

**PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP PEMAAFAN  
PADA PASANGAN YANG DISELINGKUHI DALAM  
HUBUNGAN PERNIKAHAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi**

**OLEH:**

**SALSABILA RACHMA**

**04041281823021**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA  
2022**

**PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP PEMAAFAN  
PADA PASANGAN YANG DISELINGKUHI DALAM  
HUBUNGAN PERNIKAHAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi**

**OLEH:**

**SALSABILA RACHMA**

**04041281823021**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA**

**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP PEMAAFAN PADA PASANGAN  
YANG DISELINGKUHI DALAM HUBUNGAN PERNIKAHAN  
SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh

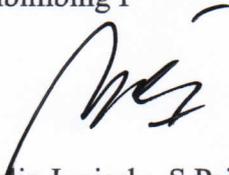
**SALSABILA RACHMA**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 01 April 2022

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I



Amalia Juniarily, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIP.197906262014062201

Pembimbing II



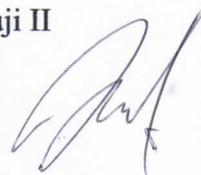
Ayu Purnamasari, S.Psi., MA  
NIP 198612152015042004

Penguji I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP.198703192019032010

Penguji II

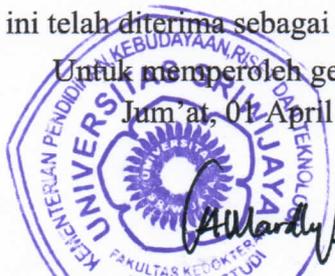


Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si  
NIP 199407072018031001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Jum'at, 01 April 2022



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197805212002122004

**LEMBAR PERSETUJUAN  
UJIAN SKRIPSI**

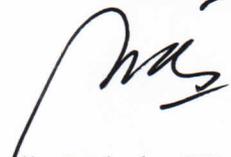
**Nama** : Salsabila Rachma  
**NIM** : 04041281823021  
**Program Studi** : Psikologi  
**Fakultas** : Kedokteran  
**Judul Proposal Penelitian** : Peran *mindfulness* terhadap pemaafan pada pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan

Indralaya, 01 April 2022

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIP.197906262014062201

  
Ayu Purnamasari, S.Psi., MA  
NIP 198612152015042004

Mengetahui,  
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197805212002122004

## SURAT PERNYATAAN

Saya Salsabila Rachma yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 01 April 2022

Yang Menyatakan,



Salsabila Rachma

NIM. 04041281823021

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang tak hentinya memberikan rahmat, kemudahan dalam segala hal serta kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Mama dan papa tercinta, terima kasih atas doa, dukungan dan kasih sayang yang diberikan kepada peneliti. Semoga Tuhan selalu melindungi, memberikan kesehatan, kebahagiaan, kebaikan serta umur yang panjang kepada mama dan papa.
2. Kakak fajri terima kasih banyak atas bantuan, doa, dan dukungan yang diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Tarissa Rahma Dini terima kasih banyak telah membantu dan menemani peneliti ketika sedang dalam kesulitan dan selalu memberikan dukungan kepada peneliti dari dahulu hingga sekarang.
4. Kepada diri saya sendiri, terima kasih banyak sudah berkembang sejauh ini. Dear my future self, you're reading this aren't you? Thank you for being born, thank you for fighting so long, I hope you would have learned to love yourself a little bit more, cause you're so precious. One more thing, if an opportunity comes to you, just take it. So, in the future you won't say something like "I wish I hadn't missed an opportunity in the past".

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Peran *mindfulness* terhadap pemaafan pada pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan**” dengan lancar. Selama proses pengerjaan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, serta dukungan yang berasal dari berbagai pihak untuk dapat mengatasi berbagai kendala serta hambatan yang dialami. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Anis Saggaft, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin. M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I Skripsi
6. Ayu Purnamasari, S.Psi., MA, selaku Dosen Pembimbing II Skripsi
7. Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik peneliti.
8. Bapak/Ibu Dosen pengajar Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama kuliah.

9. Subjek penelitian yakni korban perselingkuhan yang telah menikah.
10. Serta teman-teman saya Syahra, Aflah, Amya, Antonio, Farhan, dan Mardi sudah mendukung dan membantu peneliti dalam melaksanakan penelitiannya. Terima kasih juga untuk kak dela sudah bersedia membantu peneliti selama pengerjaan skripsi.
11. Owlster twister, terutama kelas A 2018. Terima kasih banyak sudah menemani dan memberikan kenangan yang berharga kepada peneliti selama kuliah.
12. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan peneliti satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini, masih terdapat banyak sekali kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat berharap mendapatkan saran dan kritik yang membuat peneliti lebih baik kedepannya. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan dan kehidupan sehari-hari.

Indralaya, 01 April 2022

Hormat saya,

Salsabila Rachma  
NIM 04041281823021

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis .....	8
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>16</b>
A. Pemaafan .....	16
1. Pengertian Pemaafan.....	16
2. Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan .....	17
3. Dimensi Pemaafaan.....	19

B. Mindfulness .....	21
1. Pengertian <i>Mindfulness</i> .....	21
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i> .....	22
3. Aspek <i>Mindfulness</i> .....	24
C. Peran <i>Mindfulness</i> Terhadap Pemaafan Pada Pasangan Yang Diselingkuhi Dalam Hubungan Pernikahan .....	26
E. Kerangka Berpikir .....	30
F. Hipotesis Penelitian .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	31
B. Definisi Variabel Operasional .....	31
1. Pemaafan .....	31
2. <i>Mindfulness</i> .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
1. Populasi .....	32
2. Sampel Penelitian.....	33
D. Metode Pengambilan Data .....	34
1. Skala Pemaafan .....	35
2. Skala <i>Mindfulness</i> .....	36
E. Validitas dan Reliabilitas .....	37
1. Validitas .....	37
2. Reliabilitas.....	37
F. Metode Analisis Data.....	37
1. Uji Asumsi .....	38
2. Uji Hipotesis.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	40
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	41
1. Persiapan Administrasi.....	41
2. Persiapan Alat Ukur Skala Psikologi .....	42

3. Pelaksanaan Penelitian .....	47
C. Hasil Penelitian .....	53
1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	53
2. Deskripsi Data Penelitian .....	57
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	59
D. Hasil Analisis Tambahan .....	62
1. Uji Beda Tingkat <i>Mindfulness</i> dan Pemaafan pada Subjek Berdasarkan Agama .....	62
2. Uji Sumbangan Efektif <i>Mindfulness</i> Terhadap Pemaafan .....	64
3. Tingkat Mean Tiap Dimensi Pemaafan.....	65
E. Pembahasan.....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>

**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....30**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Skor Pertanyaan.....	35
Tabel 3.2 Blueprint Skala Pemaafan.....	36
Tabel 3.3 Blueprint Skala <i>Mindfulness</i> .....	36
Tabel 4.1 Distribusi Skala Pemaafan Aitem Valid dan Tidak Valid.....	44
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Pemaafan.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Mindfulness</i> Aitem Valid dan Tidak Valid.....	47
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Mindfulness</i> .....	47
Tabel 4.5 Penyebaran Skala Try Out.....	50
Tabel 4.6 Penyebaran Skala Penelitian.....	53
Tabel 4.7 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	54
Tabel 4.8 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	55
Tabel 4.9 Deskripsi Usia Pernikahan Subjek Penelitian.....	55
Tabel 4.10 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian.....	56
Tabel 4.11 Deskripsi Agama Subjek Penelitian.....	56
Tabel 4.12 Deskripsi Pekerjaan Subjek Penelitian.....	57
Tabel 4.13 Deskripsi Bentuk Perselingkuhan Yang Dialami Subjek Penelitian.....	57
Tabel 4.14 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empiris Variabel Penelitian.....	58
Tabel 4.15 Formulasi Kategorisasi Pemaafan.....	58
Tabel 4.16 Formulasi Kategorisasi <i>Mindfulness</i> .....	58

<b>Tabel 4.17 Deskripsi Kategorisasi Pemaafan.....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 4.18 Deskripsi Kategorisasi Mindfulness.....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 4.19 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 4.20 Rangkuman Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian.....</b>	<b>61</b>
<b>Tabel 4.21 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....</b>	<b>62</b>
<b>Tabel 4.22 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Agama.....</b>	<b>62</b>
<b>Tabel 4.23 Hasil Signifikansi Perbedaan Pemaafan Berdasarkan Agama....</b>	<b>63</b>
<b>Tabel 4.24 Mean Hasil Uji Anova Pemaafan Berdasarkan Agama.....</b>	<b>64</b>
<b>Tabel 4.25 Deskripsi Data Sumbangan Efektif Mindfulness Terhadap Pemaafan.....</b>	<b>65</b>
<b>Tabel 4.26 Deskripsi Sumbangan Efektif Mindfulness Terhadap Pemaafan.....</b>	<b>65</b>
<b>Tabel 4.27 Tingkat Mean Tiap Dimensi Variabel Pemaafan.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A .....	83
LAMPIRAN B .....	94
LAMPIRAN C .....	102
LAMPIRAN D .....	126
LAMPIRAN E .....	132
LAMPIRAN F .....	137
LAMPIRAN G .....	140

# PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP PEMAAFAN PADA PASANGAN YANG DISELINGKUHI DALAM HUBUNGAN PERNIKAHAN

Salsabila Rachma<sup>1</sup>, Amalia Juniarly<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *mindfulness* terhadap pemaafan pada pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peran *mindfulness* terhadap pemaafan.

Responden pada penelitian ini adalah 100 orang pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan, masih mempertahankan pernikahan dan masih tinggal satu rumah bersamanya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *mindfulness* yang mengacu pada aspek dari Baer dan Krietmeyer (2006) dan skala pemaafan yang mengacu pada dimensi Baumeister, Exline, dan Sommer (1998). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple regression*.

Hasil analisis regresi menunjukkan data nilai R square antara *mindfulness* dan pemaafan sebesar 0,334, nilai F sebesar 49,164 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran yang signifikan terhadap pemaafan, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

**Kata Kunci:** *Mindfulness*, Pemaafan

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIP.197906262014062201

Pembimbing II



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA  
NIP 198612152015042004



# THE ROLE OF MINDFULNESS TOWARDS FORGIVENESS ON VICTIMS OF CHEATING IN MARRIAGE RELATIONSHIPS

Salsabila Rachma<sup>1</sup>, Amalia Juniarly<sup>2</sup>

## ABSTRACT

*This study aims to determine the role of mindfulness on forgiveness in couples who have been cheated on in a marital relationship. The hypothesis in this study is that there is a role for mindfulness on forgiveness.*

*Respondents in this study were 100 couples who were cheated on in a marital relationship, still maintain their marriage and still live in the same house with their partner. The sampling technique used is purposive sampling. The measuring instrument used is the mindfulness scale which refers to aspects of Baer and Krietmeyer (2006) and the forgiveness scale which refers to the dimensions of Baumeister, Exline, and Sommer (1998). Data analysis in this study used simple regression technique.*

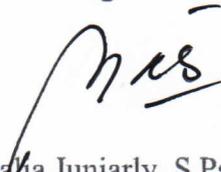
*The results of the regression analysis showed that the R square value between mindfulness and forgiveness was 0.334, the F value was 49.164 and the significance value was 0.000 ( $p < 0.005$ ). This shows that mindfulness has a significant role in forgiveness, thus the hypothesis proposed in this study can be accepted.*

**Keyword:** Mindfulness, Forgiveness

<sup>1</sup>Student of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

<sup>2</sup>Lecture of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Pembimbing I

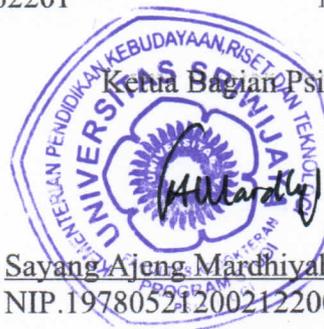


Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIP.197906262014062201

Pembimbing II



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA  
NIP 198612152015042004



Ketua Bagian Psikologi

Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197805212002122004

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pernikahan adalah proses yang membahagiakan, namun salah satu konflik yang menjadi sumber permasalahan adalah perselingkuhan. Perselingkuhan dalam pernikahan adalah suatu kondisi dimana salah satu pasangan melanggar suatu komitmen pernikahan (Wijaya & Shanti, 2020). Kurniasari (2017) menjelaskan bahwa perselingkuhan yaitu adanya hubungan khusus dengan lawan jenis di luar pernikahan monogami atau pernikahan sah nya.

Kebanyakan korban perselingkuhan terjadi pada orang yang sudah menikah. Didukung dengan studi *National Survey of Midlife Development* di Amerika Serikat (MIDUS) didapatkan hasil bahwa dari 1577 responden, sebanyak 898 responden merupakan korban perselingkuhan yang berstatus telah menikah (Mahambrey, 2020).

Tak terkecuali di Indonesia, kasus korban perselingkuhan seringkali terjadi pada yang sudah menikah. Pada bulan Juli 2021 media sosial (medsos) dikejutkan dengan video istri menggerebek suaminya yang berprofesi sebagai pramugara tengah berselingkuh bersama wanita idaman lain (WIL). Ketika suaminya sedang bersama WIL, sang istri langsung mendatangi rumah tersebut. Kemudian, istri yang merupakan korban perselingkuhan tersebut langsung merekam video WIL yang bersama suaminya. Video tersebut diunggah melalui salah satu *platform* media sosial (Okezone, 23 Juli 2021).

Lalu, bulan Juni 2021 terdapat kasus RI yang merupakan korban perselingkuhan yang dilakukan istrinya. Istri RI berselingkuh dengan SB yang merupakan kepala desa Karangwedoro, Lamongan, Jawa Timur. Berdasarkan laporan suami korban (berinisial RI, warga Tawangrejo, Kecamatan Tuli), Tim Reserse Kriminal Polres Lamongan menemukan dan berhasil menggerebek operasi tersebut. Kasus ini bermula dari sang suami curiga istrinya sering diam telponan dan *video call* dengan pria lain (Okezone, 23 Juli 2021).

Bashirpour, Shafiabadi, dan Doukaneifard (2020) mengatakan alasan di balik seseorang untuk berselingkuh dibagi menjadi lima kategori utama, yaitu karakteristik individu meliputi kematangan emosi, kematangan kognitif, dan *intimacy*. Lalu untuk karakteristik perkawinan meliputi *encouragement*, kepuasan pernikahan, kualitas hidup, interaksi positif, dan *distinctiveness*. Selanjutnya karakteristik keluarga meliputi *extensive and supportive relations*, doktrin keluarga utama, dan pola asuh. Sementara karakteristik sosial meliputi kondisi sosial dan penerapan budaya dan tradisi. Sedangkan karakteristik spiritual meliputi religiusitas. Namun, karakteristik individu merupakan alasan yang paling kuat seseorang untuk selingkuh di dalam sebuah hubungan pernikahan.

Lusterman (1998) mengatakan pada intinya perselingkuhan mengacu pada perilaku apa pun yang melanggar kesepakatan antar pasangan. Sementara menurut Hertlein, Wetchler, dan Piercy (2012), ada berbagai bentuk perilaku selingkuh seperti *cybersex* atau perselingkuhan *online*, menonton pornografi, keintiman fisik (seperti hubungan seksual, berciuman, dan berpegangan tangan), dan keintiman emosional dengan orang lain yang dapat merugikan hubungan dengan pasangan.

Schonian (2013) membagi 3 kategori bentuk perilaku perselingkuhan yang dilakukan pasangan, meliputi perselingkuhan seksual (perilaku seperti memeluk, berciuman, seks oral, dan melakukan hubungan seksual, perilaku ini meliputi semua perilaku yang terkait dengan perselingkuhan fisik), perselingkuhan emosional (perilaku seperti jatuh cinta, berbagi keintiman emosional, atau menghabiskan waktu berkualitas dengan individu di luar hubungan utama, perselingkuhan ini adanya keterikatan emosional (seperti cinta) dengan selingkuhannya), dan perselingkuhan *online* (perilaku seperti *sexting* atau mengirim dan menerima pesan yang dapat menaikkan gairah seksual, membuat akun dan menjelajahi aplikasi kencan, melakukan *video call* seks, dan perilaku apapun yang terdapat hubungan romantis atau seksual dengan seseorang yang ditemui melalui sosial media).

Tidak dapat dipungkiri, perselingkuhan yang dilakukan pasangan berdampak pada korban, antara lain dampak yang dirasakan dari korban yaitu emosi negatif yang kuat. Hal ini selaras dengan penelitian Cravens (2013) yang menyatakan bahwa korban perselingkuhan merasakan emosi negatif seperti perasaan terluka, pengkhianatan, penolakan, pengabaian, kehancuran, kesepian, rasa malu, isolasi, penghinaan, kecemburuan, dan kemarahan serta hilangnya harga diri.

Pada penelitian Chi, Tang, Worthington, Chan, Lam, dan Lin (2019) juga menunjukkan bahwa setelah korban mengetahui pasangannya berselingkuh, korban biasanya mengalami emosi negatif yang kuat, seperti rasa malu, marah, depresi, kecemasan, ketidakberdayaan, perasaan diabaikan, dan ruminasi.

Sementara menurut Rizkyta dan Fardana (2017) biasanya korban berjenis kelamin perempuan cenderung merasakan emosi negatif yang lebih lama dibandingkan korban yang berjenis kelamin laki-laki.

Untuk menghilangkan emosi negatif yang dirasakan korban diperlukan pemaafan. Seperti yang dikemukakan oleh Maltby, Day, dan Barber (2005) bahwa pemaafan adalah upaya untuk menghilangkan emosi negatif dan menggantinya dengan pikiran, perasaan, dan perilaku positif. Pemaafan sebagai upaya untuk mengatasi perasaan yang disebabkan oleh pelanggaran dan mengatasi emosi negatif yang terkait dengan pelanggaran tersebut. Lebih lanjut, bahwa individu yang memiliki sikap pemaaf paling mungkin untuk bertindak positif kepada para pelaku dan setelahnya individu tersebut merasakan emosi positif.

