

## **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penelitian.

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Pada tahap dewasa awal, individu memiliki kebutuhan intimasi vs isolasi. Kebutuhan tersebut dapat diwujudkan ataupun terpenuhi dengan cara menjalin komitmen terhadap suatu hubungan dengan orang lain, baik itu pacaran ataupun menikah. Menurut Field (2010), menjalin hubungan romantis adalah salah satu hal penting bagi dewasa awal, karena adanya kebutuhan memperoleh intimasi dari pasangannya. Intimasi adalah pengalaman yang ditandai dengan adanya kedekatan dan kehangatan. Dalam menjalani hubungan yang intim memerlukan kemampuan seperti empati, kemampuan penyampaian emosi, kemampuan menjaga komitmen dan kemampuan dalam penanganan konflik (Papalia, 2004). Kemampuan tersebut diperlukan untuk mendapatkan hubungan yang baik, karena hubungan yang baik adalah hubungan yang dipenuhi kasih sayang dan kepedulian satu sama lain untuk menciptakan hubungan yang sehat. Dalam suatu hubungan yang sehat dan bahagia masing-masing pasangan akan memperoleh dukungan emosional, rasa nyaman, dan pemenuhan kebutuhan (Gottman, 2007). Dush (2005) juga menambahkan dengan menjalin hubungan yang baik dengan saling menyayangi dan tidak saling menyakiti dapat meningkatkan kepuasan hidup pada dewasa awal. Sebaliknya, jika hubungan tidak berjalan dengan baik, dipenuhi masalah dan perasan yang tersakiti beresiko meningkatkan stress, dan penurunan tingkat kepuasan hidup (Field, 2010).

Penurunan kepuasan hidup dapat terjadi ketika mereka mengetahui bahwa hubungan yang mereka jalani tidak berjalan dengan lancar, dan tidak seorangpun berpikir bahwa hubungan yang dijalani tidak berakhir bahagia, karena menurut Bachman (2006) orang yang paling berpotensi untuk menyakiti kita adalah

**Gina Melisa Maharani, 2019**

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP KEPUASAN HIDUP DEWASA AWAL YANG  
DISELINGKUHI PASANGAN DI KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

orang yang paling kita cintai. Salah satu kasus yang paling sering terjadi akhir-akhir ini adalah perselingkuhan, menurut [jabar.tribunnews.com](http://jabar.tribunnews.com) (2017) pada akhir tahun 2017 angka perceraian ASN (Aparatur Sipil Negara) di Kota Bandung meningkat, dan salah satu penyebabnya adalah perselingkuhan. Tidak hanya dikalangan dewasa awal menikah, dewasa awal belum menikahpun sering terjadi kasus perselingkuhan. Kata perselingkuhan semakin *booming* sejak akhir tahun 2017 hingga sekarang yang menyebabkan seringnya muncul video pelabrakan atau penggerebekan pasangan yang sedang berselingkuh. Bahkan di Kota Bandung pada tahun 2016 telah terjadi pembunuhan terhadap selingkuhan pacarnya yang dilakukan oleh siswa kelas XII yang memergoki pacarnya berselingkuh di tempat karaoke ([okezone.com](http://okezone.com), 2016).

Perselingkuhan adalah hal yang menyakitkan bagi pasangan, perselingkuhan memiliki dampak yang negatif baik secara psikis ataupun fisik. Tidak sedikit korban perselingkuhan mengalami sakit hati yang amat mendalam, bahkan menurut Savitri (2017), reaksi *distress* akibat perselingkuhan muncul dalam berbagai bentuk, yakni emosi, pikiran dan reaksi lainnya. Reaksi emosi muncul berupa rasa marah, rasa malu, sakit hati, cemburu, dan takut. Reaksi pikiran muncul berupa pertanyaan bagaimana harus bersikap dan memikirkan keberhargaan diri yang mereka miliki. Savitri (2017) juga menyatakan bahwa reaksi pikiran yang muncul membuat subjek merasa tidak tenang, dan kerap terjaga di malam hari karna memikirkan perselingkuhan tersebut, sedangkan individu dikatakan memiliki kepuasan hidup yang tinggi adalah ketika individu tersebut puas akan dirinya dan hidupnya, sering merasakan kebahagiaan, dan jarang mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kesedihan (Diener, 2009). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan secara informal, menurut narasumber berinisial MM (22th) yang mengatakan bahwa ketika ia diselingkuhi dia merasa malu, tidak berharga, dan memiliki evaluasi diri yang buruk, ia merasa bahwa dia memiliki banyak kekurangan yang menyebabkan pasangannya selingkuh.

