



Guilty Feeling Wanita Dewasa Awal Dalam Konflik Interpersonal dengan Teman Dekat di Desa Talaitad Utara Kabupaten Minahasa Selatan

Melkian Naharia¹, Jofie Hilda Mandang², Angeli Gloria Kondo³

^{1,2,3}Universitas Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia

*Corresponding author

E-mail addresses: angelikondoy1604@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 06, 2026

Revised June 03, 2026

Accepted June 05, 2026

Available online June 05, 2026

Kata Kunci:

Guilty feeling; Konflik interpersonal; Wanita dewasa awal; fenomenologi.

Keywords:

Guilty feeling; *interpersonal conflict*; *emerging adulthood*; *phenomenology*.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Sagita Akademia Maju.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman bersalah pada Wanita dewasa awal yang mengalami konflik interpersonal dengan teman dekat di Desa Talaitad Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi Creswell untuk menggali makna mendalam dari pengalaman subjektif partisipan. Dua Wanita dewasa awal berusia 22 dan 23 tahun menjadi partisipan penelitian, dengan data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik interpersonal terjadi akibat kesalahpahaman komunikasi dan perbedaan pendapat dalam hubungan pertemanan. Perasaan bersalah yang muncul meliputi rasa tidak nyaman, penyesalan, kecanggungan sosial, serta dorongan untuk memperbaiki hubungan. Penelitian ini juga menemukan dua pola utama, yaitu rasa bersalah yang menetap ketika rekonsiliasi tidak tercapai, serta rasa bersalah yang bersifat adaptif ketika permintaan maaf diterima. Faktor-faktor yang mempengaruhi perasaan bersalah antara lain kualitas hubungan, respons sosial teman, serta kemampuan refleksi diri. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa rasa bersalah merupakan emosi moral yang penting dalam menjaga kualitas hubungan interpersonal pada Wanita dewasa awal.

ABSTRACT

This study aims to understand the experience of guilt among emerging adult women who encounter interpersonal conflict with close friends in Talaitad Utara. Using a qualitative approach with Creswell's phenomenological method, the research explores the essential meaning of participants' subjective experiences. Two emerging adult women aged 22 and 23 participated in the study, with data collected through in-depth interviews and observation. Findings show that interpersonal conflicts arose from communication misunderstandings and differences in opinions. The guilt experience includes discomfort, regret, social tension, and a desire to repair the relationship. Two main patterns were identified: persistent guilt when reconciliation is not achieved and adaptive guilt when apologies are accepted. Factors influencing guilt include relationship closeness, social responses, and self-reflection abilities. This study highlights that guilt is an important moral emotion in maintaining interpersonal relationships among emerging adult woman.

1. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai tantangan psikologis, salah satunya adalah membangun identitas diri dan hubungan sosial yang sehat (Santrock, 2022). Individu pada tahap ini diharapkan mampu menghadapi berbagai dinamika sosial, termasuk konflik yang muncul dalam

kehidupan sehari-hari. *Guilty feeling* merupakan emosi negatif yang muncul ketika seseorang merasa telah melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma atau nilai yang diyakininya (Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007). Perasaan bersalah ini dapat memengaruhi cara mereka dalam menghadapi konflik sosial, baik dalam lingkungan pertemanan, pekerjaan, maupun hubungan romantis. Periode dewasa awal ditandai dengan meningkatnya kebutuhan individu untuk menjalin hubungan yang bermakna dan intim dengan orang lain. Erikson (1980) menyebut tahap ini sebagai krisis antara intimacy versus isolation, di mana individu berupaya membentuk hubungan yang stabil, seperti persahabatan, yang tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga menjadi bagian dari pembentukan identitas sosial.

