

Menguji Kepuasan Hubungan Melalui Intimasi dan Perasaan Cemburu pada Pelaku Hubungan *Friends with Benefits*

Examining the Relationship Satisfaction through Intimacy and Jealousy in Individuals undergoing Friends with Benefits Relationship

Putu Yunita Trisna Dewi, M. Arief Sumantri

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Abstract: Friends with Benefits (FWB) is a friendship of the opposite sex that involves sexual activity without commitment, feelings of love and encouragement to continue the relationship toward a romantic relationship. This study aims to determine the role of intimacy and jealousy towards the relationship satisfaction of individuals undergoing the FWB and the role of jealousy towards intimacy, and describing the emotions and views of participants on their FWB relationships. The subjects were 304 people undergoing FWB relationship in the last two years. Data were collected using Miller Social Intimacy, Multidimensional Jealousy, and Relationship Assessment Scales. Hierarchical linear regression and descriptive analysis were used to analyze data. Participants' experiences of their FBW relationship were also collected and analyzed qualitatively. The result showed that intimacy and jealousy significantly predicted the relationship satisfaction both simultaneously and partially. Jealousy also significantly influences intimacy. A qualitative analysis reveals three categories that describe the emotions and views of the participants towards their FWB relationships, namely feeling satisfied and happy, feeling less satisfied and regretful, and feeling happy but regretful.

Keywords : friends with benefits, intimacy, jealousy, relationship satisfaction.

Abstrak: *Friends with Benefits* (FWB) adalah hubungan pertemanan lawan jenis yang melibatkan hubungan seksual tanpa komitmen, perasaan cinta dan dorongan untuk melanjutkan ke hubungan yang romantis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peranan intimasi dan perasaan cemburu terhadap kepuasan hubungan partisipan yang menjalani hubungan FWB, peranan perasaan cemburu terhadap intimasi, serta mendeskripsikan gambaran emosi dan pandangan partisipan saat menjalani hubungan FWB. Partisipan penelitian berjumlah 304 partisipan, yang menjalani hubungan FWB dalam kurun waktu dua tahun terakhir. Data dikumpulkan dengan skala *Miller Social Intimacy*, *Multi-dimensional Jealousy*, dan *Relationship Assesment*. Data dianalisis menggunakan regresi linier berjenjang. Data kualitatif juga dikumpulkan dan dianalisis secara deskriptif untuk mendalami perasaan dan pandangan partisipan terhadap FWB yang dijalani. Hasil penelitian menunjukkan intimasi dan perasaan cemburu secara signifikan mempengaruhi kepuasan hubungan baik secara simultan maupun parsial. Perasaan cemburu juga secara signifikan memberi pengaruh terhadap intimasi. Secara kualitatif, ditemukan tiga kategori yang menggambarkan emosi dan pandangan partisipan dalam menjalani hubungan FWB, yaitu merasa puas dan senang, kurang puas hingga menyesal, dan merasa senang namun ada penyesalan.

Kata kunci: *friends with benefits*, intimasi, kepuasan hubungan, perasaan cemburu.

Friends with benefits (FWB) adalah hubungan pertemanan lawan jenis yang unik karena melibatkan hubungan seksual tanpa disertai komitmen, perasaan cinta, dan dorongan untuk melanjutkan hubungan tersebut ke arah hubungan romantis (Bisson & Levine, 2009; Lamanna & Riedmann, 2009). Hubungan seksual yang terjadi dalam FWB dapat dilakukan secara rutin tanpa dipengaruhi oleh penggunaan alkohol maupun obat-obatan terlarang (Wentland & Reissing, 2014), namun individu yang menjalani hubungan FWB perlu menyepakati beberapa aturan secara bersama, seperti tidak melibatkan emosi atau rasa cinta, menjaga komunikasi, pertemanan dan kerahasiaan hubungan tersebut (Hughes, Morrison & Asada, 2005).

Aktivitas seksual yang dilakukan oleh pasangan FWB antara lain berciuman, *oral sex*, hingga *sexual intercourse* (Bisson & Levine, 2009; Furman & Shaffer, 2011). Salah satu alasan yang mendasari individu melakukan hubungan FWB adalah melampiaskan hasrat seksual, khususnya bagi laki-laki. Laki-laki lebih mampu melakukan hubungan seksual tanpa disertai dengan komitmen maupun emosi, sementara perempuan cenderung menekankan aspek emosi saat melakukan hubungan seksual (Lehmiller, Vanderdrift & Kelly, 2011; Gusarova, Fraser & Alderson, 2012; Weiten, Dunn & Hammer, 2012). Alasan lainnya adalah terdapat perasaan kecewa terhadap hubungan berkomitmen, sebagai bentuk perasaan cinta, hiburan semata (Putri, 2015), perasaan percaya dan kenyamanan dengan pasangan (teman) dibandingkan dengan orang asing untuk melakukan hubungan FWB (Bisson & Levine, 2009). Hubungan FWB pun dipilih oleh beberapa orang dewasa muda saat ini juga karena keinginan untuk menunda pernikahan, sedang mengembangkan pendidikan dan karir ataupun kekhawatiran tentang komitmen dalam hubungan (Lamanna & Riedmann, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian Owen, Fincham dan Manthos (2013), individu

yang mengutamakan pertemanan dengan dasar intimasi dalam hubungan FWB, tidak menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kualitas pertemanan mereka setelah “keuntungan intimasi seksual” tersebut berakhir dan sekitar 50 persen partisipan dalam penelitian tersebut merasa lebih dekat dengan pasangan FWB mereka. Menurut Sternberg (1997), intimasi mengacu pada kehangatan, keterbukaan, sikap saling menghargai, memberi dan menerima dukungan emosional. Selain itu, intimasi juga dapat ditunjukkan dengan sikap saling mendengarkan, menghabiskan waktu bersama, sikap jujur, dan mempercayai satu sama lain (Strong, DeVault, & Cohen, 2011). Sikap tersebut menjadi dasar dalam suatu hubungan pertemanan dan terbentuknya perasaan cinta.

