

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan merupakan ikatan jangka panjang antara dua individu yang dibangun atas dasar komitmen, kepercayaan, dan tanggung jawab bersama untuk menciptakan kehidupan yang harmonis Duvall & Miller (dalam Jati, 2013). Dalam perjalanannya, pernikahan tidak terlepas dari berbagai dinamika dan perbedaan yang berpotensi menimbulkan konflik, baik yang berkaitan dengan komunikasi, ekonomi, pembagian peran, maupun pemenuhan kebutuhan emosional. Konflik merupakan hal yang wajar dalam hubungan pernikahan, namun apabila tidak dikelola dengan baik, konflik dapat berkembang menjadi pertengkaran yang berulang dan merusak kualitas hubungan. Konflik pernikahan yang berlangsung secara terus-menerus dapat berujung pada perceraian, yang merupakan putusnya ikatan perkawinan sebagai jalan terakhir ketika pernikahan tidak lagi mampu memberikan kesejahteraan bagi pasangan (Science, 2024). Berbagai faktor dapat menyebabkan perceraian, seperti masalah ekonomi, kurangnya tanggung jawab pasangan, campur tangan pihak ketiga, serta krisis moral dalam rumah tangga. Di Kabupaten Jember sendiri, data Pengadilan Agama tahun 2024 mencatat 5.313 kasus perceraian, dan angka ini meningkat menjadi 5.908 perkara pada tahun 2025, dengan faktor ekonomi dan perselingkuhan menjadi penyebab utama yang cukup menonjol (Nawawi, 2025).

Salah satu penyebab perceraian yang paling merusak keharmonisan pernikahan adalah perselingkuhan. Perselingkuhan merupakan pelanggaran terhadap komitmen dan kepercayaan yang menjadi dasar hubungan suami istri, di mana kehadiran pihak ketiga sering memicu konflik yang lebih intens, menghilangkan rasa aman, serta merusak ikatan emosional pasangan. Namun, perselingkuhan tidak hanya terjadi pada pasangan yang memutuskan bercerai. Beberapa perempuan justru memilih untuk mempertahankan pernikahan setelah diselingkuhi oleh pasangannya, meskipun mengalami kekecewaan dan perasaan terluka yang mendalam, seringkali karena keberadaan anak atau faktor sosial lainnya (Novianty & Retnowati, 2016). Fenomena perselingkuhan ini telah menjadi isu global dan lintas budaya. Young dan Alexander dalam (Shaleha & Kurniasih, 2021) menyebutkan bahwa sekitar 30–40% pernikahan melibatkan kasus perselingkuhan. Data SIMFONI-PPA (2021) mencatat bahwa 75,34% gugatan cerai diajukan oleh pihak perempuan, dan salah satu penyebab utamanya adalah perselingkuhan. Meskipun demikian, jumlah perempuan yang pernah diselingkuhi dalam hubungan pernikahan tidak diketahui secara pasti, baik yang bercerai maupun yang bertahan, sehingga fenomena ini termasuk ke dalam populasi yang tidak teridentifikasi (*unidentified population*).

Dalam (Syamsuri, 2017) mengklasifikasikan perselingkuhan ke dalam beberapa tipe emosional, yakni tipe seksual, maupun kombinasi keduanya. Perselingkuhan emosional secara mendasar ditandai oleh

terciptanya keterikatan perasaan serta pengalihan sumber daya emosional maupun material kepada pihak ketiga (*extra-pair partner*). Fenomena ini melibatkan pelanggaran atas komitmen mendasar seperti berbagi pemikiran intim, curahan perhatian, hingga alokasi finansial secara berlebihan tanpa keterlibatan aktivitas seksual di dalamnya. Selain itu, Loudová dalam (Syamsuri, 2017) memperluas tipologi tersebut ke dalam tiga ragam spesifik, meliputi: (1) perselingkuhan insidental yang bersifat situasional dan tanpa keterikatan emosi, (2) perselingkuhan berbasis kepuasan seksual (*adventure infidelity*) untuk mengeksplorasi pengalaman baru, serta (3) perselingkuhan jangka panjang yang polanya menyerupai tahapan hubungan pernikahan formal. Di era modern, dinamika ketidaksetiaan mengalami pergeseran medium seiring masifnya penggunaan media sosial. Meski dirancang untuk memperluas konektivitas interpersonal, platform jejaring sosial justru berpotensi menjadi preseden retaknya hubungan interpersonal (*cyber infidelity*). Temuan Das dan Sahoo dalam (Syamsuri, 2017) yang mengutip data *American Academy of Matrimonial Lawyers* (AAML) mengindikasikan bahwa aktivitas di media sosial seperti Facebook berkontribusi signifikan terhadap satu dari lima kasus perceraian di Amerika Serikat, di mana mayoritas praktisi hukum memanfaatkan rekam jejak digital seperti pesan eksplisit dan unggahan konten pribadi sebagai bukti ketidaksetiaan pasangan.

Perselingkuhan menimbulkan dampak psikologis yang serius, terutama pada perempuan sebagai pihak yang dikhianati. Studi

menunjukkan bahwa perempuan korban perselingkuhan cenderung mengalami gangguan stres pascatrauma, kecemasan, kehilangan harga diri, hingga depresi (Shaleha & Kurniasih, 2021). Dinamika Psikologis ini dapat dilihat berdasarkan pandangan Chaplin (dalam Akmalia & Khodijah, 2025), yang dimana dinamika psikologis sebagai hubungan sebab-akibat antara motivasi, motif ketidaksadaran, dan perubahan perilaku. Konsep ini mencakup tiga komponen yang saling berintegrasi: kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan konasi (tindakan). Karena ketiganya membentuk landasan perilaku manusia, dinamika psikologis kerap digunakan untuk menganalisis perubahan kondisi seseorang sebelum dan sesudah mengalami perselingkuhan.

Dinamika psikologis istri yang menjadi korban perselingkuhan diawali oleh proses kognitif ketika timbul kecurigaan atas perubahan perilaku suami. Kesadaran akan adanya pengkhianatan ini memaksa korban memproses kenyataan pahit bahwa kepercayaan dan loyalitas dalam pernikahan telah dirusak. Pada tahap ini, pikiran korban dipenuhi oleh penilaian mengenai sejauh mana dampaknya terhadap kehidupan rumah tangga, rasa bersalah atau hilangnya harga diri karena merasa gagal sebagai istri dan ibu, hingga pertimbangan pelik antara bertahan demi anak atau mengakhiri pernikahan. Kondisi kognitif tersebut secara langsung memicu guncangan emosional yang sangat intens dan kompleks. Korban merasakan luapan emosi negatif seperti rasa sakit hati yang mendalam, kesedihan,

kekecewaan, hingga kemarahan yang meluap-luap (Akmalia & Khodijah, 2025)

Manifestasi emosional ini dapat berdampak fatal pada kesehatan mental, yang mana pada sebagian korban menimbulkan keputusasaan, kecemasan berat, dan rasa malu ekstrem hingga memicu ide atau tindakan membahayakan diri (Akmalia & Khodijah, 2025). Namun pada sebagian lainnya, emosi marah yang kuat justru berorientasi pada dorongan untuk menegakkan keadilan dan mempertahankan harga diri. Interaksi antara aspek kognitif dan emosional tersebut akhirnya terwujud dalam bentuk perilaku atau tindakan (konasi) sebagai respons coping terhadap trauma. Respons ini dapat bervariasi; ada korban yang bersikap pasif dan defensif dengan cara menarik diri, mengurung diri di rumah, atau bergantung pada bantuan orang lain untuk mencari kebenaran. Di sisi lain, terdapat korban yang mengambil langkah proaktif dan konfrontatif demi memulihkan batas kehormatan keluarganya (Akmalia & Khodijah, 2025).

Krisis psikologis yang berulang ini kemudian terhubung langsung dengan kemunculan kritik diri (*self-criticism*), sebagaimana dijelaskan dalam (Zaccari, 2024) pengkhianatan pasangan merupakan bentuk trauma relasional berat yang memicu gejala mirip *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan mengaktifkan sistem pengaturan emosi "ancaman" (*threat system*) secara berlebihan. Dalam kondisi terancam dan di tengah guncangan emosional yang hebat, korban cenderung menginternalisasi trauma tersebut. Hilangnya harga diri secara drastis membuat korban

terjebak dalam proses menyalahkan diri sendiri. Bukannya melihat perselingkuhan sebagai kesalahan mutlak pelaku, korban justru mempertanyakan nilai, kelayakan, dan kecukupan dirinya sendiri (Zaccari, 2024). Menurut penelitian Widiyanti (dalam Akmalia & Khodijah, 2025) proses internalisasi ini diperparah oleh munculnya pikiran negatif yang berulang atau ruminasi yang terus-menerus memutar ingatan trauma. Karena sistem "penenangan" (*soothing system*) dalam diri korban belum berkembang atau tertekan oleh rasa malu yang mendalam, ruminasi tersebut berubah menjadi suara batin yang sangat keras dan menghakimi. Pada titik inilah *self-criticism* terjadi secara intens, di mana korban secara konstan menolak dirinya sendiri dan dibayangi ketakutan akan penolakan sosial.

Self-criticism ialah kecenderungan mengkritik diri yang merupakan suatu bentuk evaluasi negatif terhadap diri sendiri yang ditandai dengan pikiran, perasaan, dan dialog internal yang penuh penilaian keras. Hal ini dijelaskan sebagai perasaan menyalahkan diri sendiri karena sesuatu yang tidak mereka terima di kehidupan nyata hingga mengutuk pemikiran serta menimbulkan tak mampu (Gilbert et al., 2004). *Self-criticism* memiliki tiga aspek utama. Pertama, *inadequate self*, yaitu perasaan individu bahwa dirinya tidak memadai karena kegagalan ataupun kemunduran yang dialami, di mana individu merasa ditolak secara internal dan tidak memadai (Gilbert et al., 2004). Kedua, *reassured self*, yaitu ketidak mampuan individu untuk peduli, meyakinkan, dan mendukung dirinya sendiri, meskipun ia mampu melakukan hal tersebut untuk orang lain (Gilbert et al.,

2004). Ketiga, *hatred self*, yaitu bentuk yang lebih destruktif yang ditandai dengan ketidaksukaan terhadap diri sendiri, perilaku agresif, dan keinginan untuk menyakiti diri sendiri (Gilbert et al., 2004). *Self-criticism* (kritik diri) berakar pada dinamika perkembangan kepribadian yang kompleks, menurut (Gilbert et al., 2004) dalam teori kognitif revolusionernya menjelaskan bahwa *Self-criticism* muncul karena sistem ancaman aktif yang dimana terdapat stimulus yang membuat individu merasa terancam, yaitu suatu pengalaman kegagalan, penolakan atau ditinggalkan. Secara internal membuat sistem ancaman yang ada pada otak individu aktif sehingga membentuk suatu dialog internal yang didalamnya penuh dengan kemarahan dan ketakutan sehingga terbentuklah *Self-criticism*. Secara internal, suara-suara kritis tersebut kemudian menjadi "hakim" yang menetap, yang secara konstan menyerang kelemahan diri setiap kali individu menghadapi kegagalan atau hambatan. Akibatnya, *Self-criticism* tidak hanya menjadi sekadar kebiasaan berpikir negatif, melainkan sebuah struktur kepribadian yang menetap dan berisiko tinggi memicu kerentanan psikologis terhadap berbagai bentuk psikopatologi, termasuk depresi dan kecemasan.

Hasil wawancara dengan tiga perempuan korban perselingkuhan di Jember menggambarkan dinamika *Self-criticism* yang kompleks. Pada wawancara kali ini dari ketiga partisipan semua menunjukkan adanya gambaran perasaan *inadequate self* atau perasaan tidak mampu yang mendalam ketika pada saat fase awal diselingkuhi atau ketika pertama

mengetahui pasangan mereka berselingkuh, mereka mengevaluasi dan memberi penilaian yang kurang baik pada diri mereka sendiri, yang dimana IL (25) mengatakan bahwa pasangan berselingkuh karena dia mungkin kurang memberi perhatian dan tidak mengerti serta memahami pasangannya. Ditimbali oleh LM (23) yang mengatakan bahwa dia merasa kurang menarik untuk pasangannya sehingga pasangannya berpaling pada orang lain karena dia sibuk dengan pekerjaan rumah tangga dan juga bekerja di luar rumah untuk membantu suaminya sehingga dia tidak memperhatikan penampilannya. DA di sisi lain juga mengatakan bahwa dirinya selalu bertanya tanya atas apa yang kurang pada dirinya sehingga membuat pasangannya berselingkuh dengan orang lain. Ketika ditanya lebih dalam saat para partisipan ini menunjukkan gambaran adanya perasaan *inadequate self*, hal ini disertai dengan *reassured self* yang dimana para partisipan tidak bisa mengendalikan emosi mereka sendiri sehingga perasaan dan pertanyaan” “aku kurang apa ya”, “ini semua salahku” dan lain lain terus muncul secara berulang. Hal ini diungkapkan oleh IL yang mengatakan bahwa di masa masa pertama dia mengetahui bahwa pasangannya berselingkuh, dia selalu tidak bisa menangani perasaan bersalahnya sehingga membuat dia terkadang merasa terganggu ketika melakukan aktivitasnya. LM juga mengatakan bahwa dirinya tidak bisa menahan perasaan sedihnya karena dia merasa bahwa dirinya selalu merasa kurang akan segala hal setelah suaminya berpaling dari dirinya. Tidak hanya itu, DA pun merasakan perasaan sedih yang mengganggu sehingga dia

mengatakan untuk beraktivitas saja sangat berat, lelah dan capek. Selanjutnya diantara 3 partisipan itu hanya DA yang menggambarkan perilaku dari aspek *Hatred Self* yang dimana ini perilaku agresif destruktif menyakiti diri sendiri. DA mengatakan bahwa setelah mengetahui pasangannya berselingkuh DA mengalami penurunan nafsu makan yang mengakibatkan penurunan berat badan drastis.

Penilaian negatif yang ada pada dalam diri partisipan itu berdurasi lumayan lama yaitu rata rata menjawab 3-4 bulan sampai akhirnya mereka bisa mengalihkan pikiran dengan suatu penilaian lebih positif terkait diri mereka. IL mengatakan bahwa dirinya bisa berhenti menilai dirinya secara negatif karena adanya dukungan dari keluarga dan teman teman sekitar yang terus memberikan support dan kata kata positif untuk menyemangati IL. Sedangkan disisi lain LM mengatakan bahwa yang membuatnya berhenti mengevaluasi diri secara negatif itu karena adanya kesadaran diri untuk mulai mencintai dirinya dan mulai merasakan kasih sayang dari orang sekitar, seperti orang tua dan teman temannya. Sehingga dalam prosesnya itu dia mulai terlatih untuk mencintai dirinya sendiri sehingga penilaian negatif dalam dirinya beralih menjadi ungkapan kasih sayang pada diri sendiri. Namun, untuk DA penilaian negatif tentang dirinya masih terus berlanjut sampai saat ini, namun intensitasnya saja yang berkurang, tidak seperti saat pertama dia mengetahui bahwa dirinya dikhianati. Hal itu disebabkan karena adanya support dari keluarga dan mengalihkan fokus

pada sesuatu yang lebih positif. Seperti bekerja lebih giat, merencanakan pendidikannya lagi, dan fokus pada anaknya.

Dalam hal ini sejalan dengan penelitian dari (Akmalia & Khodijah, 2025) yang mengatakan bahwa respon emosional perempuan korban perselingkuhan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah dukungan sosial. Dilihat dari hasil wawancara oleh 3 partisipan yang mengatakan penilaian negatif atau perasaan bersalah yang ada dalam dirinya, intensitasnya berkurang selama 3-4 bulan yang dimana hal ini disebabkan karena ada dukungan atau support dari keluarga, teman atau orang disekitarnya. Dalam penelitian (Akmalia & Khodijah, 2025) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat membangun kembali rasa percaya diri dan harga diri. Selain itu, penelitian (Utari, 2024) yang meneliti terkait hubungan dukungan sosial dengan kondisi psikologis ibu persiti yang menjadi korban perselingkuhan, yang dimana dijelaskan bahwa dukungan sosial sebagai penopang utama dalam menghadapi krisis psikologis akibat pengkhianatan pasangan.