Namun, dalam hubungan yang dekat seperti pertemanan, konflik interpersonal tidak dapat dihindari. Hocker dan Wilmot (2013) menjelaskan bahwa konflik interpersonal terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara kebutuhan, nilai, atau harapan dua pihak. Ketika konflik ini tidak terselesaikan dengan baik, emosi negatif seperti rasa bersalah (*guilt*) dapat muncul dan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Rasa bersalah merupakan emosi sosial yang memiliki peran penting dalam menjaga keharmonisan hubungan interpersonal. Baumeister, Stillwell, dan Heatherton (1994) menekankan bahwa rasa bersalah muncul ketika individu menyadari bahwa tindakannya telah merugikan orang lain, dan sering kali mendorong individu untuk melakukan perbaikan. Tangney dan Dearing (2002) membedakan rasa bersalah dari rasa malu; rasa bersalah berfokus pada perilaku ("saya melakukan sesuatu yang salah") sedangkan rasa malu menasar identitas diri ("saya adalah orang yang buruk"). Dalam konteks sosial, terutama bagi perempuan, emosi ini bisa menjadi lebih intens karena norma budaya dan harapan sosial yang melekat pada peran mereka dalam menjaga keharmonisan relasi (Diniati & Sudaryono, 2026).

Dari wawancara dengan wanita dewasa awal menunjukkan bagaimana rasa bersalah dalam konflik pertemanan mempengaruhi kondisi emosional dan sosial mereka. M, wanita berusia 23 tahun yang tinggal di Desa Talaitad Utara, menyatakan:

"...Pernah ada konflik dengan seseorang dan itu sangat tidak mengenakkan, karena merasa bersalah yang sampai mempengaruhi keseharian saya, sering menjadi pikiran bahkan merasa canggung ketika bertemu kembali dengan teman tersebut."

Sementara itu, G, wanita berusia 22 tahun, mengungkapkan:

"....Merasa bersalah saat itu, waktu teman saya menyalahkan saya atas sesuatu yang terjadi, dan mempengaruhi hubungan kami sampai saat ini"

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa rasa bersalah yang muncul tidak hanya bersifat sesaat, melainkan memiliki dampak emosional dan sosial yang berkelanjutan, seperti kecanggungan sosial, penyesalan, hingga perubahan dalam kualitas hubungan. Untuk memahami lebih dalam tentang dinamika ini, Janoff-Bulman (1979) menawarkan konsep *self-blame*, yang terbagi menjadi *behavioral self-blame* (menyalahkan perilaku) dan *characterological self-blame* (menyalahkan karakter pribadi). Keduanya dapat ditemukan dalam narasi perempuan dewasa awal ketika mereka menilai peran mereka dalam konflik interpersonal. Penelitian ini penting dilakukan karena yang pertama, Fenomena ini umum, tapi jarang diteliti, konflik

interpersonal dengan teman dekat merupakan pengalaman yang sering terjadi di usia dewasa awal, terutama saat individu sedang membangun identitas dan kemandirian emosional (Syafdana & Gumelar, 2024). Namun, aspek *Guilty feeling* sebagai respons emosional terhadap konflik ini masih jarang menjadi focus utama dalam penelitian, khususnya di Indonesia. Selanjutnya, dampak psikologis yang signifikan, perasaan bersalah yang tidak terselesaikan dapat berdampak pada harga diri, Kesehatan mental, dan kualitas relasi sosial (Tangney & Dearing,, 2002). Jika terus dipendam, rasa bersalah ini bisa berkembang menjadi kecemasan, depresi, atau bahkan *self-blame* kronis (Sa'adah, 2023). Minimnya penelitian local dan konteks budaya, banyak studi tentang *guilt* berasal dari negara Barat, yang cenderung memiliki budaya lebih individualis. Sementara itu, di Indonesia, nilai-nilai relasional seperti menjaga perasaan, takut menyakiti, dan merasa tanggung jawab terhadap harmoni, sangat kuat sehingga perasaan bersalah dapat muncul dengan cara yang berbeda dan lebih kompleks. Relevansi dengan dinamika Perempuan dewasa awal, Wanita di usia 20-30 tahun sering berada di persimpangan antara kedewasaan emosional dan tuntutan sosial (Santri, Nurrochmah & Pradana, 2025). Mereka cenderung lebih empatik dan relasional, yang membuat mereka lebih rentan mengalami *guilty feeling* dalam relasi sosial, terutama ketika terjadi konflik interpersonal. Banyak Wanita dewasa awal tidak tahu bagaimana mengelolah rasa bersalah atau memperbaiki hubungan yang retak akibat konflik (Tangney et al., 2007). Enelan ini dapat membuka ruang refleksi dan memberikan pemahaman mendalam yang bisa diaplikasikan dalam program edukasi emosi dan pelatihan keterampilan sosial.

