

***FUTURE TIME ORIENTATION: STUDI FENOMENOLOGI PADA  
INDIVIDU DEWASA PASCA KEGAGALAN RELASI***

**SKRIPSI**



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**DEVITA DWI SAPUTRI  
11030122122**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Future Time Orientation: Studi Fenomenologi Pada Individu Dewasa Pasca Kegagalan relasi*" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 18 Desember 2025



DEVITA DWI SAPUTRI

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

*FUTURE TIME ORIENTATION: STUDI FENOMENOLOGI PADA  
INDIVIDU DEWASA PASCA KEGAGALAN RELASI*

Oleh

DEVITA DWI SAPUTRI

11030122122

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 18 Desember 2025

Pembimbing I,



Rizma Fithri, S.Psi, M.Si  
NIP. 197403121999032001

Pembimbing II,



Dr. H. Jainudin, M.Si.  
NIP. 196205081991031002

## HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

### SKRIPSI

#### *FUTURE TIME ORIENTATION: STUDI FENOMENOLOGI PADA INDIVIDU DEWASA PASCA KEGAGALAN RELASI*

Yang disusun oleh  
Devita Dwi Saputri  
11030122122

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
pada Tanggal 6 Januari 2026  
Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. Phil Khoirun Ni'am  
197007251996031004

Susunan Tim Penguji  
Penguji I

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si  
NIP. 197403121999032001  
Penguji II

Dr.H. Jainuddin, M.Si  
NIP. 196205081991031002  
Penguji III

Dr.S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog  
NIP. 197711162008012018  
Penguji IV

Dr. Malika, S.Ag, M.PSi  
NIP. 197203122009122001

## LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

### KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [pcrpus@uinsby.ac.id](mailto:pcrpus@uinsby.ac.id)

#### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Devita Dwi Saputri  
 NIM : 11030122122  
 Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi  
 E-mail address : [devitadwisaputri22@gmail.com](mailto:devitadwisaputri22@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
 yang berjudul :

Future Time orientation: Studi Fenomenologi pada Individu Dewasa Pasca Kegagalan Relasi

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

( Devita Dwi Saputri )

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran *Future Time Orientation* pada individu dewasa yang mengalami kegagalan relasi. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus serta triangulasi sumber sebagai teknik validasi data. Subjek penelitian berjumlah tiga orang dewasa, terdiri dari laki-laki dan perempuan, yang mengalami dampak psikologis berupa depresi mayor, gangguan kecemasan, insomnia, dan *panic disorder* pasca kegagalan relasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak psikologis pasca kegagalan relasi membentuk cara subjek memaknai masa depan relasi secara lebih reflektif, hati-hati, dan selektif. Ketiga subjek tetap memiliki orientasi relasi jangka panjang yang diarahkan pada tujuan pernikahan, dengan penekanan pada kesiapan diri sebelum membangun komitmen. *Future Time Orientation* dimaknai sebagai proses persiapan diri menuju pernikahan yang mencakup kesiapan psikologis, emosional, dan personal. Selain itu, subjek menunjukkan peningkatan kesadaran serta pengetahuan keagamaan sebagai landasan dalam membangun orientasi pernikahan dan relasi jangka panjang yang lebih matang dan bermakna. Perbedaan antar subjek terlihat pada pemaknaan komitmen jangka panjang, tingkat keterlibatan dalam relasi, serta kesiapan berinvestasi secara emosional, yang dipengaruhi oleh proses pemulihan psikologis masing-masing. Penelitian ini juga menemukan bahwa *Future Time Orientation* dipengaruhi oleh faktor individu berdasarkan Öner, meliputi kepuasan relasi, keinginan mengakhiri relasi, selektivitas pasangan, kehati-hatian, kecemburuan, komitmen, dan perbedaan gender. Selain itu, terdapat faktor internal dan eksternal yang memengaruhi orientasi masa depan relasi, yaitu refleksi diri, orientasi pernikahan, kesiapan personal, pemulihan emosional, dukungan keluarga, nilai religius, pengalaman relasional, tekanan kehidupan, dan lingkungan sosial.

