

## **Forgiveness sebagai Kunci Psychological Well-Being Pasca Hubungan Tanpa Status**

**Muhammad Haykal Abdullah**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Devi Puspitasari**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Tatik Meiyuntariningsih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [mhaykalabdullah99@gmail.com](mailto:mhaykalabdullah99@gmail.com)

### **Abstract**

*This research was driven by the significance of forgiveness in enhancing psychological well-being among university students who have experienced non-committed romantic relationships in Surabaya. The study aimed to examine the relationship between forgiveness and psychological well-being among active students aged 18–25. A quantitative method with a correlational approach was employed, using purposive and incidental sampling techniques involving 348 students. Data analysis through the product moment correlation test yielded a correlation coefficient of 0.883 with a significance value of 0.000 ( $p < 0.01$ ), indicating a strong and highly significant positive relationship between forgiveness and psychological well-being. These findings support the hypothesis that higher levels of forgiveness are associated with greater psychological well-being among students following non-status romantic experiences. The results are consistent with previous studies that have linked forgiveness to improved psychological well-being.*

**Keywords:** *forgiveness, psychological well-being, students, non-committed relationship, correlation.*

### **Abstrak**

*Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya forgiveness didalam meningkatkan psychological well-being mahasiswa yang pernah menjalin hubungan tanpa status di Kota Surabaya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara forgiveness serta juga psychological well-being pada mahasiswa aktif usia 18-25 tahun. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional serta juga teknik purposive serta incidental sampling terhadap 348 mahasiswa. Analisis data menggunakan uji korelasi product moment membuktikan nilai korelasi 0,883 dengan signifikansi 0,000 ( $<0,01$ ), yang mengindikasikan hubungan positif serta juga sangat signifikan antara forgiveness serta juga psychological well-being. Hasil penelitian mendukung hipotesis bahwasanya semakin tinggi tingkat forgiveness, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa setelah menjalin hubungan tanpa status. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menghubungkan forgiveness dengan kesejahteraan psikologis.*

**Kata kunci:** *forgiveness, psychological well-being, mahasiswa, hubungan tanpa status, korelasi.*

## **Pendahuluan**

Setiap orang melewati proses perkembangan yang berlangsung terus-menerus sepanjang hidupnya, terutama pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Masa ini sangat penting karena menjadi periode pembentukan identitas diri, penentuan tujuan hidup, serta juga pembentukan hubungan sosial yang lebih dewasa serta juga berkelanjutan. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Erikson, menjalin hubungan intim merupakan salah satu tugas perkembangan penting bagi individu pada tahap dewasa awal guna mencapai kematangan emosional serta juga sosial (Papalia et al., 2008). Pada masa dewasa ini, individu kerap menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, seperti kehilangan jati diri, kesulitan didalam berinteraksi sosial, kegagalan membangun rumah tangga, hingga ketidakmampuan memenuhi kebutuhan keluarga (Jannah et al., 2021)

Tahap dewasa awal ditandai oleh upaya individu membangun hubungan intim yang berkelanjutan melalui komitmen kepada pasangan, baik didalam bentuk pacaran maupun pernikahan. Dalam perjalanan menuju dewasa, seringkali individu mencari hubungan romantis yang potensial menjadi pasangan hidup. Menurut teori Sternberg (1987), sebuah hubungan romantis yang ideal atau sempurna harus memiliki keseimbangan antara tiga elemen utama: keintiman, gairah, serta juga komitmen. Namun, tidak semua pasangan mampu mencapai keseimbangan tersebut. Berbagai kombinasi ketiga elemen ini menghasilkan beragam pengalaman serta juga pendekatan unik didalam membangun hubungan romantis.

Fenomena yang kini cukup umum didalam dunia percintaan modern adalah hubungan tanpa status atau yang biasa disebut HTS. Hubungan tanpa status adalah tahap awal hubungan yang intensitas emosionalnya lebih mendalam daripada persahabatan biasa, dengan potensi berkembang menjadi hubungan romantis (Hsieh & Beck, 2021). Ciri khas dari fase ini adalah adanya perasaan cinta serta juga kasih sayang, meskipun belum ada kesepakatan resmi mengenai status hubungan (Langlais et al., 2024). Fenomena ini sangat familiar terutama di kalangan mahasiswa serta juga mahasiswi. Dinamika hubungan percintaan di dunia modern membuat banyak mahasiswa lebih tertarik menjalani hubungan tanpa status dibandingkan pacaran tradisional. Budaya serta juga lingkungan sekitar pun semakin menerima hubungan yang berorientasi pada kebutuhan seksual (Bernadhi, 2022)

