

Gambaran Disonansi Kognitif pada Individu yang Menjalani Hubungan *Friends With Benefits* (FWB)

Choria Nur Stari, Dessi Christanti
Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya
Emails: qorianur03@gmail.com, dessi@ukwms.ac.id

Abstrak

Hubungan *Friend With Benefits* (FWB) adalah hubungan yang terjalin tanpa adanya komitmen hanya mengedepankan keuntungan secara seksualitas. Individu yang menjalin hubungan FWB di Indonesia dapat mengalami disonansi kognitif karena tidak sejalan dengan norma di Indonesia. Disonansi kognitif merupakan terjadinya ketidakseimbangan karena ada dua pemikiran yang berlawanan sehingga menyebabkan ketidaknyamanan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran disonansi kognitif pada individu yang menjalani hubungan FWB. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologi. Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data menggunakan deductive thematic analysis. Tiga orang partisipan dalam penelitian ini berusia 18-25 tahun yang sedang atau pernah menjalani hubungan FWB. Hasil penelitian menunjukkan terdapat tiga tema utama yaitu sumber disonansi kognitif, ketidaknyamanan psikologis, dan strategi mengatasi disonansi kognitif. Sumber disonansi kognitif antara lain berasal dari agama, budaya, ajaran orang tua, dan pengalaman melakukan FWB. Ketidaknyamanan psikologis dirasakan partisipan dalam bentuk perasaan bersalah/berdosa, cemas dan bimbang. Strategi yang digunakan partisipan untuk mengurangi disonansi kognitif antara lain justifikasi, *self affirmation*, penghindaran, dan berhenti melakukan FWB.

Kata kunci: Friend With Benefits (FWB); Emerging adult; Disonansi kognitif; ketidaknyamanan psikologis

Abstract

Friend With Benefits (FWB) relationship is a new label for relationships with the opposite sex. Individuals who are in FWB relationships in Indonesia can experience cognitive dissonance because it is not in line with the norms that apply in Indonesia. Cognitive dissonance is an imbalance that occurs because there are two opposing thoughts, causing psychological discomfort. This study aimed to determine the description of cognitive dissonance in individuals who are in FWB relationships. The approach in this research was qualitative phenomenology. The data collection method used semi-structured interview techniques. The data analysis technique used deductive thematic analysis. Three participants in this study were aged 18-25 years who were currently in or had previously been in a FWB relationship. The results of the study showed that there were three main themes, namely sources of cognitive dissonance, psychological discomfort, and strategies for overcoming cognitive dissonance. Sources of cognitive dissonance include religion, culture, parental teachings, and experiences of FWB. Psychological discomfort was felt by participants in the form of feelings of guilt/sin, anxiety and doubt. Strategies used by participants to reduce cognitive dissonance include justification, self-affirmation, avoidance, and stopping FWB.

Keywords: *Friend With Benefits (FWB); Emerging adult; Disonansi kognitif; Psychological discomfort.*

*Correspondence Author: Choria Nur Stari
Email qorianur03@gmail.com:



PENDAHULUAN

Salah satu bentuk hubungan yang berkaitan dengan perilaku seksual adalah friend with benefit. Saat ini di Indonesia, bentuk hubungan yang mengarah pada friend with benefit semakin meningkat. Di Twitter terdapat akun komunitas atau base FWB dengan nama @FWBFESS. Akun tersebut memiliki 274.532 followers aktif. Para followers akun tersebut saling berinteraksi untuk mencari partner FWB. Hadirnya aplikasi dating menjadi opsi dan makin mempermudah bagi individu yang menjalani hubungan FWB untuk menemukan pasangan atau partner FWB (Bukhori, 2023; Ferdiana dkk., 2020)

Istilah Friend With Benefits mulai dikenal semenjak penayangan film Hollywood dengan judul yang sama. Sebagaimana alur cerita dalam film tersebut, istilah friend With Benefits (FWB) ditujukan pada bentuk hubungan lawan jenis yang berjalan tanpa adanya komitmen dan tujuan namun memiliki keintiman berupa kegiatan seksual secara berulang (Owen dkk., 2017). FWB merupakan hubungan yang terjalin karena adanya dorongan hasrat seksual dan mengutamakan keuntungan satu sama lain dalam aktivitas seksual dan keduanya tidak menganggap hubungan yang terjalin adalah hubungan romantisme (Gladyshevira, 2021; Tandrianto & Winduwati, 2022). Hubungan FWB dapat diartikan sebagai gaya romantisme seseorang dalam berhubungan namun tidak memiliki komitmen, keterikatan secara emosional serta perasaan melainkan hanya mengedepankan keintiman seksual semata (Fitianingrum dkk., 2019).

Friend with benefit bukan konsep yang sama sekali baru di Indonesia. Sebelumnya pada tahun 1990-an sudah ada istilah “kumpul kebo” (kumpul kerbau) yang merujuk pada pasangan yang belum menikah secara resmi namun sudah tinggal bersama satu rumah (Dwipayana & Wirasila, 2020). Istilah yang menggambarkan hubungan antara lelaki dan perempuan yang melakukan hubungan seksual di luar pernikahan dari waktu ke waktu mengalami perkembangan sesuai dengan sifat hubungan yang dijalani antara seorang laki-laki dan seorang perempuan.

Hubungan FWB memiliki perbedaan dengan kumpul kebo. Dalam kumpul kebo, pasangan memang menjalani hubungan romantis atau pacaran sehingga terdapat komitmen untuk hidup bersama namun tanpa melalui pernikahan yang sah (Danardana & Setyawan, 2022). Pasangan yang melakukan FWB bukan pasangan yang menjalin hubungan pacaran sehingga mereka tidak memiliki komitmen untuk hidup bersama sebagaimana pasangan kumpul kebo. Kegiatan yang dilakukan dalam menjalani hubungan FWB cenderung mengedepankan nafsu dan hasrat seksual.

Suatu hubungan digolongkan ke dalam FWB bila memenuhi tiga kriteria, yaitu (1) Sexual Intimacy yaitu pasangan FWB bertujuan melakukan kegiatan seksual mulai berciuman hingga sexual intercourse (Dewi & Sumantri, 2020; Vanderheiden, 2021); (2) Ongoing Friendship yaitu pasangan FWB menjalin hubungan platonik atau memiliki relasi yang dekat namun bukan hubungan romantisme (Owen & Fincham, 2011; Vanderheiden, 2021); (3) Agreement To Avoid Official Romantic Commitment yaitu pasangan FWB umumnya menyepakati beberapa aturan diantaranya mereka tidak akan melibatkan perasaan cinta, kedekatan secara emosional, menjaga komunikasi, pertemanan, dan kerahasiaan hubungan tersebut (Hughes et al., 2005; Vanderheiden, 2021).

