

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pelaku penusukan di mal TP, Surabaya, Sabtu (18/2/2017) sore kini dalam kondisi kritis setelah menusuk dirinya sendiri sebanyak dua kali. Pelaku melakukan penusukan pada A (21), yang tak lain adalah mantan pacarnya. Usai menusuk A sebanyak dua kali di bagian perut dan punggung, pelaku menusukkan pisau ke tubuhnya sendiri. (Surabaya.tribunnews.com)

Baru-baru ini ada kabar mengesankan bahwa ada sepasang manusia antara laki-laki dan perempuan yang menghebohkan masyarakat. Kasus ini terjadi di salah satu pusat perbelanjaan di Surabaya. Awal mulanya mereka hanya berbicara satu sama lain. Menurut berita dari Tribunnews.com, pelaku mengajak korban untuk kembali merajut cinta kasih yang telah kandas. Namun, permintaan itu ditolak oleh korban. Pelaku tega menusuk korban dan setelah itu pelaku menusuk dirinya sendiri di bagian dada dan ulu hati (Suryamalang.tribunnews.com). Kejadian penusukan ini diduga telah direncanakan karena pelaku telah membawa pisau lipat saat menemui korban (Surya.co.id). Sebuah survei mengatakan bahwa ada 85% responden yang mengatakan bahwa berusaha melakukan balas dendam terhadap mantan pacarnya. Hal yang dilakukan responden yaitu menyebar foto atau video mesra bersama pacar baru di media sosial (life.viva.co.id). Dari data di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa masih adanya rasa balas dendam terhadap mantan pacar.

Penyebab dari sepasang kekasih untuk mengakhiri hubungan pacaran atau *intimate relationship* mereka beraneka macam. Salah satunya ketika

mereka dihadapkan oleh hubungan pacaran jarak jauh. Nisa dan Sedjo (2010) menyatakan bahwa subjek ingin menjalin komunikasi yang baik dengan pacarnya melalui mengirim SMS. Jika, sang pacar membalas SMS dengan waktu yang cukup lama, subjek ingin segera menelepon sang pacar. Lalu konflik yang terjadi secara interpersonal yaitu ketika subjek ingin membahas kelancaran dalam berkomunikasi, namun sang pacar tidak ingin membahas hal tersebut. Hal ini akan mengakibatkan konflik dari hubungan pacaran jarak jauh. Hal tersebut yang menjadi putusnya jalinan cinta kasih karena komunikasi antar pasangan yang kurang lancar. Jika konflik ini tidak dapat terselesaikan bisa mengakibatkan putusnya jalinan kasih cinta dari sepasang kekasih tersebut.

Peristiwa yang pernah dimuat dalam berita media sosial, yaitu pada tahun 2014 lalu, dunia sosial media sempat dihebohkan dengan kisah seorang gadis yang mendatangi pernikahan mantan pacarnya. Gadis tersebut memiliki inisial "R". R dan mantan pacarnya sudah berpacaran selama tujuh tahun, namun hubungan mereka kandas di tengah jalan, dan mantan pacar R telah menikah dengan gadis lain. R datang ke acara pernikahan mantan pacarnya, awalnya R datang dengan senyuman, lalu menyalami kedua mempelai. Tidak lama kemudian R mulai menangis sambil memeluk mantan pacarnya. Mantan pacar R juga membalas pelukan R dan mengusap kepala R. Istri dari mantan pacar R juga ikut menangis melihat kejadian haru tersebut (Kapanlagi.com).

Peristiwa selanjutnya yang terjadi pada tahun 2016, yaitu ada kejadian pula tentang seorang pria yang mendatangi pernikahan mantan pacarnya. Pria yang tidak diketahui identitasnya ini mengamuk di acara pernikahan mantan pacarnya. Pria tersebut juga mengancam kedua mempelai, hadirin yang ada di acara tersebut langsung membawa pria ini keluar dari acara lalu memukuli dan melempari kursi pria yang diduga

mantan pacar dari mempeleai wanita (Merdeka.com).