Bentuk intimasi yang ditunjukkan oleh perempuan pada umumnya, seperti rasa kasih sayang dan kehangatan kepada orang lain, sedangkan intimasi atau hubungan yang intim bagi pria ditunjukkan melalui kedekatan secara fisik dan aktivitas seksual (Strong et al., 2011). Makna intimasi seringkali diidentikkan dengan intimasi seksual karena umumnya dalam *sexual intercourse* juga melibatkan kedekatan hubungan antara dua orang. Namun, dua orang yang melakukan *sexual intercourse* belum tentu melakukan hal tersebut dengan keterlibatan emosional yang besar atau sebagai perwujudan dari intimasi sesungguhnya (Atwater, 1983).

Intimasi menjadi salah satu faktor penting dalam kepuasan suatu hubungan (Hasselbrauck & Fehr, 2002). Hal tersebut dikarenakan ketika individu dapat saling mengekspresikan emosi yang dirasakan, menempatkan kelekatan sebagai hal utama, dan saling berbagi, maka hal itu akan memengaruhi tingkat kepuasan hubungan yang sedang dijalani (Knox & Schacht, 2010). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa variabel intimasi berkorelasi sangat tinggi dengan variabel kepuasan hubungan, baik pada laki-laki maupun perempuan (Hasselbrauck & Fehr, 2002).

Kepuasan hubungan merupakan sebuah tingkatan dari keseluruhan hal-hal positif yang berpengaruh dalam hubungan dan sejauh mana kebutuhan penting dari pribadi individu dapat terpenuhi dalam hubungan tersebut (Lamanna & Riedmann, 2009). Individu menilai kepuasan sebuah hubungan dengan cara membandingkan hasil dari hubungan yang dijalaninya dengan harapan subjektif mereka terhadap hubungan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hubungan yang tinggi dapat dirasakan ketika *reward* yang diterima individu lebih besar dari *cost* yang dikeluarkan. Contoh *reward* yang diterima dalam sebuah hubungan, yaitu dukungan emosional, status, *sexual gratification* dalam hubungan romantis, sedangkan untuk *cost* yang dikeluarkan semisal waktu dan tenaga, *emotional conflicts* dan ketidakmampuan untuk terlibat atau melakukan kegiatan lain karena adanya permasalahan dalam hubungan tersebut (Weiten, Dunn, & Hammer, 2012).

Perbedaan gender dapat menjelaskan tingkat kepuasan individu dalam menjalani hubungan FWB. Perempuan cenderung mengharapkan hubungan FWB dapat berubah menjadi hubungan romantis, sedangkan laki-laki cenderung menginginkan hubungan FWB tidak mengarah pada jenjang yang lebih serius (Lehmiller, VanderDrift, & Kelly, 2011). Adanya perasaan tidak terbalas menjadi sebuah risiko dan berakibat pada ketidakbahagiaan bagi individu yang menjalani hubungan FWB. Oleh sebab itu, perempuan cenderung memiliki risiko merasa kurang bahagia dengan hubungan FWB karena seringkali mengharapkan komitmen atau perubahan hubungan FWB tersebut menjadi suatu hubungan romantis (Gusarova et al., 2012).

Hubungan seksual dapat menjadi kendala dalam hubungan pertemanan karena tidak sekedar memicu munculnya perasaan cinta tak terbalas, namun juga perasaan cemburu atau *jealousy* (Bisson & Levine, 2009). Alasan dari munculnya

perasaan cemburu antara laki-laki dengan perempuan pun berbeda. Laki-laki cenderung merasa cemburu ketika pasangan mereka terlibat secara seksual dengan laki-laki lain, sedangkan perempuan cenderung merasa cemburu ketika pasangan mereka memiliki kedekatan emosional dengan perempuan lain (Buunk & Dijkstra, 2004).

Kedua alasan tersebut identik dengan istilah “kecemburuan seksual” (*sexual jealousy*) dan “kecemburuan romantis” (*romantic jealousy*). Perasaan cemburu merupakan emosi yang dipenuhi dengan rasa amarah, dapat memperkuat atau merusak hubungan tersebut melalui kekerasan fisik maupun emosi (Strong et al., 2011). Secara spesifik, kecemburuan romantis dapat didefinisikan sebagai serangkaian multifaset respon secara afektif, kognitif, dan perilaku yang terjadi ketika individu merasa hubungannya bersama pasangan terancam oleh pihak ketiga (Owlett, 2010). Perasaan cemburu terkadang ditekan oleh individu yang menjalani hubungan FWB ketika pasangan mereka berbicara atau menggoda orang lain, hal tersebut disebabkan individu tidak memiliki hak bahkan tidak berdaya untuk melarang atau merasa marah dengan pasangannya apabila berinteraksi dengan orang lain (Knight, 2014).

