

Bucin itu Bukan Cinta: *Mindful Dating for Flourishing Relationship*

Ni Komang Karmini Dwijayani¹

Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB Sudirman

Ni Made Ari Wilani²

Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB Sudirman

jayanikomang.karmini@gmail.com

Abstract

Love is a natural human need. Adolescence implements love in romantic relationship specifically in dating. But, the unstable emotion in adolescent bring “fool of love” behavior. This term refers to someone who over behavior to their partner. “Fool of love a.k.a bucin” can develop become financial extortion, dating violence, premarital sexual intercourse, suicide, and other negative effects. Mindful dating can help adolescent avoid negative things from dating. Parents and peer support also necessary as external factor that can build positive bounding. This article use applied literature study that revealed dating and love concept due to psychological perspective. Various study shows that there are many positive things and benefits from dating relationship and its relation to mindfulness. Mindful dating leads couples to minimize negative effect that become challenges during dating that can guide adolescent achieving flourishing relationship.

Keywords : *adolescent; dating; flourishing relationship; love; mindful dating;*

Abstrak

Cinta merupakan kebutuhan alami manusia. Remaja mengimplementasikan cinta dalam hubungan romantis yang dibangun dengan lawan jenis melalui hubungan pacaran. Ironisnya, kondisi emosi yang labil pada remaja membawa remaja menunjukkan perilaku yang dewasa ini kerap disebut “bucin”. Istilah budak cinta mengacu pada perilaku menghamba pada pasangan yang selanjutnya dapat berkembang ke arah pemerasan keuangan, kekerasan dalam pacaran, hubungan seksual di luar pernikahan, serta hal negatif lain sebagai dampak yang mengkhawatirkan. Untuk menghindarinya, remaja dapat menerapkan mindful dating sebagai faktor internal serta melibatkan peran serta orangtua dan teman sebaya dalam mendukung hubungan positif pada remaja. Artikel ini merupakan kajian literatur yang mengungkap hubungan pacaran dan konsep cinta dari perspektif ilmu psikologi. Berbagai penelitian mengenai hubungan pacaran pada remaja serta kaitannya dengan mindfulness membuktikan banyak manfaat positif yang dibawa. Mindful dating dapat mengarahkan pasangan untuk meminimalisir hal-hal negatif yang menjadi tantangan selama menjalani hubungan pacaran yang dapat dijadikan tuntunan dalam mencapai flourishing relationship.

Kata Kunci : *cinta; flourishing relationship; mindful dating; pacaran; remaja*

Pendahuluan

Manusia dalam perjalanan menuju sebuah tempat yang disematkan sebagai tujuan seringkali melewati berbagai pengalaman subjektif yang beragam. Layaknya sebuah gelombang longitudinal yang merambat sesuai arah getaran, tanpa mendiskriminasi salah satunya, kedua rapatan maupun regangan harus dilalui dan “dirasakan” untuk terus bergerak dinamis ke depan. Analogi tersebut tampaknya berlaku pada perjalanan kehidupan manusia dengan segala sensasi dan persepsi yang menyertai. Terkadang ada waktunya memerlukan suasana sepi untuk merefleksikan hidup dengan diri sendiri. Ada pula saatnya, di lain waktu perspektif dan pengalaman orang lain melalui kehadirannya justru yang dirasa perlu. Individu dalam perannya sebagai makhluk sosial memiliki tendensi saling memberikan dukungan dalam hidup. Jika dikaitkan dengan terminologi dukungan sosial, dukungan ini mengacu pada

kenyamanan, perawatan, dan penghargaan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain (Sarafino & Smith, 2011). Dukunga sosial dalam kesehatan mental dapat membawa individu mempertahankan regulasi respon dengan cara menyampaikan pengharapan, menyesuaikan dengan norma, memberi penghargaan, serta memberi hukuman dan bantuan koping agar terhindar dari respon ekstrem yang dapat membawa disfungsi (Snyder & Lopez, 2002). Baik di kala fokus pada diri sendiri sebagai individu yang unik, maupun pada saatnya menjalin relasi sosial dengan individu lain yang kadang juga bisa memicu konflik, mengulik kehidupan manusia dengan segala dimensi di dalamnya tetap menjadi hal yang unik serta menarik.

Sebagai makhluk sosial, manusia memenuhi kebutuhan hidupnya dengan menjalin suatu ikatan dengan makhluk hidup lainnya. Ikatan yang dibentuk manusia dapat dilandasi oleh sikap untuk saling memedulikan dan memerhatikan sehingga dapat terbangun suatu koneksi yang terkondisikan menjadi sebuah hubungan. Terdapat berbagai bentuk hubungan yang dapat dibangun oleh manusia dengan lingkungan sosialnya. Jika dalam konteks hubungan yang intim dengan lawan jenis, beberapa pasangan dapat melandasinya dengan komitmen yang kuat ataupun hanya ingin membangun hubungan sesaat. Selain itu, ada yang membangun hubungan dengan mencoba berbagai tipe hubungan sekaligus dan ada pula yang menjalaninya secara bertahap. Hubungan intim tidak selalu berorientasi pada perilaku seksual. Jika dilihat dari perspektif Psikologi Sosial hubungan intim dibahas sebagai hubungan yang melibatkan suami/istri, orang dewasa, pasangan kencana, dan kekasih (Berscheid, 1994; Brehm, 1992; Hatf Rapson, 1993; Hendrick dan Hendrick, 1992 dalam Suryanto et al., 2012). Kekasih, jika didefinisikan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai “orang yang dicintai” (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016b). Kekasih merupakan sinonim dari pacar yang memiliki arti “menjalin hubungan cinta kasih dengan lawan jenis, tetapi belum terikat perkawinan” (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016c). Pacaran dapat pula diartikan sebagai pola berkelanjutan dari hubungan dan interaksi dua individu yang telah mengakui adanya kecocokan satu sama lainnya (Furman et al., 1999). Melihat fenomena terkait hubungan berpacaran yang terjadi saat ini, istilah *bucin* sempat menduduki peringkat nomor satu di google *trends* tahun 2019. Istilah ini digunakan untuk menyingkat penyebutan budak cinta. Kata *bucin* biasanya disematkan kepada seseorang yang menghamba pada kekasihnya. Individu yang dilabeli *bucin* rela melakukan apapun demi menunjukkan rasa cintanya kepada kekasihnya. Hal ini biasanya dilakukan dengan menunjukkan keromantisan termasuk secara vulgar memperlihatkan rasa sayang maupun kalimat mesra di sosial media (Tim CNN Indonesia, 2020b).