Desain penelitian yang digunakan adalah studi Fenomenologi. Pendekatan Fenomenologi berfokus pada eksplorasi pengalaman individu, dimana peneliti melakukan epoche(bracketing), reduksi fenomenologis dan sintesis makna untuk memahami esensi pengalaman(Moustakes, 1994). ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana *guilty feeling* berkembang dalam diri wanita dewasa awal bagaimana responden mengatasi konflik interpersonal dengan teman dekat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi para praktisi psikologi, pendidik, serta individu yang mengalami pengalaman serupa agar dapat mengembangkan strategi atau cara yang lebih efektif.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif Wanita dewasa awal dari keluarga broken home menghadapi konflik sosial. Penelitian Kualitatif adalah pendekatan yang mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial atau masalah (Cresswell, 2013).

Penelitian ini dilakukan di Desa Talaitad Utara, kecamatan Suluun Tareran, Kabupaten Minahasa Selatan. Dengan beberapa pertimbangan dan waktu yang ada, peneliti melakukan penelitian sejak 4 Agustus sampai 10 Oktober 2025, dilakukan dengan wawancara dan observasi dan atas seizin Informan.

Berdasarkan kriteria penelitian, subjek yang dilibatkan berjumlah dua orang perempuan dewasa awal berusia 22 dan 23 tahun. Keduanya merupakan mahasiswa yang berdomisili di Desa Talaitad Utara. Subjek dipilih menggunakan teknik

purposive sampling karena memiliki pengalaman langsung mengenai konflik interpersonal dengan teman dekat serta merasakan perasaan bersalah akibat konflik tersebut.

Jumlah dua subjek dianggap sesuai dengan pendekatan fenomenologi, sebab penelitian ini lebih menekankan kedalaman pengalaman subjektif daripada banyaknya partisipan. Kedua subjek mampu menyampaikan pengalaman secara mendalam, reflektif, dan relevan dengan tujuan penelitian, sehingga membantu peneliti memahami makna perasaan bersalah dalam konflik interpersonal.

Untuk memperkuat keabsahan data, penelitian ini juga melibatkan dua informan triangulasi sumber, yaitu masing-masing satu orang yang dekat dengan setiap subjek. Informan tersebut digunakan sebagai pembanding agar data yang diperoleh lebih konsisten dan temuan penelitian menjadi lebih kuat.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang akan peneliti gunakan yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Tahapan analisis mengacu pada Miles dan Huberman (1994), yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Pada tahap reduksi, peneliti memilih dan memfokuskan data wawancara, observasi, serta dokumentasi yang berkaitan dengan guilty feeling pada wanita dewasa awal dalam konflik interpersonal dengan teman dekat. Data yang telah disaring kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif, kutipan wawancara, tabel kategori, dan matriks tematik. Selanjutnya, peneliti menarik kesimpulan mengenai makna pengalaman guilty feeling dan memverifikasinya melalui triangulasi sumber, member check, serta diskusi dengan ahli untuk menjaga keabsahan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif naratif dengan mengacu pada tahapan analisis fenomenologis Creswell (2013). Pada tahap awal, peneliti melakukan bracketing atau epoche, yaitu berusaha menahan asumsi, pengalaman pribadi, serta pandangan subjektif agar pemahaman terhadap fenomena perasaan bersalah benar-benar bersumber dari pengalaman partisipan. Untuk menjaga objektivitas, peneliti juga membuat catatan reflektif guna membedakan antara pemahaman pribadi peneliti dan data yang diperoleh dari partisipan.

Selanjutnya, peneliti melakukan horizontalization dengan memperlakukan seluruh pernyataan partisipan yang berkaitan dengan pengalaman perasaan bersalah sebagai data yang penting. Setiap ungkapan partisipan dibaca dan dicermati secara menyeluruh tanpa langsung mengabaikan bagian tertentu. Setelah itu, pernyataan-pernyataan yang memiliki makna serupa dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama melalui tahap clustering of meanings. Tema-tema tersebut kemudian digunakan untuk menggambarkan inti pengalaman partisipan, seperti rasa bersalah, kehilangan kedekatan, penyesalan, penerimaan diri, serta upaya memperbaiki hubungan.

