



Romantisme Tanpa Komitmen: Studi Kasus Relationship Tanpa Status di Kalangan Mahasiswa FISH UNJ

Romance Without Commitment: A Case Study Of Relationships Without Status Among FISH UNJ Students

Evant Anwar Fahrezi^{1*}, Desy Safitri², Sujarwo³

Universitas Negeri Jakarta

Email : evantanwarfahrezi@gmail.com^{1*}, desysafitri@unj.ac.id², sujarwo-fis@unj.ac.id³

Article Info

Article history:

Received : 06-04-2026

Revised : 08-04-2026

Accepted : 10-04-2026

Published : 12-04-2026

Abstract

The phenomenon of uncommitted romance or relationships without status is growing in the digital era, especially among university students. In the student environment, particularly among students at the Faculty of Social Sciences and Law (FISH) at Jakarta State University, intense interactions in academic and non-academic activities encourage the emergence of relationships that resemble romantic relationships but without clear status. This study aims to understand the dynamics of uncommitted romance among FISH UNJ students, including the motives for involvement, forms of interaction, and its impact on emotional, social, and academic aspects. The research was conducted using a case study approach to explore students' personal experiences in depth. The results are expected to provide a comprehensive understanding of modern romantic relationships and serve as a reference for universities, counselors, and related parties in developing education on healthy and conscious relationships.

Keywords: *romance without commitment, relationship without status, students*

Abstrak

Fenomena romantisme tanpa komitmen atau hubungan tanpa status semakin berkembang di era digital, terutama di kalangan mahasiswa. Di lingkungan mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) Universitas Negeri Jakarta, interaksi intens dalam kegiatan akademik maupun non-akademik mendorong munculnya relasi yang menyerupai hubungan romantis namun tanpa kejelasan status. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika romantisme tanpa komitmen di kalangan mahasiswa FISH UNJ, termasuk motif keterlibatan, bentuk interaksi, serta dampaknya terhadap aspek emosional, sosial, dan akademik. Penelitian dilakukan dengan pendekatan studi kasus guna menggali pengalaman personal mahasiswa secara mendalam. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai relasi romantis modern serta menjadi acuan bagi kampus, konselor, dan pihak terkait dalam mengembangkan edukasi relasi sehat dan berkesadaran.

Kata Kunci: *romantisme tanpa komitmen, hubungan tanpa status, mahasiswa*

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, perubahan pola komunikasi dan interaksi semakin dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. Media sosial, komunikasi daring, serta kecerdasan buatan seperti AI mulai menggantikan interaksi secara langsung dalam berbagai aspek kehidupan. Komunikasi melalui media digital memberikan dampak positif dan negatif terhadap hubungan percintaan. Di satu sisi, teknologi membantu pasangan berbagi informasi, menyampaikan perasaan, dan tetap



terhubung meskipun jarak memisahkan mereka. Namun di sisi lain, komunikasi digital bisa mengurangi intensitas interaksi langsung, yang membuat terjadinya kesalahpahaman karena kurangnya indikator nonverbal seperti ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Dalam penelitian Anggraini, C., Ritonga, D. H (2022) menyatakan kebiasaan multitasking saat menggunakan perangkat digital juga bisa mengurangi fokus dan perhatian penuh terhadap pasangan, sehingga berpengaruh pada keintiman dalam hubungan.

Perkembangan zaman yang diiringi oleh kemajuan teknologi komunikasi telah mempengaruhi cara individu dalam membangun relasi interpersonal, termasuk relasi romantis. Dalam hubungan romantis, cara berinteraksi antar pasangan sangat penting untuk membangun kedekatan, rasa percaya, dan sikap terbuka satu sama lain. Oleh karena itu, perubahan pola komunikasi ini terjadi penurunan kualitas di dalam hubungan interpersonal. Menurut Arnett (2015) menyatakan banyak mahasiswa masa kini tidak lagi melihat hubungan romantis sebagai sesuatu yang harus dirumuskan secara formal, seperti pacaran atau pertunangan, melainkan sebagai bentuk kedekatan yang bisa tetap dijalani tanpa perlu ikatan yang jelas. Fenomena ini kemudian dikenal dengan berbagai istilah, seperti *situationship*, *friends with benefits*, kedekatan tanpa status, atau romantisme tanpa komitmen. Fenomena tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi tumbuh dari perubahan sosial, teknologi, serta perubahan nilai dalam masyarakat. Dalam hubungan semacam ini, dua individu menjalin kedekatan emosional dan bahkan fisik, namun tanpa adanya pernyataan resmi sebagai pasangan. Fenomena ini menjadi semakin umum dan dianggap wajar di kalangan remaja. Di fase remaja, seseorang mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang cenderung mengeksplorasi berbagai bentuk relasi sebagai bagian dari pencarian identitas diri, emosional, mental, namun sering kali terjebak dalam relasi yang ambigu, tidak setara, dan tidak memiliki arah yang jelas.

Romantisme tanpa komitmen ini seringkali diidealkan sebagai bentuk kebebasan, fleksibilitas, dan kedekatan emosional tanpa beban tanggung jawab. Namun, dalam praktiknya, hubungan ini justru menimbulkan berbagai dilema psikologis seperti kecemasan, perasaan tidak aman, cemburu, dan kebingungan terhadap ekspektasi satu sama lain. Remaja yang terlibat dalam relasi ini juga rentan mengalami krisis identitas, tekanan sosial, serta gangguan dalam produktivitas akademik akibat konflik emosional yang tidak terselesaikan. Pengaruh budaya populer yang kerap meromantisasi hubungan tanpa status turut memperkuat normalisasi pola relasi ini, menjadikannya fenomena sosial yang perlu dipahami secara lebih mendalam.

NO	Identitas Informan	Prodi
1.	Andi (L)	Sosiologi
2.	Rina (P)	Pendidikan Sosiologi
3.	Dimas (L)	Ilmu Komunikasi
4.	Siska (P)	Pendidikan Sejarah
5.	Fajar (L)	Pendidikan Geografi
6.	Nabila (P)	Ilmu Geografi
7.	Rizky (L)	Pendidikan Agama Islam
8.	Maya (P)	Humas dan Komunikasi Digital
9.	Arif (L)	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan
10.	Putri (P)	Usaha Perjalanan Pariwisata

Sumber: Data Primer Peneliti, 2026



Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 09 Februari 2026, ditemukan sebanyak 10 mahasiswa aktif FISH Universitas Negeri Jakarta yang pernah mengalami hubungan tanpa status (HTS), diperoleh gambaran bahwa fenomena ini memiliki dimensi emosional yang cukup kuat. Seluruh responden menyatakan pernah menjalani hubungan tanpa status, dengan rata-rata skor tinggi pada aspek kedekatan emosional, kenyamanan, serta intensitas komunikasi. Mayoritas responden cenderung setuju bahwa hubungan tersebut terasa lebih dari sekadar pertemanan biasa dan disertai harapan untuk menjadi hubungan resmi. Selain itu, muncul pula dinamika emosional seperti rasa cemburu dan sikap posesif. Di sisi lain, ketidakjelasan status memunculkan kebingungan serta potensi konflik dalam relasi tersebut. Faktor lingkungan kampus menunjukkan pengaruh yang relatif lebih rendah dibandingkan faktor emosional dan kebutuhan akan komitmen. Hasil pra-survei ini mengindikasikan bahwa relationship tanpa status bukan sekadar relasi santai, melainkan mengandung unsur romantisme yang kompleks di kalangan mahasiswa.