Dewasa ini nampaknya istilah *bucin* menunjukkan pergerakan ke arah negatif. Jika ditelusuri dalam buku referensi psikologi, definisi *bucin* tidak tercantum dengan jelas pada buku manapun. *Bucin* tidak dapat disamakan dengan cinta yang berlebihan. Individu yang menyandang status *bucin* biasanya menunjukkan perilaku mencari, ingin disayangi, dicintai, dan lain sebagainya namun dengan kadar yang berlebihan. Kebutuhan akan cinta dan kasih sayang merupakan hal yang normal, namun hal ini akan mengkhawatirkan ketika perilaku yang muncul sudah melampaui batas kewajaran. Fenomena *bucin* dapat dikaitkan dengan masalah psikologis akibat *unfinished business* seseorang di masa lalu, salah satunya tidak terpenuhinya kebutuhan akan kelekatan pada orangtua (Tim CNN Indonesia, 2020a). Kata *bucin* sering digaungkan di kalangan remaja.

Pada usia remaja, umumnya muncul proses untuk menjalin hubungan intimasi dengan lawan jenis. Jika dikaji menurut teori perkembangan psikososial Erikson, remaja yang berada pada rentang usia 18-22 tahun sedang mengalami tahap krisis identitas versus kebingungan identitas (Santrock, 2007). Pada rentang usia ini remaja memiliki tugas untuk menemukan siapa diri mereka dan kemana mereka akan pergi dalam hidupnya. Remaja idealnya melakukan upaya mengeksplorasi identitas dirinya yang termanifestasi dalam keinginan mengembangkan minat pada karir dan perilaku pacaran. Pengalaman romantis pada masa remaja, menurut Erikson memainkan peranan penting dalam perkembangan identitas remaja. Ketika berhasil mengeksplorasi peran maka remaja akan mencapai identitas positif, namun jika yang terjadi sebaliknya maka remaja akan mengalami kebingungan identitas (Santrock, 2014). Pacaran pada masa remaja membantu individu dalam membentuk hubungan romantis selanjutnya termasuk ke jenjang pernikahan pada tahap dewasa.

Layaknya pisau yang bermata dua, akan lebih baik jika energi untuk membangun hubungan romantis pada masa remaja tersalurkan dengan tepat. Jika tidak, perilaku *bucin* dapat membawa pasangan remaja menuruti apa saja kemauan pasangannya sekalipun mengetahui itu bukanlah hal baik. Bahkan, termasuk permintaan tidak masuk akal yang dapat merugikan banyak orang. Peristiwa yang tidak diharapkan seperti pemerasan keuangan, kekerasan dalam pacaran, hubungan seksual di luar pernikahan, bunuh diri, serta hubungan yang mengarah ke hal negatif lainnya dapat menjadi dampak yang mengkhawatirkan. Data yang diperoleh dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2018) menunjukkan bahwa pada tahun 2016 prevalensi kekerasan seksual adalah sebanyak 24,2% dan kekerasan fisik mencapai 18,1%, kemudian total perempuan belum menikah yang telah mengalami kekerasan adalah 42,7% dengan angka kekerasan seksual sebanyak 34,4% serta kekerasan fisik mencapai 19,6% (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018). Selain itu satu dari tiga perempuan usia 15-64 tahun di Indonesia mengalami kekerasan dalam hubungannya (Badan Pusat Statistik [BPS], 2017). Kekerasan yang terjadi dalam hubungan pacaran tidak hanya berupa kekerasan secara fisik namun juga dapat berupa kekerasan emosional yang berdampak pada psikologis pasangan.

Risiko lainnya yang disebabkan oleh hubungan pacaran adalah seks pranikah yang dampaknya rentan dialami remaja perempuan. Dampak tersebut diantaranya berisiko terkena infeksi menular seksual dan tertularnya HIV/AIDS, penggunaan narkoba, gangguan psikologis yang berimplikasi pada turunya rasa percaya diri dan stres, kehamilan tidak diinginkan, serta aborsi (Ahiyanasari & Nurmala, 2017). Data World Health Organization (WHO) menunjukkan pada tahun 2016 di negara berkembang terdapat 21 juta remaja perempuan berusia 15-19 tahun yang mengalami kehamilan setiap tahun dan 49% diantaranya merupakan kehamilan yang tidak diinginkan (World Health Organization [WHO], 2016). Kehamilan ini dapat menyebabkan terjadinya kematian ibu dan bayi. Pada rentang tahun 2010-2014 terdapat 35 aborsi yang disengaja per 1000 wanita berusia 15-44 tahun. Aborsi sering dilakukan akibat kehamilan yang tidak diinginkan (World Health Organization [WHO], 2019).

Berdasarkan berbagai data yang ditampilkan, dapat dilihat bahwa hubungan pacaran yang kurang bijak pada remaja dapat membawa berbagai macam hal negatif yang menyertainya. Berdasarkan usia perkembangannya, remaja memang belum memiliki kondisi emosional yang stabil. Oleh karenanya, hubungan pacaran yang dilakukan oleh remaja tampaknya hanya berorientasi pada status sosial. Jika memiliki status maka erat kaitannya dengan sebuah peran

yang harus dilakukan sesuai dengan status yang dipikul. Namun demikian, remaja seringkali hanya menjalani hubungan pacaran untuk bersenang-senang saja tanpa mengetahui peran yang baik dan benar dalam hubungan pacaran yang berkaitan dengan perilaku konformitas pada teman sebaya. Teman sebaya memegang kendali yang besar terhadap kehidupan remaja yakni berperan dalam perkembangan pribadi dan sosial (Susanto, 2018). Maka dari itu, hubungan pacaran dapat menjadi bentuk perilaku yang dilakukan remaja agar dapat diterima di lingkungan sosial.