Selain itu pula, ada sebuah kejadian yang dialami oleh individu yang mengalami putus cinta, lalu ingin merajut kembali jalinan cinta tersebut. Namun, kekasih dari individu itu menolak keinginan dari individu tersebut. Hal yang terjadi adalah individu tersebut menusuk kekasihnya dengan pisau dan dia menusukkan pisau itu pada dirinya sendiri (Tribun.news). Dari kejadian tersebut menandakan bahwa akibat dari putus cinta memang tidak bisa dianggap ringan, karena bisa mengganggu aktivitas kehidupan.

Peneliti membaca dari berita-berita tersebut bahwa berakhirnya hubungan pacaran menimbulkan akibat negatif bagi individu. Akibat dari putusnya hubungan pacaran individu akan merasakan kekecewaan dan kesedihan. Kekecewaan dan kesedihan yang mendalam ini bisa menimbulkan tindakan-tindakan negatif seperti mengurung diri di kamar, stres, kehilangan semangat, merokok, meminum minuman keras, bahkan adapula yang melakukan bunuh diri. Namun, pada individu setelah melalui masa depresi akibat putus cinta, individu tersebut dapat merasa lega dan lebih bisa menerima keadaan dirinya dan mencoba untuk menjalin pendekatan interpersonal dengan lawan jenis (Rumondor, 2013).

Dalam penelitian ini konsep *intimate relationship* yang dimaksud adalah hubungan pacaran. *Intimate relationship* yang dilakukan oleh sepasang individu bisa memiliki karakteristik yang beraneka ragam, seperti berorientasi pada seksual dan ada yang tidak. Orientasi seksual juga berbeda, ada yang heteroseksual dan homoseksual (Suryanto, 2012). Dalam penelitian ini lebih difokuskan pada pasangan heteroseksual.

Pasangan yang menjalin hubungan pacaran memiliki pengalaman romantis yang berbeda. Namun, jika menggunakan fMRI, pasangan romantis di Cina akan sama dengan pasangan romantis di Amerika (Xu et

al., 2011 dalam Miller, 2015). Bagian di otak akan aktif ketika seseorang melihat foto romantis mereka dengan pasangannya. Hal ini wajar, karena pengalaman romantis merupakan sesuatu pengalaman yang universal ditemukan pada orang-orang di seluruh dunia (Hatfield et al., 2007 dalam Miller, 2015). Ada dua macam cinta (Hatfield, 1998 dalam Suryanto, 2012) yaitu *companionate love* (cinta pertemanan) dan *passionate love* (cinta yang penuh gairah). *Companionate love* adalah hubungan yang aman, saling mempercayai, stabil, dan mempunyai banyak persamaan dalam menyukai beberapa hal. Lalu *passionate love* adalah suatu keadaan yang menggairahkan: jika dicintai pasangan akan menghasilkan perasaan nikmat dan jika ditolak oleh pasangan akan merasakan penderitaan yang mendalam.

Dari dua macam cinta tersebut, hubungan pacaran pada penelitian ini mengarah pada *passionate love*, karena jika pasangan kekasih saling mencintai akan menimbulkan perasaan yang nikmat dan bahagia, namun jika hubungan mereka putus di tengah jalan akan menimbulkan penderitaan bagi kedua pihak ataupun salah satu pihak. Pada kasus di atas dapat diketahui bahwa macam cinta yang muncul adalah *passionate love*, karena ada pihak yang merasa menderita ketika jalinan cinta mereka itu putus dan tersangka yang menyakiti korban karena tidak mau diajak kembali merajut tali cinta kasih. Awal mula sepasang individu berpacaran mulai dari melakukan perkenalan, bila ada kecocokan akan berlanjut ke tahap berikutnya yaitu pendekatan. Dan jika sepasang individu merasakan kecocokan dan ingin berkomitmen bersama, mereka akan menjalin hubungan pacaran. Namun, dalam hubungan pacaran tidak semua berjalan mulus ataupun melanjutkan ke jenjang pernikahan.