Hubungan FWB umumnya diawali dari relasi pertemanan terlebih dahulu. Individu yang menjalani hubungan FWB dari sebuah pertemanan akan memiliki rasa kepercayaan yang lebih tinggi dibanding hubungan FWB yang terjalin tanpa adanya relasi pertemanan sebelumnya (Leandro, 2023). Menurut Mongeau (Vanderheiden, 2021) hubungan FWB terbagi menjadi 7 bentuk. True friends merupakan bentuk FWB yang terjalin dengan teman dekat dan melakukan hubungan seksual secara berulang dalam beberapa kesempatan. Pasangan tidak semata melakukan aktivitas seksual namun juga menjalin hubungan pertemanan. Just seks adalah hubungan FWB yang hanya melakukan kegiatan seksual saja tanpa ada interaksi lainnya. Network opportunism adalah bentuk FWB ketika interaksi seksual antar teman yang tidak memiliki relasi dan koneksi sebelumnya. Hubungan FWB jenis ini biasanya dijalani oleh individu yang tidak menemukan pasangan untuk melakukan hubungan seksual, sehingga individu tertarik menjalin hubungan FWB untuk melakukan

aktivitas seksual. Successful transition in adalah bentuk FWB yang terjadi bila terdapat peralihan dari hubungan FWB ke hubungan romantis baik secara sengaja ataupun tidak. Pasangan FWB kemudian akan menyepakati beberapa hal untuk melanjutkan ke hubungan yang lebih serius atau berkomitmen dengan pasangan. Unintentional transition in terjadi ketika secara tidak sengaja pasangan FWB berubah menjadi pasangan romantis. Peralihan menjadi hubungan romantis terjadi tanpa direncanakan atau tidak terduga. Selanjutnya, mereka akan lebih serius berkomitmen saat menjalin hubungan romantis. Failed transition in adalah bentuk FWB yang terjadi ketika pasangan FWB ingin lanjut menjalin hubungan romantis namun mengalami kegagalan. Pasangan FWB selanjutnya akan tetap bertahan menjadi pasangan FWB dan hanya memiliki interaksi dalam aktivitas seksual saja. Transition out adalah bentuk FWB yang diawali dari hubungan romantis namun karena ada ketidakcocokan sebagai pasangan romantis, mereka memutuskan untuk menjalin hubungan FWB.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, rata-rata usia individu yang melakukan FWB adalah 20-an (Jovanovic & Williams, 2018). Menurut Arnett (2015) individu yang berusia antara 18-24 tahun termasuk dalam tahap perkembangan emerging adulthood. Merujuk pada teori Arnett (2015) tersebut, individu yang melakukan FWB termasuk dalam tahap perkembangan emerging adulthood. Individu yang memasuki fase emerging adult secara umum berupaya menemukan jati diri dan pembentukan konsep diri. Mereka juga dalam tahap pengambilan keputusan dalam hidupnya. Para emerging adulthood juga memulai dekat dengan lawan jenis untuk membangun hubungan yang lebih intim (Arnett, 2015).

Terdapat berbagai alasan atau motivasi yang mendorong mereka melakukan FWB. Salah satu motivasi individu yang melakukan FWB adalah keinginan mengeksplorasi hal baru dalam hidup (Jovanovic & Williams, 2018). Salah satu alasan individu melakukan FWB adalah tidak ingin berkomitmen dan pengalaman kegagalan dalam mempertahankan hubungan pacaran sebelumnya (Winata dkk., 2020).

Hubungan FWB bukanlah berasal Indonesia melainkan berasal dari luar Indonesia yang kini kian merebak di kehidupan masyarakat (Allo dkk., 2023). Dari sudut pandang budaya Indonesia, jelas hubungan FWB bertentangan. Budaya meliputi aturan, norma-norma dan nilai yang berlaku di masyarakat untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Northouse, 2013). Hubungan FWB sebenarnya termasuk dalam perilaku seks bebas yang tidak sejalan dengan norma dan nilai-nilai kebudayaan di Indonesia (Tandrianto & Winduwati, 2022). Hubungan FWB juga termasuk bentuk perilaku seks pra nikah yang merupakan hal terlarang yang tentunya merusak nilai luhur yang telah dijaga oleh masyarakat Indonesia (Awaliyah dkk., 2021). Dari sudut pandang agama pun, sudah pasti hubungan FWB merupakan zina dan pelanggaran dari ajaran agama mana pun (Isnawan, 2022).

Bertolak belakangnya hubungan FWB dengan norma budaya dan agama di Indonesia berpotensi menimbulkan disonansi kognitif bagi individu yang melakukan FWB. Individu memiliki berbagai elemen-elemen kognitif atau pengetahuan atau pemikiran akan berbagai hal. Individu akan selalu berupaya untuk menyamakan setiap elemen kognitif yang dimiliki (Solomon, 2009). Jika individu gagal menyesuaikan elemen kognitif tersebut maka terjadilah disonansi kognitif. Pengertian disonansi kognitif adalah terjadinya ketidakseimbangan karena terdapat dua elemen kognitif yang berlawanan atau inkonsistensi (Festinger, 1968; Harmon-Jones & Mills, 2019; Miller dkk., 2015). Disonansi kognitif dapat pula diartikan suatu kondisi yang terjadi pada individu karena adanya

pemikiran yang saling bertentangan satu sama lain karena kedua pemikiran tersebut sama-sama diyakini oleh individu namun salah satu pemikiran tidak sejalan dengan nilai-nilai yang telah diyakini sebelumnya (Harmon-Jones & Mills, 2019).