Jika dikaji lebih jauh lagi, dalam hubungan pacaran hendaknya terdapat cinta sebagai fondasi yang fundamental. Menurut KBBI cinta diartikan sebagai suka sekali; sayang benar; kasih sekali; terpicat (antara laki-laki dan perempuan) (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016a). Menurut Sternberg cinta merupakan salah satu bentuk emosi manusia yang menunjukkan adanya komponen intimasi, hasrat, dan komitmen yang diarahkan pada orang tertentu (Snyder & Lopez, 2002). Bentuk emosi ini merupakan emosi yang paling kuat dan dibutuhkan manusia. Cinta yang benar adalah cinta yang dapat menghasilkan harga diri dan penguatan diri yang lebih tinggi. Terminologi cinta seharusnya dapat dipelajari sebagai konsep sentral yang dapat ditautkan dengan konsep Psikologi Positif. Teori tentang ekspansi diri terhadap cinta menyatakan bahwa cinta dapat meningkatkan ekspansi diri yang mengindikasikan bahwa jatuh cinta sebenarnya dapat dikaitkan dengan banyak atribut positif lainnya (Aron dan Aron 1996 dalam Snyder & Lopez, 2002).

Cinta menunjukkan korelasi positif dengan keadaan emosi positif seperti kebahagiaan, pandangan optimis, serta harapan untuk masa depan yang mana seiring berlimpahnya harapan maka rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi dunia akan meningkat (Snyder & Lopez, 2002). Lebih lanjut Snyder dan Lopez juga menyatakan bahwa emosi positif dapat diperoleh melalui pemaknaan dalam kegiatan sehari-hari yang dilakukan individu dengan cara merangkul ulang peristiwa yang dialami. Nilai positif yang diperoleh melalui suatu rangkuman peristiwa cenderung dapat menghasilkan pengalaman yang berkaitan dengan kepuasan, minat, kegembiraan, dan emosi positif lainnya termasuk cinta. Menemukan makna positif dapat menghasilkan efek terapeutik yang signifikan seperti memulihkan suasana hati yang tertekan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis. Menemukan makna positif bermanfaat dalam menghasilkan energi positif yang memperluas mode berpikir dan membangun sumber daya pribadi yang bertahan lama. Dalam hubungan pacaran, emosi positif salah satunya dapat ditemukan dengan menjalani hubungan penuh kesadaran (*mindfulness*).

Mindfulness merupakan kajian dalam ilmu psikologi yang dapat mendorong seseorang untuk menyadari pikiran, emosi, dan sensasi tubuhnya sebagai energi mental yang muncul serta dapat pula menghadirkan pengalaman yang dialami tanpa bereaksi berlebihan (Blustein, 2015). *Mindfulness* membawa individu mampu mengarahkan perhatiannya secara sadar dan sengaja untuk melakukan regulasi diri atas perhatian dari waktu ke waktu (Williams & Kabat-Zinn, 2013). Lebih lanjut Williams dan Kabat-Zinn menjelaskan bahwa terdapat dua aspek inti dalam *mindfulness* yakni kesadaran (keadaan sadar ketika masuknya rangsangan panca indera, kinestetik, dan aktivitas dalam pikiran) dan perhatian (proses untuk memfokuskan ke dalam keadaan sadar). Dalam konteks hubungan pacaran, *mindfulness* dapat diartikan melakukan hubungan pacaran dengan penuh kesadaran dan proaktif, lebih jelasnya lagi merasakan dan menyadari diri sendiri serta apa yang dicari dalam hubungan. *Mindfulness dating* mengacu pada

perilaku menetapkan batasan, menerima adanya penolakan dari pasangan atas permintaan yang tidak dikehendaki, serta mengirimkan energi positif dengan harapan mendapatkan balasan yang sama dari pasangan (Cuncic, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Tridarmanto (2017), hubungan pacaran yang dijalin oleh remaja didorong oleh adanya kebutuhan akan dukungan moral dan psikologis dari pasangan serta kebutuhan menjalin hubungan romantis. Selain risiko yang notabene negatif, hubungan pacaran pada masa remaja juga dapat membawa banyak manfaat yang positif diantaranya sebagai sarana untuk pemenuhan dukungan sosial, kasih sayang, serta saling berkompromi dan bekerja sama (Pastorino & Doyle-Portillo, 2013). Hubungan pacaran di masa remaja dapat membantu memenuhi kebutuhan individu akan hubungan romantis jika dilakukan dengan penuh kesadaran (*mindfulness*). Artikel ini akan mengungkap kajian literatur sebagai sarana untuk membahas mengenai hubungan pacaran dan konsep cinta dari perspektif psikologi dalam rangka memperluas wawasan tentang hal-hal positif yang dapat diperoleh dari hubungan pacaran. Dengan demikian diharapkan stigma negatif yang berkembang tentang hubungan pacaran dapat dialihkan dengan memfokuskan berbagai sisi positif lainnya dari hubungan pacaran melalui berbagai kajian mengenai efek positif hubungan pacaran yang dijalankan dengan kesadaran penuh (*mindfulness*). Pada akhirnya, tulisan ini diharapkan dapat menjadi acuan referensi dalam menjalani hubungan pacaran yang positif serta dapat menjadi tuntunan untuk mencapai *flourishing relationship* khususnya bagi remaja yang umumnya memiliki kecenderungan karakteristik kondisi emosi yang labil.