Hubungan tanpa status menjadi alternatif agar tetap dekat secara emosional serta juga fisik tanpa harus memberikan label formal pada hubungan tersebut. Namun, hubungan ini tidak memiliki komitmen yang jelas atau kepastian untuk mempertahankan hubungan jangka panjang (Naome & Naryoso, 2016). Meskipun menjunjung nilai kebebasan, hubungan tanpa status dapatlah menimbulkan kebingungan serta juga ketidakpastian emosional bagi para pelakunya (Stephanou, 2012). Hubungan ini biasanya melibatkan aktivitas bersama, ekspresi kasih sayang, serta juga perilaku seksual, namun tanpa ikatan resmi serta juga dengan tingkat komitmen yang rendah, sehingga berpotensi menimbulkan cinta sepihak atau *one-sided love* (Langlais et al., 2024)

Hasil penelitian (Akhtar et al., 2017) mengungkapkan bahwasanya hubungan tanpa status menarik karena fleksibilitasnya, tetapi juga berisiko menyebabkan gangguan emosional pada individu yang terlibat. Sementara itu, penelitian (Angela et al., 2021) membuktikan adanya dua pandangan tentang *emerging adulthood* terhadap hubungan tanpa status. Pandangan positif menganggapnya menarik karena menawarkan afeksi tanpa tuntutan komitmen, menandai pergeseran nilai terhadap relasi romantis yang serius serta juga mengabaikan norma sosial-agama. Sebaliknya, pandangan negatif menolak hubungan ini karena risiko yang melekat, seperti ambivalensi antara keuntungan afeksi tanpa komitmen serta juga kecemasan akibat ketidakjelasan status.

Kesimpulan dari penelitian (Enright, 2002) menyatakan bahwasanya dewasa muda serta juga mahasiswa lebih memilih hubungan tanpa status sebagai respons terhadap padatnya aktivitas profesional serta juga dorongan aktualisasi diri, sehingga mereka melihat pernikahan atau hubungan serius sebagai hal yang berpotensi mengganggu konsentrasi. Seiring waktu, pemahaman masyarakat tentang hubungan tanpa status berkembang, meskipun kekhawatiran terhadap dampak negatifnya pada kesehatan mental serta juga fisik, serta peningkatan angka seks pranikah atau pergaulan bebas, tetap ada.

Dampak negatif dari hubungan tanpa status dapat menurunkan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis, khususnya aspek penerimaan diri. Individu yang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis cenderung merasa tidak puas dengan diri sendiri serta juga menyesali pengalaman masa lalu, yang berpotensi mengganggu kualitas hidup serta juga kesehatan mental. Sebaliknya, individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi membuktikan penerimaan diri yang positif, yang menjadi fondasi penting untuk kesehatan mental serta juga kualitas hidup lebih baik (Ryff, 1989). *Psychological well-being* sendiri adalah kondisi psikologis optimal di mana individu mampu memaksimalkan potensinya, menerima diri sendiri, menjalin hubungan sehat dengan orang lain, serta juga mengalami pertumbuhan pribadi yang positif (Ryff & Keyes, 1995)

*Psychological well-being* terdiri dari enam aspek utama. Individu yang memenuhi keenam aspek ini dianggap memiliki kesejahteraan optimal (Ryan & Deci, 2001). Faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* antara lain demografi, rasa nyaman, perhatian, evaluasi pengalaman hidup, *locus of control*, religiusitas, serta juga kemampuan memaafkan (*forgiveness*). Kebahagiaan juga berhubungan erat dengan keberhasilan didalam aspek-aspek kehidupan yang relevan dengan tahap perkembangan individu (Diener et al., 2009)

Menjalani hubungan romantis berkualitas baik dapatlah meningkatkan kesejahteraan psikososial, seperti peningkatan komitmen, dukungan sosial, kompetensi sosial, serta juga harga diri (Collibee & Furman, 2015). Namun, hubungan tanpa status seringkali menimbulkan risiko emosional serta juga kesehatan fisik, termasuk peningkatan angka perilaku seksual pranikah, yang bisa menyebabkan gangguan kesehatan fisik serta juga psikologis (Jannah et al., 2021). Contoh dampak negatif yang nyata adalah kasus kekerasan yang dilakukan oleh seorang pria

terhadap pasangannya yang menjalani hubungan tanpa status (“Pria Berpistol Di Padalarang Ternyata HTS-an Korban,” 2025)

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) serta juga survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) membuktikan bahwasanya fenomena pergaulan bebas serta juga hubungan tanpa status cukup umum terjadi di Indonesia, terutama di kalangan remaja serta juga mahasiswa, meskipun angka pernikahan dini mengalami penurunan (Saidah & Huda, 2025). Survei awal terhadap mahasiswa yang menjalani hubungan tanpa status mengungkapkan perilaku seksual pranikah yang cukup tinggi serta juga penurunan *psychological well-being* didalam berbagai aspek, seperti penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, kemandirian, pengelolaan lingkungan, tujuan hidup, serta juga pengembangan diri.

