



Hubungan Antara *Forgiveness* dan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* Pada Dewasa Awal Pasca Perselingkuhan dalam Hubungan Berpacaran

Balqis Di'ab Ibthihaq¹⁾, Mochamad Widjanarko²⁾

Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Indonesia

Corresponding Author: 202260143@std.umk.ac.id

Abstrak

Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi individu pada kualitas hidupnya baik dari aspek kognitif ataupun afektif. Dalam konteks pemulihan pasca perselingkuhan, kombinasi *forgiveness* dan *self-compassion* dapat dianggap sebagai mekanisme pemulihan penting yang meningkatkan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji secara empiris hubungan antara *forgiveness* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada dewasa awal pasca perselingkuhan dalam hubungan berpacaran. Populasi yang digunakan dalam penelitian yaitu dewasa awal pengguna media sosial TikTok dengan kriteria usia 18-25 tahun, dan memiliki pengalaman perselingkuhan 1-3 tahun terakhir. Penelitian dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling* yang melibatkan 100 responden sebagai sampelnya. Pengumpulan data dilakukan melalui skala *subjective well-being* yang berisi 42 item, skala *forgiveness* 42 item, dan skala *self-compassion* 42 item. Data dianalisis menggunakan metode analisis regresi dua prediktor dan *product moment*. Hasil analisis data diperoleh terdapat hubungan antara *forgiveness* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada dewasa awal pasca perselingkuhan dalam hubungan berpacaran yang bernilai positif dengan nilai signifikansi ($p=0,000$) dan koefisien korelasi ($R=0,679$), sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Hasil penelitian menyatakan bahwa *forgiveness* dan *self-compassion* dari subjek penelitian berpengaruh pada kesejahteraan subjektifnya.

Kata kunci: Kesejahteraan Subjektif, *Forgiveness*, *Self-Compassion*, Dewasa Awal, Perselingkuhan

Abstract

Subjective well-being is an individual's evaluation of their quality of life, both form cognitive and affective aspects. In the context of post-infidelity recovery, the combination of *forgiveness* and *self-compassion* can be considered an important recovery mechanism that improves subjective well-being in emerging adulthood. This study aims to empirically analyze the relationship between *forgiveness* and *self-compassion* with *subjective well-being* in emerging adulthood after infidelity in a dating relationship. The population in this study were emerging adult TikTok social media users aged 18-25 years, and had experienced infidelity in the last 1-3 years. The study was conducted using *purposive sampling* involving of 100 respondents as the sample. The sampling technique used a *purposive sample*. Data were collection using a 42-aitems *subjective well-being* scale, a 42-aitems *forigiveness* scale, and a 42-aitems *self-compassion* scale. The data were analyzed employing two-predictor regression analysis and *product moment* analysis methods. Based on the data analysis, a positive relationship was found between *forgiveness* and *self-compassion* and *subjective well-being* in emerging adulthood after infidelity in a dating relationship, with a significance ($p=0.000$) and a correlation coefficient ($R=0.679$), the research hypothesis was accepted. The results indicate that *forgiveness* and *self-compassion* in the study subjects influenced their subjective well-being.

Key words: *Subjective Well-Being*, *Forgiveness*, *Self-Compassion*, *Emerging Adulthood*, *Infidelity*

PENDAHULUAN

Dewasa awal adalah periode seseorang untuk dapat bereksplorasi, menemukan jati diri, melakukan konsolidasi, dan bereproduksi, dengan berbagai tantangan serta tekanan emosional. Pada tahap ini, seseorang akan siap mengambil peran dan tanggung jawab sosial, diterima dalam masyarakat, serta memanfaatkan masa kini untuk mengembangkan karir, terlibat dalam interaksi sosial, dan membangun komitmen sebagai pasangan (Putri, 2018). Pada tahap perkembangan ini, individu cenderung membangun ikatan interpersonal yang hangat, baik dengan pasangan hidup maupun orang-orang terdekat, yang biasanya muncul dalam bentuk hubungan romantis (Chrisnatalia & Ramadhan, 2022).