Pembahasan

Berbagai Perspektif dalam Mendefinisikan Cinta

Hubungan pacaran jika dikaji dari keilmuan psikologi dapat dikaitkan dengan teori tentang cinta yang menjadi kebutuhan manusia. Beberapa tokoh serta teori turut mengkaji cinta dalam berbagai konteks. Menurut Sigmund Freud manusia memiliki kecenderungan narsisme primer yakni menganggap diri sendiri penting sebagai cara untuk menyelamatkan diri dari tantangan kehidupan (Ewen, 2010). Namun demikian, lebih lanjut Ewen menyatakan berhubungan dengan orang lain melalui cinta dapat meminimalkan kecenderungan bawaan tersebut. Maslow (dalam Goble, 1987) menyatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan seseorang dapat terhambat tanpa adanya cinta. Kekurangan cinta berhubungan dengan timbulnya gangguan penyesuaian diri serta kelainan jiwa berat akibat terganggunya pertumbuhan fisik, intelektual, emosional, dan spiritual (Sundah, 2018). Cinta merupakan kebutuhan dasar manusia yang juga dapat dikaji dalam konteks hubungan pacaran dalam hierarki kebutuhan Maslow. Hubungan pacaran dapat dijelaskan sebagai sebuah kebutuhan akan cinta yakni perasaan kasih sayang, kegembiraan, dan kerinduan untuk menjalin interaksi dengan orang lain terutama orang yang dicintai (Maslow dalam Ewen, 2010). Selanjutnya dalam buku tersebut Maslow juga menyatakan bahwa terpenuhinya kebutuhan akan cinta juga dapat membuat seseorang tidak mementingkan diri sendiri, menyenangkan, jujur, serta bersedia mengungkapkan kelemahan dan kekuatan seseorang dengan menghormati kebutuhan dan individualitas orang yang dicintai. Bagi Maslow, cinta merujuk pada kemampuan individu membangun hubungan yang sehat dan penuh kasih mesra satu sama lain termasuk sikap saling percaya (Goble, 1987). Kebutuhan akan cinta Maslow ditekankan pada keinginan dimengerti

dan dipahami oleh orang lain, ini tidak sama dengan kebutuhan seks yang justru dikategorikan dalam kebutuhan fisik.

Menurut Erich Fromm, seni mencintai melibatkan adanya rasa memedulikan orang lain, mengetahui perasaan dan keinginan orang yang dicintai, menghargai orang itu berkembang dengan caranya sendiri, serta menunjukkan tanggung jawab kemanusiaan (Ewen, 2010). Fromm (dalam Ewen, 2010) lebih lanjut menjelaskan bahwa cinta tidak hanya semata-mata tentang menjalin hubungan dengan satu orang yang spesifik namun juga menjadi orientasi karakter yang menentukan keterkaitan seseorang dengan dunia secara keseluruhan. Fromm menyebutkan jika seorang individu benar-benar mencintai satu orang maka ia juga mencintai semua orang, mencintai dunia, dan mencintai kehidupan. Cinta merupakan akar yang kokoh untuk mencari keamanan di dunia yang menyerupai konstruksi sosial Adlerian.

Cinta jika dikaitkan dengan teori Psikologi Sosial tidak dapat terlepas dari tokohnya yakni Stenberg. Menurut teori Segitiga Cinta Sternberg, terdapat tiga komponen utama dalam cinta yakni sebagai berikut (dalam Taylor et al., 2009).

1. Intimasi, yakni elemen emosi yang ditunjukkan dengan adanya perasaan kagum, dekat, terkait, dan terikat dalam hubungan, serta ingin memberi perhatian pada sang kekasih. Intimasi menjadi inti umum di setiap jenis hubungan cinta.
2. Hasrat/nafsu, yakni elemen motivasi yang ditunjukkan dengan adanya dorongan yang didasari oleh daya tarik fisik dan seksual serta ada kebutuhan untuk memberi dan menerima, menjaga harga diri, serta mendominasi.
3. Komitmen, yakni komponen kognitif dalam cinta yang secara jangka pendek terkait dengan keputusan mencintai orang lain sedangkan dalam waktu jangka panjang terkait menjaga cinta.

Selanjutnya, tiga komponen utama ini dapat merefleksikan kombinasi tiga komponen cinta yang termanifestasi dalam tujuh tipe hubungan cinta lainnya yang berbeda-beda sebagai berikut (Taylor et al., 2009).

1. Rasa suka yakni cinta yang berdasarkan intimasi semata dimana hubungan secara esensial dimaknai sebagai hubungan persahabatan.
2. Cinta membara yakni cinta yang hanya dibangun oleh komponen nafsu dan bersifat obsesif.
3. Cinta hampa yakni cinta yang dilandasi komitmen saja tanpa adanya intimasi dan nafsu.
4. Cinta romantis yakni hubungan cinta yang didasarkan pada komponen nafsu dan keintiman sehingga diwarnai dengan nafsu yang kuat dan keinginan untuk menjalin hubungan yang lebih dekat tanpa adanya komitmen yang biasanya tercermin dalam hubungan pacaran.
5. Cinta berdasarkan persahabatan yakni hubungan yang dibangun atas dasar keintiman dan komitmen tanpa hasrat berlebihan seperti dalam pernikahan.
7. Cinta tolol yakni cinta yang dibangun dari komponen komitmen dan nafsu seperti cinta pada pandangan pertama.
8. Cinta sempurna yakni pengalaman cinta tertinggi atau cinta ideal yang melibatkan ketiga unsur pembentuk cinta yang biasanya dijumpai dalam hubungan cinta orang dewasa atau hubungan antara orangtua dan anak.

Menurut Sternberg cinta yang ideal dalam suatu hubungan percintaan adalah apabila komponen intimasi, komponen hasrat/nafsu, dan komponen komitmen dalam proporsi seimbang berderajat tinggi sehingga memiliki jenis cinta sempurna (dalam Snyder & Lopez, 2002). Hal ini bersesuaian dengan konsep Psikologi Positif yang juga dibahas dalam Snyder dan Lopez (2002) yang juga menyatakan cinta seharusnya kaya akan atribut positif seperti

peningkatan empati dan altruisme. Atribut ini bukan hanya untuk orang yang dicintai tetapi kepada dunia secara lebih luas. Jadi, dalam Psikologi Positif cinta dipandang sebagai konsep sentral dalam struktur dinamis yang terhubung dari konsep positif lainnya.