Dalam konteks psikologis yang kompleks, penting untuk membedah mekanisme yang mempengaruhi tingkat *Self-criticism* guna memahami mengapa intensitas individu dalam mengkritik diri secara keras dan bermusuhan dapat menjadi sangat tinggi atau rendah. Secara fundamental, *Self-criticism* muncul sebagai konsekuensi dari pengaktifan "sistem ancaman" (*threat system*) di dalam otak, yang sering kali dipicu oleh persepsi individu terhadap kegagalan, penolakan sosial, atau hambatan

hidup. Ketika stimulus yang dianggap sebagai ancaman muncul terutama dalam bentuk pengkhianatan interpersonal motif bertahan hidup akan diaktifkan secara otomatis. Hal ini menyebabkan otak emosional (*emotion brain*) menangkap sinyal kecemasan, ketakutan, dan kemarahan yang berulang, yang kemudian terinternalisasi menjadi dialog batin yang kejam, menghakimi, dan destruktif terhadap diri sendiri. Namun, dinamika ini akan berubah secara signifikan ketika individu mampu mengaktifkan "sistem penenang" (*soothing system*). Di sinilah peran Dukungan Sosial muncul sebagai variabel X yang krusial. Dukungan sosial bukan sekadar kehadiran orang lain, melainkan sebuah sumber daya psikologis yang memfasilitasi emosi "aman" dan "terhubung," yang mampu mengirimkan sinyal menenangkan ke otak emosional (Akmalia & Khodijah, 2025). Ketika individu merasa didukung, motif untuk mendapatkan rasa aman (*acquiring safety*) akan aktif, sehingga emosi yang muncul adalah ketenangan (*rest*) dan dorongan untuk melakukan hal-hal positif (Utari, 2024). Hal ini secara bertahap akan menonaktifkan sistem ancaman dan mengalihkan fokus dari kekurangan diri menuju penerimaan diri.

Dukungan sosial didefinisikan sebagai pemberian informasi, perhatian, emosi, penilaian, serta bantuan instrumental dari lingkungan kepada individu melalui hubungan interpersonal yang berguna dalam menyelesaikan masalah (Zimet, 1988). Definisi lain menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan penunjukan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan kepada orang lain, kenyataan objektif maupun persepsi

subjektif bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan sosial yang saling mendukung (Gargurevich, 2017). Berbagai literatur ilmiah menunjukkan adanya hubungan antagonis yang kuat antara dukungan sosial dan *Self-criticism*. Penelitian (Llosa et al., 2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mekanisme penyeimbang kognitif yang menginterupsi pola pikir destruktif. Melalui dukungan sosial, individu memperoleh perspektif luar yang membantu mereka menyadari bahwa kegagalan atau penderitaan yang mereka alami tidak sepenuhnya mendefinisikan harga diri mereka. (Joeng, 2014) dalam studinya menemukan bahwa dukungan sosial, baik yang diterima secara nyata maupun yang hanya dirasakan, berkorelasi negatif secara signifikan dengan *Self-criticism* pada individu yang mengalami peristiwa traumatis. Lebih lanjut, penelitian dari (Joeng, 2014a) menegaskan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial merupakan prediktor kuat yang mampu memediasi hubungan antara kritik diri dan gejala depresi, artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan individu, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengkritik diri secara bermusuhan. Bagi perempuan yang menghadapi tekanan emosional berat, dukungan sosial bertindak sebagai perisai (*buffer*) psikologis. Kehadiran teman, keluarga, atau komunitas memungkinkan individu untuk melihat pengalaman hidup secara lebih luas. Kegagalan tidak lagi dipandang sebagai cerminan ketidakberdayaan personal yang utuh, melainkan sebagai bagian dari dinamika kehidupan yang dapat diterima secara adaptif melalui bantuan

orang lain. Dukungan sosial memfasilitasi proses penenangan diri (*self-reassuring*), yang menurut teori sistem motivasi Gilbert, sangat efektif dalam menurunkan intensitas otak yang awalnya fokus pada mengkritik diri menjadi otak yang mampu melihat kebaikan dan kekuatan internal yang masih tersisa.