Salah satu tugas perkembangan di masa dewasa awal adalah mampu untuk membangun identitas diri, mengembangkan hubungan interpersonal yang sehat, serta mengambil peran dan tanggung jawab sosial (Xia dkk., 2018). Sejalan dengan pendapat Devy & Sugiasih (2017) bahwa idealnya hubungan pacaran dapat memicu rasa bahagia di antara kedua pasangan. Kebahagiaan tersebut berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis masing-masing individu, yang pada gilirannya mendukung perkembangan diri yang maksimal.

Namun demikian, hubungan romantis atau pacar sering kali diiringi oleh berbagai masalah atau konflik. Konflik tersebut bisa dipicu oleh faktor-faktor seperti perbedaan pendapat, kesenjangan antara ekspektasi dan kenyataan, perasaan cemburu, atau kesalahpahaman terhadap sikap dan tindakan pasangan. Oleh karena itu, setiap orang sebaiknya memiliki pendekatan dan strategi pribadi untuk menanggapi serta mengatasi konflik atau tantangan yang mereka hadapi (Pariartha dkk., 2022). Selain itu dedikasi pasangan terhadap hubungan mereka bisa saja bergeser seiring waktu yang berlalu. Terkadang seseorang bertemu dengan orang lain yang terasa lebih menarik dibanding pasangannya saat ini. Situasi inilah yang akhirnya bisa membahayakan kelanjutan hubungan karena munculnya pihak ketiga yang ikut campur (Anjaly dkk., 2016).

Perselingkuhan termasuk peristiwa yang menimbulkan kesedihan mendalam dan dampak destruktif, sehingga menjadi masalah yang paling kompleks dan menantang untuk diatasi di dalam konteks terapi psikologis (Shrout & Weigel, 2018). Beberapa bentuk perselingkuhan meliputi adanya niat untuk menjalin hubungan seksual dengan orang lain, melakukan perilaku bersifat seksual atau menggoda, serta terlibat dalam aktivitas seksual dan keintiman dengan pihak lain. Perilaku ini dapat terjadi secara langsung maupun melalui media elektronik, termasuk berbagi konten yang bersifat erotis (Guitar dkk., 2017). Perselingkuhan emosional bisa terjadi bila seseorang mulai membangun jarak secara emosional dengan pasangannya utamanya dan menghabiskan waktu berlebihan atau terus-menerus memikirkan orang lain di luar hubungan. Akibatnya, pasangan utama sering kali merasa diabaikan atau bahkan ditolak secara emosional (Shaleha & Kurniasih, 2021).

Perselingkuhan jelas menimbulkan kerugian bagi salah satu pihak dalam hubungan, terutama bagi pasangan yang telah berusaha menjaga dan memegang teguh komitmen yang ada (Thalia, 2020). Menurut ulasan di laman berita *Halodoc*, perselingkuhan bisa memberikan dampak serius pada kesehatan fisik dan mental. Dampak tersebut meliputi peningkatan risiko depresi, gangguan post-traumatic stress disorder (PTSD), serta kecemasan yang berkepanjangan, yang semuanya merupakan respons emosional atas pengkhianatan dalam hubungan. Selain itu, efek emosional yang intens ini dapat memicu gangguan tidur seperti insomnia, keluhan fisik seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan, dan penurunan libido akibat perubahan hormonal. Pada tingkat yang lebih serius, stres kronis akibat perselingkuhan juga dikaitkan dengan penyakit jantung dan tekanan darah tinggi, menunjukkan hubungan antara tekanan psikologis dan kesehatan fisik secara keseluruhan (Makarim, 2023). Beberapa kasus yang timbul akibat dari perselingkuhan dilaporkan oleh beberapa sumber berita seperti dilansir dari detikNews perempuan dengan inisial S mengalami penganiayaan secara fisik setelah memergoki dan akan mengambil bukti video perselingkuhan kekasihnya (Rachmat, 2025). Kemudian dilansir dari detikJatim, seorang mahasiswi di Bondowoso dianiaya oleh kekasihnya hingga babak belur karena dituduh melakukan perselingkuhan (Widarsha, 2024). Individu yang menjadi korban perselingkuhan mungkin saja

kesulitan dalam menerima tindakan yang sudah dilakukan pacarnya, sehingga memunculkan rasa kecewa dan amarah yang sulit dikendalikan akibat rasa sakit yang dirasakan. Perasaan sakit hati yang berkepanjangan tersebut dapat membuat individu terus menerus terjebak dalam emosi negatif, kecuali jika kemampuan memaafkan dapat dikembangkan (Cahyarani, 2024).