Beberapa hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecemburuan dengan kepuasan hubungan. Ketika tingkat kecemburuan meningkat, maka kepuasan suatu hubungan akan menurun, sehingga kecemburuan dapat memprediksi kepuasan individu terhadap hubungan yang dijalani, tetapi hal ini juga tergantung pada besarnya perasaan cinta individu terhadap pasangannya (Dugosh, 2000). Berdasarkan hasil penelitian Elphinston dan Noller (2011) pada sejumlah partisipan dalam lingkup media sosial *Facebook*, kecemburuan didalam hubungan romantis dapat mengakibatkan terjadinya ketidakpuasan terhadap hubungan.

Berdasarkan kajian literatur beserta penelitian sebelumnya, sejauh ini kajian

tentang fenomena hubungan FWB di Indonesia masih sangat terbatas. Penelitian tentang hubungan FWB di Indonesia, salah satunya dilakukan oleh Putri (2015) yang meneliti pergaulan bebas mahasiswi. Selebihnya, penelitian mengenai hubungan FWB dan kaitannya dengan berbagai aspek-aspek psikologis lebih banyak dikaji pada masyarakat Barat.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Segi kuantitatif menguji hipotesis pengaruh intimasi (H2) dan perasaan cemburu (H3) terhadap kepuasan hubungan individu yang menjalani hubungan FWB, baik secara parsial maupun simultan (H1). Selain itu juga menguji pengaruh perasaan cemburu terhadap intimasi (H4).

Segi kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran emosi serta pandangan partisipan dalam menjalani hubungan FWB dengan cara meminta para partisipan untuk menuliskan lima kata yang menggambarkan hubungan FWB dengan penjelasan masing-masing dari lima kata yang telah disebutkan tersebut.

Sampel

Kriteria partisipan penelitian berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, warga negara Indonesia dengan rentang usia 20-40 tahun, pernah atau sedang menjalani hubungan *Friends with Benefits* selama 2 tahun terakhir. Sebanyak 304 subjek terlibat dalam penelitian ini (25 laki-laki; 279 perempuan) yang direkrut melalui kuesioner yang disebarluaskan secara *online*.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk survei *online* melalui beberapa media sosial seperti *Whatsapp*, *Instagram* dan *Facebook*. Kuesioner penelitian ini dise-

barkan pada bulan Agustus 2019.

Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini yang ketiganya telah melalui proses uji coba, yaitu *Miller Social Intimacy Scale* (Miller & Lefcourt, 1982) yang digunakan untuk mengukur variabel intimasi baik dalam konteks pertemanan maupun pernikahan ($\alpha=0.935$), *Multi-dimensional Jealousy Scale* (Pfeiffer & Wong, 1989) untuk mengukur perasaan cemburu ($\alpha=0.930$), serta *Relationship Assesment Scale* (Hendrick, 1988) untuk mengukur kepuasan hubungan ($\alpha=0.720$).

Partisipan dalam penelitian ini diminta mengingat salah satu pasangan FWB yang berkesan bagi mereka selama pengisian ketiga skala. Oleh karena itu, semua pertanyaan selanjutnya yang dijawab oleh partisipan adalah terkait dengan pasangan FWB-nya. Mereka diberi pertanyaan mengenai status partisipan saat ini dengan pasangan FWB, lalu aktivitas seksual yang dilakukan dalam hubungan tersebut. Sebelumnya partisipan diminta untuk mengisi biodata diri, dilanjutkan dengan informasi jumlah pasangan FWB selama dua tahun terakhir serta durasi waktu dalam menjalaninya. Kemudian partisipan diminta untuk mengingat salah satu dari pasangan FWB yang paling berkesan. Peneliti juga memberikan satu pertanyaan singkat di akhir pengisian ketiga skala, yaitu mengenai kepuasan seksual partisipan secara keseluruhan dengan pasangan FWB-nya.

Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan regresi linier berjenjang dengan bantuan program *SPPS 24 version for Windows*. Analisis kualitatif deskriptif juga dilakukan terhadap data kualitatif tentang emosi dan pandangan subjek terhadap hubungan FWB mereka.

Hasil

Berdasarkan hasil penyebaran skala, sebanyak 304 partisipan yang menjalani

hubungan FWB dalam kurun waktu dua tahun terakhir terlibat dalam penelitian ini. subjek terdiri dari 25 laki-laki (8.2%) dan 279 perempuan (1.8%) dengan rentang usia 20 hingga 40 tahun ($M = 25.12$, $SD = 3.50$). Sebanyak 274 (90.1%) berstatus be-

Tabel 1. Profil Partisipan

Demografi	Frekuensi	Persentase
<i>Status partisipan</i>		
Belum menikah	274	90.1%
Menikah	18	5.9%
Janda atau duda	12	3.9%
<i>Status partisipan dengan pasangan FWB yang disebutkan dalam penelitian</i>		
Tetap menjalani hubungan FWB	126	41.4%
Berteman tanpa melakukan hubungan seksual	78	25.7%
Berpacaran	20	6.6%
<i>Lost Contact</i> (tidak menjalani hubungan/komunikasi lagi)	80	26.3%
<i>Aktivitas seksual dalam hubungan FWB</i>		
Berciuman	257	84.54%
Meraba dada atau payudara	235	77.30%
Saling menggesekkan alat kelamin	173	56.91%
<i>Oral sex</i>	206	67.7%
<i>Anal sex</i>	21	6.91%
<i>Sexual intercourse</i> (penetrasi)	229	75.33%
<i>Tingkat kepuasan seksual partisipan dalam hubungan FWB</i>		
Sangat puas	104	34.2%
Puas	174	57.2%
Tidak puas	24	7.9%
Sangat tidak puas	2	0.7%

lum menikah, dan diketahui pula sebanyak 126 partisipan (41.4%) hingga saat pengisian skala selesai dilakukan masih tetap menjalani hubungan FWB (*on-going*). Partisipan diberi enam pilihan aktivitas seksual yang dapat dipilih lebih dari satu pilihan (berciuman, meraba dada atau antar variabel, Hasilnya tercantum dalam

payudara, *oral sex*, *anal sex*, saling menggesekkan alat kelamin, *sexual intercourse* atau penetrasi). Hasilnya diketahui bahwa berciuman (84.54%) merupakan aktivitas seksual yang mayoritas dilakukan partisipan bersama pasangan FWB mereka. Selengkapnya untuk data demografi, dapat di lihat secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Variabel