Pada tahap berikutnya, peneliti menyusun deskripsi tekstural untuk menjelaskan apa yang dialami oleh partisipan, misalnya perasaan canggung, sedih,

menyesal, dan kehilangan kenyamanan dalam hubungan pertemanan. Setelah itu, peneliti menyusun deskripsi struktural untuk menggambarkan bagaimana pengalaman tersebut terjadi dalam kehidupan partisipan, termasuk kondisi sosial, respons emosional, bentuk konflik, serta proses refleksi diri yang mereka lalui.

Tahap akhir dari analisis ini adalah merumuskan *essence of experience* atau makna esensial dari pengalaman partisipan. Pada bagian ini, peneliti menyatukan seluruh temuan untuk memahami hakikat perasaan bersalah yang dialami oleh wanita dewasa awal dalam konflik interpersonal dengan teman dekat. Melalui proses tersebut, perasaan bersalah dipahami bukan hanya sebagai emosi negatif, tetapi juga sebagai pengalaman moral dan reflektif yang berkaitan dengan hubungan sosial, penerimaan diri, serta upaya memperbaiki relasi. Berikut ini tabel sederhana proses analisis yang digunakan:

Tabel 1. Hasil Reduksi Data

a	Tem Kutipan Partisipan	Makna Temuan	Partisipan
Peraasaan bersalah	"Saya tidak tahu harus bagaimana, rasanya tidak enak setiap kali ingat itu."	Rasa bersalah yang masih berlanjut karena konflik belum terselesaikan secara emosional.	ME LATI
Rekonsiliasi sosial	"Saya akhirnya datang minta maaf, dan dia memaafkan saya."	Adanya usaha memperbaiki hubungan sosial setelah konflik.	Y LIL
Refleksi diri	"Sekarang saya belajar untuk lebih berhati-hati bicara."	Munculnya pembelajaran emosional setelah mengalami konflik interpersonal.	ME LATI dan LILY

Berdasarkan hasil reduksi data, terlihat adanya perbedaan pengalaman perasaan bersalah antara Melati dan Lily. Melati menunjukkan bentuk *unresolved guilt*, yaitu rasa bersalah yang belum sepenuhnya terselesaikan karena hubungan dengan teman dekatnya tidak kembali seperti sebelumnya. Sementara itu, LILY memperlihatkan bentuk *adaptive guilt*, yaitu rasa bersalah yang mampu diarahkan menjadi dorongan untuk memperbaiki hubungan dan membangun kembali komunikasi sosial.

Selama proses wawancara dan observasi, kedua partisipan menunjukkan ekspresi emosional yang kuat ketika menceritakan pengalaman konflik interpersonal yang mereka alami. Pada Melati, emosi yang paling menonjol adalah sedih, kecewa, dan canggung. Ia beberapa kali menundukkan kepala, berbicara dengan suara pelan, serta menghindari kontak mata ketika mengingat kembali peristiwa yang menyebabkan hubungannya menjadi renggang. Sikap tersebut menunjukkan adanya penyesalan mendalam dan beban emosional yang masih dirasakan.

Berbeda dengan Melati, Lily tampak lebih tenang dan reflektif dalam menceritakan pengalamannya. Ia mampu mengakui kesalahan dan memaknai konflik sebagai pelajaran dalam membangun komunikasi yang lebih baik. Hal ini tampak dalam pernyataannya, "Saya pikir waktu itu saya terlalu ngotot, jadi saya

juga salah. Sekarang saya lebih hati-hati kalau bicara dengan orang.” Berdasarkan hasil observasi sosial, Lily juga terlihat telah kembali berbaur dengan kelompok teman dekatnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa Lily berhasil menjalani proses rekonsiliasi sosial secara lebih positif.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan bersalah pada wanita dewasa awal dalam konflik interpersonal dengan teman dekat merupakan pengalaman emosional, moral, dan relasional yang kompleks. Berdasarkan wawancara mendalam dan observasi nonpartisipan terhadap dua partisipan, yaitu MELATI dan LILY, ditemukan bahwa rasa bersalah tidak hanya hadir sebagai reaksi sesaat setelah konflik, tetapi juga berkembang melalui proses refleksi, penyesalan, pemaknaan, serta usaha memperbaiki hubungan sosial.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Tangney dan Dearing (2002) yang menjelaskan bahwa rasa bersalah muncul ketika individu menyadari bahwa tindakannya telah melanggar nilai moral atau menyakiti orang lain. Dalam konteks ini, rasa bersalah berfungsi sebagai mekanisme moral yang mendorong individu untuk memperbaiki kesalahan dan menjaga keharmonisan hubungan. Pada wanita dewasa awal, pengalaman ini menjadi semakin penting karena tahap perkembangan tersebut berkaitan erat dengan kemampuan membangun kedekatan emosional. Erikson (1968), melalui tahap intimacy versus isolation, menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan masa ketika individu belajar membangun hubungan yang dekat, sehat, dan bermakna. Oleh sebab itu, konflik dengan teman dekat dapat memunculkan tekanan emosional yang mendalam karena relasi tersebut memiliki nilai penting bagi identitas dan kehidupan sosial individu.

