
ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh *Self-Compassion* Dan *Forgiveness* Terhadap *Relationship Satisfaction* pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Perselingkuhan Dalam Hubungan Pacaran

Dhea Amalia Pebrita Nuraga Putri*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Perselingkuhan dalam hubungan pacaran dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis yang memengaruhi kualitas hubungan, termasuk menurunkan *relationship satisfaction*. Kemampuan individu untuk mengembangkan *self-compassion* dan *forgiveness* diduga berperan dalam membantu proses penyesuaian diri setelah mengalami perselingkuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* dan *forgiveness* terhadap *relationship satisfaction* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Partisipan penelitian berjumlah 217 perempuan berusia 18–25 tahun yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS), *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM-18), dan *Relationship Assessment Scale* (RAS). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dan regresi linier berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($p < 0,001$; $R^2 = 0,810$). *Forgiveness* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($p < 0,001$; $R^2 = 0,794$). Selain itu, *self-compassion* dan *forgiveness* secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($p < 0,001$; Adjusted $R^2 = 0,836$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* dan *forgiveness* yang dimiliki individu, semakin tinggi pula *relationship satisfaction* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran.

Kata kunci: *self-compassion*; *forgiveness*; *relationship satisfaction*; dewasa awal; perselingkuhan.

ABSTRACT

Infidelity in dating relationships can lead to various psychological consequences that affect relationship quality, including decreased relationship satisfaction. Individuals' ability to develop self-compassion and forgiveness is considered an important psychological resource that facilitates adjustment following experiences of infidelity. This study aimed to examine the effects of self-compassion and forgiveness on relationship satisfaction among emerging adult women who had experienced infidelity in dating relationships. The participants consisted of 217 women aged 18–25 years who met the inclusion criteria. Data were collected through an online survey using the Self-Compassion Scale (SCS), the Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-18), and the Relationship Assessment Scale (RAS). Data were analyzed using simple linear regression and multiple linear regression with IBM SPSS Statistics version 27. The results indicated that self-compassion had a positive and significant effect on relationship satisfaction ($p < .001$; $R^2 = .810$). Forgiveness also had a positive and significant effect on relationship satisfaction ($p < .001$; $R^2 = .794$). Furthermore, self-compassion and forgiveness simultaneously had a positive and significant effect on relationship satisfaction ($p < .001$; Adjusted $R^2 =$

.836). These findings suggest that higher levels of self-compassion and forgiveness are associated with higher relationship satisfaction among emerging adult women who have experienced infidelity in dating relationships.

Keywords: *self-compassion; forgiveness; relationship satisfaction; emerging adulthood; infidelity.*

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan tahap perkembangan yang berlangsung pada rentang usia 18–25 tahun dan ditandai oleh proses eksplorasi identitas, peningkatan kemandirian, serta pembentukan hubungan romantis yang semakin bermakna (Arnett, 2000). Pada fase ini, hubungan romantis tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan afeksi, tetapi juga menjadi konteks penting dalam pembentukan identitas interpersonal, pengembangan komitmen, dan kesiapan menjalin hubungan jangka panjang. Oleh karena itu, pengalaman yang terjadi dalam hubungan romantis, termasuk perselingkuhan, berpotensi memberikan konsekuensi psikologis yang signifikan terhadap kesejahteraan individu.

Perselingkuhan (*infidelity*) merupakan salah satu bentuk pelanggaran komitmen yang dapat terjadi dalam hubungan romantis maupun pernikahan. Pada hubungan pacaran, perselingkuhan tidak hanya dipandang sebagai bentuk pengkhianatan terhadap kepercayaan pasangan, tetapi juga sebagai pengalaman interpersonal yang mampu mempengaruhi kondisi emosional, cara individu memandang dirinya, serta kualitas hubungan yang sedang dijalani. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang mengalami perselingkuhan rentan mengalami penurunan harga diri, distress emosional, ruminasi, hilangnya kepercayaan terhadap pasangan, serta penurunan kesejahteraan psikologis (Siahaan et al., 2023; Rokach & Chan, 2023). Di Indonesia, fenomena tersebut juga memperoleh perhatian karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa perselingkuhan pada hubungan pacaran merupakan pengalaman yang cukup banyak dialami oleh individu pada masa dewasa awal.