Hubungan Romantis dan Pacaran dalam Kajian Psikologis

Masa remaja dalam kaitannya dengan konteks sosial sangat dekat dengan hubungan persahabatan dan juga pacaran sesuai kajian hubungan sebaya dalam teori psikologi perkembangan (Santrock, 2014). Hubungan pacaran merupakan salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan manusia untuk menjalin hubungan dengan orang lain dalam rangka menjadi bagian dari kelompok. Hubungan pacaran erat kaitannya dengan hubungan romantis yang memang pada umumnya dialami remaja. Kondisi ini memerlukan cinta sebagai komponen utama. Remaja dalam mendefinisikan perilaku pacaran ditemukan sangat beragam. Salah satu studi kasus yang dilakukan di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi menemukan bahwa secara garis besar kategori perilaku pacaran menurut remaja madya yang menjadi partisipan dapat dijelaskan sebagai berikut (Kurniawati & Moordiningish, 2012).

1. Perilaku pacaran yang dikategorikan sewajarnya yakni mengobrol, berpegangan tangan, melirik pasangan, makan berdua, dan berjalan-jalan.
2. Perilaku pacaran yang melibatkan kontak fisik yang menurut remaja madya wajar dilakukan yakni berpegangan tangan, berpelukan, mencium pipi, kening, *necking*, dan cium bibir.
3. Perilaku pacaran yang dikategorikan tidak sewajarnya seperti memegang atau mencium payudara, memegang area sensitif, dan melakukan hubungan seksual.

Remaja dapat menunjukkan semua kategori perilaku pacaran yang disebutkan di atas dalam menjalani hubungan pacaran. Seringkali perilaku yang ditunjukkan remaja umumnya mengarah ke hubungan yang negatif terkait karakteristik perkembangannya yang masih labil. Namun demikian, jika diarahkan dan mendapat kontrol yang tepat hubungan pacaran justru membawa manfaat untuk remaja. Penelitian yang dilakukan terhadap remaja awal di Bangkinang Kota mengenai hubungan pacaran dalam kaitannya dengan layanan informasi yang diberikan di sekolah menunjukkan bahwa persepsi siswa tentang manfaat pacaran yakni sebesar 13,79% menyatakan pacaran dapat membuat lebih semangat dalam belajar, 10,34% menyatakan pacar dapat dijadikan teman curhat/diskusi, 10,34% menyatakan pacaran membuat seseorang lebih percaya diri, 3,45% menyatakan pacaran untuk saling mengingatkan, dan 3,44% menyatakan pacaran membuat hidup seseorang lebih nyaman. Persepsi siswa tentang makna pacaran akan semakin positif jika layanan informasi yang diberikan guru BK/konselor benar-benar maksimal (Fatmawati, 2018).

Penelitian lainnya yang mengkaji tentang hubungan romantis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara cinta dan kebahagiaan (Snyder & Lopez, 2002). Orang yang sedang jatuh cinta secara signifikan lebih bahagia daripada mereka yang tidak mengalaminya. Begitu pula dengan orang yang sedang menjalin suatu hubungan juga ditemukan lebih bahagia daripada mereka yang tidak menjalin hubungan. Dapat disimpulkan bahwa orang yang puas dengan hubungan romantis atau pasangannya ditemukan lebih bahagia. Hubungan romantis yang memuaskan dapat memprediksi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis), kesehatan fisik, dan menunjukkan harapan hidup yang lebih lama. Remaja yang memiliki kualitas hubungan yang baik memiliki tingkat penyesuaian psikologis yang tinggi pula (Viejo et al., 2015). Dengan demikian, dalam suatu hubungan pemilihan pasangan merupakan keputusan yang akan berimplikasi penting.

Selain kontrol internal dari remaja, berbagai penelitian berikut menunjukkan pentingnya peran pihak eksternal seperti orangtua, teman sebaya, dan lingkungan sosial dalam hubungan pacaran remaja. Penelitian yang dilakukan Saputri (2017) menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku pacaran remaja dengan religiusitas, peran orangtua, serta peran teman sebaya. Dukungan dari keluarga utamanya orangtua turut berperan bagi remaja dalam membangun hubungan dengan lawan jenis yang lebih sehat dan konstruktif (Mardiah et al., 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menguji tentang Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Perilaku Berpacaran pada Remaja di SMA N 6 Depok yang menunjukkan bahwa remaja dengan pola asuh orangtua yang baik memiliki faktor risiko sebesar 2,479 kali untuk melakukan perilaku pacaran yang sehat dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola asuh orangtua yang kurang baik (Dari & Ratnawati, 2015). Intensitas cinta dalam pacaran pada remaja akhir menurut penelitian yang dilakukan pada remaja akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan adanya peran pola asuh autoritatif dan pemantauan diri secara bersama-sama di dalamnya. Dengan demikian, orangtua yang dapat memberikan dukungan dan kehangatan pada anak turut berperan dalam pemantauan diri diri yang menyesuaikan kondisi dan situasi yang dialami anak seperti kapan yang tepat untuk menunjukkan perilaku sesuai keinginan pribadi dan kapan yang tepat berperilaku sesuai harapan lingkungan (Sunarto & Rustika, 2015). Selain itu remaja akhir yang dibesarkan dengan pola komunikasi keluarga pluralistik memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk melakukan *emotional abuse* terhadap pacar jika dibandingkan dengan pola *laissez-faire*. Pola komunikasi pluralistik dalam keluarga dicerminkan dengan meningkatkan intensitas percakapan di keluarga, komunikasi terbuka, tidak dibatasi, dan mendorong anggota keluarga khususnya remaja untuk berpikir mandiri sesuai kondisi, situasi, dan yang diharapkan oleh lingkungan sosial. Hal ini dapat didukung pula dengan turut serta membantu membekali remaja dengan mencontohkan berperilaku kepada pasangan sesuai situasi dan kondisi yang dialami remaja dan diharapkan oleh lingkungan sosial (Pemayun & Widiasavitri, 2015).