Dalam perspektif fenomenologi Creswell (2013), pengalaman manusia dapat dipahami melalui dua dimensi, yaitu *what* atau apa yang dialami dan *how* atau bagaimana pengalaman tersebut dijalani. Pada dimensi *what*, kedua partisipan sama-sama mengalami rasa bersalah akibat konflik interpersonal. MELATI merasa bersalah karena ucapannya dianggap menyinggung teman dekatnya, sedangkan LILY merasa bersalah setelah menyadari bahwa cara komunikasinya kurang tepat. Keduanya menunjukkan adanya kesadaran moral bahwa tindakan atau perkataan yang dilakukan telah mengganggu keharmonisan hubungan.

Pada dimensi *how*, pengalaman kedua partisipan menunjukkan pola yang berbeda. MELATI mengalami rasa bersalah yang menetap karena hubungan dengan temannya tidak benar-benar pulih meskipun ia telah meminta maaf. Ia terus mengingat peristiwa tersebut, merasa tidak nyaman, sedih, canggung, dan mengalami kesulitan untuk melepaskan perasaan bersalah. Kondisi ini menggambarkan unresolved guilt atau rasa bersalah yang belum terselesaikan. Sebaliknya, LILY menunjukkan pola yang lebih adaptif. Ia mampu menyadari kesalahannya, melakukan refleksi diri, meminta maaf, dan memperoleh penerimaan dari temannya. Proses tersebut membuat rasa bersalah yang dialaminya berubah menjadi pengalaman pembelajaran dan pemulihan hubungan.

Perbedaan pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa rasa bersalah bersifat relasional. Baumeister, Stillwell, dan Heatherton (1994) menyatakan bahwa rasa bersalah tidak hanya muncul karena pelanggaran pribadi, tetapi juga karena adanya

kesadaran bahwa tindakan seseorang telah melukai atau mengganggu hubungan dengan orang lain. Pada MELATI, dimensi emosional lebih dominan karena tidak adanya pemulihan hubungan secara emosional. Temannya mungkin telah menerima permintaan maaf secara verbal, tetapi belum menunjukkan keterbukaan emosional yang membuat MELATI merasa benar-benar dimaafkan. Sementara itu, pada LILY, dimensi relasional lebih kuat karena adanya komunikasi, penerimaan, dan pengampunan dari pihak lain.

Hal tersebut juga sesuai dengan pandangan McCullough et al. (2001) yang menjelaskan bahwa pengampunan dapat terjadi dalam dua bentuk, yaitu *cognitive forgiveness* dan *emotional forgiveness*. MELATI tampaknya hanya mengalami pengampunan secara kognitif, yaitu ketika temannya mengatakan bahwa masalah sudah selesai, tetapi hubungan emosional di antara mereka tetap berjarak. Sebaliknya, LILY mengalami pengampunan secara emosional karena temannya bersedia menerima permintaan maaf dan memulihkan kembali komunikasi. Dengan demikian, rasa bersalah dapat mereda apabila terdapat penerimaan sosial dan pemulihan hubungan yang nyata.

Dari sisi psikologi moral, Tangney dan Dearing (2002) membedakan rasa bersalah yang sehat dengan rasa malu. Rasa bersalah berfokus pada tindakan yang salah, sedangkan rasa malu berfokus pada penilaian negatif terhadap diri. Pada LILY, rasa bersalah tetap berada pada bentuk yang sehat karena ia menyadari kesalahan komunikasinya dan berusaha memperbaikinya tanpa merendahkan dirinya sendiri. Sebaliknya, pada MELATI, rasa bersalah mulai bergeser menjadi *self-blame* karena ia tidak hanya menyesali tindakannya, tetapi juga merasa gagal sebagai teman. Hal ini membuat rasa bersalah menjadi lebih berat dan sulit diselesaikan.

