

# Kelekatan di Masa Dewasa Awal pada Individu yang Menjalinkan Hubungan tanpa Komitmen

Haniyah Jundiayana, Rakhmaditya Dewi Noorrizki\*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: rakhmaditya.dewi.fppsi@um.ac.id

Paper received: 10-12-2023; revised: 15-01-2024; accepted: 26-01-2024

## Abstract

The need for love and affection is a basic human need. In fulfilling these needs, humans will try to find an attachment figure by building romantic relationships, especially in early adulthood. Not all romantic relationships are based on strong commitment, which raises many questions about attachment in individuals who are in relationships without commitment. This study aims to determine whether there is attachment in romantic relationships built without commitment. The method used in this research is descriptive quantitative by distributing questionnaires to 20 participants in a relationship without commitment with the age range of 18-30. The results show that 3 out of 4 attachment indicators are successfully fulfilled by individuals who undergo relationships without commitment in early adulthood, so it cannot be proven that the absence of commitment will cause the absence of attachment to the relationship. The data results also indicate that attachment will still exist, especially in the aspects of satisfaction, trust, and self-disclosure, even though the relationship is built without based on formal commitment. The findings of this study are expected to be useful in developing the study of psychology, especially social psychology, regarding the discussion of problems in relationships and their relation to mental health.

**Keywords:** attachment; uncommitted relationship; early adulthood

## Abstrak

Kebutuhan cinta dan kasih sayang merupakan kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial. Manusia akan berupaya mencari sosok lekat dengan membangun relasi romantis untuk memenuhi kebutuhan tersebut, khususnya pada masa dewasa awal. Namun, tidak semua hubungan romantis dilandasi oleh komitmen kuat, hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai kelekatan pada individu yang menjalin hubungan tanpa komitmen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kelekatan pada hubungan romantis yang dibangun tanpa adanya komitmen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dengan menyebarkan kuisioner pada 20 partisipan yang menjalani hubungan tanpa komitmen dari rentang usia 18-30 tahun. Perolehan hasil data menunjukkan bahwa 3 dari 4 indikator *attachment* berhasil dipenuhi oleh individu yang menjalani hubungan tanpa komitmen pada masa dewasa awal, sehingga tidak dapat dibuktikan bahwa ketiadaan komitmen akan menyebabkan ketiadaan kelekatan pada hubungan. Hasil data juga mengindikasikan bahwa kelekatan akan tetap ada terutama pada aspek kepuasan, kepercayaan, dan *self-disclosure*, walaupun hubungan tersebut dibangun tanpa didasari komitmen formal. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam mengembangkan kajian ilmu psikologi khususnya terhadap psikologi sosial mengenai pembahasan permasalahan dalam hubungan dan kaitannya dengan kesehatan mental pada individu.

**Kata kunci:** kelekatan; hubungan tanpa komitmen; masa dewasa awal

## 1. Pendahuluan

Manusia dikenal sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan perhatian, kasih sayang, serta cinta dari orang-orang di sekitarnya (Jannah, Fitriana, & Rahmawati, 2020). Untuk bisa memenuhi kebutuhan tersebut, manusia akan berupaya untuk menjalin suatu relasi romantis atau hubungan yang intim dengan lawan

jenisnya, khususnya pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan sebuah peralihan atau masa transisi dari masa remaja, tidak sedikit individu yang sudah mulai membutuhkan sosok lekat baru untuk membangun sebuah relasi personal yang romantis. Namun, tidak semua dari mereka mampu untuk membentuk komitmen yang kuat dalam menjalani hubungannya tersebut. Sehingga mengakibatkan banyaknya hubungan romantis yang tidak dilandasi oleh suatu komitmen atau keterikatan tertentu. Fenomena ini sering kali ditemui dan banyak terjadi pada usia dewasa awal, karena hampir sebagian besar dari mereka hanya ingin menyalurkan dan mendapatkan kebutuhan akan cinta dan kekekatannya tanpa mau untuk terikat dalam sebuah pola hubungan yang menuntut adanya komitmen (Nuraini dkk, 2023).

