

**PENYESUAIAN DIRI  
DALAM MENYIKAPI MUNCULNYA PERASAAN  
HUBUNGAN *FRIENDZONE* PADA MAHASISWA**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Aisyah Putri Sabrina**  
**2017101068**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aisyah Putri Sabrina  
NIM : 2017101068  
Jenjang : Strata 1  
Fakultas : Dakwah  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : **Penyesuaian Diri Dalam Menyikapi Munculnya Perasaan Hubungan *Friendzone* Pada Mahasiswa**

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian bagian yang dirujuk sumbernya, dan bebas dari plagiarisme. Jika dikemudian hari terbukti bukan karya sendiri atau melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yan berlaku.

Purwokerto, 5 Febuari 2024



Yang Menyatakan

**Aisyah Putri Sabrina**  
**NIM. 2017101068**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN  
Skripsi Berjudul**

**Penyesuaian Diri Dalam Menyikapi Munculnya Perasaan  
Hubungan *Friendzone* Pada Mahasiswa**

Yang disusun oleh **Aisyah Putri Sabrina** NIM. 2017101068 Program Studi **Bimbingan Konseling Islam** Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Pro. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Senin tanggal 1 April 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial dalam Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

**Nurul Khotimah, M.Sos**  
NIP. 199408152023212041

**Atipa Muji, M.Kom**  
NIP. -

Penguji Utama

**Lufi Faishol, M.Pd**  
NIP. 199210282019031013

Mengesahkan,  
Purwokerto, 1 April 2024  
Dekan,



**Dr. Muskinul Fuad, M. Ag.**  
NIP. 19741226 2000031001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Aisyah Putri Sabrina

NIM : 2017101068

Jenjang : S-1

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Judul Skripsi : **Penyesuaian Diri Dalam Menyikapi Munculnya Perasaan  
Hubungan *Friendzone* Pada Mahasiswa**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Purwokerto, 6 Febuari 2024  
Pembimbing



**Nurul khotimah, M.Sos**  
**NIP. 199408152023212041**

## MOTTO

*“Selemah lemahnya manusia ialah tak mau mencari sahabat dan orang yang lebih lemah ialah yang menyia-nyiakan sahabatnya”*

-Ali bin Abi Thalib-



# **PENYESUAIAN DIRI DALAM MENYIKAPI MUNCULNYA PERASAAN HUBUNGAN *FRIENDZONE* PADA MAHASISWA**

## **ABSTRAK**

Fenomena hubungan persahabatan lawan jenis ini banyak terjadi di kalangan mahasiswa yang dimana saat ini sedang berada pada tahap perkembangan masa dewasa. Namun sebagai sebuah hubungan persahabatan ini terdapat beberapa kasus yang menunjukkan bahwa terdapat fenomena yang terjadi karena beberapa orang tidak dapat melewati rintangan dalam hubungan persahabatan lawan jenis, yang disebut dengan fenomena *Friendzone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak serta bentuk penyesuaian diri terhadap sosial yang terjadi dalam hubungan persahabatan lawan jenis ketika *friendzone*.

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Field Research*. dengan pendekatan kualitatif dan dianalisis dengan analisis fenomenologi. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek penelitian ini yaitu INA, NP, DM, DW, INH.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang dilakukan oleh subjek dalam menyikapi munculnya perasaan dalam hubungan *Friendzone* memiliki perbedaan. Terletak pada penyesuaian diri secara positif dan negatif jika dilihat dari teori menurut Dra. Siti Sundari dalam bukunya yang berjudul kesehatan mental dalam kehidupan yaitu memenuhi aspek penyesuaian diri dengan sosial, penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif. Subjek INA, NP, dan DM memiliki bentuk penyesuaian diri yang positif. Sedangkan pada subjek DW dan INH melakukan bentuk penyesuaian diri menyikapi munculnya perasaan dengan penyesuaian diri negatif. Secara keseluruhan, zona pertemanan dapat berdampak signifikan pada dinamika persahabatan yang dialami oleh subjek, diantaranya yaitu mengalami kecanggungan hingga kehilangan persahabatan yang sudah terjalin lama.

**Kata Kunci :** Persahabatan, *Friendzone*, Penyesuaian Diri

**ADJUSTMENT**  
**IN RESPONDING TO THE EMERGENCE OF FEELINGS OF**  
**FRIENDZONE RELATIONSHIPS IN STUDENTS**

**ABSTRACT**

*This phenomenon of opposite-sex friendship relationships often occurs among students who are currently at the stage of adult development. However, as a friendship relationship, there are several cases that show that there is a phenomenon that occurs because some people cannot overcome obstacles in opposite-sex friendship relationships, which is called the Friendzone phenomenon. This research aims to determine the impact and forms of social adjustment that occur in opposite-sex friendships during the friend zone.*

*The type of research used in this research is Field Research. with a qualitative approach and analyzed using phenomenological analysis. Data collection in this research was carried out using interview, observation and documentation techniques. The subjects of this research were INA, NP, DM, DW, INH.*

*The research results show that the forms of adjustment to the social environment carried out by the subjects in responding to the emergence of feelings in Friendzone relationships are different. Located in positive and negative self-adjustment when viewed from the theory according to Dra. Siti Sundari in her book entitled mental health in life, namely fulfilling aspects of social adjustment, positive self-adjustment and negative self-adjustment. INA, NP, and DM subjects have a positive form of adjustment. Meanwhile, subjects DW and INH made a negative form of adjustment. Overall, the friend zone can have a significant impact on the dynamics of friendship experienced by various subjects, including experiencing awkwardness and even losing long-standing friendships.*

**Keywords: Friendship, Friendzone, Adjustment**

## PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah Swt yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dengan segala rahmat serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini, maka penulis mempersembahkan kepada:

1. Orang tua yang amat penulis cintai, yaitu Almarhumah Ibu Ratnawati binti Wajad juga Ayah Achmad Sobari S.T yang senantiasa memberikan cinta dan kasih yang tak terhingga kepada putri pertamanya. Penuntasan riset ini menjadi salah satu bagian dari sebuah tanggung jawab serta sebagai ungkapan terimakasih untuk Almh. Mamah juga Ayah yang senantiasa memanjatkan dan do'a baik untuk penulis dari sejak kecil sampai dengan saat ini, saat penulis menyelesaikan studi S-1 (selama 22 tahun), Ayah senantiasa berusaha memberikan semua yang terbaik untuk penulis dengan penuh kasih sayang serta Almh Mamah yang senantiasa menjadi tempat yang paling nyaman untuk mencurahkan keluh kesah dan cerita. Saskia yang senantiasa menjadi pendengar yang baik selama ini. Serta Bude Oni yang senantiasa memberikan dukungan selama perkuliahan kepada penulis.
2. Dosen pembimbing terbaik, Ibu Nurul Khotimah.M, Sos yang senantiasa memberikan support luar biasa kepada penulis.
3. Yafi Alfarik yang telah memberikan dukungan emosional dan semangat selama menuntaskan kepenulisan skripsi ini.
4. Sahabat tercinta Humaira Mustofa, Adiea Marita, Shabrina, Viena Febriani, Alifa Safa, Nadira Putriani, Laela Fajriyatun, Destiyani, Achmad Rachman, Ikhwan, Anidatul Hikmah yang telah memberikan dukungan positif.
5. Teman Kost Astana Batari yang turut memberikan kenyamanan dalam perjalanan penulis menyelesaikan skripsi.
6. Teman BKI B Angkatan tahun 2020 yang sudah memberi pengalaman selama penulis menempuh studi serta membantu dalam kepenulisan skripsi.
7. Semua orang yang terlibat dan memberikan dukungan serta membantu penulis dalam menuntaskan tugas akhir kepenulisan skripsi ini, terutama kepada para subjek.



## KATA PENGANTAR

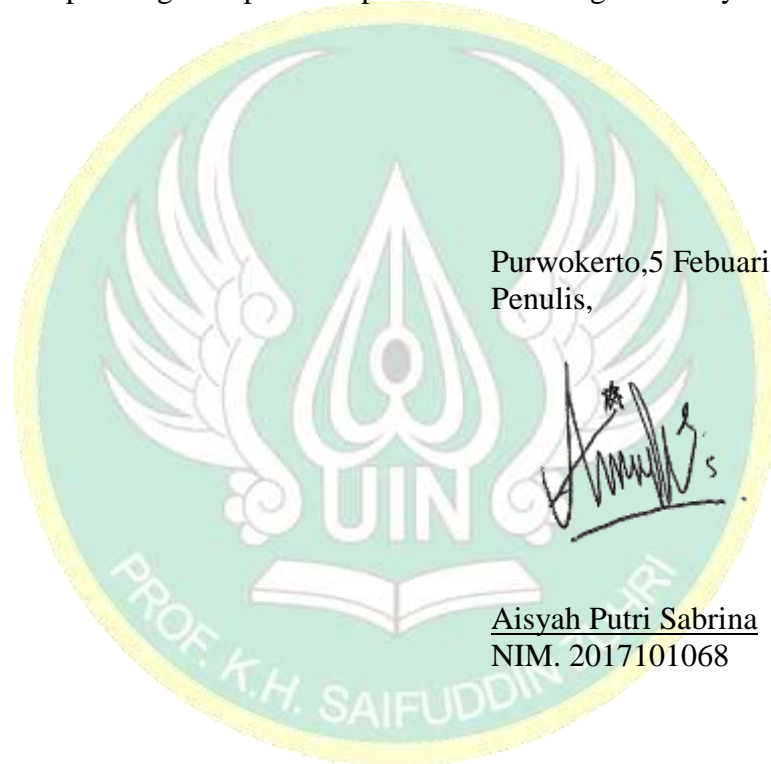
Puji serta syukur dipanjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala karena rahmat serta karunia-Nya, Penulis dengan segala keterbatasannya dapat menuntaskan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan untuk umat muslim.

Perjalanan yang panjang sudah penulis lewati yang kemudian akhirnya dapat menuntaskan penulisan skripsi yang berjudul **“Penyesuaian Diri Dalam Menyikapi Munculnya Perasaan Hubungan *Friendzone* Pada Mahasiswa”** Dengan selesainya skripsi ini tentunya tidak terlepas dari arahan, pertolongan, bimbingan, serta nasihat juga motivasi dari berbagai pihak, maka penulis sampaikan terimakasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M. Ag. Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah S. Sos.I., M.Si. Ketua Jurusan Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faishol M.Pd S.Sos.I Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
5. Ibu Nurul Khotimah, M. Sos. Dosen pembimbing yang senantiasa memberikan waktu luang untuk membimbing, dan memberikan arahan, kritik serta saran selama penulisan skripsi.
6. Keluarga besar Civitas Akademik Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Almh. Ibu Ratnawati dan Ayah Achmad Sobari
8. Teman teman seperjuangan BKI-B 2020 yang memberi pengalaman baik selama penulis melalui studi dan membantu dalam perjalanan penulisan skripsi ini.
9. Teman Kost Astana Batari

10. Sahabat tercinta yang senantiasa berbagi pengalaman untuk penulis.
11. Semua pihak yang selalu memberi dukungan dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, khususnya para subjek.

Penulis mengucapkan terimakasih untuk seluruh pihak yang senantiasa memberikan bantuan. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala membalas kebaikan tersebut dengan balasan yang lebih baik. Penulis menyadari bahwa dalam kepenulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik serta saran yang membangun penulis harapkan untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semuanya. Aamiin.



Purwokerto, 5 Februari 2024  
Penulis,

Aisyah Putri Sabrina  
NIM. 2017101068

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah .....	8
C. Rumusan Masalah .....	12
D. Tujuan Penelitian .....	12
E. Manfaat Penelitian .....	13
F. Kajian Pustaka .....	14
G. Sistematika Penulisan .....	19
<b>BAB II PENYESUAIAN DIRI DALAM MENYIKAPI MUNCULNYA</b> <b>PERASAAN DALAM HUBUNGAN <i>FRIENDZONE</i></b> .....	<b>20</b>
A. Penyesuaian Diri .....	20
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	20
3. Faktor faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri .....	21
4. Penyesuaian diri terhadap sosial ( <i>social adjustment</i> ) .....	21
5. Proses penyesuaian diri .....	21
6. Penyesuaian diri yang positif .....	22
7. Penyesuaian diri yang negatif .....	22
B. Perasaan .....	22
C. Hubungan Persahabatan lawan jenis .....	24
D. <i>Friendzone</i> .....	26

1. Pengertian <i>Friendzone</i> .....	26
2. Prinsip dalam <i>Friendzone</i> .....	27
3. Faktor penyebab munculnya <i>friendzone</i> .....	28
4. Dampak dalam hubungan <i>Friendzone</i> .....	28
E. Mahasiswa.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	31
B. Tempat dan waktu penelitian .....	32
C. Subjek dan objek penelitian .....	32
D. Sumber data .....	34
E. Teknik pengumpulan data.....	35
F. Teknik analisis data.....	37
<b>BAB IV PENYESUAIAN DIRI DALAM MENYIKAPI MUNCULNYA</b>	
<b>PERASAAN HUBUNGAN <i>FRIENDZONE</i> PADA MAHASISWA. 41</b>	
A. Hasil Observasi .....	41
B. Deskripsi Data.....	48
1. Deskripsi Data Subjek INA.....	48
2. Deskripsi Data Subjek NP .....	53
3. Deskripsi Data Subjek DM .....	58
4. Deskripsi Subjek DW.....	62
5. Deskripsi Subjek INH .....	66
C. Analisis Pembahasan .....	69
1. Dampak <i>Friendzone</i> Terhadap Hubungan Persahabatan .....	69
2. Bentuk Penyesuaian Diri dalam Situasi <i>Friendzone</i> Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Pada Mahasiswa .....	71
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>73</b>
A. KESIMPULAN .....	73
B. SARAN .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Persahabatan lawan jenis ini banyak kita jumpai dikalangan orang dewasa yang dijalin oleh seorang laki laki dan perempuan dengan berdasarkan alasan bahwa keduanya tumbuh dan memiliki kedekatan bersama dengan rasa persahabatan. Berkaitan dengan hal tersebut maka sifatnya lebih kompleks serta terdapat berbagai tantangan dalam menjalani hubungan tersebut.<sup>1</sup> O'Meara pada tahun 1989 menyatakan bahwa terdapat empat rintangan yang harus dihadapi seseorang yang menjalin hubungan persahabatan lawan jenis, diantaranya yang *pertama*, rintangan ikatan emosional kondisi dimana individu memahami arti perasaan yang mereka rasakan dan berikan. Seseorang yang sedang menjalin hubungan ini akan dihadapi rintangan dalam menjalin hubungan emosi non-romantis yang individu miliki yang terdapat di dalamnya.

Selanjutnya yang *Kedua*, yaitu rintangan eksternal dimana sebuah rintangan yang berkaitan dengan individu lain di luar hubungan itu. Orang lain berpersepsi bahwa hubungan ini merupakan hubungan romantis, karena dalam hubungan ini tidak terdapat cultural script di lingkungan masyarakat. *Ketiga*, tantangan kesetaraan dimana kesetaraan antara individu dalam persahabatan lawan jenis seharusnya tidak menjadi hubungan simbiosis. *Keempat*, rintangan ketertarikan seksual yang dianggap sebuah rintangan yang berat untuk individu yang tidak mempunyai pasangan romantis (pacar) karena hubungan dekat yang terjalin antara dua individu didalam hubungan persahabatan lawan jenis ini dapat mengarah pada ketertarikan seksual.<sup>2</sup>

Fenomena hubungan persahabatan lawan jenis ini banyak terjadi di kalangan mahasiswa yang dimana saat ini sedang berada pada tahap

---

<sup>1</sup> Safira Tiara Dewi dkk, Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda, *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol.2 No.3, 2018 hlm 197.

<sup>2</sup> Safira Tiara Dewi dkk, Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda, , *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol.2 No.3, hlm 195.

perkembangan masa dewasa awal ini merupakan tahap transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Kemudian berkaitan dengan hal tersebut didukung oleh pendapat Arnett bahwa di umur masa dewasa awal ini terjadi antara umur 18 tahun sampai dengan 25 tahun. Dimana dalam rentang umur ini seorang individu telah menemukan jati dirinya sendiri, maka dari itu hubungan interpersonal yang telah terjalin ini sifatnya akan lebih dewasa serta hubungan pertemanan atau persahabatan lawan jenis ini sangat berpotensi terjalin pada masa ini karena pada masa ini sanksi sosial lebih lemah.<sup>3</sup>

Dalam bergaul baik menjalin hubungan pertemanan ataupun persahabatan, sebagaimana dalam islam mengajarkan untuk memilih teman agar tidak terjerumus dalam kemaksiatan serta kesesatan karena terpengaruh oleh teman. Tetapi tidak sedikit pula orang yang mendapatkan hidayahnya melalui hubungan pertemanan atau persahabatan dengan orang-orang yang shaleh, seperti yang telah Rasulullah SAW sampaikan didalam sebuah hadist sebagai berikut :

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ كَحَامِلِ الْمَسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ ، فَحَامِلُ الْمَسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْدِثَكَ ، وَإِمَّا أَنْ تَتَبَّاعَ مِنْهُ ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً ، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً

Artinya: “*Permisalan teman yang baik dan teman yang buruk ibarat seorang penjual minyak wangi dan seorang pandai besi. Penjual minyak wangi mungkin akan memberimu minyak wangi, atau engkau bisa membeli minyak wangi darinya, dan walaupun tidak, engkau tetap mendapatkan bau harum darinya. Sedangkan pandai besi, bisa jadi (percikan apinya) mengenai pakaianmu, dan walaupun tidak engkau tetap mendapatkan bau asapnya yang tak sedap.*” (HR. Bukhari 5534 dan Muslim 2628).

Imam Nawawi berpendapat bahwa didalam hadist ini terdapat keutamaan berinteraksi dengan orang-orang soleh yang mempunyai perilaku terpuji, akhlak mulia, berilmu, wawasan luas serta adab yang baik. dan larangan bergaul dengan orang yang ahli bid'ah, atau orang yang mempunyai perbuatan yang tidak baik, bersifat buruk dan lain sebagainya.

Salah satu kasus yang berkaitan dengan topik penelitian ini yaitu kasus yang terjadi pada seorang remaja gadis yang berusia 16 tahun yang dibunuh

---

<sup>3</sup>Safira Tiara Dewi dkk., Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda, hlm. 198.

oleh sahabat terdekatnya dan ditemukan sudah menjadi tulang belulang didalam karung, berita ini tayang di [TribunManado.co.id](http://TribunManado.co.id) yang berjudul TERUNGKAP Misteri Tulang Belulang Gadis 16 Tahun Dalam Karung, Dihabisi Sahabat Dekat 3 Bulan Lalu. NH (16) seorang anak perempuan remaja yang mayatnya ditemukan di rumah kosong setelah hilang selama beberapa bulan. NH dibunuh oleh 5 sahabatnya yang terdiri dari 3 laki-laki dan 2 perempuan. Berawal dari ajakan temannya untuk berekreasi ke tempat wisata, kemudian mereka pergi ke sebuah rumah kosong, beberapa dari sahabatnya itu minum minuman keras dan mabuk. Satu sahabat laki-lakinya mengajaknya bersetubuh, namun ia tak mau. Karena ia berada di bawah pengaruh alkohol, tersangka membunuh korban dan meninggalkannya di dalam rumah kosong.<sup>4</sup> Maka dari itu hubungan pertemanan atau persahabatan akan sangat berdampak bagi kehidupan seseorang.