Pemaafan menurut Baumeister, Exline, dan Sommer (1998) adalah pikiran dan perasaan korban yang awalnya menyimpan dendam terhadap pelaku menjadi mengakhiri perasaan tersebut dan menggantinya dengan pikiran yang positif, sehingga menciptakan kemungkinan bagi suatu hubungan untuk pulih dari kerusakan yang diderita korban yang diakibatkan oleh pelaku. Adapun dimensi-dimensi pemaafan menurut Baumeister, Exline, dan Sommer (1998) ada 2 yaitu, intrapsikis dan interpersonal.

Mitchell, Wittenborn, Timm dan Blow (2021) mengatakan bahwa banyak pasangan memutuskan untuk tetap tinggal bersama terlepas dari perselingkuhan yang dilakukan pasangannya. Senada dengan Nugraha dan Rahmi (2021) yang mengatakan bahwa dalam beberapa kasus perselingkuhan, hubungan masih dapat dipertahankan dalam beberapa keluarga. Lebih lanjut, baik suami maupun istri

ketika memutuskan untuk mempertahankan pernikahan, pemaafan menjadi sangat penting karena dengan adanya pemaafan hal tersebut dapat memulihkan hubungan pernikahan kembali.

Apostolou dan Demosthenous (2021) menjelaskan ada empat faktor yang mendasari individu memaafkan serta mempertahankan pernikahannya, antara lain ketergantungan yang individu dengan pasangannya, individu sulit untuk menemukan pasangan lain dengan nilai pasangan yang sama, memiliki anak dengan pasangan, dan adanya komitmen hubungan dengan pasangan.

Keputusan untuk tetap bertahan dan tinggal bersama membutuhkan komitmen dan motivasi dari kedua pasangan untuk memperbaiki hubungan, hal ini merupakan langkah awal yang diperlukan untuk memperbaiki hubungan (Mitchell, Wittenborn, Timm & Blow, 2021). Selain komitmen dan motivasi, pemaafan juga diperlukan untuk memperbaiki hubungan. Didukung oleh Adam dan Saricam (2018) yang mengatakan, jika individu dapat memaafkan, maka akan mengarah pada awal hubungan yang positif, permintaan maaf dari pelaku dan pemaafan dari korban terutama dalam hubungan yang dekat dapat meningkatkan kebahagiaan kedua belah pihak dan dapat memulihkan hubungan.

*Mindfulness* berperan untuk meningkatkan pemaafan pada individu. Seperti yang dikemukakan oleh Johns, Allen dan Gordon (2015) apabila individu memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi maka individu tersebut memiliki peningkatan untuk melakukan pemaafan. Lebih lanjut, *mindfulness* memiliki faktor untuk meningkatkan empati, meregulasi emosi negatif, meningkatkan interaksi interpersonal, dan menurunkan konflik interpersonal, dimana hal ini

dapat membantu individu untuk melakukan pemaafan setelah mengalami penghinatan.

Davidson (2010) juga menjelaskan bahwa *mindfulness* membantu individu untuk menerima dan mengidentifikasi perasaan serta pikirannya. Sehingga, *mindfulness* membantu individu untuk menurunkan ruminasi dan perasaan negatif yang dirasakannya, dan setelahnya individu tersebut dapat melakukan pemaafan (Tarraf, McLarnon & Finegan, 2019).

Baer dan Krietemeyer (2006) menjelaskan *mindfulness* adalah kesadaran diri, berfokus pada pengalaman saat ini tanpa menyalahkan atau menilai situasi yang telah terjadi. Baer dan Krietemeyer (2006) membagi aspek-aspek yang mencakup *mindfulness* menjadi lima aspek yaitu, mengamati (*observing*), menjelaskan (*describing*), bertindak dengan sadar (*acting with awareness*), tidak menghakimi pengalaman yang terjadi (*non-judging of inner experience*), tidak bereaksi terhadap pengalaman yang sedang terjadi (*non-reactivity to inner experiences*).

Erisman dan Roemer (2012) menjelaskan *mindfulness* diyakini dapat meningkatkan pemulihan emosional dari peristiwa negatif yang dirasakan individu dengan membantu individu tersebut mengurangi pikiran dan perasaan negatif yang dirasakan dengan cara identifikasi dengan pikiran dan perasaan yang sedang mereka rasakan. Lebih lanjut, individu yang *mindfulness* lebih mungkin mengalami emosi dan keadaan suasana hati yang terkait dengan peristiwa negatif, seperti perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan.

Johns, Allen dan Gordon (2015) mengatakan individu yang *mindful* menjadi tidak menghakimi keadaan internal dan eksternalnya setelah dampak pengkhianatan dari pasangan, sehingga memungkinkan individu tersebut untuk merasa lebih menerima dan berbelas kasih terhadap diri mereka sendiri. Lebih lanjut, hal ini dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi permasalahannya serta tidak berlarut-larut dalam gejala emosional negatif yang dirasakan, serta dapat membantu individu tersebut untuk melakukan pemaafan.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh peran *mindfulness* terhadap pemaafan pada pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada peran *mindfulness* terhadap pemaafan pada pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti maka dapat diperoleh tujuan penelitian untuk mengetahui peran *mindfulness* terhadap pemaafan pada pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi dan memperkaya hasil penelitian yang sudah ada. Khususnya dibidang ilmu psikologi sosial dan psikologi positif.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Subjek**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperlihatkan bagaimana peran *mindfulness* terhadap pemaafan pada pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan, sehingga subjek dapat meningkatkan *mindfulness* dalam dirinya saat menghadapi suatu masalah sehingga dapat membantunya untuk melakukan pemaafan.

#### **b. Bagi Pelaku**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada pelaku dari pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan mengenai bagaimana sulitnya korban dalam memaafkan pelaku dan setelahnya pelaku memiliki kesadaran untuk memperbaiki kesalahannya.