Sumber terjadinya disonansi kognitif adalah inkonsistensi logis, nilai budaya, pendapat umum, dan pengalaman masa lalu (Festinger, 1968; Harmon-Jones & Mills, 2019; Miller dkk., 2015). Inkonsistensi logis merupakan kondisi saat individu memiliki keyakinan dalam suatu hal namun, tindakan yang dilakukan berlawanan dengan keyakinannya. Hal ini menunjukkan bahwa individu mengalami inkonsistensi dan akan memicu terjadinya disonansi kognitif. Seperti halnya ketika individu mempercayai bahwa seks bebas merupakan tindakan yang menyimpang dari nilai norma dan agama namun, individu tersebut merupakan pelaku dari seks bebas itu sendiri. Artinya hal ini individu mengalami inkonsistensi logis. Nilai budaya yang dimiliki oleh individu, umumnya telah disimpan dalam ingatan oleh individu kemudian akan membentuk pola pengetahuan atau nilai-nilai dalam proses kognitif. Ketika individu memiliki tindakan yang menyimpang dari nilai budaya maka akan memicu terjadinya disonansi kognitif. Hal ini dikarenakan adanya ketidaksesuaian antara tindakan dengan nilai budaya yang telah diyakini dan dianut. Pendapat umum merupakan kondisi yang merujuk pada pendapat dari lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut mampu mempengaruhi kognitif yang dimiliki oleh individu. Seperti halnya komentar oleh rekan atau keluarga terkait tindakan yang dilakukan oleh individu, hal tersebut yang akan memicu terjadinya disonansi kognitif pada individu. Pengalaman masa lalu merupakan suatu kejadian-kejadian secara langsung maupun tidak langsung yang dialami oleh individu, dan hal ini yang akan mempengaruhi proses kognitif individu.

Terjadinya kondisi disonansi akan memicu perasaan tidak nyaman pada individu sehingga dalam kondisi ini individu akan melakukan pengupayaan mengatasi perasaan tidak nyaman (psychological discomfort). Psychological discomfort atau ketidaknyamanan psikologis merupakan perasaan yang muncul ketika individu mengalami kegagalan dalam justifikasi atau menghadapi inkonsistensi antara kognitif dan perilaku (Festinger, 1968; Harmon-Jones & Mills, 2019; Miller dkk., 2015). Dapat dikatakan kehadiran dua pengetahuan yang berlawanan pada individu memicu kemunculan perasaan ketidaknyamanan.

Individu yang mengalami disonansi kognitif, dapat melakukan upaya untuk mengurangi atau menghilangkan disonansi kognitif tersebut (Festinger, 1968; Harmon-Jones & Mills, 2019; Miller dkk., 2015). Upaya yang dapat dilakukan individu antara lain adalah mengubah keyakinan lama, menganggap perilaku sepadan dengan resiko, meminimalkan pandangan terhadap risiko, melakukan justifikasi atau pembenaran, dan menolak atau menghindari suatu informasi

Penelitian tentang disonansi kognitif salah satunya adalah penelitian pada perempuan yang merokok. Perempuan umumnya memiliki stigma positif di mata masyarakat dan perempuan dianggap tidak sepatutnya merokok. Ketika perempuan memutuskan untuk merokok, ia akan memiliki indikasi mengalami disonansi dengan hadirnya pandangan yang buruk terhadap dirinya sendiri karena merokok (Fitri, 2013). Penelitian lainnya adalah tentang pendapat medis tentang mariyuana. Di satu sisi terdapat keyakinan bahwa narkoba memiliki manfaat secara medis untuk penyembuhan penyakit namun perasaan kekhawatiran tetap hadir karena pandangan penyalahgunaan mariyuana di Indonesia (Wardani & Narsiaono, 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, bila perilaku individu tidak sejalan dengan norma masyarakat atau pengetahuan lainnya, dapat menimbulkan ketidaknyamanan akibat disonansi kognitif. Terkait dengan FWB, disonansi kognitif pada individu yang melakukan FWB bersumber dari nilai budaya. Sebagaimana telah disebutkan bahwa budaya, agama, serta masyarakat umum di Indonesia menentang praktik hubungan seks di luar pernikahan. Ketika individu melakukan seks pranikah, individu dapat mengalami disonansi kognitif karena bertentangan dengan norma agama dan sosial masyarakat (Hutagalung, 2016). Akibatnya, individu berupaya untuk menutupi tindakan seks pranikah yang dilakukan, seperti selalu mencari tempat yang tersembunyi dan aman dari pandangan masyarakat. Tindakan ini dipengaruhi oleh pengetahuan individu bahwa seks pranikah bertolak belakang dengan norma budaya (Awaliyah dkk., 2021).

Penelitian tentang FWB selama ini lebih banyak mengungkap motivasi melakukan FWB, konsekuensi psikologis yang dialami ketika menjalin hubungan FWB, dan cara menjalin hubungan FWB. Penelitian tentang FWB sebelumnya juga membahas tentang pemanfaatan media sosial untuk mempermudah menjalin hubungan FWB. Namun, penelitian yang membahas belief tentang FWB yang bertentangan dengan norma budaya Indonesia dari sudut pandang pelaku FWB masih terbatas. Penelitian ini bermaksud mengisi celah tersebut.

Penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif individu yang menjalani FWB, sehingga menggunakan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman mendalam dari mereka yang mengalami disonansi kognitif dalam konteks hubungan ini. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bentuk pemikiran atau keyakinan (belief) individu yang terlibat dalam hubungan friends with benefits (FWB) yang memicu terjadinya disonansi kognitif, serta mengidentifikasi strategi yang digunakan individu tersebut untuk mengurangi ketegangan psikologis akibat disonansi tersebut. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi sosial, khususnya terkait konsep disonansi kognitif dalam konteks hubungan interpersonal non-tradisional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode fenomenologi berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap pengalaman individu dengan tujuan menggali makna yang mereka berikan terhadap fenomena yang dialami (Creswell & Creswell, 2018). Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif individu yang mengalami disonansi kognitif karena menjalani hubungan FWB. Secara spesifik penelitian ini berusaha menggali dari sudut pandang dan pengalaman individu tentang pemikiran atau belief yang muncul ketika menjalani hubungan FWB sehingga mengalami disonansi kognitif.

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu (1) individu yang berada dalam tahap emerging adulthood sesuai teori Arnett (2015) yaitu berusia 18-25 tahun, (2) saat ini sedang atau pernah menjalani hubungan FWB minimal selama 1 tahun, (3) bersedia berbagi pengalamannya mengenai hubungan FWB yang sedang atau pernah dijalani. Pengambilan partisipan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan individu yang memiliki pengalaman sesuai dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2015). Pencarian partisipan dilakukan dengan menyebarkan pengumuman menggunakan media sosial antara lain Twitter, Bumble dan Instagram.