Hubungan pertemanan itu akan memberikan dampak yang cukup besar bagi kehidupan seseorang, jika memiliki teman yang membawa seseorang kepada pengaruh positif maka ia akan merasa nyaman serta saling memberikan dukungan emosional.<sup>5</sup> Namun saat menjalin hubungan yang akrab, dibandingkan dengan hubungan biasanya, akan menyebabkan dua individu akan lebih banyak menggunakan waktunya bersama sama, saling berkomunikasi dalam situasi yang beragam, dan saling memberikan dukungan baik sosial maupun emosional serta akan membedakan antara sekedar teman dengan sahabatnya.<sup>6</sup> Kemudian didalam hubungan persahabatan lawan jenis ini masih dinilai oleh masyarakat yang memiliki stereotip jika hubungan

---

<sup>4</sup> TERUNGKAP Misteri Tulang Belulang Gadis 16 Tahun Dalam Karung, Dihabisi Sahabat Dekat 3 Bulan Lalu, [TribunManado.co.id](http://TribunManado.co.id) 13 Agustus 2019 (diakses pada 14 Jun 2023) <https://manado.tribunnews.com/2019/08/14/terungkap-misteri-tulang-belulang-gadis-16-tahun-dalam-karung-dihabisi-sahabat-dekat-3-bulan-lalu>

<sup>5</sup> Ade Susanti, Gambaran Persahabatan dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswi Uin Jakarta Yang Mengenakan Cadar, *skripsi*, (Jakarta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008) hlm 22.

<sup>6</sup> Ade Susanti, Gambaran Persahabatan dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswi UIN Jakarta Yang Mengenakan Cadar, hlm. 23.

pertemanan antara pria dengan wanita adalah relasi yang tidak mungkin terjadi.<sup>7</sup>

Setiap hubungan persahabatan tentunya menginginkan hubungan yang sehat seperti saling menguatkan, saling berbagi emosi, serta saling memberikan dukungan antara satu dengan yang lain. Namun sebagai sebuah hubungan persahabatan, ternyata ada beberapa kasus yang menunjukkan bahwa terdapat fenomena yang terjadi karena beberapa individu tidak dapat melewati rintangan dalam hubungan persahabatan lawan jenis, yang kemudian menjadi istilah baru yang menjadi fenomena yang banyak terjadi di era saat ini yaitu *Friendzone*.

Kata *Friendzone* menjadi istilah yang banyak di gunakan di era saat ini yang menggambarkan sebuah hubungan pertemanan lawan jenis atau persahabatan lawan jenis yang didalam hubungan tersebut terdapat seseorang yang memiliki perasaan romantis atau ketertarikan seksual kepada temannya yang hanya dianggap sebagai teman biasa. Sebagaimana dalam pengertian pada kata *Friendzone* itu sendiri yang berasal dari bahasa Inggris dalam *Oxford Dictionary* bahwa *Friendzone* merupakan situasi di dalam sebuah hubungan persahabatan antara dua orang lawan jenis yang salah satunya memiliki keinginan dalam hubungan romantis serta ketertarikan seksual yang tidak terbalaskan.<sup>8</sup>

Fenomena *Friendzone* ini cukup menjadi perbincangan di era saat ini, bahkan Fenomena *Friendzone* ini menginspirasi para musisi indonesia untuk menciptakan karya. Salah satunya yaitu lagu yang berjudul *Friendzone* karya Budi Doremi yang dibuat dalam rangka menjadi salah satu soundtrack catatan tugas akhir kuliahnya. Makna dari lirik lagu tersebut berkaitan dengan situasi

---

<sup>7</sup> Safira Tiara Dewi dkk, Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda, hlm 195.

<sup>8</sup>“Friendzone,”Oxford Dictionary, last modified juni 9, 2023 [https://web.archive.org/web/20131129154332/http://www.oxforddictionaries.com/us/definition/american\\_english/friend-zone](https://web.archive.org/web/20131129154332/http://www.oxforddictionaries.com/us/definition/american_english/friend-zone)



yang dirasakan oleh orang yang mengalami *friendzone*. (dilansir dari youtube ToNight Show NET TV).<sup>9</sup>

Fenomena *Friendzone* ini banyak terjadi di lingkungan mahasiswa, baik yang baru menjalani hubungan pertemanan atau bahkan mereka yang sudah bertahun-tahun menjalani hubungan pertemanan. Untuk menyikapi fenomena *friendzone* ini bukanlah sesuatu yang mudah karena membutuhkan penyesuaian diri terhadap munculnya perasaan, baik itu perasaan ketertarikan seksual pada teman lawan jenisnya maupun penyesuaian diri terhadap keinginan pada hubungan romantis.

Salah satu kisah lain dari seorang musisi ternama yaitu Fiersa Besari juga terinspirasi dari kisahnya sendiri yang juga pernah mengalami *friendzone* sewaktu SMA kemudian menuliskannya menjadi sebuah lirik lagu yang dinyanyikannya berjudul *friendzone*. Cerita Fiersa dilansir dari laman youtube channelnya yaitu Fiersa Besari yang berjudul Zona Pertemanan.<sup>10</sup> Selain itu juga kisah *Friendzone* juga pernah dialami oleh beberapa artis ternama salah satunya yaitu Ayudia dan Ditto yang berteman selama 13 Tahun lamanya sampai dengan menikah. Dari persahabatan yang telah terjalin, ternyata diam-diam Ditto memendam perasaan pada Ayu. Selama bersahabat pun, Ditto tak pernah mengutarakan cintanya pada Ayu. Singkatnya, Saat itu Ditto terjebak dalam hubungan *friendzone*. Tapi Ditto tidak pernah kehilangan rasa cintanya walaupun momen pertama kali jatuh cinta sudah berlalu. Kemudian akhirnya, Ditto memberanikan diri untuk menyatakan cintanya kepada Ayu pada tahun 2015, setelah memendam perasaannya selama bertahun-tahun. Kemudian setelah menikah Ayu dan Dito dikaruniai seorang anak bernama Dia Sekala Bumi. Kisah Ayu dan Ditto ini diabadikan dalam film yang berjudul Teman Tapi Menikah yang tayang di tahun 2018 dan seri yang kedua tayang di tahun 2020.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Youtube : To Night Show Net TV Budi Doremi Friendzone 9 Sep 2015, (diakses pada 14 Juni 2023)

<sup>10</sup> Youtube : Fiersa Besari, Zona Pertemanan 19 Jan 2020, (diakses pada 14 Juni 2023)

<sup>11</sup> Kapan Lagi.com, "FOTO: Kisah Cinta Ayudia & Ditto, Berteman 13 Tahun Sampai Nikah" 23 Februari 2017, (diakses pada 14 Juni 2023)

Berdasarkan dari kisah tersebut maka kaitannya penelitian ini dengan program studi yaitu terletak pada psikologi sosial. Menurut Baron dan Byrne (2004) psikologi sosial merupakan cabang psikologi yang berusaha untuk memahami dan menjelaskan cara berpikir, berperasaan, dan berperilaku individu dengan orang lain.<sup>12</sup> Maka dari itu psikologi sosial juga berkaitan dengan proses individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Berkaitan juga dengan teori perkembangan psikososial Erikson. Dalam teori psikososial Erikson, mahasiswa saat ini sedang berada dalam tahap level intimacy vs isolation, yang mana tugas perkembangannya yaitu membangun hubungan interpersonal dengan lawan jenis. Erikson memaknai keintiman sebagai sebuah proses meleburkan diri sendiri dengan orang lain yang disertai dengan berkomitmen bersama oranglain, Erikson berpendapat bahwa jika individu gagal mencapai keintiman bersama orang lain maka individu tersebut akan mengalami isolasi.<sup>13</sup>

Dalam hal akademis penelitian ini bermanfaat sebagai menambah pengetahuan terkait psikologi sosial, yang berusaha untuk memahami dan menjelaskan cara berpikir, berperasaan, dan berperilaku individu dengan orang lain.<sup>14</sup> Maka dari itu psikologi sosial juga berkaitan dengan proses individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Berkaitan dengan hal tersebut maka pentingnya melakukan penyesuaian diri terhadap munculnya perasaan agar dapat mempertahankan hubungan pertemanan dan persahabatannya. Menurut Schneiders Penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang berkaitan dengan respons baik mental serta perilaku yang merupakan bagian dari usaha seorang individu agar dapat mengatasi kebutuhan dalam dirinya serta dapat mengatasi ketegangan pada permasalahan yang terdapat dalam dirinya. Dengan penyesuaian diri artinya seorang

---

[https://www.kapanlagi.com/foto/beritafoto/indonesia/56054kisah\\_cinta\\_ayudia\\_dito-20170222-008-rita.html](https://www.kapanlagi.com/foto/beritafoto/indonesia/56054kisah_cinta_ayudia_dito-20170222-008-rita.html)

<sup>12</sup> Adnan Achiruddin, Psikologi Sosial,(Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020)hlm2

<sup>13</sup> Naufal Hanik, dkk Bentuk, Proses serta Faktor Intimasi Tokoh Fatih dan Fana dalam Novel Egosentris karya Syahid Muhammad, *Jurnal Cendikia Ilmiah* Vol.3,No.2,Februari 2024

<sup>14</sup> Adnan Achiruddin, Psikologi Sosial,(Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020)hlm2

individu dapat menyesuaikan dirinya dengan situasi dalam hubungan persahabatan lawan jenis tersebut. Usaha seorang individu ini dilakukan untuk mendapatkan keseimbangan antara tuntutan dalam diri dengan situasi lingkungannya.<sup>15</sup>

Observasi yang peneliti lakukan pada saat awal memulai penelitian diantaranya yaitu dengan mencari data jumlah mahasiswa BKI angkatan tahun 2020. Kemudian didapatkan data yang diperoleh peneliti dilansir melalui website [pddikti.kemdikbud.go.id](https://pddikti.kemdikbud.go.id) bahwa jumlah mahasiswa BKI aktif di tahun 2020 yang saat ini berjumlah 266 Mahasiswa.<sup>16</sup> yang terdiri dari enam kelas yaitu kelas A, B, C, D, E dan F. kemudian dari data tersebut peneliti melakukan observasi awal dengan menggunakan angket google formulir untuk mengetahui jumlah mahasiswa yang sedang ataupun pernah menjalani hubungan persahabatan lawan jenis. Kemudian dari kuisisioner observasi awal penelitian dilakukannya penyebaran angket google formulir kedua melalui WhatsApp terdapat 24 responden yang mengisi kuisisioner wawancara tersebut. Kemudian peneliti mengambil 5 responden berdasarkan kriteria dari rentang umur persahabatan diatas 5 tahun, hal ini berdasarkan dari hasil penelitian dalam jurnal ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya dimana subjek penelitian dalam jurnal tersebut memiliki lama hubungan pertemanan 4 sampai dengan 7 tahun hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada dewasa awal yang ditinjau dari aspek-aspek kualitas persahabatan.<sup>17</sup> Selain itu, jika sudah menjalin hubungan persahabatan lebih dari 5 tahun maka pendalaman karakter dan pendewasaan seseorang sudah matang dalam mengambil keputusan. Dalam penelitian ini sumber data primer yaitu berupa wawancara bersama kelima subjek yang lama hubungan persahabatannya diatas lima tahun diantaranya NP, DM, INA, INH, DW. Kemudian dari kelima subjek, peneliti melakukan observasi dengan

---

<sup>15</sup> Hendrianti Agustiani, Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja (Bandung: Refika Aditama, 2006), 146.

<sup>16</sup>Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>

<sup>17</sup> Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.6 No.2 (2017)

mengamati alur peristiwa yang kemudian dicatat lalu dianalisis. Hasil observasi dari kelima subjek menunjukkan bahwa kelima subjek telah menjalani hubungan persahabatan lawan jenis lebih dari 5 tahun. Subjek NP berusia 21 tahun dengan lama persahabatan 6 tahun, INA berusia 22 tahun dengan lama persahabatan 6 tahun, DM berusia 20 tahun dengan lama persahabatan 6 tahun, DW berusia 21 tahun dengan lama persahabatan 9 tahun, dan INH berusia 23 tahun dengan lama persahabatan 12 tahun. Dari hasil catatan observasi peneliti bahwa kelima subjek memiliki kepribadian yang berbeda-beda yang mempengaruhi bentuk penyesuaian diri dalam menyikapi situasi *friendzone*. Dari hasil observasi kelima subjek juga memiliki perbedaan individual yang berkaitan dengan bagaimana subjek merespon serta menanggapi suatu permasalahan.

Penelitian ini membahas fenomena *Friendzone* pada mahasiswa program studi BKI Angkatan 2020 dengan alasan bahwa Fenomena *Friendzone* yang dirasakan oleh beberapa mahasiswa program studi BKI di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang terjebak dalam hubungan *Friendzone*, penelitian ini akan dikaitkan dengan teori penyesuaian diri Dra. Siti Sundari. M. Pd. Alasan ilmiah penelitian ini yaitu menambah pengetahuan terkait psikologi sosial sebagai proses individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, maka pentingnya melakukan penyesuaian diri agar dapat mempertahankan hubungan pertemanan dan persahabatannya. Selain itu penelitian ini dilakukan karena fenomena sosial ini menarik untuk diteliti lebih lanjut untuk memberikan pemahaman bentuk penyesuaian diri yang dilakukan untuk menyikapi munculnya perasaan hubungan *friendzone* yang banyak terjadi di kalangan mahasiswa saat ini.

## **B. Penegasan Istilah**

### **1. Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders Penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang berkaitan dengan respons baik mental serta perilaku yang merupakan bagian dari usaha seorang individu agar dapat mengatasi kebutuhan dalam

dirinya serta dapat mengatasi ketegangan pada permasalahan yang terdapat dalam dirinya.

Dalam menjalin hubungan sosial seseorang harus mampu menyesuaikan diri kapan pun dan dimanapun berada. Sama halnya dengan individu yang sedang menjalin hubungan pertemanan, diharuskan agar dapat melakukan penyesuaian diri supaya tercipta hubungan yang baik.

Penyesuaian dalam penelitian ini yaitu mengenai bagaimana seseorang beradaptasi atau menyesuaikan diri ketika dihadapi pada situasi munculnya perasaan pada hubungan *Friendzone* yang berada pada lingkungan kampus khususnya pada mahasiswa BKI Angkatan tahun 2020.

## 2. Perasaan

Perasaan yaitu sebuah pernyataan jiwa yang bersifat subjektif dalam merasakan senang atau tidak senang. Koentjaraningrat berpendapat bahwa perasaan merupakan sebuah keadaan dalam kesadaran individu yang karena pengetahuannya dinilai sebagai keadaan baik positif maupun negatif.<sup>18</sup>

Berkaitan dengan perasaan cinta Kienlen tahun 2007 yang dikutip dari jurnal *Psikoislamika* menyebutkan bahwa terdapat tiga tahapan dalam percintaan, yaitu *romantic feeling* (rasa cinta), ketertarikan fisik, dan kelekatan emosi. Pertama perasaan akan hadir pada individu karena adanya kedekatan dengan lawan jenis. Kemudian selanjutnya, pikiran individu dipenuhi oleh orang terkasih dan mulai mengharapkan menjadi pasangan ideal. Setelah itu hubungan berlanjut pada kelekatan emosi yang melibatkan komitmen atau pertemanan. Pada tahap terakhir individu mengetahui karakter positif maupun negatif dari lawan jenisnya, dan memutuskan pada pilihannya<sup>19</sup>

Perasaan dalam penelitian ini yaitu perasaan kagum atau suka yang muncul karena beberapa faktor. Perasaan suka merupakan sebuah suatu emosi positif yang cukup intens. Dalam persahabatan ini salah satu

<sup>18</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hlm 426.

<sup>19</sup> Risky Ananda Ariyati, Fathul Lubabin Nuqul, *Gaya Cinta (Love Style) Mahasiswa, Jurnal Psikoislamika I Volume 13 Nomor 2 Tahun 2016*

komponen emosi yang terdapat didalamnya adalah perasaan suka, karena hanya memiliki komponen keintiman.

Kemudian perasaan suka itu menjadi perasaan ingin memiliki dan lebih dari sekedar teman. Sehingga hal ini memerlukan adanya penyesuaian diri terhadap munculnya perasaan nyaman sehingga muncul perasaan suka dan ketertarikan seksual terhadap sahabat lawan jenisnya. Dalam hubungan *friendzone* persahabatan lawan jenis ini terdapat cinta yang tidak berbalas (*unrequited love*). Dalam tipe ini terdapat lima aspek diantaranya yang pertama yaitu perasaan suka terhadap seseorang yang tidak tersedia contohnya pada bintang film, yang kedua perasaan suka terhadap seseorang yang dekat, yang ketiga mengejar seseorang dengan aktif mengajaknya untuk berinteraksi secara langsung, mengharapkan pasangan dari masa lalu, dan yang terakhir yaitu relasi yang tidak berimbang contohnya yaitu *friendzone*. Bentuk cinta ini mengarah pada relasi yang tidak sehat dan membawa dampak negatif dalam hubungan tersebut.

### 3. Hubungan Persahabatan Lawan Jenis

Santrock berpendapat bahwa sahabat yaitu teman yang didalamnya terdapat kebersamaan, saling support, dan memiliki hubungan akrab (intimasi), percaya satu sama lain, mendapatkan *feedback* yang bisa membantu untuk mempertahankan kesan atas dirinya mampu menarik serta berharga.<sup>20</sup>

Pendapat Baron dan Byrne terkait persahabatan yaitu hubungan dua individu yang menghabiskan waktu bersama, berinteraksi di berbagai situasi kondisi, dan saling memberikan dukungan baik sosial maupun emosional.<sup>21</sup>

Salah satu tantangan dalam hubungan persahabatan lawan jenis ini yaitu ketertarikan seksual bagi individu yang tidak memiliki pasangan

---

<sup>20</sup> Safira Tiara Dewi dkk, Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda, hlm 194.

<sup>21</sup> Safira Tiara Dewi dkk, Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda, hlm 193.

romantis. Kedekatan yang terjalin antara individu yang menjalani hubungan persahabatan lawan jenis ini akan mengarahkan pada ketertarikan seksual.

Persahabatan lawan jenis dalam penelitian ini yaitu hubungan persahabatan yang terdiri dari seorang mahasiswa pria dan seorang wanita dalam kurun waktu cukup lama serta dijalin dengan saling menghormati, percaya serta memberikan dukungan baik sosial maupun emosional yang berada dalam lingkungan kampus, khususnya di prodi BKI Angkatan tahun 2020.

#### 4. *Friendzone*

Kata *Friendzone* itu sendiri yang berasal dari bahasa Inggris, yaitu *Friend* yang artinya teman dan *Zone* yang berarti Zona. Kemudian dalam *Oxford Dictionary* bahwa *Friendzone* merupakan situasi di dalam sebuah hubungan pertemanan atau persahabatan antara dua orang lawan jenis yang salah satunya memiliki keinginan dalam hubungan romantis serta ketertarikan seksual yang tidak terbalaskan.<sup>22</sup>

*Friendzone* juga dapat diartikan sebagai hubungan pertemanan dimana didalam hubungan pertemanan tersebut terdapat cinta yang bertepuk sebelah tangan. Hubungan *friendzone* ini dapat dikatakan satu arah karena ketertarikan yang tidak terbalaskan. *Friendzone* ini yaitu situasi yang banyak terjadi dan merupakan hubungan yang kurang menyenangkan karena perasaan yang tidak terbalaskan.

*Friendzone* dalam penelitian ini berkaitan dengan mereka yang mengalami hubungan pertemanan dan merasakan tidak nyaman dalam hubungan tersebut karena salah satu pihak saja yang menaruh harapan pada lawan jenisnya.

---

<sup>22</sup> "Friendzone,"Oxford Dictionary, last modified juni 9, 2023 [https://web.archive.org/web/20131129154332/http://www.oxforddictionaries.com/us/definition/american\\_english/friend-zone](https://web.archive.org/web/20131129154332/http://www.oxforddictionaries.com/us/definition/american_english/friend-zone)

## 5. Mahasiswa

Mahasiswa yaitu individu yang saat ini sedang berada dalam dunia pendidikan di suatu perguruan tinggi, baik disuatu universitas, institut ataupun akademi.

Pada tahap perkembangannya mahasiswa berada pada tahap fase dewasa awal. Tahap dewasa awal ini merupakan tahapan transisi dari yang semula masa remaja kemudian menuju ke masa dewasa. Pendapat Hurlock menyatakan di fase dewasa awal ini diawali pada usia 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Kemudian didalam teori psikososial erikson menyatakan bahwa seorang individu usia dewasa awal memasuki fase level *intimacy vs isolation* yang dimana tugas perkembangannya yaitu membangun hubungan interpersonal yang intens dengan lawan jenis.<sup>23</sup>

Dalam penelitian ini mahasiswa yang dimaksud yaitu individu yang saat ini sedang menjalani hubungan persahabatan lawan jenis dan terjebak dalam situasi hubungan friendzone pada mahasiswa BKI Angkatan 2020 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

### C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penyesuaian diri dalam menyikapi munculnya perasaan dalam hubungan *Friendzone*?
2. Dampak dari *friendzone* terhadap hubungan pertemanan pada mahasiswa?

### D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini dalam menjawab pokok rumusan masalah diatas secara substansif adalah :

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan individu yang mengalami *friendzone* dalam melakukan penyesuaian diri terhadap hubungan sosialnya.

---

<sup>23</sup> Sumanty,Sudirman,Puspasari “Hubungan Religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal”, April 2018 , *Jurnal: Psikologi Islam dan Budaya*. Vol.1 hlm 9.



2. Untuk menjelaskan dampak dari *friendzone* terhadap hubungan pertemanan pada mahasiswa.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Dalam penelitian ini manfaat teoritis nya yaitu diharapkan dapat memberikan informasi serta pengetahuan dalam bidang psikologi kepribadian serta psikologi sosial karena berkaitan dengan penyesuaian diri dan penyesuaian sosial. Dalam hal akademis penelitian ini bermanfaat sebagai menambah pengetahuan terkait psikologi sosial sebagai proses individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, maka pentingnya melakukan penyesuaian diri terhadap munculnya perasaan agar dapat mempertahankan hubungan pertemanan dan persahabatannya. Selain itu juga bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan wawasan pemikiran pembaca tentang bagaimana penyesuaian diri yang dilakukan dalam menyikapi munculnya perasaan dalam hubungan *Friendzone* pada Mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa Fakultas Dakwah.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Hasil dari penelitian ini, peneliti berharap dapat menjadi sumber rujukan serta referensi mengenai fenomena *friendzone* yang terjadi saat ini serta mengetahui bagaimana penyesuaian diri terhadap munculnya perasaan dalam hubungan *friendzone*.

#### **b. Bagi Lingkungan**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat untuk masyarakat dalam mengerti fenomena *friendzone* yang terjadi dikalangan mahasiswa (dewasa). Dan mengedukasi bahwa di era zaman sekarang fenomena hubungan persahabatan lawan jenis merupakan hal yang wajar dan menghilangkan stereotip yang ada di masyarakat.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian diharapkan bisa bermanfaat sebagai sumber referensi dan rujukan bagi peneliti lain untuk mendapatkan informasi lebih akurat lagi serta penelitian yang lebih baik.

## F. Kajian Pustaka

Menurut hasil dari penelusuran peneliti untuk memperoleh gambaran dengan judul yang akan di teliti. Peneliti menemukan banyak penelitian karya ilmiah yang relevan, berdasarkan penelusuran peneliti tidak menemukan judul penelitian, tema dan pembahasan yang sama dengan penelitian yang berkaitan dengan Penyesuaian Diri, Persahabatan, dan Hubungan *Friendzone* maka dari itu, peneliti mengambil 5 skripsi dan 5 jurnal untuk menjadi dasar dalam penelitian ini, diantaranya:

*Pertama*, skripsi yang ditulis oleh Ade Susanti yang berjudul “Gambaran Persahabatan dan Penyesuaian diri pada Mahasiswi UIN Jakarta yang Mengenakan Cadar” Tahun 2008<sup>24</sup>. Penelitian skripsi ini dengan metode kualitatif pengumpulan data yaitu wawancara serta observasi. Fokus dalam penelitian skripsi ini lebih kepada penyesuaian diri terhadap mahasiswi UIN Jakarta yang mengenakan cadar. Persamaan penelitian ini yaitu mengenai penyesuaian diri. Namun perbedaannya terletak pada hubungan persahabatan lawan jenis.<sup>25</sup>

*Kedua*, yaitu skripsi yang berjudul “Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa kelas VII Melalui Layanan Konseling Kelompok di SMP Muhamadiyah 07 Medan tahun pelajaran 2019/2020”<sup>26</sup> yang ditulis oleh Mazdalifa Syahri. Dalam penelitian skripsi ini layanan konseling kelompok

---

<sup>24</sup> Ade Susanti, *Gambaran Persahabatan dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswi UIN Jakarta Yang Mengenakan Cadar*, skripsi, (Jakarta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008).

<sup>26</sup> Mazdalifa Syahri, “Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa kelas VII Melalui Layanan Konseling Kelompok di SMP Muhamadiyah 07 Medan tahun pelajaran 2019/2020”, *Skripsi*, (Sumatera Utara Medan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah, 2019/2020).

sebagai usaha untuk menyesuaikan diri di SMP tersebut. Persamaannya terletak pada penyesuaian diri, kemudian perbedaannya yaitu fokus pembahasan serta subjek yang diteliti.

*Ketiga*, Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian diri pribadi dan persahabatan pada remaja”<sup>27</sup> yang ditulis oleh Rosalia Shella Rani Christanti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri pribadi dan persahabatan pada remaja. Menggunakan metode penelitian kuantitatif, yang kemudian hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri pribadi dan persahabatan remaja. Persamaan penelitian ini yaitu mengkaji tentang penyesuaian diri pribadi dengan hubungan persahabatan. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian yaitu remaja dengan dewasa awal.

*Keempat*, Jurnal yang Berjudul “Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan” yang ditulis oleh Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani dalam Jurnal Psikologi Pitutur Volume 1 No.1, Juni 2012. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki secara empiris hubungan tersebut antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan remaja penyesuaian diri di panti asuhan. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada penyesuaian diri yang dilakukan, dan perbedaannya terletak pada subjek yang diteliti.<sup>28</sup>

*Kelima*, jurnal yang berjudul “Disolusi Hubungan persahabatan lawan jenis ketika *friendzone*”.<sup>29</sup> yang ditulis oleh Kartini Lidyawati dan Sri Budi Lestari Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam mengenai disolusi hubungan yang terjadi dalam persahabatan lawan jenis ketika *friendzone* Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Teori yang digunakan adalah *Relational Dissolution Theory*.

---

<sup>27</sup> Rosalia Shella, “Hubungan Antara Penyesuaian diri pribadi dan persahabatan pada remaja”, *Skripsi*, hlm vi.

<sup>28</sup> Fani Kumalasari, Latifa, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan” *Jurnal Psikologi Pitutur* Volume 1 No.1, Juni 2012 hlm.21

<sup>29</sup> Kartini Lidyawati, Sri Budi Lestari Disolusi Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Ketika Friendzone

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa disolusi hubungan dalam persahabatan lawan jenis dapat dilakukan melalui beberapa fase diantaranya *breakdown phase, intrapsychic phase, dyadic phase, social phase, grave-dressing phase, hingga resurrection phase*. Persamaan dalam penelitian ini yaitu berkaitan dengan hubungan *friendzone*. Perbedaannya terletak pada fokus penelitiannya. Pada penelitian jurnal ini berfokus pada disolusi atau pemutusan hubungan sedangkan pada penelitian skripsi ini berfokus pada penyesuaian diri yang dilakukan oleh subjek dalam menyikapi munculnya perasaan dalam hubungan *friendzone*.

*Keenam*, skripsi oleh Fenny Oktarina yang berjudul “Studi Deskriptif Tentang Makna (Keuntungan dan Kerugian) Dalam Menjalिन Persahabatan Dengan lawan jenis.” Tahun 2009<sup>30</sup>. Penelitian ini bertujuan agar mengetahui makna yang terdapat dalam hubungan persahabatan antara pria dan wanita serta mengetahui bagaimana kelebihan serta kekurangan yang dialami individu yang menjalani hubungan persahabatan lawan jenis. Penelitian ini mengenakan metode kualitatif deskriptif dengan model survei berupa data kualitatif yang didapat melalui angket terbuka. Fokus dalam penelitian skripsi ini yaitu mengenai keuntungan dan kerugian yang terdapat selama menjalin hubungan persahabatan lawan jenis serta bagaimana seseorang yang terlibat didalam hubungan persahabatan lawan jenis ini memaknai hubungan persahabatan mereka. Sedangkan dalam penelitian saya, lebih berfokus pada penyesuaian diri terhadap munculnya perasaan dalam hubungan *Friendzone*. Persamaan dalam penelitian ini yaitu subjek yang berada dalam masa perkembangan dewasa awal serta sama sama membahas mengenai hubungan persahabatan lawan jenis di masa dewasa awal. Perbedaannya yaitu pada fokus penelitiannya, dalam penelitian ini lebih terfokus pada penyesuaian diri.

---

<sup>30</sup> Fenny Oktarina, Studi Deskriptif Tentang Makna (keuntungan dan kerugian) Dalam Menjalिन Persahabatan Dengan Lawan jenis, *skripsi* (Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009).

*Ketujuh*, Skripsi berjudul “Intimasi Pertemanan Versus Loneliness Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta”<sup>31</sup> karya Arini Rachmi Putrisyani, dalam skripsi ini dibahas mengenai intimasi dalam hubungan pertemanan yang melibatkan ketertarikan terhadap suatu hal. Meskipun terjalin pertemanan, tetapi tidak setiap hubungan menjadi intim karena membutuhkan tahapan dan proses panjang yang baik. Pertemanan juga dilandasi dengan kecocokan satu sama lain dengan membentuk perasaan saling berbagi dan dilandasi cinta. Kemudian persamaannya dengan penelitian ini yaitu mengenai ketertarikan atau kedekatan yang terjadi antara hubungan pertemanan. Kemudian perbedaannya terletak pada subjek yang diteliti serta pada penelitian ini lebih menekankan pada penyesuaian diri yang dilakukan oleh subjek dalam menyikapi hubungan *friendzone*.

*Kedelapan*, yaitu penelitian berdasarkan jurnal yang berjudul “Relasi Persahabatan” dalam jurnal kajian ilmiah UBJ, Volume 16 No.2 tahun 2016 yang ditulis oleh Ditta Febrieta.<sup>32</sup> Dalam jurnal ini terfokus pada hubungan relasi persahabatan pada usia dewasa awal. Persamaan dalam penelitian ini yaitu mengenai relasi persahabatan, dan dalam penelitian ini disimpulkan terdapat perbedaan hubungan persahabatan berdasarkan jenis kelamin. Perbedaannya terletak pada fokus dalam penelitian saya ini, terfokus pada penyesuaian diri individu yang menjalin hubungan persahabatan lawan jenis.

*Kesembilan*, Dari jurnal karya Safira Tiara Dewi dkk dengan judul “Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda” dalam jurnal Gajah Mada Journal of Psychology vol.2 No.3 tahun 2016<sup>33</sup>, terfokus pada bagaimana seorang individu membuat strategi dalam mempertahankan hubungan persahabatan lawan jenis pada dewasa muda. Persamaannya yaitu sama-sama mengkaji mengenai hubungan persahabatan lawan jenis pada dewasa awal. Perbedaannya terletak pada fokus permasalahan,

---

<sup>31</sup> Arini Rachmi, “Intimasi Pertemanan Versus Loneliness Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta” *skripsi*, (Yogyakarta, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2014)

<sup>32</sup> Ditta Febrieta, Relasi Persahabatan. *Jurnal Karya Ilmiah*, Vol. 16 No.2, 2016.

<sup>33</sup> Safira Tiara Dewi dkk, Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda, *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol.2 No.3, 2018.

dalam jurnal tersebut terfokus pada strategi mempertahankan hubungannya sedangkan dalam penelitian saya terfokus pada penyesuaian diri terhadap munculnya perasaan dalam hubungan *friendzone*.

*Kesepuluh*, Berdasarkan Jurnal The Bedan Journal Of pshycology Volume II tahun 2015 karya Pancho Hernandez & Eva Castronuevo dengan judul “*Perception and Experiences of Filipino Males Being in the Friend Zone*”.<sup>34</sup> Tujuan dari Peneleitian ini untuk mengeksplorasi pandangan dan pengalaman dari laki-laki Filipina yang memiliki pengalaman dalam hubungan *Friendzone*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah yaitu metode kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif. Responden dari peneliian ini sepuluh laki-laki Filipina, dimana pengumpulan data dilakukan dengan semi structured interview. Hasil nya menunjukkan bahwa situasi *friendzone* akan datang dari hubungan pertemanan kemudian salah satu pihak akan mengembangkan perasaan kearah pihak lainnya, tetapi 10 pihak lain tersebut hanya melihat hubungan selayaknya sahabat atau teman. Sejumlah partisipan juga ditemukan masih optimis untuk memperbaiki pertemanan setelah mengalami *friendzone*. Persamaannya terletak pada topik yang dibahas yaitu mengenai hubungan *friendzone*, kemudian perbedaannya terletak pada subjek penelitian serta fokus dalam penelitian ini yaitu terkait penyesuaian diri.

Berdasarkan dari hasil tinjauan pustaka yang telah dipaparkan diatas dapat diketahui posisi penelitian ini terletak pada fokus pembahasan yaitu berkaitan dengan penyesuaian diri dalam menyikapi munculnya perasaan dalam hubungan *friendzone*. Penelitian ini mencoba untuk mendeskripsikan bagaimana bentuk penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa ketika *friendzone* serta menjelaskan dampak dari friendzone itu sendiri terhadap hubungan pertemanan.

---

<sup>34</sup> Hernandez & Eva C, Perception and Experiences of Filipino Males being in the Friend Zone, *The Bedan Journal of Psychology* Vol. 2, 2015

## G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan yaitu susunan penulisan skripsi dalam rangka memudahkan pembaca dalam mengerti isi dari skripsi tersebut. Sehingga , dalam penulisan skripsi ini peneliti membagi menjadi lima bab, diantaranya:

- BAB I** Mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, penegasan istilah dan sistematika penulisan.
- BAB II** Berisi tentang teori yang digunakan dalam penelitian yaitu Penyesuaian diri terhadap munculnya perasaan dalam hubungan *Friendzone*.
- BAB III** Berisikan mengenai metodologi penelitian meliputi jenis dan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, dan teknik analisis data.
- BAB IV** Bab ini membahas tentang hasil penelitian yang berisi: 1) gambaran umum subjek, (2) Deskripsi mengenai penyesuaian diri, analisis data mengenai penyesuaian diri terhadap munculnya perasaan dan hubungan *Friendzone* pada mahasiswa.
- BAB V** Bagian akhir diantaranya kesimpulan dan saran. Kemudian pada bagian akhir daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

## **BAB II**

### **PENYESUAIAN DIRI DALAM MENYIKAPI MUNCULNYA PERASAAN DALAM HUBUNGAN *FRIENDZONE***

#### **A. Penyesuaian Diri**

##### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri berasal dari bahasa Inggris atau *adjustment*. Penyesuaian diri menurut Thorndikendan hogen yaitu kemampuan seseorang dalam mencari ketenangan baik secara internal serta hubungan dengan lingkungan sekitarnya.<sup>35</sup>

Penyesuaian diri menurut Schneiders yaitu sebuah proses yang berkaitan dengan respon mental serta perilaku yang juga bagian dari usaha individu agar dapat memenuhi kebutuhannya serta mengatasi permasalahan yang dialami dalam dirinya. Dan usaha tersebut tujuannya untuk memperoleh keseimbangan anatara tuntutan dalam diri dengan situasi lingkungan.<sup>36</sup>

Jadi, Penyesuaian diri merupakan usaha seseorang dalam bereaksi karena tuntutan dalam rangka memenuhi kebutuhan serta mencapai ketentraman batin dilingkungannya.

##### **2. Unsur penyesuaian diri**

Unsur penyesuaian diri menurut Schneiders terdiri dari empat unsur, diantaranya yaitu :

- a. Adaptasi atau penyesuaian diri yang merupakan kemampuan dalam menyesuaikan dirinya dengan situasi lingkungannya.
- b. *Conformity* jika seseorang memiliki kemampuan beradaptasi baik jika memenuhi kriteria sosial dan hati nurani.
- c. *Mastery* yaitu individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik ia juga pasti memiliki kemampuan dalam menyusun rencana dan

---

<sup>35</sup> Siti Sundari. *Kesehatan mental* (Jakarta, Rineka Cipta, 2005) hlm 39.

<sup>36</sup> Hendrianti Agustiani, Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja (Bandung: Refika Aditama, 2006), hlm 146.



mengorganisasikan suatu respon dengan baik sehingga dapat menyusun dan menanggapi semua permasalahan dengan baik,

- d. Perbedaan Individual berkaitan dengan bagaimana merespon serta menanggapi suatu permasalahan.<sup>37</sup>

### 3. Faktor faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Faktor faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Alexander A. Schneiders terdapat empat faktor diantaranya yaitu

- a. Keadaan fisik seperti fisik, keturunan, syaraf, kesehatan dan lainnya.
- b. Kematangan baik intelektual maupun sosial, emosional, serta moral.
- c. Kondisi psikologis, berkaitan dengan pengalaman, belajar, penentuan diri atau *self determination*, serta permasalahan.
- d. Budaya, mencakup agama.<sup>38</sup>

### 4. Penyesuaian diri terhadap sosial (*social adjustment*)

Agar terciptanya keharmonisan dalam lingkungan sosial maka diperlukannya penyesuaian,<sup>39</sup> diantaranya yaitu :

- a. Mampu berinteraksi dengan individu lain dalam bentuk persahabatan
- b. Mampu menghargai individu lain
- c. Mampu bersikap simpati terhadap kesejahteraan orang lain seperti memberikan bantuan, jujur, rendah hati serta empati.
- d. Mampu berinteraksi sosial dengan baik.

### 5. Proses penyesuaian diri

Proses penyesuaian diri dalam kehidupan manusia akan terjadi sepanjang kehidupan dimana manusia harus menghadapi berbagai rintangan. Penyesuaian diri merupakan proses menuju keharmonisan antara hubungan internal maupun eksternal.<sup>40</sup>

Proses Penyesuaian diri dalam penelitian ini yaitu mengenai bagaimana seseorang beradaptasi atau menyesuaikan diri ketika

---

<sup>37</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 50.

<sup>38</sup> Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, hlm 229

<sup>39</sup> Siti Sundari. *Kesehatan mental* (Jakarta, Rineka Cipta, 2005) hlm 40

<sup>40</sup> Siti Sundari. *Kesehatan mental* (Jakarta, Rineka Cipta, 2005) hlm 42

dihadapi pada situasi munculnya perasaan pada hubungan persahabatan lawan jenis.

#### **6. Penyesuaian diri yang positif**

Penyesuaian diri positif menurut Dra. Siti Sundari HS, Mpd. Dalam bukunya yang berjudul Kesehatan Mental Dalam Kehidupan diantaranya yakni <sup>41</sup>:

- a. Dalam menghadapi problem seseorang cenderung tetap stabil emosinya, sehingga emosinya tetap terkendali
- b. Rasional dalam memecahkan permasalahan
- c. Bersikap realistis dan objektif dalam menyelesaikan permasalahan
- d. Menerima masukan dan saran dalam memecahkan permasalahan.

#### **7. Penyesuaian diri yang negatif**

- a. Tidak dapat mengontrol emosi dalam menghadapi permasalahan
- b. Menggunakan pertahanan diri yang berlebihan sehingga memungkinkan seseorang mengalami frustrasi atau depresi.<sup>42</sup>

### **B. Perasaan**

Perasaan merupakan sebuah pernyataan jiwa yang sifatnya subjektif guna merasa senang atau tidak senang. Menurut Koentjaraningrat, perasaan adalah suatu keadaan dalam kesadaran manusia yang karena pengaruh pengetahuannya dinilai sebagai keadaan positif serta negatif.<sup>43</sup>

Sebuah rasa akan selalu berkaitan dengan situasi yang didalamnya terdapat hasil konfrontasi antara pribadi dan objeknya. Dalam persahabatan terdapat empat elemen positif yang dapat mempengaruhi kebahagiaan diantaranya yaitu kedekatan, saling membantu, perasaan diterima, serta rasa aman.

Perasaan dalam penelitian ini berkaitan juga dengan ketertarikan seseorang yang membentuk rasa suka kepada seseorang yang dapat berasal

---

<sup>41</sup> Siti Sundari . *Kesehatan mental* (Jakarta, Rineka Cipta, 2005), hlm 43

<sup>42</sup> Siti Sundari . *Kesehatan mental* (Jakarta, Rineka Cipta, 2005), hlm 43

<sup>43</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 426

dari kedekatannya, fisik yang menarik, persamaan serta perbedaan dalam hubungan tersebut, dan yang terakhir imbalan dalam hubungan tersebut.<sup>44</sup>

Berkaitan dengan perasaan cinta Kienlen (2007) yang dikutip dari jurnal Psikoislamika menyebutkan bahwa terdapat tiga tahapan dalam percintaan, yaitu *romantic feeling* (rasa cinta), ketertarikan fisik, dan kelekatan emosi. Pertama perasaan akan hadir pada individu karena adanya kedekatan dengan lawan jenis. Kemudian selanjutnya, pikiran individu dipenuhi oleh orang terkasih dan mulai mengharapkan menjadi pasangan ideal. Setelah itu hubungan berlanjut pada kelekatan emosi yang melibatkan komitmen atau pertemanan. Pada tahap terakhir individu mengetahui karakter positif maupun negatif dari lawan jenisnya, dan memutuskan pada pilihannya.<sup>45</sup>

Terdapat juga konsep toplogi cinta berdasarkan cinta yang tidak berbalas (*unrequited love*). Dalam tipe ini terdapat lima aspek diantaranya yang pertama yaitu perasaan suka terhadap seseorang yang tidak tersedia contohnya pada bintang film, yang kedua perasaan suka terhadap seseorang yang dekat, yang ketiga mengejar seseorang dengan aktif mengajaknya untuk berinteraksi secara langsung, mengharapkan pasangan dari masa lalu, dan yang terakhir yaitu relasi yang tidak berimbang contohnya yaitu *friendzone*. Bentuk cinta ini mengarah pada relasi yang tidak sehat dan membawa dampak negatif dalam hubungan tersebut.<sup>46</sup>

Berkaitan dengan perasaan dalam hubungan pertemanan lawan jenis maka terdapat empat cara untuk mengetahui pertemanan lawan jenis berdasarkan intensitas romantis menurut Guerrero dan Chavez tahun 2005 diantaranya yaitu yang pertama *Strictly platonic* (Platonic Kuat), yaitu ketika salah satu individu yang terlibat tidak ingin mengubah hubungan menjadi hubungan romantis dan percaya bahwa individu lainnya juga tidak

---

<sup>44</sup> Risky Ananda Ariyati, Fathul Lubabin Nuqul Gaya Cinta (Love Style) Mahasiswa, *Psikoislamika. Jurnal Psikologi Islam (JPI)* Volume 13 Nomor 2 Tahun 2016

<sup>45</sup> Risky Ananda Ariyati, Fathul Lubabin Nuqul, Gaya Cinta (Love Style) Mahasiswa, *Jurnal Psikoislamika I* Volume 13 Nomor 2 Tahun 2016

<sup>46</sup> Edwin Adrianta Surijah, DKK. Apakah Ekspresi Cinta Memprediksi Perasaan Dicintai? Kajian Bahasa Cinta Pasif dan Aktif, *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi* eISSN: 2502-2903, pISSN: 2356-3591 Volume 6, Nomor 1, 2019: 1-14

memiliki minat ke hubungan romantis. *Mutual romance*, atau adanya kesamaan perasaan romantis, jenis hubungan ini individu menghendaki perubahan hubungan pertemanan menjadi hubungan romantis dan meyakini bahwa individu yang lainnya juga menginginkan hal yang sama. *Desires romance*, atau adanya keinginan menjalin hubungan romantis, salah satu individu menginginkan hubungan berlanjut ke hubungan romantis dan percaya bahwa individu lainnya tidak menginginkannya. *Rejects romance*, atau penolakan hubungan romantis, merupakan hubungan dimana individu tidak menginginkan adanya hubungan romantis namun individu lainnya menginginkan hubungan romantis.<sup>47</sup>

### C. Hubungan Persahabatan lawan jenis

#### 1. Pengertian Hubungan

Manusia merupakan makhluk sosial yang akan selalu membutuhkan orang lain dalam beraktifitas di kehidupan sehari hari dimana perlunya menjalin komunikasi dan hubungan dengan orang lain.

Hubungan yaitu interaksi yang terjadi diantara kedua individu yang mengenal anatara satu dengan yang lain. Sederhananya bahwa hubungan antar manusia ini merupakan sebuah kemampuan seorang individu untuk dapat memahami karakter, kepribadian serta perilaku orang lain.<sup>48</sup>

Dalam kehidupan manusia sehari hari banyak sekali bentuk hubungan antar manusia, maka dari itu hubungan antar manusia ini bersifat kompleks. Bentuk hubungan dalam kehidupan sehari hari dapat berupa hubungan sejenis maupun dengan lawan jenis. Baik itu hubungan pertemanan, hubungan keluarga, hubungan persahabatan, hubungan percintaan, dan hubungan kerja. Hubungan Pertemanan atau persahabatan yaitu hubungan “akrab” antara seseorang dengan orang lainnya. Teman merupakan salah satu yang berpengaruh

---

<sup>47</sup> Safira Tiara Dewi dkk, Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda, *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol.2 No.3,2018.

<sup>48</sup> Niken Bayu Argaheni dkk., *Komunikasi Konseling*, (Get Press, Maret 2022)

besar terhadap perilaku dan corak kehidupan seseorang.<sup>49</sup> Sedangkan sahabat dekat atau teman akrab, yaitu hubungan yang jumlahnya sedikit dengan seseorang dimana memiliki komitmen tinggi, saling bergantung, percaya, pengungkapan, kesenangan di dalam persahabatan.<sup>50</sup>

## 2. Pengertian persahabatan lawan jenis

Hubungan persahabatan yang terjadi antara sesama jenis (*same-sex friendship*) adalah jenis persahabatan yang paling umum terjadi pada setiap individu. Didalam hubungan persahabatan ini melibatkan hubungan non-romantik antara sesama jenis kelamin, seperti persahabatan antar sesama wanita atau persahabatan antar sesama laki-laki.<sup>51</sup> Sedangkan hubungan persahabatan dengan lawan jenis ini dianggap unik karena hubungan persahabatan non romantik dijalin antara perempuan dan laki laki.

Menurut Monsour persahabatan lawan jenis merupakan relasi non-romantis yang dijalin oleh individu antara pria dan wanita. Dimana hubungan ini akan berjalan sepanjang masa hidup manusia. Persahabatan antara pria dan wanita seringkali menuju kearah hubungan romantis dikarenakan sulit dalam mencari perbedaan antara persahabatan murni (*plantonic friendship*) atau persahabatan romantis (*romantic friendship*).

*Plantonic friendship* atau persahabatan murni yaitu ketika salah satu individu yang terdapat didalam hubungan persahabatan ini tidak memiliki ketertarikan seksual terhadap sahabatnya. Namun ketika kedua individu memiliki ketertarikan seksual maka dapat dikategorikan sebagai *romatic friendship*.<sup>52</sup>

---

<sup>49</sup>Fitriani Nengse, Analisis Relasi Perteanaan Melalui Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah IAIN ParePare , *skripsi*.

<sup>50</sup>Kurniawaty Yusuf dkk, Love Languages Dalam Hubungan Persahabatan Remaja, *Jurnal Konvergensi* Vol. 3 No.1 (Februari 2022) Hlm: 201-223

<sup>51</sup>Fairuz Ghina M.S, Gambaran Fungsi Persahabatan pada Same-sex Friendship dan Cross-sex Friendship di Dewasa Awal, *Jurnal Fakultas Psikologi Padjajaran*

<sup>52</sup> Fenny Oktarina, Studi Deskriptif Tentang Makna (keuntungan dan kerugian) Dalam Menjalin Persahabatan Dengan Lawan jenis, *skripsi*, hlm.31.

### 3. Persahabatan lawan jenis dalam tahap perkembangan dewasa awal

Hubungan persahabatan ini akan terlihat lebih menonjol di masa dewasa awal. Menurut teori psikososial Erikson, masa dewasa awal yaitu antara usia 19- 30 tahun ini mulai masuk pada konflik intimacy vs isolation. Di masa ini, dewasa awal dianggap sudah memiliki jati diri, maka dari itu hubungan interpersonal yang terjalin lebih bersikap dewasa.<sup>53</sup> Dalam melakukan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan perkuliahan peran sahabat sangat dibutuhkan. Karena pada masa ini sahabat memiliki peran dalam membantu individu untuk beradaptasi dalam lingkungan, memenuhi tuntutan perkembangan, hingga meningkatkan prestasi dalam perkuliahan. Maka dari itu persahabatan disini berperan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan individu ke arah yang lebih positif.<sup>54</sup>

Bagaimana mahasiswa yang sedang dalam tahap perkembangan dewasa awal menyesuaikan diri terhadap munculnya perasaan dalam hubungan persahabatan lawan jenis. Serta bagaimana mahasiswa memaknai sebuah hubungan persahabatan lawan jenis. Maka pada persahabatan lawan jenis ini terdapat fenomena yang sering terjadi di kalangan individu yang menjalin persahabatan lawan jenis yaitu *friendzone*.

#### D. *Friendzone*

##### 1. Pengertian *Friendzone*

Kata *Friendzone* itu sendiri yang berasal dari bahasa Inggris, yaitu *Friend* yang artinya teman dan *Zone* yang berarti Zona. Kemudian dalam *Oxford Dictionary* bahwa *Friendzone* merupakan situasi di dalam sebuah hubungan pertemanan atau persahabatan antara dua orang lawan

---

<sup>53</sup> Safira Tiara Dewi dkk, Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda, hlm 194.

<sup>54</sup> Audrey Shaquilla & Suci Rahma Nio, Perbedaan kualitas persahabatan pada mahasiswa di kota padang di tinjau dari jenis kelamin, *CAUSALITA : Journal Of Psychology*,

jenis yang salah satunya memiliki keinginan dalam hubungan romantis serta ketertarikan seksual yang tidak terbalaskan.<sup>55</sup>

*Friendzone* yaitu suatu pertemanan yang terjalin antara dua orang yang salah satu nya memiliki minat romantis dan ketertarikan seksual yang tidak terbalaskan oleh pihak yang lainnya.<sup>56</sup> *Friendzone* merupakan keadaan di mana seseorang memendam perasaan romantis atau ketertarikan seksual terhadap lawan jenisnya. Dari fenomena *friendzone* yang terjadi didalam hubungan persahabatan lawan jenis ini tak banyak individu yan terjebak *friendzone* ini dapat melanjutkan hubungannya seperti semula karena akan terjadinya kecanggungan diantara satu sama lain. Hal ini dapat terjadi dikarenakan ekspetasi untuk menjalin hubungan dari sahabat ke hubungan yang lebih dari sahabat ini tidak dapat terealisasikan, sehingga persahabatan menjadi renggang dan tak jarang salah satunya memutuskan untuk tidak berkomunikasi sementara waktu dengan sahabatnya.

## 2. Prinsip dalam *Friendzone*

Kemudian dalam studi Buchler pada tahun 2014, terdapat tiga prinsip ideologis umum terkait dengan *friendzone* diantaranya :<sup>57</sup>

- a. Terdapat ekspresi yang terang terangan atau yang tersirat mengenai perasaan yang dimiliki salah satu pihak terhadap lawan jenisnya yang tidak membalas perasaannya.
- b. *Friendzone* merupakan suatu situasi yang tidak diinginkan dialami oleh siapapun.
- c. Satu satunya pilihan yang logis terhadap minat romantis dari salah satu pihak yang memiliki keinginan tersebut untuk mengakhiri hubungan tersebut secara keseluruhan.

---

<sup>55</sup>“Friendzone,”Oxford Dictionary, last modified juni 9, 2023 [https://web.archive.org/web/20131129154332/http://www.oxforddictionaries.com/us/definition/american\\_english/friend-zone](https://web.archive.org/web/20131129154332/http://www.oxforddictionaries.com/us/definition/american_english/friend-zone)

<sup>56</sup> Shields, Giorgia. (2016). Delineating the Friend Zone as a Site of Sexual Violence. Undergraduate Honors Theses. hlm 18.

<sup>57</sup> Kartini Lidyawati, Sri Budi Lestari Disolusi Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Ketika Friendzone

### 3. Faktor penyebab munculnya *friendzone*

Dalam penelitian Chakraborty tahun 2015 menyatakan bahwa faktor penyebab munculnya *friendzone* diantaranya :

- a. Individu yang mengalami *friendzone* memiliki sisi yang menarik perhatian sahabatnya.
- b. Kurang menemukan kecocokan diantara keduanya
- c. Hanya salah satu saja yang memiliki komitmen dan harapan pada hubungan tersebut sementara temannya tidak.<sup>58</sup>

### 4. Dampak dalam hubungan *Friendzone*

*Friendzone* ini dapat mempengaruhi hubungan persahabatan yang sudah terjalin, maka akan berdampak pada hubungan tersebut, diantaranya yaitu:

- a. Kecanggungan: Berdasarkan fenomena yang terjadi pada persahabatan lawan jenis, terdapat masalah yang sama yaitu salah satu individu terjebak *friendzone* pada sahabat lawan jenisnya, tak jarang individu yang terjebak *friendzone* bisa melanjutkan hubungannya seperti semula karena akan terjadi kecanggungan diantara mereka. Jika satu orang memiliki perasaan romantis atau seksual terhadap orang lain, hal itu dapat menciptakan dinamika yang canggung dalam persahabatan. Orang dengan perasaan tak terbalas mungkin merasa tidak nyaman atau malu di sekitar orang lain, sementara orang lain mungkin merasa tertekan atau tidak nyaman dengan perhatian yang mereka terima. Hal ini karena keinginan membangun hubungan dari sahabat ke hubungan yang lebih dari sahabat tidak terwujud, sehingga persahabatan menjadi renggang dan tak jarang individu memutuskan untuk tidak berkomunikasi dengan sahabatnya.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Puja, Chakraborty, . Dangerous Liasons The Impending Discourse of "THE FRIEND ZONE". *Journal S O C R A T E S* (2015)3(3), hlm 33-39.

<sup>59</sup> Audrey Shaquilla dan Suci Rahma Nio "Perbedaan Kualitas Persahabatan Pada Mahasiswa di Kota Padang ditinjau dari jenis kelamin, *Jurnal CAUSALITA: Journal Of Psychology* E-ISSN: 2988-2354<https://jurnal.causalita.com/index.php/cs> Vol. 1 No. 2 Tahun 2023



b. Kehilangan persahabatan: *Friendzone* dikatakan sebagai zona berbahaya karena ketiadaan dari hubungan romantis dan takut kehilangan hubungan bersifat platonis.<sup>60</sup> Dalam beberapa kasus, zona pertemanan dapat menyebabkan berakhirnya persahabatan. Jika seseorang tidak dapat melupakan perasaan romantis atau seksualnya, dia mungkin memutuskan bahwa terlalu menyakitkan untuk melanjutkan persahabatan dan memilih untuk mengakhirinya.

Secara keseluruhan, zona pertemanan dapat berdampak signifikan pada dinamika persahabatan, dan penting bagi kedua belah pihak untuk berkomunikasi secara terbuka dan jujur tentang perasaan mereka untuk menjaga hubungan yang sehat dan saling menghormati.

Hubungan *Friendzone* merupakan konsep relasional yang menggambarkan sebuah kondisi dimana salah satu dalam hubungan persahabatan timbal balik ingin masuk kedalam hubungan romantis dengan temannya, sementara temannya tidak. Mereka berada di dalam hubungan *friendzone* ini sangat canggung. Dengan demikian, digambarkan sebagai situasi di mana ada persahabatan antara dua orang, salah satunya memiliki hubungan romantis atau ketertarikan seksual pada orang lain. Meskipun istilah ini tampaknya netral gender, *friendzone* sering digunakan untuk menggambarkan situasi dalam hubungan pria-wanita di mana pria berada di zona teman dan wanita adalah objeknya ataupun sebaliknya. Dari keinginannya yang tak berbalas, bahkan sebaliknya, di mana perempuan dikategorikan sebagai teman oleh laki-laki, meskipun itu kurang lazim. Orang yang melakukan itu disebut sebagai *friendzone*.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> Kartini Lidyawati, Sri Budi Lestari Disolusi Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Ketika Friendzone

<sup>61</sup> Azzahra Putri, Strategi Manajemen Konflik Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Permasalahan Hubungan Friendzone. Jurnal Comserva. Vol 3 No. 6 Oktober 2023

## E. Mahasiswa

Mahasiswa yaitu seseorang yang saat ini sedang menempuh dalam dunia pendidikan di suatu perguruan tinggi, baik disuatu universitas, institut ataupun akademi. Pada tahap perkembangannya mahasiswa berada pada tahap fase dewasa awal. Tahap dewasa awal ini merupakan tahapan transisi dari yang semula masa remaja kemudian menuju ke masa dewasa. Menurut teori psikososial Erikson, dewasa awal yaitu antara usia 19- 30 tahun ini mulai masuk pada konflik *intimacy vs isolation*. Di masa ini, dewasa awal sudah memiliki jati diri, maka dari itu hubungan interpersonal yang terjalin lebih ke arah dewasa.

Berkaitan dengan masa dewasa awal juga pada masa ini kehidupan psikososial akan semakin kompleks jika dibandingkan dengan kehidupan pada masa remaja karena di masa dewasa awal ini seorang individu akan menentukan pilihan hidupnya dengan melanjutkan ke perguruan tinggi. Pada tahapan ini juga menjadi masa dimana seorang individu membangun hubungan interpersonal dengan orang lain. Dan pada masa ini juga seorang individu yang dalam tahap perkembangan dewasa awal membangun hubungan baik dengan orang lain, baik itu hubungan pertemanan, persahabatan, maupun percintaan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yaitu metode ilmiah untuk mendapatkan informasi mengenai tujuan tertentu. Metode penelitian berkaitan dengan prosedur, maka dari itu didalam penelitian, penulis memakai langkah langkah seperti berikut

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

##### 1. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan yaitu *Field Research*. Dimana dalam penelitian ini peneliti terjun langsung ke lapangan untuk mengamati fenomena yang sedang terjadi dilapangan serta penelitian ini berkaitan erat dengan pengamatan.<sup>62</sup>

##### 2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang terdapat dalam penelitian ini yakni pendekatan kualitatif. Pendekatan Penelitian ini yaitu dengan menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang berusaha menjelaskan serta mendeskripsikan fenomena atau peristiwa yang sedang terjadi sekarang ini. Tujuan dari penelitian kualitatif yaitu dalam rangka mendapatkan pengetahuan secara jelas dan mendalam mengenai problematika sosial. Subjek memperoleh arti lingkungan sekitar serta memahami makna yang dapat mempengaruhi perilaku<sup>63</sup>

Pendekatan kualitatif ini kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis Fenomenologi Edmund Husserl (1859-1938) yang berfokus terhadap sesuatu yang terjadi baik pada kesadaran individu, pengalaman dan kesadaran terhadap sesuatu. Sesuatu dalam hal ini yaitu objek pengalaman individu.<sup>64</sup>

Dimana mengacu pada penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa ketika dihadapi situasi munculnya perasaan dalam hubungan

---

<sup>62</sup> Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Karya: 1989)

<sup>63</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2017) hlm 85

<sup>64</sup> Jonathan Smith, *Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009) hlm 44

*friendzone*. Maka dari itu dalam penelitian ini metode yang diaplikasikan yaitu dengan melakukan pengamatan langsung UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan mewawancarai mahasiswa BKI yang pernah terjebak dalam hubungan *Friendzone*.