**Kata kunci:** kegagalan relasi, dampak psikologis, *future time orientation*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

### **ABSTRACT**

This study aims to explore the concept of *Future Time Orientation* among adults who have experienced relationship failure. A qualitative method with a case study approach was employed, and source triangulation was used to ensure data validity. The research participants consisted of three adults, both male and female, who experienced psychological impacts such as major depression, anxiety disorders, insomnia, and panic disorder following relationship failure. The findings indicate that psychological distress after relationship failure shapes how individuals perceive the future of romantic relationships in a more reflective, cautious, and selective manner. All participants maintained a long-term relationship orientation directed toward marriage, emphasizing personal readiness prior to establishing commitment. *Future Time Orientation* was understood as a process of self-preparation for marriage, encompassing psychological, emotional, and personal readiness. In addition, the participants demonstrated increased religious awareness and knowledge, which served as a foundation for developing a more mature and meaningful marital orientation and long-term romantic relationships. Differences among participants were observed in their interpretations of long-term commitment, levels of relationship involvement, and readiness to invest emotionally, which were influenced by each individual's psychological recovery process. This study also found that *Future Time Orientation* is influenced by individual factors proposed by Öner, including relationship satisfaction, desire to end the relationship, partner selectivity, cautiousness, jealousy, commitment, and gender differences. Furthermore, internal and external factors were identified as influencing future relationship orientation. Internal factors included self-reflection, marital orientation, personal readiness, and emotional recovery, while external factors encompassed family support, religious values, relational experiences, life stressors, and the social environment.

**Keywords:** relationship failure, psychological impact, *future time orientation*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>
A. Future Time Orientation .....	17
1. Definisi Future Time Orientation.....	17
2. Faktor – Faktor <i>Future Time Orientation</i> .....	19
B. Perilaku Individu Pasca Kegagalan Relasi .....	22
C. Kerangka Teoritik.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Jenis Penelitian .....	29
B. Lokasi Penelitian .....	30
C. Sumber Data .....	30
D. Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Analisis Data.....	34
F. Keabsahan Data .....	36

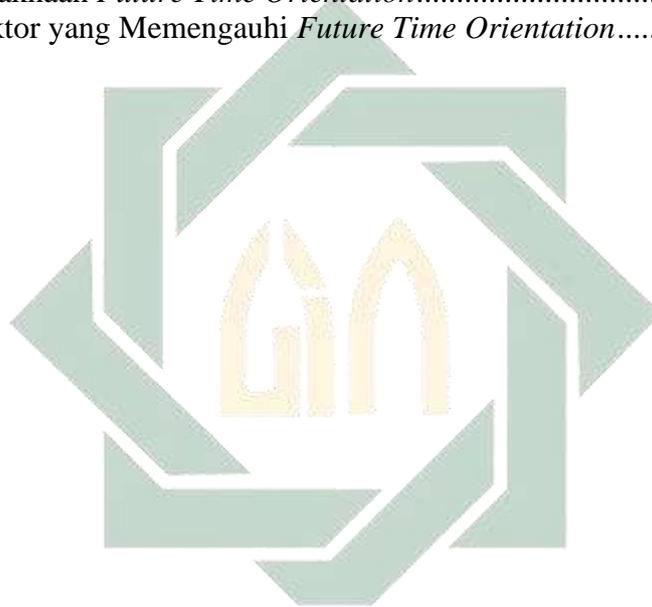
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Subjek.....	37
1. Profil Subjek Utama .....	38
2. Profil <i>Significant Other</i> .....	40
B. Temuan Penelitian .....	41
1. Deskripsi Temuan Penelitian.....	41
a. Deskripsi Data Temuan Subjek 1.....	42
1) Gambaran <i>Future Time Orientation</i> Subjek 1 .....	42
a) Pengalaman Kegagalan Relasi Subjek 1.....	42
b) Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> Subjek 1.....	46
2) Faktor yang Memengaruhi <i>Future Time Orientation</i> Subjek 1.....	51
b. Deskripsi Data Temuan Subjek 2.....	59
1) Gambaran <i>Future Time Orientation</i> Subjek 2 .....	59
a) Pengalaman Kegagalan Relasi.....	60
b) Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> .....	64
2) Faktor yang Memengaruhi <i>Future Time Orientation</i> .....	69
c. Deskripsi Data Temuan Subjek 3.....	77
1) Gambaran <i>Future Time Orientation</i> .....	77
a) Pengalaman Kegagalan Relasi.....	77
b) Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> .....	81
2) Faktor yang Memengaruhi <i>Future Time Orientation</i> .....	85
2. Analisis Temuan Penelitian.....	92
a. Analisis Temuan Subjek 1.....	92
1) Gambaran <i>Future Time Orientation</i> Subjek 1 .....	92
a) Pengalaman Kegagalan Relasi Subjek 1.....	93
b) Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> Subjek 1.....	94
2) Faktor yang Memengaruhi <i>Future Time Orientation</i> Subjek 1.....	98
b. Analisis Temuan Subjek 2.....	109
1) Gambaran <i>Future Time Orientation</i> Subjek 2 .....	109
a) Pengalaman Pasca Kegagalan Relasi.....	109

b) Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> Subjek 2 .....	111
2) Faktor yang Memengaruhi <i>Future Time Orientation</i> Subjek 2...	115
c. Analisis Temuan Subjek 3.....	124
1) Gambaran <i>Future Time Orientation</i> Subjek 3.....	124
a) Pengalaman Pasca Kegagalan Relasi.....	124
b) Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> Subjek 3.....	126
2) Faktor yang Memengaruhi <i>Future Time Orientation</i> Subjek 3...	130
C. Pembahasan .....	139
1. Gambaran <i>Future Time Orientation</i> .....	139
a. Pengalaman Pasca Kegagalan Relasi .....	140
b. Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> .....	142
2. Faktor <i>Future Time Orientation</i> .....	151
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>153</b>
A. Kesimpulan.....	153
B. Saran .....	155
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>156</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>165</b>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

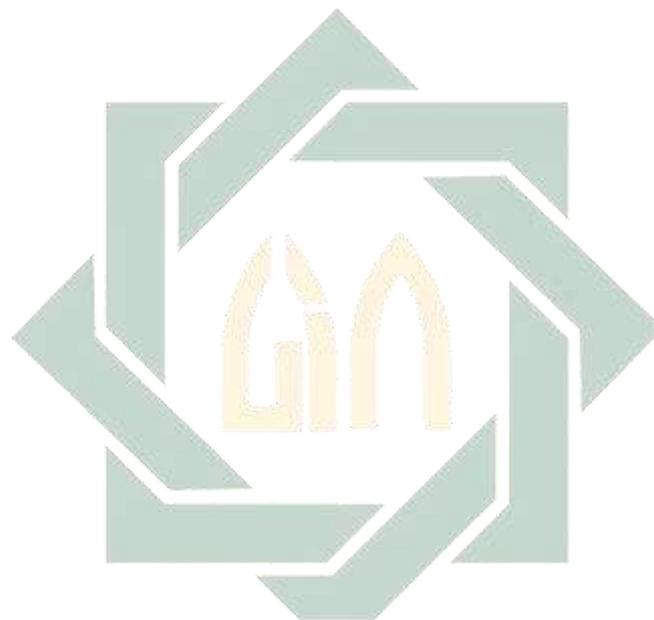
Tabel 1 Profil Subjek .....	38
Tabel 2 Profil <i>Significant Other</i> .....	40
Tabel 3 Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> .....	94
Tabel 4 Faktor <i>Future Time Orientation</i> .....	98
Tabel 5 Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> .....	111
Tabel 6 Faktor <i>Future Time Orientation</i> .....	115
Tabel 7 Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> .....	124
Tabel 8 Faktor <i>Future Time Orientation</i> .....	130
Tabel 9 Pemaknaan <i>Future Time Orientation</i> .....	130
Tabel 10 Faktor yang Memengaruhi <i>Future Time Orientation</i> .....	130



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Skema Kerangka Teoritik ..... 38



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Pedoman Wawancara .....	167
Lampiran 2 Verbatim Wawancara .....	170
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i> .....	222
Lampiran 4 Transkrip Dokumentasi.....	228
Lampiran 5 Bukti Plagiasi.....	231



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Afni, Z., Meuthia, R. F., Zahara, Z., & Rahmayani, R. (2019). Telaah kualitatif model penerapan, pelaporan dan pemeriksaan green accounting pada perusahaan. *Jurnal ASET (Akuntansi Riset)*, 11(2), 340–349. <https://doi.org/10.17509/jaset.v11i2.20794>
- Ai, T. (2019). Nostalgia for Ex-partners and Perceived Current Relationship Quality. *B.S., Central China Normal University, Psychology*.
- Alfarisyi, I. F. (2025). *Exploring the effects of childhood trauma on adult attachment styles in romantic relationships. The Journal of Academic Science*, 2(8). <https://doi.org/10.59613/7kh55z12>
- Allen, J. P., Narr, R. K., Kansky, J., & Szewedo, D. E. (2020). Adolescent peer relationship qualities as predictors of long-term romantic life satisfaction. *Child Development*, 91(1), 327–340. <https://doi.org/10.1111/cdev.13193>
- Alwidyatmiko, N., Rahman, P. R. U., & Aisha, D. (2024). *Ketahanan Remaja Pasca Mengakhiri relasi Cinta: Adakah Pengaruh Dukungan Sosial Dan Religiusitas?*
- Anggreiny, P. C., & Satiadarma, M. P. (n.d.). *Persepsi Individu Perempuan Dewasa Awal Korban Perceraian Orang Tua Pada Komitmen Dalam Relasi*. 9(1).
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Baker, L. R., McNulty, J. K., & VanderDrift, L. E. (2017). Expectations for future relationship satisfaction: Unique sources and critical implications for commitment. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(5), 700–721. <https://doi.org/10.1037/xge0000299>
- Barbaro, N., Weidmann, R., Burriss, R. P., Wünsche, J., Bühler, J. L., Shackelford, T. K., & Grob, A. (2021). The (bidirectional) associations between romantic attachment orientations and mate retention behavior in male-female romantic couples. *Evolution and Human Behavior*, 42(6), 497–506. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2021.04.005>
- Barbieri, A. (2024). I want a relationship before it's too late, but I don't trust myself to stay safe. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2024/dec/06/i-want-a-relationship-before-its-too-late-but-i-dont-trust-myself-to-stay-safe>

- Bellinda, I. A., & Anwar. (2024). The relationship between forgiveness and psychological well-being in early adulthood after a romantic breakup.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. 1: Attachment* (2. ed). Basic Books.
- Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188–1196. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116>
- Chan, K. (2024). What happens to your brain during heartbreak. *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/what-happens-to-your-brain-during-heartbreak-8740210>
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian kualitatif dan desain riset edisi ketiga*. Pustaka Pelajar.
- Dadi, V. Y. R., & Kandu, M. (2024). relasi antara dukungan sosial dan penerimaan cinta beda agama pada remaja. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 101–107. <https://doi.org/10.47861/khirani.v2i2.995>
- Devenport, S., Davis-McCabe, C., & Winter, S. (2023). A Critical Review of the Literature Regarding the Selection of Long-Term Romantic Partners. *Archives of Sexual Behavior*, 52(7), 3025–3042. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02646-y>
- Durham, M. R. P., Bergstrom, I. R., Towers, C. M., Robinson, M. D. (2023). Romantic competence in established relationships: Perceptual, behavioral, interactive, and assortative components. *Journal of Research in Personality*, 106, 104411.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fajri, P. M., & Nisa, H. (2019). Kecemburuan dan perilaku dating violence pada remaja akhir. *Proyeksi*, 14(2), 115. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.115-125>
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement. *Psychology*, 2(4), 382–387. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.24060>
- Field, T. (2023). Romantic breakup distress: A narrative review. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(6), 196–200. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2023.14.00751>
- Ghufron, S. N., & Raihana, S. N. (2025). Relational Trauma and Distrust: The Impact of Violence and Infidelity on Women's Readiness for Marriage.

*Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 14(2), 106–118.  
<https://doi.org/10.21831/dimensia.v14i2.83901>

- Gjesme, T. (1983). On the concept of future time orientation: Considerations of some functions' and measurements' implications. *International Journal of Psychology*, 18(1–4), 443–461.  
<https://doi.org/10.1080/00207598308247493>
- Hadden, B. W., Agnew, C. R., & Tan, K. (2018). Commitment readiness and relationship formation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(8), 1242–1257. <https://doi.org/10.1177/0146167218764668>
- Harahap, F. (2023). Teori Perkembangan Tahap Relasi Sebagai Acuan Orang Tua Mendampingi Remaja Berpacaran. *Buletin Psikologi*, 31(2), 192.  
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.87386>
- Harasymchuk, C., Walker, D. L., Muise, A., & Impett, E. A. (2021). Planning date nights that promote closeness: The roles of relationship goals and self-expansion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1692–1709. <https://doi.org/10.1177/02654075211000436>
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. New York, NY: Basic Books.
- Herzberg, P. Y., Wildfang, S., & Quittschalle, J. (2022). The association between relationship orientation, relationship quality and sexual satisfaction. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 7(3), 439–459.  
<https://doi.org/10.1007/s41042-022-00076-0>
- Hikma, N., Aryani, F., & Latif, S. (2024). Studi Kasus tentang Dinamika Emosi dan Perilaku Remaja Pasca Mengakhiri relasi Cinta dan Penanganannya di SMAN 5 Toraja Utara. *Indonesian Journal of School Counseling*.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan*. (terjemahan Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga.
- Indrayanti, K. W., Yuniarti, I., Rekso, Adiwibowo, & Kim, U. (2008). Bagaimana laki-laki dan perempuan percaya (trust) pada orang asing? Sebuah study psikologi indigenus. *Center for Indigenous and Cultural Psychology, Yogyakarta*.
- Jukiro, T. A. K., Fitriah, A., & Marsha, G. C. (2024). Pengaruh hope terhadap trust of romantic love pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 19.  
<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2819>

- Kernová, L., Halamová, J., & Deriglazov, D. (2025). Effectiveness of digital interventions on relationship satisfaction among couples: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 13(1069). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03444-y>
- Kounji, G. M., & Hapsari, E. W. (2025). relasi Future Time Perspective Dengan Career Maturity Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *14*(2).
- Kurnia, A., Khumas, A., & Faradillah Firdaus. (2023). relasi Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Mengakhiri relasi Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 712–722. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1814>
- Lembang, E., & Gismin, S. S. (2025). relasi Regulasi Emosi Terhadap Self Compassion Pasca Mengakhiri relasi Cinta Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 77–83. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5824>
- Mancone S, Celia G, Bellizzi F, Zanon A and Diotaiuti P (2025) Emotional and cognitive responses to romantic breakups in adolescents and young adults: the role of rumination and coping mechanisms in life impact. *Front. Psychiatry* 16:1525913. doi: 10.3389/fpsy.2025.1525913
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row.
- Masten, A. S. (2001). Resilience Processes in Development. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 17–37). Springer US. [https://doi.org/10.1007/0-306-48572-9\\_2](https://doi.org/10.1007/0-306-48572-9_2)
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31.. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Mishra, M., Reis, S., & Allen, M. S. (2024). Predicting relationship outcomes from rejection sensitivity in romantic couples: Testing actor and partner effects. *Current Psychology*, 43(36), 29095–29107. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06431-5>
- Mitchell, L. L., Lodi-Smith, J., Baranski, E. N., & Whitbourne, S. K. (2021). Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity across the adult lifespan. *Psychology and Aging*, 36(5), 545–556. <https://doi.org/10.1037/pag0000537>
- Mittal, P. (2021). Self-differentiation, schemas, and Future Time Orientation among young adults.

- Moh. Rif'an Hidayatullah & Anas Ahmadi. (2025). Kebutuhan Cinta Dan Kasih Sayang: Prespektif Hiererki Maslow Dalam Perilaku Aris Di Film Ipar Adalah Maut. *Lingue : Jurnal Bahasa, Budaya, Dan Sastra*, 7(1), 15–24. <https://doi.org/10.33477/lingue.v7i1.8389>
- Moleong, L. J. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mosannenzadeh, F., Luijten, M., Maciejewski, D. F., Wiewel, G. V., & Karremans, J. C. (2024). *Adult attachment and emotion regulation flexibility in romantic relationships*. *Behavioral Sciences*, 14(9), 758. <https://doi.org/10.3390/bs14090758>
- Muhamad, A. (2024). relasi orientasi masa depan dalam membentuk kepuasan hidup anak binaan di LPKA Kelas I Blitar. 7(1).
- Mulyani, V., & Jatmika, D. (2024). Keterkaitan antara self-esteem dengan orientasi masa depan terhadap pernikahan pada siswa SMPN X, Y, Z Kabupaten Malang.
- Muñoz, N., Abalorio, B., Verena, K., & Hébert, C. (2024). The Role of Jealousy and Family Coping Strategies in Predicting Sexual Satisfaction in Romanti
- Nabila, V., & Gunawan, M. C. (2023). The Relationship Between The Triangular Theory Of Love By Sternberg And Romantic Relationship Satisfaction In The Emerging Adulthood. 10(1).
- Nariswari. (2023). Susah tidur usai patah hati? Mungkin gejala post-breakup insomnia. *Kompas.com*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2023/10/03/131441920/susah-tidur-usai-patah-hati-mungkin-gejala-post-breakup-insomnia?page=all>
- Nepasiki, L. S., & Arianti, R. (2023). Orientasi masa depan terkait pernikahan pada dewasa lajang asal Nusa Tenggara Timur yang merantau di Jakarta. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 75–85. <https://doi.org/10.35912/kpkm.v1i2.2460>
- Newport Institute. (2024). Breakups and suicidal behavior: Understanding the risks for young adults. <https://www.newportinstitute.com/resources/mental-health/breakups-and-suicidal-behavior/>
- Novel, S. J. A. (2025). *Kepuasan hubungan pada Dewasa Awal yang Berpacaran*. 4.