Data dikumpulkan melalui wawancara untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif partisipan. Setiap partisipan diwawancara sebanyak dua kali dengan durasi setiap wawancara antara 60 – 120 menit. Setelah mendapatkan ijin dari partisipan, proses wawancara direkam. Wawancara dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur agar partisipan dapat mengungkapkan pengalaman mereka secara bebas, tetapi tetap sesuai dengan tujuan penelitian. Beberapa topik utama yang dieksplorasi dalam wawancara meliputi:

- 1) Sumber disonansi kognitif: Bagaimana pemikiran partisipan tentang FWB yang dialami terkait norma sosial dan agama.
- 2) Ketidaknyamanan psikologis: Bagaimana perasaan yang muncul untuk saat melakukan hubungan FWB.
- 3) Strategi mengatasi FWB: Bagaimana cara yang digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat disonansi kognitif?

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan deductive thematic analysis. Teknik ini dipilih karena memungkinkan identifikasi pola atau tema dalam data kualitatif yang berkaitan dengan pengalaman disonansi kognitif dalam hubungan FWB. Dalam deductive thematic analysis tema-tema yang sudah ditetapkan sebelum pelaksanaan pengambilan data yang mengacu pada teori disonansi kognitif. Tema utama yang sudah ditetapkan adalah sumber disonansi kognitif, ketidaknyamanan psikologis dan strategi mengatasi FWB.

Untuk memastikan kredibilitas data, penelitian ini menggunakan validitas komunikatif dan argumentatif (Poerwandari, 2017). Validitas komunikatif dilakukan dengan meminta partisipan untuk memberikan klarifikasi atau konfirmasi terhadap temuan yang telah dianalisis, guna memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman mereka. Validitas argumentatif diterapkan dengan melakukan diskusi akademik dan triangulasi dengan referensi teori guna menguatkan keabsahan temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini ada tiga orang yaitu R, D, dan K. Partisipan R merupakan laki-laki berusia 21 tahun. Saat ini, partisipan R sudah bekerja di salah satu instansi di Surabaya. Partisipan R mengenal konsep hubungan FWB sejak SMP namun baru menjalani hubungan FWB ketika duduk di bangku SMA. Partisipan R menjalani hubungan FWB sejak SMA hingga tahun keduanya di perguruan tinggi. Partisipan menjalani hubungan FWB atas dasar keinginan mendapatkan benefits secara seksual. Namun, seiring berjalannya waktu partisipan merasakan perasaan tidak nyaman atas pilihannya untuk menjalani hubungan FWB. Oleh karena itu partisipan memutuskan untuk berhenti menjalani hubungan FWB saat tahun keduanya di perguruan tinggi hingga saat ini.

Partisipan D juga merupakan seorang laki-laki. Partisipan D saat ini berusia 21 tahun. Saat ini partisipan D merupakan mahasiswa di salah satu universitas Yogyakarta. Partisipan D merupakan mahasiswa rantau. Partisipan D mengenal hubungan FWB sejak SMA dan merealisasikan tindakan berhubungan FWB sejak awal memasuki perkuliahan. Partisipan D terlahir dari keluarga yang mengutamakan kewajiban-kewajiban agama namun, orang tua partisipan D membebaskan pilihan-pilihan informan termasuk melakukan seks bebas.

Partisipan K merupakan seorang perempuan. Saat ini partisipan berprofesi sebagai karyawan. Partisipan K mulai mengenal sekaligus menjalani hubungan FWB yaitu awal lulus SMA di tahun 2020. Partisipan K menjalani hubungan FWB hingga saat ini. Partisipan K tinggal di pemukiman yang cukup padat penduduk dan masyarakat yang masih menjunjung norma sosial.

Tema utama yang telah ditetapkan sebelumnya adalah sumber disonansi kognitif, ketidaknyamanan psikologis, dan strategi mengatasi disonansi kognitif. Di setiap tema utama terdapat beberapa sub tema. Pada sub tema memungkinkan terdiri beberapa kategori. Penentuan sub tema dan kategori ini berdasarkan analisis hasil wawancara.

Tema utama yang pertama yaitu sumber disonansi kognitif menunjukkan dua sub tema elemen kognitif yang saling bertentangan. Elemen kognitif pertama adalah elemen kognitif negatif tentang FWB. Elemen kognitif negatif ini terdiri dari tiga kategori yang merujuk pada sumber disonansi kognitif yaitu budaya, agama, ajaran orang tua, dan refleksi dari pengalaman melakukan FWB. Ketiga partisipan mengetahui bahwa FWB bertentangan dengan norma Indonesia dan agama. Partisipan R yang beragama Islam mengatakan bahwa dari sudut pandang agama, FWB merupakan perzinahan. FWB juga bertentangan dengan nasehat orang tuanya. Partisipan R juga mengatakan bahwa FWB sebenarnya merugikan pihak perempuan. Sebenarnya partisipan D juga menyadari bahwa dalam berhubungan dengan lawan jenis harus memiliki komitmen untuk meneruskan hubungan secara sah. Partisipan D juga berpendapat bahwa sebenarnya FWB sama dengan pelecehan terhadap perempuan dan bertentangan dengan ajaran Islam. Selama menjalani FWB Partisipan D akhirnya belajar bahwa melakukan FWB sama dengan membuang waktu karena partisipan D menyadari bahwa dalam suatu hubungan harus ada komitmen jangka panjang. Partisipan K merupakan satu-satunya perempuan dari ketiga partisipan dalam penelitian ini. Sebagai perempuan, partisipan K menyadari bahwa menjalin hubungan FWB sama saja dengan merendahkan martabat perempuan karena menghadirkan stigma perempuan murahan. Partisipan K yang beragama Kristen juga memahami bahwa FWB sama dengan melakukan perzinahan. Dapat disimpulkan bahwa elemen kognitif negatif tentang FWB berasal dari ajaran agama, norma budaya, ajaran orang tua, dan pengalaman saat menjalani FWB.

“sek kan iku nek ndek agama kan zinah wes an kan, dekat lawan jenis ae itungane nek tanpa ada sesuatu itungane zina” (R, 21 tahun)

Elemen kognitif kedua adalah elemen kognitif positif tentang FWB. Elemen kognitif positif memiliki dua kategori yang menunjukkan asal disonansi kognitif partisipan, yaitu dari perilaku FWB, pengalamannya selama melakukan FWB dan pengalaman masa lalu. Partisipan R menjelaskan bahwa ia mendapatkan kepuasan dalam memenuhi kebutuhan seksualnya. Hal ini yang membuat partisipan R melakukan FWB selama beberapa tahun. Pada partisipan D muncul keyakinan bahwa FWB memberikan kebebasan pada individu tanpa harus memikirkan komitmen dengan pasangan. Partisipan D memutuskan melakukan FWB karena orang tuanya memberikan kebebasan. Partisipan D juga berpendapat bahwa melakukan FWB memberikan kesenangan pada individu. Bagi partisipan K, melakukan FWB memberikan kesenangan dan tidak memerlukan komitmen. Hal lain yang membuat partisipan K menjalani hubungan FWB adalah keyakinan bahwa laki-laki tidak dapat dipercaya. Partisipan K juga beralasan bahwa ia mencari figur laki-laki seperti sosok ayah dan abangnya selama melakukan hubungan FWB. Dari analisis data dapat disimpulkan

bahwa sumber disonansi kognitif untuk elemen positif tentang FWB berasal dari pengalaman saat menjalani FWB dan pengalaman masa lalu.

