

**“DI UJUNG PENYESALAN”**  
***INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS* TENTANG**  
**PENGALAMAN WANITA YANG MENINGGALKAN**  
**HUBUNGAN *FRIENDS WITH BENEFITS***

**Ignatia Kusumadewi Andriani<sup>1</sup>, Achmad Mujab Masykur<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[ignatiadewii@yahoo.co.id](mailto:ignatiadewii@yahoo.co.id)

**Abstrak**

Hubungan pertemanan yang dijalin oleh dua individu dengan melibatkan aktivitas seksual tanpa disertai oleh perasaan romantis, komitmen, dan keinginan untuk melanjutkan hubungan ke arah yang lebih serius disebut dengan hubungan *Friends with Benefits* (FWB). Individu membutuhkan suatu hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan peduli satu sama lain yang tidak dapat dipenuhi dengan hubungan FWB. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman wanita yang meninggalkan hubungan FWB dan menjalin kembali hubungan romantis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Partisipan berjumlah tiga orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive* dengan kriteria: wanita berusia 18 hingga 25 tahun, pernah (sudah tidak lagi) menjalin hubungan FWB minimal 5 bulan, dan sedang menjalin hubungan romantis. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Penelitian ini memperoleh tiga tema induk dengan sepuluh tema superordinat dan satu tema khusus. Tema superordinat yang ditemukan antara lain: 1) terjebak dalam hubungan FWB, 2) emosi yang semu dalam hubungan FWB, 3) prinsip dalam menjalin hubungan FWB, 4) dampak negatif dari hubungan FWB, 5) dorongan mengakhiri hubungan FWB, 6) hambatan meninggalkan hubungan FWB, 7) penerimaan atas berakhirnya hubungan FWB, 8) motivasi menjalin hubungan romantis, 9) kebersyukuran dalam hubungan romantis, dan 10) keyakinan untuk menikah, serta satu tema khusus, yaitu kekhawatiran akan kegagalan hubungan romantis. Hasil penelitian mengungkap bahwa penyebab ketiga partisipan terjebak dalam hubungan FWB adalah memiliki pengalaman buruk terhadap hubungan romantis. Dalam menjalin hubungan FWB, partisipan merasakan emosi yang semu dan dampak negatif. Hal yang melatarbelakangi partisipan untuk mengakhiri hubungan FWB adalah bertemu dengan kekasih dan merasakan dampak negatif dari hubungan FWB. Ketiga partisipan menjalin kembali hubungan romantis dan merasa bersyukur dengan hubungan tersebut.

**Kata kunci:** *Friends with Benefits* (FWB), *emerging adulthood*, hubungan romantis, cinta, kesadaran diri

# **“AT THE EDGE OF REGRET“ INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS ABOUT WOMEN WHO END FRIENDS WITH BENEFITS RELATIONSHIP**

**Ignatia Kusumadewi Andriani<sup>1</sup>, Achmad Mujab Masykur<sup>2</sup>**

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro,  
Prof. Soedarto, SH. Street, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[ignatiadewii@yahoo.co.id](mailto:ignatiadewii@yahoo.co.id)

## **Abstract**

A friendship which two individuals involving sexual activity without having any romantic feelings, commitment, and the desire to continue the relationship to a more serious one is called Friends with Benefits (FWB) relationships. On the other side, people need a relationship that strong, stable, close, and care for each other which can not be fulfilled by FWB relationships. This study aims to understand the experiences of women ending FWB relationships and re-establishing romantic relationships. This study uses a phenomenological qualitative approach with data analysis techniques using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). There are three participants who were selected using a purposive technique with the following criteria: women aged 18 to 25 years old, had (no longer) been in a FWB relationship for at least 5 months, and are in a romantic relationship. Data was collected by semi-structured interviews. This study obtained three main themes with ten superordinate themes and one special theme. The superordinate themes found included: 1) trapped in FWB relationships, pseudo-emotions in FWB relationships, 3) principles in establishing FWB relationships, 4) negative impacts of FWB relationships, 5) encouragement to end FWB relationships, 6) detention to end FWB relationship, 7) acceptance of the ending FWB relationship, 9) gratitude in romantic relationship, and 10) belief in marriage, and one special theme namely fear of romantic relationship failure. The conclusion is this study revealed that the cause of being trapped in FWB relationships is having bad experiences with the past romantic relationships. In establishing a FWB relationship, participants feel pseudo emotions and negative impacts. The reason behind the willing to end the FWB relationship for the participants are meeting their lover and feeling the negative impact of the FWB relationship. The three participants re-established a romantic relationship and felt grateful for the relationship.

**Keywords:** Friends with Benefits (FWB), emerging adulthood, romantic relationship, love, self awareness

