

FORGIVENESS SEBAGAI JALAN MENUMBUHKAN RASA PERCAYA PADA PASANGAN YANG PERNAH DISELINGKUHI

Indah Widya Sari

Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Semarang

Indahwidya1793@students.unnes.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Received 15 Maret 2023

Revised 15 Juni 2023

Accepted 26 September 2023

Keywords :

Interpersonal Trust, Self-forgiveness, Cheating

ABSTRACT

A person with low interpersonal trust is more likely to feel unworthy or unworthy, and it may be difficult for him or her to trust other people again. As a result, they feel ashamed or down, and have a hard time forgiving themselves or their partner. Quantitative approach is used to conduct this research. In this study, a descriptive. This study used a cross-sectional survey design. The population of this study are people who are married and have an affair. Purposive sampling method used in this study. The sample size is 138 people. The results of the correlation test with the product moment technique show that there is a correlation of 0.505 between interpersonal trust and forgiveness which is included in the strong category. There is a positive relationship between interpersonal trust and forgiveness in partners who have been cheated on. This subject has a low forgiveness score. The dimension that contributes the most to the high and low scores of forgiveness is avoidance. And being cheated on by the subject of this study has a low score of interpersonal trust. The dimension that contributes the most to the high and low scores of interpersonal trust is the propensity to trust aspect.

Latar Belakang

Maslow (2006) mengatakan bahwa setiap orang memiliki keinginan dan kesulitan untuk mengaktualisasikan diri (*self-actualization*) sejak lahir. Semua orang harus berusaha memenuhi kebutuhan-kebutuhan universal dalam tingkatan tertentu salah satunya adalah kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki (love and belonging). Kebutuhan ini mendorong individu memiliki ekspektasi yang tinggi akan kebahagiaan. Akan tetapi, pada kenyataannya hal tersebut tidak sesuai dengan ekspektasi yang dipikirkannya. Manusia adalah makhluk individu yang selalu melakukan interaksi dengan individu lainnya, manusia tidak dapat mencapai suatu keinginan atau ekspektasi tanpa bantuan dari individu lain (Syam, 2017). Pernikahan adalah cara bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan untuk dicintai, dimiliki, memberi, dan menerima (Walgito, 2017). Selain itu juga,

pernikahan adalah suatu ikatan resmi antara pria dan wanita sebagai pasangan suami istri dengan tujuan untuk membentuk suatu keluarga yang bahagia (Walgito, 2017).

Hubungan pernikahan tidak selamanya membahagiakan, namun terdapat beberapa konflik dan permasalahan yang tidak terhindarkan. Setiap individu yang telah menikah memiliki perbedaan persepsi dan tujuan. Hal itulah yang membuat kehidupan pernikahan sering mengalami konflik yang tidak terelakan. Konflik menurut Kilman dan Thomas (Dalam Wahyudi, 2015) adalah ketidaksesuaian antara nilai atau tujuan yang diinginkan seseorang baik dalam dirinya sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain. Bentuk permasalahan dalam pernikahan salah satunya adalah perselingkuhan. Menurut Johnson Dalam Purba & Kusumawati (2019) mendefinisikan perselingkuhan sebagai tindakan yang dirasakan dan dialami sebagai penghianatan yang menyakitkan dari keyakinan yang ada dalam hubungan dan merusak ikatan cinta dan kasih sayang pasangan. Perselingkuhan menjadi salah satu faktor penyebab perceraian dalam hubungan pernikahan.