“hubungan yang gak terikat komitmen, hubungan cuman seneng-seneng, hubungan yang kayak... apa ya ini bilang nya apa ya... yang kamu gak harus selalu ada tapi kamu tetep bareng- bareng sama siapa aja” (K, 21 tahun)

Tema utama yang kedua yaitu ketidaknyamanan psikologis ditemukan pada ketiga partisipan. Ketidaknyamanan psikologis muncul dalam beberapa sub tema yaitu kecemasan, bimbang, merasa bersalah/berdosa. Pada partisipan R muncul perasaan bersalah, cemas, dan penyesalan melakukan FWB. Partisipan D mengalami ketidaknyamanan psikologis dalam bentuk kebimbangan, cemas akan komentar masyarakat, dan ketakutan tidak bisa lepas dari hubungan FWB. Sama seperti kedua partisipan lainnya, partisipan K juga mengalami perasaan bersalah, cemas akan komentar masyarakat, dan berdosa karena melakukan perzinahan.

“ada sih aku kalau ngerasa bersalah gitu dengan aku menjalani hubungan FWB, aku ngerasa hina sama diriku sendiri” (D, 21 tahun)

Tema utama ketiga yaitu strategi mengatasi disonansi kognitif dilakukan oleh ketiga partisipan. Strategi yang dilakukan memiliki dua sub tema yaitu menambah elemen kognitif baru dan penghindaran. Sub tema menambah elemen kognitif baru memiliki tiga kategori yaitu justifikasi, berhenti, dan self affirmation. Sub tema penghindaran memiliki tiga kategori yaitu mengalihkan perhatian, mengabaikan, dan menyembunyikan. Hal ini sejalan dengan hasil analisis data.

Partisipan R, awalnya berusaha melakukan justifikasi yaitu ia memerlukan FWB untuk memuaskan kebutuhan seksualnya. Partisipan R juga melakukan justifikasi secara agama yaitu meyakini bahwa Tuhan maha pemaaf sehingga Tuhan pasti akan mengampuni dosanya. Hal lain yang dilakukan adalah mengalihkan pikiran bersalah dengan cara bermain media sosial. Ketiga cara tersebut, ternyata hanya mengurangi namun tidak menghilangkan ketidaknyamanan psikologis yang sering muncul. Terakhir, partisipan R memutuskan untuk berhenti melakukan FWB. Partisipan D juga berupaya mengatasi ketidaknyamanan psikologis. Partisipan D juga melakukan justifikasi secara agama bahwa banyak orang yang berdosa, tidak hanya dirinya saja. Partisipan D berusaha keras menutupi hubungan FWB yang ia lakukan agar tidak diketahui oleh orang lain. Partisipan D akhirnya mengatasi rasa bersalah dengan melakukan self affirmation dengan cara berprestasi secara akademik dan rajin melakukan ibadah. Partisipan K berusaha mengurangi disonansi kognitif dengan cara mengabaikan pendapat masyarakat dan nasihat dari teman-temannya. Partisipan K juga berupaya sekuat tenaga menyembunyikan status hubungan FWB yang ia lakukan. Sama seperti partisipan R dan D, partisipan K juga melakukan justifikasi akan apa yang ia lakukan. Justifikasi yang dilakukan partisipan K adalah banyak orang melakukan hubungan seksual di luar pernikahan, penilaian masyarakat belum tentu benar, dan memenuhi kebutuhan seksual.

" Jadi kayak mungkin aku tuh mikirnya gini selagi kalau akademikku itu oke, orang tuaku itu nggak memperlmasalahkan aku di luar akademik. Jadi kayak misal orang tuaku nuntut aku dari kecil kayak gimana caranya kamu jaga sholat, kamu puasa dan lain-lain selagi itu tiga poin itu terpenuhi ya udah di luar itu terserah .." (D, 21 tahun)

Hasil analisis data secara detail dapat dilihat pada tabel 1. yang memuat mulai dari tema utama hingga koding sebagai berikut:

Tabel 1. Tema Hasil Penelitian

Tema Utama	Sub Tema	Kategori	Koding
Sumber Disonansi Kognitif	Elemen kognitif negatif tentang FWB	Ajaran Agama	FWB adalah zina
		Norma Budaya	FWB merendahkan perempuan
		Ajaran orang tua	Melarang melakukan seks bebas
		Refleksi pengalaman saat melakukan FWB	FWB membuang waktu
	Elemen positif tentang FWB		Menyadari suatu hubungan perlu komitmen
		Pengalaman saat melakukan FWB	FWB memuaskan kebutuhan seksual
			FWB memberikan kebebasan tanpa komitmen
			Kebebasan dari orang tua
		Pengalaman masa lalu Perilaku	Laki-laki tidak dapat dipercaya
			Mencari figur ayah dan abang
			Melakukan hubungan FWB
Ketidaknyamanan psikologis	Cemas	-	Cemas dan takut ketahuan
	Bersalah/berdosa		Merasa bersalah/berdosa
	Kebimbangan		Bimbang
Strategi mengatasi Disonansi Kognitif	Menambah elemen kognitif baru	Justifikasi	Tuhan maha memaafkan
			Memenuhi kebutuhan seksual
		Berhenti	Berhenti FWB
		<i>self affirmation</i>	Berprestasi secara akademik
	Penghindaran		Rajin beribadah
		Mengalihkan perhatian	Bermain media sosial
		Mengabaikan	Mengabaikan komentar orang lain
		Menyembunyikan	Menyembunyikan/menutupi FWB

Hasil penelitian ini relevan dengan teori disonansi kognitif yang dikemukakan oleh Festinger (Harmon-Jones & Mills, 2019; Miller et al., 2015). Terbentuknya disonansi kognitif karena individu memiliki dua elemen kognitif yang saling bertolak belakang. Dalam waktu yang bersamaan, individu dapat memiliki dua pengetahuan yang berbeda tentang FWB. Dalam hal ini dikatakan dalam diri individu terdapat elemen kognitif positif sekaligus elemen kognitif negatif tentang FWB.