- Nurbaeti, R., & Sugiasih, I. (2018). Persepsi terhadap fenomena selebgram dan orientasi masa depan relasi. *Proyeksi*, 13(2), 134. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.134-143>
- Öner, B. (2000). Future time orientation and relationships with the opposite sex. *The Journal of Psychology*, 134(3), 306–314. <https://doi.org/10.1080/00223980009600870>
- Öner, B. (2001). Factors predicting future time orientation for romantic relationships with the opposite sex. *The Journal of Psychology*, 135(4), 430–438. <https://doi.org/10.1080/00223980109603709>
- Paramitha, V. (2014). Dampak psikologis pasca mengakhiri relasi cinta pada remaja. July, 1–23. <http://repository.unika.ac.id/20978/>
- Park, G. H., Johnson, D. M., Gordon, M. A., & Impett, A. E. (2025). “Pay me back”: Testing the implications of long-term changes and partner similarity in exchange orientation within intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- Park, H. G., Qin, H. Y., Horne, R. M., Impett, E. A., Yorgason, J. B., & Cheung, F. (2024). Partner (in)congruence in gender role attitudes and relationship satisfaction. *PNAS Nexus*, 4(1), pgae589. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgae589>
- Peetz, J., Shimizu, J. P. K., & Royle, C. (2022). Projecting current feelings into the past and future: Better current relationship quality reduces negative retrospective bias and increases positive forecasting bias. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(8), 2595–2616. <https://doi.org/10.1177/02654075221084280>
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Pramudianti, R., Universitas, K., Satya, W., & Salatiga, I. (2020). Kebahagiaan pada remaja wanita yang berulang-ulang mengakhiri relasi cinta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(2), 337–346. <https://doi.org/10.23887/JISHUNDIKSHA.V9I2.22447>
- Pratiwi, E. D. (2017). relasi orientasi masa depan dalam relasi dan keyakinan yang membatasi pemilihan pasangan dengan kesiapan menikah dewasa muda. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Quan, L., Zhang, K., & Chen, H. (2025). *The relationship between childhood trauma and romantic relationship satisfaction: The role of attachment and*

*social support. Frontiers in Psychiatry, 15, 1519699.*  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1519699>

Rachma, A., & Cahyanti, I. Y. (2024). Pengaruh empati emosional terhadap perilaku prososial dimoderasi oleh kematangan emosi: Narrative review.

Reggia, S. H. D., & Laksmiwati, H. (2025). relasi Attachment Style Dengan Kepuasan hubungan Pada Mahasiswa Akhir Psikologi Unesa. *Liberosis, 12(1)*.

Reis, J., Nunes, F., Matos, P. M., & Mota, C. P. (2024). Romantic attachment and emerging adults' future expectations: Moderation role of self-regulation. *Emerging Adulthood, 12(6), 985–995.*  
<https://doi.org/10.1177/21676968241273251>

Ristiani, D., Pudjosntosa, H., & Naryoso, A. (2021). Pemeliharaan relasi berpacaran long distance relationship sampai ke jenjang pernikahan: Studi pengalaman menjalani relasi berpacaran dengan seorang pelaut kapal kargo. *Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro.*

Riyanto, T. (2025). *Pacar milenial Gen Z? Bikin relasi jadi sehat. PT Kanisius.*

Rofiqoh, I., & Zulhawati. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan campuran. Pustaka Pelajar.*