Hubungan tanpa status memang memberikan kesan lebih santai serta juga bebas tanpa tekanan komitmen, namun kenyamanan ini menyimpan banyak risiko emosional, termasuk rasa tidak aman, kecemasan, serta juga kemungkinan cinta sepihak (Langlais et al., 2024). Kegagalan menjaga keintiman atau menjalin hubungan yang stabil dapatlah berdampak buruk pada kesehatan mental serta juga fungsi sosial seseorang (Lehnart et al., 2010). Dalam konsep *forgiveness* atau memaafkan sangat penting untuk membantu individu melepaskan emosi negatif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta juga memperbaiki hubungan interpersonal (McCullough et al., 1998)

Berbagai studi sebelumnya mendukung bahwasanya *forgiveness* memiliki korelasi positif dengan *psychological well-being*, mengurangi afeksi negatif, meningkatkan emosi positif, serta juga memperbaiki hubungan sosial (Angela et al., 2021). Kegagalan memaafkan dapatlah menyebabkan stres, depresi, serta juga kesulitan didalam melanjutkan kehidupan atau membangun hubungan baru. Oleh karena itu, proses *forgiveness* menjadi bagian penting didalam mencapai kesejahteraan psikologis yang sehat serta juga berkelanjutan.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif korelasional* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu *forgiveness* (X) serta juga *psychological well-being* (Y). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif di Kota Surabaya sebanyak 273.229 orang berdasarkan data *BPS* 2022, sedangkan partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive* serta juga *incidental sampling* dengan kriteria mahasiswa berusia 18-25 tahun yang memiliki pengalaman menjalin hubungan tanpa status. Pengambilan sampel dilakukan di berbagai tempat umum pada tanggal 12 hingga 19 Juni 2025 dengan total 348 responden. Metode ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan serta seberapa kuat korelasi antar variabel tanpa mencari hubungan sebab-akibat, menggunakan instrumen terstruktur serta juga analisis statistik.

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang pernah menjalani hubungan tanpa status. Data dikumpulkan dari 348 mahasiswa aktif di Kota Surabaya melalui dua tahap, yaitu daring menggunakan *Google Form* yang disebar melalui media sosial, serta juga luring dengan *barcode* pamflet yang disebar di lokasi umum kampus. Penelitian dilaksanakan antara tanggal 12 Juni hingga 19 Juni 2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* serta juga *incidental sampling*, dengan pendekatan kuantitatif serta juga analisis korelasional menggunakan uji *Product Moment*. Hasil membuktikan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *forgiveness* serta juga *psychological well-being* dengan nilai korelasi 0,883 serta juga signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia (Tahun)	Jumlah Responden	Persentase
1	18	1	0,3%
2	19	18	5,2%
3	20	31	8,9%
4	21	39	11,2%
5	22	173	49,7%
6	23	63	18,1%
7	24	12	3,4%
8	25	11	3,2%
	Total	348	100%

Mayoritas responden berusia 22 tahun (49,7%), diikuti oleh usia 23 tahun (18,1%) serta juga 21 tahun (11,2%). Hal ini membuktikan bahwasanya sebagian besar responden berada pada usia dewasa muda, yang relevan dengan tema penelitian mengenai hubungan emosional serta juga kesejahteraan psikologis.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Perempuan	242	69,5%
2	Laki-laki	106	30,5%
	Total	348	100%

Responden didominasi oleh perempuan sebanyak 69,5%, sedangkan laki-laki sebesar 30,5%. Hal ini mencerminkan potensi kecenderungan perempuan lebih terbuka didalam membagikan pengalaman hubungan tanpa status.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asal Instansi

No.	Institusi Asal	Frekuensi	Persentase
1	Universitas 17 Agustus 1945 (Untag)	86	24,7%
2	UIN Sunan Ampel	58	16,7%
3	UPN Veteran Jatim	38	10,9%

4	Universitas Airlangga	36	10,3%
5	Universitas Dr. Soetomo	32	9,2%
6	Universitas Negeri Surabaya	30	8,6%
7	ITS	22	6,3%
8–30	Lainnya (masing-masing <1%)	46	13,2%
Total		348	100%

Sebagian besar partisipan berasal dari Untag Surabaya (24,7%) serta juga UINSA (16,7%). Hal ini membuktikan keterlibatan aktif mahasiswa dari kampus besar di Surabaya. Institusi lain menyumbang kontribusi yang kecil secara individual.