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Intimasi</i>		
Rendah	42	13.8%
Sedang	215	70.7%
Tinggi	47	15.5%
<i>Perasaan cemburu (jealousy)</i>		
Rendah	56	18.4%
Sedang	204	67.1%
Tinggi	44	14.5%
<i>Kepuasan hubungan</i>		
Rendah	51	16.8%
Sedang	208	68.4%
Tinggi	45	14.8%

Sebelumnya, telah dilakukan uji normalitas ($p = 0,200 > 0,05$), beserta uji asumsi (linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas). Data pada penelitian berdistribusi secara normal, sehingga nilai *mean* pada setiap variabel menjadi dasar untuk melakukan kategorisasi (lihat Tabel 2). Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori sedang pada tingkat intimasi (70,7%), perasaan cemburu (67,1%) dan kepuasan hubungan (68,4%).

Tabel 3. Korelasi antar Variabel

	M	SD	1	2	3
Intimasi	57.51	11.562	-		
Perasaan cemburu	83.48	26.755	.415**	-	
Kepuasan hubungan	24.40	3.925	.329**	-.123*	-

$N = 304$, * $p < 0.05$, ** $p < 0,01$

Selanjutnya dilakukan analisis korelasi *Pearson* untuk mengetahui hubungan Tabel 3. Intimasi ($p=0,000$) dan perasaan

Tabel 4. Analisis Regresi Berjenjang

	Intimasi <i>B</i>	R^2	Jealousy <i>B</i>	R^2 Change	R^2	Adjusted R^2	ANOVA result (F)	Sig. F
Kepuasan hubungan	0,156	0,108	-0,046	0,082	0,190	0,185	35,329	0,000

cemburu ($p=0,032$) secara signifikan berkorelasi terhadap kepuasan hubungan, begitu juga dengan perasaan cemburu terhadap intimasi ($p= 0,000$). Selanjutnya, model dievaluasi menggunakan analisis regresi berjenjang, sekaligus melakukan uji hipotesis penelitian (Tabel 4).

Model regresi secara simultan (H1) menunjukkan hasil yang signifikan ($F= 35.329$, $p < 0.01$, $R^2= 0.190$). Kemudian secara parsial, intimasi (H2) secara positif mempengaruhi tingkat kepuasan hubungan ($\beta= 0.329$, $t = 6.06$, $p < .010$, $R^2 = 0.108$) dimana semakin tinggi intimasi, maka akan semakin tinggi kepuasan hubungan. Sedangkan perasaan cemburu/*jealousy* (H3) menunjukkan pengaruh yang negatif terhadap kepuasan hubungan ($\beta= -.123$, $t = -2.15$, $p < .05$, $R^2 = 0.015$), artinya bahwa semakin tinggi tingkat perasaan cemburu (*jealousy*), maka akan semakin rendah tingkat kepuasan hubungan. Selanjutnya, hasil model regresi menunjukkan perasaan cemburu (H4) berpengaruh positif pada intimasi ($\beta = 0.415$, $t = 7.93$, $p < .01$, $R^2 = 0.172$).

Model regresi secara keseluruhan menyimpulkan bahwa H1, H2, H3, dan H4 diterima. Selain melakukan analisis data kuantitatif, juga dilakukan analisis data secara kualitatif untuk mendeskripsikan gambaran emosi dan pandangan para partisipan yang menjalani hubungan FWB. Hasil kategorisasi berdasarkan lima kata yang mewakili emosi positif dan lima kata mewakili emosi negatif pada partisipan ditampilkan pada Tabel 5.

Selain memberikan respon dalam bentuk 5 kata seperti telah tertera pada tabel 5, para partisipan juga diminta untuk memberikan penjelasan mengenai 5 kata yang telah mereka sebutkan. Berdasarkan penjelasan dari 5 pernyataan yang diberi-

kan oleh partisipan untuk menggambarkan emosi positif & negatif partisipan saat menjalani hubungan FWB, peneliti membuat tiga kategorisasi secara manual agar dapat memilah respon para partisipan. Ketiga kategorisasi tersebut, yaitu merasa puas dan senang (K1), kurang puas hingga menyesal (K2), merasa senang, namun terdapat penyesalan dalam menjalani hubungan (K3).