Putusnya jalinan percintaan ini menimbulkan perasaan kekecewaan dan kesedihan pada individu tertentu. Individu yang merasakan perasaan tersebut akan melampiaskan perasaan mereka dengan melakukan tindakan

yang dapat menghilangkan nyawa. Seorang mahasiswa program pascasarjana nekat melakukan aksi bunuh diri melompat dari lantai 17 apartemennya setelah melakukan perdebatan dengan pacarnya. Aksi nekat ini diduga karena pertengkaran dan pacar korban tidak mau meneruskan jalinan cinta mereka (regional.liputan6.com). Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak individu yang belum menerima kenyataan tentang berakhirnya hubungan pacaran dengan mantannya. Jika seseorang mengalami perpisahan, ia akan baik-baik saja dan menerima ada apa adanya tentang kejadian dalam hidupnya. Individu yang dapat menerima keadaan yang terjadi dalam hidupnya berarti bisa menerima dirinya sendiri, karena penyesuaian itu ditentukan oleh seberapa baik Anda bergaul pada diri sendiri dan dengan orang lain (Schneiders, 1960).

Fenomena tersebut, membuktikan bahwa individu masih belum bisa berdamai dengan masa lalu, karena masih memiliki tujuan balas dendam pada mantan pacarnya walaupun sudah memiliki pacar baru. Perilaku balas dendam ini bisa terjadi akibat rasa sakit yang dirasakan saat masa pacaran sampai mengakibatkan berakhirnya hubungan pacaran tersebut. Rasa sakit bisa diakibatkan karena adanya konflik yang terjadi semasa pacaran, rasa sakit itu diakibatkan karena kekecewaan dan kesedihan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yulianingsih (2012) kondisi akhir dari strategi *coping* yang telah dilakukan oleh subjek yaitu subjek masih merasa bahwa masalahnya tetap belum selesai, masih dibayangi masa lalu, masih membenci mantan, tidak dapat menjalin hubungan yang baik dengan mantan, dan masih belum bisa sepenuhnya melupakan mantan. Rasa sakit yang membekas inilah yang kemudian memunculkan perilaku balas dendam pada mantan pacar. Rasa sakit ini bila tetap bertahan pada individu yang terluka, karena pengalaman yang tidak menyenangkan akan mengakibatkan luka batin.

Menurut Siregar (2012) luka batin akibat pengalaman yang kurang menyenangkan dapat disembuhkan dengan memaafkan sehingga dapat memberikan ketenangan hati pada individu yang mengalami luka batin tersebut. Penelitian lain dari Luskin (dalam Nashori, 2014) menyatakan bahwa individu yang mampu memaafkan perbuatan yang kurang menyenangkan akan lebih rentan terlibat konflik. Oleh karena itu, pemaafan merupakan salah satu cara untuk meminimalisir konflik yang terjadi di dalam kehidupan. Pemaafan juga memberikan dampak yang besar bagi hubungan jangka pendek maupun jangka panjang (Fincham, Beach, & Davila, 2004).

Menurut McCullough (1998) dalam Worthington (2005) pemaafan adalah proses yang dilakukan oleh individu untuk mengubah motivasi negatif seperti dendam, penolakan menjadi motivasi yang lebih positif seperti mengurangi dendam dan menjadi lebih baik hati. Menurut Baumeister, Exline, dan Sommer (1998) dalam Worthington (2006) ada dua komponen dari pemaafan yaitu intrapersonal dan interpersonal. Jenis pemaafan yang digunakan pada penelitian ini adalah *full forgiveness*. Pemaafan berjenis *full forgiveness* ini menandakan bahwa pemaafan yang dilakukan individu yaitu individu dapat memaafkan orang yang telah menyakitinya secara internal dan dapat mengekspresikan pemaafan tersebut (Baumeister, Exline, and Sommer, 1998 dalam Worthington, 2005). Pemaafan yang dilakukan individu terhadap mantan pacar bisa membuat hidup individu tersebut menjadi damai dan sejahtera. Kehidupan yang damai ini akan memberikan dampak yang jauh lebih baik pada individu tersebut. Ketika individu itu mengalami putus cinta dan menjalin relasi dengan orang lain, maka individu tersebut sudah memaafkan kejadian masa lalu dan tidak ada pemikiran untuk balas dendam ataupun memiliki perasaan benci pada mantan pacar.