Tabel 4. Distribusi Tingkat *Psychological Well-Being*

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 114$	51	14,7%
Sedang	$114 \leq X \leq 154$	250	71,8%
Tinggi	$X > 154$	47	13,5%
Total		348	100%

Sebagian besar mahasiswa (71,8%) memiliki tingkat *psychological well-being* sedang. Hal ini membuktikan kondisi emosional yang cukup stabil, meskipun 14,7% berada pada tingkat rendah serta juga 13,5% berada pada tingkat tinggi.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Forgiveness

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 78$	62	17,8%
Sedang	$78 \leq X \leq 114$	230	66,1%
Tinggi	$X > 114$	56	16,1%
Total		348	100%

Mayoritas responden (66,1%) memiliki tingkat *forgiveness* sedang. Hal ini membuktikan bahwasanya sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan memaafkan didalam taraf menengah, sementara 17,8% memiliki tingkat rendah serta juga 16,1% tinggi.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Product Moment

Skor Korelasi	Signifikansi	Keterangan
0,883	0,000	Sangat Signifikan

Nilai korelasi sebesar 0,883 dengan signifikansi 0,000 membuktikan hubungan yang sangat kuat serta juga signifikan antara *forgiveness* serta juga *psychological well-being*. Hal ini mendukung hipotesis bahwasanya kemampuan memaafkan memiliki peran penting didalam kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## Pembahasan

Dengan menggunakan uji korelasi *product moment*, ditemukan koefisien korelasi sebesar 0,883 dengan nilai signifikansi 0,000 yang berada di bawah 0,01, membuktikan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *forgiveness* serta juga *psychological well-being*. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kemampuan memaafkan seseorang, semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Distribusi skor *forgiveness* membuktikan bahwasanya 66,1% mahasiswa memiliki tingkat sedang, 16,1% tinggi, serta juga 17,8% rendah, sedangkan tingkat *psychological well-being* mayoritas berada pada kategori sedang (71,8%), diikuti oleh rendah (14,7%) serta juga tinggi (13,5%).

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya, seperti penelitian (Tacasily & Soetjningsih, 2021) yang menemukan hubungan positif signifikan antara *forgiveness* serta juga kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami putus cinta. Demikian pula, (Astuti & Maretih, 2018) membuktikan keterkaitan positif serupa pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*, serta penelitian (Nuraini et al., 2023) yang menegaskan bahwasanya dimensi memaafkan orang lain serta juga situasi berkontribusi signifikan pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian (Rohmah, 2017) juga mendukung temuan ini dengan menegaskan pengaruh signifikan *forgiveness* terhadap *psychological well-being* tanpa pengaruh latar belakang budaya.

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa aktif di Surabaya, dengan rentang usia 18-25 tahun, di mana mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (69,5%). Tahap dewasa awal ini merupakan masa penting didalam perkembangan identitas diri serta juga pembentukan hubungan sosial yang matang menurut teori Erikson, serta masa pencarian hubungan romantis yang ideal berdasarkan teori Sternberg yang menekankan keseimbangan antara keintiman, gairah, serta juga komitmen. Fenomena hubungan tanpa status (HTS) mencerminkan kompleksitas hubungan romantis modern yang menjadi penelitian ini.

Data membuktikan mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis rendah cenderung mengalami kesulitan didalam membangun hubungan hangat serta juga bermakna, kurang peduli terhadap kesejahteraan pasangan, serta menghadapi hambatan didalam pengembangan diri. Kondisi ini juga mengganggu kemampuan mereka didalam memaafkan, sehingga individu sering menghindari konflik tanpa resolusi emosional yang sehat. Oleh karena itu, *forgiveness* menjadi penting sebagai strategi melepaskan emosi negatif serta juga berdamai dengan pengalaman atau individu yang menyakitkan, karena terbukti berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini juga mengacu pada (Diener et al., 2009) yang menyatakan bahwasanya kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, serta aspek internal seperti evaluasi hidup, kontrol diri, religiusitas, serta juga kemampuan memaafkan. Dari data, 71,8% mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang, 14,7% rendah, serta juga 13,5% tinggi, sementara untuk *forgiveness*, 66,1% berada pada kategori sedang, 17,8% rendah, serta juga 16,1% tinggi.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan penting. Pertama, hasil mungkin tidak dapat digeneralisasi secara luas karena sampel tidak sepenuhnya mewakili keragaman mahasiswa di luar Surabaya. Fokus pada hubungan tanpa status juga membatasi penerapan hasil pada jenis hubungan lain yang berbeda karakteristiknya. Selain itu, penggunaan instrumen tertentu serta juga waktu serta lokasi penelitian dapatlah memengaruhi hasil. Penelitian ini juga hanya meneliti hubungan antara *forgiveness* serta juga *psychological well-being*, tanpa memasukkan variabel lain yang mungkin berpengaruh, sehingga ruang lingkup kajian masih terbatas serta juga perlu pengembangan di masa depan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif serta juga sangat signifikan antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang pernah menjalani hubungan tanpa status di Kota Surabaya, dengan nilai korelasi sebesar 0,883 serta juga signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *forgiveness* serta juga *psychological well-being* pada kategori sedang, masing-masing sebesar 66,1% serta juga 71,8%. Hasil ini membuktikan bahwasanya semakin tinggi kemampuan memaafkan, semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya serta juga menegaskan pentingnya *forgiveness* didalam menunjang kesehatan mental pada masa dewasa awal.