Tabel 5. Gambaran Emosi Positif & Negatif Partisipan terhadap FWB

Kategorisasi	Frekuensi
<i>5 kata mewakili emosi positif</i>	
Menyenangkan	115 respon
Nyaman	36 respon
Mutualisme atau saling menguntungkan	25 respon
Puas	19 respon
Santai	13 respon
<i>5 kata mewakili emosi negatif</i>	
Menyakitkan	24 respon
Sedih	22 respon
Perasaan bersalah	14 respon
Cemburu	10 respon
Takut	8 respon

Hasil kategorisasi 1 (K1), sebanyak 106 partisipan dalam penelitian ini menyadari bahwa hubungan FWB merupakan hubungan pertemanan yang mengutamakan pemenuhan kebutuhan seksual tanpa melibatkan komitmen dan perasaan cinta. Terdapat beberapa hal yang diperhatikan oleh para partisipan dalam menjalani hubungan FWB, seperti hubungan tersebut hanya bertujuan untuk mencari "kesenangan semata" seperti melampiaskan hasrat seksual, tidak menaruh harapan untuk mengubah hubungan FWB ke jenjang yang lebih serius, tidak berhak untuk cemburu atau bersikap posesif, tidak

adanya komitmen dalam hubungan tersebut, hingga saling menjaga kerahasiaan hubungan FWB dari orang-orang terdekat mereka. Sementara partisipan lainnya juga menyadari hal-hal yang menjadi batasan dalam hubungan FWB, namun tidak sepenuhnya merasa mampu untuk menjaga batasan-batasan tersebut.

Sekitar 104 partisipan menyebutkan diri mereka merasa senang, puas bahkan “ketagihan” menjalani hubungan FWB karena kebutuhan seksual dapat terpenuhi tanpa melibatkan komitmen ataupun perasaan cinta, berbagai aktivitas seksual yang dianggap nyaman maupun tidak nyaman dapat dikomunikasikan, sehingga mereka tidak merasa malu ataupun terpaksa mengeksplorasi aktivitas seksual bersama pasangan FWB. Kebutuhan afeksi partisipan juga terpenuhi karena pasangan FWB mereka merupakan pasangan yang cukup dipercaya menjadi tempat berbagi cerita, saling memberikan kasih sayang dan dukungan emosional, serta menurunkan perasaan kesepian, khususnya bagi partisipan yang berstatus *single*. Terdapat empat partisipan yang menyebutkan bahwa mereka juga mendapatkan keuntungan secara finansial dari pasangan FWB, meskipun tidak dijelaskan lebih lanjut terkait alasan dibalik masalah tersebut. Hubungan FWB pun dianggap sebagai sarana untuk menurunkan stres.

Hasil kategorisasi 2 (K2), terdapat 20 partisipan yang merasa kurang puas, menyesal dan menganggap hubungan FWB adalah hubungan yang bersifat *toxic* atau *unhealthy*. Beberapa alasan yang mereka sebutkan seperti, munculnya perasaan cinta, namun tidak terbalas oleh pasangan FWB, hubungan tersebut hanya membuang-buang waktu karena tidak memiliki tujuan akhir secara jelas, perasaan cemburu ketika pasangan FWB berkomunikasi dengan teman lawan jenis atau pasangan resmi mereka (pacar, atau istri), ketakutan akan penyakit menular seksual, dan berisiko merusak hubungan pertemanan yang telah terjalin sebelumnya.

Hasil kategorisasi 3 (K3), sekitar 143 partisipan lainnya menunjukkan perasaan senang ataupun puas, namun di sisi lain terdapat kesedihan hingga penyesalan dalam menjalani hubungan FWB. Para partisipan tersebut menyatakan secara rutin berkomunikasi, menghabiskan waktu bersama, menunjukkan perhatian dan melakukan hubungan seksual dengan pasangan FWB mereka, sehingga memunculkan rasa nyaman, kasih sayang, hingga perasaan jatuh cinta. Hal tersebut diungkapkan sebagai bagian yang menyenangkan dalam hubungan FWB, namun terdapat beberapa hal lain yang sekaligus membuat partisipan turut merasa sedih, menyesal dan takut, seperti perasaan berdosa karena melakukan hubungan seksual di luar ikatan pernikahan, hubungan FWB disebutkan sebagai bentuk perselingkuhan, partisipan berusaha untuk menahan perasaan cemburu dengan pasangan FWB mereka, ketakutan akan kehamilan yang tidak diinginkan hingga penularan penyakit seksual, perasaan takut kehilangan karena menemukan pasangan yang dapat memenuhi kebutuhan seksual sekaligus afeksi, meskipun tanpa adanya komitmen.

Pembahasan

Intimasi beserta perasaan cemburu (*jealousy*) dalam penelitian ini secara simultan terbukti memprediksi kepuasan hubungan (*relationship satisfaction*), sebagaimana asumsi pada rumusan hipotesis, yakni memberi kontribusi pengaruh terhadap kepuasan hubungan partisipan yang menjalani hubungan FWB. Secara parsial, meningkatnya intimasi juga akan meningkatkan kepuasan hubungan, sebagaimana hasil penelitian yang pernah dilakukan di Kanada dan Jerman, dimana intimasi berkorelasi sangat tinggi terhadap kepuasan hubungan, baik pada perempuan dan laki-laki (Hasselbrauck & Fehr, 2002).

Intimasi didalam suatu hubungan yang ditandai oleh munculnya perasaan aman, kepercayaan, keterbukaan, keha-

ngatan, serta sikap saling memberi maupun menerima dukungan emosional (Sternberg, 1997). Hubungan seksual sendiri juga merupakan bagian dari intimasi tetapi lebih pada *physical intimacy* (keintiman fisik) seperti, membelai, berciuman dan berpelukan. Sementara intimasi yang bersifat emosional (*emotional intimacy*) menjadi hal yang lebih penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun sosial individu (Strong et al., 2011).

Ketika individu mampu saling mengekspresikan emosi yang dirasakan, saling berbagi dan menempatkan kelekatan sebagai hal utama, maka tingkat kepuasan hubungan yang dijalani akan semakin meningkat (Knox & Schacht, 2010). Pertemanan dan perasaan cinta merupakan dua sumber intimasi yang paling penting untuk individu, dimana kesejahteraan fisik dan mental individu akan sangat berpengaruh pada kedua hal tersebut (Strong et al., 2011).