Lingkungan kampus sendiri menjadi ruang sosial yang kaya akan interaksi, pertemanan, dan dinamika pergaulan yang dapat memfasilitasi munculnya fenomena ini. Mahasiswa berada pada fase perkembangan psikologis menuju dewasa awal, yang ditandai dengan pencarian identitas, eksplorasi hubungan interpersonal, serta kebutuhan untuk mendapatkan afeksi dan penerimaan sosial. Di kampus, mereka bertemu dengan banyak orang yang memiliki minat dan aktivitas serupa, baik dalam perkuliahan, organisasi kemahasiswaan, komunitas, maupun kegiatan non-akademik lainnya. Interaksi yang intens dapat menumbuhkan kedekatan dan membuat hubungan emosional tumbuh dengan cepat. Namun tidak semua kedekatan tersebut berujung pada hubungan resmi. Banyak di antara mahasiswa yang lebih memilih untuk “membiarkan hubungan mengalir”, atau dalam istilah populer disebut *go with the flow*. Kedekatan emosional tetap terjalin, tetapi status hubungan tetap dibiarkan kabur.

Fenomena romantisme tanpa komitmen ini tidak hanya muncul pada kehidupan mahasiswa secara umum, tetapi juga menjadi bagian dari dinamika sosial mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) Universitas Negeri Jakarta. Di lingkungan FISH UNJ, interaksi antar mahasiswa berlangsung sangat intens, baik di ruang kelas, organisasi intra dan ekstra kampus, kegiatan penelitian, maupun kerja kelompok yang menjadi bagian dari keseharian mereka. Kondisi tersebut berpotensi besar memunculkan kedekatan emosional yang kemudian berkembang menjadi hubungan tanpa status. Banyak mahasiswa FISH UNJ terlibat dalam relasi yang menyerupai pacaran, tetapi tanpa pernah mendefinisikan hubungan tersebut dengan jelas. Tidak jarang mereka saling menghabiskan waktu, saling memberi perhatian, bahkan memperlihatkan perilaku yang identik dengan pasangan resmi. Namun di sisi lain, tidak ada pernyataan komitmen yang jelas antara kedua belah pihak.

METODE PENELITIAN

Penelitian mengenai romantisme tanpa komitmen atau hubungan tanpa status yang terjadi di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta (FISH UNJ) menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Teknik ini dipilih karena memberikan ruang bagi peneliti untuk memahami pengalaman para mahasiswa secara lebih mendalam, terutama terkait bagaimana mereka menjalin hubungan, berinteraksi, dan membangun makna di dalam relasi yang tidak diikat oleh komitmen formal. Pendekatan kualitatif



memungkinkan peneliti menangkap cerita, pendapat, serta dinamika emosional yang tidak cukup dijelaskan melalui angka atau statistik. Dengan demikian, penelitian ini dapat menyajikan gambaran yang lebih utuh mengenai bagaimana hubungan tanpa status muncul dan dijalani di lingkungan kampus.

Metode deskriptif digunakan untuk menggali fenomena yang terjadi secara alami di tengah kehidupan mahasiswa. Melalui metode ini, peneliti dapat memetakan bentuk-bentuk romantisme tanpa komitmen, pola komunikasi dalam hubungan tersebut, perasaan yang terlibat, serta situasi-situasi yang memengaruhi keberlangsungan relasi. Pendekatan deskriptif kualitatif sangat relevan untuk topik ini karena fenomena hubungan tanpa komitmen bersifat subjektif, personal, dan sering kali dipengaruhi oleh latar belakang sosial maupun emosional individu. Dengan menggali informasi langsung dari para partisipan, penelitian dapat membentuk pemahaman yang lebih kaya mengenai dinamika yang mereka alami, termasuk alasan memilih hubungan tanpa status dan tantangan yang muncul selama menjalaninya.

Dengan menggabungkan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan mengenai praktik romantisme tanpa komitmen di kalangan mahasiswa FISH UNJ. Pendekatan yang digunakan tidak hanya menggali fakta yang tampak dari luar, tetapi juga menyentuh aspek-aspek psikologis dan sosial yang dialami oleh para mahasiswa selama berhubungan tanpa status. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan mengenai dinamika hubungan anak muda masa kini, sekaligus dapat menjadi dasar bagi kampus atau lembaga terkait dalam memahami pola relasi yang berkembang di lingkungan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Mahasiswa FISH UNJ lebih memilih hubungan romantis tanpa status

a. Faktor Internal

Beberapa mahasiswa pernah mengalami hubungan yang tidak menyenangkan. Ada yang merasa dikhianati. Ada juga yang merasa tidak dihargai. Pengalaman tersebut meninggalkan bekas emosional. Bekas ini membuat individu menjadi lebih berhati-hati. Mereka tidak ingin mengulang kesalahan yang sama. Akibatnya, mereka memilih hubungan tanpa status. Hubungan ini dianggap lebih aman. Mereka tetap bisa dekat tanpa harus terikat. Selain itu, kebutuhan akan kasih sayang juga sangat berpengaruh. Setiap manusia ingin diperhatikan. Setiap manusia ingin merasa dicintai. Kebutuhan ini tidak hilang meskipun tanpa status. Dalam perspektif Teori Pertukaran Sosial, individu cenderung mempertahankan hubungan yang memberikan keuntungan emosional lebih besar dibandingkan kerugian yang dirasakan, sehingga hubungan tanpa komitmen dipilih karena dianggap lebih ringan dan tidak membebani secara psikologis (Vennum & Fincham, 2011).