Selain dari artikel, platform TikTok sekarang turut menjadi ruang utama untuk *self-disclosure* (pengungkapan diri) terkait trauma interpersonal. TikTok telah bertransformasi menjadi ruang digital di mana individu dewasa awal secara terbuka berbagi narasi pengkhianatan dan proses pemulihan melalui konten video, yang secara psikologis berkaitan erat dengan konsep *common humanity* dalam *self-compassion* (Turuba dkk., 2024). Melalui paparan konten serupa, individu menyadari bahwa penderitaan akibat perselingkuhan adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum, yang pada gilirannya dapat memvalidasi perasaan mereka dan menurunkan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri (Meerholz dkk., 2019). Selain itu, algoritma TikTok yang spesifik memungkinkan terbentuknya komunitas pendukung yang dapat mempercepat proses *forgiveness* melalui edukasi psikologis dan dukungan sosial anonim, meskipun di sisi lain, risiko komparasi sosial di platform ini tetap menjadi tantangan bagi pencapaian *subjective well-being* yang optimal (Milton dkk., 2023).

Diener dkk., (2018) individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi bila sudah bisa menilai kehidupannya secara positif, merasa puas dengan berbagai aspek hidup yang dijalani, lebih sering mengalami emosi positif seperti kebahagiaan atau ketenangan, tidak merasakan emosi negatif yang berlebih contohnya rasa sedih, cemas, atau marah. Jebb dkk., (2020) kesejahteraan subjektif disebut sebagai hasil evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kualitas hidupnya. Secara umum, SWB dapat dibagi menjadi tiga komponen utama: kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif, sehingga konsep kesejahteraan subjektif menekankan pada pencapaian rasa senang serta pengalaman emosional yang bersifat positif.

Menurut Gao dkk., (2022) Individu yang memiliki kemampuan memaafkan umumnya menunjukkan peningkatan afek positif serta penurunan afek negatif, sehingga pemaafan berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Febriati & Rahmasari (2024) *forgiveness* dapat dimaknai sebagai suatu dorongan motivasional yang ditandai dengan kemampuan individu untuk menahan keinginan membalas dendam atau menghindari pihak yang menyakiti, serta mengembangkan niat baik dan upaya membangun relasi yang lebih positif dengan pelaku. Meilianawati dkk., (2024) Pemaafan dapat dipandang sebagai kesiapan individu untuk melepaskan pengalaman maupun emosi menyakitkan yang muncul dari hubungan interpersonal di masa lalu, sekaligus mengembangkan pikiran, perasaan, dan sikap yang lebih positif terhadap pihak terkait. Dengan demikian, *forgiveness* tidak sekadar berfungsi untuk mereduksi kemarahan atau dendam, tetapi juga berperan dalam memfasilitasi terbentuknya kembali hubungan interpersonal yang lebih sehat dan harmonis.

Agustin & Zuroida (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku memaafkan dengan *subjective well-being* memiliki hubungan yang positif pada penelitiannya yang dilakukan kepada wanita bercerai. Dengan demikian perilaku memaafkan dapat berperan sebagai faktor penting dalam menentukan kesejahteraan individu dalam kehidupannya. Penelitian Romdhiyah (2022) juga menyatakan hasil yang menunjukkan bahwa *forgiveness* dengan *subjective well-being* memiliki hubungan yang positif dan sangat signifikan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam memaafkan maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki.