Sebaliknya perasaan cemburu dalam penelitian ini berperan negatif terhadap kepuasan hubungan partisipan. Ketika intensitas perasaan cemburu meningkat, maka kepuasan hubungan akan menurun. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Dugosh (2000) yang menyatakan bahwa perasaan cemburu dapat memprediksi kepuasan individu terhadap hubungan yang dijalani dan hal ini juga bergantung pada besarnya perasaan cinta individu terhadap pasangannya. Perasaan cemburu (*jealousy*) merupakan respon permusuhan yang muncul diantara pasangan karena adanya keterlibatan secara nyata atau sebatas dugaan akan hadirnya orang ketiga (Bringle & Buunk 1985). Berdasarkan hasil kategorisasi, sebanyak 44 partisipan menunjukkan tingkat perasaan cemburu yang tinggi.

Berdasarkan model regresi, perasaan cemburu ternyata terbukti dapat meningkatkan intimasi dalam hubungan FWB. Sehingga, perasaan cemburu yang dialami partisipan FWB dapat diidentifikasi sebagai jenis kecemburuan romantis, yang

kerap dianggap sebagai reaksi rumit dari individu saat merespon ancaman yang mengarah pada keberlangsungan hubungan (Knox & Schacht, 2012; Martinez-Leon, Pena, Salazar, Garcia & Sierra, 2017; Owen, & Fincham, 2012).

Kecemburuan romantis salah satunya terjadi karena adanya ketergantungan emosional terhadap pasangan. Ketika individu telah berada dalam tahap ketergantungan secara emosional dengan pasangan, maka perasaan cemburu akan cenderung berlebihan, dan pada akhirnya memunculkan perasaan cemburu romantis (Ilmi, 2018). Penelitian Southard dan Abel (2010) serta Owen dan Fincham (2012) tentang perbedaan jenis kelamin dalam kecemburuan romantis menunjukkan bahwa perempuan secara keseluruhan cenderung memiliki tingkat kecemburuan emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, tetapi perasaan cemburu pada laki-laki cenderung akan lebih cepat terjadi bagi mereka yang pernah merasakan kehilangan pasangan.

Selain itu, bentuk intimasi yang ditunjukkan perempuan dan laki-laki secara umum juga berbeda. Perempuan cenderung menunjukkan intimasi melalui sikap berbagi atau rasa kasih sayang dan kehangatan pada individu lain, sedangkan makna intimasi atau hubungan yang intim bagi laki-laki cenderung ditunjukkan melalui kedekatan secara fisik serta aktivitas seksual (Hassebrauck & Fehr, 2002)). Bentuk intimasi yang ditunjukkan oleh perempuan sejalan dengan penyebab mereka merasakan cemburu pada pasangannya, yaitu ketika pasangan mereka memiliki kedekatan emosional dengan perempuan lain (Strong et al., 2011).

Hasil uji regresi variabel perasaan cemburu (*jealousy*) terhadap intimasi sekaligus mengkonfirmasi keselarasannya dengan hasil penelitian Elphinston dan Noller (2011) yang menemukan bahwa kecemburuan didalam hubungan romantis akan mengakibatkan terjadinya ketidakpuasan terhadap hubungan, dimana hal tersebut juga terjadi pada partisipan FWB

dalam penelitian ini.

Analisis deskriptif kualitatif berdasarkan hasil kategorisasi, menunjukkan sebanyak 106 partisipan menyadari bahwa hubungan FWB sebagai hubungan pertemanan yang mengutamakan pemenuhan kebutuhan seksual tanpa melibatkan adanya komitmen dan perasaan cinta. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Lamanna dan Riedmann (2009) serta Bisson dan Levine (2009), yang menyatakan bahwa FWB merupakan hubungan seksual yang terjadi dalam konteks pertemanan, tanpa disertai komitmen, perasaan cinta, dan dorongan untuk melanjutkan hubungan tersebut ke hubungan romantis. Hughes et al. (2005) juga menyebutkan bahwa individu yang menjalani hubungan FWB perlu menyepakati beberapa aturan atau kesepakatan secara bersama, seperti tidak melibatkan emosi atau rasa cinta, menjaga komunikasi, pertemanan dan kerahasiaan hubungan tersebut.

Sejumlah 104 orang dari seluruh partisipan melaporkan merasa senang, puas bahkan “ketagihan” menjalani hubungan FWB dikarenakan kebutuhan seksual dan afeksi dapat terpenuhi tanpa melibatkan komitmen. Oleh sebab itu, menurut para partisipan tersebut, hubungan FWB berdampak pada penurunan stres. Hasil tersebut didukung oleh hasil penelitian Bisson dan Levine (2009) yang menyatakan bahwa hubungan FWB diminati oleh individu karena menggabungkan perasaan percaya dan kenyamanan dengan pasangan tanpa adanya tuntutan komitmen. Weaver, MacKeigan dan MacDonald (2011) juga menemukan bahwa aspek positif dari hubungan FWB adalah mendapatkan rasa aman, nyaman, kepercayaan, kedekatan, mendapatkan pengalaman, dan mudah untuk memenuhi kebutuhan seksual. Aktivitas seksual yang menyenangkan bersama pasangan, dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati yang positif (Miller, 2015).