Disarankan agar mahasiswa mengembangkan kemampuan *forgiveness* sebagai strategi untuk meningkatkan *psychological well-being*, terutama setelah mengalami hubungan tanpa status, serta bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan variabel lain yang dapatlah memengaruhi kesejahteraan psikologis guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

### **Referensi**

- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A 59ogyakarta59 study. *J. Relig Health*, 56, 450–463.
- Angela, M., Felicia, F., & Cipta, F. (2021). Hubungan Antara Forgiveness dan Psychological Well-being pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 61–67.
- Astuti, W., & Marettih, A. K. E. (2018). Apakah pemaafan berkorelasi dengan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan? *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 40–41.
- Bernadhi, Y. P. P. (2022). “*Friends with Benefit*” - *Katanya Cuma Temen, Tapi Kok “Bobok” Bareng? Sebuah Penelitian Tentang Sexual Pleasure Melalui Perspektif Teologi Seksual di Tengah Hubungan Pertemanan*.
- Collibee, C., & Furman, W. (2015). Quality counts: Developmental shifts in associations between romantic relationship qualities and psychosocial

- adjustment. *Child Development*, 86, 1639–1652.
- Diener, E., Derrick, W., Robert, B. D., William, T., Chu, K. P., Dong, W. C., & Sigehiro, O. (2009). *Assesing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. New Measures of Well-Being*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4-12>
- Enright, R. D. (2002). *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association.
- Hsieh, C., & Beck, L. (2021). Bagaimana cara mengetahui apakah Anda sedang menjalani hubungan yang tidak serius? In *Cosmopolitan*. <https://www.cosmopolitan.com/sexlove/a26397512/situationship-dating-definition/>
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan usia dewasa: tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114–143.
- Langlais, M. R., Podberesky, A., Toohey, L., & Lee, C. T. (2024). Mendefinisikan dan mendeskripsikan hubungan situasional: Sebuah penyelidikan eksploratif. *Seksualitas & Budaya*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12119-024-10210-6>
- Lehnart, J., Neyer, F. J., & Eccles, J. (2010). Long-term effects of social investment: The case of partnering in young adulthood. *Journal of Personality*, 78, 639.
- McCullough, M. E., Rachal, C., Sandage, S. J., & Worthington, E. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationship: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6).
- Naome, E., & Naryoso, A. (2016). Interpersonal communication to build commitment in serious courtship. *Interaksi Online*, 4(3), 1–11.
- 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*, 1(1), 159.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development*. McGraw-Hill.
- Pria Berpistol di Padalarang Ternyata HTS-an Korban. (2025). In *KumparanNews*. <https://kumparan.com/kumparannews/pria-berpistol-dipadalarang-ternyata-hts-an-korban-24c8sGNZBTD/full>
- Rohmah, N. (2017). *Pengaruh forgiveness terhadap psychological well-being pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Saidah, R. A., & Huda, A. M. (2025). Manajemen Komunikasi BBKBN Dalam

Pencegahan Seks Bebas: Studi Kasus Program GenRe di BKKBN Jawa Timur. *The Commercium*, 9(1), 246–255.

Stephanou, G. (2012). Romantic relationships in emerging adulthood: Perception-partner ideal discrepancies, attributions, and expectations. *Psychology*, 3(2), 150–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.4236/psych.2012.32023>

Tacasily, Y. O. M., & Soetjningsih, C. H. (2021). Hubungan pengampunan dan kesejahteraan psikologis pada siswa yang pernah mengalami putus cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2).