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan terhadap siswi SMK Taman Siswa Kulon Progo menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku orangtua dalam menginformasikan pacaran sehat dengan sikap terhadap kekerasan dalam pacaran pada siswi SMK. Hal ini berarti semakin baik perilaku orangtua dalam menginformasikan pacaran sehat maka semakin negatif sikap siswa terhadap kekerasan pacaran (Dhewi & Rokhanawati, 2014). Lingkungan pertemanan yang aktif melakukan kegiatan positif juga berperan dalam perilaku pacaran remaja. Perilaku pacaran remaja dipengaruhi oleh kontribusi teman sebaya (Berliana, 2017). Berkaitan dengan teman sebaya, penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan teman sebaya yang kurang baik memiliki 0,131 kali lebih berisiko melakukan perilaku berpacaran berisiko daripada remaja dengan teman sebaya yang berperilaku baik (Wijayanti & H.R, 2017). Lingkungan sosial remaja seperti guru (khususnya guru BK) juga turut berperan dalam hubungan pacaran yang sehat dan positif pada remaja untuk melakukan kegiatan preventif berupa *peer educator* dan *peer counselor* (Berliana et al., 2017).

Mindful Dating for Flourishing Relationship

Setiap orang umumnya mendambakan kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam kajian psikologi positif, terdapat istilah *flourishing* yakni pencapaian *well-being* pada tingkat yang lebih tinggi yang berkaitan dengan kebahagiaan hidup (Effendy, 2016). *Flourishing* didefinisikan sebagai tercerminnya perkembangan yang subur dengan fungsi-fungsinya yang

berjalan dengan sangat baik pada seseorang, suatu organisme, maupun kelompok (Arif, 2016). Pada *flourishing* dapat dilihat adanya pengalaman dalam menjalani kehidupan yang sudah mampu berjalan dengan baik. Dalam kondisi ini individu melibatkan *good feeling* yang dapat berjalan secara efektif. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang menunjukkan bahwa tingkat *flourishing* pada mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian berada dalam kategori yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mengalami perkembangan yang baik dari segi penemuan pribadi yang sejati sehingga dapat menunjukkan perkembangan yang optimal dan memiliki *positive emotion, engagement, meaning of life, accomplishment, dan positive relationship* yang menunjang kebahagiaan. *Positive relationship* adalah aspek yang paling berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat *flourishing* mahasiswa (Sari, 2019).

Hubungan yang sehat dan positif dibangun atas dasar keterikatan yang aman (*secure attachments*). Untuk menciptakan lebih banyak keseharian yang positif dalam hubungan romantis, peningkatan terhadap perlu menjadi pertimbangan. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *purposeful positive relationship* yakni dengan membangun koneksi hubungan yang penuh kesadaran atau *mindful relationship*. Terdapat tiga model dalam usaha membangun koneksi *mindful relationship* yakni (Snyder & Lopez, 2007).

1. *Minding*

Model yang menuntut setiap pasangan dalam hubungan untuk mengetahui harapan, impian dan kerentanan pasangan. Selain mengekspresikan diri sendiri, masing-masing pasangan juga perlu memerhatikan bagaimana pasangan dapat mengekspresikan diri dengan bebas untuk mencapai keseimbangan. Lebih banyak memerhatikan dan belajar tentang pasangan adalah penting dilakukan daripada terlalu berfokus pada informasi pribadi. Dengan demikian individu yang berhasil mengenal dan dikenal oleh pasangannya akan dapat menunjukkan pemahaman bagaimana waktu membawa perubahan-perubahan yang selalu menyediakan peluang baru untuk upaya mempelajari orang lain (pasangan).

2. *Attributing positive behaviors*

Model yang menyatakan pentingnya melakukan atribusi terhadap penyebab yang melatarbelakangi perilaku pasangan. Pasangan yang memiliki *well-minded relationship* akan mengembangkan atribusi internal dan eksternal sehingga bersedia mendengarkan penjelasan atas perilaku pasangan yang tidak sesuai ekspektasi. Hal ini dapat membantu dalam menyelesaikan konflik sebelum menjadi lebih serius.

3. *Accepting dan respecting*

Model yang menyatakan perlunya koneksi empati yang ditunjukkan bersama keterampilan sosial yang disempurnakan. Saat telah mengenal pasangan satu sama lain maka terjadi kecenderungan untuk berbagai baik pengalaman baik maupun buruk. Pada kondisi ini diperlukan *mindful acceptance* terhadap kekuatan dan kelemahan pribadi untuk kelanjutan dalam pengembangan hubungan. Ketika telah mampu menerima kondisi pasangan dengan sadar maka sikap *respect* atau menghormati dapat dikembangkan sehingga tidak terjadi respon yang mengandung judgement yang dapat merusak sebuah hubungan.

4. *Maintaining reciprocity and continuity*

Model yang menyatakan bahwa masing-masing individu harus berpartisipasi dan terlibat dalam berpikir dan berperilaku yang dapat meningkatkan hubungan. Pasangan

yang telah mengetahui tujuan dan kebutuhan pasangan akan lebih dapat mengidentifikasi apa yang diperlukan dan tidak dalam memelihara hubungan.

Mindfulness merupakan sebuah keterampilan yang dapat diajarkan sehingga setiap individu yang menjalin hubungan berpeluang untuk menjadikannya pedoman dalam meningkatkan hubungan (Snyder & Lopez, 2007). Pengembangan hubungan romantis pada hubungan pacaran berkaitan dengan awal daya tarik romantis (*initial romantic attraction*). Studi yang meneliti tentang peran kecenderungan *mindfulness* dalam *initial romantic attraction* menunjukkan bahwa laki-laki menunjukkan ketertarikan terhadap perempuan berdasarkan daya tarik secara fisik, sedangkan perempuan tertarik pada laki-laki yang memiliki kecenderungan *mindfulness* lebih tinggi. Kecenderungan *mindfulness* dalam suatu hubungan berkaitan dengan meningkatkan kepuasan hubungan yang dapat dilihat berdasarkan perilaku komunikasi selama konflik. Pasangan yang memiliki kecenderungan *mindfulness* yang tinggi memiliki tingkat penyelesaian konflik dan kemarahan yang rendah dalam berdiskusi. Hal ini berkaitan dengan tingginya empati dan rendahnya kecemasan dan agresivitas. Kecenderungan *mindfulness* berdampak pada pengembangan hubungan yang meliputi regulasi emosi dan komunikasi yang baik (Janz et al., 2015).