Selain *forgiveness* hal yang dapat berpengaruh pada tingkat *subjective well-being* yaitu *self-compassion*. Pyszkowska & Rönnlund (2021) *Self-compassion* memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi biasanya mampu menerima berbagai tantangan kehidupan, menunjukkan fleksibilitas psikologis yang lebih adaptif, serta menjaga kesejahteraan emosional, yang tercermin dalam kepuasan hidup dan dominasi afek positif. Dengan demikian, *self-compassion* berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu individu meregulasi emosi negatif sekaligus mendukung peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Nugraha (2023) *self-compassion* merupakan sikap atau perilaku yang dilandasi oleh kasih sayang terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan, disertai dengan pemahaman yang terbuka terhadap penderitaan, keterbatasan, dan kegagalan karena hal-hal tersebut merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pengalaman hidup manusia. Neff & Germer (2017) *self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness* yang mencerminkan sikap ramah dan penuh kepedulian terhadap diri sendiri, *common humanity* yang menggambarkan pemahaman terkait penderitaan ialah hal umum yang dialami oleh individu, serta *mindfulness* yang berkaitan dengan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang dialami. Ketiga komponen tersebut berperan dalam menurunkan tingkat stres dengan membantu individu mengelola dan meregulasi emosi negatif yang muncul akibat peristiwa-peristiwa tak terduga maupun situasi yang berada di luar kendali individu. Menurut Adzhani (2016) Temuan tersebut mengindikasikan tingginya tingkat *self-compassion* dapat mempengaruhi peningkatan kebahagiaan dan optimisme dalam menjalani kehidupan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif secara keseluruhan.

Zessin dkk., (2015) hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat *self-compassion* tinggi juga memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi. Penelitian Adzhani (2016) menunjukkan pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan.

Dari uraian permasalahan yang telah dipaparkan membuat penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Forgiveness* Dan *Self-Compassion* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Dewasa Awal Pasca Perselingkuhan Dalam Hubungan Berpacaran”.

METODE

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan subjek yang terlibat dalam penelitian merupakan dewasa awal pengguna media sosial TikTok dengan jumlah 100 orang responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan). Menurut Arikunto (2010) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak didasarkan pada strata, random atau wilayah tertentu, melainkan dipilih berdasarkan tujuan atau kriteria khusus yang telah ditetapkan sebelumnya. Metode yang dipakai untuk mengumpulkan data penelitian yaitu instrumen skala.

Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui model skala likert dengan 4 alternatif jawaban “SS/Sangat Setuju”, “S/Setuju”, “TS/Tidak Setuju”, “STS/Sangat Tidak Setuju”. Alat ukur yang digunakan berupa skala pengukuran *subjective well-being* yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori dari Diener (2009) dengan jumlah 42 item, yaitu: kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif dengan contoh itemnya, “saya puas dengan cara saya bangkit dan memperbaiki kualitas hidup setelah mengalami kekecewaan”, “saya mampu menikmati hal-hal kecil yang membuat saya merasa bahagia setiap hari”, “saya dapat menahan amarah ketika mengingat kejadian tersebut”. Skala pengukuran *forgiveness* yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori dari McCullough dkk., (2003) dengan jumlah 42 item yaitu: *avoidance motivations*, *revenge motivations*, *benevolence motivations* dengan contoh itemnya, “saya dapat bersikap tenang ketika berinteraksi dengan pelaku”, “saya tidak berkeinginan untuk membalas rasa sakit kepada pelaku”, “saya masih mampu melihat pelaku sebagai manusia biasa yang juga bisa membuat kesalahan”. Skala pengukuran *self-compassion* yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori dari Neff (2003) dengan jumlah 42 item yaitu: *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* dengan contoh itemnya, “saya memberi ruang untuk pulih tanpa menyalahkan diri sendiri”, “saya menerima bahwa kegagalan merupakan proses individu”, “saya dapat melihat pengalaman ini secara objektif”.

Pengujian validitas skala dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* bantuan program SPSS versi 26. Menurut Azwar (2016) koefisien validitas sekitar 0,50 dinilai lebih

memuaskan, sedangkan koefisien dibawah 0,30 umumnya dianggap tidak memadai. Oleh karena itu suatu aitem dinyatakan memiliki validitas yang memuaskan bila nilai koefisien lebih dari 0,30. Pada variabel *forgiveness* dari 42 item yang diuji didapat 36 item diterima dan 6 item di tolak. Koefisien pada *forgiveness* item bergerak total antara 0,320-0,680 dengan koefisien *alpha cronbach* senilai 0,923. Sedangkan pada variabe *self-compassion* dari 42 item yang diuji didapat 40 item diterima dan 2 item di tolak. Koefisien pada *self-compassion* item bergerak total antara 0,348-0,677 dengan koefisien *alpha cronbach* senilai 0,934. Sedangkan pada variabel *subjective well-being* dari 42 item yang diuji didapat 38 item diterima dan 4 item ditolak. Koefisien pada *subjective well-being* bergerak total antara 0,325-0,685 dengan memeprihatikan koefisien *alpha cronbach* senilai 0,931.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *forgiveness* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada dewasa awal pasca perselingkuhan dalam hubungan berpacaran. Uji hipotesis dilakukan dengan uji analisis regresi dengan standar signifikasi seperti ditunjukan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1
Tabel Standar Signifikansi