Ketika menjalani hubungan FWB, individu mendapatkan sesuatu yang mereka maknai sebagai hal yang menyenangkan. FWB tergolong casual sex relationship yaitu hubungan yang terjalin tanpa menghadirkan komitmen dan emosional namun terdapat aktivitas seksual yang dilakukan (Ben-Ze'ev, 2023; Wesche dkk., 2021). Berdasarkan pengalaman tersebut, individu memiliki elemen positif tentang FWB. Selama menjalani FWB, individu mendapatkan kepuasan seksual dan mendapat kesenangan tanpa harus berkomitmen sebagaimana seperti dalam pacaran (Quiñones dkk., 2017).

Individu menjalani hubungan FWB karena hal yang menyenangkan bisa mereka dapatkan. Merujuk pada social exchange theory yang dikemukakan Homans (Taylor dkk., 2009), individu cenderung memilih hubungan yang memberikan keuntungan lebih besar dibandingkan cost. Individu melakukan FWB secara sadar dan hanya berfokus pada keuntungan secara seksual (Fitianingrum et al., 2019; Quiñones et al., 2017). Hubungan FWB umumnya digunakan sebagai sebuah sarana untuk memuaskan hasrat seksual dengan lawan jenis tanpa terikat oleh suatu komitmen. Dalam hal ini, individu menilai hubungan FWB memberikan keuntungan yang lebih besar yaitu kepuasan seksual dan tidak ada komitmen (Letcher et al., 2022). Salah satu partisipan membandingkan dengan hubungan pacaran yang ia lakukan sebelumnya. Bagi partisipan tersebut, hasil perbandingan mengarah pada hubungan FWB lebih menguntungkan dibandingkan hubungan pacaran di masa lalunya. FWB dipandang sebagai suatu hubungan inter personal biasa dengan risiko (cost) yang minimal (Putri dkk., 2024).

Pengalaman yang didapatkan individu selama menjalani FWB tidak sejalan dengan budaya, agama, dan pendapat umum yang memandang FWB secara negatif (Isnawan, 2022; Sucitra, 2024). Individu yang sejak kecil tinggal di Indonesia tentu paham bahwa dalam budaya Indonesia, melakukan seks di luar pernikahan adalah hal yang dilarang. Demikian pula dalam ajaran agama mana pun. Sudut pandang dari budaya dan agama membentuk elemen kognitif negatif tentang FWB dalam diri individu, Elemen kognitif negatif adalah pengetahuan individu tentang sisi gelap FWB. Pengetahuan bahwa FWB adalah hal yang negatif juga didapat individu dari ajaran orang tua dan hasil refleksi individu selama melakukan hubungan FWB. Salah satu partisipan menyadari bahwa melakukan FWB sama dengan membuang waktu karena ia tidak bisa menjalani hubungan berkomitmen yang mengarah pada pernikahan. Seiring berjalannya waktu, dapat muncul perasaan suka terhadap pasangan FWB (Leandro, 2023) namun belum tentu pasangan FWB mau berkomitmen untuk menjalin hubungan yang serius.

Dua hal yang bertentangan ini menyebabkan disonansi kognitif. Kondisi disonansi kognitif menjadi lebih kuat ketika tindakan yang dilakukan tidak sejalan dengan norma budaya dan agama (Prastyo dkk., 2020; Wardani & Narsiaono, 2020). Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya, yaitu kaum gay di Bali mengalami disonansi kognitif karena orientasi seksual mereka tidak selaras dengan budaya Bali yang patrilineal (Maythalia Joni & Sutarmanto, 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa ajaran agama yang menjadi sumber disonansi kognitif bagi perempuan berhijab yang merokok (Handayani & Nurchayati, 2024). Selain budaya dan agama, ajaran orang tua juga dapat menjadi sumber disonansi. Ajaran orang tua kerap diinternalisasi individu sebagai panduan moral dalam bertindak. Ketika perilaku tidak sesuai dengan ajaran orang tua yang pernah diterima, kondisi ini berpotensi menimbulkan disonansi kognitif (Sari, 2024).

Disonansi kognitif menyebabkan ketidaknyamanan psikologis (Harmon-Jones & Mills, 2019). Penelitian sebelumnya kerap menunjukkan bahwa disonansi kognitif membuat ketidaknyamanan secara psikologi (Calvin & Azeharie, 2022). Hubungan cinta seperti FWB memang dapat menimbulkan emosi positif dan sekaligus juga emosi negatif (Wesche et al., 2021). Emosi negatif tampak pada para partisipan yang mengalami kecemasan dan ketakutan jika diketahui oleh orang lain. Para partisipan juga merasa bersalah dan bahkan berdosa karena hubungan yang dijalani tidak sesuai dengan keyakinan agama dan budaya.

Ketidaknyamanan psikologis akibat disonansi kognitif memicu serangkaian tindakan untuk meminimalkan atau mengurangi ketidaknyamanan psikologis tersebut (Harmon-Jones & Mills, 2019). Secara umum individu akan berusaha melakukan penyamaan atas dua keyakinan yang saling bertolak belakang untuk menurunkan ketegangan kognitif. Hal ini juga dialami oleh para partisipan dalam penelitian ini, mulai dari justifikasi, upaya menyembunyikan hubungan, mengabaikan omongan orang lain, hingga berhenti menjalin hubungan FWB.

Justifikasi yang dilakukan partisipan bersumber dari agama dan pemenuhan kebutuhan seksual. Langkah ini merupakan langkah yang mudah dilakukan individu. Melalui keyakinan bahwa Tuhan maha pemaaf membuat individu merasa lega dan nyaman karena meskipun apa yang ia lakukan adalah dosa namun Tuhan akan memberi maaf sehingga dosanya hilang. Demikian pula dengan belief tentang pemenuhan kebutuhan seksual yang bisa mereka dapatkan melalui FWB. Pikiran semacam membuat individu membenarkan hubungan FWB yang dijalani. Kebebasan yang dinikmati individu dalam hubungan FWB semakin membenarkan hubungan FWB yang dijalani. Umumnya individu yang melakukan FWB ingin memenuhi kebutuhan seksual tanpa harus terikat dalam sebuah komitmen (Jovanovic & Williams, 2018).

