan tidak hanya menghadapi satu kali peralihan namun serangkaian peralihan berkelanjutan yang mengaktifkan sistem ancaman berulang, hingga menyebabkan sistem bersiap untuk melawan, melaikan diri, atau menutup diri berulang kali. Respons tubuh terhadap perselingkuhan yang berulang kali, menjadi ketakutan yang sangat nyata akan perselingkuhan di masa depan akan membuat sistem respons tetap aktif dan tidak membiarkannya diatur ulang sehingga menciptakan *disregulasi emosional* yang mendalam. Dusturia dan Suprapti (2017) menyebutkan bahwa korban perselingkuhan lebih rentan mengalami gangguan psikologis dan emosi negatif yang pada akhirnya berujung pada perilaku negatif. Hal ini juga dialami oleh subjek pertama,

“.....saya ga tau persis apa aja yang mereka lakukan. tapi saya merasa sakit banget, saya kecewa sama pacar saya. saya marah, saya malu, saya benar-benar gak nyangka. hubungan kami sudah lama, sudah 8 tahun tapi kok dia sanggup begitu. Saat saya menemukan semua buktinya, saya shock, saya nangis berhari-hari dan benar-benar stress bahkan sampai gerd saya kambuh dan saya dirawat di rumah sakit selama dua minggu. rasanya berat sekali dan saya benar-benar trauma. Saya ga bisa tenang, tiap hari saya berusaha buat terlihat udah sembuh tapi sulit. Saya masih didera rasa sakit yang berkepanjangan, kadang saya merasa kangen dan sedih tapi saat yang bersamaan saya diliputi rasa marah, kecewa dan gak bisa memaafkan. Saya sampai menghapus semua yang berhubungan dengan dia dan perempuan itu, bahkan saya block dari seluruh sosial media yang saya punya.....” (NA, 2023)

Senada dengan hal tersebut diatas, reaksi emosi juga dialami subjek ketiga

*“.....waktu saya tau mantan pacar saya berhubungan dengan perempuan lain, saya kecewa berat. Saya marah-marah ke dia, saya meluapkan emosi saya dan saya maki. Dia gak sedikit pun merasa bersalah dan saya merasa seperti dicampakkan. Saya merasa sangat diinjak-injak saat itu. Selain kecewa, marah dan sedih, saya juga merasa rendah diri. Untuk waktu yang lama, bahkan berbulan-bulan, saya merasa tertekan dan sedih. Saya menjadi insecure terhadap diri saya dan saya jadi gak percaya diri. kejadian itu benar-benar membuat saya kehilangan rasa percaya diri saya, saya sampai menyalahkan diri saya berkali-kali, saya malu dan sempat butuh validasi dari orang lain gitu...”* (DH, 2023).

Dalam penelitiannya, Ansory (2020) menyebutkan bahwa emosi merupakan salah satu aspek berpengaruh besar pada sikap manusia. Emosi dalam perubahan perasaan (sedih, bahagia, takut), ekspresi (tersenyum, berteriak, cemberut), dan perubahan yang dilakukan tubuh dan otak (aktivitas saraf, detak jantung, dan berkeringat). Untuk itu, perlu satu upaya yang harus dilakukan untuk mengontrol emosi yang dirasakan atau disebut dengan regulasi emosi. Menurut Gross (dalam Mariana, dkk., 2022) regulasi emosi diartikan dengan bagaimana individu mengelola emosi yang dimilikinya, saat merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Lebih lanjut, Gross (2017) mengungkapkan bahwa proses regulasi emosi mengarahkan individu untuk membentuk strategi yang dapat digunakan sebagai upaya pengendalian emosi. Proses ini secara sadar perlu dilakukan oleh individu untuk mengurangi emosi berlebihan dan menenangkan diri. Menurut Gross dan John (dalam Mirza dkk, 2022), ada lima proses regulasi emosi yang dapat dilakukan seseorang disaat ia merasakan emosi yaitu *situation selection*, merupakan cara mendekati atau menghindari orang atau situasi di mana seseorang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. *Situation modification* merupakan cara individu mengubah lingkungan mereka sehingga mengurangi efek kuat dari emosi yang muncul. *Attention deployment* merupakan cara individu mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari emosi yang berlebihan. *Cognitive change* merupakan cara menilai kembali situasi dengan mengubah pola pikir lebih positif untuk mengurangi efek kuat dari emosi. *Respon modulation* upaya individu untuk mengatur dan mengekspresikan respons emosional yang tidak berlebihan.

Meskipun perselingkuhan dianggap hanya sebagai krisis kehidupan lainnya, namun pengkhianatan terhadap kepercayaan yang ditanamkan pada pasangan menghancurkan banyak hal, keyakinan, dan harapan bersama pasangan tersebut mengenai hubungan yang membuat tugas pemulihan menjadi sulit, bahkan dengan bantuan profesional. Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian mengenai “Gambaran Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Korban Perselingkuhan Di Masa Pacaran”.

Penelitian ini dilakukan untuk menyelidiki gambaran emosi dan proses regulasi emosi

pada dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan di Kota Binjai. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran emosi dan proses regulasi emosi pada dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya di bidang psikologi terutama mengenai regulasi emosi korban perselingkuhan pada masa dewasa awal. diharapkan dapat memberikan gambaran dan proses regulasi emosi di bidang psikologi terutama terhadap korban perselingkuhan pada masa dewasa awal sehingga berguna untuk proses pemulihan korban.