Mahasiswa tetap mencari kehangatan emosional. Namun mereka juga sadar akan batasan. Mereka memahami bahwa tanpa status, tidak ada hak penuh. Hal ini menciptakan kesadaran diri dalam hubungan. Di sisi lain, muncul konflik batin. Ada keinginan untuk memiliki. Tetapi ada juga rasa takut kehilangan kebebasan. Perasaan ini sering kali bertentangan. Individu menjadi ragu dalam mengambil keputusan. Mereka ingin hubungan yang jelas. Namun mereka belum siap menghadapi konsekuensinya. Kesiapan diri menjadi



faktor penting lainnya. Tidak semua mahasiswa siap menjalani hubungan serius. Banyak yang masih ingin fokus pada diri sendiri. Mereka ingin berkembang secara pribadi. Mereka ingin mencapai tujuan akademik. Komitmen dianggap dapat mengganggu fokus tersebut. Maka dari itu, hubungan tanpa status menjadi pilihan alternatif. Selain itu, persepsi terhadap hubungan juga memengaruhi keputusan. Ada yang menganggap status sebagai beban. Ada yang merasa status membawa tuntutan. Ekspektasi dalam hubungan formal dianggap terlalu tinggi. Hal ini membuat sebagian mahasiswa menghindarinya. Mereka lebih memilih hubungan yang santai. Hubungan yang tidak banyak aturan. Hubungan yang tidak menuntut kepastian. Meskipun demikian, keterikatan emosional tetap terjadi. Perasaan tidak bisa dikendalikan sepenuhnya. Rasa cemburu tetap muncul. Rasa khawatir juga tetap ada. Namun semua itu sering dipendam. Karena tidak ada status yang mengikat. Individu merasa tidak memiliki hak untuk menuntut.

Kondisi ini menunjukkan adanya dilema emosional. Di satu sisi ingin dekat. Di sisi lain ingin bebas. Faktor internal ini saling berkaitan satu sama lain. Tidak berdiri sendiri. Ketakutan, kebutuhan, pengalaman, dan kesiapan saling memengaruhi. Semua itu membentuk keputusan individu. Keputusan untuk menjalani hubungan tanpa status bukanlah hal yang sederhana. Ada proses panjang di baliknya. Ada pertimbangan emosional yang mendalam. Ada juga proses refleksi diri. Pada akhirnya, pilihan ini menjadi cara individu menyesuaikan diri. Menyesuaikan antara keinginan hati dan kesiapan diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal memiliki peran besar dalam membentuk cara mahasiswa memandang dan menjalani hubungan romantis tanpa status. Lingkungan pertemanan menjadi pengaruh yang paling terasa dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya. Interaksi yang intens membuat nilai dan kebiasaan dalam kelompok mudah diikuti. Ketika hubungan tanpa status dianggap biasa di lingkungan tersebut, individu cenderung ikut menyesuaikan diri. Mereka tidak lagi melihatnya sebagai sesuatu yang aneh. Bahkan, dalam beberapa kelompok, hal itu menjadi bagian dari gaya hidup. Proses ini terjadi secara perlahan tanpa disadari. Selain itu, adanya keinginan untuk diterima dalam kelompok juga mendorong individu mengikuti pola yang sama. Tidak sedikit mahasiswa yang awalnya ragu, tetapi akhirnya terbawa arus pergaulan.

Tekanan sosial juga turut berperan dalam membentuk pilihan hubungan. Tekanan ini tidak selalu bersifat langsung. Kadang muncul dalam bentuk candaan atau penilaian dari orang lain. Status jomblo sering dianggap kurang menarik. Di sisi lain, hubungan serius dianggap terlalu rumit. Situasi ini membuat mahasiswa mencari jalan tengah. Hubungan tanpa status menjadi pilihan yang dirasa paling aman. Selain lingkungan pertemanan, media sosial juga memiliki pengaruh yang kuat. Mahasiswa saat ini hidup dalam dunia yang terhubung secara digital. Interaksi tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui layar. Komunikasi melalui pesan singkat, media sosial, dan interaksi virtual mampu menciptakan hubungan yang terasa dekat meskipun tidak memiliki kejelasan status (Manalili & Malcampo, 2023). Komunikasi yang intens melalui pesan dan panggilan video menciptakan kedekatan emosional. Kedekatan ini bisa terjadi tanpa harus disertai kejelasan status. Media sosial juga dipenuhi berbagai konten tentang hubungan.



Banyak narasi yang menekankan kebebasan dalam menjalin relasi. Pesan-pesan tersebut secara tidak langsung membentuk cara berpikir mahasiswa. Mereka mulai melihat bahwa hubungan tidak selalu harus diberi label. Selain itu, kemudahan teknologi membuat hubungan menjadi lebih fleksibel. Mahasiswa bisa berkomunikasi kapan saja. Mereka bisa dekat tanpa harus selalu bertemu. Hal ini membuat hubungan terasa ringan dan tidak mengikat. Faktor lain yang tidak kalah penting adalah pengaruh dari pengalaman orang lain. Mahasiswa sering mengamati hubungan teman atau orang di sekitarnya. Ketika melihat hubungan yang penuh konflik, mereka menjadi lebih berhati-hati. Pengalaman tidak langsung ini membentuk persepsi bahwa hubungan formal berisiko. Akibatnya, mereka memilih hubungan tanpa status sebagai alternatif. Di samping itu, perubahan budaya juga ikut memengaruhi. Generasi muda saat ini memiliki pandangan yang lebih terbuka. Mereka tidak lagi terikat pada pola hubungan tradisional. Hubungan dipandang sebagai sesuatu yang bisa dijalani secara fleksibel. Tidak harus langsung menuju komitmen. Gaya hidup mahasiswa yang dinamis juga memperkuat hal ini. Banyak yang ingin fokus pada diri sendiri. Mereka ingin mencoba berbagai pengalaman. Kebebasan menjadi nilai yang dijunjung tinggi. Dalam kondisi seperti ini, hubungan tanpa status dianggap paling sesuai. Semua faktor eksternal tersebut saling berkaitan. Lingkungan, media, dan budaya bekerja secara bersamaan. Pengaruhnya tidak selalu terlihat secara langsung. Namun dampaknya terasa dalam cara mahasiswa mengambil keputusan. Pada akhirnya, pilihan menjalani hubungan tanpa status bukan hanya soal keinginan pribadi. Tetapi juga hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya.

2. Bentuk Interaksi Dalam Hubungan Romantisme Tanpa Komitmen Bagi Mahasiswa FISH UNJ

a. Pola Komunikasi

Pola komunikasi dalam hubungan romantisme tanpa komitmen di kalangan mahasiswa menunjukkan dinamika yang tidak tetap dan cenderung berubah-ubah. Komunikasi tidak berjalan berdasarkan aturan yang jelas. Tidak ada kesepakatan pasti mengenai intensitas berkomunikasi. Setiap individu memiliki cara masing-masing dalam menjalin komunikasi. Ada yang sering menghubungi, ada juga yang hanya sesekali. Waktu komunikasi pun tidak menentu. Kadang terjadi setiap hari. Kadang juga berhenti tanpa kabar. Situasi ini membuat komunikasi terasa fleksibel. Namun fleksibilitas tersebut tidak selalu memberikan kenyamanan. Beberapa individu merasa bingung dengan pola yang tidak konsisten. Mereka tidak tahu kapan harus menghubungi atau menunggu. Hal ini memunculkan rasa ragu dalam diri.

