

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah fase perkembangan manusia yang ditandai oleh krisis identitas dan ketidakjelasan peran, sehingga remaja kerap menjadi tidak stabil, agresif, mengalami pertentangan antara sikap dan perilaku, rentan secara emosional, sensitif, serta cenderung bertindak cepat dan gegabah dalam hal yang ekstrem. Sikap emosional dan gegabah pada remaja membuat mereka sukar menjaga emosi positif, sehingga sebagian besar pada masa remaja sering menampilkan perilaku agresif terhadap teman, orang tua, maupun yang lebih muda (Syamsuri & Suskmi, 2017).

Masa remaja adalah tahap perkembangan krusial yang bermula saat organ tubuh matang, sehingga memungkinkan kemampuan reproduksi. Menurut Konopka (dalam Yusuf, 2017), masa remaja mencakup: (a) remaja awal usia 12-15 tahun; (b) remaja madya usia 15-18 tahun; (c) remaja akhir usia 19-22 tahun. Menurut Salzman, masa remaja adalah fase perkembangan yang bergantung pada orang tua serta ditandai oleh pencapaian kemandirian, minat terhadap seksualitas, refleksi diri, serta perhatian pada nilai estetika dan persoalan moral.

Remaja adalah seseorang yang sedang melalui tahap perkembangan menuju kedewasaan dan kemandirian. Untuk mencapai kedewasaan, mereka membutuhkan pembinaan karena pada masa remaja belum cukup mempunyai pengetahuan terkait mengenal diri, lingkungan, serta pengalaman untuk menetapkan arah hidup. Pertumbuhan remaja dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, faktor eksternal berasal dari lingkungan, misalnya kondisi sosial, politik, ekonomi, ataupun agama dalam keluarga dan masyarakat (Yusuf, 2017).

Menurut Suriani, Effendi, and Yuningsih (2016), di era globalisasi ini, arus informasi telah berkembang pesat dalam berbagai bidang pembangunan, selain itu dapat menyebabkan perubahan perilaku yang menyimpang karena adaptasi nilai baru yang datang dari luar dan memberi pengaruh terhadap gaya hidup termasuk perilaku berkencan serta aktivitas seksual yang merugikan bagi masyarakat. Gaya

yang berpotensi merugikan gampang ditiru remaja, khususnya oleh yang belum bisa mengontrol hasrat untuk melakukan kebiasaan tidak sehat.

Sebagian besar remaja menganggap berpacaran sebagai hal yang lumrah. Akibatnya, mereka yang tidak menjalani hubungan tersebut kerap dicap kuno, kolot, serta tidak selaras dengan perkembangan zaman. Pola berpacaran remaja masa kini cenderung mendekati perilaku yang melampaui batas, di mana kegiatan seksual mulai dijadikan pengisi waktu luang. Bentuk pacaran seperti ini tidak sehat karena menimbulkan pengaruh negatif bagi kesehatan reproduksi dan beragam aspek kehidupan remaja: fisik, psikologis, sosial, serta spiritual (Suriani dkk 2016).

Gaya berpacaran remaja sekarang berbeda signifikan dari generasi sebelumnya. Lukitasari (2018) mengemukakan bahwasanya pada zaman dulu pacaran dipakai untuk menentukan calon pasangan dengan melibatkan orang tua serta bertujuan menikah. sebaliknya, pacaran masa kini lebih kerap dilakukan untuk mengisi waktu luang atau mengikuti tren dan tidak diarahkan pada pernikahan. Lukitasari (2018) menyatakan bahwasanya dulu pacaran lebih menyerupai perjodohan dengan tujuan pernikahan, sementara pada masa kini pacaran lebih sering dianggap sebagai hiburan semata.

Dari pengamatan pada tahap awal pengumpulan data di lapangan di Kabupaten Bangkalan (Kecamatan Kamal), para remaja cenderung berpacaran dengan cara berboncengan, saling berpegangan tangan di ruang publik, berpelukan, dan sejumlah remaja memperlihatkan kemesraan mereka di media sosial, mereka kerap berkumpul di tempat umum sambil berpegangan tangan.

Pacaran merupakan ikatan romantis antara pria dan wanita yang berakar pada rasa suka bersama, memuat perasaan cinta, sayang, dan perhatian, serta komitmen untuk mempertahankan kedekatan romantis. Menurut Tridarmanto (2017), pacaran adalah hubungan yang bisa bersifat sederhana maupun kompleks, di mana individu yang saling tertarik merencanakan upaya untuk bersama. Melalui pacaran remaja saling mengenal satu sama lain, menjadi teman berbagi dalam suka maupun duka, membangun komunikasi yang baik, saling memberi dukungan dan menjalani berbagai kegiatan bersama yang biasanya tidak terjadi dalam pertemanan biasa.

