

**RECOVERY KEKECEWAAN
KORBAN PERSELINGKUHAN DALAM PACARAN
PADA REMAJA DI BANYUMAS**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

IFTA SYAFA CAHYARANI
2017101213

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING DAN ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertndatangan dibawah ini:

Nama : Ifta Syafa Cahyarani
NIM : 2017101213
Jenjang : S1
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : ***Recovery* Kekecewaan Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran Remaja di Banyumas**

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi yang saya buat ini adalah asli hasil dari karya saya atau penelitian saya sendiri dan buka dari karya orang lain, serta jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis dengan sumber yang tepat.

Purwokerto, 7 Juli 2024



Ifta Syafa Cahyarani
2017101213



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

RECOVERY KEKECEWAAN KORBAN PERSELINGKIHAN

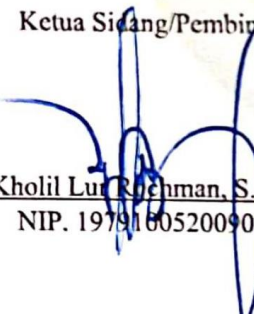
DALAM PACARAN


PADA REMAJA DI BANYUMAS

Yang disusun oleh Ifta Syafa Cahyarani NIM 2017101213 Program Studi **Bimbingan Konseling Islam**. Jurusan **Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam/ Jurusan Manajemen dan Komunikasi Islam***) Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Jumat tanggal 12 Juli 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **(Bimbingan dan Konseling/Ilmu Komunikasi/Manajemen Dakwah/Pengembangan Masyarakat)*** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.


Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II



Dr. Kholil Lur Rahman, S. Ag., M. S.I.
NIP. 197916052009011013


Muh Himaudin Suyuti, S.S., M. S.I.
NIP. 198301212023211010

Penguji Utama


Nur Azizah, S. Sos., M. Si.
NIP. 19810172008012010

Mengesahkan,
Purwokerto, 16 Juli 2024
Dekan,


Dr. Muskinul Fuad, M. Ag.
NIP. 197412262000031001



NOTA DINAS PEMBIMBING

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

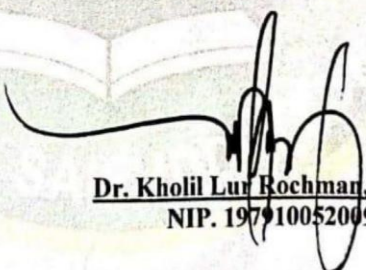
Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Ifta Syafa Cahyarani
NIM : 2017101213
Jenjang : S1
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : **Recovery Kekecewaan Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran Remaja di Banyumas**

Saya beroendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diajukan kepada Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya, terima kasih.

Wassalamualikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Purwokerto, 05 Juli 2024


Dr. Kholil Lur Rochman, S. Ag., M. S.I.
NIP. 197910052009011013

MOTTO

“Cogito ergo sum”

-Aku Berpikir Maka Aku Ada-



**RECOVERY KEKECEWAAN KORBAN PERSELINGKUHAN
DALAM PACARAN PADA REMAJA
DI BANYUMAS**

Ifta Syafa Cahyarani
NIM: 2017101213

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Recovery kekecewaan korban perselingkuhan dalam pacaran pada remaja dalam perspektif psikologi harapan, (2) Recovery kekecewaan dan resiliensi korban perselingkuhan dalam pacaran pada remaja. Kondisi ini dinilai krusial mengingat korban perselingkuhan dapat memperoleh kecemasan yang mendalam dan frustrasi yang dapat menyebabkan penyakit mental atau fisik.

Penelitian ini merupakan penelitian fenomenologi dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan Teknik wawancara, dokumentasi dan observasi. Subjek penelitian ini yaitu RA, KH, ZT, BBS dan AR. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif yaitu: (1) Penyajian data, (2) Reduksi data, dan (3) Penarikan Kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Recovery kekecewaan korban perselingkuhan dalam pacaran pada remaja dalam perspektif psikologi harapan, subjek memiliki aspek-aspek harapan yaitu goal, pathway thinking dan agency thinking. (2) Recovery kekecewaan dan resiliensi korban perselingkuhan dalam pacaran pada remaja. Dengan hasil subjek memiliki resiliensi yang baik dikarenakan subjek dalam penelitian ini memiliki aspek-aspek resiliensi yaitu kontrol emosi, kontrol impuls yang baik, memiliki optimism pada diri masing-masing individu untuk perubahan pada dirinya, kemampuan problem solving, empati, self efficacy, serta pencapaian keinginan yang kuat.

Kata Kunci: *Korban Perselingkuhan, Pacaran, Psikologi Harapan, Resiliensi, Recovery Kekecewaan.*

RECOVERY OF DISAPPOINTMENT OF VICTIMS OF INFIDELITY IN TEENAGE DATING IN BANYUMAS

Ifta Syafa Cahyarani
NIM: 2017101213

ABSTARCT

This study aims to determine: (1) Recovery of disappointment of victims of infidelity in adolescent dating in the perspective of hope psychology, (2) Recovery of disappointment and resilience of victims of infidelity in adolescent dating. This condition is considered crucial considering that victims of infidelity can get deep anxiety and frustration which can cause mental or physical illness.

This research is a phenomenological research with a qualitative approach. Data collection in this study was carried out by interview, documentation and observation techniques. The subjects of this research are RA, KH, ZT, BBS and AR. Data analysis techniques in this study used qualitative analysis, namely: (1) Data presentation, (2) Data reduction, and (3) Conclusion drawing.

The results showed that (1) Recovery of disappointment of victims of infidelity in dating in adolescents in the perspective of the psychology of hope, the subject has aspects of hope, namely goals, pathway thinking and agency thinking. (2) Recovery of disappointment and resilience of victims of infidelity in adolescent dating. With the results of the subject having good resilience because the subjects in this study have aspects of resilience, namely emotional control, good impulse control, having optimism in each individual for changes in themselves, problem-solving skills, empathy, self-efficacy, and achieving strong desires.

Keywords: *Dating, Disappointment Recovery, Psychology of Hope, Resilience, Victims of Infidelity,*

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang. Berkat Rahmat dan segala karunia-Nya yang diberikan. Peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini dipersembahkan kepada Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Recovery Kekecewaan Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran Pada Remaja di Banyumas**”

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW. Dengan selesainya skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh sebab itu penulis mengucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, doa, bimbingan, nasehat dan motivasi sehingga skripsi ini telah terselesaikan. Dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Ridwan M.Ag. Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faishol M.Pd. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Kholil Lur Rochman, S.Ag., M.S.i., selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran sehingga dapat terselesaikan/.
6. Segenap Dosen dan Staff Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, khususnya Fakultas Dakwah yang telah membantu terselesaikannya urusan administrasi.
7. Kedua orang tua ku tercinta Bapak Miftahudin dan Almh. Ibu Martina yang selalu mendo'akan, memberikan dukungan dan tidak lupa memberikan motivasi agar selalu semangat dalam mengerjakan penelitian ini.

8. Teman-teman kuliah yang selalu memberikan pengalaman dan dukungan terbaik.
9. Teman dekat saya yang selalu memberikan pengalaman dan dukungan terbaiknya.
10. Kepada teman-teman subjek penelitian yang sudah bersedia menjadi subjek penelitian, saya ucapkan terimakasih banyak atas ketersediaannya.
11. Kepada semua pihak yang terlibat dalam membantu dan mendukung penulisan skripsi yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan kesalahan yang disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang ada dalam diri penulis. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan demi kebaikan penulis di masa yang akan datang. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin

Purwokerto, Juli 2024



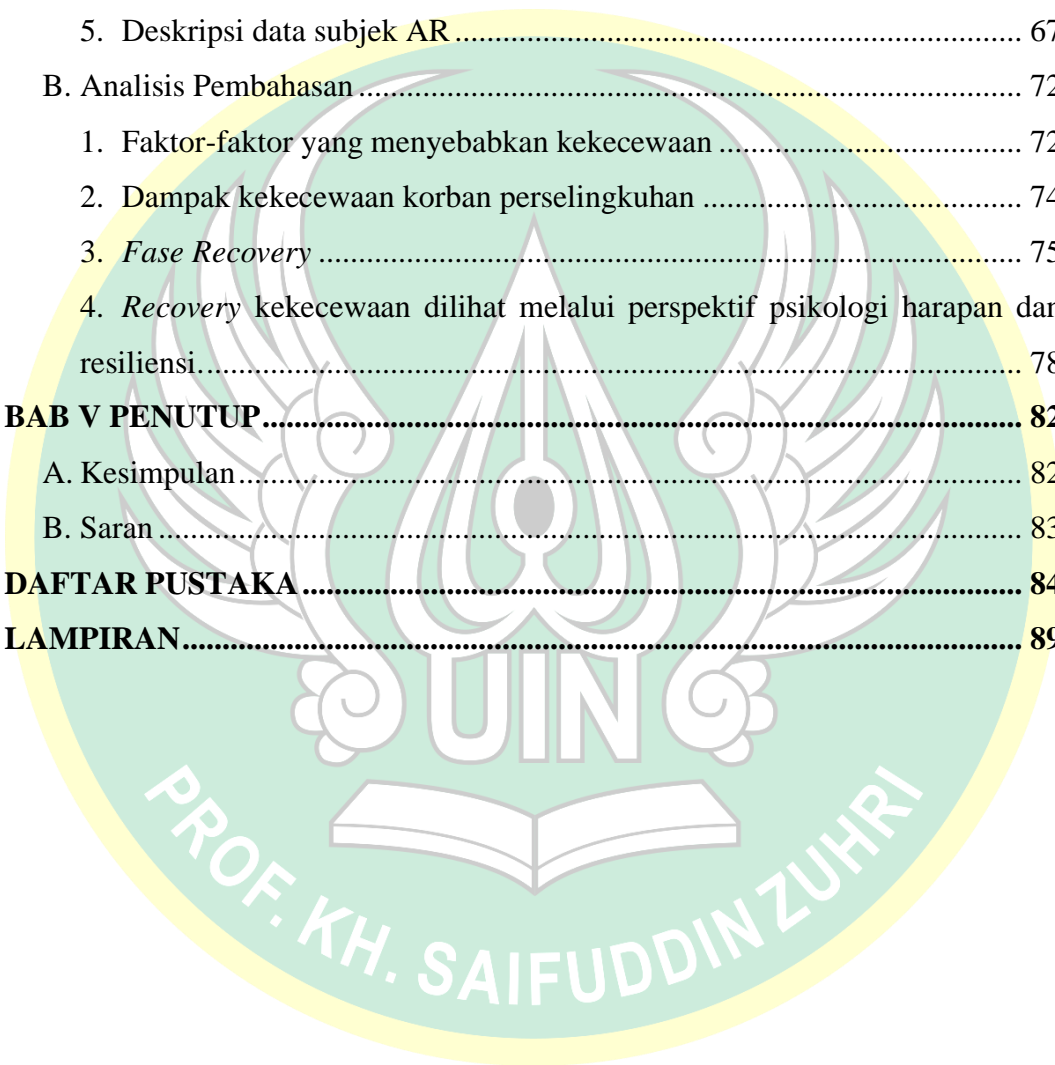
Ifta Syafa Cahyarani
2017101213

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
ABSTARCT	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	5
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat secara Teoritis	8
2. Manfaat secara Praktis.....	8
F. Litelatur Review	8
G. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II DESKRIPSI <i>RECOVERY</i> KEKECEWAAN, PSIKOLOGI HARAPAN DAN RESILIENSI	12
A. <i>Recovery</i> Kekecewaan.....	12
1. Pengertian <i>recovery</i> kekecewaan	12
2. Faktor-Faktor Pendukung <i>Recovery</i>	14
3. Aspek-aspek kekecewaan.....	14
4. Faktor penyebab kekecewaan.....	16
5. Fase <i>recovery</i>	18
B. Psikologi Harapan.....	20
1. Pengertian psikologi harapan	20
2. Aspek-aspek psikologi harapan.....	22

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi harapan	23
4. Bentuk-bentuk harapan dan kekecewaan	26
5. Meminimalisir harapan.....	27
C. Resiliensi	28
1. Pengertian resiliensi.....	28
2. Aspek-aspek resiliensi	28
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi	32
4. Ciri-ciri resiliensi.....	33
D. Pacaran.....	34
1. Pengertian pacaran.....	34
2. Tujuan pacaran	35
E. Perselingkuhan.....	36
1. Dampak perselingkuhan	37
2. Faktor-faktor yang menyebabkan perselingkuhan	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan Penelitian.....	40
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
C. Objek dan subjek penelitian.....	40
1. Objek penelitian.....	40
2. Subjek penelitian	41
D. Data dan sumber data.....	41
1. Data primer.....	41
2. Data sekunder	42
E. Teknik pengumpulan data.....	42
1. Observasi	42
2. Dokumentasi.....	43
3. Wawancara	43
F. Teknik analisis data	44
1. Penyajian Data.....	44
2. Reduksi Data	44
3. Penarikan Kesimpulan.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data	46
1. Deskripsi data subjek RA	46
2. Deskripsi data subjek KH.....	52
3. Deskripsi data subjek ZT.....	56
4. Deskripsi data subjek BBS	61
5. Deskripsi data subjek AR.....	67
B. Analisis Pembahasan	72
1. Faktor-faktor yang menyebabkan kekecewaan	72
2. Dampak kekecewaan korban perselingkuhan	74
3. <i>Fase Recovery</i>	75
4. <i>Recovery</i> kekecewaan dilihat melalui perspektif psikologi harapan dan resiliensi.....	78
BAB V PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	89



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan orang lain guna memenuhi kehidupannya sehari-hari dengan cara bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.¹ Hubungan yang terjalin antara manusia satu dengan yang lain beragam mulai dari bermasyarakat di sekitar rumah, keluarga, teman sekolah, rekan rekan kerja, suami istri bahkan hubungan antara laki-laki dengan perempuan yang sedang dimabuk asamara.² Karena bagaimanapun manusia tidak bisa hidup sendiri, mereka juga butuh didengar dan butuh ditemani kita bisa melihat hal terkecil di masyarakat yaitu hubungan antara suami dan istri di antara mereka berdua bersatu dalam sebuah pernikahan untuk bisa saling menemani, untuk bisa saling berbagi dan saling mendengarkan keluh kesah yang dialami oleh pasangan. Para muda mudi hubungan pernikahan belum memungkinkan karena banyaknya faktor, pacaran merupakan suatu alternatif yang dapat ditempuh untuk saling memberikan perhatian, cinta dan kasih sayang.³ Tentunya hal tersebut sudah tidak asing di lingkungan masyarakat, bahkan individu yang tidak berpacaran di sekitar masyarakat dianggap tidak laku, tidak modern dan tidak mengikuti perkembangan zaman.

Dating atau istilah dari pacaran dapat dilihat sebagai relasi antara lawan jenis laki-laki dan perempuan yang saling memiliki ketertarikan dari segi psikologis, emosional ataupun batin, dikarenakan adanya keistimewaan perasaan yang timbul.⁴ Perasaan yang muncul tersebut disebut atau diartikan dengan

¹Adelbert Snijders and O F M Cap, *Antropologi Filsafat Manusia: Paradoks Dan Seruan* (PT Kanisius, 2004).

²Dominic Abrams, Michael A. Hogg, and Jose M. Marques, *The Social Psychology of Inclusion and Exclusion*, Psychology Press, 1996.

³Widodo, 'Analisis Pola Perilaku Pacaran', *Agraris*, 6.1 (2020), IV <<https://doi.org/10.18196/agr.6101>>.

⁴Jennifer Katz and Ileana Arias, 'Psychological Abuse and Depressive Symptoms in Dating Women: Do Different Types of Abuse Have Differential Effects?', *Journal of Family Violence*, 14 (1999), 281–95.

perasaan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki antara satu sama lain.⁵ oleh karena itu sebagai mestinya orang yang menjalin hubungan pacaran saling memberikan kasih sayang sehingga menyebabkan hidup lebih berwarna dan bahagia.

Lebih lanjut, pada kenyataannya, masa pacaran tidak selalu berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan, berbagai macam masalah muncul saat hubungan berlangsung seperti perselingkuhan. Perselingkuhan sendiri merupakan tindakan yang melanggar kepercayaan dan kesetiaan yang dibangun dalam hubungan dengan orang lain, bentuk dari perselingkuhan ini memiliki berbagai bentuk seperti hubungan fisik atau emosional. Dampak dari perselingkuhan sendiri dapat menyebabkan rasa sakit, kekecewaan, amarah, dan kehilangan kepercayaan pada pasangan yang menjadi korban.⁶

Dilansir melalui laman berita *halodoc.com* perselingkuhan memiliki efek bagi kesehatan fisik dan mental, efek tersebut dapat mempengaruhi korban menjadi depresi, *post traumatic stress disorder* (PTSD), kecemasan berlebih, keluhan fisik, insomnia, libido menurun dan penyakit jantung.⁷ Lebih lanjut, beberapa kasus akibat perselingkuhan dilansir dari *kontenkalteng.com* gadis berinisial BN terpaksa mengadu ke ketua tim virtual polisi Humas Polda Kalaumantan Tengah usai mantan pacarnya berinisial KB akan bunuh diri.⁸ Kemudian *detik.com* melansir kejadian seorang pria di Singkawang bunuh pacarnya karena sering ketahuan selingkuh, dengan kronologi pria berinisial J di Singkawang, Kalaumantan Barat tega menghabisi nyawa pacarnya berinisial NF karena beberapa kalau ketahuan selingkuh.⁹

⁵Intan Permata Sari, 'Dalam Relasi Pacaran. Perempuan Korban Cenderung Menjadi Makhluk Irasional Dengan Mempertahankan Relasi Pacarannya Dengan Pertimbangan Keuntungan Berupa Terhindar Dari', *Jurnal Dimensia*, 7.1 (2018), 64–85 <file:///C:/Users/user/Downloads/21055-52405-1-PB (2).pdf>.

⁶David C Atkins and others, 'Infidelity and Behavioral Couple Therapy: Optimism in the Face of Betrayal.', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73.1 (2005), 144.

⁷Rizal Fadli, 'Ini Efek Perselingkuhan Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental', *Halodoc.Com*, 2023 <<https://www.halodoc.com/artikel/ini-efek-perselingkuhan-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental>>.

⁸Redaksi, 'Sang Gadis Lapori Polisi : Mantan Pacarnya Ancam Bunuh Diri Akibat Ogah Diputus', *Kontenkalteng.Com*, 20 October 2023 <<https://kontenkalteng.com/berita/baca/sang-gadis-lapori-polisi-mantan-pacar-ancam-bunuh-diri-akibat-ogah-diputus>>.

⁹Riani Rahayu, 'Pria Di Singkawang Bunuh Pacar Gegara Sering Ketahuan Selingkuh', *Detik.Com*, 2023 <<https://www.detik.com/sulsel/hukum-dan-kriminal/d-6745765/pria-di-singkawang-bunuh-pacar-gegara-sering-ketahuan-selingkuh>>.

Berdasarkan kasus yang telah ditemukan korban akibat perselingkuhan yang dapat memicu pembunuhan, peneliti menyimpulkan bahwa individu korban perselingkuhan mungkin saja tidak mampu menerima perselingkuhan yang dilakukan pasangannya sehingga memicu kekecewaan dan kemarahan dan tidak mampu mengendalikan emosinya karena sakit hati. Kondisi perasaan sakit hati yang berlarut-larut dapat membuat individu terus menerus hidup dengan rasa emosi negatif, kecuali jika individu dapat memaafkannya.

Lebih lanjut, Melihat realita yang terjadi pada laki laki dan perempuan yang memutuskan untuk memilih jalan pacaran, hal tersebut merupakan sesuatu yang umum bahkan menjadi sebuah bukti cinta antara dua insan manusia. Menurut pandangan Islam betul betul tidak membenarkan hal tersebut, pacaran yang identik dengan berduaan, komunikasi intens bahkan melakukan sentuhan seperti berpegangan tangan, dari kejadian-kejadian tersebut dengan dampak yang signifikan yang dapat mempengaruhi kondisi individu dalam menjalani hidupnya, islam melarang hubungan berpacaran, sebab pacaran merupakan hal yang menjurus kepada kemaksiatan dan zina dan memicu kejadian-kejadian yang membuat individu terjerumus. Hal ini terdapat dalam Ayat yang berbunyi:

وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحْشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

“Dan janganlah kamu mendekati zina; (zina) itu sungguh suatu perbuatan keji, dan suatu jalan yang buruk” (QS. Al-Isra:32)¹⁰

Ayat diatas menjelaskan bahwa Agama Islam tidak memperbolehkan tentang apa yang dilarang oleh Allah SWT, karena banyak skalaus hal negatif yang didapatkan dibandingkan dengan hal yang positif. Pada dasarnya, pacaran merupakan perilaku yang salah maka dari itu tidak heran apabila di tengah jalan hubungan tidak berjalan dengan baik, justru berimbas kepada hal yang buruk dan merugikan para pelakunya.

Berdasarkan data dari Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan pada tahun 2022 terdapat 338.496 kasus kekerasan yang tercatat, tahun ini merupakan tahun tertinggi dibanding dengan tahun 2019. Dari data yang ada dapat

¹⁰Departemen Agama RI, *Al Qur'an Dan Terjemahan* (Semarang: Toha Putra, 2002).

dilihat bahwa dengan adanya hubungan seorang perempuan dengan laki laki dapat menyebabkan konflik di dalam diri salah satunya yang kemudian teridentifikasi sebagai korban. Namun demikian, kenyataannya adalah pihak perempuan lebih sering mengalami kekerasan dibandingkan laki-laki di mana, kondisi ini senada dengan kenyataan yang muncul dari beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sering menjadi korban kekerasan, dan cenderung untuk memilih bertahan dalam hubungan yang beracun dengan berdalih pasangannya akan berubah dengan seiring waktu, menganggap hubungan yang dibangun apabila kandas di tengah jalan itu adalah hal yang sia-sia maka memutuskan untuk bertahan dalam hubungan tersebut.

Recovery kekecewaan dan kemampuan untuk bangkit dalam keadaan keadaan dan situasi sulit yang berdampak pada trauma, sering juga disebut dengan resiliensi. Resiliensi juga bermakna, keahlian individu untuk bangkit dari rasa sakit yang membuat dirinya terpuruk. Wanita yang memiliki kemampuan resiliensi yang positif dapat mengelola emosinya secara baik. Berkaitan dengan hal ini, peneliti berusaha mengangkat tema penelitian terkait dengan isu yang ada saat ini. Peneliti berusaha mengulik mengenai *recovery* kekecewaan korban dampak perselingkuhan pada hubungan pacaran dengan bagaimana individu bangkit dan dapat mengatasinya ketika menjadi korban perselingkuhan. Lebih lanjut, penelitian ini dilakukan berdasarkan yang dialami oleh remaja berinisial BA, AN, FA, AP dan DM yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian, dimana mereka menjalin hubungan berpacaran kurang lebih enam bulan sampai satu tahun lebih berpacaran (6- >12 bulan). Kelima subjek tersebut merupakan mahasiswa disalah satu Universitas di Purwokerto.

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui bentuk *recovery* yang dilakukan individu berdasarkan perspektif psikologi harapan dan resiliensi dalam proses *recovery* pada subjek dan penelitian ini dilakukan guna adanya rasa prihatin, bentuk kepedulian, memberi wawasan dan meningkatkan resiliensi. Maka dari itu, adanya penelitian ini agar menjadi sebuah motivasi dan acuan untuk para korban perselingkuhan, serta diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat bagi yang memiliki masalah serupa. Maka dari itu, untuk merealisasikan hal tersebut

peneliti melakukan penelitian dengan judul “**Recovery kekecewaan Sebagai Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran**”

B. Definisi Operasional

Penegasan istilah mempunyai tujuan agar pembaca terhindar dari adanya salah dalam penafsiran mengenai uraian masalah penelitian serta dapat konsentrasi materi yang dibahas sebelum adanya analisis selanjutnya, dengan begitu penegasan istilah dalam penelitian ini yaitu:

1. Recovery

Kata *recovery* berasal dari bahasa Inggris yang berarti pemulihan. Pemulihan pada level ini dapat ditandai dengan adanya individu yang dapat kembali menjalankan kehidupan sehari-hari dan mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang berdaya dan dapat menentukan sikap dan keputusannya sendiri. Pada tahap pemulihan, individu dapat kembali menjalankan fungsi emosi dan psikologisnya secara wajar dan mampu beradaptasi terhadap kondisi yang menekan meskipun masih menyisakan efek dari perasaan yang negatif.¹¹

Maksud *recovery* dalam penelitian ini yaitu penyembuhan diri atau pemulihan kondisi psikologis para subjek yang mengalami perselingkuhan dan patah hati guna bisa kembali bangkit dari putus cinta yang menghancurkan dirinya dengan cara melampiaskan kepada hal yang lebih positif.