Komunikasi menjadi sangat bergantung pada kondisi emosional. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, komunikasi dipahami sebagai proses pertukaran makna yang membentuk realitas sosial hubungan (Blumer, 1969). Ketika sedang ingin berbagi cerita, komunikasi bisa sangat intens. Ketika tidak, hubungan terasa seperti menghilang. Pola ini menciptakan hubungan yang tidak stabil. Meskipun begitu, komunikasi tetap menjadi penghubung utama dalam relasi. Tanpa komunikasi, kedekatan tidak akan terjaga. Oleh karena itu, individu tetap berusaha menjaga interaksi. Mereka menggunakan pesan singkat sebagai sarana utama. Telepon dan panggilan video juga digunakan dalam kondisi tertentu.



Isi komunikasi pun beragam. Ada yang membahas hal serius. Ada juga yang hanya sekadar mengisi waktu. Komunikasi tidak selalu memiliki makna mendalam. Kadang hanya untuk menemani rasa sepi. Namun di balik itu, ada kebutuhan untuk merasa diperhatikan. Ketika komunikasi tidak berjalan sesuai harapan, muncul perasaan tidak nyaman. Individu bisa merasa diabaikan. Perasaan ini sering kali tidak diungkapkan secara langsung. Mereka memilih memendamnya sendiri. Hal ini terjadi karena tidak adanya kejelasan posisi dalam hubungan.

Komunikasi yang tidak seimbang juga sering terjadi. Salah satu pihak bisa lebih aktif. Sementara pihak lain cenderung pasif. Ketimpangan ini menimbulkan perasaan tidak dihargai. Di sisi lain, ada juga yang menikmati kebebasan dalam komunikasi. Mereka merasa tidak terbebani untuk selalu merespons. Tidak ada tuntutan untuk selalu hadir. Hal ini membuat komunikasi terasa ringan. Namun kebebasan ini bisa menjadi masalah jika tidak sejalan. Perbedaan harapan menjadi pemicu utama konflik. Komunikasi yang awalnya santai bisa berubah menjadi sumber masalah. Individu mulai mempertanyakan makna dari setiap interaksi. Mereka mencoba menafsirkan sikap pasangan. Hal ini memicu *overthinking*. Pikiran menjadi penuh dengan dugaan. Komunikasi yang tidak jelas memperbesar kemungkinan salah paham. Tanpa adanya kejelasan, setiap tindakan bisa dimaknai berbeda. Hal ini membuat hubungan menjadi rentan. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat berbagi informasi. Tetapi juga sebagai penanda kedekatan. Ketika komunikasi intens, hubungan terasa dekat. Ketika komunikasi berkurang, muncul jarak emosional. Pola ini membuat hubungan naik turun. Tidak ada kestabilan yang pasti. Individu harus menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. Mereka belajar menerima ketidakpastian. Namun tidak semua mampu bertahan. Beberapa merasa lelah dengan pola yang tidak jelas. Mereka menginginkan komunikasi yang lebih pasti. Tetapi keinginan tersebut sering tidak tersampaikan. Akibatnya, hubungan berjalan tanpa arah yang jelas. Komunikasi menjadi cerminan dari hubungan itu sendiri. Ketika komunikasi tidak terarah, hubungan juga menjadi tidak terarah. Meskipun demikian, komunikasi tetap dipertahankan. Hal ini menunjukkan adanya keterikatan. Individu masih ingin terhubung satu sama lain. Meskipun tanpa kepastian, komunikasi tetap berlangsung. Ini menjadi bukti bahwa hubungan tersebut memiliki makna bagi pelakunya.

b. Ekspresi Emosional

Ekspresi emosional dalam hubungan romantisme tanpa komitmen di kalangan mahasiswa menunjukkan dinamika yang cukup kompleks dan sering kali tidak stabil. Dalam teori *Triangular Theory of Love*, hubungan romantis terdiri dari tiga komponen, yaitu keintiman, gairah, dan komitmen (Sternberg, 1986). Individu tetap merasakan berbagai emosi seperti dalam hubungan pada umumnya. Perasaan sayang tetap muncul secara alami. Rasa perhatian juga tetap diberikan kepada pasangan. Mereka masih saling mengingatkan hal-hal kecil dalam keseharian. Bentuk kepedulian ini menjadi tanda adanya keterikatan emosional. Namun, ekspresi tersebut tidak selalu dapat disampaikan secara bebas. Ada batasan yang tidak tertulis dalam hubungan tanpa status. Individu sering kali menahan perasaan yang dimiliki. Mereka sadar bahwa posisi mereka tidak memiliki kejelasan.



Hal ini membuat mereka ragu untuk mengekspresikan emosi secara penuh. Di satu sisi, mereka ingin menunjukkan rasa sayang. Di sisi lain, mereka takut dianggap berlebihan. Kondisi ini menciptakan ketegangan emosional. Individu menjadi lebih berhati-hati dalam bersikap. Rasa cemburu juga sering muncul dalam hubungan ini. Ketika melihat pasangan dekat dengan orang lain, perasaan tidak nyaman tidak bisa dihindari. Namun, perasaan tersebut tidak selalu diungkapkan. Individu merasa tidak memiliki hak untuk protes. Akibatnya, emosi tersebut dipendam sendiri. Hal ini dapat menimbulkan tekanan dalam diri. Selain itu, muncul juga rasa kecewa ketika ekspektasi tidak terpenuhi.

Harapan terhadap perhatian atau respons tertentu sering kali tidak sesuai kenyataan. Kekecewaan ini tidak selalu dikomunikasikan secara terbuka. Individu memilih diam agar tidak memperumit hubungan. Di sisi lain, ada juga momen kebahagiaan yang dirasakan. Kebersamaan dan interaksi yang menyenangkan memberikan rasa nyaman. Individu merasa dihargai ketika mendapatkan perhatian. Namun, kebahagiaan ini sering bercampur dengan ketidakpastian. Perasaan senang tidak berlangsung secara konsisten. Kadang muncul rasa lelah secara emosional. Individu merasa bingung dengan arah hubungan yang dijalani. Mereka mempertanyakan makna dari kedekatan tersebut. Overthinking menjadi hal yang sering terjadi. Pikiran dipenuhi dengan berbagai kemungkinan. Individu mencoba memahami perasaan pasangan. Namun tanpa kejelasan, interpretasi menjadi sulit. Hal ini memicu kecemasan. Emosi yang dirasakan menjadi tidak menentu. Ada saat di mana individu merasa sangat dekat. Namun ada juga saat merasa jauh secara emosional. Perubahan ini terjadi secara cepat. Individu harus menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. Tidak semua mampu mengelola emosi dengan baik. Beberapa menjadi lebih sensitif. Hal kecil bisa memicu reaksi yang berlebihan. Di sisi lain, ada juga yang memilih bersikap santai. Mereka berusaha tidak terlalu melibatkan perasaan. Namun, hal ini tidak selalu berhasil. Perasaan tetap muncul tanpa bisa dikendalikan sepenuhnya. Individu sering berada dalam dilema. Mereka ingin tetap dekat, tetapi tidak ingin terluka. Perasaan ini terus berulang sepanjang hubungan.