Dalam berpacaran, sudah sepatutnya laki-laki dan perempuan yang menjalin hubungan memiliki komitmen untuk merawat kelangsungan hubungan. Seno (2018) menyatakan bahwa komitmen berperan signifikan dalam pacaran, karena ia menguraikan kewajiban dan hak pasangan sehingga tercipta saling penghargaan. Dalam pacaran, kadang-kadang pasangan melanggar komitmen yang sudah dibuat, seperti melakukan perselingkuhan. Orang yang berbuat selingkuh gagal memelihara komitmennya.

Ramadhani, (2019) menyatakan bahwa perselingkuhan merupakan perbuatan tidak jujur terhadap pasangan, yaitu menjalin hubungan dengan orang lain tanpa sepengetahuan pasangan. Seno (2018) menyebutkan dua bentuk perselingkuhan yang umum terjadi: perselingkuhan emosional dan perselingkuhan fisik atau seksual, dan keduanya dapat terjadi bersamaan. Shaleha et al. (2020) menjelaskan dua bentuk pengkhianatan dalam hubungan, salah satunya perselingkuhan emosional, yaitu kondisi di mana seseorang menciptakan keterputusan emosional dari pasangannya. Ciri-cirinya berupa ketertarikan kepada orang lain, memberi perhatian lebih kepada orang lain, jatuh cinta pada orang lain, berdusta pada pasangan, membahas urusan hubungan dengan pihak lain, dan merasakan ketertarikan romantis pada orang lain. Selingkuh secara fisik atau seksual melibatkan niat untuk berhubungan seks dengan orang lain, merayu pihak lain, serta melakukan keintiman seperti berpegangan tangan, berciuman, membelai, atau melaksanakan hubungan seksual dengan orang lain. Perselingkuhan, baik fisik maupun emosional, dapat langsung lewat sarana elektronik.

Sedangkan menurut Veyanti (2016), terdapat beberapa jenis perselingkuhan emosional: *serial affair*, yakni perselingkuhan berulang yang hanya melibatkan sedikit emosi; tipe kedua adalah *fling* atau cinta semalam; dan *romantic love affair*, yaitu perselingkuhan yang melibatkan emosi yang sangat kuat, dan yang terakhir adalah hubungan gelap jangka panjang yaitu perselingkuhan yang melibatkan ikatan emosional mendalam hingga lebih mengutamakan selingkuhan daripada pasangannya sendiri. Dalam penelitian ini, perselingkuhan pada hubungan pacaran diartikan sebagai keadaan di mana seseorang merasa tertarik atau jatuh cinta kepada orang lain, melakukan tindakan intim dengan orang lain secara langsung

atau lewat media elektronik, dan mengalihkan perhatian secara berlebihan kepada orang lain secara sengaja tanpa diketahui pasangannya. Oleh karena itu, perselingkuhan dapat berupa pelanggaran emosional maupun fisik.

Penyebab perselingkuhan meliputi kebosanan pada pasangan, kurangnya perhatian dari pasangan, pacaran jarak jauh, frekuensi konflik yang tinggi, serta penyebab lain (Al Mansur, 2021). Menurut Seno (2018), dorongan seseorang untuk selingkuh muncul dari kebosanan dan kejenuhan terhadap hubungan yang datar, sehingga timbul hasrat mencari hal baru pada orang lain selain pasangan. Penyebab lain adalah minimnya perhatian yang diterima.

Perselingkuhan dalam hubungan pacaran dapat menimbulkan kekecewaan, kesedihan, kemarahan, hilangnya kepercayaan pada pasangan, luka batin yang mendalam, hingga putusnya hubungan (Leeker & Carlozzi, 2012). Selain menimbulkan sakit hati, perselingkuhan juga dapat memicu kebencian dan berpotensi menyebabkan tindakan kekerasan nonfisik maupun fisik, seperti kemarahan hebat, makian, pemukulan, dan dorongan untuk melakukan balas dendam. Menyimpan perasaan negatif dalam diri bisa menyebabkan dampak buruk, seperti stres, frustrasi, kecemasan, kesulitan menjalin hubungan, hilangnya rasa percaya diri dan kepercayaan antarpribadi, mudah marah, cepat curiga, hingga berpotensi berujung pada kekerasan, baik fisik maupun verbal, yang muncul saat mengingat perlakuan buruk dan pengalaman perselingkuhan, berdampak menurunkan kesehatan fisik, misalnya menyebabkan sakit kepala, maag, hilangnya nafsu makan, serta penurunan kualitas tidur akibat stres (Kurnia, 2016b, 2016a).