Upaya mengatasi ketidaknyamanan psikologis juga dapat menggunakan self affirmation. Cara ini dapat dianggap sebagai perluasan dari teori Festinger (1986) karena tidak dikemukakan secara eksplisit dalam teorinya. Ketika Individu menghadapi disonansi, mereka tidak harus selalu mengubah keyakinan atau perilaku, tetapi bisa meneguhkan nilai-nilai positif lain dari diri mereka untuk mempertahankan citra diri yang utuh (Howell, 2017; Steele, 1988). Individu akan mencari cara untuk meneguhkan integritas diri ketika menghadapi ancaman terhadap nilai personal (Cascio dkk., 2016). Dalam penelitian ini, partisipan berusaha mempertahankan citra dirinya secara akademik dan menjalankan ritual agama sesering mungkin. Partisipan memiliki belief jika ia memiliki nilai akademik yang bagus dan rajin beribadah maka itu dapat mengimbangi hubungan FWB yang ia jalani. Kompensasi dengan prestasi dan aktivitas keagamaan dapat dipahami sebagai bentuk pengurangan disonansi melalui peneguhan diri. Ini adalah cara yang tidak langsung mengubah perilaku FWB-nya, tetapi mengurangi tekanan batin dengan menambahkan elemen kognitif positif lain yang menguatkan identitas diri mereka.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa beberapa partisipan memilih strategi penghindaran untuk mengurangi disonansi kognitif, seperti mengabaikan komentar dari orang lain atau melibatkan diri dalam aktivitas pengalih perhatian seperti bermain game. Penghindaran juga dilakukan individu melalui semaksimal mungkin merahasiakan hubungan FWB karena kerap merasa takut akan pendapat komentar masyarakat (Masha & Ashaf, 2022). Hal senada tindakan juga tergambar dari penelitian sebelumnya tentang individu yang berprofesi pekerja seks komersial. Bertujuan mengurangi gunjingan tetangga, para pekerja seks komersial kerap memberikan buah tangan pada tetangga (Prastyo dkk., 2020).

Komentar negatif dari orang lain dapat membuat individu merasa tidak nyaman. Sementara individu juga tidak bisa lepas dari situasi yang tidak nyaman ini, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah melakukan penghindaran (Cancino-Montecinos dkk., 2020). Strategi ini mencerminkan upaya untuk menghindari pemikiran atau situasi yang dapat memperkuat konflik batin yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan konsep selective exposure, di mana individu cenderung menghindari informasi yang tidak sejalan dengan

perilakunya atau pendapatnya (Jean Tsang, 2019). Individu hanya akan mencari informasi yang relevan dengan dirinya (Athaya, 2022; Camaj, 2019). Upaya ini bisa juga dilihat sebagai emotion-focused coping sebagaimana teori yang dikemukakan Lazarus dan Folkman (Biggs dkk., 2017) yang bertujuan meredakan ketidaknyamanan emosional akibat disonansi.

KESIMPULAN

Individu yang melakukan hubungan FWB mengalami kondisi disonansi kognitif hingga menimbulkan ketidaknyamanan psikologis, dan akhirnya berupaya meminimalkan hingga menghilangkan ketidaknyamanan psikologis tersebut. Sumber disonansi kognitif pada penelitian ini cukup beragam yaitu berasal dari norma budaya, agama, larangan orang tua, pengalaman masa lalu, dan pengalaman saat melakukan FWB. Dua elemen kognitif yang tidak konsonan menimbulkan perasaan bersalah, berdosa dan cemas ketahuan oleh orang lain. Upaya yang dilakukan para partisipan pun bervariasi yaitu justifikasi, menyembunyikan hubungan FWB dari mata orang lain, mengabaikan pendapat orang lain, dan berhenti melakukan FWB. Hal yang menarik adalah kenyataan bahwa salah satu upaya mengurangi ketidaknyamanan psikologis adalah menebusnya dengan perbuatan lain yang dinilai dapat menggantikan kesalahan yang diperbuat. Partisipan berusaha memiliki prestasi akademik yang bagus dan rajin ibadah sebagai kompensasi melakukan hubungan FWB. Saran dalam penelitian ini antara lain untuk (1) partisipan penelitian, khususnya yang masih menjalin hubungan FWB agar dapat menentukan tindakan selanjutnya agar tidak mengalami disonansi kognitif; (2) bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi gambaran awal terkait konsep psikologis disonansi kognitif dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yaitu mengaitkan dengan konsep psikologis lainnya seperti shame dan guilty, moral disengagement, atau membahasnya dari sudut pandang psikologi moral.

DAFTAR PUSTAKA

- Allo, M. S. T., Onsu, R. R., & Tulung, L. E. (2023). Pengaruh konten youtube cretivot friends with benefit terhadap perilaku negatif Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 13(1), 50–58. <https://doi.org/10.35797/jab.13.1.50-58>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Athaya, F. H. (2022). Cognitive dissonance pada konteks berkomunikasi dan mencari informasi di ruang digital: Fenomena selective exposure. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 6(1), 61–72. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v6i1.2535>
- Awaliyah, R., Muhibah, S., & Handoyo, A. W. (2021). Perilaku seks pranikah pada kalangan remaja di kota Serang. *Jurnal Al-Shifa Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.32678/alshifa.v2i1.4657>
- Ben-Ze'ev, A. (2023). Is casual sex good for you? casualness, seriousness and wellbeing in intimate relationships. *Philosophies*, 8(2). <https://doi.org/10.3390/philosophies8020025>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (First, pp. 436–604). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1rfzzb7.8>
- Bukhori, M. F. (2023). The behavioral phenomenon of friend with benefit of alter base @Fwbsmg on twitter. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), 410–416. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i1.610>