Ekspresi emosional menjadi tidak sepenuhnya jujur. Banyak hal yang disembunyikan demi menjaga kenyamanan. Hal ini membuat hubungan terasa tidak utuh. Meskipun demikian, keterikatan emosional tetap ada. Individu tetap mempertahankan hubungan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa emosi memiliki peran penting. Tanpa emosi, hubungan tidak akan bertahan. Namun, tanpa kejelasan, emosi juga menjadi sumber masalah. Kondisi ini menjadikan hubungan tanpa status penuh dengan dinamika batin. Individu terus berusaha menyeimbangkan perasaan yang ada.

c. Kedekatan Fisik dan Relasi Intim

Kedekatan fisik dan relasi intim dalam hubungan romantisme tanpa komitmen di kalangan mahasiswa menunjukkan perkembangan yang cukup kompleks dan sering kali berjalan secara bertahap. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan tanpa komitmen sering kali melibatkan kedekatan fisik yang menyerupai hubungan pacaran, namun tanpa kejelasan arah hubungan tersebut (Rakhmah et al., 2024). Pada awalnya, interaksi yang terjalin biasanya masih dalam batas wajar seperti bertemu, berbincang, dan menghabiskan waktu bersama. Seiring berjalannya waktu, kedekatan tersebut mulai



meningkat karena adanya rasa nyaman yang semakin kuat. Rasa nyaman ini kemudian mendorong individu untuk lebih terbuka satu sama lain. Dalam proses tersebut, kedekatan fisik mulai muncul sebagai bentuk ekspresi kedekatan emosional. Sentuhan sederhana seperti berjabat tangan atau sekadar duduk berdekatan menjadi hal yang biasa. Lama-kelamaan, intensitas kedekatan tersebut meningkat menjadi hubungan badan. Individu mulai merasa bahwa kedekatan fisik adalah hal yang wajar selama tidak ada pihak yang merasa dirugikan. Namun, dalam praktiknya, kedekatan fisik sering kali menimbulkan persepsi yang berbeda. Ada yang menganggapnya sebagai tanda hubungan yang serius. Ada juga yang tetap menganggapnya sebagai hal santai tanpa makna lebih dalam. Perbedaan persepsi ini dapat memunculkan kebingungan dalam hubungan.

Kedekatan fisik juga dapat menciptakan rasa memiliki, meskipun tidak ada status yang jelas. Individu mulai merasa lebih terikat secara emosional. Namun di sisi lain, mereka tidak memiliki posisi yang kuat untuk menuntut kepastian. Hal ini menimbulkan konflik batin yang cukup dalam. Beberapa individu merasa nyaman dengan kedekatan tersebut. Namun ada juga yang mulai mempertanyakan arah hubungan. Kedekatan fisik yang semakin intens sering kali diikuti dengan meningkatnya ekspektasi. Individu mulai berharap hubungan tersebut menjadi lebih jelas. Ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, muncul rasa kecewa. Selain itu, kedekatan fisik juga dapat memicu perasaan bersalah. Hal ini terutama terjadi ketika tindakan yang dilakukan tidak sejalan dengan nilai pribadi yang dianut. Individu menjadi dilema antara keinginan dan prinsip.

Dalam beberapa kasus, kedekatan fisik bahkan berkembang ke arah relasi intim yang lebih jauh. Di sinilah muncul persoalan yang lebih sensitif. Tidak semua individu siap menghadapi konsekuensi dari hal tersebut. Dari sudut pandang penulis sebagai mahasiswa, kondisi ini cukup disayangkan. Kedekatan fisik seharusnya tetap berada dalam batas yang wajar dan bertanggung jawab. Ketika sudah sampai pada hubungan badan tanpa adanya komitmen yang jelas, hal ini berpotensi menimbulkan dampak negatif, baik secara emosional maupun sosial. Penulis pribadi kurang setuju jika hubungan tanpa status sampai melibatkan relasi intim yang terlalu jauh. Menurut Penulis, hal tersebut dapat merugikan salah satu pihak, terutama jika ada perasaan yang tidak seimbang. Selain itu, hubungan tanpa kejelasan membuat individu tidak memiliki tanggung jawab yang kuat terhadap satu sama lain. Kedekatan fisik yang berlebihan juga dapat mengaburkan batas antara hubungan yang sehat dan tidak sehat. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kontrol diri dan menjaga hawa nafsu dengan lawan jenis. Setiap individu perlu memahami batasan dalam hubungan. Kedekatan memang penting, tetapi harus diiringi dengan kesadaran dan tanggung jawab. Dengan demikian, hubungan yang dijalani tidak hanya memberikan kenyamanan sesaat, tetapi juga tidak menimbulkan penyesalan di kemudian hari.

d. Representasi Hubungan

Representasi hubungan dalam romantisme tanpa komitmen di kalangan mahasiswa menunjukkan kondisi yang tidak pasti dan cenderung membingungkan bagi pelakunya. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dalam hubungan tanpa status sering kali tidak secara terbuka mengakui hubungan mereka, namun tetap menampilkan kedekatan tertentu di ruang sosial terbatas (Diesen, 2025). Individu sering kali kesulitan



mendefinisikan hubungan yang sedang dijalani. Mereka tidak memiliki istilah yang tepat untuk menggambarkan kedekatan tersebut. Hubungan yang terjalin tidak sepenuhnya bisa disebut sebagai pertemanan. Namun juga belum bisa dikategorikan sebagai hubungan pacaran. Posisi ini membuat hubungan berada di tengah-tengah. Banyak mahasiswa akhirnya menggunakan istilah “teman dekat” untuk menyederhanakan penjelasan. Istilah tersebut dianggap paling aman untuk digunakan. Selain itu, penggunaan istilah ini juga bertujuan menghindari pertanyaan lebih lanjut dari orang lain.

Representasi hubungan sering kali disesuaikan dengan situasi sosial. Ketika berada di lingkungan tertentu, individu bisa menyembunyikan kedekatan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menjaga citra diri. Mahasiswa cenderung tidak ingin dianggap aneh oleh lingkungan sekitar. Mereka juga tidak ingin dinilai tidak serius dalam menjalani hubungan. Oleh karena itu, mereka memilih untuk tidak mengungkapkan hubungan secara terbuka. Di sisi lain, ada juga yang memang tidak terlalu memikirkan label. Mereka merasa cukup dengan kenyamanan yang dirasakan. Bagi mereka, label bukan hal yang penting. Namun, sikap ini tidak selalu bertahan lama. Seiring waktu, muncul pertanyaan dalam diri. Individu mulai mempertanyakan arah hubungan yang dijalani. Mereka merasa bingung dengan posisi masing-masing. Pertanyaan seperti “sebenarnya kita apa” menjadi hal yang sering muncul. Kebingungan ini menunjukkan bahwa representasi hubungan tidak stabil. Individu dapat berubah cara pandangnya seiring pengalaman yang dijalani. Pada awalnya mungkin merasa santai. Namun lama-kelamaan mulai membutuhkan kejelasan.