Seiring dengan berkembangnya zaman, gaya hubungan juga terus mengalami revolusi di setiap periodenya. Hubungan dengan suatu ikatan komitmen yang jelas, hubungan yang dijalin atas dasar suatu keuntungan, maupun hubungan yang dijalani tanpa adanya suatu komitmen atau kejelasan. Bagi generasi saat ini, pola hubungan seperti itu merupakan hal yang biasa dan lumrah saja terjadi (Masha & Ashaf, 2022). Fenomena ini lazim ditemui mengingat bahwa pola pikir yang terbentuk juga akan secara dinamis mengalami pembaharuan terhadap masuk dan bertambahnya informasi serta budaya-budaya baru. Hubungan tanpa komitmen sendiri merupakan suatu istilah yang digunakan untuk mendefinisikan sebuah relasi romantis namun dijalani tanpa adanya ketegasan status dan tujuan jangka panjang. Individu yang belum siap untuk mengawali sebuah komitmen baru karena memiliki pengalaman traumatis dan tidak memiliki waktu untuk menjalani hubungan ke jenjang serius biasanya lebih memilih untuk melakukan hubungan jenis ini. Hubungan tanpa komitmen ini sering kali dikaitkan dengan HTS atau hubungan tanpa status (Nuraini dkk, 2023).

Banyak temuan dari penelitian yang memverifikasi bahwa pada orang dewasa, hubungan intim yang mereka jalani terdorong oleh perolehan *attachment* atau kelekatan pada awal tahap perkembangan mereka, terutama pada saat masa kanak-kanak (Hazan & Shaver, 1987). Ainsworth (1969) menambahkan bahwa terdapat dua tipe kelekatan, yaitu kelekatan aman (*secure attachment*) dan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) yang terbagi lagi menjadi dua klasifikasi yaitu, *avoidant* dan *ambivalent attachment*. Pada individu dengan kelekatan yang aman akan relatif lebih mudah untuk mandiri dan menjalin hubungan personalnya. Sedangkan individu yang memiliki kelekatan tidak aman akan lebih rentan memiliki tantangan tersendiri dalam membangun relasi romantisnya dan sulit menjadi mandiri.

Berdasarkan hasil yang sudah dipaparkan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan validasi apakah terdapat kelekatan pada hubungan romantis yang dibangun tanpa adanya suatu komitmen. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dinamika kelekatan pada masing-masing individu terhadap keputusannya dalam membangun suatu komitmen pada hubungan yang dijalannya. Kemudian, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat terutama bagi individu yang sedang menjalin hubungan tanpa komitmen untuk dapat mengetahui dan mengidentifikasi apa yang memungkinkan mereka pada akhirnya memutuskan untuk menjalani hubungan tanpa komitmen tersebut. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam mengembangkan kajian ilmu psikologi khususnya terhadap psikologi sosial mengenai pembahasan permasalahan dalam hubungan dan kaitannya dengan kesehatan mental pada individu.

## 2. Metode

Penelitian artikel ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan mengambil data dari jumlah sampel yang sudah ditentukan yaitu sebanyak 20 partisipan yang sedang menjalani hubungan tanpa komitmen dari rentang usia 18-30 tahun. Peneliti sudah terlebih dahulu menyusun instrumen kuisisioner sebanyak 8 item pernyataan yang akan dilakukan melalui sistem polling. Definisi operasional pada penelitian ini meliputi definisi mengenai kelekatan yang dimasukkan dalam penelitian, seperti pemenuhan aspek kepuasan hubungan, membangun kepercayaan serta keintiman satu sama lain, dan perasaan untuk bebas mengutarakan sesuatu dalam sebuah hubungan. Kelekatan yang diukur pada penelitian ini adalah kelekatan pada individu yang sedang menjalani hubungan tanpa komitmen. Instrumen penelitian ini disusun dengan menggunakan indikator dari landasan *Attachment Theory* oleh Ainsworth dan Bowlby (1978) yang menyatakan bahwa aspek-aspek relasi romantis pada masa dewasa dipengaruhi oleh gaya *attachment* seseorang yang antara lain mencakup kepuasan dalam hubungan, kepercayaan, keintiman, dan *self-disclosure*.