Berbagai perasaan dan pikiran negatif akan muncul ketika individu mengetahui bahwa dirinya telah diselingkuhi. Salah satu cara untuk menghilangkan perasaan tersebut salah satunya

adalah dengan cara bersyukur, karena menurut Emmons (2003), bersyukur merupakan salah satu strategi *coping*, yang membuat seseorang dapat menafsirkan masalah yang mereka alami dengan positif. Beberapa orang merasa bersyukur dari apa yang telah terjadi, baik ataupun buruk pengalaman yang mereka alami, karena akan menjadi suatu pembelajaran untuk kedepannya nanti. Emmons (2003) juga menyatakan bahwa dengan kebersyukuran dapat membuat seseorang menjadi lebih baik dan lebih bijak, menjadi seseorang yang lebih bijaksana dan dapat menciptakan keharmonisan dengan lingkungan dan orang-orang terdekatnya.

Kebersyukuran adalah salah satu intervensi yang kuat dalam psikoterapi yang berkontribusi dalam pembentukan kepuasan hidup seseorang (Toussaint, 2009). Kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan berbagai emosi positif seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, mudah memaafkan orang lain, tidak mudah merasa sepi dan mudah mengontrol amarah sehingga terhindar dari depresi, kecemasan dan iri hati (Breen, 2010). Dengan bersyukur individu dapat melihat suatu kejadian berdasarkan sudut pandang lain, yaitu melihat dari sisi positif terjadinya suatu keadaan.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Watkins (2003) pengukuran atau penelitian mengenai kebersyukuran dan kepuasan hidup yang merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan subjektif biasanya dilakukan pada emosi positif atau kejadian-kejadian positif yang telah terjadi dengan memberikan intervensi terlebih dahulu kepada partisipan. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat pengaruh kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada kejadian yang menyakitkan yaitu diselingkuhi yang terjadi dalam jangka waktu 1 tahun terakhir.

Dengan demikian hal-hal tersebut melatarbelakangi peneliti untuk meneliti apakah kebersyukuran dapat memengaruhi kepuasan hidup dewasa awal yang diselingkuhi pasangan.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan penelitian, yaitu:

**Gina Melisa Maharani, 2019**

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP KEPUASAN HIDUP DEWASA AWAL YANG  
DISELINGKUHI PASANGAN DI KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

“Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kepuasan hidup dewasa awal yang diselingkuhi pasangan?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran dengan kepuasan hidup dewasa awal yang diselingkuhi pasangan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut

1. Memberikan tambahan informasi bagi ilmu psikologi mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap kepuasan hidup dewasa awal yang diselingkuhi pasangan.
2. Dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan topik serupa.

### **E. Sistematika Penyusunan Skripsi**

Berikut merupakan sistematika penulisan dalam skripsi ini:

#### **BAB I: PENDAHULUAN**

Bab ini menjelaskan mengenai uraian tentang penelitian yang mencakup latar belakang penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian serta manfaat penelitian.

#### **BAB II: KAJIAN PUSTAKA**

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan kebersyukuran.

#### **BAB III: METODE PENELITIAN**

Bab ini menguraikan metode yang akan dilakukan oleh peneliti dalam mengambil dan mengolah data penelitian mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap kepuasan hidup dewasa awal yang diselingkuhi pasangan.

#### **BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini menjelaskan hasil penelitian dan pembahasan berdasarkan teori yang menunjang hasil penelitian.

#### **BAB V: KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

Pada bab ini terdapat kesimpulan dan implikasi yang didapat dari proses penelitian dan rekomendasi yang diberikan peneliti untuk peneliti selanjutnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

**Gina Melisa Maharani, 2019**

***PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP KEPUASAN HIDUP DEWASA AWAL YANG  
DISELINGKUHI PASANGAN DI KOTA BANDUNG***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu