

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Komunikasi merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam membangun hubungan sosial. Salah satu bentuk komunikasi yang paling mendasar dan berpengaruh adalah komunikasi interpersonal, yaitu proses pertukaran pesan antara dua orang atau lebih yang saling memengaruhi. Menurut Joseph A. DeVito (2019), komunikasi interpersonal adalah interaksi dinamis di mana individu saling berbagi makna, perasaan, dan pengalaman melalui pesan verbal maupun nonverbal. Proses ini tidak hanya sekadar bertukar informasi, tetapi juga membangun hubungan emosional dan sosial yang mendalam antara individu. Dalam konteks hubungan personal, efektivitas komunikasi interpersonal menjadi kunci dalam menjaga keintiman, kepercayaan, serta keharmonisan antar pasangan. Ketika komunikasi tidak berjalan dengan baik, hubungan dapat mengalami keretakan dan berpotensi menimbulkan konflik, salah satunya berupa perselingkuhan.

Fenomena perselingkuhan kini menjadi masalah aktual yang banyak mendapat sorotan publik, terutama di Indonesia. Berdasarkan pengertian dari *American Psychological Association* (APA), perselingkuhan mencakup pelanggaran atas komitmen emosional atau seksual dalam hubungan monogami, biasanya melibatkan orang ketiga tanpa persetujuan. Di Indonesia, data survei Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 mengindikasikan bahwa 25 % kasus

perceraian disebabkan oleh perselingkuhan, yang menunjukkan peningkatan kejadian ini di kalangan penduduk perkotaan. Survei *JustDating* yang dilansir Plat Kuning (2023) menunjukkan bahwa sekitar 40% pasangan di Indonesia pernah melakukan perselingkuhan atau mengaku terlibat di dalamnya. Fenomena ini semakin terlihat jelas dengan temuan Jakpat dan Cabaca (2022) bahwa 80,82% masyarakat pernah menyaksikan kasus perselingkuhan di lingkungan sekitarnya, baik teman, kerabat, maupun orang terdekat.

Dalam lima tahun terakhir, fenomena perselingkuhan pada masa pacaran di Indonesia pun semakin banyak diteliti, khususnya terkait dampaknya terhadap kesehatan psikologis remaja dan dewasa muda. Penelitian kualitatif menunjukkan bahwa perempuan berusia 18–29 tahun yang menjadi korban perselingkuhan mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan, depresi, disfungsi emosional, serta menurunnya rasa percaya diri (Rachmanti & Arum, 2021). Dalam perspektif ilmu komunikasi, pengalaman perselingkuhan memengaruhi cara individu melakukan proses interaksi interpersonal, khususnya dalam keberanian pengungkapan diri (*self-disclosure*) kepada orang lain.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), selingkuh diartikan sebagai tindakan tidak jujur, curang, atau tidak setia terhadap pasangan dengan menyembunyikan sesuatu demi kepentingan pribadi. Secara umum, selingkuh mencerminkan adanya pelanggaran terhadap kepercayaan dan komitmen dalam suatu hubungan emosional atau romantis. Perselingkuhan (*Infidelity*) adalah pelanggaran sebuah kepercayaan, pengkhianatan sebuah hubungan, pemutusan sebuah kesepakatan (Pittman, 1989). Perselingkuhan merupakan bentuk

pelanggaran komitmen dalam relasi interpersonal yang seringkali menimbulkan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis, emosional, maupun sosial pihak yang menjadi korban.

Perselingkuhan tidak hanya berdampak pada runtuhnya kepercayaan dalam hubungan romantis, tetapi juga menimbulkan gangguan psikologis yang signifikan bagi pihak yang menjadi korban. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa korban perselingkuhan rentan mengalami kecemasan, depresi, gangguan regulasi emosi, serta penurunan harga diri. Cano dan O'Leary (2000) menemukan bahwa perempuan korban perselingkuhan lebih rentan mengalami tekanan psikologis dibandingkan laki-laki. Kerentanan ini semakin kuat pada kelompok dewasa awal, khususnya individu berusia 20–30 tahun, yang berada pada fase perkembangan identitas dan eksplorasi hubungan romantis (Santrock, 2012; Arnett, 2000). Dalam kondisi tersebut, korban membutuhkan dukungan sosial yang memadai sebagai sumber penguatan emosional dan psikologis. Namun, ketika kepercayaan dalam hubungan dikhianati, korban sering mengalami disorientasi emosional, gangguan relasi interpersonal, hingga krisis makna hidup (Budyningrum & Ariana, 2025), yang justru dapat menghambat akses terhadap dukungan sosial. Ketidakmampuan korban untuk memperoleh atau memanfaatkan dukungan sosial secara optimal berpotensi memperparah kondisi psikologis yang dialami, sehingga menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi permasalahan penting yang perlu dikaji secara mendalam pada korban perselingkuhan.



**Gambar 1. 1 Grafik Perbandingan Tingkat Perselingkuhan**

(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Grafik tersebut menggambarkan perbandingan tingkat perselingkuhan pada hubungan pernikahan dan hubungan pacaran di Indonesia. Dalam hubungan pernikahan, perselingkuhan tercatat sebesar sekitar 25%, yang merefleksikan proporsi kasus perceraian dengan perselingkuhan sebagai faktor utama sebagaimana dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS). Temuan ini menunjukkan bahwa perselingkuhan merupakan salah satu penyebab dominan terjadinya keretakan rumah tangga di Indonesia.

Pada hubungan pacaran, persentase perselingkuhan tercatat lebih tinggi, yakni sekitar 40%. Angka ini merujuk pada hasil survei perilaku yang dilakukan oleh JustDating dan Jakpat, yang mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam perselingkuhan, baik secara emosional maupun fisik, lebih banyak terjadi dalam relasi non-pernikahan. Tingginya persentase tersebut mencerminkan rapuhnya

komitmen dan rendahnya tingkat kepercayaan dalam hubungan pacaran, khususnya di kalangan generasi muda.

Secara akademik, grafik ini bersifat komparatif-deskriptif karena menyajikan perbandingan antara dua bentuk relasi romantis berdasarkan sumber data yang berbeda. Data perselingkuhan dalam pernikahan diperoleh dari catatan institusional perceraian, sedangkan data perselingkuhan dalam hubungan pacaran berasal dari survei perilaku sosial. Meskipun tidak bersumber dari basis data yang sama, perbandingan ini tetap relevan sebagai data pendukung untuk memperkuat gambaran mengenai luas dan kompleksnya fenomena perselingkuhan dalam berbagai bentuk hubungan romantis di Indonesia.

Menurut House (1981), dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan resiliensi individu di tengah situasi krisis. Pada kasus perselingkuhan, keberadaan dukungan sosial bukan hanya membantu menenangkan kondisi emosional korban, melainkan juga berkontribusi dalam membangun ulang identitas diri yang sempat goyah akibat pengkhianatan. Korban yang awalnya merasa kehilangan harga diri karena malu dan *insecure*, berkat dukungan serta motivasi dari orang-orang tersayang akhirnya dapat menemukan titik terang untuk bangkit dari rasa sakit. Menurut House (1981), dukungan sosial mencakup dukungan emosional, informasional, dan instrumental, dan penilaian yang dapat membantu individu mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks korban perselingkuhan, dukungan sosial berfungsi sebagai sumber empati, perhatian, dan validasi diri

yang dapat membantu korban memulihkan rasa aman dan harga diri yang sempat terguncang akibat pengkhianatan pasangan.

Namun, pada kenyataannya, tidak semua korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang optimal. Sebagian korban justru memilih untuk memendam permasalahan yang dialami, menarik diri dari lingkungan sosial, atau hanya mengungkapkan pengalaman secara terbatas. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rasa malu, ketakutan akan penilaian negatif, kekhawatiran terhadap stigma sosial, serta menurunnya kepercayaan terhadap orang lain setelah mengalami perselingkuhan. Akibatnya, lingkungan sosial sering kali tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai kondisi psikologis korban, sehingga dukungan sosial yang seharusnya dapat diberikan menjadi minim atau bahkan tidak hadir.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi terbentuknya dukungan sosial adalah pengungkapan diri (*self-disclosure*). Bagi korban perselingkuhan, pengungkapan diri sering kali menjadi hal yang sulit dilakukan karena pengalaman tersebut dipersepsikan sebagai peristiwa yang bersifat pribadi, sensitif, dan memalukan. Akibatnya, korban cenderung menutup diri dan tidak menyampaikan kondisi yang dialaminya secara terbuka. Proses pengungkapan diri memegang peran penting sebagai mekanisme dalam meringankan beban batin. Dengan melakukan pengungkapan diri, seseorang dapat mengungkapkan pengalaman traumatis, perasaan, serta beban emosionalnya kepada orang yang dianggap aman sebagai sarana pelepasan diri. Bagi korban perselingkuhan, pengungkapan diri tidak mudah dilakukan karena adanya rasa malu, trauma

mendalam, serta ketakutan terhadap stigmatisasi sosial sehingga korban sangat membutuhkan kehadiran lingkungan yang mampu mendengarkan tanpa menghakimi dan berfungsi sebagai kekuatan yang mendorong korban untuk bangkit. Keseluruhan bentuk dukungan tersebut tidak hanya menjadi penawar luka batin, tetapi juga berfungsi sebagai penguat identitas diri yang sempat hancur akibat pengkhianatan pasangan. Lingkungan yang suportif tidak hanya memberi ruang bagi korban untuk bercerita, tetapi juga berfungsi sebagai cermin sosial yang mengembalikan validasi diri mereka.

Temuan ini menegaskan bahwa pengungkapan diri tidak dapat dipisahkan dari konteks dukungan sosial dan faktor psikologis lainnya yang memungkinkan korban trauma, termasuk korban perselingkuhan, memperoleh validasi, rasa diterima, serta dukungan emosional dari lingkungannya (Iqbal & Utami, 2024). Pengungkapan diri merupakan mekanisme penting dalam proses penyembuhan dan rekonstruksi identitas diri pasca pengalaman pengkhianatan. Dalam situasi tersebut, korban cenderung menutup diri dari lingkungan sosialnya dan mengalami hambatan dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan.

Mahasiswa yang menjadi korban perselingkuhan berada dalam kondisi yang relatif rentan karena selain harus menghadapi luka emosional akibat pengkhianatan dalam hubungan, mereka juga dituntut untuk tetap menjalankan peran akademik serta menjaga relasi sosial di lingkungan kampus. Dalam kondisi tersebut, korban sering mengalami disorientasi emosional, gangguan relasi interpersonal, hingga krisis makna hidup (Budyningrum & Ariana, 2025). Situasi ini menunjukkan bahwa korban perselingkuhan membutuhkan dukungan sosial

yang memadai sebagai sumber penguatan emosional dan psikologis agar mampu beradaptasi dan bangkit dari pengalaman traumatis yang dialami.

Dukungan sosial yang dibutuhkan korban dalam proses pemulihan psikologis masih belum terpenuhi secara optimal. Hal ini tercermin dari belum maksimalnya pemberian empati, perhatian, maupun bantuan emosional dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tersedia masih terbatas, yang dalam praktiknya berkaitan dengan dinamika pertukaran informasi antara korban dan lingkungan sosial, sehingga mengindikasikan adanya hubungan antara dukungan sosial dan pengungkapan diri dalam konteks pengalaman perselingkuhan.

Korban perselingkuhan pada umumnya mengalami berbagai dinamika psikologis yang kompleks sebagai respons terhadap pelanggaran kepercayaan dalam hubungan interpersonal. Secara psikologis, pengalaman perselingkuhan dapat memicu munculnya emosi negatif seperti rasa malu, marah, kecewa, serta trauma emosional yang mendalam. Selain itu, korban juga kerap mengalami penurunan harga diri yang ditandai dengan kecenderungan menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga, serta munculnya persepsi negatif terhadap diri. Kondisi ini seringkali diiringi dengan meningkatnya kecemasan, seperti kekhawatiran berlebih, *overthinking*, serta munculnya rasa tidak aman dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Dalam beberapa kasus, korban juga menunjukkan gejala depresi, seperti perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan motivasi, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Pengalaman perselingkuhan dapat menimbulkan trauma psikologis yang berdampak pada kesulitan individu dalam memproses emosi dan mengatasi pengalaman yang dialami. Korban cenderung mengalami ruminasi atau pemikiran berulang terhadap peristiwa yang terjadi, serta sensitivitas emosional terhadap stimulus yang berkaitan dengan pengalaman tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Snyder dan Hankin (2021) yang menyatakan bahwa pengalaman interpersonal yang menyakitkan dapat memicu respons emosional negatif yang berkepanjangan serta meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kecemasan dan depresi. Selain itu, korban juga sering mengalami ambivalensi emosional, yaitu kondisi kebimbangan antara mempertahankan atau mengakhiri hubungan, yang menunjukkan adanya konflik batin akibat keterikatan emosional yang masih kuat.