2. Kekecewaan

Kekecewaan adalah perasaan yang timbul ketika harapan atau ekspektasi seseorang tidak terpenuhi. Ini bisa terjadi ketika kita mengharapkan sesuatu yang tidak terjadi, atau ketika kita merasa dikhianati atau disakiti oleh orang lain. Kekecewaan bisa sangat mengganggu, tetapi juga bisa menjadi kesempatan untuk belajar dan tumbuh, serta untuk memahami lebih baik tentang diri sendiri dan orang lain. Bagaimana kekecewaan mempengaruhi kita tergantung pada

¹¹Aurelie Ramadhani, ‘Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja’ (UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri, 2022).

bagaimana kita mengelolanya dan apakah kita menggunakan pengalaman itu sebagai pelajaran untuk masa depan.¹²

Maksud kekecewaan pada penelitian ini adalah seorang remaja yang diselingkuhi oleh pacarnya, di mana rasa sakit hati, kecewa dan frustrasi dapat mempengaruhi psikologisnya.

3. Perselingkuhan

Perselingkuhan adalah tindakan yang dirasakan dan dialami sebagai pengkhianatan yang menyakitkan dari suatu kepercayaan dan ancaman dalam suatu hubungan. Perselingkuhan merupakan pelanggaran kepercayaan yang terjadi ketika salah satu ataupun kedua pasangan tidak menghormati lagi perjanjian untuk setia.¹³

Maksud perselingkuhan pada penelitian ini adalah dalam hubungan pacaran yang salah satu pasangannya melakukannya baik sepengetahuan maupun tanpa sepengetahuan pasangannya.

4. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan proses pemulihan untuk beradaptasi kembali setelah mengalami permasalahan hidup yang menekan di dalam kehidupan, kekuatan yang berasal dari dalam diri sehingga mampu beradaptasi kembali terhadap kejadian yang menekan.¹⁴

Maksud resiliensi dalam penelitian ini yaitu penyembuhan diri dari patah hati untuk bisa kembali bangkit dari putus cinta yang menghancurkan dirinya dengan cara melampiaskan kepada hal yang lebih positif.

5. Pacaran

Masa remaja adalah suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan fisik, psikologis, serta perkembangan kognitif dan juga sosial. Menurut Jersild yang dikutip oleh Panut dan Ida berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa

¹²Nunuk Nuriyati, 'Konflik Psikologis Tokoh Novel Kau, Aku, Dan Sepucuk Angpao Merah Karya Tere Liye (Kajian Psikologi Sastra)', *Edu-Kata*, 4.2 (2018), 119–26.

¹³Monty P Satiadarma, *Menyikapi Perselingkuhan* (Yayasan Obor Indonesia, 2001).

¹⁴Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.*, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.* (New York, NY, US: Broadway Books, 2002).

bertumbuhnya seseorang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dalam rentangan usia sebelas tahun sampai usia dua puluh awal.¹⁵

Maksud pacaran dalam penelitian ini merupakan remaja yang memiliki ketertarikan kepada lawan jenis dan menjalani hubungan pacaran berdasarkan saling menyukai satu sama lain.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dideskripsikan peneliti diatas, maka pokok masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana *recovery* kekecewaan korban perselingkuhan dalam pacaran di kalangan remaja. Dari pokok masalah ini kemudian merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana *recovery* kekecewaan korban perselingkuhan dalam pacaran di kalangan remaja dilihat dalam perspektif psikologi harapan ?
2. Bagaimana *recovery* kekecewaan dan resiliensi korban perselingkuhan dalam pacaran di kalangan remaja?

D. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan rumusan masalah diatas, penelitian ini dilakukan untuk tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui *recovery* kekecewaan korban perselingkuhan dalam pacaran di kalangan remaja dilihat dalam perspektif psikologi.
2. Untuk mengetahui *recovery* kekecewaan dan resiliensi korban perselingkuhan dalam pacaran di kalangan remaja

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan wawasan pemikiran pada pembaca, khususnya bagi mahasiswa Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan memberikan sumbangsih ilmu sebagai bahan pustaka khususnya penelitian tentang *recovery* kekecewaan dalam pacaran di kalangan remaja.:

¹⁵LPP Madmin Al-Insyirah, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Pacaran Tidak Sehat Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Kecamatan Tampan Pekanbaru', *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 5.01 (2016), 46-58.

1. Manfaat secara Teoritis

Penelitian ini mampu memberikan pengetahuan dan menambah wawasan, mengenai upaya *recovery* yang dilakukan remaja pasca putus cinta korban perselingkuhan pada *recovery* kekecewaan yang dialami.

2. Manfaat secara Praktis

- a. Bagi para remaja termasuk mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi motivasi bagi para remaja korban perselingkuhan dan bagaimana cara bangkit dari keterpurukan dan berhasil pulih dari hal-hal yang membuat mental hancur sehingga baik laki-laki maupun wanita yang pernah berada pada posisi ini mampu menjadi individu yang bisa bangkit, ceria dan percaya diri kembali.
- b. Bagi orang tua dan lingkungan, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para masyarakat tentang bagaimana cara pulih kembali setelah putus cinta dari hubungan yang *toxic*
- c. Bagi peneliti diharapkan dapat memberikan wawasan skala luas pelajaran dan bagaimana cara pengaplikasiannya apabila suatu waktu mendapatkan kondisi tersebut dalam hubungan percintaan

F. Litelatur Review

Kajian pustaka atau literatur review pada penelitian ini pada dasarnya adalah untuk memperoleh gambaran hubungan topik atau masalah yang akan diteliti dengan penelitian serupa yang mungkin juga pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, sehingga dengan ini diharapkan tidak adanya kesamaan dan pengulangan materi secara keseluruhan (mutlak). Sejauh ini penelusuran terhadap beberapa skripsi, jurnal dan buku, penulis sadar bahwa sudah banyak skripsi orang yang meneliti tentang *recovery* korban perselingkuhan dalam pacaran. Dalam kajian pustaka ini, ditemukan adanya penelitian dari beberapa skripsi yang mempunyai beberapa persamaan dan perbedaan dengan penulis, di antaranya:

Pertama, skripsi Ramadani¹⁶ yang berjudul “Toxic relationship *recovery* Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja”. Dalam skripsi tersebut dijelaskan tentang gambaran dan analisis fenomena *toxic relationship* dalam relasi pacaran yang terjadi pada mahasiswa. Bentuk *recovery* yang dilihat melalui perspektif psikologi harapan yang memenuhi tiga aspek yaitu goal (tujuan), pathway thinking (usaha mengembangkan strategi) dan agency thinking (daya tahan dalam menggunakan strategi). Persamaan dengan penelitian ini mengenai fenomena remaja dalam hubungan berpacaran dimana dalam hubungan berpacaran banyaknya kejadian yang dapat merugikan diri sendiri. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subjek dan tema penelitian yang terkait dengan hubungan perselingkuhan sedangkan penelitian terdahulu mengangkat tema *toxic relationship*.

Kedua, skripsi Krisamat¹⁷ yang berjudul “Kekecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa”. Dalam skripsi tersebut dijelaskan bahwa mahasiswa merupakan remaja akhir menuju pada dewasa awal, semakin berat tantangan dan tanggungjawab yang dialami secara tidak sadar berpengaruh pada fisik dan kesehatan mental salah satunya mengalami depresi. Namun disini penulis lebih mengacu pada faktor penyebab depresi akibat putus cinta yang seharusnya apabila mahasiswa sudah mencapai tahap perkembangan dewasa awal seharusnya sudah mencapai tahap kematangan emosi yang baik, ketika individu memiliki kematangan emosi yang tinggi kecenderungan depresi akan rendah. Pada kenyataannya, masih banyak kasus kecenderungan depresi oleh mahasiswa. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada fenomena remaja dalam menjalin hubungan berpacaran dan melihat bagaimana kematangan emosi remaja. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada tema penelitian dimana penulis mengacu pada tema hubungan putus cinta karena perselingkuhan dan ingin melihat *recovery* kekecewaan dan resiliensi terhadap remaja.

¹⁶ Aurelie Ramadhani, ‘Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja’ (UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri, 2022).

¹⁷Krismiati, Firda Seftiana, *Kekecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa*, 2021.

Ketiga, skripsi Hidayati¹⁸ yang berjudul “Strategi Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Berpacaran”. Dalam skripsi tersebut dijelaskan regulasi emosi pada usia dewasa awal pasca putus cinta melakukan aktivitas yang berbeda-beda namun beberapa aktivitas yang dilakukan belum secara efektif. Penulis lebih mengacu pada tekanan dari peristiwa kehilangan pasangan membuat seseorang merasakan emosi yang negatif. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada tema penelitian dimana mengangkat fenomena dan isu remaja berpacaran. Perbedaan dengan peneliti terletak pada subjek yang dikaji dimana peneliti akan mengangkat subjek mengenai *recovery* korban perselingkuhan pada hubungan pacaran pada remaja.

Keempat, penelitian dari Ni Made Dinda Mentari¹⁹ dengan judul “Resiliensi Remaja Pasca Putus Cinta”. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa beberapa remaja ketika menjalani hubungan romantis dan berujung usai beberapa remaja merasa terpuruk namun dapat mengalami adaptasi positif sehingga dapat bangkit kembali, kemampuan tersebut disebut dengan resiliensi, dimana hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dalam penelitian itu mencapai kondisi yang resilien dan dapat melewati masa putus cintanya. Persamaan dengan peneliti terletak pada objek dan tema yang diteliti yaitu resiliensi dan fenomena remaja yang sedang menjalani hubungan berpacaran dan telai selesai atau putus. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek dan tujuan penelitian dimana peneliti akan melihat *recovery* dari subjek dan resiliensinya.

Kelima, penelitian dari Riski Indah Aska dkk²⁰ dengan judul “Resiliensi Pada Laki-laki Dewasa Pasca Putus Cinta” Hasil penelitian yang didapatkan, yaitu ketiga responden pernah mengalami kondisi terpuruk akibat putus cinta namun mampu bangkit dari kondisi terpuruknya. Dari tujuh aspek resiliensi yang diteliti hasilnya ketujuh aspek positif, yang diantaranya aspek regulasi emosi,

¹⁸Hidayati, Sintami Retno, ‘Strategi Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Pascaputus Berpacaran’, 2008, 84–93

¹⁹ N I Made Dinda Mentari, ‘Resiliensi Remaja Pasca Putus Cinta’ (Universitas Gadjah Mada, 2021).

²⁰ Risky Indah Aska, Asniar Khumas, and Faradillah Firdaus, ‘Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta’, *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora Vol. 1, No. 5, Agustus*, 2022, 523–37.

pengendalian dorongan, analisis penyebab, efikasi diri, realistis dan optimis, empati serta keterjangkauan. Penelitian ini menjadi bahan introspeksi diri responden agar mengenali proses resiliensi pasca putus cinta yang dilalui dan memberikan informasi tambahan kepada masyarakat umum bahwa resiliensi merupakan cara untuk bangkit dari keterpurukannya. Persamaan pada penelitian ini terletak pada tema dan objek penelitian yaitu resiliensi dan hubungan putus cinta. Perbedaan penelitian ini terletak pada metode dan tema yang diangkat dimana peneliti menggunakan metode kualitatif dan tema putus cinta pada perselingkuhan dalam hubungan berpacaran.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan merupakan suatu susunan atau urutan dari penulisan karya ilmiah guna memudahkan pembaca dalam memahami isi dari karya ilmiah yang dibuat. Dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab yaitu:

BAB I PENDAHULUAN. Pada bab ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI. Dalam bab ini membahas mengenai landasan teori yang akan digunakan dalam penelitian diantaranya mengenai *recovery* kekecewaan korban perselingkuhan pada hubungan pacaran pada remaja.

BAB III METODE PENELITIAN. Pada bab ini menjelaskan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, metode pengumpulan data dan Teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN. Pada bab ini membahas mengenai hasil penelitian yang berisi gambaran umum subjek dan deskripsi dan analisis serta hasil data mengenai tema penelitian.

BAB V PENUTUP. Pada bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran, kemudian pada bagian akhir terdapat daftar Pustaka dan lampiran-lampiran pendukung penelitian.

BAB II

DESKRIPSI *RECOVERY* KEKECEWAAN, PSIKOLOGI HARAPAN DAN RESILIENSI

A. *Recovery* Kekecewaan

1. Pengertian *recovery* kekecewaan

Suatu badan milik pemerintah Amerika Serikat Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA), mendeskripsikan pemulihan merupakan suatu perubahan pada seseorang yang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraannya, dapat hidup sesuai dengan arah yang dipilihnya, dan mampu berjuang mencapai tujuan hidup sesuai dengan seluruh kemampuan yang dimilikinya.²¹

Adapun menurut Coleman yang dikutip oleh Khusnul berpendapat bahwa pulih adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan memelihara kondisi yang stabil. Pemulihan kondisi pada seseorang berarti memperoleh kembali keyakinan pada dirinya serta mampu mengendalikan hidup yang akan dijalannya.²² Lebih lanjut pemulihan merupakan suatu perjalanan panjang atau proses yang terus bergerak dinamis, pemulihan sendiri merupakan proses perubahan dari keadaan yang kurang baik menjadi sesuatu keadaan yang sejahtera. Pemulihan sendiri ditempuh kepada siapapun dan oleh siapapun yang membutuhkannya termasuk pada remaja yang mengalami kekecewaan korban perselingkuhan dalam hubungan pacaran.²³

Sedangkan kekecewaan adalah perasaan yang timbul ketika harapan atau ekspektasi seseorang tidak terpenuhi. Ini bisa terjadi ketika kita mengharapkan sesuatu yang tidak terjadi, atau ketika kita merasa dikhianati atau disakiti oleh orang lain. Kekecewaan bisa sangat mengganggu, tetapi juga bisa menjadi kesempatan untuk belajar dan tumbuh, serta untuk memahami lebih baik

²¹Gunawan Setiadi and Jiwo MT, 'Pemulihan Gangguan Jiwa: Pedoman Bagi Penderita, Keluarga Dan Relawan Jiwa', *Purworejo, Jawa Tengah: Tirto Jiwo*, 2014.

²²Khusnul Fadilah, 'Pemulihan Trauma Psikososial Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual Di Yayasan Pulih' (Jakarta: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2018).

²³Gunawan Setiadi and Jiwo MT, 'Pemulihan Gangguan Jiwa: Pedoman Bagi Penderita, Keluarga Dan Relawan Jiwa', *Purworejo, Jawa Tengah: Tirto Jiwo*, 2014.

tentang diri sendiri dan orang lain. Bagaimana kekecewaan mempengaruhi kita tergantung pada bagaimana kita mengelolanya dan apakah kita menggunakan pengalaman itu sebagai pelajaran untuk masa depan.²⁴

Kekecewaan bisa muncul dalam berbagai konteks, termasuk dalam hubungan personal, karier, atau dalam pencapaian tujuan-tujuan tertentu. Misalnya, seseorang mungkin merasa kecewa ketika mereka tidak mendapatkan promosi yang diharapkan di tempat kerja, ketika pasangan mereka tidak memenuhi ekspektasi mereka, atau ketika sesuatu yang penting bagi mereka tidak terwujud seperti yang diharapkan. Bagaimana seseorang menanggapi kekecewaan mereka dapat bervariasi tergantung pada kepribadian, pengalaman hidup, dan dukungan sosial yang mereka miliki. Beberapa orang mungkin mampu mengatasi kekecewaan dengan cepat dan menemukan cara untuk belajar dari pengalaman tersebut, sementara yang lain mungkin mengalami kesulitan yang lebih besar dalam menghadapinya.²⁵

Kekecewaan adalah bagian alami dari kehidupan, dan seseorang tidak selalu bisa mengontrol apa yang terjadi di sekitar mereka. Namun, mereka bisa mengontrol cara mereka meresponsnya. Menerima dan mengelola kekecewaan dengan baik dapat membantu seseorang untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi, serta membangun ketahanan mental yang lebih kuat untuk menghadapi tantangan di masa depan.²⁶

Teori ketidakadilan (*inequity theory*) yang diungkapkan oleh J. Stacy Adams, menjelaskan bahwa kekecewaan dapat muncul ketika individu merasa bahwa mereka tidak diperlakukan dengan adil atau tidak mendapatkan imbalan yang sebanding dengan usaha atau kontribusi mereka. Ketidakadilan tersebut dapat memicu perasaan kekecewaan, frustrasi, atau ketidakpuasan yang menyebabkan individu cenderung mencari cara untuk mengembalikan keseimbangan dalam hubungan tersebut.

²⁴Nunuk Nuriyati, 'Konflik Psikologis Tokoh Novel *Kau, Aku, Dan Sepucuk Angpao Merah Karya Tere Liye* (Kajian Psikologi Sastra)', *Edu-Kata*, 4.2 (2018), 119–26..

²⁵Musfira Muslihat, 'Peran Tanggung Jawab Terhadap Emosi Penyesalan Dan Kekecewaan' (Universitas Gadjah Mada, 2019).

²⁶Goenawan Mohamad and others, *Demokrasi Dan Kekecewaan* (Centre for the Study of Islam and Democracy, 2009).

Menurut Martin Seligman, seorang psikolog kekecewaan dapat diartikan sebagai reaksi emosional yang muncul ketika seseorang mengalami ketidakcocokan antara harapan atau ekspektasi dengan kenyataan yang dialami. Seligman mengemukakan bahwa kekecewaan seringkali terjadi ketika seseorang merasa bahwa mereka tidak dapat mencapai atau memenuhi harapan, tujuan, atau keinginan mereka. Ketika seseorang terus mengalami kegagalan atau tidak berhasil dalam mencapai tujuan mereka, mereka dapat mengembangkan kepercayaan bahwa mereka tidak memiliki kontrol atau kemampuan untuk mengubah situasi tersebut yang dapat menyebabkan rasa kekecewaan yang lebih mendalam.

Lebih lanjut, dapat disimpulkan bahwa *recovery* atau pemulihan kekecewaan merupakan suatu usaha untuk kembali pada keadaan yang sehat dan normal agar dapat menjalani kehidupan dengan baik, hal ini merupakan resiliensi dari individu untuk bangkit dalam keadaan keterpurukan atau kekecewaan yang dapat mempengaruhi psikologis individu.

2. Faktor-Faktor Pendukung *Recovery*

Menurut Kinchin dan Brown yang dikutip oleh Fitri Kurnia Sari, dkk dalam jurnalnya yang berjudul Rational Emotive Therapy sebagai Alternatif Pemulihan Trauma Bagi Korban Kekerasan dalam Pacaran, berpendapat bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemulihan yaitu meliputi usia, kepribadian, keyakinan diri, dukungan dari orang-orang terdekat (keluarga, kerabat, dll), dukungan dari sekolah, dukungan berkelanjutan dari para profesional seperti konselor, psikolog, pandangan agama dan budaya, bagaimana hubungan seseorang dengan orang lain serta informasi mengenai apa yang telah terjadi.²⁷

3. Aspek-aspek kekecewaan

²⁷Fitri Kurnia Sari, Sutarto Wijono, and Arianti Ina Restiani Hunga, 'Rational Emotive Behavior Therapy Sebagai Alternatif Pemulihan Trauma Bagi Korban Kekerasan Dalam Pacaran', *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 16.1 (2020), 83–97.

Salah satu pendapat dari Oliver²⁸ aspek-aspek kekecewaan terdapat tiga aspek yang dapat mempengaruhi kekecewaan diantaranya sebagai berikut:

a. Harapan

Aspek ini dapat mempengaruhi kekecewaan, dikarenakan harapan individu terhadap suatu produk atau kejadian atau bahkan layanan. Harapan ini dapat terbentuk melalui pengalaman sebelumnya, komunikasi permasaran, atau referensi dari orang lain.

b. Persepsi kinerja

Persepsi dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kualitas, keandalan, kecepatan, dan kepuasan individu sebelumnya. Apabila individu merasa bahwa kinerja atau layanan yang diterima atau dilakukan maka akan memunculkan perasaan kekecewaan.

c. *Disconfirmation*

Aspek ini merupakan perbandingan antara harapan individu dan persepsi kinerja aktual. Jika kinerja produk atau layanan melebihi harapan individu, maka individu akan merasa puas. Namun, jika kinerja produk atau layanan di bawah harapan individu, maka individu akan merasakan kekecewaan.

Albert Bandura²⁹ menjelaskan aspek dari kekecewaan pada teori kognitif sosial, dijelaskan ada beberapa aspek dari kekecewaan diantaranya yaitu:

a. Tujuan yang diinginkan, rasa kekecewaan dalam dirinya

Aspek utama yang mempengaruhi kekecewaan adalah adanya ketidaksesuaian antara tujuan yang diinginkan oleh individu dengan apa yang dianggap mungkin dapat tercapai.

b. Keyakinan diri

²⁸Richard L Oliver, P V Sundar Balakrishnan, and Bruce Barry, 'Outcome Satisfaction in Negotiation: A Test of Expectancy Disconfirmation', *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 60.2 (1994), 252–75.

²⁹Albert Bandura and Richard H Walters, *Social Learning Theory* (Englewood cliffs Prentice Hall, 1977), 1.

Aspek kedua adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh karena itu, individu harus memiliki rasa percaya diri untuk menghindari munculnya rasa kekecewaan dalam dirinya.

c. Penilaian kemampuan

Aspek ketiga adalah penilaian individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan untuk mencapai suatu tujuan.

d. Penguasaan diri

Aspek keempat adalah kemampuan individu untuk mengatur diri dan mengatasi hambatan yang mungkin muncul dalam mencapai tujuan.

4. Faktor penyebab kekecewaan

Kekecewaan bisa disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu dalam konteks hubungan personal, pencapaian tujuan, atau situasi lainnya.³⁰ Berikut adalah beberapa faktor penyebab umum kekecewaan:

- a. Ekspektasi yang tidak realistis: Ketika seseorang memiliki harapan yang terlalu tinggi atau tidak realistis terhadap suatu situasi atau orang, mereka rentan merasa kecewa ketika realitas tidak sesuai dengan ekspektasi mereka.
- b. Perilaku atau tindakan orang lain: Kekecewaan sering kalau muncul ketika seseorang merasa dikhianati, disakiti, atau diabaikan oleh orang lain, terutama ketika orang tersebut adalah seseorang yang penting dalam kehidupan mereka seperti pasangan, teman, atau anggota keluarga.³¹
- c. Kegagalan mencapai tujuan atau harapan: Ketika seseorang gagal mencapai tujuan yang mereka tetapkan atau tidak meraih hasil yang diharapkan, mereka bisa merasa kecewa dengan diri sendiri atau dengan keadaan.
- d. Ketidakpastian atau perubahan yang tak terduga: Ketidakpastian tentang masa depan atau perubahan yang tak terduga dalam situasi hidup seseorang, seperti perubahan pekerjaan, keuangan, atau hubungan, bisa menyebabkan

³⁰Erat Ihsanika Bindori, 'Pengaruh Kegagalan Pelayanan, Kekecewaan, Penyesalan Dan Ketidakpuasan Terhadap Respon Perilaku Pada Marketplace' (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2023).

³¹Erat Ihsanika Bindori, 'Pengaruh Kegagalan Pelayanan, Kekecewaan, Penyesalan Dan Ketidakpuasan Terhadap Respon Perilaku Pada Marketplace' (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2023).

kekecewaan karena mereka tidak bisa mengendalikan atau memprediksi apa yang akan terjadi.

- e. Ketidakadilan atau ketidaksetaraan: Ketika seseorang merasa bahwa mereka telah diperlakukan secara tidak adil atau tidak setara dalam situasi tertentu, seperti dalam hal pembagian sumber daya, kesempatan, atau perlakuan, ini dapat menyebabkan kekecewaan.
- f. Kekalahan dalam hubungan interpersonal: Konflik, kesalahpahaman, atau ketidaksepakatan dalam hubungan interpersonal bisa menjadi sumber kekecewaan, terutama jika mereka mengganggu koneksi emosional atau menyebabkan perasaan tidak dihargai atau tidak dipahami.
- g. Kegagalan sistem dukungan atau harapan terhadap orang lain: Ketika seseorang mengharapkan dukungan atau bantuan dari sistem dukungan mereka atau dari orang-orang terdekat dalam kehidupan mereka, tetapi tidak mendapatkannya, hal ini bisa menyebabkan kekecewaan.
- h. Ketidaksesuaian antara nilai-nilai personal dan situasi yang dihadapi: Ketika seseorang menemukan bahwa nilai-nilai mereka tidak sejalan dengan situasi atau lingkungan di sekitar mereka, ini bisa menyebabkan ketidakcocokan yang menghasilkan kekecewaan.

Faktor-faktor ini, bersama dengan banyak faktor lainnya, bisa berkontribusi pada kekecewaan seseorang. Penting untuk diingat bahwa kekecewaan adalah pengalaman emosional yang normal, dan seseorang bisa belajar untuk mengelola dan mengatasi kekecewaan dengan cara yang sehat.

Lebih lanjut, menurut Victor Vroom³², ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kekecewaan. Berikut beberapa faktor-faktor kekecewaan menurut Victor Vroom antara lain yaitu:

- a. Harapan yang tidak terpenuhi

Faktor utama yang dapat menyebabkan kekecewaan menurut Victor Vroom adalah ketidaksesuaian antara harapan individu dengan hasil yang

³²Victor Vroom, Lyman Porter, and Edward Lawler, 'Expectancy Theories', in *Organizational Behavior 1* (Routledge, 2015), pp. 94–113.

diperoleh. Jika seseorang memiliki harapan yang tinggi terhadap suatu hasil atau pencapaian tertentu, namun hasilnya tidak sesuai dengan harapan tersebut maka hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya kekecewaan dalam diri individu.

b. Ketidakpastian

Kekecewaan juga dapat terjadi ketika individu menghadapi situasi yang tidak pasti atau tidak dapat diprediksi dengan jelas. Ketidakpastian ini dapat menciptakan ketegangan dan kecemasan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kekecewaan ketika hasil yang diharapkan tidak tercapai.

c. Persepsi adil dan tidak adil

Ketika individu merasa bahwa hasil atau perlakuan yang diterima tidak adil, kekecewaan bisa muncul. Misalnya, jika seseorang merasa bahwa usahanya tidak dihargai atau mereka diperlakukan secara tidak adil dibandingkan dengan orang lain, maka akan menyebabkan kekecewaan.

d. Penghargaan dan pengakuan

Vroom menekankan pentingnya penghargaan dan pengakuan dalam mencegah kekecewaan. Jika individu merasa bahwa kontribusinya tidak diakui atau tidak dihargai, maka akan menyebabkan munculnya rasa kekecewaan.