No	Nilai	Hubungan
1	$P < 0,01$	Sangat Signifikan
2	$P < 0,05$	Signifikan
3	$P > 0,05$	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh hasil $p = 0,000$ dengan $rx1,2y$ sebesar 0,679, menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara *forgiveness* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being*, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *forgiveness* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* **diterima**, Dengan sumbangan efektif sebesar 46,1%. Adapun hasil uji hipotesis mayor ditunjukan pada tabel 2 berikut:

Juga terdapat hubungan positif antara *forgiveness* dengan *subjective well-being* pada

Tabel 2
Tabel Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R Squar e	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	F	Sig.
1	0,679	0,461	0,450	12,963	41,440	0,000

dewasa awal pasca perselingkuhan dalam hubungan berpacaran. Berdasarkan hasil uji pada

Tabel 3
Tabel Uji Hipotesis Minor 1

Varaibel	R	R Squared	Sig (p)
<i>Subjective Well-Being</i> * <i>Forgiveness</i>	0,486	0,237	0,000

variabel *forgiveness* dengan *subjective well-being* diperoleh hasil $p = 0,000$ dengan $rx1y$ sebesar

0,486, menunjukkan ada hubungan positif yang **sangat signifikan** antara *forgiveness* dengan *subjective well-being*, semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi pula *subjective well-being*, sebaliknya semakin rendah *forgiveness* maka semakin rendah pula tingkat *subjective well-being*. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara *forgiveness* dengan *subjective well-being* **diterima**. Dengan sumbangan sebesar 23,7%. Adapun hasil uji hipotesis minor 1 ditunjukkan pada tabel 3 berikut:

Ditemukan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan berpacaran. Hasil pengujian antara *variable self-compassion* dengan *subjective well-being* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ dengan koefisien r^2 sebesar 0,649, menunjukkan ada hubungan positif yang **sangat signifikan** antara *self-compassion* dengan *subjective well-being*, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *subjective well-being*, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula tingkat *subjective well-being*. Nilai sumbangan efektif yang diperoleh sebesar 42,1%. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* **diterima**. Adapun hasil uji hipotesis minor 2 ditunjukkan melalui tabel 4 berikut:

Tabel 4

Tabel Uji Hipotesis Minor 2

Varaibel	R	R Squared	Sig (p)
<i>Subjective Well-Being</i> * <i>Self-Compassion</i>	0,649	0,421	0,000

Berdasarkan hasil sebaran instrument penelitian skala *subjective well-being* terhadap 100 subjek penelitian diperoleh mean empirik 106,57 dengan standar deviasi 17,473. Pada instrumen penelitian skala *forgiveness* diperoleh mean empirik 91,20 dengan standar deviasi 16,857. Dan pada instrumen penelitian skala *self-compassion* diperoleh mean empirik 121,42 dengan standar deviasi 17,529 ditunjukkan dengan tabel 5 berikut:

Tabel 5

Tabel Kategori Standar Deviasi

Varaibel	Mean	Std. Deviation
<i>Subjective Well-Being</i>	106,57	17,473
<i>Forgiveness</i>	91,20	16,857
<i>Self-Compassion</i>	121,42	17,529

Hasil dari penyebaran skala *subjective well-being* yang melibatkan 100 responden menunjukkan bahwa terdapat 2 responden (2%) dengan kategori sangat rendah, 8 responden (8%) dengan kategori rendah, 23 responden (23%) dengan kategori sedang, 44 responden (44%) dengan kategori tinggi, dan 23 responden (23%) dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa tingkat *subjective well-being* pada subjek penelitian ini sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan jumlah 44 responden (44%), diikuti oleh kategori sangat tinggi yang mencakup 23 responden (23%).