Dampak perselingkuhan tidak selalu berakhir pada putusnya hubungan romantis. Sebagian individu memilih mempertahankan hubungan dengan berbagai pertimbangan, seperti adanya komitmen, keterikatan emosional, maupun harapan terhadap perubahan pasangan. Dalam kondisi tersebut, kemampuan individu mengevaluasi kualitas hubungan setelah mengalami pelanggaran menjadi aspek yang penting untuk dipahami. Evaluasi tersebut dikenal sebagai *relationship satisfaction*, yaitu penilaian subjektif individu terhadap kualitas hubungan romantis yang dijalani, meliputi perasaan bahagia, kedekatan emosional, kepercayaan, komitmen, serta komunikasi dengan pasangan (Fincham & Bradbury, 1987; Byers, 2005). Tingkat *relationship satisfaction* yang tinggi menunjukkan bahwa individu tetap memandang hubungan sebagai relasi yang bermakna dan mampu memenuhi kebutuhan emosionalnya, meskipun pernah menghadapi konflik atau pengalaman yang menyakitkan.

Dalam perspektif psikologi positif, *relationship satisfaction* merupakan salah satu indikator kesejahteraan psikologis karena hubungan interpersonal yang berkualitas berkontribusi terhadap flourishing individu (Seligman, 2005). Oleh sebab itu, memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan hubungan setelah pengalaman perselingkuhan menjadi penting, terutama pada wanita dewasa awal yang sedang membangun identitas relasional dan pola hubungan jangka panjang.

Dua faktor psikologis yang diperkirakan berperan dalam mempertahankan *relationship satisfaction* adalah *self-compassion* dan *forgiveness*. *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kasih, memahami bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta menyadari pengalaman tersebut secara seimbang tanpa terjebak pada kritik diri yang berlebihan (Neff, 2003). Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif, mengurangi *self-blame*, serta menghadapi pengalaman menyakitkan secara lebih adaptif. Dalam konteks perselingkuhan, kemampuan tersebut memungkinkan individu memproses luka emosional tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri ataupun memandang hubungan secara sepenuhnya negatif.

Selain *self-compassion*, *forgiveness* juga menjadi salah satu sumber daya psikologis yang berpotensi mempengaruhi kualitas hubungan. McCullough (2000) menjelaskan bahwa *forgiveness* merupakan perubahan motivasi interpersonal yang ditandai oleh menurunnya dorongan untuk menghindari maupun membalas pelaku pelanggaran, disertai meningkatnya motivasi untuk menunjukkan niat baik. Pada konteks hubungan romantis, kemampuan memaafkan membantu individu mengurangi kemarahan, kebencian, dan konflik emosional yang berkepanjangan sehingga membuka peluang bagi

pemulihan kualitas hubungan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *forgiveness* berhubungan dengan meningkatnya kualitas hubungan interpersonal serta kepuasan hubungan romantis (Braithwaite et al., 2011).

Hubungan antara *self-compassion* dan *forgiveness* juga telah banyak dilaporkan dalam berbagai penelitian. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung lebih mudah memaafkan karena memiliki tingkat ruminasi dan kemarahan yang lebih rendah (Wu et al., 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu individu mengembangkan *forgiveness* melalui peningkatan kemampuan meregulasi emosi dan memaknai kembali pengalaman negatif secara lebih adaptif (Miyagawa & Taniguchi, 2022). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi yang berbeda, seperti pasangan menikah, penyintas kekerasan, maupun korban *bullying*, sehingga temuannya belum dapat digeneralisasikan pada wanita dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran.

Selain perbedaan karakteristik partisipan, penelitian mengenai perselingkuhan masih didominasi oleh pendekatan yang berorientasi pada dampak negatif, seperti trauma, distress psikologis, konflik relasional, dan penurunan kesejahteraan. Pendekatan tersebut memberikan kontribusi penting dalam memahami konsekuensi perselingkuhan, namun relatif sedikit penelitian yang mengkaji kekuatan psikologis individu dalam proses pemulihan hubungan. Perspektif psikologi positif menawarkan sudut pandang yang berbeda dengan menekankan kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan berkembang setelah menghadapi pengalaman yang menyakitkan. Oleh karena itu, pengujian *self-compassion* dan *forgiveness* sebagai prediktor *relationship satisfaction* menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme adaptif pasca-perselingkuhan.