**Tabel 1. Instrumen Kuisisioner**

No.	Indikator	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Kepuasan Hubungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya merasa nyaman dan puas dalam hubungan saya tanpa perlu berkomitmen dalam jangka waktu yang panjang</li> <li>Saya merasa bahwa saya dan pasangan saya memiliki kebebasan untuk menjalani kehidupan masing-masing dalam hubungan ini</li> </ul>		
2.	Kepercayaan Hubungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya sering berbicara dengan pasangan saya tentang masa depan dan kebutuhan kami</li> <li>Saya merasa bahwa kami memiliki kesepakatan yang memungkinkan kami untuk menjalani kehidupan kami tanpa rasa bersalah</li> </ul>		
3.	Keintiman Hubungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya merasa bahwa hubungan ini tidak memerlukan janji-janji atau komitmen formal</li> <li>Saya cenderung menjalin hubungan dengan cara yang tidak mengikatkan diri dengan pasangan</li> </ul>		
4.	<i>Self-Disclosure</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya suka bercerita tentang bagaimana masa lalu dan latar belakang saya kepada pasangan</li> </ul>		

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan kuisisioner yang telah peneliti sebarakan kepada target responden yang sesuai kriteria, data yang didapat dari *polling* menunjukkan hasil akhir sebagai berikut:

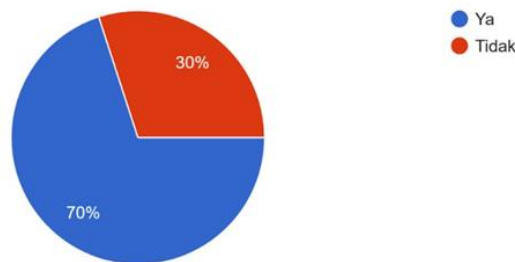
**Tabel 1. Deskripsi Subjek**

No.	Deskripsi	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	5	25%
		Perempuan	15	75%
2.	Usia	18 Tahun	3	15%
		19 Tahun	5	25%
		20 Tahun	9	45%
		21 Tahun	3	15%
TOTAL			20	100%

Data di tabel menunjukkan dari total 20 subjek, subjek dengan frekuensi terbanyak berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 15 orang (75%), dan 5 orang lagi berjenis kelamin laki-laki (25%). Dari kriteria rentang usia 18-30 tahun telah yang ditetapkan, subjek dengan usia 20 tahun mendominasi hasil data yaitu sebanyak 9 orang (45%), di urutan kedua menyusul subjek berusia 19 tahun yang berjumlah 5 orang (25%), kemudian subjek dengan usia 18 tahun dan 21 tahun menempati posisi terakhir dari aspek kuantitasnya dengan jumlah yang sama yaitu masing-masing 3 orang (15%).

### 3.1. Indikator Kepuasan Hubungan

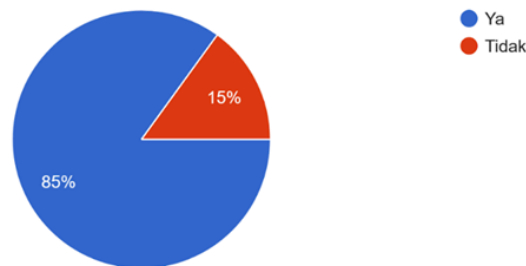
Saya merasa nyaman dan puas dalam hubungan saya tanpa perlu berkomitmen dalam jangka waktu yang panjang  
20 jawaban



**Gambar 1. Item 1 Indikator Kepuasan Hubungan**

Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa sebanyak 70% dari sampel atau 14 orang yang sedang menjalani hubungan tanpa komitmen merasa nyaman dan puas dengan hubungannya walaupun tanpa adanya suatu landasan komitmen yang dibangun. Terpenuhinya suatu tujuan dalam sebuah hubungan akan meningkatkan intensitas kepuasan dalam hubungan tersebut. Kepuasan dalam hubungan dapat diraih jika individu tersebut merasa sudah bisa seimbang dalam mendapatkan keuntungan dan memberikan kontribusi yang besar untuk pasangannya (Regan, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang menjalin hubungan meskipun tanpa dilandasi suatu komitmen tetap bisa merasa nyaman dan puas dengan hubungannya.

Saya merasa bahwa saya dan pasangan saya memiliki kebebasan untuk menjalani kehidupan masing-masing dalam hubungan ini  
20 jawaban

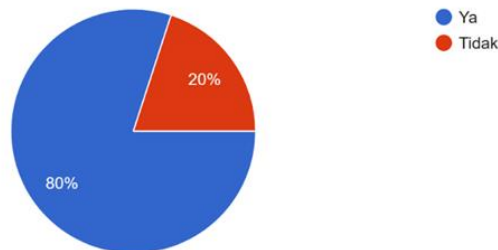


**Gambar 2. Item 2 Indikator Kepuasan Hubungan**

Pada item kedua indikator kepuasan hubungan menunjukkan hasil sebanyak 17 orang dari sampel (85%) merasa bahwa mereka memiliki kebebasan dalam memilih keputusan dan menjalani kehidupan mereka masing-masing dalam hubungan yang tidak dilandasi komitmen tertentu. Sutanto dan Muttaqin (2022) menyatakan bahwa individu memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan-pilihan yang ada sesuai dengan keinginannya tanpa ada kewajiban dari orang lain dalam hubungannya. Ini menyatakan bahwa mayoritas dari sampel sepakat bahwa adanya kebebasan yang mereka miliki akan meningkatkan kepuasan dalam hubungan mereka tanpa perlu berkomitmen.

### 3.2. Indikator Kepercayaan Hubungan

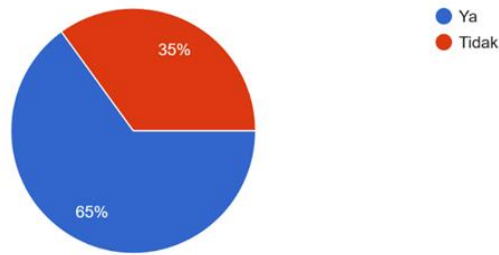
Saya sering berbicara dengan pasangan saya tentang masa depan dan kebutuhan kami  
20 jawaban



**Gambar 3. Item 1 Indikator Kepercayaan Hubungan**

Indikator kepercayaan hubungan pada item ini menunjukkan hasil 80% dari sampel atau sebanyak 16 orang merasa percaya pada pasangannya dengan menunjukkan intensitas pembicaraan mengenai masa depan dan kebutuhan yang sering dilakukan. Ketika suatu kepercayaan sudah terbentuk, maka akan tercipta hubungan yang kokoh dimana individu dapat menggantungkan diri satu sama lain dengan pasangannya (Renanda, 2018). Pendapat tersebut dibuktikan melalui lebih dari setengah sampel bisa dengan leluasa berbicara tentang masa depan dan kebutuhan-kebutuhannya karena telah berhasil membangun dan merasakan kepercayaan di antara mereka.

Saya merasa bahwa kami memiliki kesepakatan yang memungkinkan kami untuk menjalani kehidupan kami tanpa rasa bersalah  
20 jawaban

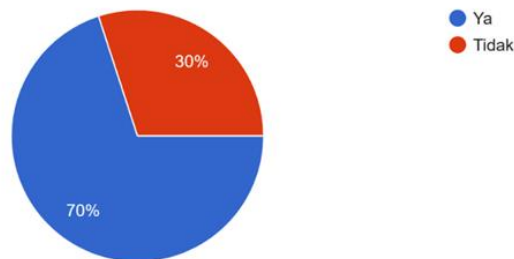


**Gambar 4. Item 2 Indikator Kepercayaan Hubungan**

Item kedua dari indikator kepercayaan hubungan menunjukkan bahwa sebanyak 13 orang dari sampel (65%) tidak merasa bersalah dalam menjalani kehidupan mereka karena adanya kesepakatan yang sebelumnya sudah terlebih dahulu mereka tetapkan bersama. Simpson (2007) menyatakan bahwa hubungan yang diisi dengan kepercayaan akan lebih berkemungkinan besar untuk mengurangi rasa ragu-ragu dan ketidakpuasan diri. Pernyataan ini menguatkan hasil di atas yang dapat disimpulkan bahwa semakin besar kepercayaan dalam suatu hubungan maka akan semakin besar juga keyakinan dalam menjalani kehidupan mereka tanpa dibayang-bayangi perasaan bersalah.