Aktivitas seksual yang umum dilakukan dalam hubungan FWB ialah *sexual*

intercourse, namun tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat berbagai aktivitas seksual lainnya yang juga seperti *oral sex* dan saling besentuhan alat kelamin (Bisson & Levine, 2009). Laporan Bisson dan Levine (2009) selaras dengan data deskriptif penelitian ini, bahwa aktivitas *sexual intercourse* merupakan salah satu aktivitas seksual yang sering dilakukan para partisipan FWB, selain berciuman dan meraba dada atau payudara.

Selain 104 partisipan yang merasa mendapatkan hal positif dari hubungan FWB, terdapat 20 partisipan yang merasa kurang puas dan menganggap hubungan FWB adalah hubungan yang bersifat *toxic* atau *unhealthy*, serta sekitar 143 partisipan lainnya yang menunjukkan perasaan senang sekaligus adanya penyesalan menjalani hubungan FWB. Kedua kategorisasi tersebut didasari oleh alasan yang serupa serta didominasi dengan hal negatif selama menjalani hubungan FWB. Beberapa alasan yang diungkapkan oleh sejumlah partisipan tersebut, yaitu muncul perasaan cinta yang tidak terbalas oleh pasangan FWB, secara rutin menghabiskan waktu bersama pasangan FWB, namun hubungan tersebut menjadi sia-sia karena tidak memiliki tujuan akhir secara jelas, perasaan cemburu ketika pasangan FWB berkomunikasi dengan teman lawan jenis atau pasangan resmi mereka (pacar, atau istri), ketakutan akan penyakit menular seksual, dan berisiko merusak hubungan pertemanan yang telah terjalin sebelumnya.

Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Bisson dan Levine (2009) yang menyebutkan kerugian yang akan ditimbulkan dalam hubungan FWB, seperti masalah seks akan merusak persahabatan, kehilangan teman, munculnya emosi negatif, seperti kecemburuan atau perasaan terluka, dan menciptakan hasrat atau perasaan tidak terbalas. Hasil temuan Buczek, Puchala dan Kocur (2016) juga menyebutkan konsekuensi buruk yang dapat terjadi dalam hubungan FWB adalah munculnya perasaan romantis terhadap pasangan

(teman) dan mengalami kendala untuk mengembalikan kondisi perasaan seperti saat semula (kembali berteman). Sebanyak 91.8% subjek dalam penelitian ini adalah perempuan dan berdasarkan hasil analisis data secara kualitatif, mereka cenderung menunjukkan berbagai perasaan tersebut.

Perasaan cemburu terkadang ditekan oleh individu yang menjalani hubungan FWB ketika pasangan mereka berbicara atau menggoda orang lain. Hal tersebut dikarenakan individu tidak memiliki hak bahkan tidak berdaya untuk melarang ataupun merasa marah dengan pasangannya saat berinteraksi dengan orang lain (Knight, 2014). Perempuan cenderung mengharapkan hubungan FWB dapat berubah menjadi hubungan romantis, sedangkan laki-laki cenderung menginginkan hubungan FWB tidak mengarah pada jenjang yang lebih serius (Lehmiller et al., 2011). Oleh karena itu, perempuan pada umumnya cenderung merasa kurang bahagia dengan hubungan FWB, karena seringkali mengharapkan komitmen atau perubahan hubungan FWB menjadi hubungan romantis (Gusarova et al., 2012), dalam artian ke jenjang ikatan resmi (pacaran atau menikah).

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa intimasi dan perasaan cemburu berperan secara positif dan signifikan, baik secara simultan maupun parsial terhadap kepuasan hubungan individu yang menjalani hubungan FWB (*friends with benefits*). Selain itu, perasaan cemburu juga terbukti berperan secara positif terhadap intimasi. Temuan penelitian ini juga mempertegas hasil temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa FWB merupakan sebuah hubungan pertemanan lawan jenis yang melibatkan hubungan seksual tanpa disertai komitmen, perasaan cinta maupun keinginan untuk melanjutkan hubungan tersebut ke jenjang yang lebih serius.

Terdapat hal-hal positif dan negatif yang dirasakan individu dalam menjalani hubungan FWB. Hal positif tersebut antara lain mendapatkan rasa nyaman, kedekatan, kepercayaan, dan terpenuhinya kebutuhan seksual. Sementara hal negatif yang menjadi konsekuensi dalam hubungan FWB adalah munculnya perasaan cemburu, rasa cinta yang tidak terbalaskan, hingga risiko merusak persahabatan yang telah terjalin.

Saran

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi pihak-pihak manapun yang berminat menggunakannya, terutama untuk para peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti lebih jauh lagi mengenai dinamika hubungan *Friends with benefit* (FWB), serta menjadi bahan pertimbangan bagi individu yang saat ini sedang atau berencana menjalin hubungan *Friends with benefit*. Keterbatasan penelitian: partisipan penelitian ini didominasi oleh perempuan, sehingga sulit dilakukan analisis perbedaan tiap variabel berdasarkan jenis kelamin.

Selain itu, keterbatasan pada data kualitatif juga terjadi, dimana peneliti tidak secara tegas mengkategorisasi pilihan jawaban, sehingga respon jawaban yang diberikan partisipan dalam menjelaskan gambaran FWB cukup bervariasi, bahkan beberapa diantaranya tidak memberikan jawaban, sehingga menyulitkan peneliti saat akan menentukan kategorisasi perihal alasan, hal positif, maupun negatif yang dialami saat menjalani hubungan FWB sebelumnya

Acknowledgement

Terima kasih kepada Dr. Rahkman Ardi., M. Psych yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyelesaian penelitian ini, juga pada Andrea Gunawan (*Sexual Health Activist, Image Consultant and Dating Coach, @catwomanizer*) atas bantuannya dalam pengumpulan data.