Menurut Worthington & Scherer (2004) dalam Worthington (2005) menyatakan bahwa memaafkan dapat dianggap sebagai salah satu penanggulangan masalah-masalah yang berfokus pada emosi untuk mengurangi resiko kesehatan. Memaafkan seseorang yang pernah berkonflik memang tidak mudah. Huang dan Enright (2000) dalam (Worthington, 2006) mempelajari respons fisiologis terhadap kemampuan untuk tidak memaafkan. Huang dan Enright membedakan dua jenis pemaafan yaitu "*angerrelated forgiveness*" (ARF) karena kewajiban, dan mereka membandingkannya dengan "*unconditional love forgiveness*" (ULF). Huang dan Enright menemukan orang yang berpengalaman ARF secara signifikan mengalami tekanan namun disembunyikan, mata yang lebih tertekan, dan tekanan darah lebih tinggi satu menit dibanding orang yang pernah mengalaminya ULF. Studi ini memberikan dukungan tidak langsung untuk membedakan antara keputusan dan pemaafan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Rijavec dan Jurčecv (2010) tentang *Gender Differences in the Relationship between Forgiveness and Depression/Happiness* mengatakan bahwa pada subjek laki-laki memiliki motivasi balas dendam lebih tinggi daripada subjek perempuan. Pada hasil penelitian tersebut juga mengatakan bahwa wanita lebih rentan memaafkan daripada laki-laki. Perbedaan gender ini bisa memiliki penyebab yang berbeda.

Penelitian dari Kusprayogi dan Nashori (2016) tentang *Kerendahhatian dan Pemaafan Pada Mahasiswa* menyatakan, bahwa tinggi rendahnya pemaafan dapat dijelaskan dengan signifikansi dari kerendahan hati. Jika semakin tinggi kerendahhatian maka semakin tinggi pula pemaafan pada mahasiswa. Hasil dari peneltian ini juga menunjukkan jika kepribadian seseorang ternyata menentukan keputusan memaafkan dalam

menghadapi berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Mengembangkan karakter kerendahhatian berarti mengembangkan sikap pemaafan juga.

Berbeda dengan penelitian dari Utami (2015) tentang *Kepercayaan Interpersonal dengan Pemaafan dalam Hubungan Persahabatan* menyatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan interpersonal dengan pemaafan dalam hubungan persahabatan pada laki-laki dan perempuan. Semakin tinggi kepercayaan interpersonal yang ada dalam hubungan persahabatan, maka akan semakin tinggi pula pemberian maaf dalam hubungan persahabatan tersebut. Dari penelitian tersebut, mempunyai dampak bagi remaja yaitu dapat memaafkan, jika ada yang melakukan kesalahan di antara mereka karena jika dapat memaafkan dengan tulus maka dapat tetap menjaga tali persahabatan yang telah dibina sejak lama.

Penelitian lain yang dilakukan Diponegoro dan Ru'iyah (2013) tentang *Peran Religiusitas Islami dan Kesejahteraan Subjektif terhadap Pemaafan Remaja Siswa Madrasah Aliyah Negeri III Yogyakarta* menyatakan bahwa untuk meningkatkan pemaafan pada remaja, maka perlu ditingkatkan religiusitas dan peningkatan kesejahteraan subyektifnya (*Subjective Well Being*). Namun, religiusitas tidak berpengaruh langsung pada pemaafan. Hal ini dikarenakan kemungkinan sifat remaja yang masih memiliki sifat egosentrisme. Lalu religiusitas memberikan pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap kepuasan hidup. Ada pula pengaruh langsung dari efek terhadap kepuasan hidup. Selain itu, ada pula pengaruh langsung efek terhadap pemaafan (*forgiveness*).