Berdasarkan telaah tersebut, terdapat dua kesenjangan penelitian yang menjadi dasar penelitian ini. Pertama, penelitian mengenai perselingkuhan masih lebih banyak dilakukan pada pasangan menikah dibandingkan individu yang menjalani hubungan pacaran pada masa *emerging adulthood*. Kedua, penelitian sebelumnya umumnya menguji *self-compassion* dan *forgiveness* secara terpisah, sementara penelitian yang menempatkan kedua variabel tersebut secara simultan sebagai prediktor *relationship satisfaction* pada wanita dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran masih terbatas.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self-compassion* dan *forgiveness* terhadap *relationship satisfaction* pada wanita dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi positif mengenai proses adaptasi setelah pengalaman pengkhianatan romantis sekaligus memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan sumber daya psikologis individu.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksplanatori (*explanatory research*) untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* dan *forgiveness* terhadap *relationship satisfaction* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran setiap variabel secara objektif melalui instrumen psikologis terstandar serta pengujian hubungan antarvariabel menggunakan analisis statistik inferensial.

Penelitian menerapkan desain potong lintang (*cross-sectional*), yaitu seluruh data dikumpulkan pada satu waktu pengukuran melalui survei menggunakan kuesioner. Variabel independen dalam penelitian ini terdiri atas *self-compassion* (X_1) dan *forgiveness* (X_2), sedangkan *relationship satisfaction* bertindak sebagai variabel dependen (Y). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial maupun simultan terhadap *relationship satisfaction*.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Teknik tersebut dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh partisipan yang sesuai dengan karakteristik dan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: (1) perempuan berusia 18–25 tahun (*emerging adulthood*); (2) pernah mengalami perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan dalam hubungan pacaran; dan (3) bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi *informed consent* sebelum pengisian kuesioner.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner elektronik. Penelitian ini memperoleh sebanyak 220 respons dari partisipan. Setelah dilakukan pemeriksaan kelengkapan data serta seleksi berdasarkan kriteria penelitian, terdapat tiga respons yang tidak memenuhi kriteria sehingga tidak diikutsertakan dalam analisis. Dengan demikian, jumlah partisipan yang dianalisis dalam penelitian ini adalah 217 perempuan dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Karakteristik partisipan dideskripsikan berdasarkan usia, domisili, status pekerjaan, status hubungan, durasi hubungan, dan frekuensi mengalami perselingkuhan.

Pengukuran

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri atas tiga bagian, yaitu lembar *informed consent*, data demografis, dan skala psikologis. Data demografis digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik partisipan yang meliputi usia, domisili, status pekerjaan, status hubungan, durasi hubungan, dan frekuensi mengalami perselingkuhan. Adapun pengukuran variabel penelitian dilakukan menggunakan skala psikologis berbentuk skala Likert lima poin, mulai dari 1 (*Sangat Tidak Setuju*) hingga 5 (*Sangat Setuju*).

Variabel *self-compassion* diukur menggunakan Self-Compassion Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003). Instrumen ini terdiri atas 26 item yang merepresentasikan enam dimensi, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi.

Variabel *forgiveness* diukur menggunakan Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-18) yang dikembangkan oleh McCullough et al. (1998). Penelitian ini menggunakan versi adaptasi bahasa Indonesia yang dikembangkan oleh Ivan Muhammad Agung. Setelah proses adaptasi, satu item pada dimensi *benevolence* dieliminasi sehingga instrumen yang digunakan terdiri atas 17 item yang mencakup tiga dimensi, yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *forgiveness* yang lebih tinggi.

Variabel *relationship satisfaction* diukur menggunakan Relationship Assessment Scale (RAS) yang

dikembangkan oleh Hendrick (1988). Instrumen ini terdiri atas tujuh item yang mengukur evaluasi subjektif individu terhadap kepuasan dalam hubungan romantis. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *relationship satisfaction* yang lebih tinggi.