Mindfulness secara positif ditemukan memengaruhi fungsi dan stabilitas hubungan romantis (Karremans et al., 2017). Selama periode hubungan romantis yang terbentuk pada sebagian besar individu di Amerika Serikat pada rentang usia 18-25 tahun, keberhasilan mencapai hubungan romantis dalam hubungan pacaran yang stabil sangat erat kaitannya dengan kesehatan mental dan fisik. Hal ini merupakan tujuan perkembangan yang penting bagi setiap individu dalam kehidupannya. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa dari Southeastern University yang sedang menjalani hubungan pacaran terkait pengukuran *trait mindfulness* menunjukkan bahwa beberapa aspek *mindfulness* seperti *observing* (mengamati), *describing* (menjelaskan), *acting with awareness* (bertindak), *non judgement of inner experience* (tidak menghakimi pengalaman batin) menunjukkan hubungan yang positif terhadap kepuasan dalam hubungan. Mengamati dan tidak menghakimi pengalaman batin menunjukkan asosiasi yang paling kuat. Meskipun penelitian ini secara umum berlaku untuk perilaku seksual sehingga lebih cocok dalam konteks pernikahan, namun di Amerika hubungan seksual dalam hubungan pacaran adalah hal yang wajar sehingga penelitian ini dapat diambil manfaatnya sebagai informasi psikoedukasi tentang keterampilan *mindfulness* dalam upaya meningkatkan kesehatan seksual dan hubungan yang lebih baik diantara hubungan pacaran (Khaddouma et al., 2015).

Hubungan pacaran melibatkan dua individu berbeda yang menjalin hubungan bersama. Layaknya manusia pada umumnya, ketidaksempurnaan yang ditunjukkan melalui kekurangan-kekurangan pasangan adalah hal yang tidak mudah untuk dihindarkan. Kekurangan pasangan seringkali membawa perasaan negatif seperti kesal dan kecewa. Penelitian Kappen et al (2018) yang menguji tentang kaitan *trait mindfulness* dengan sikap menerima (*accepting stance*) pada kekurangan pasangan dalam hubungan romantis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel tersebut. Hal ini berimplikasi pada kepuasan hubungan baik pada partisipan yang diberikan *mindfulness training* secara formal maupun tidak. Individu dengan *trait mindfulness* yang rendah cenderung larut dalam emosi negatif akibat kekurangan pasangan. Meskipun diantaranya terdapat individu yang bisa mengendalikan emosi tersebut, namun lebih banyak yang malah menunjukkan emosi yang lebih meningkat. Lebih lanjut

Kappen menjelaskan bahwa hal ini dapat memunculkan distress. Dengan demikian, individu yang memiliki *trait mindfulness* yang rendah biasanya kurang toleran dalam mengalami emosi negatif dalam hubungan sehingga memiliki keinginan dan usaha yang lebih besar untuk mengubah pasangan serta memiliki penerimaan terhadap kekurangan pasangan yang lebih rendah.

Dalam menjalani hubungan pacaran, intensitas komunikasi menunjukkan hubungan yang positif dengan komitmen pada pasangan (Liana & Herdiyanto, 2017). Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang dipaparkan dapat dilihat bahwa komunikasi baik dengan pasangan maupun yang diberikan pihak eksternal kepada individu yang menjalani hubungan pacaran turut mendukung bagaimana hubungan pacaran yang dikembangkan oleh remaja. Untuk itu, jika menginginkan hubungan pacaran yang positif pada remaja perlu dilakukan kerja sama yang holistik dari berbagai pihak.

Kesimpulan

Selama ini masyarakat memiliki pandangan umum terkait hubungan pacaran yang ditunjukkan oleh remaja. Kebanyakan orang cenderung menggeneralisasi dampak negatif yang diakibatkan oleh hubungan romantis yang dijalani remaja tersebut. Istilah *bucin* tampaknya terlalu dibesar-besarkan karena seringkali dijadikan momok dalam menilai hubungan pacaran yang dilakoni remaja. Padahal, jika mengacu pada teori cinta menurut kajian psikologi dapat dilihat bahwa cinta merupakan kebutuhan alami manusia. Selain itu, hubungan romantis juga merupakan bagian dari ciri tugas perkembangan remaja. Ketika mengkaji lebih jauh, ternyata banyak manfaat positif yang bisa diperoleh melalui hubungan pacaran yang dibangun remaja. Meskipun rentan karena ketidak stabilan emosi yang dimiliki remaja, strategi menerapkan *mindfulness* dalam berpacaran dapat dimanifestasikan melalui usaha memahami diri sendiri, membangun relasi yang baik dengan orang lain yang juga dapat membantu dalam mengembangkan keterampilan emosi pada remaja. Selain itu, dukungan dari lingkungan sosial remaja khususnya orangtua dan teman sebaya juga berperan dalam memastikan bahwa hubungan pacaran yang dijalani remaja berada pada jalur yang tepat dan pada akhirnya dapat mencapai *flourishing relationship*.