Penelitian ini sangat penting untuk kaji, mengingat dampak destruktif *Self-criticism* terhadap kesehatan mental perempuan korban perselingkuhan. Meskipun dalam banyak kasus klinis fenomena ini tidak selalu disebutkan secara eksplisit, dampaknya dapat dipetakan melalui perspektif transdiagnostik. Penelitian oleh (Miarsih et al., 2024) menunjukkan bahwa korban perselingkuhan sering mengalami depresi dan kecemasan hebat, sementara (Ananda & Indrawati, 2026) mencatat adanya gangguan makan pada perempuan korban pengkhianatan. Secara transdiagnostik, semua manifestasi ini depresi, kecemasan, gangguan makan memiliki akar yang sama, yaitu *Self-criticism*. Pada korban perselingkuhan, pengkhianatan pasangan sering kali diinternalisasi sebagai kegagalan personal ("Saya tidak cukup cantik," atau "Saya tidak cukup baik"). Internalisasi inilah yang memicu kritik diri destruktif yang kemudian berkembang menjadi gangguan mental yang lebih kompleks. Sebagaimana dijelaskan oleh Zuroff (dalam Zaccari, 2024), kritik diri adalah prediktor kuat depresi terutama pada perempuan, karena mereka lebih cenderung mengaitkan kegagalan relasi dengan harga diri mereka sendiri.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) dalam studi ini terlihat dari masih minimnya penelitian yang secara spesifik menghubungkan variabel dukungan sosial dengan *Self-criticism* pada populasi perempuan korban perselingkuhan di Indonesia. Mayoritas penelitian mengenai dukungan sosial dan kritik diri sebelumnya dilakukan pada populasi umum seperti mahasiswa (Joeng, 2014) atau pekerja yang mengalami kemiskinan (Llosa dkk., 2022), namun jarang menyentuh kelompok spesifik yang mengalami trauma relasional akibat perselingkuhan, terutama mereka yang memilih untuk tetap bertahan dalam pernikahan. Selain itu, terdapat kesenjangan dalam konteks budaya; penelitian ini dilakukan di wilayah Jember yang memiliki karakteristik sosial-budaya dan religiusitas tertentu, di mana dukungan sosial sering kali berbenturan dengan stigma sosial mengenai perselingkuhan sebagai aib. Penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan empiris tersebut, sekaligus memberikan kontribusi teoretis dalam mengintegrasikan dukungan eksternal ke dalam proses pemulihan trauma internal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi berbasis penguatan jaringan dukungan sosial yang aplikatif, terjangkau, dan sensitif budaya, guna membantu perempuan korban perselingkuhan mereduksi kritik diri mereka dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah dukungan sosial

berpengaruh terhadap *Self-criticism* pada perempuan korban perselingkuhan di Jember

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan *Self-criticism* pada perempuan korban perselingkuhan di Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi positif, terkait dengan dinamika psikologis individu yang menghadapi pengalaman emosional menyakitkan. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai peran dukungan sosial sebagai salah satu faktor eksternal dan protektif yang dapat memengaruhi tingkat *Self-criticism*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat konsep bahwa keberadaan dukungan dari lingkungan sosial berperan dalam membantu individu membangun penerimaan diri serta mengurangi kecenderungan evaluasi diri yang negatif, sehingga dapat menjadi landasan bagi pengembangan teori dan penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara relasi interpersonal dan mekanisme penilaian diri.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, terutama bagi individu yang tengah berjuang menghadapi tekanan emosional agar lebih memahami pentingnya dukungan sosial dalam mereduksi *Self-criticism* dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Bagi praktisi psikologi maupun konselor, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi atau dasar dalam merancang intervensi yang berfokus pada penguatan sistem dukungan sosial sebagai strategi efektif untuk meminimalisir evaluasi diri yang negatif pada klien. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat luas akan peran krusial lingkungan dalam memberikan perlindungan emosional bagi individu yang sedang mengalami masa sulit. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, studi ini dapat menjadi acuan atau data pembandingan dalam mengembangkan riset yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara dukungan sosial, mekanisme kritik diri, dan kesehatan mental dalam berbagai konteks kehidupan yang berbeda.

E. Keaslian Penelitian

Berbagai literatur terdahulu telah banyak mengeksplorasi fenomena self-criticism serta peran dukungan sosial dalam konteks pemulihan korban perselingkuhan. Pemetaan keaslian penelitian ini dihadirkan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai posisi strategis dan kontribusi ilmiah studi ini di antara penelitian terdahulu. Melalui tinjauan pustaka yang komprehensif, ditemukan adanya batasan konseptual dan metodologis yang

belum terjawab secara tuntas. Keterbatasan tersebut, mulai dari ruang lingkup variabel hingga karakteristik demografis spesifik pada perempuan korban perselingkuhan, menjadi dasar utama yang melandasi kebaruan dalam penelitian ini. Rincian studi relevan yang menjadi rujukan dan pembandingan dalam penelitian ini dipaparkan di bawah ini:

1. Penelitian oleh Ju Ri Joeng (2014)

Penelitian kedua oleh Joeng (2014) berjudul “*The Mediating Roles of Fear of Compassion from Self and Others, Self-Compassion, and Perceptions of Social Support on the Relationships between Self-Criticism and Depressive Symptoms*” bertujuan untuk menguji dampak *self-criticism* terhadap timbulnya gejala depresi (*depressive symptoms*) melalui mediasi ketakutan akan kasih sayang (*fear of compassion*), *self-compassion*, dan persepsi dukungan sosial. Penelitian kuantitatif ini melibatkan 206 mahasiswa di sebuah universitas di Amerika Serikat yang diukur menggunakan instrumen *Levels of Self-Criticism Scale* (LOSC), *Fears of Compassion Scales*, *Self-Compassion Scale* (SCS), serta *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D), dengan teknik analisis jalur *Structural Equation Modeling* (SEM). Hasil penelitian Joeng membuktikan bahwa *self-criticism* berpengaruh positif dan kuat terhadap gejala depresi, di mana persepsi dukungan sosial dan *self-compassion* terbukti memediasi hubungan tersebut secara signifikan. Perbedaan utama penelitian Joeng dengan skripsi ini berada pada arah hubungan antar variabel dan karakteristik subjek. Joeng

mendudukan *self-criticism* sebagai variabel bebas (prediktor) yang memicu gejala depresi pada mahasiswa umum, sedangkan penelitian ini mendudukan *self-criticism* sebagai variabel terikat (dependen) yang hendak ditekan oleh dukungan sosial pada perempuan yang mengalami trauma perselingkuhan.

2. Penelitian oleh José Antonio Llosa, dkk. (2022)

Penelitian pertama oleh Llosa et al. (2022) yang berjudul “*Self-Criticism in In-Work Poverty: The Mediating Role of Social Support in the Era of Flexibility*” bertujuan untuk menganalisis pengaruh kondisi sosio-ekonomi *in-work poverty* (kemiskinan dalam kerja) terhadap *self-criticism* dengan menguji peran mediasi dari dukungan sosial. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 1.429 pekerja terikat dan mandiri di Spanyol. Pengukuran dilakukan menggunakan indikator AROPE/EU-SILC untuk kemiskinan kerja, skala MSPSS untuk dukungan sosial, serta skala FSCRS untuk *self-criticism*, yang dianalisis menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM). Hasil penelitian Llosa et al. menunjukkan bahwa kemiskinan kerja meningkatkan *self-criticism* secara signifikan, di mana dukungan sosial terbukti berfungsi sebagai variabel mediasi parsial yang menjelaskan hubungan tersebut. Perbedaan mendasar penelitian Llosa et al. dengan penelitian ini terletak pada kedudukan variabel dan konteks fenomena. Llosa et al. menempatkan dukungan sosial sebagai variabel perantara (mediator) atas dampak kemiskinan ekonomi pekerja di

Spainol, sedangkan penelitian ini menempatkan dukungan sosial sebagai variabel independen utama yang berpengaruh langsung terhadap *self-criticism* pada perempuan korban perselingkuhan di Jember.

3. Penelitian oleh Rafael Gargurevich, dkk.

Penelitian oleh Gargurevich, Luyten, dan Corveleyn berjudul “*Dependency, Self-criticism, Social Support and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in Peruvian University Students*”. Penelitian kuantitatif pada 562 mahasiswa di Peru ini menguji hubungan antara dimensi kepribadian (*dependency* dan *self-criticism*), dukungan sosial, serta tingkat gejala *Posttraumatic Stress Disorder* (PTSD) menggunakan instrumen DEQ, SSQT/SSQS, dan IES-RP dengan analisis SEM. Hasilnya menunjukkan bahwa *self-criticism* berhubungan positif signifikan dengan seluruh gejala PTSD dan berhubungan negatif dengan dukungan sosial. Namun, temuan kunci studi tersebut mengindikasikan bahwa dukungan sosial tidak terbukti memediasi maupun memoderasi hubungan antara *self-criticism* dan gejala PTSD. Perbedaan mendasar antara penelitian Gargurevich et al. dengan penelitian ini terletak pada posisi variabel dan karakteristik subjeknya. Penelitian terdahulu mendudukan *self-criticism* sebagai variabel bebas yang memicu gejala trauma (PTSD) pada mahasiswa umum di Peru. Sebaliknya, penelitian ini menempatkan *self-criticism* sebagai variabel terikat yang hendak ditekan oleh dukungan sosial sebagai variabel bebas

utama. Selain itu, penelitian ini berfokus secara spesifik pada perempuan korban perselingkuhan di Kabupaten Jember, bukan pada populasi mahasiswa umum.