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, seluruh instrumen terlebih dahulu melalui proses *expert judgment* untuk mengevaluasi validitas isi. Selanjutnya, validitas empiris diuji menggunakan korelasi *corrected item-total correlation*, sedangkan reliabilitas dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pada ketiga instrumen memenuhi kriteria validitas dengan nilai *corrected item-total correlation* di atas 0,30. Pada skala *Self-Compassion Scale* (26 item), nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,484–0,887. Pada skala *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* (17 item), nilai *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,546–0,812. Sementara itu, pada *Relationship Assessment Scale* (7 item), nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,421–0,799. Dengan demikian, seluruh item dinyatakan valid dan dipertahankan untuk analisis selanjutnya.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik. *Self-Compassion Scale* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,966, *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* sebesar 0,938, dan *Relationship Assessment Scale* sebesar 0,879. Seluruh nilai Cronbach's Alpha berada di atas batas minimum 0,70, sehingga ketiga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan distribusi data. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji asumsi regresi yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana dan regresi linier berganda untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* dan *forgiveness* terhadap *relationship satisfaction*. Analisis dilengkapi dengan uji t, uji F, dan koefisien determinasi (*Adjusted R²*). Seluruh analisis dilakukan menggunakan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa penelitian melibatkan 217 partisipan, seluruhnya merupakan perempuan berusia 18–25 tahun yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Seluruh data memenuhi kriteria analisis dan tidak terdapat *missing value*, sehingga seluruh partisipan diikutsertakan dalam analisis statistik. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai rata-rata sebesar 90,39 (SD = 24,73), variabel *forgiveness* memiliki nilai rata-rata sebesar 57,81 (SD = 16,41), dan variabel *relationship satisfaction* memiliki nilai rata-rata sebesar 23,74 (SD = 7,03).

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($B = 0,955$; $t = 31,182$; $p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan *self-compassion* diikuti oleh peningkatan *relationship satisfaction* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Hasil uji regresi linier sederhana juga menunjukkan bahwa *forgiveness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($B = 0,927$; $t = 28,787$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *forgiveness*, semakin tinggi pula *relationship satisfaction* yang dirasakan partisipan.

Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun signifikan ($F = 550,283$; $p < 0,001$) dengan nilai $\text{Adjusted } R^2 = 0,836$, yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *forgiveness* secara simultan mampu menjelaskan 83,6% variasi *relationship satisfaction*, sedangkan 16,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian. Secara parsial dalam model regresi berganda, *self-compassion* tetap berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction*

($B = 0,595$; $\beta = 0,564$; $t = 7,536$; $p < 0,001$), demikian pula *forgiveness* ($B = 0,382$; $\beta = 0,367$; $t = 4,903$; $p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *forgiveness* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *relationship satisfaction* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* dan *forgiveness* terhadap *relationship satisfaction* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($p < 0,001$; $B = 0,955$; $\beta = 0,900$; $t = 31,182$; $R^2 = 0,810$). Persamaan regresi $Y = 2,661 + 0,955X_1$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *self-compassion* akan meningkatkan *relationship satisfaction* sebesar 0,955 satuan. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu menjelaskan 81,0% variasi *relationship satisfaction*, sedangkan 19,0% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, semakin tinggi pula *relationship satisfaction* yang dirasakan setelah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi mampu memperlakukan dirinya secara penuh kasih, memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum (*common humanity*), serta mempertahankan keseimbangan emosi melalui *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut membantu individu mengurangi kritik terhadap diri sendiri, menerima pengalaman negatif secara lebih adaptif, dan membangun kembali evaluasi yang lebih positif terhadap hubungan yang dijalani.