Penelitian lain yang berbeda dari Ginting dan Sakti (2015) tentang *Dinamika Pemaafan Pada Remaja Putri yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran* menyatakan bahwa ada tiga subjek yang menyadari bahwa rasa kecewa, sakit hati, marah bahkan dendam yang dialami subjek akibat

kekerasan dalam pacaran yang dialami harus dihilangkan demi kebaikan subjek, rasa kecewa dihilangkan dengan cara memaafkan, dan dalam proses memaafkan, ketiga subjek memiliki dinamika yang berbeda.

Berbeda pula dengan penelitian dari Paramitasari dan Alfian (2012) tentang *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir* menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. Hubungan dalam penelitian ini berkorelasi positif, jika semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi pula kecenderungan memaafkan pada remaja akhir dan begitu sebaliknya.

Penelitian lain dari Kusumawardhani (2012) tentang *Efektivitas Acceptance Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran* menyatakan bahwa ada efektivitas dalam penerapan *Acceptance Commitment Therapy* dalam meningkatkan *Subjective Well Being*, afek positif dan kepuasan hidup pada individu dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran. Selain itu, penerapan *Acceptance Commitment Therapy* dapat menurunkan distress emosional dan perilaku obsesif dalam mengejar mantan sebagai reaksi pasca putusnya hubungan pacaran.

Ada banyak penelitian mengenai pemaafan, ada beberapa variabel juga yang bisa diteliti dengan berbagai metode yang digunakan. Pada penelitian ini memiliki kekhasan yaitu meneliti variabel tunggal yaitu pemaafan dengan metode kuantitatif deskriptif, karena peneliti ingin mencari tahu secara kuantitatif deskriptif gambaran pemaafan. Pemaafan yang dilakukan oleh individu dapat dibentuk oleh aspek apa saja dan aspek-aspek mana yang mendominasi. Selain itu, peneliti juga akan mengkaji indikator-indikator mana yang dominan dari aspek-aspek tersebut. Aspek dari pemaafan tersebut bisa menjadi intervensi bagi individu yang

masih mengalami luka batin pada mantan pacar. Dengan demikian, peneliti ingin mengangkat tema pemaafan pada mantan pacar yang dikaji secara kuantitatif deskriptif.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada pemaafan yang dilakukan oleh orang yang telah putus dengan mantan pacarnya. Pemaafan dalam konteks ini dipahami sebagai memaafkan segala kesalahan yang dilakukan oleh mantan dan tidak memiliki dendam pada mantan. Subjek pada penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 20 sampai 30 tahun.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “bagaimana gambaran kuantitatif deskriptif tentang pemaafan pada mantan pacar?”

1.4. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara kuantitatif deskriptif tentang gambaran pemaafan pada mantan pacar.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang didapat dari penelitian ini adalah untuk memperkaya teori Psikologi Positif terutama teori pemaafan pada pasangan dalam konteks *intimate relationship*.

1.5.2. Manfaat Praktis

1.5.2.1. Bagi Subjek

Dapat memberikan gambaran pemaafan pada mantan pacar. Hal

ini dilakukan supaya memberikan inspirasi untuk memaafkan segala kesalahan pada mantan dan bisa hidup bebas tanpa beban emosional.

1.5.2.2. Bagi Peneliti

Dapat memberikan gambaran pemaafan pada mantan pacar. Dari penelitian ini peneliti diharapkan lebih mampu untuk memaafkan mantan walaupun memang tidak mudah, supaya bisa membangun *intimate relationship* dengan orang lain tanpa rasa ketakutan akan kegagalan dari hubungan yang terdahulu.

1.5.2.3. Bagi Keluarga Subjek

Dapat memberikan gambaran pemaafan pada mantan pacar. Lalu keluarga bisa memberikan dukungan psikologi pada subjek supaya lebih bisa menerima keadaan pasca putus cinta.