

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emerging adulthood merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Arnett (2000) menyebutkan masa *emerging adulthood* berada pada usia 18-25 tahun. Pada usia ini, individu akan mulai menjelajahi dan mencari pengalaman hidup, pekerjaan, dan cinta. Pasangan yang sedang menjalin hubungan pada masa ini biasanya akan menjalin hubungan yang lebih intim serta serius karena sudah memiliki pikiran dan ingin membentuk keluarga (pernikahan) Mappire (dalam Orsley & Simanjuntak, 2023). Masa ini juga tidak terlepas dari *quarter life crisis*, yang membuat individu memiliki perasaan takut serta ragu dalam melanjutkan kehidupan, termasuk dalam menjalin hubungan. *Quarter life crisis* juga dapat menjadi penyebab munculnya konflik dalam hubungan (Karpika & Segel, 2021).

Semakin lama pasangan menjalani hubungan, maka mereka akan mengalami berbagai fase salah satunya adalah fase dimana ditemukannya konflik (Prabandari & Suryadi, 2022). Konflik dalam hubungan sangatlah wajar terjadi, hal ini disebabkan karena adanya perbedaan pola pikir dari dua orang yang berbeda serta mulai ditemukannya ketidaksesuaian yang menjadikan tekanan dalam menjalani hubungan (Nugroho & Sushanti, 2019). Komunikasi yang buruk bisa menyebabkan konflik pada pasangan, hingga berujung pada kekerasan (Anjani & Budi, 2018). Berdasarkan Catatan Tahunan (Catahu) yang dikeluarkan oleh Komisi Nasional (Komnas) Anti Kekerasan terhadap Perempuan tahun 2023, tercatat sebanyak 422 kasus kekerasan dalam pacaran. Kasus ini menempati urutan ketiga setelah kekerasan terhadap istri (Komnas Perempuan, 2023).

Pasangan yang tidak bisa menyelesaikan konflik dengan baik akan mengalami dampak yang sangat buruk, seperti kurang produktif hingga stress berkepanjangan (Nihaya, *et al.*, 2021). Konflik dalam hubungan biasanya berakhir pada dua keputusan, yaitu melanjutkan atau mengakhiri hubungan (Anjani, 2018). Pasangan yang mampu memandang bahwa konflik juga memiliki dampak positif cenderung akan mempertahankan hubungannya.

Salah satu dampak positif ketika individu menghadapi konflik yaitu pengembangan kognitif, karena individu dituntut untuk mencari alternatif penyelesaian konflik yang paling efektif (Saraswati, 2021). Pasangan yang ingin mempertahankan hubungannya walaupun harus menghadapi konflik dalam hubungan sangat membutuhkan resiliensi. Resiliensi diartikan sebagai kekuatan yang dimiliki individu untuk melewati tekanan yang terjadi. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi, dapat menjalankan hidup secara optimal dan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki setelah menghadapi kesulitan atau setelah bertemu dengan stresor. Resiliensi adalah kemampuan individu dalam beradaptasi ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan seperti trauma, menghadapi kesulitan, ancaman ataupun situasi yang dapat membuat stres (Nashori & Saputro, 2021).

Individu yang resilien biasanya akan merubah tekanan yang diterima menjadi hal yang positif, agar ia tetap bertahan di tengah situasi yang menekannya (Alfiani, 2020). Penelitian lain juga menghasilkan bahwa wanita korban kekerasan seksual yang memiliki tingkat resiliensi tinggi akan lebih mudah beradaptasi dengan situasi yang sulit dengan mengembangkan potensi yang dimiliki (Fikriana & Diantina, 2019). Oleh karena itu, mereka lebih mudah untuk menjalani kehidupannya. Berbeda dengan individu yang mengalami resiliensi yang lebih rendah, mereka akan terjebak dengan perasaan takut dan sulit menjalani kehidupannya. Perilaku resiliensi hanya dapat terjadi ketika individu mendapatkan tekanan yang membuat dirinya mengalami stress (Missasi & Izzati, 2019). Tinggi rendahnya resiliensi individu dapat dilihat dari bagaimana ia menerima perasaan negatif (Muvariz, *et al.*, 2020). Semakin ia bisa menerima perasaan negatif setelah mendapatkan tekanan, maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki.

Penerimaan perasaan negatif yang disebabkan oleh peristiwa buruk yang dihadapi, membuat individu lebih mudah untuk bangkit dari keterpurukan. Individu yang lebih mudah menerima peristiwa buruk yang terjadi cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi (Savitri, *et al.*, 2022). *Self-esteem* merupakan evaluasi atau penilaian yang dimiliki individu, baik itu evaluasi positif maupun negatif (Rosenberg, *et al.*, dalam Cast & Burke,

2002). *Self-esteem* merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi tingkat resiliensi (Missasi & Izati, 2019; Nashori & Saputro, 2021; Edo, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Balgiu (2017) bahwa adanya korelasi positif antara *self-esteem* dengan resiliensi pada dewasa awal yang baru saja memulai masa perkuliahan dan harus menghadapi masa-masa mengeksplorasi. *Self-esteem* yang tinggi membuat individu memiliki sisi positif dalam dirinya seperti perasaan bangga dan puas atas dirinya, lebih optimis, dapat mengubah cara pandang negatif menjadi positif, lebih banyak mengalami perasaan senang, dan sebagainya Savitri, *et al.*, (2022). Dengan adanya perasaan yang lebih positif, dapat membuat individu lebih mudah bangkit dari keterpurukan yang dialami.

Selain *self-esteem* faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi adalah *forgiveness*. *Enright and The Human Developmental Study Group* (dalam Dewi & Hartini, 2017) mengartikan *forgiveness* sebagai keinginan individu untuk melepaskan kebencian, penilaian negatif, dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang yang menyakiti. *Forgiveness* merupakan salah satu aspek yang sangat berperan untuk meningkatkan resiliensi (Hafnidar, *et al.*, 2021). Individu yang memiliki sikap *forgiveness* akan lebih mudah berdamai apabila dihadapkan dengan sebuah peristiwa yang tidak disenangi. Adanya peristiwa yang tidak disenangi atau konflik dalam sebuah hubungan sangatlah wajar terjadi. Sehingga, setiap pasangan yang memiliki sikap *forgiveness* akan lebih mudah menyelesaikan konflik daripada pasangan yang tidak memiliki sikap *forgiveness* (Saputro & Nashori, 2017).

Forgiveness merupakan hal baik yang dimiliki oleh setiap individu, serta dapat meringankan individu dari beban yang dihadapinya. Individu yang dapat menerapkan *forgiveness* akan mendapatkan kebahagiaan sedangkan individu lain yang dimaafkan akan mendapatkan ketenangan (Alentina, 2016). *Forgiveness* juga memiliki banyak manfaat seperti yang telah dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Manfaat yang didapatkan antara lain dapat memperbaiki dan memelihara hubungan dengan orang lain, meningkatkan kesehatan fisik serta mental, dan dapat meningkatkan

kepuasan hidup yang lebih baik (McCullough, Wothington, & Rachal, 1997; Pargament & Rye, 1998; Marks, *et al.*, 2013).

Penelitian mengenai *self-esteem*, *forgiveness*, dan resiliensi sudah dilakukan sebelumnya oleh Muvariz, *et al.*, (2020) kepada dewasa yang mengalami perundungan. Untuk memperkaya hasil temuan, penelitian ini menggunakan model penelitian yang berbeda dengan menggunakan variabel intervening/mediasi. Berdasarkan pemaparan fenomena yang sudah dijelaskan, serta didukungnya penelitian yang sudah ada, maka peneliti juga melakukan kebaruan dengan fenomena yang berbeda. Selain itu, dipilihnya fenomena ini karena belum banyaknya penelitian terkait resiliensi dalam hubungan berpacaran khususnya dalam mengatasi konflik dalam hubungan. Karena adanya ketertarikan peneliti serta gap pada penelitian sebelumnya, maka peneliti mengambil judul pengaruh *self-esteem* terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* yang sedang berpacaran yang dimediasi oleh *forgiveness* sebagai topik dalam penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan penjelasan terhadap fenomena yang ada sebagai berikut:

1. Apakah *self-esteem* berpengaruh terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* yang sedang berpacaran?
2. Apakah *self-esteem* berpengaruh terhadap *forgiveness* pada *emerging adulthood* yang sedang berpacaran?
3. Apakah *forgiveness* berpengaruh terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* yang sedang berpacaran?
4. Apakah *forgiveness* dapat memediasi pengaruh *self-esteem* terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* yang sedang berpacaran?

C. Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini, tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui apakah *self-esteem* berpengaruh terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* yang sedang berpacaran yang dimediasi oleh *forgiveness*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan perkembangan ilmu khususnya dalam disiplin ilmu psikologi terkait dengan pengaruh *self-esteem* terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* yang sedang berpacaran yang dimediasi oleh *forgiveness*
- b. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh individu pada tahap perkembangan *emerging adulthood* agar memiliki resiliensi yang tinggi dalam menjalin hubungan berpacaran dengan meningkatkan *self-esteem* dan *forgiveness* yang dimiliki.