5. Fase recovery

Menurut Tricia A. Seifert (2005) yang dikutip oleh Soib dan Mutia berpendapat bahwa ada 6 fase recovery (pemulihan) yaitu adanya penerimaan diri, pembentukan hubungan yang berkualitas dengan orang lain, mampu mengatur pikiran dan menentukan perilaku yang baik, memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang kompleks, memiliki tujuan hidup³³ dan pertumbuhan pribadi yang baik.³⁴

³³Elisabeth Kübler-Ross and David Kessler, *Life Lessons: Two Experts on Death and Dying Teach Us about The* (Simon and Schuster, 2012).

³⁴Soib Tiara and Mutia Rahmi Pratiwi, 'Proses Pendampingan Melalui Komunikasi Teurapetik Sebagai Upaya Pemulihan Psikologis Korban Perkosaan', *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam*, 10.2 (2018).

Dalam bukunya yang berjudul *On Death and Dying*, Elisabeth Kubler Ross mengemukakan bahwa ada 5 tahap recovery (pemulihan) kesedihan (*The 5 Stages of Grief*)³⁵, yaitu:

- a. *Denial* (penyangkalan) merupakan seseorang merasa tidak percaya dengan apa yang telah terjadi pada dirinya. Seseorang menolak realita atau kenyataan yang terjadi dan ia melindungi diri dari berita atau informasi yang sulit diterima. Seseorang secara spontan terus mengulangi pikiran atau anggapan seperti, “Hal ini tidak mungkin terjadi!” pada fase ini. Kubler-Ross menyatakan fungsi penyangkalan sebagai pertahanan atau benteng diri setelah hal yang mengejutkan atau hal yang tidak diinginkan terjadi dan membutuhkan Waktu sampai seseorang dapat memproses dan mencerna kenyataan yang terjadi pada dirinya.
- b. *Amger* (kemarahan) merupakan perasaan marah terhadap peristiwa tersebut mengapa terjadi kepada dirinya. Kemarahan akan muncul setelah seseorang menyadari dan mengakui bahwa apa yang terjadi pada dirinya adalah suatu kenyataan. Emosi marah dapat diarahkan ke banyak hal atau target. Seseorang bisa melampiaskan kemarahannya dengan menyalahkan keadaan/situasi, menyalahkan orang lain atau diri sendiri bahkan menyalahkan Tuhan. Emosi tersebut bervariasi, mulai dari rasa marah yang frustrasi sampai mengamuk. Apapun bentuk kemarahan dengan segala cara pelampiasannya, hal tersebut wajar terjadi pada saat seseorang merasakan kesedihan atau kehilangan. Kubler-Ross menyatakan bahwa tahap kemarahan berlawanan dengan tahap penyangkalan.
- c. *Bargaining* (penawaran) merupakan pada fase ini, seseorang mencoba untuk berusaha mencapai kesepakatan antara dirinya dan Tuhan terkait kenyataan yang terjadi untuk mengatasi rasa sakit yang dirasakannya. Seperti tawar-menawar untuk membuat suatu kesepakatan dalam diri. Penyesalan dan rasa bersalah sering muncul pada tahap ini serta seseorang

³⁵Abi Ihsanullah, Badri Badri, and Muhammad Fathan Zamani, ‘Naluri Kehidupan Dan Naluri Kematian Dalam Film *Never Let Me Go* Karya Kazuo Ishiguro’, *Jurnal CULTURE (Culture, Language, and Literature Review)*, 9.1 (2022), 12–29.

cenderung merenungi masa lalu saat belum merasakan dan mengalami kehilangan. Seseorang akan memikirkan upaya yang mungkin berbeda yang dapat ditempuh dimasa lalu sehingga kesedihan atau kehilangan yang menjadi kenyataan tidak terjadi saat ini

- d. *Depression* (depresi/kesedihan yang mendalam) merupakan pada tahap ini, seseorang telah benar-benar menyadari bahwa dirinya mengalami kehilangan dan hidupnya mulai berubah. Kondisi kesedihan atau depresi dalam kehilangan merupakan suatu respon yang alami dan normal yang sering muncul dalam setiap kehilangan. Kondisi kesedihan akibat kehilangan adalah hal yang normal dalam rentang waktu 6-12 bulan, selama kesedihan tersebut dapat dikontrol dan tidak menghalangi kemampuan untuk kembali melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. Pada tahap ini seseorang kehilangan gairah hidupnya. Apabila kesedihan yang dirasakan berlebihan dan mengganggu aktivitas, disarankan untuk konsultasi ke professional seperti Psikolog dan Psikiater
- e. *Acceptance* (Penerimaan) merupakan pada tahap ini seseorang telah mampu menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya. Mencapai tahap akhir ini, bukan berarti segala rasa sedih atau kehilangan sudah hilang dan berakhir. Rasa sedih dan kehilangan itu tetap ada, namun seseorang telah mampu menyadari bahwa kenyataan tersebut memang terjadi dalam hidupnya dan memiliki keinginan untuk berubah menjadi lebih positif, move on untuk menjalani kehidupan selanjutnya yang lebih baik. Penerimaan ini disebut sebagai tahap penyerahan diri seseorang atas apa yang telah terjadi pada dirinya.

B. Psikologi Harapan

1. Pengertian psikologi harapan

Psikologi harapan menurut Ken Olson adalah memiliki kepercayaan bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk berubah dan tumbuh dalam kreatifitas, kepekaan dan semangat hidup. Harapan merupakan dasar kehidupan yang dimiliki oleh seseorang. Harapan merupakan kekuatan

seseorang untuk menjalani kehidupan. Menurut Ken Olson harapan adalah suatu keputusan yang dimiliki oleh seseorang yang dibuat saat kondisi dirinya mengalami keterpurukan, kesedihan, dalam keadaan putus asa atau pada saat dalam bayang-bayang kematian. Harapan muncul ketika seseorang berusaha untuk melawan semua rasa sakit, kebencian, rasa takut dan rasa bersalah yang ada pada dirinya. Sumber harapan ada pada keyakinan diri yang positif dan adanya kepercayaan akan kebesaran dan kebaikan Tuhan.³⁶

Snyder, Irving, dan Anderson mengemukakan bahwa harapan merupakan suatu keadaan dalam diri seseorang ketika ia memiliki motivasi yang positif dan memiliki tujuan (goal), mempunyai rencana dan keyakinan bahwa dirinya dapat mencapai tujuan (pathway) serta melakukan usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan (agency).³⁷

Lebih lanjut, teori harapan dikemukakan oleh Victor Vroom yang mengemukakan kekuatan yang muncul dari kecenderungan untuk bertindak dengan cara tertentu bergantung pada kekuatan harapan tindakan tersebut dapat diikuti oleh output tertentu yang bergantung pada daya tariknya.³⁸ Secara praktis teori harapan menyatakan bahwa jika seseorang menginginkan sesuatu dan harapan untuk memperloehnya, maka akan terjadi dorongan untuk memperoleh hal yang diinginkan. Hal ini bisa saja menjadi sebaliknya, jika harapan yang diperoleh terbilang rendah maka kemampuan individu untuk berupaya akan terbilang rendah.³⁹

Teori harapan didasarkan pada asumsi individu itu sendiri untuk memilih memberikan usaha yang maksimal atau tidak. Teori ini menekan pada motivasi pada diri individu, motivasi sendiri menjadi suatu faktor pendorong yang dapat mempengaruhi cara bertindak individu.

³⁶Ken Olson, 'Psikologi Harapan, Bangkit Dari Keputusan Meraih Kesuksesan', Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

³⁷Charles Richard Snyder, Lori M Irving, and John R Anderson, 'Hope and Health', *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, 162.1 (1991), 285–305.

³⁸Victor Vroom, Lyman Porter, and Edward Lawler, 'Expectancy Theories', in *Organizational Behavior 1* (Routledge, 2015), pp. 94–113.

³⁹Aris Nurbawani, 'Motivasi Keaktifan Mahasiswa Dalam Perkuliahan Secara Daring Pada Masa Pandemi COVID-19 Dalam Perspektif Teori Pengharapan Victor Harold Vroom', *Southeast Asian Journal of Islamic Education Management*, 3.2 (2022), 177–88.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa psikologi harapan ini memiliki suatu faktor yang sangat krusial dan penting yaitu motivasi yang dapat mempengaruhi kinerja individu itu sendiri.

2. Aspek-aspek psikologi harapan

Snyder berpendapat bahwa ada 3 aspek yang terkandung dalam teori harapan⁴⁰, yaitu:

a. *Goal* (Tujuan)

Setiap individu berperilaku sesuai dengan maksud dan tujuan yang dimilikinya. Tujuan (*goal*) merupakan sesuatu yang dihasilkan oleh pikiran manusia yang kemudian menjadi sasaran sebagai titik akhir saat individu melakukan suatu tindakan. Seseorang dapat memiliki tujuan jangka pendek ataupun jangka panjang meski selalu ada tantangan dalam proses pencapaiannya namun dibalik itu pasti ada peluang yang dapat digunakan untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan oleh individu.

b. *Pathway Thinking* (Mengembangkan Strategi)

Setiap individu harus memiliki keyakinan yang kuat dalam dirinya bahwa ia mampu untuk mengembangkan strategi dalam mencapai tujuan yang diinginkan dan hal tersebut sangatlah penting. *Pathway thinking* merupakan proses yang menggambarkan seseorang dalam melakukan strategi untuk memenuhi tujuan-tujuan hidupnya. Seseorang yang memiliki harapan tinggi akan bersedia dan mampu untuk mencari serta melakukan berbagai upaya dan strategi yang tepat dalam melewati segala hambatan yang ada untuk mencapai tujuan. *Pathway thinking* dengan kata lain juga dapat diartikan sebagai rencana yang dimiliki oleh individu untuk mencapai tujuan dan sebagai upaya individu yang menggambarkan kapasitas dirinya untuk melakukan strategi dalam memenuhi tujuan yang dicapainya.

c. *Agency Thinking* (Daya Tahan dalam Menggunakan Strategi)

⁴⁰ Charles Richard Snyder, Lori M Irving, and John R Anderson, 'Hope and Health', *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, 162.1 (1991).

Aspek *agency thinking* sangat terlihat pada seseorang saat mengalami suatu hambatan dalam prosesnya mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki harapan tinggi akan mampu bertahan, meyakinkan dirinya untuk dapat meraih apa yang diinginkan, memiliki motivasi yang kuat dan menggunakan strategi lain yang menjadi alternatif untuk mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi harapan

Weil berpendapat bahwa ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi harapan⁴¹, yaitu:

- a. Dukungan sosial, Dukungan sosial adalah faktor yang memiliki kaitan erat dengan harapan. Dalam penelitiannya Weil mengenai pasien yang menderita penyakit kronis menjelaskan bahwa sumber harapan paling utama bagi penderita kronis adalah keluarga dan teman terdekatnya. Weil juga mengidentifikasi mengenai pertahanan hubungan peran keluarga sebagai suatu yang penting bagi tingkat harapan dan bisa sebagai coping bagi pasien penderita kronis. Sebaliknya, apabila ikatan sosial itu kurang terhadap pasien penderita kronis, maka hasilnya dapat diatribusikan sebagai kesehatan lebih buruk seperti peningkatan morbiditas dan kematian awal.
- b. Kepercayaan religius, merupakan sumber utama dalam beberapa penelitian. Kepercayaan religius adalah kepercayaan dan keyakinan seseorang pada hal positif yang dapat menyadarkan individu pada kenyataan bahwa terdapat sesuatu atau tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya untuk situasi individu saat ini. Menurut Reed, spiritual merupakan konsep yang lebih luas dan terfokus pada tujuan dan makna hidup serta keterkaitan dengan orang lain, alam, ataupun dengan Tuhan.
- c. Spiritual dan kontrol, Mempertahankan kontrol merupakan salah satu bagian dari konsep harapan. Kemampuan kontrol dalam harapan berkaitan dengan kemampuan untuk menentukan sesuatu hal, mengontrol dan menyiapkan diri. Mempertahankan kontrol dapat dilakukan dengan cara

⁴¹ Coleen M Weil, 'Exploring Hope in Patients with End Stage Renal Disease on Chronic Hemodialysis', *Nephrology Nursing Journal*, 27.2 (2000), 219.

tetap mencari informasi, menentukan nasib sendiri, dan kemandirian yang menimbulkan perasaan kuat pada harapan individu. Kemampuan individu akan control juga dipengaruhi self-efficacy yang dapat meningkatkan persepsi individu terhadap kemampuannya akan kontrol. Harapan dapat dikorelasikan dengan keinginan dalam kontrol, kemampuan untuk menentukan, menyiapkan diri untuk melakukan antisipasi terhadap stres, kepemimpinan, dan menghindari ketergantungan. Berdasarkan pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa peneliti mengambil teori tentang faktor-faktor harapan yang dijelaskan oleh Weil yang meliputi goals, pathway thinking, dan agency thinking. Alasan peneliti memilih teori Weil mengenai faktor-faktor harapan yaitu faktor-faktor harapan menurut teori Weil memberikan kerangka kerja yang komprehensif dalam memahami bagaimana harapan terbentuk dan mempengaruhi perilaku individu. Dalam konteks pengamen badut jalanan, pemahaman ini dapat membantu pengamen badut dalam mengemas harapan penonton, meningkatkan kualitas pertunjukan, dan memberikan pengalaman yang lebih baik kepada penonton.

Pendapat lain mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harapan ini menurut Sydnier yang mengemukakan empat elemen yang dapat mempengaruhi harapan itu sendiri diantaranya:

a. *Pathway thought*

Pada elemen ini dapat dipengaruhi oleh 3 (tiga) proses diantaranya yaitu:

- 1) Merasakan dan mempersepsikan stimulus eksternal, yaitu suatu proses untuk merasakan serta mempersepsikan stimulus eksternal dengan tujuan dapat memahami apa yang sedang terjadi dalam diri individu dari lingkungan sekitar atau pengaruh eksternal yang menyebabkan pilihan yang akan dilakukan individu.
- 2) Mempelajari hubungan antara kejadian yang dialami, proses ini individu dapat mengetahui sebab dan akibat dari kejadian yang sedang dialami.

Hal ini bertujuan guna meminimalisir melakukan kesalahan dalam mengartikan keadaan yang sedang terjadi.

- 3) Perumusan tujuan, proses ini membentuk suatu tujuan melalui proses bertanya pada diri sendiri dan *internal rumination* (merenung) yang akan memunculkan pertanyaan-pertanyaan untuk membuat suatu keputusan.

b. *Agency thought*

Pada elemen ini dapat dipengaruhi oleh 3 (tiga) faktor diantaranya yaitu:

- 1) Persepsi diri sebagai tindakan, dimana suatu tindakan penilaian diri setelah menerima stimulus dari apa yang individu lihat dan rasakan oleh panca indra serta bagaimana proses tersebut dapat melakukan secara konsistensi agar dapat melakukan suatu tindakan dalam upaya mencapai tujuan tertentu.
- 2) Pengenalan diri, faktor ini merupakan suatu pemahaman individu mengenai pengetahuan yang berupa sikap dan pendapat. Ketika individu dapat mengenai baik dirinya maka akan semakin mampu dan mempertahankan tujuan serta rencana yang mereka miliki untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

c. *Barries*

Pada tahap ini menggunakan teori hope untuk memahami sebuah fenomena yang sedang terjadi, maka hambatan akan muncul saat ingin mencapai suatu tujuan tersebut. Oleh karena itu individu dapat menghasilkan emosi yang negatif, khususnya jika individu menghadapi hambatan yang cukup besar. Akan tetapi sebaliknya, keberhasilan dalam mencapai tujuan dapat menghasilkan emosi positif khususnya Ketika individu berhasil mengatasi hambatan yang muncul dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

d. *Caregiver*

Caregiver yaitu individu yang merawat individu lain tanpa adanya hubungan keluarga. Oleh karena itu, maka pemikiran yang berarah pada sebuah tujuan pasti akan muncul dalam konteks individu yang memiliki

hope. Ketika individu menghadapi hambatan, maka mereka dapat meminta bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalahnya.

4. Bentuk-bentuk harapan dan kekecewaan

Menurut Vroom⁴² dalam jurnalnya mengemukakan harapan dan kekecewaan dalam beberapa bentuk diantaranya yaitu:

a. Harapan dan kekecewaan pribadi

Harapan dan kekecewaan pada konteks ini mencakup aspirasi dan tujuan pada individu. Apabila pencapaiannya tidak sesuai dengan harapan maka akan menimbulkan kekecewaan hal ini merupakan dampak dari ketidakpuasan individu pada pencapaian yang diinginkannya.

b. Harapan dan kekecewaan professional

Harapan dan kekecewaan ini berkaitan dengan pencapaian kesuksesan dalam karir atau karir dari individu. Apabila individu mengalami ketidakpuasan terhadap karir yang disebabkan oleh kurangnya pengakuan atau kegagalan mencapai tujuan pekerjaan dapat menjadikan bentuk dari kekecewaan pada individu.

c. Harapan dan kekecewaan sosial

Harapan ini berkaitan dengan harapan terhadap perubahan positif dalam masyarakat atau lingkungan sekitar. Kekecewaan ini dapat muncul ketika individu merasa kondisi atau isu sosial tidak memuaskan atau tidak adil.

d. Harapan dan kekecewaan budaya (agama, kepercayaan)

Harapan pada konsep ini berkaitan dengan nilai-nilai budaya atau agama yang dianut oleh seseorang. Dalam konteks kekecewaan berkaitan dengan perasaan tidak puas terhadap ketidaksesuaian antara nilai-nilai budaya atau agama dengan realitas yang dihadapi.

e. Harapan dan kekecewaan Pendidikan

Menurut penjelasan Victor Vroom hal ini melibatkan cita-cita untuk mencapai tingkat pendidikan tertentu atau mengembangkan keterampilan.

⁴²Victor Vroom, Lyman Porter, and Edward Lawler, 'Expectancy Theories', in *Organizational Behavior 1* (Routledge, 2015).

Hal ini menjadi salah satu penyebab individu dapat mengalami kekecewaan karena faktor putus sekolah atau tidak dapat melanjutkan pendidikannya.

5. Meminimalisir harapan

Manajemen harapan merupakan proses yang melibatkan pengelolaan dan pengaturan harapan seseorang terhadap suatu situasi, hasil atau hubungan dengan cara yang realistis. Hal ini bertujuan mengurangi kemungkinan terjadinya kekecewaan yang berlebihan dan membantu individu tetap pada pola pikir yang rasional dalam menghadapi hasil yang tidak sesuai dengan harapan individu.

V. Vroom mengemukakan manajemen harapan dalam teori *expectancy theory* yang dapat dilakukan melalui tiga faktor utama yaitu:

a. Ekspektasi

Ekspektasi yaitu keyakinan individu bahwa usaha yang dilakukan akan menghasilkan kinerja yang baik. Dalam konteks pengelolaan harapan, penting bagi individu untuk memiliki keyakinan yang kuat bahwa usaha yang mereka lakukan akan membawa hasil yang diinginkan. Jika seseorang merasa bahwa usaha mereka tidak akan membuahkan hasil, kemungkinan mereka akan kehilangan motivasi.

b. Instrumentalitas

Instrumentalitas yaitu keyakinan bahwa kinerja yang baik akan menghasilkan reward atau imbalan yang diinginkan. Individu diperlukan untuk mempercayai bahwa Upaya mereka baik dan akan membawa konsekuensi positif. Jika seseorang merasa bahwa kinerja baik tidak akan menghasilkan imbalan yang diinginkan, maka motivasi mereka juga bisa terpengaruh.

c. Valensi

Valensi yaitu nilai atau pentingnya reward atau imbalan tersebut bagi individu. Setiap imbalan memiliki nilai subjektif yang berbeda bagi individu. Misalnya, imbalan dalam bentuk penghargaan, promosi, atau pengakuan memiliki valensi tinggi bagi seseorang. Dalam konteks ini

penting untuk memberikan reward yang memiliki valensi tinggi bagi individu untuk mempertahankan motivasi mereka.

C. Resiliensi

1. Pengertian resiliensi

Resiliensi merupakan suatu kemampuan yang ada pada diri manusia yang muncul ketika suatu individu tersebut menghadapi suatu permasalahan, hal ini berdampak pada ketegaran diri seorang individu. Menurut Recivic dalam buku Psikologi perkembangan karya Desmita mendefinisikan resiliensi merupakan sebuah kemampuan yang digunakan untuk bertahan dan bangkit dan menyesuaikan terhadap kondisi yang sulit bagi individu. Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai suatu kapasitas yang merespon kejadian yang dialami individu secara sehat dan produktif guna mengolah sebuah tekanan hidup sehari-hari dan menjadikan suatu yang produktif.⁴³

Menurut Grotbreg dalam buku Desmita mengatakan resiliensi merupakan suatu kemampuan dan kapasitas insani yang dimiliki individu, kelompok bahkan masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan bahkan menghilangkan dampak yang dapat merugikan terhadap kondisi kondisi yang tidak menyenangkan. Resiliensi membuat hidup individu menjadi lebih kuat dalam artian resiliensi membuat individu berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, terpuruk yang bisa membuatnya menjadi sakit bahkan kematian. Grotbreg mengemukakan bahwa kualitas resiliensi tidak sama pada setiap individu, yang disebabkan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi situasi yang tidak menyenangkan.⁴⁴

2. Aspek-aspek resiliensi

⁴³Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2015).

⁴⁴Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2015).

Aspek resiliensi menurut Diky Permana⁴⁵ memiliki tiga aspek diantaranya yaitu:

- a. *Tenacity* (Kegigihan). Kegigihan merupakan suatu gambaran tentang ketenangan hati, ketepatan waktu, ketekunan, dan kemampuan dalam mengontrol diri individu dalam menghadapi situasi yang sulit dan menentang.
- b. *Strenght* (Kekuatan). Menggambarkan kapasitas individu untuk memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman dimasa lalu.
- c. *Optimism* (Optimis). Merefleksikan kekecenderungan seseorang guna melihat sisi positif dari setiap permasalahan dan percaya terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Aspek ini menekankan pada kepercayaan diri individu

Lebih lanjut, pendapat lain mengungkap beberapa aspek menurut Karen Reivich and Andrew Shatté⁴⁶ yang dapat memicu resiliensi seseorang yaitu:

- a. Kontrol Emosi

Kontrol emosi merupakan kemampuan yang ada dalam individu untuk tetap tenang dalam kondisi tertekan, individu yang memiliki resiliensi yang baik akan menggunakan kemampuan positifnya untuk membantu mengontrol emosinya, mengendalikan perilaku, mengatasi rasa cemasnya, sedih, bahkan marah sehingga masalah yang dialami dapat diselesaikan dengan baik.

Revich dan Shatte mengemukakan seseorang yang kesulitan dalam mengendalikan emosinya akan cenderung tidak efektif Ketika menghadapi masalah. Sehingga tidak dapat diselesaikan secara efektif yang kemudian akan menjadikan *snowball* dalam permasalahannya dan akan sulit dalam

⁴⁵Diky Permana, 'Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba', *Syifa Al-Qulub*, 2.2 (2018), 21–32 <<https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>>.

⁴⁶Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.*, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. (New York, NY, US: Broadway Books, 2002).

mempertahankan atau membangun hubungan dengan orang lain dan hilangnya konsentrasi.

b. Kontrol Impuls

Mereka mendefinisikan ini sebagai kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan dalam diri individu. Kemampuan kontrol impuls ini berhubungan juga dengan kontrol emosi, dimana individu yang mampu mengontrol impulsnya cenderung mampu mengendalikan emosinya. Begitu pula sebaliknya.

Dalam hal ini yang dimaksud dengan dorongan atau keinginan yang ada dalam individu merupakan sesuatu yang bersifat negatif, yang tidak dipikirkan secara mendalam dan matang, tidak mempedulikan konsekuensi yang akan terjadi. Hubungan antara kontrol emosi dan juga kontrol impuls sangatlah besar. Hal ini dinamakan kontrol diri dimana individu dapat menahan dan mengendalikan keinginan-keinginan negatifnya maka dapat mengendalikan emosi serta impulsnya dengan baik.

c. Optimis

Optimis merupakan aspek penting bagi resiliensi, individu yang memiliki optimisme akan yakin akan mengatasi masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang dan akan menjadi lebih baik. Dengan menanamkan optimisme individu dapat lebih sehat dari segi fisik maupun psikologis serta dapat mengurangi kemungkinan depresi.