### 3.3. Indikator Keintiman Hubungan

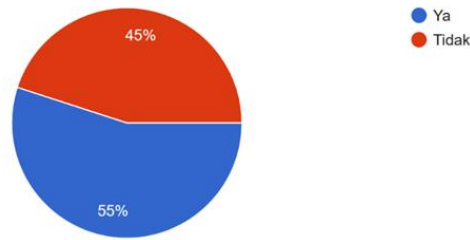
Saya merasa bahwa hubungan ini tidak memerlukan janji-janji atau komitmen formal  
20 jawaban



**Gambar 5. Item 1 Indikator Keintiman Hubungan**

Pada item pertama indikator keintiman hubungan menunjukkan hasil sebanyak 14 orang dari sampel (70%) merasa bahwa tidak diperlukan adanya janji-janji atau komitmen formal dalam hubungan mereka. Sebagian besar sampel merasa bahwa mereka lebih membutuhkan keintiman yang intensif dan sangat mendalam daripada hanya sebuah janji dan komitmen formal.

Saya cenderung menjalin hubungan dengan cara yang tidak mengikatkan diri dengan pasangan  
20 jawaban

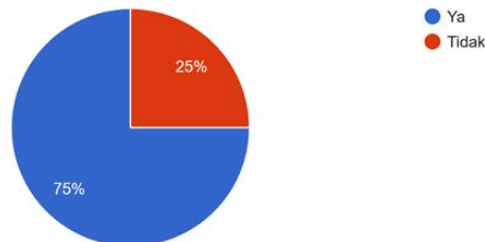


**Gambar 6. Item 2 Indikator Keintiman Hubungan**

Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa sebanyak 55% dari sampel atau 11 orang yang sedang menjalin hubungan tanpa komitmen relatif menjalani hubungan dengan cara yang tidak mengikatkan diri dengan pasangannya. Ascentia (2020) menyatakan bahwa komponen keintiman dapat dilihat melalui aspek kedekatan, keterhubungan, dan ikatan dalam hubungan cinta. Sebagian dari sampel merasa bahwa dalam suatu hubungan tanpa komitmen tidak diperlukan kedekatan dan keterhubungan dengan intensitas yang tinggi untuk bisa merasakan suatu keintiman tertentu.

### 3.4. Indikator Self-Disclosure

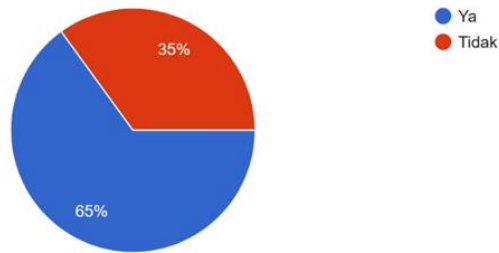
Saya suka bercerita tentang bagaimana masa lalu dan latar belakang saya kepada pasangan  
20 jawaban



**Gambar 7. Item 1 Indikator Self-Disclosure**

Berdasarkan indikator *self-disclosure* pada item ini menunjukkan hasil 75% dari sampel atau sebanyak 15 orang merasa bahwa mereka merasa nyaman untuk mengungkapkan informasi tentang diri mereka kepada pasangan. Kualitas hubungan yang besar memiliki keterkaitan erat dengan pengungkapan diri (Turner, Grube, & Meyers, 2001; Valkenburg & Peter, 2009). Rasa nyaman yang timbul ketika mengekspresikan diri terbukti dapat meningkatkan kualitas hubungan yang sedang mereka jalani meskipun tidak disertai dengan adanya sebuah komitmen formal.