Menurut Padmavathi, dkk (2019), individu yang mengalami kecemasan atau kekhawatiran berlebih setelah ketahuan diselingkuhi dapat menderita *Post-Infidelity Stress Disorder (PISD)*. PISD ditandai oleh ingatan yang terus-menerus tentang pengkhianatan pasangan yang dialami, dan perasaan tersebut kerap muncul meskipun orang tersebut telah berhubungan dengan pasangan baru. Menurut Padmavathi, dkk (2019), proporsi orang yang pernah mengalami perselingkuhan dan berisiko terkena kondisi ini berkisar antara 20% sampai 40%. Sulitnya melupakan peristiwa perselingkuhan seringkali disebabkan oleh ketidakmampuan korban untuk memaafkan pasangan. Menurut Padmavathi, dkk (2019) beberapa ciri

pada individu dengan *Post-Infidelity Stress Disorder* serupa dengan gejala rendahnya kemampuan memaafkan. Mereka menjelaskan lebih jauh bahwa korban perselingkuhan cenderung menghindar dalam bentuk pikiran, perasaan, atau pembicaraan yang berkaitan dengan trauma; hal ini sejalan dengan gejala memaafkan yang rendah, di mana salah satu aspek memaafkan adalah motivasi untuk tidak menghindar jika seseorang sudah memaafkan, ia tidak lagi menghindari hal-hal yang terkait dengan pengalaman menyakitkan yang dialaminya (Kurnia, 2016a).

Di era digital saat ini, fenomena perselingkuhan meningkat tidak hanya pada ranah luring, melainkan juga merambat ke dunia maya melalui platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, maupun aplikasi kencan lainnya. Fenomena ini marak terjadi karena aktivitas tersebut dinilai dapat memacu adrenalin dan memberikan tantangan bagi para pelaku. Yang mana awalnya hanya sebagai selingan kebahagiaan semu namun merujung pada keseriusan kencan, dan melakukan hal-hal terlarang yang melanggar norma agama, norma sosial demi kepuasan sesaat, tanpa sadar selingkuh yang dilakukan akan menyakiti pasangan (Barta & keine, 2005).

Perselingkuhan dalam hubungan berpacaran merupakan pengalaman interpersonal yang dapat menimbulkan berbagai respons psikologi. Dalam menghadapi pengalaman tersebut, individu umumnya melakukan self reflection, yaitu proses meninjau dan mengevaluasi pikiran, perasaan, serta pengalaman diri sebagai upaya memahami dan mamaknai peristiwa yang dialami. *Self reflection* terjadi karena masalah percaya diri akibat rasa sakit yang di timbulkan oleh penghianatan pada pacarnya yang membagi rasa cinta pada wanita lain di belakang secara sadar dan sengaja bahkan di era digital dunia sosial media netizen banyak yang menganggap perselingkuhan itu adalah trend hidup dan hal biasa terjadi hal ini merubah paradigma masyarakat yang dahulu menyatakan selingkuh adalah hal tabu terlarang dan sekarang menjadi hal biasa dan paradigma menambah derita anak remaja yang di selingkuhi karena merasa terpojok dan bersalah karena dianggap tidak pandai merawat diri. Hasil salah satu anak remaja yang mengalami *self reflection* akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya:

“Saya di selingkuhin sama oleh pacar saya sebanyak dua kali dengan teman kuliahnya, karena terbiasa pergi kuliah bareng. Yang menyebabkan saya menyalahkan diri saya sendiri dan saya merasa tidak dihargai oleh pacar saya sendiri. Tapi hal tsb tidak membuat saya menyerah dengan keadaan, karena setelah kejadian seperti itu aku coba mengkomunikasikan dengan pacar saya dan saya memafkannya. Dan saya tetap mempertahankan hubungan” (IA, 9/01/2024)

“Saya udah berpacaran 5 tahun dari masa sekolah. Namun akhirnya saya memergokin pacar saya berselingkuh dengan seseorang dari social media, ketika saya tanyakan apa alasan dia berselingkuh, dia menjawab bahwa dia bosan dengan hubungan kita berdua. Saya sangat sedih dan kecewa ketika mendengarnya.” (PAG, 22/06/2024)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan di atas dapat menjelaskan bahwasanya korban yang terjadi pada kasus perselingkuhan ini membuat informan melakukan *reflection* pada dirinya sendiri. Meski begitu informan tersebut memilih untuk bertahan. Mungkin secara sosial masyarakat keputusan ini merupakan hal biasa, namun secara psikologi akan berdampak positif karena bisa mengontrol diri.