## **B. Tempat dan waktu penelitian**

### **1. Tempat penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di dalam lingkungan Program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto khususnya di Fakultas Dakwah dengan bertemu langsung dengan kelima subjek.

### **2. Waktu penelitian**

Waktu penelitian ini dilaksanakan mulai bulan November 2023 sampai dengan Januari 2024.

## **C. Subjek dan objek penelitian**

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yaitu individu yang dijadikan sebagai sumber informasi dalam sebuah penelitian. Dimana subjek dalam penelitian akan berkaitan dengan kesimpulan pada hasil penelitian.<sup>65</sup>

Dalam peneliitian ini terdapat 5 orang subjek. subjek dipilih dengan tujuan dapat memperoleh informasi sebanyak banyaknya sehingga dapat dipilih berdasarkan relevansi dengan topik penelitian atau disebut dengan *purpose sampling*. Peneliti sengaja memilih subjek dengan memahami fenomena, kemudian didapatkan lima subjek diantaranya yaitu NP, DM, INA, INH, DW yang juga merupakan mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto program studi Bimbingan Konseling Islam angkatan tahun 2020. Dimana dalam penelitian ini kriteria subjek diantaranya yaitu:

---

<sup>65</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009) hlm 44

- a. Mahasiswa (usia 18-24 tahun), Peneliti mengambil subjek yang berada di fase dewasa awal karena berdasarkan teori psikososial erikson menyatakan bahwa seorang individu usia dewasa awal memasuki fase level intimacy vs isolation yang dimana tugas perkembangannya yaitu membangun hubungan interpersonal yang intens dengan lawan jenis.<sup>66</sup>
- b. Laki laki atau perempuan
- c. Sedang atau Pernah mengalami hubungan persahabatan lawan jenis lebih dari lima tahun. Kemudian peneliti mengambil 5 responden berdasarkan kriteria dari rentang umur persahabatan diatas 5 tahun, hal ini berdasarkan dari hasil penelitian dalam jurnal ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya dimana subjek penelitian dalam jurnal tersebut memiliki lama hubungan pertemanan 4 sampai dengan 7 tahun hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada dewasa awal yang ditinjau dari aspek-aspek kualitas persahabatan.<sup>67</sup> Sehingga dapat memudahkan peneliti dalam mendapatkan informasi terkait dengan bentuk penyesuaian diri yang dilakukan subjek dalam menghadapi situasi *friendzone*.
- d. Pernah mengalami *Friendzone* didalam hubungan persahabatan yang sedang dijalani.
- e. Bersedia untuk diwawancarai lebih lanjut.

Kemudian didapatkannya lima subjek yang memiliki kriteria diatas, diantaranya :

Subjek	Jenis Kelamin	Lamanya menjalin persahabatan	Domisili
NP (21)	L	6 Tahun	Purwokerto

<sup>66</sup>Sumanty,Sudirman,Puspasari “Hubungan Religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal”, April 2018 , *Jurnal: Psikologi Islam dan Budaya*. Vol.1 hlm 9.

<sup>67</sup> Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.6 No.2 (2017) 1736

INA (22)	P	6 Tahun	Banjarnegara
DM (20)	P	6 Tahun	Purwokerto
INH (23)	L	12 Tahun	Purbalingga
DW (21)	P	9 Tahun	Purwokerto

## 2. Objek Penelitian

Objek penelitian yaitu hal yang diteliti dalam sebuah penelitian. Nyoman Kutha Ratna berpendapat bahwa objek merupakan gejala yang terdapat di sekitar lingkungan manusia. Berdasarkan sumbernya, menurut spradey terdapat 3 elemen dalam penelitian kualitatif yaitu : tokoh (*actor*), kegiatan (*activity*), dan tempat (*place*).<sup>68</sup> Objek didalam penelitian ini yaitu Penyesuaian terhadap munculnya perasaan pada Hubungan *Friendzone* di kalangan mahasiswa.

## D. Sumber data

### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu data yang didapatkan secara langsung dari subjek penelitian, sehingga data itu bersifat akurat serta lebih rinci. Peneliti mengumpulkan data primer untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian.<sup>69</sup>

Peneliti mengambil lima subjek untuk diwawancarai berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti kemudian peneliti menggunakan inisial demi kenyamanan subjek dan keberlangsungan penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini berupa hasil wawancara dan observasi dengan kelima subjek subjek yaitu NP, INA, DM, INH, DW.

<sup>68</sup> Hardani, dkk, *Metode Kualitatif &Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group, 2020) hlm 368.

<sup>69</sup> Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*, (Yogyakarta: GrahaIlmu, 2010) hlm 79.

## 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang didapatkan oleh peneliti melalui beragam sumber yang telah ada. Data sekunder digunakan untuk menjadi data informasi dalam mendukung dari data primer yaitu seperti literature, penelitian terdahulu dan yang lainnya.<sup>70</sup>

## E. Teknik pengumpulan data

### 1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan serta penulisan secara sistematis mengenai unsur terdapat pada gejala objek. Metode ini dengan cara turun langsung ke lapangan, meneliti serta melakukan pencatatan informasi yang berkaitan dengan objek peneliti.<sup>71</sup>

Observasi dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan observasi terstruktur dimana peneliti menyebarkan angket survey mengenai hubungan persahabatan lawan jenis yang dimana angket tersebut disebarakan melalui WA. Dengan tujuan untuk mengetahui banyaknya mahasiswa yang mengalami hubungan *friendzone*. Selanjutnya observasi yang dilakukan langsung kepada kelima subjek dengan mengamati alur peristiwa yang kemudian dicatat lalu dianalisis. Hasil observasi dari kelima subjek menunjukkan bahwa kelima subjek telah menjalani hubungan persahabatan lawan jenis lebih dari 5 tahun. Dari hasil catatan observasi peneliti bahwa kelima subjek memiliki kepribadian yang berbeda beda yang mempengaruhi bentuk penyesuaian diri dalam menyikapi situasi *friendzone*. Dari hasil observasi kelima subjek juga memiliki perbedaan individual yang berkaitan dengan bagaimana subjek merespon serta menanggapi suatu permasalahan.

---

<sup>70</sup> M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2020) hlm 58.

<sup>71</sup> Nawawi Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: CV Alfabeta, 2003), hlm 70.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah cara untuk mencari informasi yang akurat serta terperinci kemudian selanjutnya ditunjukkan ke responden dengan model pertanyaan setelah kuisioner kemudian berupa pertanyaan secara tertulis dan lisan. Metode pengumpulan data ini sebagai suatu proses mencari informasi dalam penelitian secara tatap muka langsung antara pewawancara dengan narasumber dengan bertanya-jawab.<sup>72</sup>

Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan untuk mengetahui informasi secara mendalam dan rinci mengenai penyesuaian diri terhadap munculnya perasaan dalam hubungan persahabatan lawan jenis di kalangan mahasiswa yaitu model wawancara terstruktur, yaitu model wawancara dengan mempersiapkan sejumlah pertanyaan dimana telah dirangkai sebelumnya tetapi tetap menyesuaikan dengan keadaan narasumber, kemudian pertanyaan yang diberikan kepada narasumber memakai bahasa sehari-hari dan tidak menggunakan bahasa yang baku.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu teknik pengumpulan data kualitatif dengan cara menganalisis data. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh sudut pandang subjek melalui sebuah media. Teknik pengumpulan data dokumentasi dapat bersumber dari rekaman dan dokumen lain seperti buku harian, foto foto, dan sebagainya yang dimiliki oleh subjek. Melalui dokumentasi tersebut peneliti dapat mengumpulkan data yang diperlukan sesuai kebutuhan dalam penelitian.

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa hasil rekaman dari wawancara dengan subjek, hasil *voice note*, serta foto yang menunjukkan subjek dengan sahabat *friendzone* nya sebagai bukti pendukung.

---

<sup>72</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2011) hlm 198.



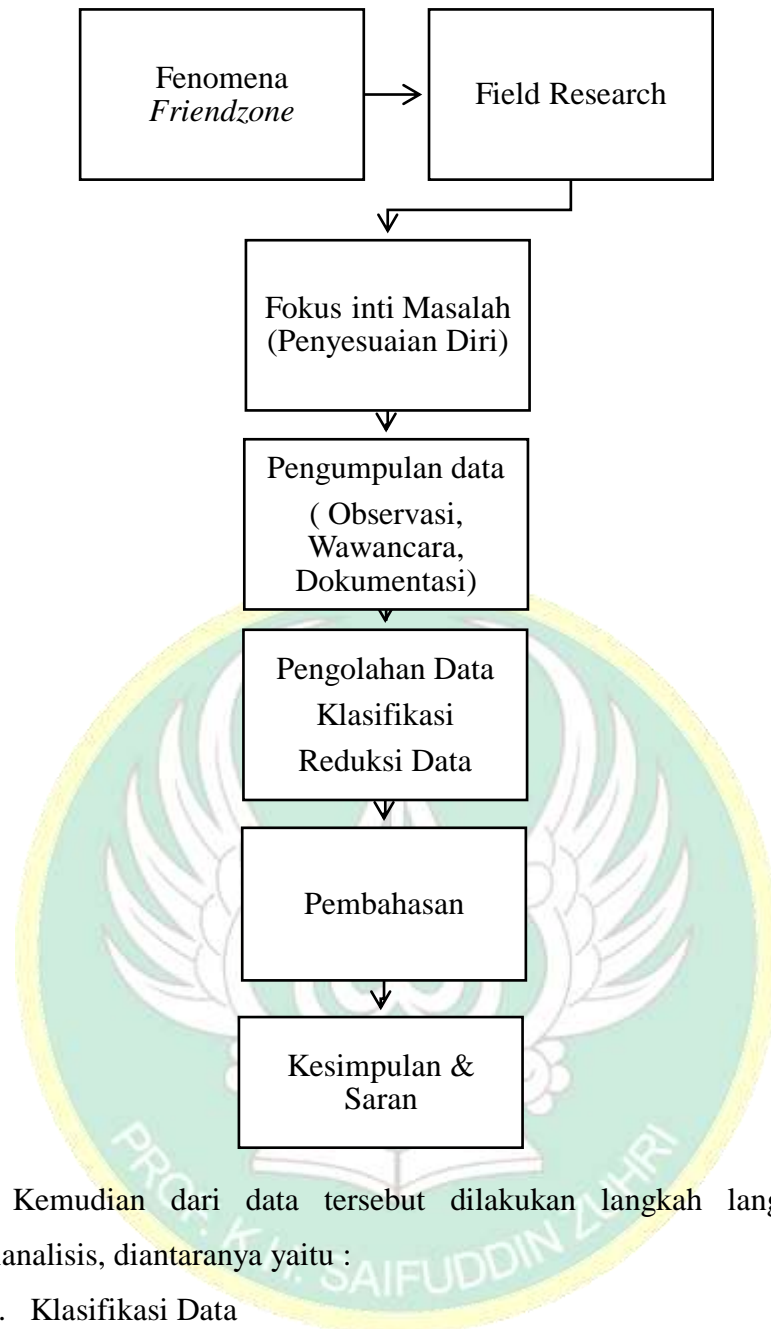
## **F. Teknik analisis data**

Analisis data yaitu sebuah usaha dalam menyusun secara sistematis informasi yang didapat dari hasil observasi, wawancara dan lainnya yang memudahkan dalam memahami serta menjadi informasi bagi orang lain.<sup>73</sup>

Dalam penelitian ini data yang diperoleh dengan penyebaran angket kuisioner Google form, setelah pengambilan sampel subjek penelitian, kemudian data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara secara langsung kepada subjek. Kemudian dari hasil wawancara selanjutnya dideskripsikan dalam bentuk narasi serta diklasifikasikan sesuai dengan rumusan masalah. Penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi untuk meneliti serta mengamati juga menggambarkan atas suatu peristiwa yang dialami oleh orang dalam sebuah situasi tertentu. Penelitian fenomenologi ini merupakan sebuah fenomena yang dialami oleh individu dan diceritakan kembali dan dilakukannya suatu analisis yang bertujuan untuk mendapatkan sebuah pembahasan yang menarik untuk di jelaskan kembali.

---

<sup>73</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2008) hlm 24.



Kemudian dari data tersebut dilakukan langkah langkah untuk dianalisis, diantaranya yaitu :

1. Klasifikasi Data

Klasifikasi data dilakukan dengan menganalisis seluruh data secara mendalam serta mengelompokkan data yang telah dipahami oleh peneliti. Pengklasifikasian data data dilakukan dengan mengelompokam yang telah dipaparkan dalam bentuk narasi yang telah dikaitkan dengan hasil dan juga teori yang digunakan selama penelitian. Peneliti mengelompokkan data hasil wawancara dengan subjek yang dibutuhkan dalam menjawab rumusan masalah.

## 2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan metode dalam menganalisis data kualitatif dengan proses pemilihan pada data yang telah didapat dan berfokus pada informasi yang telah diperoleh, yang setelahnya dilakukan penyederhanaan informasi. Tujuan reduksi data yaitu untuk menggolongkan, mengarahkan, memperjelas, serta mengatur data agar sajian data dapat dipahami dengan baik serta membawa kearah kesimpulan.<sup>74</sup>

## 3. Penyajian Data

Kemudian setelah reduksi data lalu langkah berikutnya yaitu penyajian data. Penyajian data yaitu menyajikan data yang tersusun kemudian mengambil kesimpulan serta langkah berikutnya. Dalam penulisan kualitatif penyajian data menggunakan bentuk teks naratif, sehingga data dapat lebih mudah dipahami serta memudahkan dalam menentukan langkah yang berikutnya.<sup>75</sup>

## 4. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Selanjutnya peneliti menarik kesimpulan serta verifikasi dimana dengan mencari makna yang terdapat pada hal yang ada, menulis urutan, serta konfigurasi yang terdapat dalam data. Kemudian peneliti mengambil kesimpulan lalu dicocokkan antara catatan dengan pengamatan yang telah dilakukan.

## 5. Triangulasi Data

Triangulasi data merupakan teknik yang digunakan dalam pemeriksaan keabsahan data. Denzin (1976) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan diantaranya dengan sumber, metode, penyidik dan teori. Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teori. Triangulasi sumber dalam penelitian ini yaitu dengan membandingkan data dari

---

<sup>74</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta, 2014) hlm 175.

<sup>75</sup> Imam Suprayogo dkk, *Metodologi Penulisan Sosial-Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001) hlm 199

hasil pengamatan dengan hasil wawancara. Selanjutnya triangulasi teori yaitu dengan membandingkan teori yang digunakan dalam penelitian.<sup>76</sup>



---

<sup>76</sup> Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Karya: 1989) hlm330

## **BAB IV**

### **PENYESUAIAN DIRI**

#### **DALAM MENYIKAPI MUNCULNYA PERASAAN HUBUNGAN *FRIENDZONE* PADA MAHASISWA**

Pada bab ini peneliti akan memaparkan hasil observasi dan membahas hasil penelitian yang diperoleh dari hasil kuisioner wawancara responden secara umum dan secara khusus.

#### **A. Hasil Observasi**

Observasi yang peneliti lakukan pada saat awal memulai penelitian diantaranya yaitu dengan mencari data jumlah mahasiswa BKI angkatan tahun 2020. Kemudian didapatkan data yang diperoleh peneliti dilansir melalui website [pddikti.kemdikbud.go.id](https://pddikti.kemdikbud.go.id) bahwa jumlah mahasiswa BKI aktif di tahun 2020 yang saat ini berjumlah 266 Mahasiswa.<sup>77</sup> yang terdiri dari enam kelas yaitu kelas A, B, C, D, E dan F. kemudian dari data tersebut peneliti melakukan observasi awal dengan menggunakan angket google formulir untuk mengetahui jumlah mahasiswa yang sedang ataupun pernah menjalani hubungan persahabatan lawan jenis. Kemudian dari kuisioner observasi awal penelitian dilakukannya penyebaran angket google formulir kedua melalui WhatsApp terdapat 24 responden yang mengisi kuisioner wawancara tersebut. Kemudian peneliti mengambil 5 subjek berdasarkan kriteria dari rentang umur persahabatan diatas 5 tahun, hal ini berdasarkan dari hasil penelitian dalam jurnal ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya dimana subjek penelitian dalam jurnal tersebut memiliki lama hubungan pertemanan 4 sampai dengan 7 tahun hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada dewasa awal yang ditinjau dari aspek-aspek kualitas persahabatan.<sup>78</sup> Selain itu, jika sudah menjalin hubungan persahabatan lebih dari 5 tahun maka pendalaman karakter dan pendewasaan seseorang sudah matang dalam mengambil keputusan.

---

<sup>77</sup>Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>

<sup>78</sup> 17 Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.6 No.2 (2017) 1736

Pengambilan sampel 5 subjek berdasarkan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa (usia 18-24 tahun)
2. Laki laki atau perempuan
3. Sedang atau Pernah mengalami hubungan persahabatan lawan jenis
4. Sedang atau Pernah mengalami terjebak dalam hubungan *Friendzone*
5. Bersedia untuk diwawancarai lebih lanjut.

Setelah mengetahui dan menemukan data yang dibutuhkan, selanjutnya penulis akan membuat temuan yang ada dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif (pemaparan) secara umum. Data diperoleh dari hasil kuisisioner wawancara yang disebarakan melalui google formulir yang kemudian pemaparan dan analisis data akan sejalan dengan kerangka kajian teori yang telah disesuaikan dengan point pertanyaan dalam kuisisioner wawancara yang dibagi menjadi beberapa aspek. Penulis akan mencoba memaparkannya secara umum dari keseluruhan jawaban responden.

#### 1. Aspek pertanyaan Dasar

Berdasarkan hasil pengisian responden terhadap kuisisioner wawancara dapat diketahui bahwa semua responden pernah menjalani hubungan persahabatan lawan jenis. Lamanya responden dalam menjalin hubungan persahabatan dengan lawan jenis sangat beragam dimulai dari waktu yang paling sebentar yaitu satu bulan sampai dengan yang paling lama yaitu dua puluh tahun. Cerita awal pertemuan dengan sahabat dari responden pun beragam, mulai dari karena rumah nya berdekatan sehingga sejak bayi sudah sering bermain bersama, teman satu desa, teman saat sekolah TK, teman SD, teman SMP, teman SMA, bertemu saat Kuliah, teman satu organisasi, sampai dengan bertemu dan kenal pada saat KKN. Alasan responden menjalin hubungan persahabatan ini beragam diantaranya mulai dari sebagai makhluk sosial yang membutuhkan satu sama lain, karena memperluas relasi, membutuhkan tempat untuk saling berbagi cerita, membutuhkan support dan dukungan positif dari sahabat, karena ingin saling membantu, karena satu frekuensi, karena rasa nyaman, karena rasa sayang, dan cinta sampai dengan karena merasa adanya

kecocokan untuk menjalin hubungan. Cara menjalani hubungan persahabatan lawan jenis ini berdasarkan dari hasil jawaban dari responden juga beragam dari mulai sering berkomunikasi, berinteraksi, memberikan dukungan, memberikan kepercayaan, berbagi pengalaman, berbagi cerita, berdiskusi, berkeluh kesah, bersendagurau, dan membangun keakraban.