Selain itu, representasi hubungan juga berkaitan dengan pengakuan sosial. Tanpa label yang jelas, individu kesulitan memperkenalkan pasangannya. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak dianggap. Individu merasa hubungannya tidak memiliki legitimasi. Di sisi lain, tidak adanya label juga memberikan kebebasan. Mahasiswa merasa tidak terikat oleh aturan tertentu. Mereka tidak memiliki kewajiban seperti dalam hubungan formal. Hal ini membuat hubungan terasa lebih ringan. Namun, kebebasan tersebut memiliki konsekuensi. Tidak adanya kejelasan membuat ekspektasi menjadi berbeda. Setiap individu memiliki pemahaman sendiri tentang hubungan tersebut. Perbedaan ini dapat memicu konflik. Representasi hubungan menjadi sangat subjektif. Tidak ada standar yang disepakati bersama. Hal ini membuat hubungan rentan terhadap kesalahpahaman. Individu harus terus menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Mereka mencoba memahami posisi masing-masing tanpa panduan yang jelas.

Dalam beberapa kasus, representasi hubungan dapat berubah menjadi lebih serius. Kedekatan yang semakin intens mendorong individu untuk memberi makna lebih dalam. Namun ada juga yang tetap mempertahankan hubungan tanpa label. Pilihan ini biasanya didasarkan pada keinginan untuk tetap bebas. Representasi hubungan akhirnya menjadi cerminan dari kebutuhan dan kesiapan individu. Tidak ada satu bentuk yang pasti. Setiap hubungan memiliki cara masing-masing untuk dimaknai. Hal ini menunjukkan bahwa romantisme tanpa komitmen merupakan fenomena yang dinamis. Representasi hubungan di dalamnya terus berubah mengikuti perkembangan perasaan dan situasi yang dihadapi.



3. Dampak Romantisme Tanpa Komitmen Bagi Mahasiswa FISH UNJ

a. Dampak Psikologis

Dampak psikologis dari hubungan romantisme tanpa komitmen di kalangan mahasiswa menunjukkan dinamika yang cukup kompleks dan sering kali tidak disadari sepenuhnya oleh pelakunya. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan tanpa status dapat memicu konflik batin karena individu mengalami tarik-menarik antara keinginan untuk bebas dan kebutuhan akan kepastian emosional Alexander (2025). Pada awalnya, hubungan ini sering memberikan rasa nyaman karena tidak ada tuntutan yang mengikat. Individu merasa lebih bebas dalam mengekspresikan diri. Mereka tidak dibebani ekspektasi yang tinggi seperti dalam hubungan formal. Rasa santai ini membuat hubungan terasa menyenangkan. Namun, seiring berjalannya waktu, muncul perasaan lain yang tidak kalah kuat. Ketidakjelasan dalam hubungan mulai menimbulkan kebingungan. Individu mulai mempertanyakan arah hubungan yang dijalani. Pikiran menjadi penuh dengan berbagai kemungkinan. Overthinking menjadi hal yang sering terjadi.

Individu mencoba menafsirkan sikap dan perilaku pasangan. Hal-hal kecil bisa menjadi sumber kekhawatiran. Ketika pasangan berubah sikap, muncul rasa tidak tenang. Individu mulai merasa tidak aman. Rasa insecurity ini muncul karena tidak adanya kepastian. Mereka tidak memiliki posisi yang jelas dalam hubungan. Hal ini membuat individu merasa tidak memiliki hak untuk menuntut. Perasaan tersebut sering kali dipendam sendiri. Di sisi lain, keterikatan emosional tetap terbentuk. Individu menjadi terbiasa berbagi cerita. Mereka merasa nyaman ketika bersama pasangan. Ketika pasangan menjauh, muncul rasa kehilangan. Rasa ini bisa sangat kuat meskipun tanpa status.

Ketergantungan emosional mulai terbentuk secara perlahan. Individu menjadi sulit untuk melepaskan diri. Selain itu, emosi yang dirasakan cenderung tidak stabil. Ada saat di mana individu merasa sangat bahagia. Namun dalam waktu yang singkat, perasaan tersebut bisa berubah menjadi sedih. Perubahan ini terjadi tanpa alasan yang jelas. Hal ini membuat kondisi psikologis menjadi tidak seimbang. Individu harus berusaha mengelola emosi yang naik turun. Tidak semua mampu melakukannya dengan baik. Beberapa menjadi lebih sensitif terhadap situasi. Hal kecil dapat memicu reaksi emosional yang besar. Di sisi lain, ada juga yang mencoba bersikap santai. Mereka berusaha untuk tidak terlalu terlibat secara emosional. Namun, perasaan tidak selalu bisa dikendalikan. Ketika kedekatan semakin dalam, emosi menjadi semakin kuat. Individu mulai merasa lelah secara mental. Mereka terus memikirkan hubungan yang tidak pasti. Kelelahan ini muncul karena harus menghadapi ketidakjelasan secara terus-menerus. Selain itu, muncul juga rasa takut kehilangan.

Individu khawatir jika hubungan tersebut berakhir. Namun mereka tidak bisa berbuat banyak untuk mempertahankannya. Kondisi ini menciptakan dilema yang cukup berat. Di satu sisi ingin mempertahankan hubungan. Di sisi lain merasa tidak memiliki kendali. Hal ini dapat menurunkan kepercayaan diri. Individu mulai meragukan dirinya sendiri. Mereka bertanya apakah mereka cukup berarti bagi pasangan. Perasaan tersebut dapat memengaruhi cara individu memandang diri sendiri. Dalam beberapa kasus, individu merasa kosong secara emosional. Meskipun sering berinteraksi, ada perasaan hampa yang muncul. Hal ini



disebabkan oleh tidak adanya kepastian dalam hubungan. Individu merasa ada sesuatu yang kurang. Kondisi ini dapat berlangsung dalam jangka waktu lama. Dampak psikologis yang muncul tidak selalu terlihat dari luar. Namun dirasakan secara mendalam oleh individu. Hubungan tanpa komitmen pada akhirnya tidak hanya memberikan kenyamanan. Tetapi juga membawa tekanan emosional yang cukup besar.

b. Dampak Akademis

Dampak akademis dari hubungan romantisme tanpa komitmen di kalangan mahasiswa menunjukkan pengaruh yang beragam dan sangat bergantung pada kondisi yang sedang dialami individu. Menurut penelitian intensitas komunikasi digital yang tinggi dalam hubungan interpersonal dapat mengurangi fokus individu terhadap aktivitas utama, termasuk kegiatan belajar Anggraini dan Ritonga (2022). Pada awalnya, hubungan ini sering dianggap tidak mengganggu aktivitas perkuliahan. Mahasiswa masih dapat mengikuti kelas seperti biasa. Mereka tetap hadir dalam kegiatan akademik. Tugas-tugas juga masih bisa diselesaikan dengan baik. Dalam kondisi hubungan yang stabil, tidak terlihat adanya gangguan yang signifikan. Individu mampu memisahkan antara urusan pribadi dan akademik. Namun, kondisi tersebut tidak selalu bertahan. Ketika mulai muncul masalah dalam hubungan, dampaknya mulai terasa. Pikiran menjadi terpecah antara kuliah dan hubungan. Konsentrasi di kelas menjadi terganggu. Materi yang disampaikan dosen tidak dapat diterima secara maksimal.