Perasaan bersalah bisa timbul akibat peristiwa yang disebabkan kelalaian atau hilangnya kontrol atas kejadian di masa lalu, dan perasaan itu muncul baik dari dalam diri sendiri maupun karena dorongan dan anggapan orang lain terhadap dirinya (Dradjat, 1979). Akibatnya, hal ini memicu kesalahan kognitif dan emosional yang kerap disertai perasaan duka serta ketakutan. Kaur dan Kaur (2015) beranggapan bahwasanya self reflection termasuk suatu bentuk penyiksaan mental terhadap diri sendiri yang mempertegas kelemahan dan melemahkan motivasi untuk berkembang. Ramlan (2022) menjelaskan bahwa ketika seseorang menyalahkan diri sendiri, seseorang biasanya mengalami rasa malu atau rasa bersalah, karena kedua emosi itu termasuk bentuk refleksi diri. Malu merupakan emosi yang meliputi perasaan negatif yang menetap dan menyeluruh terhadap diri sendiri; sedangkan rasa bersalah adalah perasaan negatif terkait tindakan atau perilaku tertentu yang telah dilakukan, dan proses kognitif dari kedua emosi ini mendorong individu untuk menilai diri berdasarkan nilai atau standar di sekitarnya.

Perasaan malu dipandang sebagai emosi yang menyakitkan dan disertai rasa tidak berarti, rendah nilai, serta tak berdaya, sehingga individu yang malu merasa terbuka atau terekspos. H.B. Lewis, dkk (2002). Kecenderungan mengalami malu dan rasa bersalah adalah gaya emosional yang menyebabkan seseorang merasa malu atau bersalah saat menemui kegagalan atau pelanggaran. Kecenderungan

tersebut adalah sifat individu yang, ketika diukur, dapat memperkirakan reaksi yang muncul saat menghadapi kejadian negatif. Individu yang mengalami rasa malu kemungkinan besar memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri secara terus-menerus dan menyeluruh, merasakan pengecilan diri, rendahnya harga diri, dan ketidakberdayaan, menganggap focal self kurang bernilai dan pantas dikritik, serta memiliki dorongan yang lebih besar untuk melarikan diri atau menghindari. Di sisi lain, orang yang cenderung merasakan rasa bersalah cenderung menilai perilakunya secara negatif, sering mengulang pikirannya tentang pelanggaran yang terjadi, berharap bisa bertindak lain atau mencari cara memperbaiki kesalahan, serta bersedia mengakui dan meminta maaf (Tangney & Dearing, 2002).

Konflik adalah kondisi dimana beberapa kebutuhan timbul secara serentak. Bagaimana cara anak remaja yang berpacaran untuk menyelesaikan konflik. Kegagalan pasangan dalam menyesuaikan diri dan menyelesaikan masalah secara efektif bisa memicu timbulnya konflik berkepanjangan. Apabila konflik tak lagi dapat diatasi, hubungan yang terjalin mungkin berakhir dan tidak berjalan sesuai harapan. Konflik yang kerap muncul dalam pacaran meliputi perselingkuhan, kebosanan, dan lain-lain (Zalafi, 2015).

1.2 Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah di jabarkan maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah *self reflection* berpengaruh terhadap tingkat anak remaja yang diselingkuhi dan seberapa besar pengaruh *self reflection* terhadap dampak positif dari peselingkuhan.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengalaman dalam menghadapi *self reflection* dan tindakan yang dialami selama proses tersebut.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Untuk subjek penelitian

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental pada seluruh anak remaja yang mengalami perselingkuhan.

b. Untuk anak remaja

Menjadi acuan bagi anak remaja untuk tidak lagi melakukan perselingkuhan karena, dapat menurunkan kesehatan mental bagi pasangannya

c. Untuk Keluarga

Sebagai bahan masukan untuk dapat menjaga keharmonisan keluarga agar meminimalisir terjadinya masalah mental pada anak remaja yang mengalami perselingkuhan.

d. Untuk penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi referensi penulisan penelitian dengan tema yang sama atau mengembangkan judul yang berbeda namun dalam cakupan yang sama dengan menambah focus permasalahan dan memperluas objek penelitian.