Temuan ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan kualitas hubungan romantis yang lebih baik. Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif, komunikasi interpersonal yang lebih konstruktif, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara lebih efektif sehingga mampu mempertahankan kepuasan dalam hubungan. Dalam konteks perselingkuhan, kemampuan untuk menerima pengalaman menyakitkan tanpa terjebak pada penilaian diri yang berlebihan memungkinkan individu melakukan penyesuaian psikologis secara lebih sehat, sehingga kepuasan hubungan tetap dapat dipertahankan. Oleh karena itu, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Kemudian, hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *forgiveness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($p < 0,001$; $B = 0,927$; $\beta = 0,891$; $t = 28,787$; $R^2 = 0,794$). Persamaan regresi $Y = 3,611 + 0,927X_2$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *forgiveness* akan meningkatkan *relationship satisfaction* sebesar 0,927 satuan. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa *forgiveness* mampu menjelaskan 79,4% variasi *relationship satisfaction*, sedangkan 20,6% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam memaafkan pasangan, semakin tinggi pula *relationship satisfaction* yang dirasakan. Hasil ini mendukung teori McCullough et al. (1998) yang menjelaskan bahwa *forgiveness* ditandai dengan menurunnya motivasi untuk menghindari (*avoidance motivation*) dan membalas dendam (*revenge motivation*), serta meningkatnya motivasi untuk membangun kembali hubungan secara positif (*benevolence motivation*). Pada korban perselingkuhan, kemampuan memaafkan membantu individu mengurangi emosi negatif, memulihkan kepercayaan, dan membangun kembali hubungan interpersonal secara lebih adaptif. Oleh karena itu, hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *forgiveness* secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($F = 550,283$; $p < 0,001$; Adjusted $R^2 = 0,836$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 1,247 + 0,595X_1 + 0,382X_2$. Secara parsial dalam model regresi berganda, *self-compassion* tetap berpengaruh signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($\beta = 0,564$; $t = 7,536$; $p < 0,001$), demikian pula *forgiveness* ($\beta = 0,367$; $t = 4,903$; $p < 0,001$).

Nilai *Adjusted R²* menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama mampu menjelaskan 83,6% variasi *relationship satisfaction*, sedangkan 16,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *forgiveness* secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berperan dalam meningkatkan kepuasan hubungan setelah individu mengalami pelanggaran kepercayaan. Secara psikologis, *self-compassion* membantu individu menerima pengalaman menyakitkan, mengelola emosi negatif secara adaptif, dan mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri. Sementara itu, *forgiveness* membantu individu mengurangi keinginan untuk menghindari maupun membalas pasangan serta meningkatkan motivasi untuk membangun kembali hubungan secara positif. Dengan demikian, kemampuan untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri dan memaafkan pasangan memungkinkan individu melakukan penyesuaian psikologis yang lebih baik setelah mengalami perselingkuhan, sehingga *relationship satisfaction* dapat dipertahankan. Oleh karena itu, hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran ($B = 0,955$; $\beta = 0,900$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,810$), yang menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu menjelaskan 81,0% variasi *relationship satisfaction*. Selain itu, *forgiveness* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($B = 0,927$; $\beta = 0,891$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,794$), yang menunjukkan bahwa *forgiveness* mampu menjelaskan 79,4% variasi *relationship satisfaction*. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *forgiveness* secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap *relationship satisfaction* ($F = 550,283$; $p < 0,001$; $Adjusted R^2 = 0,836$), sehingga kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 83,6% variasi *relationship satisfaction*, sedangkan 16,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Muryantinah Mulyo Handayani, MPsy (Ed & Dev), sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Dhea Amalia Pebrita Nuraga Putri dan Muryatinah Mulyo Handayani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Acosta, M., Pirani, S., Garcia, A., Wainwright, K., & Osman, A. (2020). Evaluation of the psychometric properties of the Multidimensional Revenge Attitudes Inventory-21. *Psychological Assessment*, 32(12), 1172–1183.
- Agung, I. M. (2015). *Pengembangan dan validasi pengukuran skala pemaafan TRIM-18*. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 79–87.
- Ahzani, S., & Satwika, Y. W. (2025). Psychological well-being pada wanita dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 636–646.
- Aliabadi, M. R. R., & Shareh, H. (2022). Mindfulness-based schema therapy and *forgiveness* therapy among