## 2. Aspek *Friendzone*

Dari berbagai Pengertian *Friendzone* menurut responden diambil kesimpulan bahwa *friendzone* merupakan hubungan pertemanan antara laki laki dan perempuan (lawan jenis) yang salah satunya memiliki ketertarikan seksual yang melibatkan perasaan cinta namun terjebak didalam hubungan pertemanan atau persahabatan. Responden pernah mengalami *friendzone*, sebagai teman yang di *friendzone* menyadari hubungan *friendzone* ini ada sejak terdapat tanda tanda *friendzone* diantaranya yaitu komunikasi yang intens, seringnya interaksi, memberikan perhatian yang lebih, timbulnya rasa nyaman, timbulnya rasa ketertarikan atau perasaan suka, memprioritaskan sahabatnya, merasa senang saat bersama teman lawan jenisnya, merasakan salah tingkah, sampai dengan cemburu jika lawan jenis menceritakan orang lain atau sedang bersama orang lain. *Friendzone* yang dialami oleh responden terjadi karena beberapa faktor, Dalam penelitian Chakraborty tahun 2015 menyatakan bahwa faktor penyebab munculnya *friendzone* diantaranya :

- a. Invididu yang mengalami *friendzone* memiliki sisi yang menarik perhatian sahabatnya.
- b. Kurang menemukan kecocokan diantara keduanya
- c. Hanya salah satu saja yang memiliki komitmen dan harapan pada hubungan tersebut sementara temannya tidak

Kemudian dari tiga faktor menurut penelitian chakraborty peneliti membagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi ketertarikan fisik atau seksual terhadap teman lawan jenis atau faktor eksternal meliputi bentuk komunikasi dan perhatian yang diberikan teman lawan jenis yang berbeda dari sekedar teman pada

umumnya serta berasal dari anggapan orang lain terhadap hubungan tersebut. Dari hasil kuisioner wawancara diketahui bahwa 14 dari 24 responden menjawab berasal dari faktor eksternal. Kemudian 8 dari 24 responden menjawab berasal dari faktor internal. Dan 2 dari 24 menjawab keduanya.

### 3. Aspek Penyesuaian Diri

Bentuk upaya penyesuaian diri dalam menghadapi munculnya perasaan dalam hubungan persahabatan yang dilakukan oleh responden sebagai aspek penyesuaian diriya diantaranya yaitu dengan berpikir dewasa, berusaha untuk bersikap biasa saja, menjaga jarak dan menghargai batasan, tidak berperilaku berlebihan dan tau akan konsekuensi jika mengungkapkan kepada lawan jenisnya.

### 4. Aspek Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi dalam penelitian ini berkaitan dengan keinginan responden untuk keluar dari hubungan *friendzone* ini. Responden memiliki keinginan untuk keluar dari hubungan *friendzone* ini serta ingin memperbaiki hubungan yang sudah renggang, memperbaiki diri dan lebih fokus pada diri sendiri, memperbaiki hubungan menjadi layaknya teman biasa tanpa melibatkan perasaan, dan sewajarnya terhadap hubungan pertemanan ini. Karena selama terjebak dalam hubungan *friendzone* responden merasakan kecanggungan, tidak nyaman, merasa membuang buang waktu, merasa bersalah karena berharap kepada teman lawan jenisnya, merasa cemburu ketika teman lawan jenisnya menceritakan orang yang disukainya, dan merasakan diposisi serba salah.

### 5. Aspek Keharmonisan Pribadi

Keharmonisan pribadi berkaitan dengan responden yang merasakan perasaan menyesal atau tidak karena memiliki harapan lebih kepada temannya sendiri. Dari hasil jawaban kuisioner wawancara terhadap responden ditemukan bahwa terdapat 9 Orang Responden mengatakan tidak menyesal dan 15 Orang Responden menyatakan menyesal.



## 6. Aspek Penyesuaian Sosial

Berkaitan dengan teori social adjustment atau penyesuaian sosial bahwa agar terciptanya keharmonisan dalam lingkungan sosial maka diperlukannya penyesuaian, diantaranya yaitu :

- a. Mampu berinteraksi dengan individu lain dalam bentuk persahabatan
- b. Mampu menghargai individu lain
- c. Mampu bersikap simpati terhadap kesejahteraan orang lain seperti memberikan bantuan, jujur, rendah hati serta empati.
- d. Mampu berinteraksi sosial dengan baik.

Berdasarkan teori penyesuaian sosial diatas pada point pertama, mampu berinteraksi dengan individu lain dalam bentuk persahabatan dari hasil penelitian didapatkan bahwa 21 dari 24 responden menjawab hubungannya dengan temannya saat ini baik baik saja. Dan 3 dari 24 responden menjawab tidak berkomunikasi lagi atau sudah tidak baik baik lagi. Dan hubungan persahabatan antara responden dengan sahabatnya menjadi berubah menjadi canggung, menjadi renggang, menjauh, ilfeel, akward moment dan mengurangi komunikasi dan menjadi asing. Namun 3 dari 24 responden menjawab dengan tetap menghargai dan saling mengerti perasaan satusama lain dengan memahami perspektif masing masing. Berkaitan dengan hal tersebut 21 dari 24 responden memiliki keinginan untuk berteman kembali tanpa melibatkan perasaan didalam hubungan tersebut. Sedangkan 3 dari 24 responden menyatakan menyatakan bahwa lebih baik tidak berkomunikasi atau tidak menjalin hubungan apapun lagi dan menjadi asing kembali seperti sebelum mengenalnya.

Pada point kedua terkait dengan kemampuan individu menghargai individu lain semua rseponden memiliki kemampuan dalam menghargai keputusan dari sahabatnya dan 23 dari 24 responden menjawab bisa menjalin pertemanan kembali, dan 1 dari 24 responden menjawab tidak bisa karena sudah tidak ingin berteman dan merasa sangat dikecewakan.

Point ketiga, Mampu bersikap simpati terhadap kesejahteraan orang lain seperti memberikan bantuan, jujur, rendah hati serta empati.

Responden memberikan bentuk simpati dan empatinya dengan menanyakan kabar, memberikan perhatian sewajarnya, tetap menjaga komunikasi yang baik, menjadi pendengar yang baik, memberikan support kepada sahabatnya.

Point keempat, Mampu berinteraksi sosial dengan baik. Meliputi bentuk penyesuaian diri yang dilakukan responden untuk tetap menjaga hubungan persahabatan yang sudah lama terjalin yaitu dengan menjaga komunikasi dengan menanyakan kabar dengan sewajarnya, tetap memberikan dukungan dan kepedulian. Kemudian cara berinteraksi sosialnya yaitu dengan berinteraksi dan komunikasi sewajarnya dan menghargai batasan serta bersikap lebih dewasa dalam menjalin pertemanan.

#### 7. Aspek kemampuan mengatasi ketegangan

Kemampuan mengatasi ketegangan merupakan bagian dari bentuk penyesuaian diri. Berkaitan dengan hal tersebut maka tentunya dalam hubungan *friendzone* memiliki dampak baik bagi diri sendiri maupun bagi hubungan persahabatan tersebut, dampak yang dialami responden diantaranya menjadi canggung, tidak nyaman, munculnya ketegangan dalam hubungan, terjadinya perubahan dinamika sosial dilingkungan pertemanan, hubungannya menjadi renggang atau berjarak, bagi beberapa orang menjadi menjauh, memutuskan untuk tidak berkomunikasi lagi, hingga merusak pertemanan. Kemudian cara berfikir dan tindakan yang dilakukan oleh responden dalam mengatasi situasi *friendzone* ini yaitu dengan bersikap dewasa, mencari alternatif, memahami bahwa mencintai tidak harus memiliki, dan merelakan ingin berteman tanpa ada perasaan lebih, menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan yang valid. Jadi walaupun dampaknya persahabatan atau pertemanan itu menjadi memudar, Terbuka dalam berkomunikasi, tetap jujur tentang perasaan, dan mempertimbangkan apakah dapat mempertahankan hubungan persahabatan tanpa menekan perasaan romantis, dan dan terima keputusan mereka dengan lapang dada serta menghormati perasaannya.

Kemudian dari hasil kuisisioner wawancara tersebut dilakukannya purpose sampling, dimana peneliti mengambil responden yang memiliki kriteria yang lebih spesifik yaitu berdasarkan umur persahabatan diatas lima tahun dan pernah terjebak *friendzone* dalam hubungan persahabatan itu, berdomisili di purwokerto, dan siap untuk dapat diwawancarai lebih lanjut. Didapatkan lima subjek diantaranya yaitu INA, NP, DM, INH, DW. Dalam rentang umur persahabatan lawan jenis diatas lima tahun tentunya memiliki berbagai tantangan yang telah dilalui oleh responden, sehingga kriteria spesifik dalam pengambilan sampel ini yaitu hubungan persahabatan lawan jenis yang telah berlangsung lebih dari lima tahun. Peneliti mengambil umur persahabatan lebih dari lima tahun karena berdasarkan rentang umur persahabatannya yang cukup lama. Sebagaimana arti persahabatan yang didefinisikan oleh Hays sebagai situasi saling bergantung antara dua orang dalam jangka waktu yang lama dengan tujuan untuk memenuhi sosioemosional individu yang di dalamnya terdapat berbagai tipe dan tingkatan keakraban, afeksi, dan saling menolong.<sup>79</sup> Sehingga dapat memudahkan peneliti dalam mendapatkan informasi terkait dengan bentuk penyesuaian diri yang dilakukan subjek dalam menghadapi situasi *friendzone*. Mahasiswa (usia 18-24 tahun), Peneliti mengambil subjek yang berada di fase dewasa awal karena berdasarkan teori psikososial erikson menyatakan bahwa seorang individu usia dewasa awal memasuki fase level intimacy vs isolation yang dimana tugas perkembangannya yaitu membangun hubungan interpersonal yang intens dengan lawan jenis.<sup>80</sup> Kemudian dari hasil pengisian kuisisioner wawancara didapatkan kelima subjek tersebut. Selanjutnya peneliti akan mencoba memaparkannya secara mendalam berdasarkan subjek dengan kriteria khusus tersebut.

---

<sup>79</sup> Ditta Febrieta, Relasi Persahabatan. *Jurnal Karya Ilmiah*, Vol. 16 No.2, 2016.

<sup>80</sup> Sumanty, Sudirman, Puspasari "Hubungan Religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal", April 2018, *Jurnal: Psikologi Islam dan Budaya*. Vol.1 hlm 9.

## B. Deskripsi Data

### 1. Deskripsi Data Subjek INA

#### a. Identitas Diri

Nama samaran	: INA
Tempat, tanggal lahir	: Banjarnegara,
Usia	: 22 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Domisili	: Purwokerto
Agama	: Islam
Pekerjaan	: Mahasiswa

Subjek INA Merupakan seorang mahasiswa berumur 22 tahun yang berasal dari kabupaten banjarnegara. Subjek INA saat ini sedang menempuh pendidikannya di UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri purwokerto jurusan Bimbingan konseling islam semester tujuh. Saat ini INA berdomisili di purwokerto, kabupaten banyumas. Ketika wawancara dilakukan INA termasuk narasumber yang aktif dan terbuka dalam menjawab pertanyaan kecuali ketika membahas mengenai perasaan. INA cenderung untuk tidak membahas terkait perasaannya terhadap sahabatnya. Kemudian selama wawancara dilakukan dengan menggunakan bahasa sehari hari.

#### b. Deskripsi Tanda *Friendzone* Dalam Hubungan Persahabatan Lawan Jenis

Subjek INA pertama kali bertemu dengan sahabatnya saat sekolah di MA di Banjarnegara. Awal pertemuannya yaitu dari sekolah di madrasah aliyah INA dan sahabatnya ini berbeda jurusan dan beda kelas. INA dan sahabatnya mulai akrab ketika kelas 1 SMA akhir ketika itu INA dan sahabatnya masuk di tiga organisasi yang sama (PMR, OSIS, Perfilman). INA menjalin hubungan persahabatan dengan lawan jenis ini sejak SMA sampai dengan sekarang.

*“Karena sering ketemu dan sering komunikasi juga makanya sampe sekarang masih akrab, kalo buat komunikasi nya gak intens banget sih terus juga kaya*

*chattingan, awalnya sih curhat dan cerita cuma skrg udah jarang karena dia kuliah sambil kerja jadinya sibuk”<sup>81</sup>*

Salah satu alasan INA menjalin hubungan persahabatan yaitu karena adanya kesamaan visi misi dalam hidup dan agar memiliki teman yang dapat berbagi dalam segala hal. Sehingga sejak saat itu INA dan sahabatnya selalu berbagi baik suka maupun duka.

*“alasan aku menjalin hubungan persahabatan ini itu karena awalnya kita sering cerita tentang visi misi hidup, nah dari visi misi hidup itu kaya ada kesamaan, nah dari cerita itu kita kalo mau ngambil keputusan kaya saling tanya satu sama lain, jadi kalo dia lagi ada hubungan sama siapa, atau kalo dia lagi ada masalah apa pasti dia ceritain. Saling sharing dan berbagi”<sup>82</sup>*

Sebagaimana menurut O’Meara pada tahun 1989 yang menyatakan bahwa terdapat empat rintangan yang harus dihadapi seseorang yang menjalin hubungan persahabatan lawan jenis, diantaranya yang *pertama*, rintangan ikatan emosional kondisi dimana individu memahami arti perasaan yang mereka rasakan dan berikan. Seseorang yang sedang menjalin hubungan ini akan dihadapi rintangan dalam menjalin hubungan emosi non-romantis yang individu miliki yang terdapat di dalamnya. Subjek INA dan sahabatnya menjalani hubungan persahabatan ini dengan berbagi cerita namun tetap menghargai batasan atau privasi masing masing. Dalam situasi ini subjek INA menjalin hubungan ini dengan memahami perasaan yang dirasakan dan diberikan terhadap lawan jenisnya.

*“awalnya kan itu sampe sekarang dia tuh kaya sering curhat curhat cerita cerita setiap permasalahannya ke aku. Cuma ga setiap kali cerita karena kan sekarang dia kuliah sambil kerja gitu jadi jarang ketemu karena sibuk.”*

*“Kalo cara menjalani hubungan persahabatannya biar sampe kaya sekarang sih kita punya privasi, ga setiap cerita dia dilibatkan, karena Emang namanya sahabat kan ketika ada momen dimana kita saling membutuhkan kita*

---

<sup>81</sup> Hasil Wawancara dengan subjek INA pada 8 November 2023

<sup>82</sup> Hasil Wawancara dengan subjek INA pada 8 November 2023

*cerita disitu, terus kaya ada event kaya reuni atau apa sering dilibatkan, sama kalo lagi ada liburan satu sama lain main ke rumah, karena Emang orangtua udah saling tau”<sup>83</sup>*

Pengertian *Friendzone* menurut subjek INA yaitu sebuah hubungan persahabatan yang didalamnya memilii perasaan dan menganggap hubungan ini lebih dari teman biasa.

*“Menurut saya , dalam lingkup hubungan persahabatan itu ada perasaan satu sama lain. Dalam artian kaya memandang salah satu dari hubungan ini bukan teman atau sahabat tapi lebih. Kaya suka sama seseorang gitu”*

Rintangan yang *kedua* menurut O’Meara pada tahun 1989, yaitu rintangan eksternal dimana sebuah rintangan yang berkaitan dengan individu lain di luar hubungan itu. Orang lain berpersepsi bahwa hubungan ini merupakan hubungan romantis, karena dalam hubungan ini tidak terdapat cultural script di lingkungan masyarakat.

Dalam hubungan persahabatan INA dan sahabatnya ini biasanya mendapat perhatian dari teman teman INA yang berpandangan bahwa INA dan sahabatnya ini akan berjodoh dan menikah karena INA yang jarang dekat dengan lelaki selain dengan sahabat nya. Sehingga memunculkan anggapan bahwa INA dan sahabatnya cocok menjadi pasangan.

*“Kalo perasaan sih kadang mikir, temen temen suka bilang ‘jangan jangan itu jodoh kamu, dari temen sampe nikah soalnya kan kaya apa apa kamu jarang hubungan sama cowo, tapi kalo sama dia tuh kaya sering, kalo telfon an tuh bisa lama’. ( kata teman teman INA) tapi aku juga kaya menyangkal kaya ‘apa iya?’ Terus juga gak seintens itu kalo cowo cewe kan chat intens tapi ini tuh jarang, dia juga bilang kalo ada apa apa kabarin, terus kemarin juga katanya mau dateng tapi sampe sekarang malah belum. Sering ketemu juga kalo dia lagi di Purwokerto ngabarin ‘aku lagi di Purwokerto, mau ketemu ngga?’ Kayagitu”*  
*“Kalo tanda dari pihak sananya ya kaya menyangkal ,*

---

<sup>83</sup> Hasil Wawancara dengan subjek INA 8 November 2023

*enggga ini cuma temen temen aja gitu”<sup>84</sup>*

Rintangan yang *Ketiga* yaitu ketertarikan seksual yang dianggap sebuah rintangan yang berat untuk individu yang tidak mempunyai pasangan romantis (pacar) karena hubungan dekat yang terjalin antara dua individu didalam hubungan persahabatan lawan jenis ini dapat mengarah pada ketertarikan seksual. teman teman INA yang berpandangan bahwa INA dan sahabatnya ini akan berjodoh dan menikah karena INA yang jarang dekat dengan lelaki selain dengan sahabat nya. Sehingga memunculkan anggapan bahwa INA dan sahabatnya cocok menjadi pasangan. Tanda munculnya perasaan dari sahabat nya INA yaitu seperti memberikan perhatian lebih kepada INA. Namun INA menyangkal hal tersebut karena merasa bahwa sahabatnya memang perhatian ke semua orang.

*“Ini lebih ke temen temen yang nyadarin sih, ini tingkah lakunya udah lebih, harusnya dia ga kaya gini kaya ngasih perhatian lebih, tapi ya aku gak nyadar juga kaya paling enggak kok cuma biasa aja kesemuanya juga paling kaya gitu.”<sup>85</sup>*

### c. Dampak *Friendzone* subjek INA

*Friendzone* ini dapat mempengaruhi hubungan persahabatan yang sudah terjalin, maka akan berdampak pada hubungan tersebut, diantaranya yaitu Kecanggungan: Berdasarkan fenomena yang terjadi pada persahabatan lawan jenis, terdapat masalah yang sama yaitu salah satu individu terjebak *friendzone* pada sahabat lawan jenisnya, tak jarang individu yang terjebak *friendzone* bisa melanjutkan hubungannya seperti semula karena akan terjadi kecanggungan diantara mereka. Orang dengan perasaan tak terbalas mungkin merasa tidak nyaman atau malu di sekitar orang lain, sementara orang lain mungkin merasa tertekan atau tidak nyaman dengan perhatian yang

<sup>84</sup> Hasil Wawancara dengan subjek INA 8 November 2023

<sup>85</sup> Hasil Wawancara dengan subjek INA 8 November 2023

mereka terima. sehingga persahabatan menjadi renggang dan tak jarang individu memutuskan untuk tidak berkomunikasi dengan sahabatnya .<sup>86</sup>

Salah satu dampak yang dialami oleh INA yaitu lingkungan INA menganggap bahwa hubungan persahabatan antara INA dan sahabatnya ini lebih dari sekedar sahabat. Namun INA menyangkal dan setelah teman teman INA mengatakan hal tersebut berdampak bagi INA yaitu INA menjadi lebih canggung ke Sahabatnya dan memutuskan untuk tidak berkomunikasi dengan sahabatnya sementara waktu.