Individu yang memiliki resiliensi akan melakukan segala sesuatu dengan baik dan berpikir secara matang dan positif serta percaya diri.

d. Menangani dan menganalisis masalah (*Problem Solving*)

Hal ini merupakan kemampuan individu untuk menganalisis permasalahan dan penyebabnya yang dialami individu. Menurut Martin Seligman, dkk, menyatakan bahwa individu dengan resiliensi yang baik akan memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara kognitif dan dapat mengenali penyebab dan kesulitan yang dihadapinya. Hal ini menjadi urgensi individu dalam membentuk resiliensi, jika individu dapat menganalisa dan memiliki *problem solving* yang baik serta pola pikir yang

yang baik maka akan mampu mengambil setiap pelajaran dan mengatasinya dengan baik.

e. Empati

Empati merupakan perasaan individu akan seseorang dan dapat mengerti dan merasakan hal yang sama, hal ini dilihat dari ekspresi wajah, nada bicara, Bahasa tubuh yang menjadi acuan untuk dugaan pemikiran orang lain.

Individu yang memiliki sikap empati ini akan mampu menciptakan hubungan sosial dan emosional yang baik dengan lingkungan sekitarnya.

f. *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah dengan efektif. Apabila individu memiliki *self efficacy* yang rendah maka dapat kehilangan keyakinan bahkan jati dirinya. Jika individu memiliki *self efficacy* yang tinggi maka individu akan memiliki komitmen yang kuat, dan pantang menyerah.

Self efficacy sendiri memiliki hubungan yang kuat dengan problem solving. *Self efficacy* merupakan teknik dalam membaca diri dan segala potensi-potensi yang dimiliki, sehingga ia akan mampu menutupi kekurangannya dengan potensi-potensi tersebut.⁴⁷

g. Pencapaian keinginan

kemampuan ini membuat individu dapat memotivasi dan meraih apa yang diharapkannya. Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba mengatasi masalah, karena masalah dianggap sebagai suatu tantangan bukan suatu ancaman. Kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya. Individu yang resilien mampu melakukan tiga hal dengan baik, yaitu mampu menganalisis risiko

⁴⁷Diky Permana, 'Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba', *Syifa Al-Qulub*, 2.2 (2018), 21–32 <<https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>>.

dari suatu masalah, memahami dirinya dengan baik, dan mampu menemukan makna serta tujuan hidup.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari resiliensi ada beberapa macam namun hal itu berkaitan dengan ketahanan dan kontrol yang ada dalam individu yang dapat memicu tumbuhnya resiliensi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi

Resiliensi memiliki 2 faktor menurut Vaishnavi et al.⁴⁸ yaitu internal dan eksternal hal ini merupakan:

- a. Faktor Internal. Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi secara internal merupakan kognitif, gender dan suatu keterikatan dengan suatu budaya.
- b. Faktor eksternal. Faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi merupakan keluarga, komunitas dan suatu lingkungan yang individu tempati.

Everall⁴⁹ mengemukakan tugas aspek resiliensi yang dapat mempengaruhi dalam diri individu diantaranya sebagai berikut:

a. *Self esteem*

Merupakan gambaran menyeluruh dari individu, hal ini berkaitan dengan yang disampaikan oleh Burns yang mengatakan bahwa *self esteem* diartikan sebagai pelindung individu dari pengaruh sakit dan mencegah dari berbagai dari berbagai macam permasalahan dalam hidup. Dasar pemikiran dari *self esteem* sendiri memberikan pengertian bahwa individu akan mempunyai sikap yang secara sosial lebih dapat diterima dan lebih

⁴⁸Vaishnavi, Sandeep, Kathryn Connor, and Jonathan R.T. Davidson, 'An Abbreviated Version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric Properties and Applications in Psychopharmacological Trials', *Psychiatry Research*, 2007 <<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.01.006>>

⁴⁹Robin D Everall, K Jessica Altrows, and Barbara L Paulson, 'Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents', *Journal of Counseling & Development*, 84.4 (2006), 461–70.

bertanggung jawab. Hal ini digunakan untuk mendorong individu lebih bisa menumbuhkan resiliensi ketika berupaya melakukan perubahan.⁵⁰

b. Spiritualitas

Spiritual adalah dorongan internal yang menentukan Resiliensi pada individu. Spiritualitas berasal dari kata spirit yang berasal dari bahasa latin yaitu spiritus yang berarti nafas. Dalam istilah modern mengacu kepada energi batin yang non jasmani meliputi emosi dan karakter. Dalam kamus psikologi, kata spirit berarti suatu zat atau makhluk immaterial, biasanya bersifat ketuhanan menurut aslinya, yang diberi sifat dari banyak ciri karakteristik manusia, kekuatan, tenaga, semangat, moral atau motivasi.⁵¹

c. *Self efficacy*

Menurut Reivich dan Shatte *Self efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam Resiliensi. Ini menandakan bahwa yang diartikan sebagai *Self efficacy* adalah perasaan yakin yang telah terbentuk pada diri seseorang dengan kemampuan yang dimiliki. Persepsi ini mendorong individu untuk berpikir positif bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi bahwa ia akan berhasil dalam melakukannya. Sebagaimana Bandura mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan orang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja serta menguasai situasi yang mempengaruhi kehidupan mereka, kemudian *self efficacy* juga akan menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku.⁵²

4. Ciri-ciri resiliensi

Menurut Bernard dalam buku Desmita⁵³ ciri-ciri resiliensi menggambarkan empat sifat umum yaitu:

⁵⁰Very Julianto and others, 'Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis', *Jurnal Psikologi Integratif*, 8.1 (2020), 103 <<https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>>.

⁵¹Denny Najoran, 'Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial', *Educatio Christi*, 1.1 (2020), 64–74.

⁵²Reivich and Shatté.

⁵³Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2010)

- a. Social competence (kompetensi sosial): kemampuan untuk memunculkan respons yang positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan-hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya.
- b. Problem-solving skill/metacognition (keterampilan pemecahan masalah/kognitif): perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain.
- c. Autonomy (otonomi): suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.

A sense of purpose and future (kesadaran akan tujuan dan masa depan): kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi, ketekunan, pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang.

D. Pacaran

1. Pengertian pacaran

Pacaran dapat diartikan sebagai hubungan yang terjalin antara laki-laki dan perempuan dengan suatu perencanaan khusus, yang bertujuan untuk mencapai sebuah komitmen berupa pernikahan. Pacaran biasanya melibatkan emosi-emosi cinta, seperti rasa ingin memiliki, rasa rindu, ingin selalu berdekatan, ingin memperhatikan dan diperhatikan serta adanya kasih sayang.⁵⁴

Menurut Reksoprojo yang dikutip oleh Rony Setiawan dan Siti Nurhidayah dalam jurnal Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah, berpendapat bahwa pacaran merupakan suatu hubungan diantara laki-laki dan perempuan yang tumbuh pada saat menuju kedewasaan. Pacaran adalah masa pencarian pasangan, penajakan, dan pemahaman berbagai sifat dan karakter yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Sedangkan menurut Arman yang dikutip oleh Rony Setiawan dan Siti Nurhidayah mengemukakan bahwa pacaran merupakan suatu masa penajakan dimana masing-masing pihak

⁵⁴Widodo, 'Analisis Pola Perilaku Pacaran', *Agraris*, 6.1 (2020), IV <<https://doi.org/10.18196/agr.6101>>.

mencoba untuk saling mengenal dan memahami kepribadian pasangannya secara lebih jauh dan dilakukan sebelum mereka melanjutkan pada jenjang pernikahan.⁵⁵

Menurut Katz & Arias, pacaran (dating) dilihat sebagai relasi antara laki-laki dan perempuan yang saling memiliki keterkaitan secara emosional, karena adanya perasaan istimewa. Perasaan tersebut dapat diartikan sebagai perasaan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki satu sama lain. Hurlock mengatakan bahwa dua orang individu dapat menjalani proses berpacaran sebelum menikah untuk melihat apakah pasangan itu cocok antara satu sama lain. Sedangkan menurut Benokraitis, pacaran biasanya dilakukan untuk mencari calon pasangan hidup, dengan berpacaran dapat dijadikan sebagai proses penyesuaian satu sama lain terlebih dahulu sebelum ketahap yang lebih serius (pernikahan). Apabila pasangan merasa kurang sesuai dengan yang diharapkan, hubungan yang selama ini telah terjalin bisa berakhir atau putus (tidak melanjutkan pacarannya). Lain halnya jika merasa saling/telah cocok dan siap maka kedua pihak dapat melanjutkan ke hubungan yang lebih serius dengan bertunangan dan menikah.⁵⁶

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan pacaran merupakan keterkaitan hubungan antar lawan jenis yang didasari oleh rasa penuh cinta dan kasih sayang diantara keduanya, dimana pada masa pacaran merupakan momen untuk belajar berkomitmen dengan satu sama lain dengan cara saling menyayangi, menghargai, percaya dalam rangka menjadi sebuah titik meneruskan kedalam jenjang hubungan yang sakral berupa hubungan pernikahan hal tersebut sesuai dengan teori diatas.

2. Tujuan pacaran

⁵⁵Rony Setiawan and Siti Nurhidayah, 'Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah', *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 1.2 (2008), 59–72.

⁵⁶Maulana Irfan and Zaenal Abidin, 'Perjalanan Cintaku: Sebuah Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Pencarian Jodoh Pada Pria Pengguna Aplikasi Ta'aruf Online Indonesia', *Jurnal Empati*, 8.3 (2020), 605–19.

Pacaran memiliki beberapa tujuan yang pada dasarnya dapat memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh masing-masing pihak. Tujuan tersebut diantaranya⁵⁷ adalah sebagai berikut:

- a. Sebagai sarana rekreasi, dimana hubungan pacaran dapat memberikan kesenangan sebagai bentuk rekreasi atau hiburan dan menjadi sumber untuk mendapatkan kenikmatan yang berupa rasa kasih sayang.
- b. Hubungan yang dijalankan tanpa adanya kewajiban atau ikatan pernikahan. Hubungan ini dilakukan untuk membina atau menjalin persahabatan yang dekat.
- c. Memperoleh status dari hubungan yang dijalani. Pacaran dapat dikatakan sebagai pembuktian status sosial seseorang.
- d. Integrasi sosial, pacaran ditempuh sebagai sarana untuk saling mengenal, berinteraksi dan memahami orang lain.
- e. Memperoleh pengalaman atau kepuasan seksual.
- f. Melakukan seleksi untuk menentukan pasangan hidup
- g. Kebutuhan untuk mendapatkan rasa aman karena dalam berpacaran biasanya mereka akan saling menjaga satu sama lain.
- h. Memenuhi kebutuhan akan bantuan. Dalam ikatan pacaran pasangan diharapkan dapat memberikan bantuan satu sama lain.
- i. Kebutuhan akan diyakini tentang nilai-nilai yang ada dalam diri. Memperoleh intimidasi. Keintiman terkait dengan berbagai perasaan dalam suatu hubungan yang dapat menunjang kedekatan, keterikatan dan juga konektivitas.

E. Perselingkuhan

Perselingkuhan adalah tindakan tidak setia dalam sebuah hubungan, di mana salah satu atau kedua pasangan terlibat secara romantis atau seksual dengan orang lain di luar hubungan mereka yang sudah ada. Ini bisa menjadi pengkhianatan besar dalam sebuah hubungan dan seringkali menimbulkan banyak emosi negatif

⁵⁷Widodo, 'Analisis Pola Perilaku Pacaran', *Agraris*, 6.1 (2020), IV <<https://doi.org/10.18196/agr.6101>>.

seperti kekecewaan, rasa sakit, dan kehilangan kepercayaan. Perselingkuhan bisa merusak hubungan jangka panjang dan menimbulkan trauma yang mendalam bagi pasangan yang terkena dampaknya. Mempertahankan kepercayaan dan komitmen dalam sebuah hubungan adalah kunci untuk mencegah perselingkuhan.⁵⁸

1. Dampak perselingkuhan

Dampak dari perselingkuhan menjadikan sumber bencana di dalam keluarga yang dapat merusak atau bahkan mungkin dapat menghancurkan kehidupan keluarga. Kehidupan selingkuh dimana selalu menyebabkan ketidaktenangan dalam kehidupan. Dalam keadaan semacam itu, tidak akan mencapai efektivitas hidup dan pada gilirannya akan berdampak terhadap timbulnya berbagai gangguan baik mental maupun fisik. Secara psikologis, perilaku selingkuh dapat dikategorikan sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri yaitu upaya mempertahankan keseimbangan diri dalam menghadapi tantangan kebutuhan diri. Kebutuhan-kebutuhan yang tidak tercapai dalam keluarga akan dicapai secara semu dengan cara berselingkuh. Dengan berselingkuh seolah-olah masalah yang dihadapi akan terselesaikan sehingga memberikan keseimbangan untuk sementara waktu. Namun, karena cara itu merupakan cara yang semu dan tidak tepat, maka yang terjadi adalah timbulnya permasalahan baru yang menuntut untuk pemecahan permasalahan dari permasalahan yang terjadi. Perselingkuhan pada umumnya banyak terjadi pada anggota keluarga yang kurang memiliki kualitas keagamaan yang mantap, lemahnya dasar cinta, komunikasi yang kurang lancar dan harmonis, sikap egois dari masing-masing, emosi yang kurang stabil, dan kurang mampu menyesuaikan diri.⁵⁹

Di samping itu, faktor lingkungan yang kurang kondusif dapat berpengaruh terhadap timbulnya perilaku perselingkuhan. Misalnya anak yang dibesarkan dalam situasi perselingkuhan cenderung akan menjadi pribadi yang kurang matang dan pada gilirannya akan menjadi manusia yang selingkuh. Dari

⁵⁸Monty P Satiadarma, *Menyikapi Perselingkuhan* (Yayasan Obor Indonesia, 2001).

⁵⁹Firda Seftiana Krismiat, *Kekecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa*, 2021.

sudut pendidikan anak, kondisi perselingkuhan merupakan lingkungan yang tidak baik bagi perkembangan anak. Dalam situasi yang demikian, sulit bagi anak untuk mendapatkan sumber-sumber keteladanan dan pegangan hidup.

2. Faktor-faktor yang menyebabkan perselingkuhan

a. Faktor internal

Faktor internal yang dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk berselingkuh⁶⁰ meliputi:

- a) Ketidakpuasan pribadi: Kurangnya kepuasan dalam diri sendiri, rendahnya rasa percaya diri, atau ketidakpuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan dapat mendorong seseorang untuk mencari pengakuan atau kepuasan di luar hubungan utama.
- b) Kebutuhan akan validasi: Seseorang yang memiliki kebutuhan yang besar untuk diakui, dihargai, atau dianggap menarik oleh orang lain mungkin cenderung mencari perhatian dan pujian dari orang lain, bahkan jika mereka sudah berada dalam hubungan yang komited.
- c) Ketidakstabilan emosional: Individu yang cenderung mengalami fluktuasi emosional yang tinggi atau memiliki masalah kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi mungkin lebih rentan terhadap perilaku impulsif, termasuk perselingkuhan.
- d) Kurangnya pengendalian diri: Seseorang yang kurang dalam kemampuan untuk mengendalikan dorongan atau hasrat mereka mungkin menemukan diri mereka terlibat dalam perilaku yang merugikan, termasuk perselingkuhan.
- e) Riwayat kesetiaan rendah: Individu yang memiliki riwayat perselingkuhan dalam hubungan sebelumnya atau yang tumbuh dalam lingkungan di mana perselingkuhan dianggap biasa mungkin lebih cenderung untuk melibatkan diri dalam perilaku serupa.
- f) Kurangnya kepekaan terhadap dampak emosional: Seseorang yang kurang peka terhadap perasaan dan kebutuhan pasangannya mungkin

⁶⁰Monty P Satiadarma, *Menyikapi Perselingkuhan* (Yayasan Obor Indonesia, 2001).

lebih cenderung untuk berselingkuh tanpa mempertimbangkan konsekuensi emosional yang merugikan.

- g) Keengganan untuk berkomitmen: Individu yang memiliki kecenderungan untuk menghindari komitmen dalam hubungan atau yang merasa terjebak oleh hubungan yang sudah ada mungkin lebih mungkin untuk mencari kebebasan atau kegembiraan di luar hubungan mereka.
- h) Krisis identitas: Saat seseorang mengalami perubahan besar dalam kehidupan mereka atau sedang mencari jati diri, mereka mungkin mencari kepuasan atau penegasan dari hubungan di luar yang sudah ada.

Faktor-faktor ini dapat memainkan peran dalam mempengaruhi keputusan seseorang untuk berselingkuh, tetapi penting untuk diingat bahwa setiap individu bertanggung jawab atas perilaku mereka dan memiliki kekuatan untuk mengatasi tantangan internal yang mungkin mereka hadapi.

b. Faktor eksternal

Sebab perselingkuhan dari faktor internal itu hadir diawali dengan hal-hal yang tadinya dianggap biasa. Di era komunikasi ini, betapa seringnya kita mendengar ia dimulai dari saling ber-SMS atau chatting di ruang-ruang maya messenger. Kemudian dilanjutkan dengan makan siang bersama, saling curhat, dan pulang kantor bersama. Di sinilah syubhat (keraguan) yang dihembuskan setan ke dalam jiwa; Apakah salah kami memberi perhatian kepada teman yang kesusahan? Bukankah kami tetap bisa menjaga kesopanan dan kami hanya berkomunikasi sebagai teman. Dan kita akan terkejut ketika tarikan arus perselingkuhan semakin kuat menjerat, sementara kita masih hanyut dalam syubhat-syubhat tadi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode fenomenologi digunakan karena memungkinkan tujuan penelitian guna mengetahui apa saja tanda dan dampak dari korban perselingkuhan dalam pacaran serta bagaimana upaya mereka untuk *recovery* dari keadaan tersebut.

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berusaha untuk mendeskripsikan suatu gejala, kejadian atau peristiwa yang terjadi pada saat ini. Penelitian kualitatif memiliki tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang jelas dan mendalam terkait masalah-masalah manusia dan sosial. Subjek dapat memperoleh makna lingkungan sekitar dan memahami makna tersebut dapat mempengaruhi mereka.⁶¹

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan beberapa metode yaitu penelitian dengan menggunakan media *WhatsApp* dan penelitian lapangan yang dilaksanakan secara langsung. Penelitian ini dilakukan di sekitar wilayah Banyumas. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Juni sampai Juli 2024

C. Objek dan subjek penelitian

1. Objek penelitian

Objek penelitian merupakan sesuatu yang sedang dimanati dalam proses atau kegiatan penelitian. Menurut Nyoman dan Kutha Ratna, objek penelitian adalah gejala-gejala yang muncul dalam sekitar kehidupan manusia. Apabila dilihat dari sumbernya, objek dalam penelitian kualitatif menurut Spradley

⁶¹Lexy J. Moleong, 'Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)', *PT. Remaja Rosda Karya*, 2017.

terdiri dari 3 elemen yaitu pelaku (actor), aktivitas (activity) dan tempat (place).⁶²

Objek dalam penelitian ini adalah recovery kekecewaan (resiliensi) korban perselingkuhan dalam pacaran yang ditinjau dalam perspektif psikologi harapan.

2. Subjek penelitian

Subjek penelitian merupakan orang atau pihak yang menjadi sumber informasi dalam suatu penelitian. Subjek penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan pada hasil penelitian.

Dalam penelitian kualitatif, subjek penelitian dapat disebut dengan istilah informan dimana ia dipercaya oleh peneliti sebagai sumber informasi atau informan yang dapat memberikan informasi secara akurat yang dibutuhkan oleh seorang peneliti.⁶³ Subjek dalam penelitian ini adalah 5 remaja korban perselingkuhan dalam pacaran, dengan karakteristik sebagai berikut:

- 1) Remaja usia 20-24 tahun
- 2) Pernah mengalami hubungan pacaran
- 3) Menjadi korban perselingkuhan
- 4) Sedang menjalani proses *recovery*

Dalam penelitian ini terdapat 5 sampel dengan karakteristik yang telah disebutkan di atas diantaranya adalah Informan dengan inisial RA, KH, ZT BBS, dan AR sebagai subjek penelitian yang bersedia untuk menjadi informan.

D. Data dan sumber data

Dalam penelitian kualitatif, agar penelitian berkualitas, maka data yang digunakan harus lengkap, yakni beberapa data primer dan data skunder.⁶⁴

1. Data primer

⁶²Lexy J. Moleong, 'Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)', *PT. Remaja Rosda Karya*, 2017.

⁶³Lexy J. Moleong, 'Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)', *PT. Remaja Rosda Karya*, 2017.

⁶⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018).

Merupakan sebuah data yang didapat dari informan secara langsung melalui wawancara, dengan data yang diperoleh ini akan diolah lagi, sumber data ini adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada peneliti. Data primer dalam penelitian ini merupakan jawaban dari informan atas pertanyaan yang tercantum pada sesi wawancara.

Data primer dalam penelitian ini berupa hasil atau jawaban dari hasil wawancara dengan informan sebagai subjek penelitian atas pertanyaan-pertanyaan yang tercantum pada sesi wawancara.

2. Data sekunder

Data sekunder Merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung dari objek penelitian yang bersifat publik atau yang biasa disebut data kedua. Data sekunder dalam penelitian ini adalah berasal dari buku, jurnal, skripsi.

Data sekunder dalam penelitian ini merupakan data pendukung seperti jurnal ilmiah, penelitian sebelumnya, dan buku-buku yang mendukung penelitian.

E. Teknik pengumpulan data

1. Observasi

Observasi berasal dari bahasa latin yang berarti memperhatikan dan mengikuti. Sedangkan secara istilah observasi ialah suatu kegiatan mencari data yang dapat digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis. Inti dari observasi adalah adanya perilaku yang tampak dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Perilaku yang tampak dapat berupa perilaku yang dapat dilihat langsung oleh mata, dapat didengar, dapat dihitung, dan dapat diukur. Sedangkan tujuan observasi yang ingin dicapai adalah mendeskripsikan lingkungan (site) yang dimanati, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, individu-individu yang terlibat dalam lingkungan tersebut beserta aktivitas dan perilaku yang dimunculkan, serta makna kejadian berdasarkan perspektif individu yang terlibat tersebut.

Metode observasi ini diartikan sebagai pengalaman dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan

pencatatan yang dilakukan terhadap objek di lokasi peristiwa, sehingga observer berada bersama objek yang sedang diteliti biasa disebut observasi langsung. Observasi sebagai teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuisioner. Jika wawancara dan kuisioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain.⁶⁵

Observasi yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan observasi perilaku, atau pengamatan mengenai informan terhadap keseharian dan berdasarkan pola hidup, baik dari sikap dan pribadi dari informan sebagai subjek.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan melihat atau mencatat suatu laporan yang sudah tersedia. Metode ini dilakukan dengan melihat dokumen-dokumen baik dokumen yang tertulis maupun gambar dan ditunjukkan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian.⁶⁶

Dokumentasi yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan dokumentasi berupa foto, atau berkas-berkas bukti atau diagnosa dari informan sebagai subjek.

3. Wawancara

Wawancara adalah sebuah interaksi yang didalamnya terdapat pertukaran atau berbagai aturan, tanggung jawab, perasaan, kepercayaan, motif, dan informasi. Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang digunakan pada hampir semua penelitian kualitatif. Wawancara dapat berarti banyak hal dengan banyak setting, sehingga wawancara memiliki banyak definisi tergantung konteksnya.⁶⁷

⁶⁵Sugiono, 'Metodologi Penelitian', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2019.

⁶⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018).

⁶⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018).

Wawancara yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan wawancara mengenai hal yang bersangkutan dengan penelitian dengan informan sebagai subjek sebagai data utama dalam penelitian.

F. Teknik analisis data

Dalam penelitian kualitatif, data yang diperoleh berasal dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data yang beragam. Setelah data yang dibutuhkan terkumpul, selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain⁶⁸.

Metode analisis data merupakan sebuah langkah untuk menyusun data yang telah diperoleh melalui sebuah proses seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun hasil dari penelitian dijadikan sebagai rujukan terhadap penelitian selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai suatu manfaat keilmuan bagi pembaca. Adapun analisis data penelitian ini menggunakan:

1. Penyajian Data

Penyajian data merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menyusun sebuah informasi, sehingga dari informasi dapat dilakukan sebuah penarikan kesimpulan beserta pengambilan sebuah tindakan yang tepat. Data yang disajikan terdiri dari kalamata deskriptif mengenai peristiwa yang terjadi di lapangan, gambaran terkait kondisi lapangan⁶⁹.