- women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research: Journal of the Society Psychotherapy Research*, 32(1), 104–116
- Alfaruqy, M. Z., & Indrawati, E. S. (2023). *The dynamics of marital relationship after infidelity: Phenomenological descriptive analysis on Muslim spouses*. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(1), 41–53.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- As Syafiyah, A., & Primanita, R. Y. (2024). Pengaruh Father Involvement terhadap Relationship Contingent Self Esteem Pada Perempuan Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 7317–7329.
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: mediating mechanisms. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 25(4), 551–559.
- Budyningrum, F. S., & Ariana, A. D. (2025). Psychological distress of female young adults who experienced infidelity in dating relationships. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 287–293.
- Booker, J. A. & Perlin, J. D. (2021). Using multiple character strengths to inform young adults' self-compassion: the potential of hope and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 379–389.
- Byers, E. S. (2005). *Relationship satisfaction* and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *The Journal of Sex Research*, 42(2), 113–118.
- Chung, M. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression: the moderating effect of self-compassion. *Psychological Reports*, 119(3), 573–585.
- Deli, N. A., & Amaliyah, S. (2025). Hubungan forgiveness dengan resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 128–143.
- Fahimdanesh, F., Noferesti, A. & Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: major predictors of marital satisfaction in young couples. *The American Journal of Family Therapy*, 1–14.
- Fajriyah, N. & Rossini. (2024). Forgiveness dan komunikasi interpersonal pada dewasa awal yang mengalami perselingkuhan saat berpacaran. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora dan Seni*, 8(2), 270–279.
- Febriyanti, A. & Juniarily, A. (2020). Memaafkan pada dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(1), 37–48.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 391–405). Cambridge University Press.
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). *Relationship satisfaction*. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*.
- Freihart, B. K., McMahon, L. N., Hahnel-Peters, R. K. & Meston, C. M. (2023). *Relationship satisfaction*. In: Shackelford, T. K. (eds) *Encyclopedia of Sexual Psychology and Behavior*, Springer, Cham.
- Halamová, J., Kanovský, M., & Pacúchová, M. (2018). Self-compassion scale: IRT psychometric analysis, validation, and factor structure- Slovak translation. *Psychologica Belgica*, 57(4), 190–209.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150–1159.
- Jolin, S., Lafontaine, M. F., Lussier, Y., & Brassard, A. (2023). How relationship satisfaction and negative communication trajectories change in emerging adults' dating relationships: a group-based dual trajectory analysis. *Emerging adulthood (Print)*, 11(2), 482–496.

- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S. & Pal, D. K. (2015). Likert scale: explored and explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 7(4), 396-403.
- Kato, T. (2016). Effects of partner *forgiveness* on *romantic* break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185-189.
- Kuswoyo, C. A. D., Dyan Evita Santi, & Rahma Kusumandari. (2023). *Forgiveness* pada penyintas perundungan: Bagaimana peranan dukungan sosial dan *selfcompassion*? . *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 427-440
- Mayla, S. R. (2023). *Karakteristik kelekatan dan perasaan berhak dalam hubungan pada partisipasi perselingkuhan masyarakat Indonesia* (Skripsi Sarjana, Universitas Gadjah Mada). Repository Universitas Gadjah Mada.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S.
- McCullough, M. E. (2000). *Forgiveness* as human strength: theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Personality and Clinical Psychology*, 19(1), 46.
- McCullough, M. E. (2001). *Forgiveness*: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- McCullough, Michael E., Lindsey M. Root, and Adam D. Cohen. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates *forgiveness*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887-897
- Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971-982.
- Megan, W., & Setiawan, J. L. (2025). Pengaruh manajemen konflik kompromi dan emotional intelligence terhadap *relationship satisfaction* pada emerging adult. *Jurnal Diversita*, 11(1), 72-87.
- Miyagawa, Y. & Taniguchi, J. (2022). Self compassion helps people forgive transgressors: cognitive pathways of interpersonal transgressions. *Self and Identity*, 21(2), 244-256.
- Mróz, J. (2023). *Forgiveness* and flourishing: the mediating and moderating role of *self-compassion*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 666.
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion*: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure *selfcompassion*. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2008). *Self-compassion* versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Novel, S. J. A. & Fridari, I. G. A. D. (2025). Kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang berpacaran. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*, 4(3), 77-95.
- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan pada remaja wanita yang berulang-ulang putus cinta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(2), 2020. 337-346.
- PT Sentiment Media Nusantara. (2025, 21 Juni). *Data Perselingkuhan di Indonesia Terbaru (2025)*. *Sentiment*. <https://sentiment.co.id/data-perselingkuhan-diindonesia-terbaru-2025/>
- Ramadhani, D. P., & Herdiana, I. (2022). Hubungan Kekerasan dalam Pacaran dengan Self-esteem pada Korban Wanita Dewasa Awal . *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 590-598
- Rawung, C. (2024, Juli). *Kisah Perpisahan: Diputuskan karena Selingkuh*.
Lemon8. Diperoleh dari <https://www.lemon8-app.com/@cynthiarawung/7396478289948328464?region=id> pada tanggal 25 Desember 2025.
- Rokach, A. & Chan, S. H. (2023). Love and infidelity: causes and consequences. *International Journal of Research and Public Health*, 20(5), 3904.
- Sakman, E., Urganci, B. & Sevi, B. (2021). Your cheating heart is just afraid of ending up alone: fear of