*“ kalo abis di bilangin gitu jadi canggung sih, kaya udah lah gausah chat dulu biarin aja. Tapi kalo masih ada komunikasi ya aku hubungin lagi gitu.”<sup>87</sup>*

Namun INA tidak mengalami dampak kehilangan sahabatnya karena INA tetap berusaha menjaga hubungan yang telah lama terjalin dengan sahabatnya. Sehingga hubungan INA dan sahabatnya sampai saat ini masih terjalin dengan baik.

#### **d. Bentuk upaya penyesuaian diri**

Penyesuaian diri terhadap sosial (*social adjustment*) Agar terciptanya keharmonisan dalam lingkungan sosial maka diperlukannya penyesuaian yang dilakukan oleh INA dalam menghadapi situasi *friendzone* ini diantaranya yaitu INA Mampu berinteraksi dengan individu lain dalam bentuk persahabatan, INA juga Mampu menghargai individu lain sebagai sahabatnya, dan mampu bersikap simpati terhadap kesejahteraan orang lain seperti memberikan bantuan, jujur, rendah hati serta empati serta Mampu berinteraksi sosial dengan baik.

upaya untuk menyesuaikan diri dalam situasi yang seperti ini.

---

<sup>86</sup> Audrey Shaquilla\*, Suci Rahma PERBEDAAN KUALITAS PERSAHABATAN PADA MAHASISWA DI KOTA PADANG DI TINJAU DARI JENIS kelamin, *CAUSALITA: Journal Of Psychology* E-ISSN: 2988-2354 <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs> Vol. 1 No. 2 Tahun 2023

<sup>87</sup> Hasil Wawancara dengan subjek INA 8 November 2023



Caranya dengan tidak memutuskan hubungan silaturahmi, dan lebih baik untuk tidak mengatakan apapun terkait dengan perasaan masing masing. Lebih baik memendam perasaan tersebut agar tidak merusak hubungan persahabatan yang sudah terjalin sejak lama

*“ kalo dari aku sih yaudah biarin aja , tiap orang punya pendapatnya masing masing , kalo aku pribadi yang penting jangan pernah putus hubungan silaturahmi , apalagi udah sahabat an lama , jangan sampe karena persepsi kita sendiri malah jadi ngejauh dan putus hubungan. Kalo dari aku mending kalo ada rasa dari salah satu ya diem aja jangan di ungkap in , kalo jodoh juga ga kemana, dari pada nanti yang ada malah merusak hubungan yang udah ada.”<sup>88</sup>*

Sebagaimana dalam Teori penyesuaian diri positif bahwa subjek INA memiliki bentuk penyesuaian diri positif karena dalam menghadapi problem subjek INA cenderung tetap stabil emosinya, sehingga emosinya tetap terkendali dan tidak terbawa oleh perasaan , kemudian subjek INA dalam memecahkan permasalahan tetap berpikir rasional, realistis dan objektif dalam situasi ini. Serta dapat menerima masukan dan saran.

## 2. Deskripsi Data Subjek NP

### a. Identitas Diri

Nama samaran : NP  
 Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 20 Maret 2002  
 Usia : 21  
 Jenis Kelamin : Laki laki  
 Domisili : Sumampir  
 Agama : Islam  
 Pekerjaan : Mahasiswa

Subjek NP Merupakan seorang mahasiswa berumur 21 tahun yang berasal dari Jakarta. Subjek NP saat ini sedang menempuh pendidikannya di UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri purwokerto jurusan

<sup>88</sup> Hasil Wawancara dengan subjek INA pada 8 November 2023

Bimbingan konseling islam semester tujuh. Saat ini NP berdomisili di Sumampir, purwokerto, kabupaten banyumas. Kegiatan subjek sehari hari saat ini yaitu kuliah dan kerja. Ketika wawancara dilakukan NP termasuk narasumber yang cukup aktif dalam menjawab pertanyaan dan selama kegiatan wawancara ini dilakukan dengan menggunakan bahasa sehari hari.

**b. Deskripsi tanda *friendzone* dalam hubungan persahabatan lawan jenis**

Subjek memiliki hubungan sahabat lawan jenis sejak SMP sampai dengan sekarang. Terhitung sekitar enam tahun lamanya menjalani hubungan persahabatan. sahabat NP terdiri atas empat laki laki dan tiga perempuan..

*“Kalo gua sendiri punya sahabat lawan jenis itu dari pas SMP, kelas satu SMP sampe sekarang masih, tapi karena gua ngerantau jadi jarang ada komunikasi.”*

*“Berati sekitar enam tahun lah sahabatan sama mereka.”*

*“jumlah anggotanya itu enam apa tuju gitu nah Cuma satu satu udah pada mencar kaya gua kan sekarang di purwokerto, mungkin gua kaya udah nggak terlalu intens sama mereka. Jadi cowonya itu tiga, cewenya empat.*

Awalnya NP menjalin hubungan persahabatan ini karena sewaktu SMP NP dan temannya ini sering pulang bareng ke arah yang sama, yang kemudian lama kelamaan semakin akrab dan dekat sehingga terjalin lah hubungan persahabatan.

*“ awal mula gua ketemu mereka ini, kita tuh satu tujuan pulang ke rumah stau arah, terus juga seklahnya jauh, namanya juga anak SMP disuruh buat mandiri untuk pulang sendiri, akhirnya tuh sering pulang bareng, pertama kita ngga saling kenal kan, kenalnya tuh satu dua orang doang, terus lama lama saling kenal dari temen ke temen nah jadilan satu cicrle gitu satu pertemanan satu sahabatan, nah dai situ kita sahabatan kaya pulang bareng terus, terus ngerayain ulangtahun bareng, apa apa bareng. Sampe SMA karena di SMA kita juga beda sekolah tapi kita tetep jaga komunikasi saling kasih akabar, kalo mau main juga saling ngajak satu sama lain, tapi kalo sekaran sih udah renggang sih, udah jarang main.”*

Alasan NP Menjalin hubungan persahabatan ini yaitu dikarenakan rasa nyaman ketika berbagi cerita dan ngobrol, dan merasa bahwa dirinya diterima di lingkungan pertemanannya begitu pula sebaliknya. NP merasa di dukung dan di berikan semangat oleh sahabat sahabatnya sampai ketika disuatu kondisi NP memiliki perasaan lebih ke salah satu sahabatnya.

*“ya karena saling berbagi aja, terus juga enak buat sharing ngobrol bareng, jadi kaya ngerasa gua di terima mereka dan mereka menerima gua.”*

*“Lebih ke saling support sih, kita saling support apalagi kan pas kelas sembilan itu kita nyari sekolah ya ke SMA, nah itu kita saling tanya mau masuk sekolah mana dan jurusan, dan mereka support juga”*

*“pernah ada friendzone di dalem hubungan ini itu ya salah satunya gua sendiri pas masih SMP, karena intens ketemu kelas tiga SMP. Ya namanya ketemu bareng terus menerus, pulang bareng nah dari situ timbul lah rasa suka. Walaupun ya dia udah punya cowo sendiri waktu itu.”<sup>89</sup>*

Dalam studi Buchler pada tahun 2014, terdapat tiga prinsip ideologis umum terkait dengan *friendzone*. *Pertama*, Terdapat ekspresi yang terang terangan atau yang tersirat mengenai perasaan yang dimiliki salah satu pihak terhadap lawan jenisnya yang tidak membalas perasaannya. Yang dialami oleh subjek NP Sejak SMP kelas tiga NP merasa bahwa ternyata dalam hubungan persahabatan ini mengalami *Friendzone*, namun saat itu sahabat NP ini sudah memiliki pacar. *Kedua*, *Friendzone* merupakan suatu situasi yang tidak diinginkan dialami oleh siapapun. Subjek NP ini merasakan situasi tersebut, dan yang ketiga *friendzone* ini menjadi satu satunya pilihan yang logis terhadap minat romantis dari salah satu pihak yang memiliki keinginan tersebut untuk mengakhiri hubungan tersebut secara keseluruhan. Karena yang dialami subjek NP ini mengalami *Friendzone*, namun saat itu sahabat NP ini sudah memiliki pacar, sehingga NP menyadari bahwa hubungan persahabatannya lebih penting.

---

<sup>89</sup> Hasil Wawancara dengan subjek NP pada 27 November 2023

*“Sejak SMP itu kelas tiga, terus tanda tandanya tuh gue lebih kenunjukin dan caper ke dia lebih ke nunjukin kaya hal hal yang seharusnya ga gua lakuin ya gua lakuin karena biar dia notice.*

*Tapi kayanya dari dianya gak nyadar kalau gua suka, karena gua tipe orang yang diem dan karena gua tau kalo dia udah punya pasangan nah akhirnya ya gua diem aja. Dari di circle itu ada yang tau kalo gua suka sama dia satu cewe itu temen SD gua, ya gua cerita lah ke dia, jadi cewe itu cantik banget dan keluarga berada juga nah siapa lah yang nggak suka, nah gua cerita ke temen cewe gua yang dari SD ini kalo gua suka sama dia, terus gimana ya dia udah punya cowo, nah gua cerita ke dia tapi respon temen gua ini kaya gak menyetujui gitu loh, pernah tuh di satu moment dia ngerayain ulangtahun cowonya sama kita, ya bisa di bilang kaya deket juga sama cowonya. Ngerayain ulang tahun dia di rumah dia jadi kita diajak tuh surprise dan ya gua sama dia jadi gua harus bisa liat dia bahagiannya kaya gitu, makanya sebenarnya gua gamau ikut tapi gua diajak sama temen gua yang SD ini buat yaudah ikut aja sih, kaya ngomong ngapain sih suka sama sahabat sendiri masih banyak kok cewe disana, akhirnya ngerayain lah ulang tahunnya, terus dapet kabar juga kalo pas lulus ternyata dia putus.*

*Sebenarnya gua sempet pengen ngungkapin itu dari pas gua cerita ke temen SD gua disitu udah mau ngungkapin pas besoknya. Karena kan gak ada eskul jadi bisa pulang bareng jadi ya pengen sekalian ngungkapin gitu tapi pas gua cerita kaya gitu respon dia kaya gak nerima gitu jadi ya udah. Karena takut canggung juga”*

### **c. Dampak Friendzone NP**

Orang dengan perasaan tak terbalas mungkin merasa tidak nyaman atau malu di sekitar orang lain, sementara orang lain mungkin merasa tertekan atau tidak nyaman dengan perhatian yang mereka terima. Hal ini karena keinginan membangun hubungan dari sahabat ke hubungan yang lebih dari sahabat tidak terwujud, sehingga persahabatan menjadi renggang dan tak jarang individu memutuskan untuk tidak berkomunikasi dengan sahabatnya.

Dampak dari munculnya perasaan dalam hubungan persahabatan lawan jenis yang dirasakan oleh NP ini yaitu merasa bahwa hubungan

ini sampai kapan pun akan tetap menjadi teman dan untuk bisa lebih dari sekedar teman itu kecil kemungkinannya dan NP menjadi canggung serta terkadang ada keinginan untuk menjauh dari sahabatnya yang ia sukai.

*“Dampak setelah gue ngerasain itu sih yang pertama gua ngerasa nggak bakal bisa dapetin dia gitu, karena kan udah keterikatan dalam hubungan persahabatan kan sama dia pasti ngerasa canggung lah, namanya perasaan suka pasti kan canggung terus ngerasa pengen ngejauh dikit. Jadi ya karena emang gua udah tau dia punya cowo terus gua tiba tiba suka ya gua ga bisa kaya yaudah ga mungkin juga. Nah terus juga karena dia sahabat gua jadi kaya yang yaudahlah pendem aja.”<sup>90</sup>*

#### **d. Bentuk penyesuaian diri menyikapi hubungan *friendzone***

Bentuk Penyesuaian diri terhadap sosial (*social adjustment*) yang dilakukan oleh subjek NP dalam menciptakan keharmonisan dalam lingkungan sosialnya yaitu dengan berinteraksi sosial dengan baik dan mengutamakan hubungan persahabatan yang telah terjalin serta mampu menghargai individu lain.

Namun selain itu bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh NP yaitu dengan menyibukkan diri dan dengan tidak mengutarakan perasaannya kepada sahabatnya agar tetap menjaga hubungan yang sudah terjalin lama.

*“Jadi bentuk penyesuaian diri dari guanya lebih ke menyibukkan diri biar ga ketemu juga, nah kita sama sama sibuk organisasi juga, jadi dia juga sibuk pramuka gua sibuk silat, jadi ya susah. Kalo sekarang si ya kalo gua pulang ya masih negor negor. Tapi kalo buat main emang udah engga karena emang sibuk masing masing.”<sup>91</sup>*

Penyesuaian diri yang dilakukan oleh subjek NP termasuk pada penyesuaian diri yang positif karena menerima masukan dan saran dalam memecahkan permasalahan terutama saat subjek

<sup>90</sup> Hasil Wawancara dengan subjek NP pada 27 November 2023

<sup>91</sup> Hasil Wawancara dengan subjek NP pada 27 November 2023

menceritakan perasaannya kepada pihak ketiga dan subjek menerima masukan dari pihak ketiga untuk tidak mengutarakan karena mengutamakan hubungan persahabatan yang telah terjalin. Kemudian dalam menghadapi situasi ini subjek NP cenderung tetap mengendalikan emosi dan perasaannya.

### 3. Deskripsi Data Subjek DM

#### a. Identitas Diri

Nama samaran : DM  
 Tempat, tanggal lahir : Purwakarta, Oktober 2001  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Domisili : Karangjambu , Purwokerto Utara, Kab. Banyumas  
 Agama : Islam  
 Pekerjaan : Mahasiswa

Subjek DM merupakan seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang berasal dari Purwakarta. Subjek DM saat ini sedang menempuh pendidikan nya di UIN Prof K.H SAIFUDIN Zuhri Purwokerto semester 7 jurusan BKI. Saat ini DM Berdomisili di Karangjambu Purwokerto utara , Banyumas.

#### b. Deskripsi Tanda *Friendzone* Dalam Hubungan Persahabatan Lawan Jenis

Awal pertemuan subjek DM yaitu ketika DM teman saat SMA, dan terjalin lah komunikasi antara DM dengan sahabatnya.

*“Awal nya tuh karena sering ketemu dan komunikasi secara langsung akhirnya kita jadi tukeran instagram awalnya ya komunikasi nya via instagram aja terus setelah dari instagram pindah ke wa”<sup>92</sup>*

Tanda munculnya perasaan dalam hubungan persahabatan antara DM dan sahabatnya ini yaitu komunikasi yang intens dari mulai

---

<sup>92</sup> Hasil Wawancara dengan subjek DM pada 7 November 2023

chatting sampai dengan *video call* yang hampir setiap hari dilakukan. Sehingga DM dan sahabat nya ini seperti menyadari bahwa hubungan ini lebih dari teman karena komunikasi berbeda dari hubungan pertemanan pada umumnya.

*“kan awalnya tuh cuma chattan biasa, awalnya aku gak ada mikir lebih ke dia, terus ternyata pas lulus awalnya aku mikirnya kita ga bakal chattan lagi kaya bubar yaudah kita juga temen an biasa doang, buat kontak doang. Ternyata malah yang chat an terus tuh kaya dari kegiatan bangun pagi sampe mau tidur lagi itu bener bener chattan 24/7, ya vc ya chattan terus akhirnya kayanya kita nyadar dua duanya kalau kita udah beda dari temen deh. Kaya masa temen kaya gini ? Ga mungkin juga kan, terus akhirnya aku nyadar terus dianya nyadar terus udah.”<sup>93</sup>*

Sebagaimana dalam studi Buchler pada tahun 2014, prinsip ideologis umum terkait dengan *friendzone* bahwa yang dialami oleh subjek DM yaitu terdapat ekspresi yang tersirat mengenai perasaan yang dimiliki DM terhadap lawan jenisnya yang tidak membalas perasaannya.

### c. Dampak *Friendzone* subjek DM

Individu yang terjebak *friendzone* bisa melanjutkan hubungannya seperti semula karena akan terjadi kecanggungan diantara mereka. Jika satu orang memiliki perasaan romantis atau seksual terhadap orang lain, hal itu dapat menciptakan dinamika yang canggung dalam persahabatan.<sup>94</sup> Hal ini dirasakan oleh subjek DM dan sahabatnya ini yaitu ketika DM merasa kebingungan dari perilaku yang muncul oleh sahabatnya apakah wajar dikatakan sebagai teman biasa atau memang lebih dari sekedar teman.

*“soalnya notabenenya kalo cewe nyatain duluan, harga diri. Terus resiko di tolaknya juga lebih tinggi, gitu. Jadi bingung loh , gak ngungkapin, cowonya kaya gitu terus, misal kita butuh kepastian cowonya bilang, kan kita*

<sup>93</sup> Hasil Wawancara dengan subjek DM 7 November 2023

<sup>94</sup> Audrey Shaquilla & Suci Rahma PERBEDAAN KUALITAS PERSAHABATAN PADA MAHASISWA DI KOTA PADANG DI TINJAU DARI JENIS kelamin, *CAUSALITA: Journal Of Psychology* E-ISSN: 2988-2354 <https://jurnal.causalita.com/index.php/> Vol. 1 No. 2 Tahun 2023

*temenan. Maksudnya wajar gak sih kalau temenan kaya gini. Nggak bagi cewek tuh ini gak wajar. Lu sibuk, lu lagi kerja nih, lu ngapain ngechat gua. Kaya lu ngabarin capek banget, lu nyempetin pegang hp buat ngechat gua ngapain... itu teh sama aja oh berarti lu inget gua nih di sela sela kesibukan lu. Kan beda, cewe mah beda kalo lagi kaya gini ya gua ga bales chat dia. Nah kalo cowo mah beda cowo pasti bilang maaf gua baru pegang hp. Lah gua gak nanya. Kan beda lagi, jadi beda lah cewe sama cowo mah.”<sup>95</sup>*

Kemudian selain merasakan kebingungan atas perilaku yang dilakukan oleh sahabatnya DM juga merasakan kecanggungan karena hal tersebut telah di sadari oleh DM dan sahabatnya sehingga kemudian yang dirasakan keduanya menjadi berjarak.