Rokach, A. (2024). The Meanings of Love: An Introduction. *The Journal of Psychology, 158(1), 1–4.* <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2307284>

Rosenfeld, M., & Hausen, S. (2023). Resilience and Stress in Romantic Relationships in the United States During the COVID-19 Pandemic. *Sociological Science, 10, 472–500.* <https://doi.org/10.15195/v10.a17>

Rutledge, P. B., & Hogg, J. L. C. (2020). In-depth interviews. Dalam *The International Encyclopedia of Media Psychology* (hlm. 1–7). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0019>

Sari, W. P. (2023). Menelaah relasi melalui online dating berdasarkan teori pertukaran sosial Peter M. Blau. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya, 25(1), 336–340.* <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i1.4508>

Saryono, A. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif dalam bidang kesehatan. Nuha Medika.*

Senobaan, Y. Y., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2022). Strategi koping dan komitmen menjalin relasi pada pria dewasa awal pasca ditinggalkan

- pasangan terdahulunya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 114. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7177>
- Shamiago, I., & Candra, D. (n.d.). Strategi pengurangan ketidakpastian pada pasangan relasi jarak jauh (LDR) (studi mahasiswa Universitas Paramadina). *Jurnal Komunikasi*, 04.
- Sheilla Revinar Baraba. (2025). relasi komitmen pernikahan dengan kepuasan pernikahan pada pasangan suami-istri di Bali. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(1), 112–123. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1084>
- Shin, S. J., Yi, J. S., & Lee, S. Y. (2024). Emerging Love: A Subjective Exploration of Romantic Bonds in Early Adulthood Within the South Korean Context. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1135. <https://doi.org/10.3390/bs14121135>
- Silalahi, E. N., Riasnugrahani, M., & Setiawan, T. (2023). Family functioning, peers support, and future orientation in marriage in teenagers. *Tazkiya Journal of Psychology*, 11(2), 101–113. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v11i2.31042>
- Silva, A. D., Carvalho, C. L. D., Coscioni, V., & Taveira, M. D. C. (2023). Future time orientation, life projects, and career self-efficacy of unemployed individuals. *Frontiers in Psychology*, 14, 1230851. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1230851>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Sugiyono, S. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif kuantitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Tan, K., Ho, D., & Agnew, C. R. (2023). Relationship status and psychological well-being: Initial evidence for the moderating effects of commitment readiness. *Journal of Happiness Studies*, 24(8), 2563–2581. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00692-w>
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18(1–4), 381–406. <https://doi.org/10.1080/00207598308247489>

- Utami, P. (2020). Gambaran Post Traumatic Growth Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4914>
- Van Der Graaff, J., Branje, S., De Wied, M., Hawk, S., Van Lier, P., & Meeus, W. (2014). Perspective taking and empathic concern in adolescence: Gender differences in developmental changes. *Developmental Psychology*, 50(3), 881–888. <https://doi.org/10.1037/a0034325>
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J.-B. C., & Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLOS ONE*, 14(5), e0217320. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- Vinsensius Yohanes Resi Dadi, & Markus Kandu. (2024). relasi antara dukungan sosial dan penerimaan cinta beda agama pada remaja. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 101–107. <https://doi.org/10.47861/khirani.v2i2.995>
- Wahring, I. V., Simpson, J. A., & Van Lange, P. A. M. (2024). Romantic Relationships Matter More to Men than to Women. *Behavioral and Brain Sciences*, 1–64. <https://doi.org/10.1017/S0140525X24001365>
- Weinberg, M., Altshuler, A., & Soffer, M. (2023). Relationships between mastery, forgiveness, optimism, and resilience, and PTSD and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Psychology, Health & Medicine*, 28(9), 2537–2547. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2190989>
- Wibhowo, C., & Ds So, K. A. (2019). Trauma Masa Anak, Relasi, dan Kepribadian Ambang. *Jurnal Psikologi*, 46(1), 63. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22748>
- Yıldız-Akyol, E., & Öztemel, K. (2025). From Abuse to Resilience in Romantic Relationships of Women: A Model Testing Study. *Journal of Family Violence*, 40(8), 1563–1578. <https://doi.org/10.1007/s10896-024-00725-9>
- Yuwanto, L. (2011). Reaksi umum mengakhiri relasi cinta. *Jurnal Ubaya*.