Hasil dari penyebaran skala *forgiveness* yang melibatkan 100 responden menunjukkan bahwa terdapat 2 responden (2%) dengan kategori sangat rendah, 4 responden (4%) dengan kategori rendah, 17 responden (17%) dengan kategori sedang, 39 responden (39%) dengan kategori tinggi, 38 responden (38%) dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan perhitungan

tersebut dapat diketahui bahwa tingkat *forgiveness* pada subjek penelitian ini sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan jumlah 39 responden (39%), diikuti oleh kategori sangat tinggi yang mencakup 38 responden (38%).

Hasil dari penyebaran skala *self-compassion* yang melibatkan 100 responden menunjukkan bahwa terdapat 2 responden (2%) dengan kategori sangat rendah, 24 responden (24%) dengan kategori rendah, 28 responden (28%) dengan kategori sedang, 31 responden (31%) dengan kategori tinggi, 15 responden (15%) dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa tingkat *self-compassion* pada subjek penelitian ini sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan jumlah 31 responden (31%), diikuti oleh kategori sedang yang mencakup 28 responden (28%).

Forgiveness sebagai proses prososial yang melibatkan penurunan motivasi balas dendam dan menghindar serta peningkatan niat baik terhadap pelaku, telah terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif. Dalam konteks pasca perselingkuhan, kemampuan memaafkan dapat menurunkan emosi negatif dan meningkatkan adaptasi psikologis, sehingga berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being*. Sementara *self-compassion* dianggap sebagai kapasitas individu untuk menyikapi diri dengan penuh kelembutan, kesadaran, serta pengakuan bahwa penderitaan adalah bagian dari kehidupan yang membantu individu dewasa awal menurunkan kritik diri dan rasa malu pasca perselingkuhan dan mendukung regulasi emosi yang adaptif. Sedangkan SWB merepresentasikan nilai subjektif seseorang terhadap kondisi hidupnya secara keseluruhan, meliputi kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya afek negatif. Dengan demikian, dalam konteks pemulihan pasca perselingkuhan, kombinasi *forgiveness* dan *self-compassion* dapat dianggap sebagai mekanisme pemulihan penting yang meningkatkan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari analisis yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada dewasa awal pasca perselingkuhan dalam hubungan berpacaran memperlihatkan adanya hubungan pada variabel-variabel yang telah diujikan. Ini menunjukkan bahwa tingginya *forgiveness* dan *self-compassion* pada individu akan mempengaruhi tingginya *subjective well-being* yang dirasakan. Selain itu terdapat implikasi sosial yang meluas pada peningkatan kesejahteraan komunitas, di mana individu yang memiliki resiliensi psikologis yang baik pasca trauma akan berkontribusi pada terciptanya lingkungan sosial yang lebih sehat dan suportif. Komunitas yang terdiri dari individu-individu dengan kemampuan memaafkan yang tinggi cenderung memiliki tingkat konflik interpersonal yang lebih rendah dan kohesi sosial yang lebih kuat, karena anggota komunitasnya mampu mengelola emosi negatif secara adaptif dan tidak menularkan trauma kepada lingkaran sosialnya. Penguatan mekanisme internal ini tidak hanya menyelamatkan kesejahteraan individu, tetapi juga memperkuat modal sosial komunitas dalam menghadapi krisis interpersonal secara kolektif. Dengan ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi dewasa awal yang pernah mengalami pengalaman perselingkuhan untuk mampu mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan subjektifnya dengan berdamai melalui cara memaafkan segala kondisi dan peristiwa yang telah berlalu serta menerapkan belas kasih diri agar tidak terpuruk dan menyalahkan diri sendiri sehingga mampu menghadapi situasi sulit tersebut sampai subjek dapat mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzhani, A. M. (2016). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta*.
- Agustin, A., & Zuroida, A. (2022). Perilaku Memaafkan Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Bercerai. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(2), 118–129. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i2.6207>