2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan analisis data yang dilakukan oleh peneliti dengan cara mengumpulkan sumber data yang diperlukan. Setelah peneliti

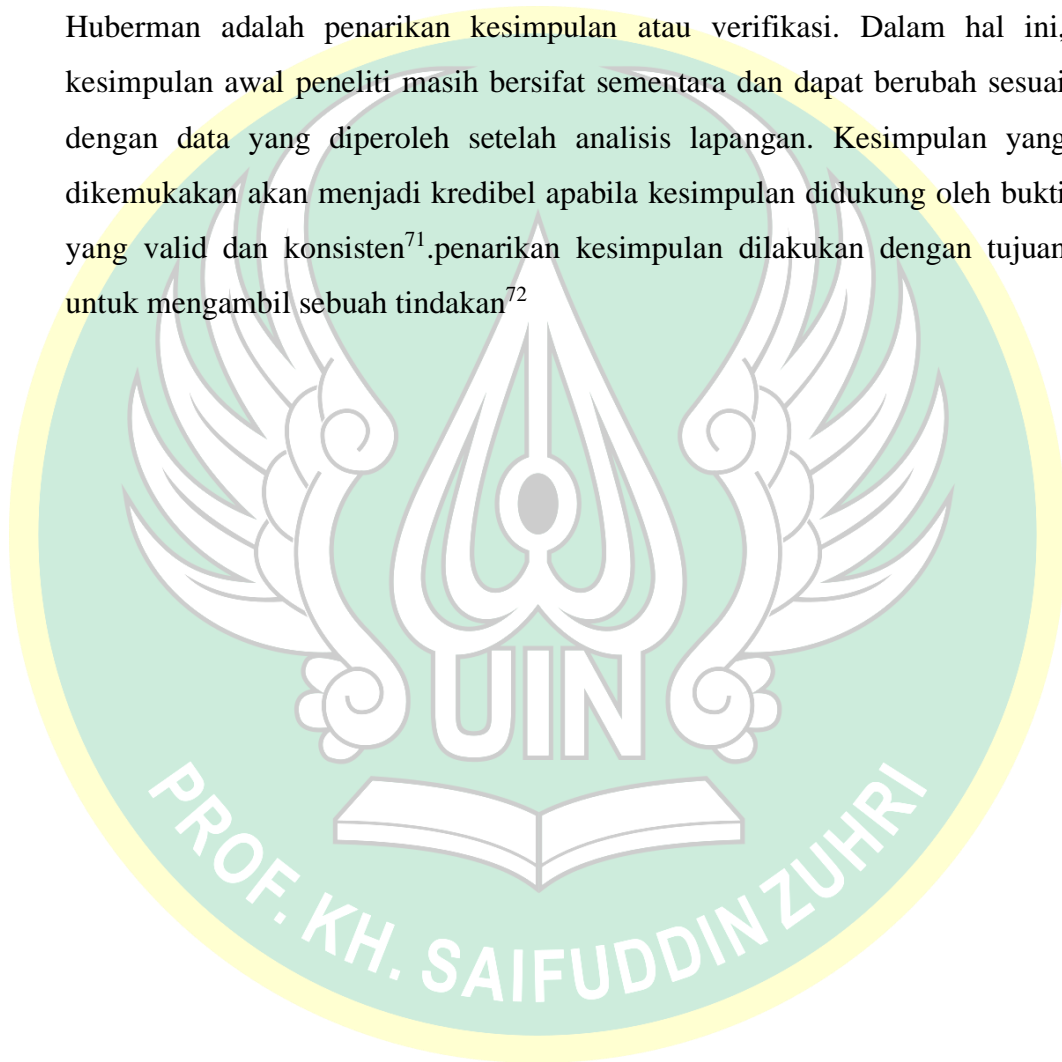
⁶⁸P.D. Sugiono, 'Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif.Pdf', *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2014.

⁶⁹ Lexy J. Moleong, 'Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)', *PT. Remaja Rosda Karya*, 2017.

mendapatkan data kemudian merangkum hasil temuan data dan memfokuskan data tersebut sesuai dengan tujuan penelitian⁷⁰.

3. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi. Dalam hal ini, kesimpulan awal peneliti masih bersifat sementara dan dapat berubah sesuai dengan data yang diperoleh setelah analisis lapangan. Kesimpulan yang dikemukakan akan menjadi kredibel apabila kesimpulan didukung oleh bukti yang valid dan konsisten⁷¹. penarikan kesimpulan dilakukan dengan tujuan untuk mengambil sebuah tindakan⁷²



⁷⁰ Lexy J. Moleong, 'Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)', *PT. Remaja Rosda Karya*, 2017

⁷¹ Lexy J. Moleong, 'Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)', *PT. Remaja Rosda Karya*, 2017.

⁷² Lexy J. Moleong, 'Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)', *PT. Remaja Rosda Karya*, 2017

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi mengenai pemaparan data dan membahas hasil penelitian yang diperoleh dari masing-masing narasumber atau subjek penelitian. Deskripsi tersebut diantaranya merupakan deskripsi masing-masing subjek, deskripsi mengenai faktor-faktor penyebab kekecewaan, dampak kekecewaan, serta bagaimana mereka menjalani *recovery* dari kekecewaan yang kemudian dilihat melalui perspektif resiliensi dan psikologi harapan.

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi data subjek RA

a. Deskripsi identitas subjek inisial RA

Identitas Diri	
Nama Samaran	RA
Tempat, Tanggal Lahir	Banyumas, 20 Maret 2003
Usia	21 Tahun
Lamanya Hubungan	2 Tahun
Diselingkuhi sejak	Setelah tahun ke 2
Status	Mahasiswa

RA merupakan mahasiswa berusia 21 tahun yang berasal dari Banyumas. RA merupakan mahasiwi perantau selama 4 tahun di Jakarta karena tuntutan pendidikan ini membuat subjek harus meninggalkan kota kelahirannya, dan ia sangat merasa kesepian karena jauh dari keluarganya dan tinggal di kota orang lain. Subjek merupakan anak pertama dari 2 bersaudaram sedangkan adiknya masih berusia 10 tahun yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar. Singkat waktu ketika ia menjalani masa kuliahnya RA bertemu dengan seseorang yang ia anggap sangat menyanyanginya, RA sudah berpacaran dengan pacarnya kurang lebih dua tahun, dalam masa waktu itu ia menjalani asamara dengan pacarnya yang indah, menjalani hidup bersama, melakukan aktifitas bersama seperti kuliah, makan, main bahkan hal lain yang membuat RA merasa bahagia dan tidak merasa kesepian.

“Pertamakalau aku kenal pacarku itu di kampus, dia merupakan teman satu prodi, aku kenal dia waktu pas Ujian Akhir Semester 1, waktu itu selesai ujian tiba-tiba dia nyamperin dan minta kenalan, dia minta Instagramku. Terus kami jadi dekat lah disitu dia ngtreat (memperlakukan) aku baik banget, aku jadi ngerasa disayang banget”⁷³

RA merasa kagum dan ada menyayangnya selain keluarganya, RA sebelumnya belum pernah pacaran, hanya sekedar dekat dan tidak pernah pergi berkencan. Oleh karena itu RA tidak lagi merasa kesepian setiap harinya selalu bertemu, dan melakukan aktivitas bersama, hal ini membuat RA merasa sangat bahagia dan semakin mengagumi dan menyayangi pacarnya. RA mengagumi dan menyayangi pacarnya ini karena ia ganteng, tenar dikampus dan tenar dikalangan teman-temannya, selain itu pacarnya merupakan seseorang yang royal, kehidupannya yang mapan, karena memiliki keluarga yang ekonominya bagus. Sehingga RA merasa sangat beruntung karena bisa mengenal dan memilikinya, RA merasa jatuh cinta dan menganggap bahwa pacarnya adalah sosok laki-laki yang ia impikan dan butuhkan.

b. Deskripsi faktor-faktor penyebab kekecewaan pada subjek RA.

Singkat waktu dalam dua tahun itu RA merasakan asamara yang begitu indah, ia rela melakukan apapun untuk pacarnya demi ia selalu bersamanya. Mereka sering bertemu di kost RA untuk melakukan kegiatan seperti biasanya seperti mengerjakan tugas, makan, bercanda, mengobrol didalam kamarnya, namun dari waktu ke waktu pacarnya mulai menginginkan sesuatu yang lebih, pacarnya tiba-tiba mencium bibir RA, dari waktu itu ia melakukan tindakan diluar batas dan menyerahkan harga dirinya sebagai wanita.

“Awalnya ya Cuma main-main biasa aja di kost gitu kan, tapi makin lama dia suka mancing-mancing git uterus tiba-tiba cium bibir aku, dan aku gatau harus ngapain ya waktu itu, jadi aku ikutin alurnya aja, dan

⁷³ Hasil Wawancara dengan subjek RA pada 19 Juni 2024

jadilah kami ciuman, dari situ aku kayak lebih seneng gitu karna sehabis itu aku kayak ngerasa bahagia aja”⁷⁴

Dari kejadian itu RA dan pacarnya sering melakukan hal-hal seperti itu dan semakin lama semakin berlebihan. Ia menyerahkan semua badannya ke pacarnya. RA melakukan itu karna ia merasa sangat menyayangi pacarnya agar pacarnya betah bersama RA.

“Aku ngelakuin itu karena aku sayang sama dia, aku berharap dia sama aku terus, aku mikir dia ganteng pasti banyak yang mau sama dia, akhirnya ya aku ngelakuin itu demi dia bisa sama aku terus”⁷⁵

Kebahagiaan itu berlangsung sementara setelah dua tahun RA bersama pacarnya dan selalu melayani pacarnya, RA mulai menyadari bahwa hubungan yang ia jalani sudah tidak baik, karena perbedaan sikap pacarnya yang sudah tidak seperti dahulu. Singkat cerita RA mencari asal dan penyebab pacarnya berubah. RA mengetahui penyebab perubahan sikap pada pacarnya, ternyata saat mendekati RA pacarnya hanya karna iseng dan kalah taruhan dengan temannya dan dengan acaknya teman pacarnya memilih RA untuk menjadikan RA sebagai pacarnya. RA merasa kaget selama ini ia hanya di dimainkan, tidak hanya itu pacar RA berselingkuh dengan orang lain dimana itu adalah wanita di fakultas lain. Dalam satu bulan pertengkaran RA dengan pacarnya memintai kejelasan namun pacar RA menghilang begitu saja tanpa adanya kabar, dan ternyata pacar RA ternyata menjalin hubungan lain karena merasa bosan dengan RA

“aku coba ngehubungi cewe itu, ternyata dia udah ada hubungan sama pacarku udah dari 3 minggu deket sama pacarku itu, sakit banget sumpah, ternyata aku gacuma diperminin tapi di selingkuhin juga”

⁷⁴ Hasil Wawancara dengan subjek RA pada 19 Juni 2024

⁷⁵ Hasil Wawancara dengan subjek RA pada 19 Juni 2024

c. Deskripsi dampak kekecewaan korban perselingkuhan dalam pacaran pada subjek RA

Pada masa berakhirnya hubungan subjek, mengalami masa-masa yang begitu berat, RA mengalami kondisi yang kurang baik, dimana subjek mengalami kemunduran dalam kuliahnya, tidak hanya itu subjek mengalami kondisi mental yang tidak baik seperti frustrasi, insomnia, stress, hingga dan mengalami kesedihan yang begitu mendalam.

“Kondisi ku pas putu situ bener-bener berantakan banget, pas itu aku ga bisa tidur, ngurung diri dikamar, ga bisa makan, stress berat lah, soalnya ya gimana aku udah ngasih segalanya ke dia tapi dianya gitu, deketin aku karna ada maksudnya doang dan ternyata cewenya banyak”⁷⁶

Kondisi RA mengalami kesedihan yang mendalam dimana subjek menjadi lebih emosional seperti kehilangan rasa kepercayaan diri dan amarahnya yang tidak bisa dikendalikan. RA sering skalau mengurung diri di kamarnya, tidak ingin berinteraksi dengan orang lain, tidak mau berangkat ke kampus, karena merasa malu dengan kejadian yang sudah terjadi. Dengan kondisi seperti itu, amarah RA seringkalau tidak terkendali subjek sangat sensitif dengan orang lain, baik dari teman-temannya, maupun orangtuanya, ketika seseorang menasehatinya ia seringkalau marah-marah dan merasa terpojokan, RA merasa semua orang seperti memojokannya. Hal ini menyebabkan RA sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungannya karena ia takut dan tidak percaya diri.

“Dulu aku minder, takut, sama orang-orang yang disekililing aku, aku takut mereka ngerasa jijik sama aku karena anggep aku mauan, terus juga kenapa semua orang kayak nyudutin aku banget jadi ya mungkin itu penyebab aku jadi pemarah, aku ngerasa ga ada yang bisa ngertiin aku. Aku juga paling gasuka kalo disudutin gitu soalnya”⁷⁷

Setelah hubungan dengan pacarnya berakhir, RA jarang skalau untuk masuk kuliah, hal ini berdampak pada nilai akademik RA yang merosot,

⁷⁶ Hasil Wawancara dengan subjek RA pada 19 Juni 2024

⁷⁷ Hasil Wawancara dengan subjek RA pada 19 Juni 2024

sehingga ia memutuskan untuk mengambil cuti kuliah untuk semester semester depannya. Hal ini menjadi stress tambahan bagi RA.

“pas baru putus tuh ya, pas itu kan mau akhir semester 5 nilaiku jelek banget IP ku nyentuh 2,7 pas itu aku kayak bener-bener ga ngurusin kuliah aku, aku malu banget pergi kekampus sampe-sampe aku tu ambil cuti semester depannya, aku mikirnya dari pada aku lanjut kuliah nilaiku makin jelek aku mending cuti dulu”⁷⁸

Tidak hanya pada masalah akademik yang dialami oleh RA, Kesehatan RA mulai terganggu, ia seringkalau muntah dan tidak bisa tidur setiap malamnya, ia juga tidak makan untuk jangka waktu yang berhari-hari, ia juga melakukan tindakan cutting, dimana ia melakukan penyiletan pada bagian lengan luarnya.

“aku tiap malem ga bisa tidur matak panda bengkok nangis terus, tiap pagi muntah, tiap mau makan muntah, aku pernah ga makan 4 hari karna kalo mau makan tu pasti muntah, aku stress banget pas itu sampe aku pengen ngilangin rasa sakit ini biar ga ke inget terus sampe aku tu cutting”⁷⁹

RA seringkalau merasa dirinya tidak berharga, emosian ketika ada suatu hal yang membuat subjek mengingat mantan pacarnya, ia selalu ngerasa insecure dan mengalami gemetaran yang hebat yang membuat suasana hati RA tidak stabil dan berdiam diri.

d. Recovery pada subjek RA

Pada saat itu subjek mengalami proses *recovery* dengan menutup segala akses akun sosial medianya, RA tidak menggunakan sosmed selama satu bulan lebih, hal ini dikarenakan ia tidak ingin melihat dan kembali teringat pada kenangan-kenangan atau mengetahui informasi mengenai apapun yang membuat dirinya kembali terpuruk. Subjek juga mengarsipkan segala foto dan video kebersamaan bersama pacarnya.

⁷⁸ Hasil Wawancara dengan subjek RA pada 19 Juni 2024

⁷⁹ Hasil Wawancara dengan subjek RA pada 19 Juni 2024

“aku off sosmed selama sebulan lebih, aku pengen tenang aja, soalnya sosmed banyak banget hal yang terjadi dan itu ga bisa aku kontrol dan aku ga bisa menyaringnya satu persatu jadi mending aku off dulu baru kalau aku udah siap aku bisa buka lagi”⁸⁰

RA menjalani kesehariannya dengan rutin berolahraga, sebisa mungkin menikmati kesendirian dengan melakukan hal-hal yang ia sukai, hal ini menjadikan RA melupakan permasalahannya, ia juga melakukan kegiatan lain seperti mencoba untuk kerja partime, mengikuti seminar serta seskalau mengikuti beberapa kajian untuk mengisi kekosongan dan waktunya ketika cuti kuliah.

“sekarang aku suka olahraga, kemana-kemana sendiri, aku juga juga kerja partime di coffe shop buat ngisi keseharianku aja biar ga terus nginget dia, apapun lah aku gamau kayak lama-lama sendirian dikamer seharian jadi ya keluar kaya ngikut pengajian, seminar juga karena aku pasti nih ketinggalan banyak materi di kuliahan”⁸¹

RA mencoba untuk memunculkan motivasi baru dan berharap menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya. RA mencoba memikirkan dan mementingkan sesuatu yang akan terjadi dan mencoba menikmati kehidupannya. Ia mencoba melakukan hal-hal yang ia senang, seperti menonton film, jalan sendirian dan hal lainnya. Ia fokus dengan dirinya dan orang-orang terdekatnya dan menjadikan diri RA lebih baik, seperti memperbaiki penampilan, kepribadian dan potensi yang ada dalam dirinya.

“kedepannya planingku pengen jadi lebih baik aja dan membahagiakan orangtua aku, aku ingin menebus kesalahan ku dan ingin membuat orangtua ku bahagia”⁸²

⁸⁰ Hasil Wawancara dengan subjek RA pada 19 Juni 2024

⁸¹ Hasil Wawancara dengan subjek RA pada 19 Juni 2024

⁸² Hasil Wawancara dengan subjek RA pada 19 Juni 2024

RA menyadari bahwa kejadian yang ia alami, menjadikan ia memiliki empati yang baik, dimana lebih peduli terhadap perasaan orang-orang terdekatnya.

2. Deskripsi data subjek KH

a. Deskripsi identitas subjek KH

Identitas Diri	
Nama Samaran	KH
Tempat, Tanggal Lahir	Medan, 28 Agustus 2000
Usia	24 Tahun
Lamanya Hubungan	1 tahun
Diselingkuhi sejak	Masa-masa LDR
Status	Mahasiswa

KH merupakan merupakan anak ketiga dari lima bersaudara, KH merupakan anak laki-laki kedua dikeluarganya. Orangtua KH merupakan seorang guru di SAMA dan ibunya seorang pensiunan PNS. Saat ini KH jauh dari keluarganya ia merantau demi menempuh pendidikan di salah satu Universitas di Purwokerto. KH merupakan seseorang yang senang bergaul dengan teman-temannya, ia mengikuti organisasi di Universitasnya.

KH disibukkan dengan kegiatan keorganisasiannya, dalam keorganisasiannya itu ia menyukai seseorang Wanita yang itu adalah adik kelasnya, kebetulan satu organisasi. Singkatnya ia berpacaran dengan adik kelasnya. Ia merasa bahagia ketika mendapatkan seorang pacar, namun kebahagiaan tersebut tidak berlangsung lama dan berujung kekecewaan dan sakit hati.

Kebahagiaan yang KH rasakan begitu membuatnya takut merasa kehilangan dan menyayangi pacarnya, KH merasa dengan hadirnya pacarnya ia merasa tidak lagi kesepian dan selalu diperhatikan, hal ini membuat KH merasa dipedulikan dan disayangi, seskalau mereka menjalani hubungan jarak jauh (*long distance relationship*) dikarenakan ia

harus pulang ke kampung halamannya ketika libur semester, namun hal itu bukan menjadi suatu kendala bagi KH.

“LDR bukan suatu halangan, karena komunikasi kami lancar, aku ga ngerasa curiga apa-apa aku percaya aja sama pacarku, dia juga semakin perhatian, dekat juga sama keluargaku, ya itulah salah satu faktor yang buat aku seneng sama dia”⁸³

b. Deskripsi faktor-faktor penyebab kekecewaan pada subjek KH

KH sangat membanggakan pacarnya ini, ia mengenalkan dan memberitahu teman-temannya kalau pacarnya ini begitu perhatian dan selalu menemaninya

“aku cerita ketemen-temenku kalau aku udah punya pacar, dan pacarku baik dan perhatian, aku sayang banget sama dia”⁸⁴

Hal ini menjadikan ia selalu bersemangat untuk menjalani perkuliahan, hubungan mereka berlangsung lama, namun sikap pacarnya perlahan berubah seiring berjalannya waktu, di suatu saat tibalah liburan semester yang di mana ia diharuskan untuk pulang ke kampung halamannya, saat liburan semester itulah pacar KH dekat dengan orang lain tanpa sepengetahuan KH, pacarnya seringkali dikirimin makanan dan jalan dengan orang tersebut pacar KH dan orang tersebut ternyata sudah menjalani hubungan cukup lama ketika kepulangan KH berlangsung.

“aku heran dan ga percaya sama pacarku, dia ternyata diem diem selingkuh pas aku lagi balik, aku cari tahu dari kapan selingkuhnya dan ternyata ketika aku balik dia jalan sama cowo brengsek itu”⁸⁵

Pacar KH ternyata berselingkuh ketika KH sedang pulang ke daerahnya kesempatan ini dijadikan celah bagi pacar KH untuk berselingkuh dengan pria lain. Pacar KH melakukan ini selama liburan

⁸³ Hasil Wawancara dengan subjek KH pada 22 Juni 2024

⁸⁴ Hasil Wawancara dengan subjek KH pada 22 Juni 2024

⁸⁵ Hasil Wawancara dengan subjek KH pada 22 Juni 2024

semester, sedangkan KH ketika liburan semester ia dipastikan pulang ke rumah asalnya.

KH begitu kecewa dengan pacarnya yang selama ini berselingkuh diam-diam ketika ia pulang dan hal ini membuat efek tersendiri bagi KH ketika mengetahui fakta dari pacarnya.

c. Deskripsi dampak kekecewaan korban perselingkuhan pada subjek KH

Dampak kekecewaan yang ditimbulkan akibat perselingkuhan pacarnya menyebabkan situasi yang sulit dan ia seringkali merasa tidak percaya, ia sering melamun dan berdiam diri, ia seringkali mengurung diri dikamarnya, ia mengalami insomnia, kekecewaan yang begitu dalam dan sakit hati terhadap pacarnya.

“Waktu setelah aku putus aku merasa kehilangan, kecewa, sakit hati, dan saat malam hari aku selalu kepikiran terus sampai ngga bisa tidur. Ya gimana aku ngga kecewa, aku udah sepercaya itu sama dia. dia semangatku ketika ada disini, tapi semuanya hancur”⁸⁶

Semenjak mengetahui hal itu, KH menjadi tempramen dan emosian ia seringkali melukai dirinya sendiri dan meluapkan emosinya seperti memukul dinding dan menampari mukanya.

“aku juga mukulin tembok, mukul mukul wajahku karna ya saking kecewanya aku sama dia”⁸⁷

Hal ini menyebabkan perkuliahannya menjadi tidak baik ia begitu frustrasi, sehingga skripsinya pun tidak dapat diselesaikannya karena begitu rasa kecewa dan kesedihannya, ia tidak terpikirkan untuk mengerjakan skripsinya lagi, sehingga skripsinya benar-bener berantakan ia juga menjadi pribadi yang pendiam dan selalu mengurung dirinya dikamar, Kesehatan KH juga memburuk akibat kejadian itu.

“Saat itu aku bener-bener hancur, beberapa bulan skripsi ku itu nggak ku sentuh sama skalau. Kekampus aja aku nggak mau, karna aku

⁸⁶ Hasil Wawancara dengan subjek KH pada 22 Juni 2024

⁸⁷ Hasil Wawancara dengan subjek KH pada 22 Juni 2024

masih nggak percaya apa yang terjadi makanya aku sering kepikiran dan aku sampe ngga bisa tidur gitu, aku samape demam tinggi sehari-hari karena ga kepikiran makan”⁸⁸

Ia selalu memikirkan kenapa pacarnya bisa sampai selingkuh, ia memikirkan berbuat salah apa ia kepada pacarnya sehingga seperti ini.

“salah apa aku cok sama dia, sampe dia giniin aku”

d. Recovery pada subjek KH

KH mengalami proses *recovery* dengan memblokir WA mantan pacarnya itu. Akan tetapi mantannya tersebut menghubungi lewat sosmed lain untuk meminta maaf dan ia tetap memblokirnya. Ia tidak ingin mengetahui informasi mengenai apapun yang membuat dirinya kembali terpuruk atau teringat dengan mantan pacarnya tersebut. Ia menutup semua akses supaya mantan pacarnya tidak menghubunginya lagi.

“HPku sering bunyi karena pacarku itu sering chat atau telpon untuk minta maaf, daripada semakin buat aku sedih dan sakit hati, lebih baik nomor WAnyaku ku blokir dan Instagramku juga ku nonaktifkan sementara”⁸⁹

Ia pun mulai kembali melakukan hal yang disukai yaitu bermain game bersama teman-temannya, agar bisa lupa atau melupakan mantan pacarnya tersebut. Ia mengatasi kesedihannya dengan cara bermain dengan teman-temannya seperti pergi mendaki, berolahraga, bermain futsal untuk mengisi kekosongan hari-harinya.

“Aku mencoba hubungi temanku untuk main game, biar ada teman ngobrolku, biar aku juga ngga kepikiran terus sama dia. Kadang temanku ngajak main futsal aku ikut, kadang temanku kusuruh tidur dikosku, biar ada teman ngobrol juga di kosku”⁹⁰

Ia juga mulai memperbaiki perkuliahannya dan mencoba untuk menyelesaikannya, ia tidak mau terlalu lama berlarut-larut dalam

⁸⁸ Hasil Wawancara dengan subjek KH pada 22 Juni 2024

⁸⁹ Hasil Wawancara dengan subjek KH pada 22 Juni 2024

⁹⁰ Hasil Wawancara dengan subjek KH pada 22 Juni 2024

kesedihan dan kekecewaan. Ia sekarang memokuskan diri terhadap dirinya dan tujuan tujuan, dan kewajibannya dalam hidupnya. Saran dari teman-temannya juga membuatnya Kembali menjadi lebih baik lagi.

“Teman-temanku juga memberiku saran atau kata-kata motivasi, kasian orang tuaku kalau skripsiku tidak kuselesaikan, kalau kubiarkan saja aku ngga bisa juga wisuda, orang tua ku juga kasian yang udah biayain kuliahku”⁹¹

Karena sudah melupakan kejadian yang menimpa percintaannya. Itu menjadikan pengalaman tersendiri kepada KH yang membuatnya kuat dan sabar dalam mengalami hal tersebut kedepannya.