Individu sering kali melamun saat perkuliahan berlangsung. Mereka lebih fokus memikirkan hubungan yang dijalani. Hal ini menyebabkan penurunan kualitas belajar. Selain itu, motivasi belajar juga dapat menurun. Ketika emosi sedang tidak stabil, keinginan untuk belajar menjadi berkurang. Tugas yang seharusnya dikerjakan menjadi tertunda. Rasa malas mulai muncul. Individu lebih memilih menghabiskan waktu dengan pasangan. Prioritas mulai bergeser dari akademik ke hubungan. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru digunakan untuk berkomunikasi. Hal ini berdampak pada manajemen waktu yang kurang baik. Jadwal belajar menjadi tidak teratur. Individu kesulitan membagi waktu secara seimbang. Di sisi lain, ada juga mahasiswa yang tetap mampu mengontrol dirinya. Mereka tetap menempatkan akademik sebagai prioritas utama. Hubungan tidak mengganggu kegiatan belajar. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan dalam mengelola diri. Tidak semua mahasiswa mengalami dampak yang sama. Namun dalam banyak kasus, hubungan tanpa komitmen tetap memiliki potensi mengganggu akademik. Ketika komunikasi dengan pasangan menjadi terlalu intens, waktu belajar menjadi berkurang. Individu sering terganggu oleh notifikasi pesan. Fokus menjadi mudah terpecah. Hal ini membuat proses belajar tidak efektif. Selain itu, ketika terjadi konflik dalam hubungan, kondisi akademik semakin terganggu. Individu sulit berkonsentrasi karena terbebani pikiran. Mereka menjadi kurang produktif. Tugas dikerjakan dengan terburu-buru. Hasil yang diperoleh tidak maksimal.

Dalam beberapa kasus, individu bahkan menunda tanggung jawab akademik. Hal ini dapat berdampak pada nilai yang diperoleh. Selain itu, rasa lelah secara emosional juga memengaruhi semangat belajar. Individu merasa tidak memiliki energi untuk berpikir. Hal ini membuat mereka kehilangan motivasi. Namun, tidak semua dampak bersifat negatif.



Dalam beberapa kondisi, hubungan juga dapat menjadi sumber semangat. Individu merasa termotivasi untuk menunjukkan kemampuan diri. Mereka ingin tetap berprestasi meskipun memiliki hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan dapat memberikan dorongan positif jika dikelola dengan baik. Namun, kondisi ini tidak selalu terjadi. Lebih sering, hubungan tanpa komitmen justru menciptakan distraksi. Individu harus berjuang untuk menjaga keseimbangan. Tanpa pengelolaan yang baik, akademik bisa menjadi korban. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kesadaran diri. Mereka harus mampu mengatur prioritas dengan bijak. Hubungan seharusnya tidak mengganggu tujuan utama sebagai mahasiswa. Dengan demikian, dampak akademis dari hubungan tanpa komitmen sangat ditentukan oleh bagaimana individu mengelolanya dalam kehidupan sehari-hari.

c. Dampak Sosial

Dampak sosial dari hubungan romantisme tanpa komitmen di kalangan mahasiswa menunjukkan perubahan yang cukup nyata dalam cara individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Penelitian mengungkapkan bahwa hubungan tanpa status kerap dipersepsikan sebagai bentuk relasi yang “tidak jelas”, sehingga dapat memunculkan penilaian sosial tertentu, baik positif maupun negative Handayani et al. (2025). Hubungan yang dijalani tanpa status sering kali tidak hanya menjadi urusan pribadi, tetapi juga ikut membentuk dinamika dalam lingkungan pertemanan. Mahasiswa yang menjalani hubungan ini biasanya mulai mengalami perubahan dalam pola interaksi sosial. Pada awalnya, mereka masih berbaur seperti biasa dengan teman-teman. Namun seiring berjalannya waktu, kedekatan dengan satu orang membuat interaksi dengan teman lain menjadi berkurang. Individu cenderung lebih sering menghabiskan waktu dengan pasangan dibandingkan dengan kelompok pertemanan. Hal ini menyebabkan hubungan dengan teman menjadi tidak seintens sebelumnya.

Dalam beberapa kasus, muncul jarak secara sosial. Teman-teman bisa merasa ditinggalkan atau kurang diperhatikan. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas pertemanan yang sudah terjalin sebelumnya. Selain itu, hubungan tanpa status juga sering menimbulkan persepsi dari lingkungan sekitar. Orang lain mulai memberikan penilaian terhadap hubungan tersebut. Meskipun tidak ada pengakuan resmi, lingkungan sering menganggap mereka sebagai pasangan. Persepsi ini terbentuk dari interaksi yang terlihat. Kedekatan yang ditunjukkan di depan umum memicu asumsi dari orang lain. Hal ini dapat menimbulkan tekanan sosial tersendiri. Individu harus menghadapi pandangan orang lain yang belum tentu sesuai dengan kondisi sebenarnya. Di sisi lain, ada juga individu yang merasa tidak nyaman dengan penilaian tersebut. Mereka merasa hubungan yang dijalani menjadi bahan pembicaraan. Hal ini dapat memunculkan rasa canggung dalam berinteraksi.

Selain itu, hubungan tanpa status juga dapat memengaruhi posisi sosial individu dalam kelompok. Individu bisa dipandang berbeda oleh teman-temannya. Ada yang dianggap sudah memiliki pasangan, ada juga yang dianggap tidak jelas. Label-label sosial ini muncul tanpa kendali dari individu. Kondisi ini dapat memengaruhi cara individu bersikap di lingkungan sosial. Mereka menjadi lebih berhati-hati dalam berinteraksi. Selain itu, hubungan tanpa komitmen juga dapat menciptakan eksklusivitas dalam pergaulan.



Individu lebih fokus pada satu orang. Interaksi dengan orang lain menjadi terbatas. Hal ini dapat mempersempit jaringan sosial.