4. Penelitian oleh Nadia Altiany (2019)

Penelitian oleh Altiany (2019) yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri, Dukungan Sosial dan Rasa Syukur terhadap *Self-Criticism* Mahasiswa Fase Remaja Akhir” bertujuan untuk menganalisis pengaruh simultan dan parsial dari konsep diri, dukungan sosial, dan rasa syukur terhadap self-criticism. Penelitian kuantitatif ini menggunakan teknik purposive sampling pada 260 mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan instrumen *The Forms of Self-Criticism/Self-Reassuring Scale* (FSCRS), *Tennessee Self-Concept Scale* (TSCS), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dianalisis menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) serta analisis regresi berganda. Hasil penelitian Altiany menunjukkan bahwa secara simultan ketiga variabel berpengaruh signifikan terhadap self-criticism ($R^2 = 0,694$), namun secara parsial hanya dimensi personal *self* dan *behavioral self* dari konsep diri yang memberikan pengaruh dominan. Perbedaan signifikan dengan penelitian ini terletak pada struktur model variabel dan spesifikasi subjek. Penelitian Altiany menggunakan model multivariat kompleks dengan tiga variabel bebas pada mahasiswa umum di perkotaan megapolitan, sedangkan penelitian ini berfokus pada model kausalitas tunggal (regresi sederhana) guna

mengeksplorasi secara mendalam peran dukungan sosial terhadap *self-criticism* pada perempuan korban perselingkuhan di daerah Jember.

5. Penelitian oleh Ghafari, Hoseinzadeh, dan Hashemipour (2025)

Penelitian ini berjudul “*Compassion-focused Therapy Effectively Reduces Self-criticism, Negative Thoughts, and Enhances Forgiveness in Women Post-marital Infidelity*” bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *Compassion-Focused Therapy* (CFT) dalam meningkatkan pemaafan (*forgiveness*) serta mengurangi tingkat kritik diri (*self-criticism*) dan pikiran negatif berulang (*repetitive negative thoughts*). Penelitian kuasi-eksperimental dengan rancangan *pre-test* dan *post-test* control group ini melibatkan 30 wanita menikah korban perselingkuhan di Kota Ahvaz, Iran, yang dipilih melalui convenience sampling dan dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen ($n=15$) serta kelompok kontrol ($n=15$). Instrumen yang digunakan meliputi *Forgiveness Scale* (FS), *Levels of Self-Criticism Scale* (LSCS), dan *Repetitive Thinking Questionnaire* (RTQ) yang dianalisis menggunakan *Analysis of Covariance* (ANCOVA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi CFT secara signifikan meningkatkan pemaafan ($F=65,13$; $P<0,001$ $p^2=0,71$) serta menurunkan tingkat *self-criticism* ($F=198,25$; $P<0,001$ $p^2=0,78$) dan pikiran negatif berulang ($F=100,18$; $P<0,001$ $p^2=0,69$) pada kelompok eksperimen. Perbedaan signifikan dengan penelitian ini terletak pada jenis pendekatan penelitian, variabel intervensi, serta konteks geografis subjek. Penelitian Ghafari dkk.

(2025) menggunakan pendekatan intervensi eksperimental (uji klinis intervensi psikologis) untuk menguji efektivitas intervensi CFT terhadap *self-criticism* dan variabel kesehatan mental lainnya pada perempuan korban perselingkuhan di Kota Ahvaz, Iran. Sebaliknya, penelitian ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif korelasional/kausalitas tunggal (regresi sederhana) non-intervensi guna mengeksplorasi secara mendalam sejauh mana peran atau pengaruh dukungan sosial terhadap *self-criticism* pada perempuan korban perselingkuhan di daerah Jember.