3. Deskripsi data subjek ZT

a. Deskripsi identitas subjek inisial ZT

Identitas Diri	
Nama Samaran	ZT
Tempat, Tanggal Lahir	Banyumas, 22 Agustus 2001
Usia	22 Tahun
Lamanya Hubungan	2 Tahun
Diselingkuhi sejak	Tahun pertama
Status	Mahasiswa

ZT merupakan seseorang perantau dari Majalengka Jawa Barat, ZT merupakan anak tertengah dari tiga bersaudara dengan kakak Perempuan berusia 28 tahun dan adiknya berusia 14 tahun, ZT hidup bersama bapaknya dikarenakan ibunya meninggal saat ZT masih berada di bangku Sekolah Menengah Pertama. Sekarang kakanya sudah menikah dan tinggal di Jakarta, adiknya berusia 14 tahun yang masih duduk di bangku SMP. ZT merupakan mahasiswa disalah satu Universitas di Banyumas. Sekarang ia sudah berada pada semester akhir, rutinitasnya sekarang adalah mengerjakan tugas akhirnya di perkuliahan. ZT merupakan individu yang introvert dan jarang skalau untuk berbaur dengan orang sekitarnya. ZT tidak pernah menjalin hubungan pacaran selama ia sekolah dan baru

⁹¹ Hasil Wawancara dengan subjek KH pada 22 Juni 2024

menjalin suatu hubungan ketika ia berada pada jenjang perkuliahan. Hal ini menjadikan perubahan kehidupan bagi ZT.

ZT sering dan senang menggunakan aplikasi game dan chat yang bernama Hago, didalam aplikasi tersebut ZT bertemu dengan seorang laki-laki yang kebetulan bermain bersamanya, singkat waktu, ZT semakin dekat lekaki ini, kemudian menjadi pacarnya, kehidupan ZT merasa sangat bahagia ketika ia memiliki seorang kekasih. Namun kesenangan hanya sementara.

Pada saat ZT menjalin hubungan dengan pacarnya, ia merasa sangat bahagia, karena ia baru pertamakalau menjadi hubungan dengan seseorang lelaki (pacaran), pacarnya berdomisili di Jakarta sebagai pekerja di suatu pabrik. Sehingga ZT dan pacarnya ini melakukan hubungan *long Distance Relationship* (LDR). Mereka melakukan komunikasi yang intens, setiap hari selalu mengabari dan menjalani hubungan melalui virtual, baik itu secara chat, telfon, atau video call.

Ketika ZT berpacaran ia merasakan kasih sayang dari pacarnya yang begitu besar, dan perasaan itu baru ia rasakan ketika berkenalan dengan pacarnya. Sehingga harapan ZT bahwa pacarnya merupakan seseorang yang ia cari selama ini dan disitulah ZT merasa nyaman dan percaya dengan pacarnya.

“dia baik banget, lembut, perhatian banget orangnya, aku ngerasa dia orang yang paling sayang sama aku”⁹²

Pacarnya mengajak ZT untuk menjadi pacarnya dan selama berpacaran pacarnya selalu membicarakan masa depan hungunnya untuk bertemu dengan ZT dan untuk pertamakalaunya ZT bertemu dengan pacarnya di Pururwokerto, ZT merasakan kegugupan skalaugus merasa bahagia ketika pacarnya ingin menemuinya

⁹² Hasil Wawancara dengan subjek ZT pada 20 Juni 2024

“dia ngajak aku ketemu, dan kita beremu di purwokerto untuk main-main, kita ngobrol-ngobrol, aku excited banget sama dia, karna ya baik, ganteng juga”⁹³

b. Deskripsi faktor-faktor penyebab kekecewaan pada subjek ZT

ZT begitu terpukau dengan pacarnya dia ingin bersamanya dan berharap bisa menikah dengannya suatu hari nanti. Dalam berhubungan pacaran singkat waktu mereka berpacaran, ZT terlena dengan hubungannya, sampai suatu waktu pacarnya meminta ZT untuk berhubungan badan, ekspektasi ZT kepada pacarnya sangatlah tinggi dimana ia menyetujui dan melakukan hal itu, dengan pemikiran pacarnya tidak akan meninggalkannya, namun ekspektasi ZT tidak sesuai dengan yang ia harapkan. Ternyata pacarnya memiliki hubungan juga dengan mantan pacarnya, pacarnya selingkuh dan menjalin hubungan diam-diam tanpa ZT ketahui.

“aku berharap bisa sama dia terus, karna aku ngerasa dia sayang banget sama aku namun kenyataannya dia malah selingkuh dengan mantannya, aku ngerasa hancur banget pas tau tentang itu, aku udah gasih segalanya buat dia tapi dia malah selingkuh dibalik aku, aku juga udah ngerasa pas dia minta macem-macem kalo hubungannya ga sehat tapi aku kekeh dan malah ngeiyain”⁹⁴

Pacar ZT berselingkuh dibelakang ZT dengan mantannya, ZT tidak mengira hal itu terjadi dan sudah berjalan selama 1 tahun, iatidak mengetahui hal ini karena jarang bertemu dan hanya saling ngobrol lewat telepon atau *chatting*, selama ini ZT selalu menuruti apa yang pacarnya inginkan, namun pacar ZT bermain dibelakang ZT ketika ia jauh dari ZT (LDR)

⁹³ Hasil Wawancara dengan subjek ZT pada 20 Juni 2024

⁹⁴ Hasil Wawancara dengan subjek ZT pada 20 Juni 2024

c. Deskripsi dampak kekecewaan korban perselingkuhan pada subjek ZT

Saat pacarnya ketahuan berselingkuh dari ZT, ia merasa terpuruk dan depresi, karena pada kenyataannya ZT mengandung anak pacarnya dari berhubungan dengan pacarnya, ia merasa frustrasi, cemas berlebihan, khawatir, dan putus asa, sampai selera makan ZT menurun, hal ini menyebabkan fisik ZT berubah.

“aku bener-bener depresi, aku syok bahwa aku ternyata hamil, aku ngurung diri di kosan gamau kemana-mana, ga selera makan, aku takut sampe nangis berhari-hari, aku takut banget”⁹⁵

Orangtua ZT dan pacarnya belum mengetahui mengenai ini, yang ZT khawatirkan adalah orangtua dan keluarnya, takut, dan cemas ketika keluarganya tau kalau ZT sedang mengandung anak dari pacarnya.

“aku pendem sendirian kejadian ini, keluargaku gatau tentang ini aku takut, malu kalo keluarga, tetangga atau teman-temanku tau soal itu”⁹⁶

ZT mencoba menghubungi pacarnya dan mencoba untuk meminta pertanggung jawaban namun pacarnya, menghilang tanpa kabar, hal ini membuat ZT merasa semakin frustrasi akan kehidupannya, ia melakukan segala acara untuk menutupi kehamilannya, dari memakan nanas muda sampai meminum obat-obatan, ZT juga melakukan *self harm* pada tangannya, hal ini berdampak pada penampilan ZT yang sekarang seperti benar-benar depresi, abadannya kurus, tidak merawat diri dan memiliki banyak luga siletan pada lengannya.

“pacarku dihubungin ga bisa dia ngilang, semua akses aku untuk ngehubungin dia diblokir, akum akin depresi, niatnya mau ngomongin baik-baik, tapi malah gitu, jadi aku mencoba untuk ngegugurin kandungan aku tapi ternyata gabisa”⁹⁷

Akhirnya ZT mencoba untuk berkomunikasi dengan keluarganya, namun respon keluarga begitu marah dan kecewa kepada ZT, ia merasa

⁹⁵ Hasil Wawancara dengan subjek ZT pada 20 Juni 2024

⁹⁶ Hasil Wawancara dengan subjek ZT pada 20 Juni 2024

⁹⁷ Hasil Wawancara dengan subjek ZT pada 20 Juni 2024

bersalah dan malu, namun ia mencoba untuk tegar dan memberanikan diri untuk meminta saran kepada orangtuanya dan keluarganya. Ia merasa di titik terendah kehidupan, perkuliahannya berantakan, ia merasa malu dan tidak kuat menahan rasa malu untuk pergi ke kampus, keluar rumah dan pulang kerumahnya.

“orangtuaku pertama kalau denger berita ini kayak marah dan kecewa banget, beraniin diri untuk meminta bantuan orangtua atau keluargaku, meski aku tau ini membuat malu nama aku, orangtua dan keluargaku, kuliahku juga ga terurus padahal sebentar lg lulus untuk nyusun tugas akhir, aku malu dan takut untuk pergi ke kampus, apalagi ke kampus, keluar rumah aja aku malu, pulang kerumah juga malu”⁹⁸

ZT merasa hancur kehidupannya pacarnya selingkuh dan dirinya mengandung anak pacarnya, sampai saat ini ZT merasa tidak percaya diri, ia merasa dirinya rendah

“sampai sekarang aku juga masih malu akan semua yang telah terjadi”

d. Recovery pada subjek ZT

Fase recovery ZT merupakan fase yang berat baginya ia akhirnya berdamai dengan keadaan, dimana ZT mencoba membicarakan akan hal ini dengan keluarganya untuk membantu menghubungi pacarnya, ZT juga melakukan mencoba mengikhlaskan dan menerima semua yang terjadi, ia lebih mendekatkan diri kepada agama, ia mengikuti beberapa kajian, dan merajinkan diri beribadah. Hal ini dapat mempermudah ZT untuk melakukan recovery dari rasa sedih yang ia alami. Ia berpikir untuk tidak terlalu lama dan bertaut terlalu dalam akan kesedihannya. Selain itu ZT Kembali menumbuhkan harapan dan motivasi baru dengan meyakinkan diri dengan mengingat anak yang ia kandung. Anaknya yang menjadi alasan ZT untuk memunculkan pikiran-pikiran yang positif ketika mengingat mantannya.

⁹⁸ Hasil Wawancara dengan subjek ZT pada 20 Juni 2024

“sekarang aku gamau neko-neko, aku jauh dari allah jadi aku coba mendekati diri aja, untuk kedepannya gimana baiknya aja, aku mencoba menerima apa yang terjadi, dan harus menyelesaikan kuliahku, sebenarnya malu banget untuk dating kekampus, tapi itu harus demi menyelesaikan perkuliahanku, aku gapapa nanggung beban malu, ini demi anak aku dan keluargaku”⁹⁹

Dengan apa yang terjadi dalam hidup ZT ia Kembali memulai kehidupan baru dengan memperbaiki segalanya yang ia tinggalkan dan terlewatkan. Selain itu, ZT melakukan kegiatan sesuai keinginannya guna menghibur dirinya, seperti mengikuti aktifitas drakor dan boyband korea di sosial mediana yang selama ini ia gemari. ZT juga memperbaiki perkuliahannya yang tertinggal, ia mencoba untuk menyelesaikannya meskipun menanggung beban malu, ia mencoba menutupinya.

“sama dia aku suka sedih sering banget nangis ketika melakukan hal-hal yang ga baik. Waktu tau aku ternyata hamil, aku bener-bener depresi. Tapi aku sekarang coba untuk ikhals dan menerima, meski kalau aku keingit permasalahan ini rasanya pengen menghilang dari kehidupan tai demi dede aku gapapa, aku perlu banyak bertobat, perbaiki ibadahku biar semuanya diperlancar”¹⁰⁰

Namun pada akhirnya ZT menikah dengan pacarnya yang sekrang menjadi suaminya, sampai saat ini mereka hidup bersama karena pacarnya bersedia untuk bertanggung jawab.

4. Deskripsi data subjek BBS

a. Deskripsi identitas subjek inisial BBS

Identitas Diri	
Nama Samaran	BBS
Tempat, Tanggal Lahir	Pekanbaru, 7 Juli 2000
Usia	24 Tahun
Lamanya Hubungan	1,5 tahun
Diselingkuhi sejak	Kenal dengan pria lain
Status	Mahasiswa

⁹⁹ Hasil Wawancara dengan subjek ZT pada 20 Juni 2024

¹⁰⁰ Hasil Wawancara dengan subjek ZT pada 20 Juni 2024

BBS kelahiran pekanbaru, anak pertama dari dua bersaudara dengan adik Perempuan. Adinya tinggal bersama orangtuanya, ayahnya bertani dan ibunya PNS. BBS merantau jauh ke pulau jawa untuk berkuliah, ia berkuliah di salah satu universitas di Purwokerto. Ia saat ini sedang menempuh semester 10 dan mengerjakan tugas akhir skripsi. Ia seseroang yang suka olahraga yaitu futsal dan sepakbola, sehingga dia sangat aktif dalam olahraga. Ia juga termasuk atlet dikampus, karena sering membawa nama kampus ataupun timnya diluar kampus. Prestasinya cukup bagus dalam bidang olahraga, sehingga ia cukup banyak dikenal disekitar kampus, karena sering membawa juara pada kejuaraan sepakbola atau futsal.

Dengan prestasinya dikampus dalam bidang olahraga, banyak pengikutnya di sosial media. Singkat cerita ia suka dengan adik kelasnya dikampus, sehingga memberanikan diri meminta username Instagram adik kelas yang disukainya itu dan dari situ ia dekat dan menjadi sering komunikasi dengannya. Ia berpacaran dengan adik kelasnya ia sangat senang karena ada yang menemaninya ketika bertanding, dan menjadi support sytemnya. ia sangat senang dan semangat karna sudah memiliki pacar yang didambakannya.

Selama pacaran BBS senang skalau karena mendapat perhatian dan suport dari pacarnya, BBS begitu sangat nyaman dan bahagia dengan pacarnya. Mereka berpacaran 1,5 tahun dengan penuh bahagia yang dirasakan BBS. Mereka selalu bareng jalan-jalan bareng dan ketika mau tidur ada yang temani lewat telpon, mereka juga sering sleep call. Sehingga BBS memiliki alasan untuk selalu semangat latihan karena disuport pacarnya. Apalagi BBS jauh dari keluarganya, sehingga BBS butuh sesorang hadir disisinya untuk menyemangtin dirinya. Sangkin senangnya BBS terkadang membawa pacarnya saat bertanding.

“Sewaktu awal pacaran dan aku latihan dia pernah datang untuk bawain aku minum, aku jadi semangat latihan, dan aku semakin sayang

*sama dia. Makanya kadang saat dia free, aku ajak nonton aku saat bertanding bola*¹⁰¹

Pada saat pacaran BBS sangat bahagia, karena bisa makan bareng jalan-jalan bareng juga. BBS juga tidak lagi kesepian karena sudah memiliki pacar. BBS sangat senang kalau karena telah menemukan apa yang dia cari selama ini. BBS sangat senang kalau ketika bisa jalan-jalan bareng pacarnya tersebut. BBS pun selalu semangat latihan dan kuliah karena terkadang mereka pergi bareng bila jadwal kuliahnya sama. Mereka beda fakultas dan beda tahun angkatan karena pacarnya BBS itu adik kelas atau junior dikampus.

Setelah 1,5 tahun mereka berpacaran, BBS merasa begitu bahagia dan begitu indah, jadi begitu banyak yang mereka lakukan bersama. Seperti makan bareng ketempat yang belum pernah mereka kunjungi. Terkadang mengerjakan tugas juga bareng, ngobrol dan bercanda ketawa bareng. Tetapi BBS tidak bisa selalu bareng atau selalu ketemu, karena saat BBS latihan, ada saatnya BBS tidak selalu mengantar pacarnya, karena terkadang BBS harus latihan dan pacarnya pergi bareng temannya.

b. Deskripsi faktor-faktor penyebab kekecewaan pada subjek BBS

Singkat cerita selang beberapa hari BBS jalan bersama pacarnya yaitu makan ke suatu tempat resto, dan saat makan HP pacarnya BBS meletakkan di atas meja, tiba-tiba ada notif di HP pacarnya BBS. Tanpa disengaja BBS membaca notif WA itu dengan bertulisan “sayang lagi dimana?”, seketika pacarnya BBS mengambil HP tersebut dan suasana menjadi hening yang awalnya ceria bahagia ditempat makan. BBS dengan nada bergetar menanyakan itu caht WA dari siapa, pacarnya BBS hanya terdiam, BBS mencoba menanyakan lagi. Dan tiba-tiba pacarnya BBS meminta maaf dengan nada pelan. BBS sangat sedih dan kecewa setelah apa yang dia ketahui, apalagi BBS saat itu sedang mengerjakan skripsi dan kejuaraan sepakbola sebentar lagi dimulai.

¹⁰¹ Hasil Wawancara dengan subjek BBS pada 24 Juni 2024

“Aku kaget ketika lihat notifikasi hp dia ada tulisan sayang, dan dia langsung ambil hpnya ketika mau aku ambil di atas meja itu, aku syok banget saat itu, dan nggak percaya”¹⁰²

Setelah kejadian itu BBS begitu seperti hilang arah, dan bingung di tempat makan itu. Yang dulunya mereka bahagia dan ketawa bareng, tapi malah melihat chat dari cowok lain di hp pacarnya.

“Aku nggak percaya dia jalan sama cowok lain waktu aku sibuk latihan, aku padahal bilang ke dia kalau selesai latihan nanti aku ajak jalan-jalan lagi, tapi dia malah jalan sama cowok lain, aku bener-bener nggak menyangka, sampai aku nggak bisa berkata-kata lagi”¹⁰³

c. Deskripsi dampak kekecewaan korban perselingkuhan pada subjek BBS

Dengan apa yang terjadi BBS begitu frustrasi dan terpukul, BBS tidak menyangka pacarnya BBS bakal diselingkuh. BBS pun stress, yang biasanya bisa jaga kesehatan karena seorang atlet, sekarang kondisi BBS tidak teratur, pola makan pun hancur, dan BBS pun malas untuk kuliah, BBS lebih memilih absen dan menyendiri di kamar.

“Pada saat itu aku hancur banget, aku males kekampus, aku males latihan. Aku lebih memilih dikamar kos menyendiri. Yang kurasakan stress berat, frustrasi, hilang arah, kayak orang bingung gitu, aku jadi suka melamun juga”¹⁰⁴

Kondisi BBS bener-bener berubah, BBS itu yang selalu menjaga pola makan ini berubah total. Karena begitu kecewa yang dirasakannya, BBS menjadi sering melamun ketika dikosan, dan selalu berpikir kesalahan apa yang dia perbuat sehingga BBS diselingkuhin. Maka dari itu BBS tidak terpikirkan untuk hadir kuliah kekampus, dan ketika kejuaraan sepakbola sudah dimulai, BBS bener-bener tidak focus dalam bermain bola sehingga BBS bener-bener bermain jelek dan rusak saat bermain. Sehingga BBS bener-bener berantakan. BBS menjadi sering dicadangkannya oleh pelatih

¹⁰² Hasil Wawancara dengan subjek BBS pada 24 Juni 2024

¹⁰³ Hasil Wawancara dengan subjek BBS pada 24 Juni 2024

¹⁰⁴ Hasil Wawancara dengan subjek BBS pada 24 Juni 2024

karena tidak focus dalam bermain bola. BBS juga menjadi sering menyendiri di kamar kosnya sendiri, BBS benar-bener kecewa, skripsinya terlantar tidak dikerjakan, bermain bolanya pun ikut hancur.

“Waktu itu aku hancur banget, yang dimana kejuaraan sepakbola sudah mulai, dan main ku dilapangan hancur. Aku ngga focus saat dilapangan, aku sering kehilangan bola, sampai aku dicandangkan. Bukan itu aja, kuliah ku juga, aku jadi malas ke kampus, aku malas ketemu orang-orang saat itu”¹⁰⁵

BBS menjadi orang yang gampang marah, kadang BBS keluar kos ketempat danau untuk melamun. BBS begitu bingung, bermain bolanya menurun, BBS malas ke kampus juga.

d. Recovery pada subjek BBS

BBS mengalami proses recovery dengan memblokir WA mantan pacarnya dan menonaktifkan sosmednya. Akan tetapi mantannya tersebut meminta maaf dengan mendatangi kosannya BBS, tetapi BBS tidak mau lagi bertemu dengan mantan pacarnya. Ia tidak ingin bertemu ataupun mengetahui informasi mengenai apapun yang membuat dirinya kembali terpuruk atau teringat dengan mantan pacarnya tersebut.

“Pacarku itu selalu berusaha hubungi aku untuk minta maaf, tapi aku udah ngga mau lagi berurusan dengannya lagi. Sosmed ku juga aku off in, karena pacarku hubungi aku dari Instagram”¹⁰⁶

BBS pun terkadang tidur dikos temannya, takut apabila mantannya datang lagi ke kosannya. Dengan cara itu BBS mencoba agar bisa lupa atau melupakan mantan pacarnya tersebut. BBS juga mulai memilih melakukan hal yang disukai. BBS juga terkadang mengajak teman-temannya untuk liburan ataupun olahraga bersama teman-temannya, seperti jogging ataupun ikut sparing main futsal bersama temannya untuk mengisi kekosongan. Dikarenakan BBS tidak begitu sering lagi kekampus, karena

¹⁰⁵ Hasil Wawancara dengan subjek BBS pada 24 Juni 2024

¹⁰⁶ Hasil Wawancara dengan subjek BBS pada 24 Juni 2024

hanya tinggal skripsi saja. Ketika bimbingan skripsi saja BBS akan ke kampus terkadang bersama temannya.

“Sekarang tuh aku sering tidur dikos temanku, biar ada temanku, terkadang kami berempat, atau berlima, karena rame aku merasa mulai melupakan pacarku itu, kami juga sering jogging, ataupun liburan”¹⁰⁷

Kesedihan yang telah menimpa BBS yang begitu mendalam, BBS pun begitu menjadi rajin menunaikan ibadah shalatnya. Apa yang sudah terjadi pada BBS yang membuat dia begitu kecewa sehingga dia sangat rajin skalaus sehingga shalatnya tidak pernah tinggal. Dia juga terkadang ke masjid untuk shalat berjamaah.

“Kecewa yang kurasakan, aku selalu sedih jadi agar aku ngga selalu teringat dan selalu sedih, aku terkadang shalat ke masjid, dan shalat 5 waktuku juga tidak pernah tinggal”

BBS pun tidak mau terlalu lama larut dalam kesedihan dan kekecewaan. Maka BBS mulai berpikir jika terlalu lama dalam kesedihan akan membuat dirinya semakin sakit dan selalu teringat dengan kenangan mantannya. BBS sekarang lebih focus ke dirinya sendiri dan memperbaiki keadaan agar bisa focus dalam Latihan sepakbola, apalagi BBS jarang masuk kuliah. Mulai sekarang BBS bisa mengerjakan tugas-tugas, rajin kuliah dengan perlahan, karena sudah melupakan kekecewaan yang mengalami dirinya, itu menjadikan pengalaman tersendiri kepada BBS yang membuat dirinya Kembali bangkit keperformanya yang dulu.

“Dengan keadaan ku yang membaik, aku ingin performaku kembali, aku ingin kekampus lagi ketemu teman-temanku. Serasa percuma bila aku terlalu lama larut dalam kesedihan”¹⁰⁸

Sekarang BBS benar-bener sudah melupakan mantannya, setelah mulai memperbaiki performanya dengan kembali ikut latihan sepakbola. Dengan keadaan BBS yang sudah membaik, sehingga BBS bisa melanjutkan mengerjakan skripsinya yang telah ia biarkan saat sedang

¹⁰⁷ Hasil Wawancara dengan subjek BBS pada 24 Juni 2024

¹⁰⁸ Hasil Wawancara dengan subjek BBS pada 24 Juni 2024

kecewa. BBS sekarang begitu semangat untuk mengerjakan skripsinya, BBS sekarang begitu membaik saat latihan pun BBS sudah bisa focus dan bermain dengan baik, karena tidak lagi memikirkan mantannya tersebut. Dengan begitu performa BBS sudah Kembali lagi seperti dulu yang sudah mendapat banyak prestasi dengan berbagai kejuaraan sepakbola, sudah kembali lagi bahagia dan tidak lagi menyendiri. Dan BBS menyadari kejadian yang dia alami menjadikannya lebih dewasa, dan menjadi yang lebih berharga.

Setelah keadaan begitu membaik BBS tidak begitu rajin shalat, tetap shalat akan tetapi shalatnya tidak full 5 waktu. Yang dimana shalatnya ada yang tertinggal, tidak begitu rajin sewaktu saat BBS mendapat kekecewaan yang mendalam, karena sudah keasyikkan bermain bersama teman-temannya. Kalau sudah bersama teman aku jadi lupa waktu shalat ikut pun lupa.

“Setelah aku merasa membaik, aku baru menyadari shalatku sering bolong-bolong atau ada yang tinggal. Karena keasyikkan bareng teman makanya shalatku sering ada yang tinggal, kadang karna mabar main game sama teman-temanku”

5. Deskripsi data subjek AR

a. Deskripsi identitas subjek inisial AR

Identitas Diri	
Nama Samaran	AR
Tempat, Tanggal Lahir	Jakarta, 22 Februari 2003
Usia	21 Tahun
Lamanya Hubungan	1 tahun
Diselingkuhi sejak	3 bulan setelah dekat
Status	Mahasiswa

AR merupakan remaja dengan umur 21 tahun ia merupakan mahasiswa perantau dari Jakarta yang sekarang kuliah disalah satu Universitas di Purwokerto, ia merupakan anak ke dua dari 2 bersaudara, kakanya perempuan dengan usia sekitar 30 tahun, ia berada pada keluarga yang kurang harmonis, karena ayah dan ibunya sering bentengkar.