## **E. Keaslian Penelitian**

Berdasarkan penelusuran terhadap beberapa penelitian yang terkait, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu mengenai kedua variabel yang digunakan, di antaranya yaitu:

Safaria (2014) penelitiannya berjudul “*Forgiveness, gratitude, and happiness among college students*” Subjek dalam penelitian ini adalah 81 mahasiswa yang menempuh pendidikan di salah satu universitas negeri di Yogyakarta. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan kebahagiaan, namun pada pemaafan dan kebahagiaan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan hasil ini berarti bahwa rasa syukur merupakan faktor penting yang memberikan kontribusi kebahagiaan di antara mahasiswa

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada variabel dan subjek penelitiannya. Pada penelitian di atas variabel bebas yang digunakan adalah *forgiveness* dan *gratitude*, serta variabel terikat yang digunakan adalah *happiness*. Subjek penelitian yang dipilih merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan di salah satu universitas negeri di Yogyakarta. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel bebasnya *mindfulness* dan sedangkan variabel terikatnya pemaafan, juga pada subjek penelitian yang dipilih merupakan pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan.

Vural Batik, Yilmaz Bingol, Firinci Kodaz dan Hosoglu (2017) penelitiannya berjudul “*Forgiveness and subjective happiness of university students*”. Subjek dalam penelitian ini adalah 828 mahasiswa Ondokuz Mayıs University. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan Kruskal-Wallis test dan simple linear regression analysis. Hasil penelitian menunjukkan tingkat

pemaafan dan kebahagiaan subjektif mahasiswa tidak berbeda secara signifikan dalam hal jenis kelamin dan tempat tinggal. Di sisi lain, ditemukan bahwa tingkat pemaafan mahasiswa tingkat tiga dan empat dan mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Teologi secara signifikan lebih tinggi daripada mahasiswa lainnya. Apalagi siswa yang orangtuanya bersikap protektif dan demokratis melaporkan tingkat pemaafan dan kebahagiaan subjektif. Ada hubungan yang positif tetapi rendah antara pemaafan dan kebahagiaan subjektif dan pemaafan ditemukan sebagai prediktor signifikan dari kebahagiaan subjektif.

Perbedaan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, variabel terikat dan subjek penelitian pada penelitian ini. Pada penelitian yang dilakukan Vural Batik et al., (2017), penelitian menggunakan variabel bebas *forgiveness* dan variabel terikat *subjective happiness*. Subjek penelitian yang dipilih merupakan mahasiswa Ondokuz Mayıs University. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel bebas *mindfulness* dan variabel terikat pemaafan, juga pada subjek penelitian yang dipilih merupakan pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan.

Kravchuk (2021) penelitiannya berjudul "*The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness*". Subjek dalam penelitian ini adalah 615 mahasiswa Ukraina. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecenderungan yang lebih tinggi untuk pemaafan terhubung dengan tingkat *resilience* psikologis yang lebih tinggi.

Penelitian yang dilakukan di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, meliputi variabel bebas dan juga subjek penelitian yang hendak diteliti. Pada penelitian Kravchuck, (2021), di atas variabel yang digunakan adalah *psychological resilience* sebagai variabel bebas penelitiannya. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan *mindfulness* sebagai variabel bebas yang hendak diteliti. Subjek penelitian yang dipilih dipenelitian diatas juga merupakan mahasiswa Ukraina. Sedangkan, pada subjek penelitian yang akan peneliti teliti dipilih merupakan pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan.

Pusvitasari dan Jayanti (2020) dengan penelitiannya yang berjudul “Pemaafan dan Kebahagiaan pada Lansia”. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang lansia yang tinggal di panti wredha abiyoso pakem, Yogyakarta. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment pearson. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pemaafan dengan kebahagiaan para lansia yang tinggal di panti wredha abiyoso pakem, Yogyakarta.

Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Pusvitasari dan Jayanti (2020) memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Pada penelitian di atas menggunakan pemaafan sebagai variabel bebas. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan pemaafan sebagai variabel terikat. Subjek penelitian yang dipilih dari penelitian di atas juga merupakan orang lansia yang tinggal di panti wredha abiyoso pakem, Yogyakarta. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti merupakan pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan.

Erlina dan Suryadi (2020) dengan penelitiannya yang berjudul “*Correlation Between Mindfulness and Happiness in University Students on West Jakarta*”. Subjek dalam penelitian ini adalah 393 mahasiswa di Jakarta Barat berusia 18-21 tahun dipilih melalui teknik simple random sampling. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi Spearman. Hasil menunjukkan bahwa ada korelasi negatif dan signifikan antara kesadaran dan kebahagiaan. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* semakin rendah kebahagiaan mereka, dan semakin rendah tingkat *mindfulness*, semakin tinggi kebahagiaan.

Erlina dan Suryadi (2020) dalam penelitiannya untuk melihat bagaimana hubungan *mindfulness* dan kebahagiaan mahasiswa di Jakarta Barat, pada penelitian ini kebahagiaan sebagai variabel terikat. Sedangkan pada penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti variabel terikatnya adalah pemaafan, dan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu hendak mengukur bagaimana secara jelas peran *mindfulness* terhadap pemaafan, khususnya pada subjek yang hendak diteliti yaitu pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan.

Ding, Wang, Yang, Tang dan Tang (2020) dengan penelitiannya yang berjudul “*Relationship Between Trait Mindfulness and Sleep Quality in College Students: A Conditional Process Model*”. Subjek dalam penelitian ini adalah 1432 dewasa awal di China. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson. Hasil menunjukkan bahwa emosi negatif memediasi hubungan antara *mindfulness* dan kualitas tidur dan *neuroticism* memoderasi pada hubungan antara *mindfulness* dan kualitas tidur.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada variabel dan subjek penelitiannya. Pada penelitian di atas variabel terikat yang digunakan adalah kualitas tidur, untuk variabel moderatornya adalah *neuroticism*. Subjek penelitian yang dipilih merupakan dewasa awal di China. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel terikat pemaafan dan tidak ada variabel moderator, juga pada subjek penelitian yang dipilih merupakan pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan.

Tan, Lo, Ge dan Chu (2016) pada penelitiannya yang berjudul “*Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among chinese undergraduate students*”. Subjek dalam penelitian ini adalah 508 mahasiswa sarjana di China. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan sosial berkorelasi negatif dengan *mindfulness* dan harga diri, dan *mindfulness* berkorelasi positif dengan harga diri.

Penelitian yang dilakukan di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, meliputi variabel terikat, variabel moderator dan juga subjek penelitian yang hendak diteliti. Pada penelitian Tan et al., (2016), di atas variabel terikat yang digunakan adalah kecemasan sosial dan variabel moderatornya adalah harga diri, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti pemaafan sebagai variabel terikatnya dan tidak ada variabel moderator. Subjek penelitian yang dipilih dipenelitian diatas juga merupakan mahasiswa sarjana di

China. Sedangkan, pada subjek penelitian yang akan peneliti teliti dipilih merupakan pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan.

Bester, Naidoo dan Botha (2016) pada penelitiannya yang berjudul “*The role of mindfulness in the relationship between life satisfaction and spiritual wellbeing amongst the elderly*”. Subjek dalam penelitian ini adalah 122 lansia *white people* dan berbahasa afrika di dua desa pensiun Bloemfontein, Afrika Selatan. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan regresi berganda. Hasil menunjukkan bahwa *mindfulness* memoderasi hubungan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan spiritual dalam sampel partisipan lansia di Bloemfontein, Afrika Selatan. Studi ini menghasilkan hubungan yang signifikan antara *mindfulness*, kepuasan hidup, dan kesejahteraan spiritual dalam kelompok ini. *Mindfulness* juga ditemukan sebagai moderator dalam hubungan antara kesejahteraan spiritual dan kepuasan hidup.

Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Bester, Naidoo dan Botha (2016) memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Pada penelitian di atas menggunakan *mindfulness* sebagai variabel moderator. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti *mindfulness* digunakan sebagai variabel bebas. Subjek penelitian yang dipilih dari penelitian di atas juga lansia di Bloemfontein, Afrika Selatan. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti merupakan pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan.

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang telah disebutkan di atas, belum ada penelitian serupa yang akan dilakukan oleh peneliti. Pada beberapa penelitian

sebelumnya, penelitian ini memiliki variabel dan fenomena yang serupa. Namun, penelitian yang menggunakan variabel *mindfulness* dan pemaafan dengan subjek yang telah menikah dan diselingkuhi belum ada yang melakukan penelitian seperti yang dilakukan pada penelitian ini. Jadi, penelitian yang berjudul peran *mindfulness* terhadap pemaafan pada pasangan yang diselingkuhi dalam hubungan pernikahan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abid, M. (2016). Examining the predictive role of mindfulness in forgiveness and happiness among psychiatric patients. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences (PJPBS)*, 2(2), 163–176. <https://doi.org/10.32879/pjpbs.2016.2.2.163-176>.
- Adair, K. C., Boulton, A. J., & Algoe, S. B. (2018). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: Findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*, 9(2), 597–609. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0801-3>.
- Adam, F. F. K., & Saricam, H. (2018). The relationships between positivity, forgiveness, happiness, and revenge. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 10(4), 1–22. <https://doi.org/10.18662/rrem/68>.
- Alawwiyah, N. (2020). Pengaruh empati terhadap pemanfaatan dan percaya diri dalam hubungan pertemanan. *PsyArXiv*, 1–10.
- Aliabadi, M. R. R., & Shareh, H. (2021). Mindfulness-based schema therapy and forgiveness therapy among women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1913294>.
- Apostolou, M., & Demosthenous, A. (2021). Why people forgive their intimate partners' infidelity: A taxonomy of reasons. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 7(1), 54–71. <https://doi.org/10.1007/s40750-020-00153-1>.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bacioğlu, S. D. (2020). The effect of anger, gratitude and psychological well-being as determinants of forgiveness in adults. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 313–326. <https://doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.113>.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. *Mindfulness-Based Treatment Approaches*, 3–27. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50002-2>.
- Bashirpour, M., Shafiabadi, A., & Doukaneifard, F. (2020). Factors affecting the tendency to marital infidelity: A grounded theory study. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 8(4), 16–27. <http://jqr.kmu.ac.ir/>.
- Baumeister, R.F., Exline, J.J., dan Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge, theory, and two dimensions of forgiveness. Dalam E.L. Worthington, Jr (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives*, 79-104. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

- Bester, E., Naidoo, P., & Botha, A. (2016). The role of mindfulness in the relationship between life satisfaction and spiritual wellbeing amongst the elderly. *Social Work (South Africa)*, 52(2), 245–266. <https://doi.org/10.15270/52-2-503>.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>.
- BPS. (2020). *Hasil sensus penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik. Retrieved from [https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html#:~:text=Hasil Sensus Penduduk \(SP2020\) pada,sebanyak 141 jiwa per km2.%0A 17 Februari 2022](https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html#:~:text=Hasil Sensus Penduduk (SP2020) pada,sebanyak 141 jiwa per km2.%0A 17 Februari 2022).
- Braun, S. S., Cho, S., Colaianne, B. A., Taylor, C., Cullen, M., & Roeser, R. W. (2020). Impacts of a mindfulness-based program on teachers' forgiveness. *Mindfulness*, 11(8), 1978–1992. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01413-7>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(84), 822–848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Butler, M. H., Gardner, B. C., & Bird, M. H. (1998). Not just a time-out: Change dynamics of prayer for religious couples in conflict situations. *Family Process*, 37(4), 451–478. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00451.x>.
- Cha, S. Y., Hyun, M. H., Ra, Y. S., & Yoon, S. (2010). The effects of intrapersonal-interpersonal forgiveness on negative affect, perceived control, and intention to terminate the relationship in victims of dating violence. *Asian Women*, 26(4), 61–83. <https://doi.org/10.14431/aw.2010.12.26.4.61>.
- Chi, P., Tang, Y., Worthington, E. L., Chan, C. L. W., Lam, D. O. B., & Lin, X. (2019). Intrapersonal and interpersonal facilitators of forgiveness following spousal infidelity: A stress and coping perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 75(10), 1896–1915. <https://doi.org/10.1002/jclp.22825>.
- Cravens, J. D. (2013). Social networking infidelity: Understanding the impact and exploring rules and boundaries in intimate partner relationships. *Texas Tech University*.
- Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*, 10(1), 8–11. <https://doi.org/10.1037/a0018480>.
- Ding, X., Wang, X., Yang, Z., Tang, R., & Tang, Y. Y. (2020). Relationship between trait mindfulness and sleep quality in college students: A conditional process model. *Frontiers in Psychology*, 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576319>.

