

**FENOMENOLOGI PENGALAMAN MENJALIN HUBUNGAN *FRIENDS WITH BENEFITS* DI KALANGAN DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Laurensia Millenia Milkha Ardian

18.E1.0064



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2025

**FENOMENOLOGI PENGALAMAN MENJALIN HUBUNGAN *FRIENDS WITH BENEFITS* DI KALANGAN DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Laurensia Millenia Milkha Ardian

18.E1.0064



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2025

## **FENOMENOLOGI PENGALAMAN MENJALIN HUBUNGAN**

### ***FRIENDS WITH BENEFITS* DI KALANGAN DEWASA AWAL**

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika emosional dan dampak psikologis dari hubungan Friends with Benefits (FWB) di kalangan dewasa awal. Fenomena FWB telah menjadi topik yang menarik dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan dewasa awal yang mencari kebebasan dan kepuasan seksual tanpa komitmen. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan fokus pada pengalaman dan perspektif individu yang sedang atau pernah menjalin hubungan FWB. Dua subjek penelitian, yaitu Jelly dan Kopi, dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Mereka berusia 24 dan 25 tahun, dan telah menjalin hubungan FWB selama beberapa tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki pandangan yang berbeda tentang hubungan FWB. Jelly memaknai FWB sebagai hubungan tanpa komitmen yang cenderung negatif, sedangkan Kopi memaknai FWB sebagai hubungan pertemanan dengan akses fisik tanpa ikatan komitmen. Mereka juga memiliki karakteristik hubungan FWB yang berbeda, dengan Jelly lebih fokus pada keuntungan seksual dan Kopi lebih fokus pada keuntungan emosional. Penelitian ini juga menemukan bahwa hubungan FWB dapat memberikan keuntungan, seperti kebebasan untuk menjalin hubungan tanpa komitmen dan memenuhi kebutuhan seksual tanpa tekanan emosional. Namun, hubungan FWB juga dapat menimbulkan risiko, seperti munculnya perasaan cemburu dan ketidakpuasan yang dapat merusak hubungan. Dinamika emosional dalam hubungan FWB juga

ditemukan dalam penelitian ini. Hubungan FWB dapat memberikan kepuasan seksual, tetapi juga dapat menimbulkan perasaan kesepian dan ketidakpuasan. Keterikatan emosional yang tidak diinginkan dapat muncul, terutama jika salah satu pihak mulai memiliki perasaan lebih. Penelitian ini menunjukkan bahwa FWB merupakan fenomena yang kompleks di kalangan dewasa awal, dengan berbagai motivasi dan ekspektasi yang berbeda antara pria dan wanita. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari hubungan FWB, terutama terhadap kesehatan mental dan hubungan interpersonal.

Kata Kunci : ***Friends with Benefits (FWB)***, **Dinamika Emosional, Dampak Psikologis, Kepuasan Seksual, Dewasa Awal**

## **PHENOMENOLOGY OF RELATIONSHIP EXPERIENCE**

### **FRIENDS WITH BENEFITS AMONG EARLY ADULTS**

#### **ABSTRACT**

This study aims to analyze the emotional dynamics and psychological impact of Friends with Benefits (FWB) relationships in early adults. The FWB phenomenon has become an interesting topic in recent years, especially among early adults seeking sexual freedom and satisfaction without commitment. This study uses a qualitative research method, focusing on the experiences and perspectives of individuals who are or have been in FWB relationships. Two research subjects, namely Jelly and Coffee, were selected based on predetermined criteria. They are 24 and 25 years old, and have been in an FWB relationship for several years. The results showed that the two subjects had different views on the relationship between FWB. Jelly interprets FWB as a relationship without commitment that tends to be negative, while Kopi interprets FWB as a friendship relationship with physical access without commitment ties. They also have different FWB relationship characteristics, with Jelly focusing more on sexual gain and Coffee focusing more on emotional gain. The study also found that FWB relationships can provide benefits, such as the freedom to have relationships without commitment and meeting sexual needs without emotional distress. However, FWB relationships can also pose risks, such as the emergence of feelings of jealousy and dissatisfaction that can damage the relationship. Emotional dynamics in FWB relationships were also found in this study. FWB relationships can provide sexual satisfaction, but they can also lead to feelings of loneliness and

dissatisfaction. Unwanted emotional attachment can arise, especially if one party starts to have feelings for more. This study shows that FWB is a complex phenomenon among early adults, with different motivations and expectations between men and women. Therefore, this study recommends conducting further research to explore the long-term impact of FWB relationships, especially on mental health and interpersonal relationships.

Keywords: ***Friends with Benefits (FWB)***, Emotional Dynamics, Psychological Impact, Sexual Satisfaction, Early Adulthood