“entah mulai dari mana, tapi pas masih kecil ketika umurku sekitar 6 tahun, aku ngeliat orangtua ku berantem hebat sampe ibuku mau pergi dari rumah dan ayahku ngencem mau bunuh anak-anaknya kalo ibu pergi, dengan alasan ayah nuduh ibu selingkuh sama orang koperasi”¹⁰⁹

Sejak saat itu AR memahami apa itu perasaan benci, karena ia membenci orang-orang yang membuat keluarga menjadi kurang harmonis tanpa mengetahui fakta yang sebenarnya. Singkat waktu, pada tahun lalu AR didekati oleh seseorang dan dia menjadi pacar AR karena pacarnya memberikan kasih sayang dan sesuatu yang ia butuhkan selama ini.

“aku dekat kenal sama laki-laki terus dekat sama dia, awalnya dia deketin aku dan mulai bersikap manis, ngasih afeksi yang selama ini aku butuhin dari laki-laki”¹¹⁰

Saat memulai hubungan dengan pacarnya AR merasa kehidupannya berubah, karena apa ia menemukan apa yang selama ini ia cari, yaitu kasih sayang dari seorang laki-laki. Karena selama ini sedari kecil ia sudah merasa kehilangan sosok ayah, dimana ayahnya tidak bertanggung jawab kepada keluarganya, akibat pertengkaran yang berkepanjangan.

“orangtua ku sering berantem karena ibu lagi-lagi selingkuh sama laki-laki lain, aku dulu ga ngerti apa-apa pas itu, tapi aku menyadari suatu hal, ibu itu sampe jadi tukang pijit, dan para tamunya adalah laki-laki dan ibu sering melayani tamunya di kamarnya, sehingga ayah sama ibu sering berantem dan ayah emosian sampai menelantarkan dan tidak bertanggung jawab sama keluarganya”

b. Deskripsi faktor-faktor penyebab kekecewaan pada subjek AR

“aku kenal sama laki-laki dan itu membuat aku ngerasa berbeda aja dan aku kagum dan baru merasakan kalau kasih sayang laki-laki selama ini aku butuhkan ada pada pacarku”¹¹¹

¹⁰⁹ Hasil Wawancara dengan subjek AR pada 25 Juni 2024

¹¹⁰ Hasil Wawancara dengan subjek AR pada 25 Juni 2024

¹¹¹ Hasil Wawancara dengan subjek AR pada 25 Juni 2024

AR merasa bahwa kasih sayang dari pacarnya yang bersikap baik dan memberikan afeksi positif ini membuat ia terlena dan memberikan segalanya untuk pacarnya, meski pereka tidak ada kata sepakat untuk berpacaran namun perilaku mereka seperti orang berpacaran, sampai dititik berhubungan badan dengan pacarnya.

“Kita tuh ga ada kata sepakat buat menjalani hubungan pacaran tapi kita bertingkah selayaknya orang pacaran, bahkan pas itu kita samapi ngelakuin hubungan badan”

Hal ini sudah melewati batas kewajaran dalam berhubungan pacaran, mereka beberapa kalau berhubungan badan, sampai AR merasa bahwa ini gabaik dan ia menyadari hal itu, namun AR tidak berdaya dan selalu mengiyakan ajakan pacarnya. Namun pada saat itu AR merasa menyesal akan semua yang ia lakukan ia berharap ada seseorang yang selalu menyayanginya dan ia butuhkan akan terus bersamanya, namun pada kenyataannya pacarnya berubah tidak semanis pas awal mereka pacaran setelah beberapa kalau melakukan hubungan badan. Ia mencari tahu latar belakang dan menyelidiki penyebab sikap pacarnya berubah, dan pada kenyataannya pacarnya sudah memiliki keluarga bahkan sudah memiliki anak.

“Aku emang bodoh, aku terlena banget karena sudah menerimanya dan akhirnya kita bener-bener ada hubungan. Iya ini keterlaluhan banget dan ga bisa di benarkan karena pada kenyataannya aku yang menjadi selingkuhannya selama ini”¹¹²

AR merasa frustrasi dan depresi, dimana ia semakin merasa bersalah ketika melihat fakta yang terjadi padanya.

c. Deskripsi dampak kekecewaan korban perselingkuhan pada subjek AR

Singkat waktu, AR ternyata mengalami kehamilan dari dampak hubungan badan yang selama ini ia lakukan dengan pacarnya, hal ini membuat AR merasa terpukul dan terpuruk. AR semakin merasa menyesal

¹¹² Hasil Wawancara dengan subjek AR pada 25 Juni 2024

ketika mengetahui hal itu, hal yang tadinya ia inginkan menjadi tidak sesuai dengan keinginannya, harapan yang ia inginkan menjadi malapetaka bagi AR. Ia merasa malu dan hilang harga dirinya, ia selalu menyalahkan dirinya dan orangtuanya yang membuat semua ini terjadi.

“aku gak nyangka bisa sejauh ini sama dia, ternyata aku mengandung anaknya, aku syok banget dan ternyata yang ngehamilin aku adalah suami orang, aku gabisa berhenti nyalahin diri sendiri dan membenci orang tuaku karena pas itu aku berpikiran semua ini terjadi karena mereka jarang merhatiin aku”¹¹³

AR merasa kehidupannya semakin berat, sedari kecil memiliki trauma akan kekerasan keluarganya, dan sekarang ia terjebak dalam pergaulan yang tidak baik dan harus mengandung anak dari suami orang. Ia juga frustrasi bagaimana untuk caranya menggurkan kandungannya karena ia tidak mau mengandung anak dari suami orang. AR sangat merasa bersalah kepada istri dan anak pacarnya, karena ia sering bermain dengan pacarnya. Sampai terlintas di pikirannya untuk sempat bunuh diri.

“kehudupan ini berat banget ya buat aku, dari kecil aku di pertontonkan kegiatan-kegiatan yang ga seharusnya aku tahu dan lihat, dan sekarang aku mengandung anak suami orang, aku gatau harus gimana aku ngerasa bersalah banget sama istri terutama anaknya. Aku gatau harus gimana pas itu aku sempet mau bunuh diri aja, tapi itu gajadi”¹¹⁴

AR merasa jika melakukan hal itu tidak dapat menyelesaikan masalahnya, namun dari dampak yang terjadi AR mengonsumsi obat-obatan untuk menggurkan kandungannya, bukan hanya obat itu saja namun juga obat penenang, ia juga melukai dirinya dengan melukai sekujur tubuhnya, terutama tangan akibat rasa kecewa pada dirinya.

¹¹³ Hasil Wawancara dengan subjek AR pada 25 Juni 2024

¹¹⁴ Hasil Wawancara dengan subjek AR pada 25 Juni 2024

“aku ngerasa bunuh diri ga nyelesain masalah, tapi aku frustrasi banget sama hidup aku, aku nyilet tangan, mukulin wajah aku sendiri benturin kepala ketembok, karna aku Cuma pengen tenang aja”¹¹⁵

d. Recovery pada subjek AR

Proses *recovery* yang AR lakukan selama ini dengan mencoba menerima semua ini, ia perlahan untuk mencoba melepas dan mengurangi ketergantungan obat-obatan penenang, motivasinya untuk berubah menjadi lebih baik adalah berharap kelak keluarga yang ia jalani esok tidak terjadi seperti yang ia rasakan dan dorongan dari kakaknya yang selalu memotivasinya untuk berubah.

“motivasi berubah karan besok nanti anakku gamau ngerasain kayak gini, dan juga dorongan dari kakakku yang selalu memotivasi aku buat berubah menjadi lebih baik, kakak sayang banget sama aku begitupun aku”¹¹⁶

AR memiliki keinginan untuk keluar dari kesedihannya selama ini dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif seperti berolahraga, mengikuti pengajian, dan ke psikolog juga. Ia memulai semangatnya dari rutin untuk berolahraga. ia merasa banyak dosa sehingga ia mendekati diri kepada Allah, ia memperbaiki sholatnya dan bertaubat kepada Allah. Hal ini membawakan ketenangan tersendiri pada AR, ia Kembali mempunyai keyakinan keyakinan positif dalam dirinya setelah mendekati diri kepada Allah, berolahraga dan berkunjung ke psikolog.

“aku mulai membuka diri sama lingkungan aku, aku udah mulai berani keluar rumah untuk berolahraga, aku banyak banget dosa selama ini jauh dari Allah, jadi aku mencoba memperbaiki sholatku”¹¹⁷

AR memunculkan harapan dan keinginan bahwa ada kakaknya yang masih menyayanginya dan masih ada kehidupan besok yang lebih baik lagi. Ia mendapat support dan dukungan yang didapat dari orang-orang

¹¹⁵ Hasil Wawancara dengan subjek AR pada 25 Juni 2024

¹¹⁶ Hasil Wawancara dengan subjek AR pada 25 Juni 2024

¹¹⁷ Hasil Wawancara dengan subjek AR pada 25 Juni 2024

terdekatnya dan ia meyakinkan diri kalau ia merupakan orang yang berhaga dan layak dimiliki oleh laki-laki yang baik.

B. Analisis Pembahasan

1. Faktor-faktor yang menyebabkan kekecewaan

Menurut Vroom faktor yang menyebabkan kekecewaan adalah harapan yang tidak terpenuhi, ketidakpastian, persepsi adil dan tidak adil, dan penghargaan dan pengakuan.¹¹⁸ Sejalan dengan *expectancy theories* subjek dalam penelitian ini yaitu RA, KH, ZT, BBS dan AR mengalami beberapa faktor yang Vroom jelaskan dimana subjek mengalami ekspektasi atau harapan yang tidak terpenuhi, ketidakpastian, persepsi adil dan tidak adil serta penghargaan dan pengakuan. Hal ini yang membuat subjek mengalami kekecewaan yang berdampak pada kehidupannya.

Faktor *pertama* adalah harapan atau ekspektasi yang tidak terpenuhi, subjek RA, KH, ZT, BBS dan AR masing-masing mengalami faktor ini yang menyebabkan mereka mengalami kekecewaan. Harapan-harapan yang subjek inginkan tidak dapat terpenuhi, RA, KH, ZT, BBS dan AR menaruh harapan dan keinginan berlebih kepada pasangannya untuk selalu bersama, hal ini dikarenakan mereka sudah cukup terlarut dalam hubungannya, kepedulian, sikap manis, perhatian dan afeksi positif yang pacarnya berikan. Seperti KH yang membanggakan pacarnya kepada teman-temannya bahkan keluarganya. Subjek-subjek tersebut berharap dan memiliki tujuan untuk selalu bersama dengan pasangannya, namun harapan itu usai, hal ini sejalan dengan pendapat dari Bandura mengenai aspek kekecewaan perspektif teori kognitif sosial dimana ketidaksesuaian antara tujuan atau harapan individu yang diinginkan akan menyebabkan suatu kekecewaan.¹¹⁹

¹¹⁸Victor Vroom, Lyman Porter, and Edward Lawler, 'Expectancy Theories', in *Organizational Behavior I* (Routledge, 2015)

¹¹⁹Albert Bandura and Richard H Walters, *Social Learning Theory* (Englewood cliffs Prentice Hall, 1977)

Faktor *kedua* merupakan ketidakpastian, subjek RA, KH, ZT, BBS dan AR mengalami suatu ketidakpastian seperti RA yang pacarnya yang suka menghilang tiba-tiba tanpa adanya kabar, hal ini membuat suatu ketidakpastian yang dapat mematahkan harapan dari individu, yang dibuktikan dengan hubungannya yang sekarang menjadi kandas. Subjek AR mengalami hal yang sama dimana ia mengalami ketidakpastian dari pasangannya dengan menjadi selingkuhan suami yang sudah memiliki anak. ZT mengalami ketidakpastian dengan menghilangnya pacar tanpa kabar ketika mengetahui ZT mengandung. Ketidakpastian ini menjadi suatu faktor yang dapat mempengaruhi kekecewaan individu, sejalan dengan pendapat Vroom sesuatu yang tidak pasti atau tidak bisa diprediksi dengan jelas dapat menyebabkan ketegangan dan kecemasan, yang berakhir pada kekecewaan ketika hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan keinginan atau harapannya.¹²⁰

Faktor *ketiga* merupakan persepsi adil dan tidak adil. Menurut Vroom dalam teorinya individu akan merasa kecewa jika hasil atau perlakuan yang diterima tidak sesuai atau tidak adil. Hal ini dialami oleh subjek RA, KH, ZT, BBS dan AR dimana mereka merasa bahwa usaha dan semua yang mereka lakukan untuk pasangannya tidak dihargai dan perlakuan pasangan masing-masing subjek yang tidak adil dengan cara berselingkuh dengan orang lain ketika sudah mendapatkan segalanya dari pasangannya. Seperti RA dimana pacarnya, menjadikannya taruhan ia merasa diperlakukan tidak adil dan tidak diakui ketika ia dijadikan taruhan ia merasa hal seperti ini tidak adil baginya. Teori ketidakadilan (*inequity theory*) yang diungkapkan oleh J. Stacy Adams, menjelaskan bahwa kekecewaan dapat muncul ketika individu merasa bahwa mereka tidak diperlakukan dengan adil atau tidak mendapatkan imbalan yang sebanding dengan usaha atau kontribusi mereka.¹²¹

Faktor *keempat* merupakan penghargaan dan pengakuan dalam teori *expectancy theories* Vroom menekankan pentingnya penghargaan dan

¹²⁰Victor Vroom, Lyman Porter, and Edward Lawler, 'Expectancy Theories', in *Organizational Behavior I* (Routledge, 2015).

¹²¹J Stacy Adams, 'Inequity in Social Exchange', in *Advances in Experimental Social Psychology* (Elsevier, 1965), II, 267–99.

pengakuan untuk individu guna mencegah kekecewaan. Ketika individu merasa bahwa kontribusinya tidak dihargai atau diakui oleh individu lain atau tidak dihargai, hal ini akan menyebabkan munculnya rasa kekecewaan. Subjek RA, KH, ZT, BBS dan AR mengalami faktor keempat ini, seperti usaha dan kontribusi para subjek terhadap pacarnya merasa tidak dihargai, karena pacar dari masing-masing subjek melakukan suatu perselingkuhan, contoh lain seperti RA dimana pacarnya tidak mengakuinya bahwa selama ini mereka berpacaran.

2. Dampak kekecewaan korban perselingkuhan

Dampak perselingkuhan masing-masing subjek tentunya berbeda, salah satu dampak dari kekecewaan ini dapat merugikan korban seperti, menyakiti dirinya sendiri, merasa frustrasi dan depresi, sampai ingin mengakhiri hidupnya. Hal ini dialami oleh AR yang merasa begitu kecewa dengan dirinya dan kehidupannya sampai ingin mengakhiri hidupnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Monty Satriadarma¹²² yang mengemukakan perselingkuhan menyebabkan ketidaksenangan dalam kehidupan, keadaan semacam ini menyebabkan ketidak efektifan hidup yang berdampak pada gangguan mental atau fisik.

Dari masing-masing subjek mengalami dampak kekecewaan dari perselingkuhan pasangannya, seperti RA yang mengalami insomnia atau gangguan tidur, penurunan nafsu makan, stress dan frustrasi. Amarah RA yang tidak bisa terkendali, menjadi sensitive terhadap suatu hal yang menyinggung dirinya. Dampak kekecewaan ini sampai menyebabkan RA menyakiti dirinya sendiri dengan menyilet tangannya, hal yang sama yang dialami oleh AR dimana ia menyakiti dirinya dengan mencoba menyilet tangannya dan mencoba untuk bunuh diri. Ketika seseorang terus mengalami kegagalan atau tidak berhasil dalam mencapai tujuan mereka, mereka dapat mengembangkan kepercayaan bahwa mereka tidak memiliki kontrol atau kemampuan untuk

¹²²SatiaSatiadarma.darma.

mengubah situasi tersebut yang dapat menyebabkan rasa kekecewaan yang lebih mendalam.

Pada subjek KH dan BBS ia mengalami kondisi melukai dirinya dengan memukul-mukul tembok dengan tangannya guna melampiaskan emosinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Martin Seligman, seorang psikolog kekecewaan dapat diartikan sebagai reaksi emosional yang muncul ketika seseorang mengalami ketidakcocokan antara harapan atau ekspektasi dengan kenyataan yang dialami. Dari beberapa subjek hal ini terjadi dikarenakan subjek jauh dari agama. Hal ini sejalan dengan pendapat Monty P Satiadarma, perselingkuhan pada umumnya terjadi pada seseorang atau keluarga yang kurang memiliki kualitas keagamaan, lemahnya dasar cinta disalah satu individu, kurangnya komunikasi antar individu, sikap egois dari masing-masing individu serta emosi yang kurang stabil dan sikap penyesuaian diri yang rendah.

Dalam kasus AR yang mengalami kejadian dan kondisi seperti ini dipengaruhi oleh dampak lingkungan yang tidak kondusif seperti berada pada keluarga yang berselingkuh. Hal ini dijelaskan pendapat Monty di mana anak yang dibesarkan dalam situasi perselingkuhan cenderung akan menjadi pribadi yang kurang matang dan pada gilirannya akan menjadi manusia yang selingkuh. Dari sudut pendidikan anak, kondisi perselingkuhan merupakan lingkungan yang tidak baik bagi perkembangan anak. Dalam situasi yang demikian, sulit bagi anak untuk mendapatkan sumber-sumber keteladanan dan pegangan hidup.

3. *Fase Recovery*

Fase *denial* pada semua subjek fase ini dialami ketika ia tidak percaya terhadap semua yang terjadi pada dirinya, ia menolak realita, fakta atau kenyataan yang terjadi pada dirinya dan mereka melindungi diri mereka dari segala informasi yang sulit baginya terima. Seseorang secara spontan terus mengulangi pikiran atau anggapan seperti, “*Hal ini tidak mungkin terjadi!*” pada fase ini. Kubler-Ross menyatakan fungsi penyangkalan sebagai pertahanan atau benteng diri setelah hal yang mengejutkan atau hal yang tidak diinginkan terjadi dan membutuhkan Waktu sampai seseorang dapat

memproses dan mencerna kenyataan yang terjadi pada dirinya. Seperti RA menutup segala akses sosial medianya dan tidak lagi menggunakan sosial media guna tidak lagi menerima informasi dari mantan pacarnya dan menyimpan rapat-rapat kenangan bersama mantan pacarnya dengan cara mengarsipkannya, guna mencoba untuk tidak mengingat kembali masa-masa itu. Hal seperti ini dilakukan oleh KH dan BBS, ia membatasi dan memblokir semua informasi mengenai kontak dari mantan pacarnya. Begitu juga dengan AR dan ZT yang mengalami fase penyangkalan dengan menyangkal fakta yang terjadi akan kehidupannya.

Fase *anger* (kemarahan), subjek dalam penelitian ini mengalami fase ini dimana subjek merasa marah terhadap peristiwa tersebut mengapa terjadi kepada dirinya. Kemarahan akan muncul setelah seseorang menyadari dan mengakui bahwa apa yang terjadi pada dirinya adalah suatu kenyataan. Seperti yang dialami oleh RA, ZT, dan AR mereka menyadari bahwa dirinya terlalu naif sehingga kejadian seperti ini, mereka marah dan kecewa terhadap dirinya sendiri, menyalahkan orang lain dan tempramen. Begitu pula dengan subjek KH dan BBS dimana mereka menjadi sangat tempramen dan cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Kulber-Ross seseorang bisa melampiaskan kemarahannya dengan menyalahkan keadaan/situasi, menyalahkan orang lain atau diri sendiri bahkan menyalahkan Tuhan. Emosi yang dialami ada bervariasi, mulai dari rasa marah yang frustrasi sampai mengamuk. Apapun bentuk kemarahan dengan segala cara pelampiasannya, hal tersebut terjadi pada saat seseorang merasakan kesedihan atau kehilangan.

Fase *bergaining* (penawaran) fase ini merupakan fase dimana individu mencoba untuk berusaha mencapai kesepakatan antara dirinya dengan tuhan, terkait kenyataan yang terjadi untuk mengatasi rasa sakit yang dirasakannya. Hal ini terjadi pada subjek RA, ZT, BBS dan AR dimana mereka mencoba mendekatkan diri pada tuhan guna meminta bantuan dan membuat suatu kesepakatan dalam diri. Penyesalan dan rasa bersalah sering muncul pada tahap ini serta seseorang cenderung merenungi masa lalu saat

belum merasakan dan mengalami kehilangan. Seseorang akan memikirkan upaya yang mungkin berbeda yang dapat ditempuh dimasa lalu sehingga kesedihan atau kehilangan yang menjadi kenyataan tidak terjadi saat ini.

Fase *depression* (depresi/kesedihan yang mendalam) pada semua subjek mengalami fase ini, dimana fase ini merupakan individu telah benar-benar menyadari bahwa dirinya mengalami kehilangan dan hidupnya mulai berubah. Kondisi kesedihan atau depresi dalam kehilangan merupakan suatu respon yang alami dan normal yang sering muncul dalam setiap kehilangan. Kondisi kesedihan akibat kehilangan adalah hal yang normal dalam rentang waktu 6-12 bulan, selama kesedihan tersebut dapat dikontrol dan tidak menghalangi kemampuan untuk kembali melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. Pada tahap ini seseorang kehilangan gairah hidupnya.

Fase *acceptance* (penerimaan) pada subjek RA, ZT dan AR fase ini dialami oleh mereka ketika semuanya sudah terjadi dan menerima kenyataan serta fakta yang terjadi pada kehidupannya. Pada tahapan ini individu telah mampu menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya. Pada fase ini rasa kekecewaan atau kesedihan dalam dirinya bukan berarti menghilang dan berakhir, namun individu telah mampu menyadari dan menerima kenyataan tersebut memang terjadi dalam hidupnya dan memiliki keinginan untuk berubah menjadi lebih positif,

Dalam buku *On Death and Dying* terdapat lima fase *recovery* kesedihan diantaranya adalah *denial, anger, bargaining, depression dan acceptance*. Tricia A. Seifert (2005) yang dikutip oleh Soib dan Mutia berpendapat bahwa ada 6 fase *recovery* (pemulihan) yaitu adanya penerimaan diri, pembentukan hubungan yang berkualitas dengan orang lain, mampu mengatur pikiran dan menentukan perilaku yang baik, memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang kompleks, memiliki tujuan hidup¹²³ dan pertumbuhan pribadi yang baik.¹²⁴ Pada subjek penelitian hal ini fase-fase ini sudah melewati tahapan-tahapan tersebut dan kembali menjadi lebih positif.

¹²³Kübler-Ross and Kessler.

¹²⁴Tiara and Pratiwi.

4. *Recovery* kekecewaan dilihat melalui perspektif psikologi harapan dan resiliensi.

Dalam perspektif psikologi harapan, terdapat beberapa aspek-aspek, dimana aspek-aspek tersebut menjadi acuan dalam *recovery* yang dilakukan diantaranya yaitu:

Goal (tujuan) dimana setiap individu berperilaku sesuai dengan maksud dan tujuan yang dimilikinya. Dalam subjek penelitian RA, KH, ZT, BBS dan AR memiliki tujuan untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya. Tujuan mereka baik jangka pendek atau jangka panjang mereka mencoba untuk melakukan dan mencapai tujuannya itu meski dalam perjalannya selalu ada tantangan dalam proses pencapaiannya namun dibalik itu pasti ada peluang yang dapat digunakan untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan oleh mereka.

Pathway thinking (mengembangkan strategi) dimana setiap individu memiliki keyakinan yang kuat dalam dirinya untuk mampu mengembangkan dan mencapai tujuan yang diinginkannya. Dalam subjek RA, KH, ZT, BBS dan AR memiliki strategi masing-masing dalam memenuhi tujuan atau harapan baru yang mereka inginkan. Seseorang yang memiliki harapan tinggi akan bersedia dan mampu untuk mencari serta melakukan berbagai upaya dan strategi yang tepat dalam melewati segala hambatan yang ada untuk mencapai tujuan.

Agency thinking (daya tahan dalam menggunakan strategi) yang memiliki harapan tinggi akan mampu bertahan, meyakinkan dirinya untuk dapat meraih apa yang diinginkan, memiliki motivasi yang kuat dan menggunakan strategi lain yang menjadi alternatif untuk mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan. Pada subjek RA, ZT dan AR memiliki kemampuan ini di mana mereka dapat mempertahankan strategi untuk menjadi lebih baik kedepannya dan memiliki motivasi yang tinggi, namun pada subjek KH dan BBS mereka cenderung mudah untuk goyah dalam mempertahankan strateginya, dimana ketika mereka sudah merasa membaik, mereka akan kembali menjadi individu yang sebelumnya dimana mereka akan menjadi pribadi yang sama sebelum terjadinya kejadian, namun mereka dapat lebih mudah untuk melupakan

kejadian yang membuatnya terpuruk, dikarenakan banyaknya relasi dan lingkungan yang membantu mereka untuk melupakan masalahnya. Hal ini didukung dengan faktor yang mempengaruhi harapan seperti dukungan pada lingkungan sosial yang baik.