- being single mediates the relationship between attachment anxiety and infidelity. *Personality and Individual Differences*, 168, 110366.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Septiani, N. (2022). *Peran Kepercayaan Interpersonal terhadap Pemaafan pada Dewasa Awal Berpacaran yang Pernah Diselingkuhi*. Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Siahaan, M., Sianturi, R. P., Lumbantobing, A., Rajagukguk, R., & Gea, C. J. (2023). Love, virginity, and shame: an intersectional feminist analyst of dating violence. *Indonesian Journal of Theology*, 11(1), 109-137.
- Sharma, H., & Khanam, A. (2024). A study to assess the impact of *self-compassion* on willingness to forgive infidelity in married people. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 1309-1316.
- Shrout, M. R. & Weigel, D. J. (2020). Coping with infidelity: the moderating role of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 154(1), 109631.
- Suliyanto. (2011). *Ekonometrika Terapan: Teori dan Aplikasi Dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Surya, M. S. H., Ikhwanasyah, M. H., Armanto, R. G. (2024). Kekerasan fisik dalam pacaran remaja. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 13(1), 105-116.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). Pearson.
- Tania, P. A., & Mawardah, M. (2025). Resilience in early adult victims of infidelity in dating. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 20(1), 61-75.
- Toussaint, L. L., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2016). *Forgiveness, Stress, and Health: a 5-Week Dynamic Parallel Process Study*. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 50(5), 727-735.
- Vismaya, A., Gopi, A., Romate, J., & Rajkumar, E. (2024). Psychological interventions to promote self-forgiveness: A systematic review. *BMC Psychology*, 12(258).
- Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H., & Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 311-316.
- Wandana, K. M. & Nurwidawati, D. (2024). Hubungan antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, 4(3), 250-264.
- W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personal and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- Wang, H. C. (2025). Gender perspective on the effects of husbands' post-infidelity behaviors on wives' forgiveness: a longitudinal study in Taiwan. *Social Sciences*, 14(6), 369.
- Wardhana, Z. A. G., & Hartini, N. (2023). *Literature review: Romantic relationship satisfaction pada individu yang mengalami dampak phubbing*. Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent and young adult health: Global data and statistics*. WHO Press.
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between *self-compassion* and *forgiveness*. *Mindfulness*, 10, 272-278.
- Xue, T. & Jinhao, J. (2024). Intimacy and trust in interpersonal relationships: a sociological perspective. *Journal of Sociology and Ethnology*, 6(3), 38-42.
- Zahlevi, F. K. & Rusli, D. (2024). Pengaruh self compassion terhadap *forgiveness* pada istri yang mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(4), 146-153.
- Záhorecová, L., Dršťáková, Ž., & Masaryková, M. (2023). *Forgiveness, its factors, and unforgivable acts in romantic relationships: A mixed-methods study*. *Personal Relationships*, 30(2), 471-500.
- Zuroida, A., Kireida Kusnadi, S., & Milenia Putri, F. O. (2024). Terapi *forgiveness* untuk meningkatkan self-esteem pada remaja korban perselingkuhan dalam hubungan pacaran. *IDEA: Jurnal Psikologi*,

$8(1), 1-8.$