Daftar Pustaka

- Atwater, E. (1983). *Psychological of Adjustment* (2nd Ed.). New Jersey: Prentice Hall. Inc.
- Bisson, M. A., & Levine, T. R. (2009). Negotiating a friends with benefits relationship. *Archives of Sexual Behavior*, 38(1), 66-73. <http://dx.doi.org/10.1007/s10508-007-9211-2>
- Bringle, R. G., Buunk, B. P. (1985). Jealousy and social behavior. A review of personal, relationship and situational determinants. In Shaver, P. , (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol 2, hlm. 241–264). Beverly Hills, CA Sage.
- Buczek, A., Puchala, A., & Kocur, D. (2016). The dark personality triad in people involved in "Friends with benefits" relationship. *Przeegl Seks.* 4(48). 37–44. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=698314>
- Buunk, A. B., & Dijkstra, P. (2004). Gender differences in rival characteristics that evoke jealousy in response to emotional versus sexual infidelity. *Personal Relationships*, 11(4), 395 - 408. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00089.x>
- Dugosh, J. W. (2000). On predicting relationship satisfaction from jealousy: The moderating effects of love. *Current Research in Social Psychology*, 5(17), 254-263. https://www.researchgate.net/publication/288269998_On_predicting_relationship_satisfaction_from_jealousy_The_moderating_effects_of_love
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Furman, W., & Shaffer, L. (2011). Romantic Partners, Friends, Friends with Benefits, and Casual Acquaintances as Sexual Partners. *Journal of Sex Research*, 48(6), 554–564. <http://dx.doi.org/10.1080/00224499.2010.535623>
- Gusarova, I., Fraser, V., & Alderson, K.G. (2012). A quantitative study of “friends with benefits” relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 21(1). 41-59. https://www.researchgate.net/publication/288701935_A_quantitative_study_of_friends_with_benefits_relationships
- Hassebrauck, M., & Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships*, 9(3), 253–270. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00017>
- Hughes, M., Morrison, K., & Asada, K. J. K. (2005). What's love got to do with it? Exploring the impact of maintenance rules, love attitudes, and network support on friends with benefits relationships. *Western Journal of Communication*, 69(1), 49-66. <https://doi.org/10.1080/10570310500034154>
- Ilmi, L., & Mukhoyyaroh, T. (2018). Hubungan antara Ketergantungan Emosional Dengan Romantic

- Jealous pada Pasangan Menikah. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. 3(2), 188-199. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/5622>
- Knight, K. (2014). Communicative dilemmas in emerging adults friends with benefits relationships: Challenges to relational talk. *Emerging Adulthood*. 2(4). 270-279. <https://doi.org/10.1177/2167696814549598>
- Knox, D., & Schacht, C. (2012). *Choices in relationships: An introduction to marriage and the family*. Canada: Nelson Education.
- Lamanna, M. A., & Riedmann, A. (2009). *Marriages and families: Making choices in a diverse society* (10th Ed.). USA: Thomson Wadsworth
- Lehmiller, J. J., VanderDrift, L. E., & Kelly, J.R. (2011). Sex differences in approaching friends with benefits relationships. *Journal of Sex Research*. 48(2-3). 275-284. <http://dx.doi.org/10.1080/00224491003721694>
- Martinez-Leon, N. C., Pena, J. J., Salazar, H., Garcia, A., & Sierra, J. C. (2017). A systematic review of romantic jealousy in relationships. *Terapia Psicológica*, 35(2), 203-212. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000200203>
- Miller, R. S. (2015). *Intimate relationships*. (7th Ed.). New York: McGraw Hill Education.
- Owen, J., & Fincham, F. D. (2012). Friends with benefits relationships as a start to exclusive romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. 29(7). 982-996. <https://doi.org/10.1177/0265407512448275>
- Owen, J., Fincham, F. D., & Manthos, M. (2013). Friendship after a friends with benefits relationship: Deception, psychological functioning, and social connectedness. *Archives of sexual behavior*, 42(8), 1443-1449. <https://doi.org/10.1007/s10508-013-0160-7>
- Owlett, J. (2010). *Understanding romantic jealousy: an analysis of both partners' perspectives using an attribution framework* (Doctoral thesis). University of Delaware Library Institutional Repository.
- Putri, M. G. (2015). *Friends with benefits (FWB): Studi tentang pergaulan bebas mahasiswi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. (Bachelor thesis). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/16640>
- Southard, A., & Abel, M. C. (2010). Sex differences in romantic jealousy: Evaluating past and present relationship experience. *American Journal of Psychological Research*, 6(1), 41-49. <https://www.mcneese.edu/f/c/fbb4fc9f/AJPR%2010-05%20Southard%20Abel%2002-03%20revised.pdf>
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), 313-335. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4)
- Strong, B., DeVault, C., & Cohen, T. F. (2011). *The marriage and family experience: Intimate relationships in a changing society* (11th Ed.). USA: Thompson Wadsworth.

- Weaver, A. D., MacKeigan, K. L., & MacDonald, H. A. (2011). Experiences and perceptions of young adults in friends with benefits relationships: A qualitative study. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 20 (1). 41-53. <https://pdfs.semanticscholar.org/0df5/4bac6bde4dd1479fde4b823e4fa7f09ea117.pdf>.
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2012). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century* (10th Ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning
- Wentland, J. J., & Reissing, E. (2014). Casual sexual relationships: Identifying definitions for one night stands, booty calls, fuck buddies, and friends with benefits. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 23(3). 167-177. <http://dx.doi.org/10.3138/cjhs.2744>