- Calvin, C., & Azeharie, S. (2022). Disonansi kognitif pemakai tato di Jakarta (studi kasus penyesalan pada pengguna tato). *Kiwari*, 1(2), 293. <https://doi.org/10.24912/ki.v1i2.15574>
- Camaj, L. (2019). From selective exposure to selective information processing: A motivated reasoning approach. *Media and Communication*, 7(3 Selective ExposureinaChangingPoliticalandMediaEnvironment), 8–11. <https://doi.org/10.17645/mac.v7i3.2289>
- Cancino-Montecinos, S., Björklund, F., & Lindholm, T. (2020). A general model of dissonance reduction: Unifying past accounts via an emotion regulation perspective. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540081>
- Cascio, C. N., O'Donnell, M. B., Tinney, F. J., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., Strecher, V. J., & Falk, E. B. (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(4), 621–629. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv136>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (H. Salmon (ed.); fifth). Sage Publication.
- Danardana, A., & Setyawan, V. P. (2022). Kriminalisasi fenomena penyimpangan sosial kumpul kebo (samenlaven) dalam perspektif hukum pidana. *Justitia et Pax*, 38(1), 209–238. <https://doi.org/10.24002/jep.v38i1.5713>
- Dewi, P. Y. T., & Sumantri, M. A. (2020). Menguji kepuasan hubungan melalui intimasi dan perasaan cemburu pada pelaku hubungan friends with benefits. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 114. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p114-126>
- Dwipayana, I. G. A. G. K., & Wirasila, A. A. N. (2020). Pengaturan terhadap perbuatan kumpul kebo (kohabitasi) dalam pembaharuan hukum pidana Indonesia. *Jurnal Kertha Desa*, 8(1), 1–12.
- Ferdiana, C., Susanto, E. H., & Aulia, S. (2020). Penggunaan media sosial Tinder dan fenomena pergaulan bebas di Indonesia. *Koneksi*, 4(1), 112. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6622>
- Festinger, L. (1968). *Theory Cognitive Dissonance*.
- Fitianingrum, F., Andriani, Y. D., Anzani, Z., Isnenda, S., & Dahliyana, A. (2019). Polemik unconditional love di kalangan mahasiswa. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 9(1), 603–609.
- Fitri, R. A. (2013). Gambaran disonansi kognitif pada wanita perokok dewasa muda berpendidikan tinggi. *Humaniora*, 4(1), 547. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3463>
- Gladyshevira, W. (2021). Studi Fenomenologi: Pengalaman Friends With Benefits Pada Pengguna Tinder. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 819–828.
- Handayani, S., & Nurchayati. (2024). Disonansi kognitif pada perempuan berhijab yang merokok. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 69–86. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.3728>
- Harmon-Jones, E., & Mills, J. (2019). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory. In E. Harmon_Jones (Ed.), *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology* (2nd ed.). (second, pp. 3–24). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000135-001>
- Howell, A. J. (2017). Self-affirmation theory and the science of well-being. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 293–311. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9713-5>
- 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>
- Hutagalung, I. (2016). Disonansi kognitif pada perilaku seks pranikah. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 1(2), 71. <https://doi.org/10.25008/jkiski.v1i2.52>
- Isnawan, F. (2022). Fenomena friend with benefit (FWB) di kalangan remaja dalam tinjauan hukum Islam. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam*, 14(1), 129–163. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v14i1.1681>
- Jean Tsang, S. (2019). Cognitive discrepancy, dissonance, and selective exposure. *Media Psychology*, 22(3), 394–417. <https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1282873>
- Jovanovic, J., & Williams, J. C. (2018). Gender, sexual agency, and friends with benefits relationships. *Sexuality and Culture*, 22(2), 555–576. <https://doi.org/10.1007/s12119-017-9483-1>
- Leandro, G. S. (2023). Studi kasus: faktor mahasiswi Denpasar melakukan hubungan friends with benefits. *JSI Jurnal Socia Logica*, 2(1), 1–12.
- Letcher, A., Carmona, J., Ramsay-Seaner, K., & Hoffman, M. S. (2022). Motivations, expectations, ideal outcomes, and satisfaction in friends with benefits relationships among rural youth. *Journal of Counseling Sexology & Sexual Wellness: Research, Practice, and Education*, 3(2), 58–69. <https://doi.org/10.34296/03021050>
- Masha, J., & Ashaf, A. F. (2022). Konstruksi sosial dalam jalani hubungan friends with benefits (FWB) (studi pada remaja di kota Bandarlampung). *Intercode*, 2(1), 9.
- Maythalia Joni, I. D. A., & Sutarmanto, H. (2019). Disonansi kognitif gay terkait budaya patrilineal di Bali. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajop.42392>
- Miller, M. K., Clark, J. D., & Jehle, A. (2015). Cognitive dissonance theory (Festinger). In G. Ritzer (Ed.), *The Blackwell Encyclopedia of Sociology* (Issue January). <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosc058.pub2>
- Owen, J., & Fincham, F. D. (2011). Effects of gender and psychosocial factors on “friends with benefits” relationships among young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 311–320. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9611-6>
- Owen, J., Fincham, F. D., & Polser, G. (2017). Couple identity, sacrifice, and availability of alternative partners: Dedication in friends with benefits relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 46(6), 1785–1791. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0716-4>
- Prastyo, I., Suryanto, S., & Rini, A. P. (2020). Disonansi kognitif wanita pekerja seks komersial yang bekerja menghidupi keluarga. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 74–83. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7693>
- Putri, R. A., Nugroho, W. B., & Pramestisari, N. A. S. (2024). Friends with benefit dalam perspektif pertukaran sosial di kalangan mahasiswa kota Denpasar. *Socio-Political Communication and Policy Review*, 1(4), 32–44. <https://doi.org/10.61292/shkr.143>
- Quiñones, R., Martínez-Taboas, A., Raúl Rodríguez-Gómez, J., & Pando, J. R. (2017). Friends with benefits in Puerto Rican college students. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 51(1), 19–28. <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/68/pdf>
- Sari, R. (2024). Analisis faktor terjadinya disonansi moral pada anak usia dini. *Edusiana: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 153–160.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21(C), 261–302. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60229-4](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60229-4)
- Sucitra, I. D. (2024). Konstruksi sosial dalam jalinan hubungan friend with benefits (Studi pada anak muda di kota Manado). *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan*, 10(3), 67–68.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian*. Alfabeta.

- Tandrianto, S., & Winduwati, S. (2022). Analysis of communications interpersonal friends with benefits in Jakarta students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 655, 1234–1237. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.196>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & O'Sears, D. (2009). *Psikologi Sosial* (T. Wibowo (ed.); 12th ed.). PT Prenada Media Group.
- Vanderheiden, E. (2021). "Have a Friend with Benefits, Whom off and on I See." *Friends with Benefits Relationships*. In *International Handbook of Love* (pp. 155–175). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45996-3_9
- Wardani, L. M. I., & Narsiaono, T. (2020). Disonansi kognitif individu pengguna medical marijuana. *Inovasi Bisnis Dan Sosial Di Era Disruptif*, September, 135–159.
- Wesche, R., Claxton, S. E., & Waterman, E. A. (2021). Emotional outcomes of casual sexual relationships and experiences: A systematic review. *Journal of Sex Research*, 58(8), 1069–1084. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1821163>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).