Perbedaan antara MELATI dan LILY juga dapat dijelaskan melalui konsep regulasi emosi. Gross (2014) menyatakan bahwa kemampuan seseorang dalam mengatur emosi menentukan bagaimana ia memaknai dan merespons pengalaman negatif. MELATI menunjukkan kecenderungan *rumination*, yaitu terus memikirkan kesalahan yang telah terjadi tanpa menemukan penyelesaian emosional. Sebaliknya, LILY menunjukkan *emotional processing* yang lebih sehat karena ia mampu mengolah emosi, menyadari kesalahan, kemudian mengambil tindakan untuk memperbaiki hubungan. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi faktor penting yang menentukan apakah rasa bersalah berkembang menjadi beban psikologis atau justru menjadi sarana pertumbuhan diri.

Temuan penelitian ini memperlihatkan dua bentuk utama rasa bersalah. Pertama, rasa bersalah maladaptif sebagaimana dialami MELATI, yang ditandai dengan kesedihan berkepanjangan, kecanggungan sosial, penarikan diri, dan perasaan tidak selesai karena hubungan tidak pulih secara emosional. Kedua, rasa bersalah adaptif sebagaimana dialami LILY, yang ditandai dengan refleksi diri, keberanian meminta maaf, penerimaan dari pihak lain, serta perubahan sikap dalam berkomunikasi. Kedua bentuk ini menunjukkan bahwa rasa bersalah dapat menjadi pengalaman yang melemahkan apabila tidak terselesaikan, tetapi dapat pula menjadi pengalaman yang membangun apabila diikuti dengan kesadaran, tanggung jawab, dan rekonsiliasi.

Selain berdampak secara psikologis, rasa bersalah juga memiliki makna sosial dan spiritual. Dalam masyarakat yang menjunjung tinggi nilai kekeluargaan, solidaritas, dan hubungan sosial, seperti di Desa Talaitad Utara, konflik interpersonal tidak hanya dipandang sebagai persoalan pribadi, tetapi juga sebagai gangguan terhadap keharmonisan sosial. Oleh karena itu, permintaan maaf, penerimaan, dan pengampunan menjadi bagian penting dalam menjaga hubungan antarmanusia. Dalam konteks religius, rasa bersalah juga dapat dimaknai sebagai panggilan batin untuk memperbaiki diri, memperbaiki hubungan dengan sesama, dan menjaga ketenangan hati.

Sejalan dengan Tangney dan Fischer (1995), rasa bersalah yang sehat dapat berfungsi sebagai moral motivator, yaitu dorongan moral yang membuat individu bertanggung jawab tanpa kehilangan harga diri. Hal ini tampak jelas pada LILY yang menjadikan pengalaman bersalah sebagai pelajaran untuk lebih berhati-hati dalam berbicara, lebih memahami perasaan orang lain, dan membangun komunikasi yang lebih baik. Pada MELATI, meskipun rekonsiliasi sosial tidak sepenuhnya tercapai, pengalaman bersalah tetap memberikan pembelajaran tentang pentingnya menjaga ucapan, menerima batas hubungan, dan memahami bahwa pengampunan tidak selalu berada dalam kendali diri sendiri.

Hasil triangulasi sumber memperkuat temuan bahwa pengalaman rasa bersalah kedua partisipan konsisten dengan keterangan narasumber pendukung. Pada MELATI, konflik yang berawal dari kesalahpahaman komunikasi menyebabkan perubahan sikap dari teman dekatnya, seperti menjaga jarak dan menghindar. Meskipun MELATI telah berusaha meminta maaf, tidak adanya pemulihan relasi secara emosional membuat rasa bersalahnya menetap. Pada LILY, konflik akibat perbedaan pendapat dapat diselesaikan melalui pengakuan kesalahan, permintaan maaf, dan penerimaan dari pihak lain. Hal ini membuat rasa bersalah yang dialaminya menjadi lebih adaptif dan berfungsi sebagai sarana pembelajaran emosional.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa perasaan bersalah pada wanita dewasa awal dalam konflik interpersonal bukan hanya beban emosional, melainkan juga proses pembentukan kedewasaan moral dan sosial. Rasa bersalah mengajarkan individu untuk lebih peka terhadap perasaan orang lain, lebih berhati-hati dalam berkomunikasi, serta lebih bertanggung jawab dalam menjaga hubungan. Namun, dampak rasa bersalah sangat bergantung pada kemampuan individu dalam meregulasi emosi dan respons sosial dari pihak lain. Apabila terdapat penerimaan dan pemulihan hubungan, rasa bersalah dapat mereda dan menjadi pengalaman pertumbuhan. Sebaliknya, apabila tidak ada pemulihan emosional, rasa bersalah dapat menetap dan menimbulkan tekanan psikologis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan hanya dua orang wanita dewasa awal sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, waktu wawancara yang terbatas membuat eksplorasi pengalaman partisipan belum sepenuhnya mendalam. Ketiga, penelitian ini masih terbatas pada pengalaman subjek utama dan beberapa narasumber pendukung. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan pemahaman penting mengenai dinamika rasa bersalah dalam konflik interpersonal, khususnya pada wanita dewasa awal. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian

selanjutnya yang lebih luas serta dapat dimanfaatkan dalam pengembangan pendidikan emosional, konseling, dan pembinaan hubungan sosial yang sehat.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa guilty feeling pada wanita dewasa awal yang mengalami konflik interpersonal dengan teman dekat merupakan pengalaman moral yang kompleks dan multidimensi. Perasaan ini tidak hanya muncul sebagai reaksi emosional sesaat, tetapi juga berkaitan dengan proses berpikir, penilaian diri, hubungan sosial, serta nilai budaya dan spiritual yang melekat pada diri individu. Rasa bersalah dapat menjadi tekanan psikologis apabila individu tidak memperoleh penerimaan sosial, sebagaimana tampak pada pengalaman MELATI. Sebaliknya, perasaan tersebut juga dapat menjadi ruang pendewasaan moral apabila diolah melalui refleksi diri, empati, serta keinginan untuk memperbaiki relasi, seperti yang terlihat pada pengalaman LILY.

Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman bersalah tidak hanya dipahami sebagai beban batin, melainkan juga sebagai proses pencarian makna atas tindakan yang dianggap telah melukai hubungan yang penting. MELATI dan LILY sama-sama memperlihatkan adanya kesadaran diri, perenungan, serta usaha memahami konflik yang mereka alami. Namun, perbedaan akhir hubungan keduanya menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menafsirkan dan mengelola rasa bersalah, bergantung pada kemampuan reflektif, dukungan sosial, serta peluang untuk melakukan pemulihan hubungan.

Saran

Dengan demikian, pengalaman guilty feeling mengajarkan bahwa relasi antarmanusia tidak hanya dibangun melalui ukuran benar dan salah, tetapi juga melalui kasih, pengertian, penerimaan, dan kesediaan untuk memperbaiki hubungan yang pernah terganggu. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan dua partisipan wanita dewasa awal di Desa Talaitad Utara, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh sebab itu, penelitian berikutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam, termasuk laki-laki atau kelompok usia lain, serta mengkaji lebih dalam pengaruh budaya dan dukungan sosial dalam pembentukan rasa bersalah maupun proses rekonsiliasi hubungan interpersonal. Selain itu, pihak kampus dan tenaga pendidik diharapkan dapat menyediakan ruang dialog atau layanan bimbingan konseling yang membantu mahasiswa memahami dinamika emosi, konflik sosial, dan rasa bersalah dalam hubungan interpersonal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). *Guilt: An interpersonal approach*. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.243>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Diniati, W., & Sudaryono, S. (2026). Peran Perempuan Dalam Pembentukan Ruang Spiritual Permukiman Pesisir Suku Mandar di Tanangan. *Jurnal Sosial Teknologi*, 6(1), 322-328. <http://sostech.greenvest.co.id/index.php/sostech/article/view/32648>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Hocker, J. L., & Wilmot, W. W. (2013). *Interpersonal conflict* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798-1809. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.10.1798>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Sa'adah, S. A. (2023). *Pengaruh religiusitas dan strategi coping terhadap stres ibu pasca melahirkan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/55467>
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 118-131. <https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/pyschoaksara/article/view/1706>
- Santrock, J. W. (2022). *Life-span development* (19th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Syafdana, N. N., & Gumelar, R. G. (2024). Fenomenologi Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Dewasa Muda. *Perspektif*, 13(3), 628-637. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/perspektif/article/view/11116>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>