Saya dengan mudah bisa menyampaikan apa yang saya rasakan dalam hubungan ini  
20 jawaban



**Gambar 8. Item 2 Indikator Self-Disclosure**

Item kedua dari indikator *self-disclosure* menunjukkan bahwa sebanyak 13 orang dari sampel (65%) merasa leluasa untuk mencurahkan apa yang mereka rasakan kepada pasangan. Seperti pernyataan Rodd (1989) bahwa komunikasi yang baik dalam hubungan berkaitan dengan teori *self-disclosure* yang berfungsi sebagai alat, sarana, atau mekanisme yang dapat dilakukan untuk mengembangkan hubungan. Hal ini membuktikan bahwa semakin bagus komunikasi yang terjalin, maka akan semakin meningkatkan kualitas dalam pengembangan hubungan, baik dengan atau tanpa komitmen di dalamnya.

Kelekatan dalam penelitian ini dimaknai dari 4 indikator menurut Ainsworth dan Bowlby yang meliputi aspek kepuasan dalam hubungan, kepercayaan, keintiman, dan *self-disclosure*. Dari 4 indikator yang telah diujikan langsung kepada para subjek melalui kuisisioner, didapatkan hasil bahwa pada aspek kepuasan hubungan, mayoritas dari sampel menyatakan puas dengan hubungan mereka dalam bentuk kebebasan memilih jalan hidup dan rasa nyaman yang mereka dapatkan. Sehingga dapat dikatakan bahwa aspek kepuasan hubungan ini menunjukkan adanya kelekatan pada masing-masing individu yang menjalin hubungan tanpa komitmen.

Aspek kedua yaitu kepercayaan hubungan, menunjukkan hasil bahwa lebih dari sebagian sampel yang mengisi hubungannya dengan kepercayaan akan lebih mudah untuk menyampaikan kebutuhan-kebutuhan mereka serta membuat mereka menjadi lebih yakin dalam menjalani hubungan tanpa perasaan bersalah atas sesuatu. Ini membuktikan bahwa individu dengan kelekatan erat akan meningkatkan rasa kepercayaan pada pasangannya. Hal tersebut juga memiliki keterkaitan dengan aspek pertama, yaitu kepuasan hubungan yang menyatakan jika terdapat kelekatan dan kepercayaan pada pasangan maka akan menyebabkan kepuasan hubungan romantis itu terpenuhi meskipun dengan tanpa komitmen (Renanda, 2018).

Pada aspek ketiga mengenai keintiman, lebih dari separuh sampel secara tidak langsung menyatakan bahwa mereka membutuhkan lebih banyak keintiman tertentu daripada hanya sekedar komitmen atau janji-janji formal. Namun, hasil data menunjukkan bahwa mereka relatif menjalani hubungan dengan cara yang tidak mengikatkan diri dengan pasangan, yang mana hal ini menandakan pasangan tanpa komitmen belum menunjukkan adanya kelekatan pada aspek keintiman. Lain halnya dengan aspek *self-disclosure*, aspek ini menunjukkan bahwa pada individu yang menjalani hubungan tanpa komitmen tidak



membuat mereka mengurangi intensitas komunikasi dengan pasangannya, terutama dalam hal masa lalu dan apa yang mereka rasakan.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan dan direfleksikan bahwa 3 dari 4 indikator *attachment* berhasil dipenuhi oleh individu yang menjalani hubungan tanpa komitmen pada masa dewasa awal, sehingga tidak dapat dibuktikan bahwa ketiadaan komitmen akan menyebabkan ketiadaan kelekatan pada hubungan. Hasil data juga mengindikasikan bahwa kelekatan akan tetap ada terutama pada aspek kepuasan, kepercayaan, dan *self-disclosure*, walaupun hubungan tersebut dibangun tanpa didasari sebuah komitmen yang formal.

Penelitian ini terbatas hanya kepada pengukuran satu variabel (kelekatan) dalam hubungan tanpa komitmen yang dijalani individu pada masa dewasa awal, sehingga diharapkan kepada peneliti lainnya untuk mengembangkan pengukuran terhadap aspek lain dan tidak terbatas hanya pada kelekatan saja. Dinamika kelekatan pada masing-masing individu terhadap keputusannya dalam membangun suatu komitmen juga belum bisa teridentifikasi secara spesifik melalui penelitian ini karena keterbatasan pengukuran yang hanya menggunakan 8 item kuisioner. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melengkapi temuan dari penelitian ini serta dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan kajian ilmu psikologi khususnya terhadap psikologi sosial mengenai pembahasan permasalahan dalam hubungan dan kaitannya dengan kesehatan mental pada individu.