Daftar Pustaka

- Ahiyanasari, C. E., & Nurmala, I. (2017). Niatan Siswi SMA Untuk Mencegah Seks Pranikah. *Jurnal Promkes*, 5(1), 36–47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v5.i1.2017.39-52>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016a). *Cinta*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/cinta>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016b). *Kekasih*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kekasih>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016c). *Pacar*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/berpacaran>
- Badan Pusat Statistik [BPS]. (2017). *Satu dari Tiga Perempuan Usia 15–64 Tahun pernah*

- mengalami Kekerasan Fisik dan/atau seksual selama hidupnya. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2017/03/30/1375/satu-dari-tiga-perempuan-usia-15---64-tahun-pernah-mengalami-kekerasan-fisik-dan-atau-seksual-selama-hidupnya.html>
- Berliana, N., S, I. K., & DW, S. (2017). Peranan Pola Asuh Ibu dan Teman Sebaya Pada Perilaku Pacaran Remaja. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(4), 161–166. <https://doi.org/10.22146/bkm.11627>
- Blustein, P. (2015). *Mindfulness Medication : A Physician's Prescription for Stress Relief*. Mindfulness Medication Publishing.
- Cuncic, A. (2019). *What Is Mindful Dating?* <https://www.verywellmind.com/mindful-dating-4177839>
- Dari, T. S. U., & Ratnawati, D. (2015). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Berpacaran pada Remaja di SMAN 6 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 2(2), 125–144. <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/863/598>
- Dhewi, P. K., & Rokhanawati, D. (2014). Hubungan Perilaku Orangtua dalam Menginformasikan Pacaran Sehat dengan Sikap terhadap Kekerasan Dalam Pacaran pada Siswi SMK Taman Siswa Kulon Progo. In *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta*. <https://doi.org/10.4324/9781315853178>
- Effendy, N. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Well-being atau Berbeda? *Seminar Asean Psychology & Humanity*, 326–333.
- Ewen, R. B. (2010). *An Introduction to Theories of Personality* (7th editio). Taylor and Francis Group, LLC.
- Fatmawati. (2018). *Meningkatkan Perspesi Siswa Kelas VIIID Tentang Pacaran Melalui Layanan Informasi di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun Pelajaran 2014-2015*. 2(5), 1004–1015.
- Furman, W., Brown, B. B., & Feiring, C. (1999). *The Development of Romantic Relationships in Adolescence*. Cambridge University Press.
- Goble, F. G. (1987). *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Kanisius.
- Janz, P., Pepping, C. A., & Halford, W. K. (2015). Individual Differences in Dispositional Mindfulness and Initial Romantic Attraction: A Speed Dating Experiment. *Personality and Individual Differences*, 82, 14–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.025>
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543–1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018). *Waspada Bahaya Kekerasan dalam Pacaran*. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2015). Zen and The Art of Sex: Examining Associations Among Mindfulness, Sexual Satisfaction, and Relationship Satisfaction in Dating Relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268–285. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.992408>
- Kurniawati, N., & Moordiningish. (2012). Perilaku Berpacaran Pada Remaja Usia Madya : Studi Kasus di Daerah di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <https://doi.org/10.19641/j.cnki.42-1290/f.2012.03.022>
- Liana, J. A., & Herdiyanto, Y. K. (2017). Hubungan Antara Intensitas Komunikasi dengan

- Komitmen Pada Pasangan Yang Menjalani Hubungan Berpacaran. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 84–91.
- Mardiah, A., Satriana, D. P., & Syahriati, E. (2017). Peranan Dukungan Sosial Dalam Mencegah Kekerasan Dalam Pacaran: Studi Korelasi Pada Remaja Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 29–42. <https://doi.org/10.24854/jpu12017-78>
- Pastorino, E. E., & Doyle-Portillo, S. M. (2013). *Cengage Advantage Books: What is Psychology? Essentials*. Wadsworth Cengage Learning.
- Pemayun, C. I. I., & Widiasavitri, P. N. (2015). Perbedaan Emotional Abuse pada Remaja Akhir yang Berpacaran Berdasarkan Pola Komunikasi dalam Keluarga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 300–310.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Saputri, C. A. (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pacaran Remaja di SMK N 2 Sewon*. Universitas Aisyiyah.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (Seventh Ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, N. I. (2019). *Tingkat Flourishing pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Studi Komparasi Berdasarkan Gender)*. Universitas Negeri Semarang.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Handbook of Positive Psychology. In *Handbook of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publication, Inc.
- Sunarto, V., & Rustika, I. M. (2015). Peran Pola Asuh Autoritatif dan Pemantauan Diri Terhadap Intensitas Cinta dalam Berpacaran pada Remaja Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 256–265.
- Sundah, A. J. A. (2018). *Psikologi Konseling* (Edisi 1). CV Seribu Bintang.
- Suryanto, Putra, M. G. B. A., Herdiana, I., & Alvian, I. N. (2012). *Pengantar Psikologi Sosial* (Cetakan Pe). Airlangga University Press.
- Susanto, D. A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Prenada Media Group.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial* (Edisi Kedu). Prenadamedia Group.
- Tim CNN Indonesia. (2020a). *Bucin: Ketika Manusia Rela “Diperbudak” Cinta*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200214144151-277-474674/bucin-ketika-manusia-rela-diperbudak-cinta>
- Tim CNN Indonesia. (2020b). *Kenali Tanda-tanda Bucin Alias Budak Cinta*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200213210501-277-474454/kenali-tanda-tanda-bucin-alias-budak-cinta>
- Tridarmanto, Y. K. (2017). Konsep dan Kebutuhan Berpacaran Remaja Awal di Yogyakarta. In *Universitas Sanata Dharma*.
- Viejo, C., Ortega-Ruiz, R., & Sánchez, V. (2015). Adolescent Love and Well-Being: The Role of Dating Relationships for Psychological Adjustment. *Journal of Youth Studies*, 18(9), 1219–1236. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1039967>
- Wijayanti, A. C., & H.R, R. P. (2017). Hubungan Antara Sikap Dan Peran Teman Sebaya Dengan Perilaku Pacaran Remaja Di Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 4(3), 206–211. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v4i3.851>
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness: Diverse Perspective on its Meaning, Origins, and Applications*. Routledge.
- World Health Organization [WHO]. (2016). *WHO releases new fact sheets on adolescent*

contraceptive use. <https://partenariatouaga.org/en/releases-new-fact-sheets-adolescent-contraceptive-use/>

World Health Organization [WHO]. (2019). *Preventing unsafe abortion*. World Health Organization [WHO]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preventing-unsafe-abortion>