Dari perspektif psikologi, kondisi tersebut menunjukkan bahwa perselingkuhan tidak hanya berdampak pada aspek relasional, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan mental individu secara menyeluruh. Menurut American Psychological Association (2022), pengalaman pengkhianatan dalam hubungan dekat dapat memicu stres psikologis yang signifikan, termasuk gangguan emosi, penurunan harga diri, serta kesulitan dalam regulasi emosi. Faktor-faktor psikologis seperti trauma, kecemasan, depresi, penurunan harga diri, serta konflik emosional menjadi aspek penting yang perlu dipahami dalam melihat kondisi korban perselingkuhan, khususnya pada kalangan mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan emosional dan sosial yang dinamis.

Permasalahan penelitian ini berangkat dari kondisi dukungan sosial yang diterima oleh korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa, yang diduga berkaitan erat dengan tingkat pengungkapan diri mereka. Maka dari itu, penting untuk meneliti hubungan antara pengungkapan diri dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa guna memahami dinamika komunikasi interpersonal yang berperan dalam proses pemulihan psikologis korban.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Pengungkapan Diri dengan Dukungan Sosial pada Korban Perselingkuhan di Kalangan Mahasiswa.”

## **1.3 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara pengungkapan diri dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara *breadth* (keluasan) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan antara *depth* (kedalaman) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa?
4. Apakah terdapat hubungan antara *valence* (nilai emosional) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa?

5. Apakah terdapat hubungan antara *veracity* (kebenaran) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa?
6. Apakah terdapat hubungan antara *frequency* (frekuensi) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa?
7. Apakah terdapat hubungan antara *duration* (durasi) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa?

#### **1.4 Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

##### **1.4.1 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara pengungkapan diri dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa.
2. Terdapat hubungan antara *breadth* (keluasan) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa.
3. Terdapat hubungan antara *depth* (kedalaman) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa.
4. Terdapat hubungan antara *valence* (nilai emosional) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa.
5. Terdapat hubungan antara *veracity* (kebenaran) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa.
6. Terdapat hubungan antara *frequency* (frekuensi) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa.
7. Terdapat hubungan antara *duration* (durasi) dengan dukungan sosial pada korban perselingkuhan di kalangan mahasiswa.

## **1.4.2 Kegunaan Penelitian**

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1.4.2.1 Kegunaan Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan Ilmu Sosial pada umumnya dan bidang kajian Ilmu Komunikasi, khususnya dalam ranah komunikasi interpersonal. Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai bagaimana proses pengungkapan diri berperan dalam membangun dan memperkuat dukungan sosial pada individu yang menjadi korban perselingkuhan. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang menyoroti dinamika komunikasi interpersonal dalam konteks hubungan intim, pemulihan emosional, dan pembentukan kepercayaan pasca konflik relasional.

### **1.4.2.2 Kegunaan Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan penerapan Ilmu Komunikasi, khususnya dalam konteks komunikasi interpersonal. Melalui penelitian ini, diharapkan muncul pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana proses pengungkapan diri dapat membentuk dan memperkuat dukungan sosial pada korban perselingkuhan. Temuan ini dapat menjadi acuan bagi praktisi komunikasi, konselor, maupun pihak yang bergerak di bidang relasi interpersonal untuk mengembangkan strategi komunikasi yang empatik, terbuka, dan mendukung proses pemulihan emosional individu.