- Edwards, T., Pask, E. B., Whitbred, R., & Neuendorf, K. A. (2018). The influence of personal, relational, and contextual factors on forgiveness communication following transgressions. *Personal Relationships*, 25(1), 4–21. <https://doi.org/10.1111/pere.12224>.
- Elfindri, & Bachtiar. (2004). *Ekonomi ketenagakerjaan*. Andalas University Press.
- Erisman, S. M., & Roemer, L. (2012). A preliminary investigation of the process of mindfulness. *Mindfulness*, 3(1), 30–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0078-x>.
- Erlina, & Suryadi, D. (2020). *Correlation between mindfulness and happiness in university students on West No. 478(Ticash)*, 1061–1065. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.169>.
- Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and gratitude: Links between couples' mindfulness and sexual and relational satisfaction in new cisgender heterosexual marriages. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 47(2), 147–161. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1842571>.
- Fatehizade, M., Rahimi, A., & Yousefi, Z. (2016). The lived experiences of iranian women, injured from their husbands' infidelity. *Modern Applied Science*, 10(4), 70. <https://doi.org/10.5539/mas.v10n4p70>.
- Feeney, J. A. (2004). Hurt feelings in couple relationships: Towards integrative models of the negative effects of hurtful events. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(4), 487–508. <https://doi.org/10.1177/0265407504044844>.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. In A. Joshi, H. Liao, & J. J. Martocchio (Eds.), *Research in Personnel and Human Resources Management* (Vol. 30, pp. 115–157). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S0742-7301\(2011\)0000030005](https://doi.org/10.1108/S0742-7301(2011)0000030005).
- Hendra, B. B., & Kusumiati, R. Y. E. (2020). Hubungan kesepian dan kecenderungan berselingkuh pada wanita yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. *Psikologi Konseling*, 16(1), 558–569. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19140>.
- Hertlein, K. M., Wetchler, J. L., & Piercy, F. P. (2012). Infidelity: An overview. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, October 2012. <https://doi.org/10.5749/minnesota/9780816669554.003.0011>.
- Huber, J. T., & MacDonald, D. A. (2012). An investigation of the relations between altruism, empathy, and spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 206–221. <https://doi.org/10.1177/0022167811399442>.
- Johns, K. N., Allen, E. S., & Gordon, K. C. (2015). The relationship between mindfulness and forgiveness of infidelity. *Mindfulness*, 6(6), 1462–1471. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0427-2>.

- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>.
- Karremans, J. C., van Schie, H. T., van Dongen, I., Kappen, G., Mori, G., van As, S., ten Bokkel, I. M., & van der Wal, R. C. (2019). Is mindfulness associated with interpersonal forgiveness? *Advance Online Publication*. <https://doi.org/10.1037/emo0000552>.
- Khairani, M., & Sari, D. P. (2019). Pemaafan pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan. *Psikologi*, 13(1), 35–43. <https://www.journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/3281/1790>.
- Khasan, M. (2017). Perspektif islam dan psikologi tentang pemaafan. *At-Taqaddum*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.21580/at.v9i1.1788>.
- Kimmes, J. G., & Durtschi, J. A. (2016). Forgiveness in romantic relationships: The roles of attachment, empathy, and attributions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 645–658. <https://doi.org/10.1111/jmft.12171>.
- Kravchuk, S. (2021). The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 10(1), 11–21. <https://doi.org/10.36941/ajis-2021-0002>.
- Kurniasari, F. (2017). *Intensi perselingkuhan pada pasangan suami istri ditinjau dari lamanya usia pernikahan*. Universitas Surabaya.
- Langer, E. J. (2016). *Praise for the power of mindful learning*. Da Capo Lifelong Books.
- Leary, M. R., & Diebels, K. J. (2017). *The hypo-egoic impact of mindfulness on self, identity, and the processing of self-relevant information* (J. C. Karr). NY: Routledge.
- Lembaga Pertahanan Republik No. (2020). *Daftar 34 Provinsi Beserta Ibukota di No.* Retrieved from 1–15. [http://www.lemhannas.go.id/images/2020/08/PPID/4\\_Daftar\\_Nota\\_Kesepahaman\\_2020.pdf](http://www.lemhannas.go.id/images/2020/08/PPID/4_Daftar_Nota_Kesepahaman_2020.pdf) 03 Maret 2022.
- Li, S., Zhang, L., Shangguan, C., Wang, X., Li, X., & Lu, J. (2021). The influence of relationship closeness and desire for forgiveness on interpersonal forgiveness. *No. Journal of Psychophysiology*, 167(October 2020), 38–46. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.06.009>.
- Lijo. (2018). Forgiveness: Definitions, perspectives, contexts and correlates. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 08(03), 6–10. <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000342>.
- López-López, W., Pineda Marín, C., Murcia León, M. C., Perilla Garzón, D. C., & Mullet, E. (2013). Forgiving Perpetrators of violence: colombian people's positions. *Social Indicators Research*, 114(2), 287–301. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0146-1>.

- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2015). *Positive psychology* (3rd ed.). SAGE Publishing.
- Lusterman, D. (1998). *Infidelity: A survival guide*. MJF Books.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-0924-9>.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>.
- McCullough, Michael E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. (1999). *Forgiveness: theory, research, and practice* (1st ed.). Guilford.
- Mitchell, E. A., Wittenborn, A. K., Timm, T. M., & Blow, A. J. (2021). Affair recovery: Exploring similarities and differences of injured and involved partners. *Journal of Marital and Family Therapy*, No., 1–17. <https://doi.org/10.1111/jmft.12538>.
- Mullins, E. (2021). *Forgiveness: Does psychological flexibility matter?* The University of Adelaide.
- Nashori, F., Iskandar, T. Z., Setiono, K., Siswadi, A. G. P., & Andriansyah, Y. (2020). Religiosity, interpersonal attachment, and forgiveness among the Javanese population in No., No. *Mental Health, Religion and Culture*, 23(2), 99–112. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1646233>.
- Nugraha, A. C. W., & Rahmi, H. (2021). Dinamika resiliensi pada istri yang menjadi korban perselingkuhan suami. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(1), 85–100. <https://doi.org/10.31599/jki.v21i1.374>.
- Okezone. (2021). *Deretan penggerebekan perselingkuhan yang viral di Indonesia*. Okezone. Retrieved from <https://nasional.okezone.com/read/2021/07/23/337/2444964/deretan-penggerebekan-perselingkuhan-yang-viral-di-indonesia%0A%0A06> Oktober 2021
- Onaylı, S., Erdur-Baker, O., & Kordoutis, P. (2016). The relation between rumination and emotional reactions to infidelity in romantic relationships. *Athens Journal of Social Sciences*, 3(1), 53–64. <https://doi.org/10.30958/ajss.3-1-5>.
- Palitsky, R., & Kaplan, D. M. (2021). The role of religion for mindfulness-based interventions: Implications for dissemination and implementation. *Mindfulness*, 12(8), 2076–2089. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01253-0>.
- Kementerian Kelautan dan Perikanan (2019). *Konservasi perairan sebagai upaya menjaga potensi kelautan dan perikanan No.* Kementerian Kelautan Dan

- Perikanan. Retrieved from <https://kkp.go.id/djprl/artikel/21045-konservasi-perairan-sebagai-upaya-menjaga-potensi-kelautan-dan-perikanan-indonesia#:~:text=Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar,km2 adalah Zona Ekonomi Eksklusif.%0A%0A 17 Februari 2022.>
- Popmama. (2022). *No. negara kedua di asia yang banyak kasus selingkuh*. Popmama.Com. Retrieved from <https://www.popmama.com/life/relationship/rindi-1/indonesia-negara-kedua-di-asia-yang-banyak-kasus-selingkuh%0A 14 Maret 2022.>
- Pratikta, A. C. (2020). Mindfulness as an effective technique for various psychological problems: A conceptual and literature review. *Journal Of Professionals in Guidance and Counseling, 1*(1), 1–13.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2020). Pemaafan dan kebahagiaan pada lansia. *Jurnal Psikologi Insight, 4*(1), 73–83.
- Reza, F. A., Sudirman, S. A., & Mubarak, M. (2021). Marriage harmony: The role of empathy and forgiveness. *Jurnal Studia Insania, 9*(1), 32. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i1.4085>.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, guilt, and forgiveness: A model of seeking forgiveness. *Journal of Psychology and Theology, 38*(4), 246–254.
- Riek, B. M., & Mania, E. W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships, 19*(2), 304–325. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01363.x>.
- Rizkyta, D. P., & Fardana, N. A. N. (2017). Hubungan antara persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan, 06*, 1–13.
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *No. Journal of Public Health Science (IJPHS), 3*(4), 241. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v3i4.4698>.
- Sheldon, P. (2014). Religiosity as a predictor of forgiveness, revenge, and avoidance among married and dating adults. *Journal Of Communication & Religion, 37*(4), 20–29.
- Stuntzner, S., Dalton, J. A., & MacDonald, A. (2019). Application of forgiveness in rehabilitation psychology: a positive option for change. *No. Physical Medicine & Rehabilitation Journal, 4*(4), 184–191. <https://doi.org/10.15406/ipmrj.2019.04.00196>.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sutipyo. (2013). Pengaruh religiusitas islami terhadap pemaafan pada remaja studi kasus di madrasah aliyah negeri iii No. *Al-Misbah, 01*(01), 61–89.

- Tan, J., Lo, P., Ge, N., & Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among chinese undergraduate students. *Social Behavior and Personality*, *44*(8), 1297–1304. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.8.1297>.
- Tarraf, R. C., McLarnon, M. J. W., & Finegan, J. E. (2019). Dispositional mindfulness buffers against incivility outcomes: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, *138*(August 2018), 140–146. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.035>.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, *73*(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>.
- Vandenbos, G. R. (2020). *APA dictionary of psychology*. Toward a Media History of Documents.
- Vural Batik, M., Yilmaz Bingol, T., Firinci Kodaz, A., & Hosoglu, R. (2017). Forgiveness and subjective happiness of university students. *No. Journal of Higher Education*, *6*(6), 149. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n6p149>.
- Wallmark, E., Safarzadeh, K., Daukantaitė, D., & Maddux, R. E. (2013). Promoting altruism through meditation: An 8-week randomized controlled pilot study. *Mindfulness*, *4*(3), 223–234. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0115-4>.
- Wijaya, A. C., & Shanti, T. I. (2020). Dinamika self-forgiveness dan meaning in life pada pelaku perselingkuhan dalam pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, *7*(1), 31–39.
- Wolipop. (2020). *Survei: Hampir semua orang pernah jadi korban selingkuh*. Lifestyle Wolipop. Retrieved from <https://wolipop.detik.com/love/d-2000567/survei-hampir-semua-orang-pernah-jadi-korban-selingkuh> 14 Maret 2022.
- Worthington, E. L. J. (2005). Handbook of forgiveness. In *Handbook of Forgiveness*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203955673-38>.
- Yudha, I. N. B. D., & Tobing, D. H. (2018). Dinamika memaafkan pada korban pelecehan seksual. *Jurnal Psikologi Udayana*, *4*(02), 435. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p18>.
- Zain, A. M. M. (2018). *Forgive for health* (M. Nur (ed.)). Melvana.
- Zou, Y., Li, P., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2020). The mediating role of non-reactivity to mindfulness training and cognitive flexibility: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, *11*(No.), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01053>.