Faktor yang paling sering dilaporkan sebagai penyebab perceraian bagi pasangan yang sudah menikah adalah perselingkuhan (Scott dkk. 2013). Menurut Fife (dalam Shaleha & Kurniasih 2020) pasangan yang berselingkuh dalam suatu hubungan seringkali mengalami banyak tekanan emosional dan psikologis setelah perselingkuhan. Ini termasuk depresi, kecemasan, kehilangan harga diri dan seksualitas, dan harga diri rendah. Pemaaf mencari alasan lain untuk kejadian yang menyakitkan itu setelah mengetahui bahwa pelaku merasa bersalah dan tidak bermaksud menyakiti orang lain. Perubahan perspektif terhadap peristiwa yang menyakitkan ini memicu reaksi emosi positif dan rasa percaya, yang pada gilirannya mendorong pelaku untuk meminta maaf (Takaku, dalam Wardhati dan Fathurrochman, 2006). Kepercayaan interpersonal juga dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk memaafkan orang lain. Kepercayaan interpersonal penting dalam suatu hubungan, menurut (Utami 2015). Menurut Rotter (dalam Feist & Feist 2008) keyakinan yang dipegang atau dimiliki oleh individu atau kelompok bahwa kata-kata, janji, dan pernyataan verbal atau tertulis dari orang lain dapat diandalkan atau dipercaya adalah dikenal sebagai kepercayaan interpersonal atau *interpersonal trust*.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa korban yang pernah diselingkuhi memiliki hubungan yang sangat erat antara *interpersonal trust* dan *forgiveness* karena *interpersonal trust* yang rendah dapat memiliki hubungan yang erat bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri dan orang lain. Seseorang dengan *interpersonal trust* yang rendah lebih cenderung merasa tidak layak atau tidak berharga, dan mungkin sulit baginya untuk mempercayai orang lain. Korban yang memiliki *interpersonal trust* yang rendah juga terkadang mengalami perasaan tidak berharga. Pasangan mereka cenderung memutuskan untuk berselingkuh karena mereka merasa tidak cukup baik atau menarik bagi pasangan mereka. Akibatnya, mereka merasa malu atau terpuruk, dan sulit untuk memaafkan diri sendiri atau pasangan mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi. Dalam penelitian ini pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Populasi penelitian ini adalah orang-orang yang sudah menikah dan mengalami perselingkuhan di seluruh Indonesia melalui *google form* yang disebar ke sosial media.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa gambaran umum *forgiveness* pasangan yang pernah diselingkuhi berada dalam kategori rendah dengan jumlah persentase 45% (63 orang), 38% (52 orang) pada kategori sedang, 16% (22 orang) pada kategori sangat rendah, dan 0% (0 orang) pada kategori sangat tinggi.

Tabel 1. Kategorisasi Gambaran Forgiveness Pada Pasangan Yang Pernah Diselingkuhi

Interval Skor	Kategori	Forgiveness	
		F	%
$55,25 \leq X$	Sangat Tinggi	0	0%
$46,75 \leq X < 55,25$	Tinggi	1	1%
$38,25 \leq X < 46,75$	Sedang	52	38%
$29,75 \leq X < 38,25$	Rendah	63	45%
$X < 29,75$	Sangat Rendah	22	16%
Jumlah		138	100%

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa kepercayaan interpersonal umum pada pasangan yang pernah diselingkuhi berada dalam kategori rendah sebesar 58% (76 orang), sedang sebesar 25% (40 orang), sangat rendah sebesar 17% (22 orang), dan sangat tinggi sebesar 0% (0 orang).

Tabel 2. Kategorisasi Gambaran Interpersonal Trust Pasangan Yang Pernah Diselingkuhi

Interval Skor	Kategori	Interpersonal Trust	
		F	%
$58,5 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$49,5 \leq X < 58,5$	Tinggi	0	0%
$40,5 \leq X < 49,5$	Sedang	40	25%
$31,5 \leq X < 40,5$	Rendah	76	58%
$X < 31,5$	Sangat Rendah	22	17%
Jumlah		138	100%

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

CORRELATIONS			
		Interpersonal Trust	Self-frogiveness
Interpersonal Trust	Pearson Correlation	1	.505**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	138	138
Forgiveness	Pearson Correlation	.505**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	138	138

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis statistik inferensial menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,000, yang menunjukkan hipotesis “ada hubungan antara *interpersonal trust* dengan *forgiveness* pada pasangan yang pernah diselingkuhi” diterima. Hipotesis yang diterima dengan TS 5% menunjukkan hubungan yang signifikan antara *trust* dan *self-forgiveness* pada pasangan yang pernah diselingkuhi.