Lebih lanjut, menurut perspektif resiliensi terdapat tujuh aspek yang menjadi acuan seseorang memiliki resiliensi yang baik faktor-faktor tersebut merupakan:

Pertama kontrol emosi, pada subjek penelitian kontrol emosi yang mereka miliki cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan ketika proses recovery berlangsung mereka mencoba untuk merubah pandangannya dan mengontrol emosinya. Reivich and Andrew Shatté mengemukakan individu yang memiliki resiliensi yang baik akan menggunakan kemampuan positifnya untuk membantu mengontrol emosinya, mengendalikan perilaku, mengatasi rasa cemasnya, sedih, bahkan marah sehingga masalah yang dialami dapat diselesaikan dengan baik.¹²⁵

Kedua adalah kontrol impuls pada subjek penelitian kontrol impuls yang dimiliki oleh subjek RA, KH, ZT, BBS dan AR memiliki kecenderungan yang baik dimana kemampuan ini digunakan untuk mengendalikan dorongan-dorongan dalam diri individu. Kemampuan kontrol impuls ini berhubungan juga dengan kontrol emosi, dimana individu yang mampu mengontrol impulsnya cenderung mampu mengendalikan emosinya ketika proses *recovery* berlangsung. Mereka mencoba untuk mengontrol keinginan atau dorongan yang negatif.

Ketiga optimis keoptimisan subjek RA, KH, ZT, BBS dan AR terbilang cukup baik dimana mereka mencoba untuk optimis pada dirinya untuk bisa menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada dirinya dengan cara-caranya sendiri. Aspek ini merupakan aspek penting bagi resiliensi, individu yang

¹²⁵Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.*, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.* (New York, NY, US: Broadway Books, 2002).

memiliki optimisme akan yakin akan mengatasi masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang dan akan menjadi lebih baik.

Keempat kemampuan *problem solving*. Pada subjek penelitian RA, KH, Zt, BBS dan AR terbilang memiliki *problem solving* yang baik dimana mereka dapat menganalisis permasalahan, penyebabnya dan mampu menyesuaikan dirinya. individu dapat menganalisa dan memiliki *problem solving* yang baik serta pola pikir yang yang baik maka akan mampu mengambil setiap pelajaran dan mengatasinya dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan mereka berhasil melewati permasalahannya.

Kelima empati pada subjek penelitian tidak semua subjek memiliki empati yang baik ketika melakukan proses *recovery* mereka cenderung berusaha memfokuskan pada dirinya sendiri untuk dapat melewati permasalahannya sendiri, namun empati ini muncul ketika individu sudah berhasil melakukan *recovery*, mereka berusaha mengerti perasaan-perasaan ketika diselingkuhi, hal ini menjadikan mereka untuk tidak melakukan hal yang sama dengan pelaku.

Keenam merupakan *self efficacy*. pada subjek penelitian RA, Kh, ZT, BBS dan AR mereka memiliki keyakinan tersendiri terhadap kemampuannya untuk melakukan dan mengatasi permasalahannya. Hal ini sepadan dengan pendapat Revich dimana individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka individu akan memiliki komitmen yang kuat, dan pantang menyerah. *Self efficacy* merupakan teknik dalam membaca diri dan segala potensi-potensi yang dimiliki, sehingga ia akan mampu menutupi kekurangannya dengan potensi-potensi tersebut.¹²⁶

Ketujuh pencapaian keinginan, kemampuan ini membuat individu dapat memotivasi dan meraih apa yang diharapkannya. Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan. Dalam subjek penelitian yaitu RA, KH, ZT, BBS dan AR mereka mencoba untuk mengatasi permasalahan yang harus di selesaikan dan menganggap ini suatu tantangan

¹²⁶Diky Permana, 'Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba', *Syifa Al-Qulub*, 2.2 (2018), 21–32 <<https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>>.

bukan suatu ancaman. Keinginan-keinginan yang mereka harapkan dengan mencoba aspek-aspek positif yang dilakukan oleh individu dalam kehidupannya, hal ini mencakup keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya. Revich mengungkapkan bahwa Individu yang resilien mampu melakukan tiga hal dengan baik, yaitu mampu menganalisis risiko dari suatu masalah, memahami dirinya dengan baik, dan mampu menemukan makna serta tujuan hidup.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini sekiranya dapat menjawab rumusan masalah yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya yaitu mengenai bagaimana *recovery* kekecewaan korban perselingkuhan dalam pacaran dilihat dalam perspektif psikologi harapan dan bagaimana *recovery* kekecewaan dan resiliensi korban perselingkuhan dalam pacaran pada remaja.

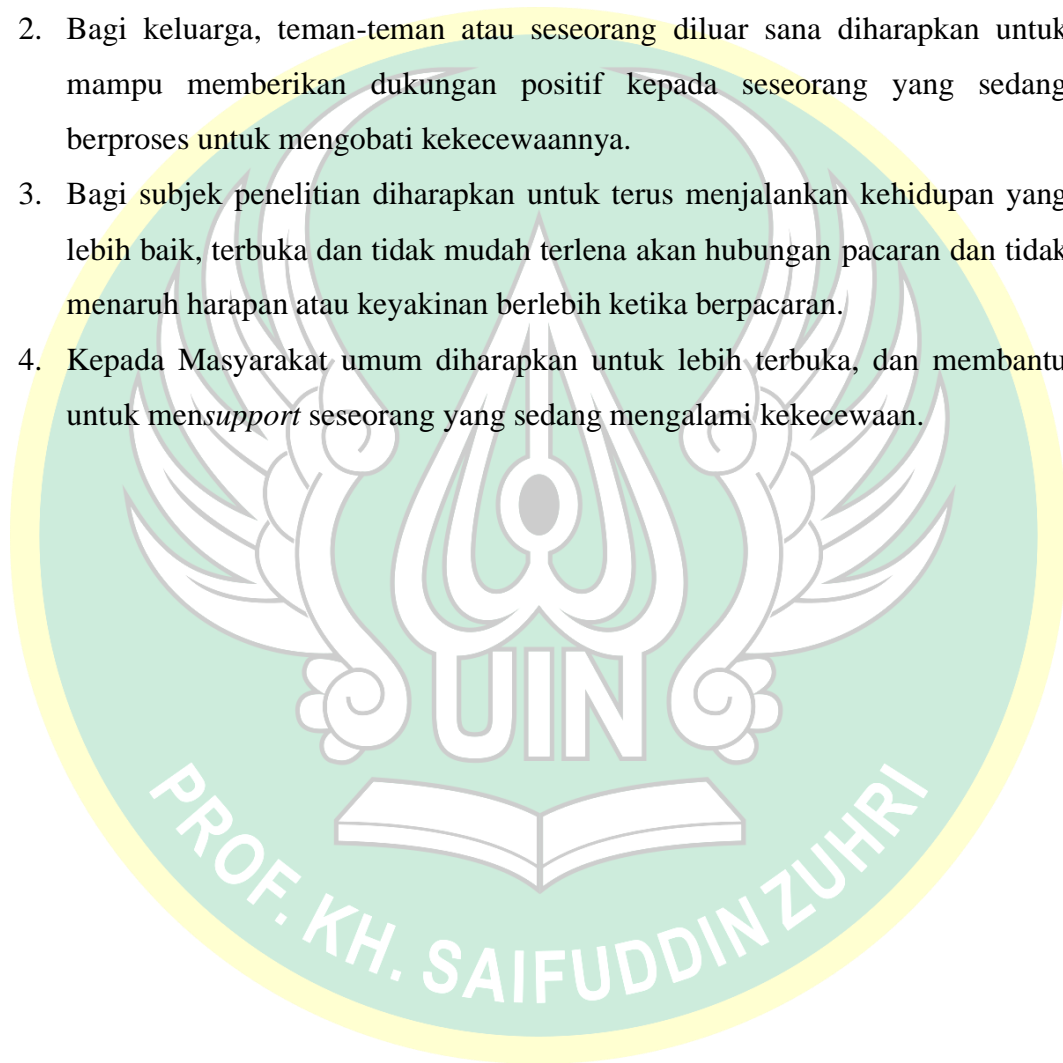
Recovery kekecewaan dilihat dalam perspektif psikologi harapan pada subjek penelitian yang dialami oleh subjek RA, KH, ZT, BBS dan AR memiliki harapan yang baik, hal ini dilihat melalui kelima subjek memiliki *goal* (tujuan), *pathway thinking* (mengembangkan strategi) dan *agency thinking* (mempertahankan strategi) serta mendapat dukungan serta afek positif dari lingkungannya, baik itu sosial, rumah, teman dan keluarga, kepercayaan religius serta kontrol diri, emosi, dan impuls yang baik. Untuk subjek KH dan BBS menurut perspektif psikologi harapan, mereka kurang adanya *agency thinking* dimana mereka kurang bisa mempertahankan strategi yang mereka bangun.

Recovery kekecewaan dilihat dalam perspektif resiliensi pada subjek penelitian yang dialami oleh RA, KH, ZT, BBS dan AR termasuk pada individu yang memiliki resiliensi yang baik, hal ini dilihat melalui kelima subjek memiliki kontrol emosi, kontrol impuls yang baik, memiliki optimism pada diri masing-masing individu untuk perubahan pada dirinya, kemampuan *problem solving*, empati, *self efficacy*, serta pencapaian keinginan yang kuat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek RA, ZT dan AR memiliki resiliensi yang baik, namun subjek KH dan BBS memiliki resiliensi yang cukup baik, namun tidak sebaik RA, ZT dan AR, subjek Kh dan BBS tidak memiliki keoptimisan yang baik.

Kesimpulan keseluruhan dalam penelitian ini, subjek dengan gender Perempuan lebih dapat memiliki harapan dan resiliensi yang tinggi dibandingkan dengan subjek laki-laki.

B. Saran

1. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam terkait data terkait recovery kekecewaan korban perselingkuhan dalam pacaran serta menganalisis dengan pendekatan pendekatan lain yang lebih variative atau mengubah metode penelitian menjadi kuantitatif dengan data-data konkrit sehingga dapat mencakup semua remaja dalam skala besar.
2. Bagi keluarga, teman-teman atau seseorang diluar sana diharapkan untuk mampu memberikan dukungan positif kepada seseorang yang sedang berproses untuk mengobati kekecewaannya.
3. Bagi subjek penelitian diharapkan untuk terus menjalankan kehidupan yang lebih baik, terbuka dan tidak mudah terlena akan hubungan pacaran dan tidak menaruh harapan atau keyakinan berlebih ketika berpacaran.
4. Kepada Masyarakat umum diharapkan untuk lebih terbuka, dan membantu untuk *support* seseorang yang sedang mengalami kekecewaan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, Dominic, Michael A. Hogg, and Jose M. Marques, *The Social Psychology of Inclusion and Exclusion*, Psychology Press, 1996
- Adams, J Stacy, 'Inequity in Social Exchange', in *Advances in Experimental Social Psychology* (Elsevier, 1965), II, 267–99
- Al-Insyirah, LPPMadmin, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Pacaran Tidak Sehat Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Kecamatan Tampan Pekanbaru', *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 5.01 (2016), 46–58
- Aska, Risky Indah, Asniar Khumas, and Faradillah Firdaus, 'Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta', *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora Vol. 1, No. 5, Agustus, 2022*, 523–37
- Atkins, David C, Kathleen A Eldridge, Donald H Baucom, and Andrew Christensen, 'Infidelity and Behavioral Couple Therapy: Optimism in the Face of Betrayal.', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73.1 (2005), 144
- Bandura, Albert, and Richard H Walters, *Social Learning Theory* (Englewood cliffs Prentice Hall, 1977), I
- BINDORI, ERAT IHSANIKA, 'PENGARUH KEGAGALAN PELAYANAN, KEKECEWAAN, PENYESALAN DAN KETIDAKPUASAN TERHADAP RESPON PERILAKU PADA MARKETPLACE' (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2023)
- Departemen Agama RI, *Al Qur'an Dan Terjemahan* (Semarang: Toha Putra, 2002)
- Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2015)
- Everall, Robin D, K Jessica Altrows, and Barbara L Paulson, 'Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents', *Journal of Counseling & Development*, 84.4 (2006), 461–70
- Fadilah, Khusnul, 'Pemulihan Trauma Psikososial Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual Di Yayasan Pulih' (Jakarta: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2018)
- Fadli, dr. Rizal, 'Ini Efek Perselingkuhan Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental',

- Halodoc.Com*, 2023 <<https://www.halodoc.com/artikel/ini-efek-perselingkuhan-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental>>
- Ihsanullah, Abi, Badri Badri, and Muhammad Fathan Zamani, 'Naluri Kehidupan Dan Naluri Kematian Dalam Film Never Let Me Go Karya Kazuo Ishiguro', *Jurnal CULTURE (Culture, Language, and Literature Review)*, 9.1 (2022), 12–29
- Irfan, Maulana, and Zaenal Abidin, 'Perjalanan Cintaku: Sebuah Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Pencarian Jodoh Pada Pria Pengguna Aplikasi Ta'aruf Online Indonesia', *Jurnal Empati*, 8.3 (2020), 605–19
- Julianto, Very, Rara Annisa Cahayani, Shinta Sukmawati, and Eka Saputra Restu Aji, 'Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis', *Jurnal Psikologi Integratif*, 8.1 (2020), 103 <<https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>>
- Katz, Jennifer, and Ileana Arias, 'Psychological Abuse and Depressive Symptoms in Dating Women: Do Different Types of Abuse Have Differential Effects?', *Journal of Family Violence*, 14 (1999), 281–95
- Krismiat, Firda Seftiana, *Keecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa*, 2021
- Kübler-Ross, Elisabeth, and David Kessler, *Life Lessons: Two Experts on Death and Dying Teach Us about The* (Simon and Schuster, 2012)
- MENTARI, N I MADE DINDA, 'Resiliensi Remaja Pasca Putus Cinta' (Universitas Gadjah Mada, 2021)
- Mohamad, Goenawan, R William Liddle, Rocky Gerung, Samsu R Panggabean, Dodi Ambardi, Robertus Robet, and others, *Demokrasi Dan Kekecewaan* (Centre for the Study of Islam and Democracy, 2009)
- Moleong, Lexy J., 'Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)', *PT. Remaja Rosda Karya*, 2017
- Muslihat, Musfira, 'PERAN TANGGUNG JAWAB TERHADAP EMOSI PENYESALAN DAN KEKECEWAAN' (Universitas Gadjah Mada, 2019)
- Najoan, Denny, 'Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era

- Milenial', *Educatio Christi*, 1.1 (2020), 64–74
- Nurbawani, Aris, 'Motivasi Keaktifan Mahasiswa Dalam Perkuliahan Secara Daring Pada Masa Pandemi COVID-19 Dalam Perspektif Teori Pengharapan Victor Harold Vroom', *Southeast Asian Journal of Islamic Education Management*, 3.2 (2022), 177–88
- Nuriyati, Nunuk, 'KONFLIK PSIKOLOGIS TOKOH NOVEL KAU, AKU, DAN SEPUCUK ANGPAO MERAH KARYA TERE LIYE (KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA)', *EDU-KATA*, 4.2 (2018), 119–26
- Oliver, Richard L, P V Sundar Balakrishnan, and Bruce Barry, 'Outcome Satisfaction in Negotiation: A Test of Expectancy Disconfirmation', *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 60.2 (1994), 252–75
- Olson, Ken, 'Psikologi Harapan, Bangkit Dari Keputusan Meraih Kesuksesan', *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 2005
- Permana, Diky, 'Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba', *Syifa Al-Qulub*, 2.2 (2018), 21–32
<<https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>>
- Ramadhani, Aurelie, 'Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja' (UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri, 2022)
- Redaksi, 'Sang Gadis Lapor Polisi : Mantan Pacarnya Ancam Bunuh Diri Akibat Ogah Diputus', *Kontenkalteng.Com*, 20 October 2023
<<https://kontenkalteng.com/berita/baca/sang-gadis-lapor-polisi-mantan-pacar-ancam-bunuh-diri-akibat-ogah-diputus>>
- Reivich, Karen, and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.*, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.* (New York, NY, US: Broadway Books, 2002)
- Riani Rahayu, 'Pria Di Singkawang Bunuh Pacar Gegara Sering Ketahuan Selingkuh', *Detik.Com*, 2023 <<https://www.detik.com/sulsel/hukum-dan-kriminal/d-6745765/pria-di-singkawang-bunuh-pacar-gegara-sering-ketahuan-selingkuh>>

- Sari, Fitri Kurnia, Sutarto Wijono, and Arianti Ina Restiani Hunga, 'Rational Emotive Behavior Therapy Sebagai Alternatif Pemulihan Trauma Bagi Korban Kekerasan Dalam Pacaran', *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 16.1 (2020), 83–97
- Sari, Intan Permata, 'Dalam Relasi Pacaran. Perempuan Korban Cenderung Menjadi Makhluk Irasional Dengan Mempertahankan Relasi Pacarannya Dengan Pertimbangan Keuntungan Berupa Terhindar Dari', *Jurnal Dimensia*, 7.1 (2018), 64–85 <file:///C:/Users/user/Downloads/21055-52405-1-PB(2).pdf>
- Satiadarma, Monty P, *Menyikapi Perselingkuhan* (Yayasan Obor Indonesia, 2001)
- Setiadi, Gunawan, and Jiwo MT, 'Pemulihan Gangguan Jiwa: Pedoman Bagi Penderita, Keluarga Dan Relawan Jiwa', *Purworejo, Jawa Tengah: Tirto Jiwo*, 2014
- Setiawan, Rony, and Siti Nurhidayah, 'Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah', *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 1.2 (2008), 59–72
- Snijders, Adelbert, and O F M Cap, *Antropologi Filsafat Manusia: Paradoks Dan Seruan* (PT Kanisius, 2004)
- Snyder, Charles Richard, Lori M Irving, and John R Anderson, 'Hope and Health', *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, 162.1 (1991), 285–305
- Sugiono, 'Metodologi Penelitian', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2019
- Sugiono, P.D., 'Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif.Pdf', *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2014
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018)
- Tiara, Soib, and Mutia Rahmi Pratiwi, 'Proses Pendampingan Melalui Komunikasi Teurapetik Sebagai Upaya Pemulihan Psikologis Korban Perkosaan', *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam*, 10.2 (2018)
- Vroom, Victor, Lyman Porter, and Edward Lawler, 'Expectancy Theories', in

Organizational Behavior 1 (Routledge, 2015), pp. 94–113

Weil, Coleen M, 'Exploring Hope in Patients with End Stage Renal Disease on Chronic Hemodialysis', *Nephrology Nursing Journal*, 27.2 (2000), 219

Widodo, Ir, 'Analisis Pola Perilaku Pacaran', *Agraris*, 6.1 (2020), IV
<<https://doi.org/10.18196/agr.6101>>



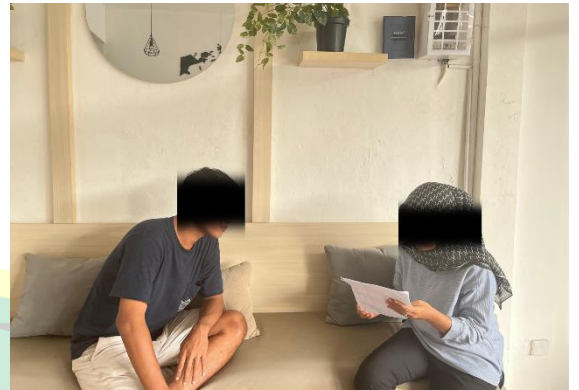
LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman wawancara

1. Ketika anda menjalin suatu hubungan, apakah tujuan yang ingin anda capai dalam hubungan anda?
2. Ketika anda menjalin hubungan dengan pasangan anda, apakah anda dan pasangan anda Menyusun/ merancang tujuan hubungan secara bersama-sama?
3. Apakah tujuan yang anda inginkan sudah sejalan dengan tujuan yang diinginkan pasangan anda selama anda menjalin hubungan?
4. Ketika terjadi ketidak sesuaian antara tujuan anda dan pasangan anda, apa yang biasanya anda lakukan?
5. Seberapa yakin anda mampu merealisasikan tujuan yang anda bangun dengan pasangan anda?
6. Apakah anda yakin bahwa tujuan yang anda rencanakan merupakan kebaikan untuk anda dan pasangan anda?
7. Apakah pasangan anda meyakini dan percaya kepada anda?
8. Bagaimana anda percaya bahwa pasangan anda tidak akan akan mengecewakan anda?
9. Seberapa tinggi anda berekspektasi kepada pasangan anda terkait hubungan yang anda jalani?
10. Apakah ekspektasi yang anda taruh kepada pasangan anda sesuai dengan apa yang anda harapkan?
11. Bagaimana anda menilai bahwa hubungan yang anda dan pasangan anda bangun merupakan hubungan yang sehat?
12. Mengapa anda menaruh ekspektasi yang tinggi terhadap pasangan anda?
13. Bagaimana anda mengatasi masalah yang timbul dalam hubungan anda dengan pasangan anda?
14. Apakah anda mengetahui hal apa saja yang sering membuat anda dan pasangan anda menjadi tidak sejalan?
15. Bagaimana cara anda mengatasi perasaan kecewa anda?

16. Selama masa recovery anda dari kekecewaan yang anda alami, bagaimana anda mengontrol emosi yang muncul dari dalam diri anda?
17. Aktivitas apa yang anda lakukan untuk menghindari emosi yang meledak-ledak ketika anda mengingat kekecewaan yang anda alami?
18. Bagaimana anda mengatasi rasa cemas yang anda alami selama masa recovery?
19. Ketika muncul keinginan untuk mencoba melakukan hal-hal bodoh/ berbahaya sebagai efek dari rasa kecewa anda, bagaimana anda mengendalikan diri anda?
20. Apa saja yang anda lakukan untuk menghindari hal-hal negative seperti melukai diri sendiri, berkata kasar, dan lain sebagainya ?
21. Apakah anda membiarkan perasaan dan fikiran anda berkecamuk dan memikirkan hal-hal negative dari rasa kecewa anda?
22. Seberapa optimis anda bahwa anda mampu melewati dan menghapus rasa kecewa anda?
23. Mengapa anda yakin bahwa anda mampu melewati masalah yang sedang anda hadapi?
24. Bagaimana cara anda bangkit dari keterpurukan yang anda alami?
25. Apakah anda menyadari bahwa kekecewaan berlebih dan berlaut-larut dapat mengganggu Kesehatan mental dan aktivitas anda?
26. Apakah anda mengetahui bahwa dalam suatu hubungan pasti adalah masalah yang perlu diselesaikan dengan kepala dingin?
27. Bagaimana anda berdamai dengan masalah yang anda alami?
28. Setelah melewati masalah yang anda lalui, apakah anda mempunyai rasa empati terhadap seseorang yang mempunyai nasib yang sama dengan anda?
29. Apakah perasaan anda mudah tersentuh ketika melihat sesuatu yang menyedihkan?
30. Bagaimana anda menumbuhkan rasa empati tersebut dari dalam diri anda?
31. Apa yang anda inginkan kedepannya untuk kehidupan anda, setelah melewati masalah yang anda hadapi?
32. Bagaimana anda memotivasi diri anda untuk menjadi diri yang lebih baik lagi?
33. Upaya apa saja yang telah anda lakukan untuk bangkit Kembali?

Lampiran 2. Dokumentasi



Lampiran 3. Bukti Pendukung

FORLUMLIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK WAWANCARA

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian dari peneliti, maka saya:

Nama (inisial) : BBS
Alamat : Purwokerto
Status : Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara mengenai "Recovery Kekecewaan Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran Pada Remaja di Banyumas" yang diteliti oleh Ifta Syafa Cahyarani mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 23 Juni 2024



(BBS)

**FORLUMLIR PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian dari peneliti, maka saya:

Nama (inisial) : KH

Alamat : Banyumas

Status : Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara mengenai "*Recovery* Kekecewaan Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran Pada Remaja di Banyumas" yang diteliti oleh Ifta Syafa Cahyarani mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 23 Juni 2024



(KH)

**FORLUM LIR PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian dari peneliti, maka saya:

Nama (inisial) : 2T
Alamat : Banyumas
Status : Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara mengenai "*Recovery* Kekecewaan Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran Pada Remaja di Banyumas" yang diteliti oleh Ifa Syafa Cahyarani mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 23 Juni 2024



(24)

**FORLUMLIR PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian dari peneliti, maka saya:

Nama (inisial) : AR
Alamat : Purwokerto
Status : Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara mengenai "*Recovery* Kekecewaan Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran Pada Remaja di Banyumas" yang diteliti oleh Ifta Syafa Cahyarani mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 23 Juni 2024



(AR)

**FORLUM LIR PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian dari peneliti, maka saya:

Nama (inisial) : RA
Alamat : Jakarta
Status : Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara mengenai “*Recovery* Kekecewaan Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran Pada Remaja di Banyumas” yang diteliti oleh Ifta Syafa Cahyarani mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 24 Juni 2024



(RA)

Lampiran 4. Riwayat Hidup

Nama : Ifta Syafa Cahyarani
Tempat, Tanggal Lahir : Brebes, 23 November 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dk. Karang Dempul rt/rw 04/07 Jatisawit, Bumiayu
Status : Belum Menikah
Email : Iftasyafacahyarani@gmail.com
No Telepon : 085158886735

Pendidikan
2009-2014 : SDN 01 Jatisawit
2014-2017 : SMPN 1 Bumiayu
2017-2020 : SAMAN 1 Bumiayu

Pengalaman Organisasi
Anggota PMR SMPN 1 Bumiayu
Anggota Volly SMPN 1 Bumiayu
Anggota PMR SAMAN 1 Bumiayu