#### Daftar Rujukan

- Akbar, A. A. (2023). Hubungan antara intensitas komunikasi dengan komitmen pernikahan pada pasangan *long distance marriage* (LDM). *Jurnal At-Taujih*, 3(1), 67-79.
- Ananda, P. Z. (2022). Hubungan antara kelekatan tidak aman dengan komitmen pada dewasa awal yang berpacaran di Surabaya. *publish.ojs-indonesia.com*. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i1.206>
- Ascentia, L. (2020). Proses Menjalani Hubungan Interpersonal Melalui Aplikasi Kencan Online Tinder (*Doctoral dissertation*) Universitas Airlangga.
- Fenomena *toxic relationship* dalam pacaran pada mahasiswa Universitas Sriwijaya - Sriwijaya University Repository. (n.d.). Retrieved from <https://repository.unsri.ac.id/47942/>
- Gemilang, A. T. (2019). Kecemasan sosial dan komitmen hubungan romantis. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/178057#filepdf>
- Hubungan antara kualitas hubungan romantis dengan aspek *personal dedication* dari komitmen hubungan pada mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan serta tinjauannya dalam Islam - Universitas YARSI Repository. (n.d.). Retrieved from <http://digilib.yarsi.ac.id/6403/>
- Jannah, A. S., Fitriana, R., & Rahmawati, Y. (2020). Jasa Sewa Pacar (Rentaru Kareshi) Sebagai Fenomena Sosial Di Jepang. *IDEA: Jurnal Studi Jepang*, 2(1), 34-45.
- Lindsay, J. M. (2000). An ambiguous commitment: moving in to a cohabiting relationship. *Journal of Family Studies*, 6(1), 120-134. <https://doi.org/10.5172/jfs.6.1.120>
- Masha, J., & Ashaf, A. F. (2022). Konstruksi sosial dalam jalinan hubungan friends with benefits (fwb) (studi pada remaja di Kota Bandar Lampung). *INTERCODE – Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 8-19.
- Nuraini, V. M., Matongan, K. B., Maulana, A., Silitonga, G. K. D., & Bangun, M. F. A. (2023). Hubungan tanpa komitmen pada mahasiswa yang menjalankan *friends with benefit* (FWB). *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 159-168.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOOLID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Regan, P. C. (2003). *The mating game: A primer on love, sex, and marriage*. Sage Publications.

- Renanda, S. (2018). Hubungan kelekatan dan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Dr. Soepraoen Malang yang di mediasi oleh kepercayaan. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4882>
- Riza, W. L. (2018). Asosiasi antara *attachment styles* dalam hubungan romantis pada *relationship satisfaction* (kepuasaan dalam suatu hubungan). *Psychopedia*, 3(1). <https://doi.org/10.36805/psikologi.v3i1.707>
- Rodd, J. (1989). Better communication= better relationships: Tips for caregivers. *Day Care and Early Education*, 17, 28-29.
- Schneider, F., Gruman, J. A., & Coutts, L. M. (2017). *Applied Social Psychology: Understanding and addressing, social and practical problems*. SAGE Publications, Inc. eBooks. <https://doi.org/10.4135/9781071800591>
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Simpson, J. A. (2007). Psychological foundations of trust. *Current directions in psychological science*, 16(5), 264-268.
- Sutanto, M. A., & Muttaqin, D. (2022). Dimensi pembentukan identitas dan intimasi pada *emerging adult* yang menjalin relasi romantis. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2), 143–154. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.29294>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). The effects of instant messaging on the quality of adolescents' existing friendships: A longitudinal study. *Journal of Communication*, 59(1), 79-97.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. A., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: a twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684–689. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00176>
- Williams, L. R., & Adams, H. L. (2013). Friends with benefits or “friends” with deficits? The meaning and contexts of uncommitted sexual relationships among Mexican American and European American adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(7), 1110–1117. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2013.04.023>
- Wulandari, D. A. (2005). Empati dan komitmen sebagai fasilitator perilaku memberi maaf dalam hubungan romantis. Retrieved from [https://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail\\_pencarian/27978](https://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/27978)