Hasil uji korelasi dengan teknik *product moment* menunjukkan bahwa adanya korelasi sebesar 0,504 antara *Interpersonal Trust* dan *Forgiveness*. Berdasarkan hasil perhitungan statistik koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil perhitungan yang telah dilakukan bahwa nilai 0,505 tergolong dalam hubungan yang cukup kuat. Nilai korelasi yang dihasilkan oleh *software* pengolah data menunjukkan nilai positif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa arah hubungan antara *interpersonal trust* dan *forgiveness* adalah positif. Korelasi positif itu menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan interpersonal individu, maka semakin tinggi pula *forgiveness* nya, dan begitu pula sebaliknya.

Kesimpulan

Pada penelitian ini memiliki *skor forgiveness* yang rendah. Dimensi yang paling berkontribusi terhadap tinggi rendahnya skor *forgiveness* adalah *Avoidance* (penghindaran). Pasangan yang pernah diselingkuhi memiliki skor *interpersonal trust* yang rendah. Dimensi yang paling berkontribusi terhadap tinggi rendahnya skor *interpersonal trust* adalah aspek *propensity to trust* (kecenderungan untuk percaya). Terdapat hubungan yang positif antara *interpersonal trust* dengan *forgiveness* pada pasangan yang pernah diselingkuhi.

Diharapkan bagi individu terutama pasangan yang pernah mengalami perselingkuhan. Sebelum memaafkan orang lain, individu harus memaafkan diri sendiri ataupun introspeksi diri, dengan berhenti menyalahkan diri sendiri, ataupun menyalahkan peristiwa masa lalu, dan mengikhlaskan perselingkuhan yang telah terjadi, walaupun semua itu butuh proses panjang dalam berdamai dengan masa lalu yang terjadi. Hal ini dilakukan untuk membantu individu agar tidak selalu merasa kesal atau menyesal saat mengingat masa lalu sehingga menyalahkan diri sendiri, agar individu bisa menerima kembali dan memaafkan keadaan yang telah yang telah terjadi. Sehingga dapat berdamai dengan kondisi psikologis yang diterima. Dukungan dari orang terdekat korban juga sangat dibutuhkan agar korban tidak berlarut-larut dalam emosi negatif yang dirasakan serta mampu memaafkan diri sendiri maupun masalah yang terjadi, dan mencoba untuk melupakan kejadian yang terjadi sehingga tidak terus menerus menghindari masalah tersebut.

Daftar Pustaka

- Agung, Ivan Muhammad. 2015. “Pengembangan Dan Validasi Pengukuran Skala Pemaafan TRIM-18.” *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 11(Desember):79–87.
- Feist, J. &. (2008). *Theory Of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Maslow, A. (2006). *On Dominance, Self Esteem and Self Actualization*. Ann Kaplan: Maurice Basset.

- McCullough, Michael E., Frank D. Fincham, and Jo Ann Tsang. 2003. "Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations." *Journal of Personality and Social Psychology* 84(3):540–57.
- McCullough, Michael E., Lindsey M. Root, and Adam D. Cohen. 2006. "Writing about the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74(5):887–97.
- Nashori, Fuad. 2011. "Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Pemaafan." *Unisia* 33(75):214–26. doi: 10.20885/unisia.vol33.iss75.art1.
- Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S., & Markman, H. J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: Implications for improving relationship education. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 131–145.
- Shaleha, Rinanda Rizky Amalia, and Iis Kurniasih. 2021. "Ketidaksetiaan : Eksplorasi Ilmiah Tentang Perselingkuhan." *Buletin Psikologi* 29(2):218.
- Septiani, N. (2022). Peran Kepercayaan Interpersonal Terhadap Pemaafan Pada Dewasa Awal Berpacaran Yang Pernah Diselingkuhi. (Skripsi Sarjana, Universitas Sriwijaya Inderalaya)
- Utami, Deassy Arifianti. 2015. "Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 03(01):54–70.
- Wardhati, Latifah T., and Faturochman. 2006. "Psikologi Pemaafan." *Buletin Psikologi* (1984):1–11.
- Zhang, Ming. 2021. "Assessing Two Dimensions of Interpersonal Trust: Other-Focused Trust and Propensity to Trust." *Frontiers in Psychology* 12(July):1–11.