Dalam jangka panjang, individu berpotensi kehilangan kedekatan dengan teman lain. Selain itu, muncul juga konflik sosial yang tidak langsung. Misalnya, ketika salah satu pihak lebih terbuka sementara pihak lain tertutup. Perbedaan ini dapat menimbulkan kesalahpahaman di lingkungan sekitar. Di sisi lain, hubungan tanpa status juga dapat memengaruhi cara individu membangun relasi baru. Mereka menjadi lebih selektif dalam bergaul. Pengalaman dalam hubungan tersebut memengaruhi cara pandang terhadap orang lain. Selain itu, individu juga bisa mengalami dilema dalam mengenalkan pasangan ke lingkungan sosial. Tanpa status yang jelas, mereka kesulitan menjelaskan hubungan yang dijalani. Hal ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Individu merasa hubungannya tidak memiliki pengakuan. Kondisi ini dapat memengaruhi kepercayaan diri dalam lingkungan sosial. Namun, tidak semua dampak bersifat negatif.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, fenomena romantisme tanpa komitmen di kalangan mahasiswa FISH UNJ menunjukkan adanya pergeseran makna hubungan romantis yang tidak lagi selalu berorientasi pada kejelasan status. Hubungan yang dijalani cenderung bersifat fleksibel dan tidak terikat oleh komitmen formal, namun tetap menghadirkan kedekatan emosional layaknya hubungan pacaran. Dampak yang ditimbulkan dari romantisme tanpa komitmen tidak hanya terbatas pada aspek personal, tetapi juga mencakup aspek psikologis, akademis, dan sosial. Secara psikologis, hubungan ini dapat memberikan rasa nyaman sekaligus menimbulkan ketidakpastian, overthinking, dan ketidakstabilan emosi. Secara akademis, hubungan ini dapat memengaruhi fokus, motivasi, dan manajemen waktu mahasiswa, tergantung pada kemampuan individu dalam mengelola diri. Sementara itu, secara sosial, hubungan tanpa status dapat memengaruhi dinamika pertemanan, persepsi lingkungan, serta posisi sosial individu dalam kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdhal Azis, Y. (2021, August 13). Apa itu Skripsi? Pengertian, Jenis, Struktur dan Karakteristik. DEEPUBLISH (CV. BUDI UTAMA). <https://penerbitbukudeepublish.com/apa-itu-skripsi/>
- Agustian, S., Reza, F., & Sugiarta, N. (2023). MAKNA OPEN RELATIONSHIP PADA PENGGUNA APLIKASI KENCAN (Studi Fenomenologi Makna Open Relationship Pada Generasi Z Pengguna Aplikasi Kencan Online Tinder) Program Studi Ilmu Komunikasi , Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia kalangan di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(1), 611–625. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4475/http>
- Alexander, A. (2024). Dinamika Hubungan Tanpa Status: Antara Kebebasan Emosional dan Ketidakjelasan Komitmen. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Alexander, A. (2025). Dinamika hubungan tanpa status dan dampaknya terhadap interaksi sosial serta dukungan emosional mahasiswa. *Jurnal Kajian Hubungan Interpersonal*, 12(1), 45–61.
- Alfia Purwandari, D., Baihaqi, U., Nadiroh, Sya, A., Sumadi, T., Munandar, A., Wajdi, F., Rahman Hamid, A., Rinanta Sari, D., Safitri, D., Darmawan, R., Soegiarto, A., & Safitri, D. (2020). PEDOMAN PENULISAN SKRIPSI, LAPORAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN, DAN PENULISAN KARYA ILMIAH EDISI REVISI (Revisi). Fakultas Ilmu Sosial UNJ.



- Anggraini, C., Ritonga, D. H., & lainnya. (2022). Komunikasi interpersonal. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3).
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford University Press.
- Aryadi, K. A., Budiono, C. A., Aurelia, S., Gunawan, J., Harjanto, A. I., Kharisma, C. G., ... & Puspita, P. A. (2024). Persepsi Emerging Adulthood Tentang Hubungan Tanpa Status (HTS). *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 148-167.
- Cahyani, N., & Rizky, A. (2021). "Perubahan Pola Relasi Romantis di Kalangan Mahasiswa pada Era Digital." *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 12(2), 115–130.
- Dampak psikologis menjalani hubungan tanpa status alias HTS. Available at: <https://www.froyonion.com/news/esensi/dampak-psikologis-menjalani-hubungan-tanpa-status-alias-hts>.
- Dewanto, H., Sahrani, R., & Budiarto, Y. (2025). Hubungan triangular of love dan relationship satisfaction pada pasangan emerging adulthood yang sedang menjalin hubungan romantis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 15(2), 446–466.
- Farooqi, S. R. (2023). Interpersonal relationships and healthy psychological development. *International Journal of All Research Education & Scientific Methods*, 11(4), 103–110.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., & Afifi, W. A. (2021). *Close encounters: Communication in relationships* (6th ed.). Sage Publications.
- Handayani, L., Lestari, D. A., Nirmala, P., & Sijabat, R. (2025). Persepsi Sosial pada Hubungan Tanpa Status di Kalangan Remaja. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 2(1b), 2228-2234.
- Hanifah, A. H., & Minza, W. M. (2024). Ambiguitas dalam eksklusivitas: Makna hubungan tanpa status dalam relasi pertemanan dengan lawan jenis. Universitas Gadjah Mada.
- Hidayat, M. (2023). "Kedekatan Emosional dan Dinamika Relasi Tanpa Status." *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora*, 18(3), 201–217.
- Hurlock, Elizabeth B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. ISBN: 979-01-0149-2
- Kompasiana (2024) Pengaruh HTS (Hubungan Tanpa Status) bagi pelajar dan mahasiswa. Available at: <https://www.kompasiana.com/syifasoraya6173/64906d7010d8e02ebd6adef3/pengaruh-hts-hubungan-tanpa-status-bagi-pelajar-dan-mahasiswa>.
- Kurniawan, I. (2023). *Hakikat, etika, dan filsafat komunikasi dalam dinamika sosial*. Jakarta Selatan: PT Mahakarya Citra Utama Group
- Nurmala, S. D., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Analisis sosiologis terhadap fenomena hubungan seksual tanpa komitmen di era digital Indonesia. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 5(2), 2009–2020. DOI:10.54082/jupin.1422.
- Pakarti, M. H. A., Fathiah, I., & Ulpah, G. (2023). Dampak teknologi dan media sosial terhadap tingkat perceraian di era digital. *Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 1(2).
- Petronio, S. (2021). *Communication privacy management theory*. Sage Publications.
- Rahmawati, A. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja dalam Menjalinkan Hubungan Tanpa Komitmen. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 123-135.



- Rahmawati, S. (2021). “Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Relasi Romantis.” *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 9(1), 63–78.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. ISBN: 979-514-145-7
https://books.google.com/books/about/Psikologi_komunikasi.html?id=UjpSOQAACAAJ
- Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2019). Attachment theory and close relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1–4.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2020). Sliding versus deciding in relationships. *Journal of Family Psychology*, 34(5), 541–550.
- Sternberg, R. J. (2020). *The triangular theory of love*. Cambridge University Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (1st ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed., Vol. 1). Alfabeta
- Vennum, A., & Fincham, F. D. (2011). Assessing decision making in young adult romantic relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 739–751. <https://doi.org/10.1037/a0023287>