- Anjaly, A. P., Naryoso, A., & Sos, S. (2016). Komunikasi Antar Pribadi Pada Pasangan Romantis Pasca Perselingkuhan. *Interaksi Online*, 4(2), 1–11.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173(2), 183.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26.
- Cahyarani, I. S. (2024). Recovery Kecewaan Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran Pada Remaja Di Banyumas. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri*. https://repository.uinsaizu.ac.id/26438/1/skripsi_ifta_syafa_cahyarani%5B1%5D.pdf
- Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). Kepuasan Hubungan Romantis Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalinkan Hubungan Pacaran Jarak Jauh (Studi Deskriptif). *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.266>
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2017). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Ditinjau Dari Rasa Syukur Dan Harga Diri. *Proyeksi*, 12(2), 43–52.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37). Springer Science & Business Media.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Febriati, E., & Rahmasari, D. (2024). Hubungan antara Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal Korban Body Shaming. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 491–505. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61578>
- Gao, F., Li, Y., & Bai, X. (2022). Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. *Personality and Individual Differences*, 186, 111350. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111350>
- Guitar, A. E., Geher, G., Kruger, D. J., Garcia, J. R., Fisher, M. L., & Fitzgerald, C. J. (2017). Defining and distinguishing sexual and emotional infidelity. *Current Psychology*, 36(3), 434–446.
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective Well-Being Around the World: Trends and Predictors Across the Life Span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>
- Makarim, F. R. (2023). *Ini Efek Perselingkuhan Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental*. Halodoc.Com. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-efek-perselingkuhan-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental>
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J.-A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540.
- Meerholz, E. W., Spears, R., & Epstude, K. (2019). Having pity on our victims to save ourselves: Compassion reduces self-critical emotions and self-blame about past harmful behavior among those who highly identify with their past self. *PLOS ONE*, 14(12), e0223945. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223945>



- Meilianawati, M., Iswinarti, & Muhammad Salis Yuniardi. (2024). Peran pemaafan sebagai mediator hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada remaja di panti asuhan. *Psychological Journal: Science and Practice*, 4(1), 215–221. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v4i1.29710>
- Milton, A., Ajmani, L., DeVito, M. A., & Chancellor, S. (2023). “I See Me Here”: Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok. *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–17. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581489>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Well-being. *The Oxford handbook of compassion science*, 371.
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan Subjektif pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Self Compassion dan Religiusitas pada Remaja Akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189–194. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>
- Pariartha, N. K. A. M. Y. H., Az Zahra, A. C., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022). The Role of Forgiveness and Social Support on Psychological Well Being Among Women in Dating Violence. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 130–143. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p130-143>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological Flexibility and Self-Compassion as Predictors of Well-Being: Mediating Role of a Balanced Time Perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, 671746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671746>
- Rachmat, M. A. (2025). *Kronologi Pria Manipulatif Aniaya Eks Pacar Usai Kepergok Selingkuh*. DetikNews. <https://news.detik.com/berita/d-7727641/kronologi-pria-manipulatif-aniaya-eks-pacar-usai-kepergok-selingkuh#>
- Romdhiyah, S. K. (2022). Hubungan Antara Forgiveness Dengan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Perceraian Orang Tua. *Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta*. <https://repository.mercubuana.ac.id/74758/2/01%20Cover.pdf>
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan: Eksplorasi ilmiah tentang perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 218–230.
- Shrout, M. R., & Weigel, D. J. (2018). Infidelity's aftermath: Appraisals, mental health, and health-compromising behaviors following a partner's infidelity. *Journal of social and personal relationships*, 35(8), 1067–1091.
- Thalia, T. (2020). Pola Komunikasi Pasutri Dalam Pemulihan Hubungan Pasca Perselingkuhan (Studi Di Lingkungan Pegawai Negeri Sipil Kota Pekanbaru). *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Riau*. <https://repository.uir.ac.id/id/eprint/11510>



- Turuba, R., Cormier, W., Zimmerman, R., Ow, N., Zenone, M., Quintana, Y., Jenkins, E., Ben-David, S., Raimundo, A., Marcon, A. R., Mathias, S., Henderson, J., & Barbic, S. (2024). Exploring How Youth Use TikTok for Mental Health Information in British Columbia: Semistructured Interview Study With Youth. *JMIR Infodemiology*, 4(1), e53233. <https://doi.org/10.2196/53233>
- Widarsha, C. S. (2024). *Mahasiswa Bondowoso Babak Belur Dianiaya Pacar Gegara Dituduh Selingkuh*. DetikJatim. <https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-7564776/mahasiswa-bondowoso-babak-belur-dianiaya-pacar-gegara-dituduh-selingkuh>
- Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., & Feinberg, M. E. (2018). A Developmental Perspective on Young Adult Romantic Relationships: Examining Family and Individual Factors in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1499–1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>