*“Canggung sih, terus kaya aku sama dia jadi berjarak”  
Terus kalau misalnya akunya mau ngechat ya aku takut sana mikirnya akunya berlebihan, terus kalo ngebales chat dia jadi yang biasa aja. Gak yang panjang gitu loh. Biar sana nya juga gak mikir yang berlebihan juga.” “dari dianya kalo sekarang sekarang ngejauh ya, karena yang awalnya intensif banget chatan, sekarang engga. Terus jadi kelihatan ngejarak nya loh.  
“akward sih pasti, tapi kan karena jauh juga sekarang, komunikasinya Cuma dari WA doang, tapi kalo ketemu ya kayanya akward, gabisa sih... pasti ish pasti kalo friendzone tuh canggungnya tuh pasti. Gak bisa yang biasa aja, gak bisa.”<sup>96</sup>*

Kemudian DM juga berpandangan bahwa ketika hubungan persahabatan antara lawan jenis ketika salah satu nya sudah memiliki perasaan maka hubungan tersebut tidak akan bisa seperti dulu lagi hal ini sejalan dengan penelitian dalam jurnal *causalita: Journal Of Psychology* yang berjudul perbedaan kualitas persahabatan pada mahasiswa di kota padang di tinjau dari jenis kelamin, bahwa individu terjebak *friendzone* pada sahabat lawan jenisnya, tak jarang individu yang terjebak *friendzone* bisa melanjutkan hubungannya seperti

<sup>95</sup> Hasil Wawancara dengan subjek INA

<sup>96</sup> Hasil Wawancara dengan subjek DM 7 November 2023



semula karena akan terjadi kecanggungan diantara mereka.<sup>97</sup>

*“hubungan persahabatan yang udah lama dan ketika salah satunya udah ada yang nyatain kan udah akward moment nah ini udah gabisa sih, gabisa menjalin hubungan persahabatan kaya sebelumnya, karena udah gabisa diselamatkan, gak bisa balik lagi seratus persen, gabisa balik lagi kaya yang dulu loh, kan kalo dulu kan , kalo kita punya pacar kan kita saling ngenalin , tapi kalo udah ada friendzone kaya gitu tuh udah gabisa kaya gitu lagi. Akunya mikir kasian ke dianya, dianya juga pasti gabakal ngasih feedback baik deh ke aku. Dia gabakal ngasih saran dan opsi kaya gitu lagi, dia pasti bakalan kaya yang bodoamat gak sih, kaya dianya juga bakalan mikir kitanya yang jahat. Jadi gabisa.paling balik limapuluh persen lah.”<sup>98</sup>*

#### **d. Bentuk Penyesuaian diri menyikapi hubungan *friendzone***

Bentuk penyesuaian diri dan penyesuaian sosial yang dilakukan oleh subjek DM yaitu dengan tetap menghargai dan tetap berinteraksi dengan individu lain dalam bentuk persahabatan. Selain itu bentuk Penyesuaian diri dalam hubungan *friendzone* dalam hubungan persahabatan yang di jalani oleh DM dan sahabatnta ini yaitu dengan cara pura-pura untuk tidak mengetahui adanya perasaan tersebut karena ingin tetap menjaga komunikasi dan menjaga hubungan persahabatan yang sudah terjalin lama.

*“tapi akunya pura pura gatau” “kalo dari aku sendiri masih pengen komunikasi yaa, soalnya ya emang apa salahnya kalo kita masih temenan dengan keadaan yang kaya gini. Yang penting kita sama sama tau, terus saling ngehargain sih. Kalo tiba tiba ngejarak ginikan jadi di akunya ngeganjel, di dianya juga ngeganjel pasti. Dari kita nya juga kaya ada yang aneh di diri kitanya loh. Pengennya mah biasa aja. Terus akunya juga yang masih berusaha yang buka komunikasi ke dia biar dianya juga*

---

<sup>97</sup> Audrey Shaquilla & Suci Rahma PERBEDAAN KUALITAS PERSAHABATAN PADA MAHASISWA DI KOTA PADANG DI TINJAU DARI JENIS kelamin, *CAUSALITA: Journal Of Psychology* E-ISSN: 2988-2354 <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs> Vol. 1 No. 2 Tahun 2023

*ngga ngerasa aku yang ngejauhin dia*<sup>99</sup>

Bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh subjek DM termasuk kedalam bentuk penyesuaian diri yang positif karena subjek DM tetap berpikir rasional, realistis dan objektif dalam menghadapi situasi friendzone ini dengan tetap menjaga komunikasi sewajarnya dan tetap menjaga hubungan persahabatannya.

#### 4. Deskripsi Subjek DW

##### a. Identitas Diri

Nama samaran : DW  
 Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 27 Juli 2002  
 Usia : 21  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Domisili : Purwokerto  
 Agama : Islam  
 Pekerjaan : Mahasiswa

Subjek DW merupakan seorang mahasiswa yang saat ini menempuh semester 7. Saat ini subjek DW berdomisili di Purwokerto. Ketika wawancara dilakukan DW termasuk narasumber yang aktif dan terbuka dalam menjawab pertanyaan. DW sangat mendeskripsikan terkait dengan pengalaman yang dialaminya selama menjalin persahabatan hingga terjebak dalam situasi *friendzone*. Kemudian selama wawancara dengan subjek DW dilakukan dengan menggunakan bahasa sehari-hari.

##### b. Deskripsi tanda *friendzone* DW

Awal pertemuan subjek dengan sahabatnya yaitu ketika subjek masih berada di bangku sekolah dasar. Kemudian subjek semakin akrab saat subjek SMP. Deskripsi tanda *friendzone* yang dialami oleh subjek DW sudah dirasakan sejak subjek masih berada di Sekolah Dasar. Sejalan dengan teori buchler 2014 bahwa situasi friendzone ini

---

<sup>99</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek DM 7 November 2023

tidak diinginkan oleh DW karena tidak adanya minat romantis dari pihak DW yang saat itu memiliki keinginan tersebut untuk mengakhiri hubungan tersebut karena masih dibawah umur. Dan terdapat ekspresi yang terang terangan mengenai perasaan yang dimiliki salah satu pihak terhadap DW yang tidak membalas perasaannya.

*“Akhirnya mulai akrab ga sengaja pas di semester 2 dia tiba-tiba menyampaikan perasaan terus gua kan kaya yang apaan si, gua ngga respon karena masih SD.”<sup>100</sup>*

Kemudian setelah subjek tidak merespon temannya tetap menjalani persahabatan sampai menginjak SMP. Subjek DW menyadari munculnya perasaan ketika subjek kuliah dan sering berkomunikasi dengan sahabatnya untuk berbagi cerita.

*“Bener bener sahabatannya itu mulai pas SMP apa SMA gitu kaya kita sepakat kalo ada apa apa ceritanya ke satu sama lain. Awal nya tuh gak kepikiran make perasaan. Kaya yg yaudah cerita cerita biasa.”*

Namun kondisi berbalik ketika DW beranjak dewasa. Karena komunikasi yang intens dan berbeda dari sekedar teman biasa, DW merasa nyaman dan munculnya perasaan terhadap sahabatnya, namun sahabatnya memutuskan untuk tidak berkomunikasi dengan DW karena sahabatnya sudah memiliki pacar. Namun ketika sahabat DW putus dengan pacarnya, sahabatnya kembali membuka komunikasi lagi dengan DW sehingga DW dekat dan komunikasi intens lagi dengan sahabatnya.

*“Sejak waktu gua semester 2 (kuliah) Waktu gua abis ada masalah sama anak KPI. gua sering cerita cerita jadi kaya ada rasa rasa nyaman kaya gitu. Makin lama chatnya itu makin beda. Terus pas gua ada rasa itu tiba-tiba dia ngilang selama 3 bulan ternyata dia punya pacar, padahal di awal kita udah sepakat buat ga boleh ada pacar tiba tiba punya pacar. 3 bulan itu dia gak pernah kontak gua , terus habis itu gua pengen cerita lah karena kan dia temen gua , terus tiba tiba dia selalu alesan “kaya dia belum pulang,*

---

<sup>100</sup> Hasil Wawancara dengan subjek DW pada 19 Januari 2024

*masi di jalan atau apa lah” lah gua bingung kok tbtb berubah. Nah abisitu udah gak pernah ngechat lagi , dan akhirnya gua sadar diri. Pas dia udah punya pacar gua ya bener bener gua ga bakal kontak dia lagi. Eh tiba tiba lagi dia kontak gua , dia mau naik gunung sumbing , dari situ baru mulai deket lagi.”<sup>101</sup>*

### c. Dampak *Friendzone* terhadap subjek DW

Friendzone dikatakan sebagai zona berbahaya karena ketiadaan dari hubungan romantis dan takut kehilangan hubungan bersifat platonis.<sup>102</sup> Dalam beberapa kasus, zona pertemanan dapat menyebabkan berakhirnya persahabatan. Jika seseorang tidak dapat melupakan perasaan romantis atau seksualnya, dia mungkin memutuskan bahwa terlalu menyakitkan untuk melanjutkan persahabatan dan memilih untuk mengakhirinya.

Sebagaimana yang dialami oleh subjek DW setelah keduanya saling merasakan *friendzone* dalam hubungan ini, yang diawali oleh pihak temannya. Kemudian subjek DW juga merasakan *friendzone* dan akhirnya memutuskan untuk saling mengungkapkan perasaan namun tentunya terdapat banyak perubahan yang dialami oleh subjek DW.

*“Awal deket banget itu di semester 4 ke 5 apa 6 Bulan Juli 2022 , jauhnya pas Mei 2023. Sedeket itu sama sahabat sendiri tuh nyaman karena satu frekuensi satu pemikiran kalo ngobrol nyambung. Terus juga kalo cerita sama dia nyaman tenang. Akhirnya ya makin deket tapi yang jadi masalah itu sifat gua sm dia itu sama sama keras jadi yg bikin susah. Gua kalo marah ya marah , dia kalo marah tuh diem dan ngilang. Kalo gua kalo marah ya maunya hari itu juga selesai kalo dia sebaliknya. Terus beda kesibukan kalo gua kuliah dia kerja jadi susah nyatuin waktu nya. Terus banyak banget yang berubah dari gaya komunikasi waktu itu lebih intens komunikasinya”<sup>103</sup>*

Kemudian saat subjek memutuskan untuk tidak melanjutkan

---

<sup>101</sup> Hasil Wawancara dengan subjek DW pada 19 Januari 2024

<sup>102</sup> Kartini Lidyawati, Sri Budi Lestari Disolusi Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Ketika Friendzone

<sup>103</sup> Hasil Wawancara dengan subjek DW pada 19 Januari 2024

hubungan *friendzone* ini, subjek mengakui bahwa ketika ada masalah subjek DW mengalami kehilangan yang dampaknya ke hubungan itu sendiri yaitu kehilangan sosok sahabat yang selama ini menjadi teman ceritanya.

*“Waktu ada masalah juga kan bener bener kehilangan banget.. Dia tertekan sama gua . waktunya susah. Nah pas deket ini sama sahabatan itu beda makin lama perhatiannya makin beda. Kerasa kehilangan banget ibaratnya temen an dari SD sering cerita waktu SMP. terus tiba-tiba Friendzone dan sekarang tiba tiba karena ngungkapin perasaan dan ada masalah sampe gini ya kehilangan banget. Dulu apa apa cerita ke itu orang , masalah percintaan pun ngomong nya ke dia gitu loh. jadi kaya ngerasa kehilangan banget cuma kaya yang yaudah Emang udah jalannya jadi mau gimana lagi.”<sup>104</sup>*

Dampak yang dirasakan oleh subjek DW ini yaitu juga perasaan menyesal karena dengan *friendzone* kemudian menjalin hubungan kedekatan yang intens yang kemudian akhirnya konflik subjek DW merasakan menyesal dan ingin menjalin persahabatan tanpa melibatkan perasaan di dalamnya.

*“Kalo misal bisa ulang waktu ya gua tuh gamau ada perasaan sama dia. Karena awalnya tuh gua ng anggap dia bener bener sahabat. Gamau lebih. Karena Emang rasa baper dua duanya. Pas mengungkapkan dari dianya baper, dari guanya baper. Emang dari waktu gua cerita cerita tentang percintaan atau cowok lain gitu sama si M , M tuh mengakui kalo M gak suka tapi dia gak mungkin mengungkapkan rasa kan karena sahabat.”*

Dampak lain yang dialami oleh subjek DW seperti yang di jelaskan DW bahwa sahabatnya tertekan atau tidak nyaman dengan perhatian yang diterima. Hal ini karena keinginan membangun hubungan dari sahabat ke hubungan yang lebih dari sahabat tidak terwujud, sehingga persahabatan menjadi renggang dan tak jarang individu memutuskan untuk tidak berkomunikasi dengan sahabatnya.

---

<sup>104</sup> Hasil Wawancara dengan subjek DW pada 19 Januari 2024

*“gua udah bener bener cut off sih sama dia skrg udah ga komunikasi. Ga pernah kontak sama sekali. Alesannya waktu gua sindir sindiran gua lagi deket sama cowo baru jadi ya menghargai si cowo yg lagi deket sama gua ini akhirnya gua blokir. Tapi masih suka keinget kaya ada perasaan menyesal kaya dulu dia sahabat gua bisa bisanya malah kaya gitu.”<sup>105</sup>*

Dan subjek DW juga mengetahui konsekuensi dari hubungan kedekatan yang dijalani. akan kehilangan sahabatnya sendiri. Kemudian setelah hal itu terjadi bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh DW yaitu dengan tidak berkomunikasi dengan sahabatnya meskipun sudah menjalin persahabatan yang cukup lama.

#### **d. Bentuk penyesuaian diri subjek DW**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa bentuk penyesuaian diri terhadap sosial (social adjustment) yang dialami oleh subjek DW berbeda dengan ketiga subjek sebelumnya meskipun DW dapat menghargai sahabatnya namun terdapat situasi dimana subjek DW tidak dapat mengontrol emosi dalam menghadapi permasalahan dalam situasi tersebut kemudian subjek DW menggunakan pertahanan diri yang berlebihan dengan menyindir sahabatnya dan memutuskan untuk memblokir dan tidak berkomunikasi dengan sahabatnya meskipun sudah menjalin persahabatan yang cukup lama. Maka bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh subjek DW ini termasuk kedalam bentuk penyesuaian negatif.

### **5. Deskripsi Subjek INH**

#### **a. Identitas Diri**

Nama samaran	: INH
Tempat, tanggal lahir	: Purbalingga, September 2000
Usia	: 23
Jenis Kelamin	: Laki Laki
Domisili	: Purbalingga

---

<sup>105</sup> Hasil Wawancara dengan subjek DW pada 19 Januari 2024

Agama : Islam  
 Pekerjaan : Mahasiswa

Subjek INH merupakan seorang mahasiswa program studi BKI, yang saat ini menempuh semester 7. Saat ini subjek INH berdomisili di Purbalingga. Ketika wawancara dilakukan INH termasuk narasumber yang pasif dan tertutup dalam menjawab pertanyaan. INH cenderung untuk tidak membahas terkait perasaannya terhadap sahabatnya.

**b. Deskripsi tanda *friendzone***

Subjek INH menjalani hubungan persahabatan dengan lawan jenisnya selama 12 tahun. Awal pertemuan subjek INH dengan sahabatnya yaitu memang teman sejak kecil dan satu desa dengan INH. INH merasa bahwa sahabatnya dapat memberikan dukungan setelah keluarganya. INH pernah mengalami terjebak dalam hubungan *friendzone* di tahun 2018 dan terjebak didalam hubungan *friendzone* selama dua tahun. Dimana tanda *friendzone* yang dialami oleh subjek INH yaitu berasal dari munculnya perasaan nyaman ketika subjek berada di dekat sahabatnya.

*“Timbulnya rasa nyaman ketika berada di dekatnya & suport energi yang secara tidak langsung timbul atas dasar kehadirannya”*

*Kan waktu itu SD Belom , cuma suka suka doang .Terus pas di akhir SMA baru deh ketauan Tapi waktu itu aku belum sempet ngomong seneng” cuma ngechat ngechat doang .Dianya tau kalo aku suka dia , chat nya kan ketaralah , komunikasinya ya sananya udah tau. Cewenya nggak ngejauh in , karena dari akunya gak ada omongan ke dia jadi semacam pesan tersirat lah intinya.”<sup>106</sup>*

Hal yang dialami oleh subjek INH ini sejalan dengan studi Buchler pada tahun 2014, bahwa terdapat ekspresi yang tersirat mengenai perasaan yang dimiliki oleh subjek INH terhadap lawan jenisnya yang tidak membalas perasaannya. Kemudian dalam situasi *Friendzone* ini merupakan situasi yang tidak diinginkan dialami oleh siapapun

---

<sup>106</sup> Hasil Wawancara dengan subjek INH pada 19 Januari 2024

termasuk subjek INH. Selanjutnya *friendzone* ini menjadi satu satunya pilihan yang logis terhadap minat romantis dari salah satu pihak yang memiliki keinginan tersebut untuk mengakhiri hubungan tersebut secara keseluruhan.

### c. Dampak

Dampak yang dirasakan oleh subjek INH yaitu merasakan kecanggungan, renggangnya hubungan persahabatan, dan perasaan menyesal juga sedih. Perasaan canggung yang dialami oleh subjek INH ini sejalan dengan penelitian Chakraborty (2015) bahwa fenomena yang terjadi pada persahabatan lawan jenis, jika salah satu individu terjebak *friendzone* pada sahabat lawan jenisnya, tak jarang individu yang terjebak *friendzone* bisa melanjutkan hubungannya seperti semula karena akan terjadi kecanggungan diantara mereka.

*“Canggungnya komunikasi dan interaksi, renggang juga, sedih sih kenapa harus begini juga, ya jadinya nerima walaupun nyesel akhirnya, emang udah konsekuensinya juga”<sup>107</sup>*

### d. Bentuk penyesuaian diri

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa bentuk penyesuaian diri terhadap sosial (social adjustment) yang dialami oleh subjek INH berbeda dengan ketiga subjek. Bentuk penyesuaian sosial yang dilakukan oleh subjek INH yaitu dengan tidak menghubungi dan menjalin komunikasi lagi.

*“komunikasi Udah engga dia udah nikah, nikahnya sama temen aku juga yg satu lagi. Terus ya aku lostcontact aku udah males kalo udah di Friendzone gitu kaya yang ngapain ? Udah males lah harga diri. Cutt off aja. Kaya seperlunya aja. Kalo ngechat ya bales, tapi gamau ngechat duluan.”*

Maka, bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh Subjek INH ini termasuk kedalam penyesuaian diri negatif sebagaimana dalam teori yang di kemukakan oleh Dra. Siti sundari H.S M.pd dalam bukunya

---

<sup>107</sup> Hasil Wawancara dengan subjek DW pada 19 Januari 2024



yang berjudul Kesehatan Mental Dalam Kehidupan yang membahas terkait dengan penyesuaian diri negatif diantaranya pertama, subjek INH tidak dapat mengendalikan emosinya sehingga memilih untuk menjauh dan kedua, subjek menggunakan pertahanan diri yang berlebihan dengan mengutamakan harga dirinya sebagai seorang laki laki sehingga memilih untuk mengakhiri hubungan tersebut.

### C. Analisis Pembahasan

#### 1. Dampak Friendzone Terhadap Hubungan Persahabatan

*Friendzone* ini dapat mempengaruhi hubungan persahabatan yang sudah terjalin, maka akan berdampak pada hubungan tersebut. dampak yang dialami oleh INA yaitu lingkungan INA menganggap bahwa hubungan persahabatan antara INA dan sahabat nya ini lebih dari sekedar sahabat. Namun INA menyangkal dan setelah teman teman INA mengatakan hal tersebut berdampak bagi INA yaitu INA menjadi lebih canggung ke Sahabat nya dan memutuskan untuk tidak berkomunikasi dengan sahabatnya sementara waktu.

Hal yang sama juga dirasakan oleh subjek NP , DM, dan INH dimana subjek NP merasakan bahwa hubungan ini sampai kapan pun akan tetap menjadi teman dan untuk bisa lebih dari sekedar teman itu kecil kemungkinannya dan NP menjadi canggung serta terkadang ada keinginan untuk menjauh dari sahabatnya yang ia sukai. Seperti yang dirasakan oleh NP, subjek DM juga merasakan kecanggungan, namun selain itu subjek DM juga merasakan kebingungan dari perilaku yang muncul oleh sahabatnya apakah wajar dikatakan sebagai teman biasa atau memang lebih dari sekedar teman.

Keempat subjek merasakan kecanggungan hal ini sejalan dengan penelitian Chakraberty (2015) Berdasarkan fenomena yang terjadi pada persahabatan lawan jenis, terdapat masalah yang sama yaitu salah satu individu terjebak *friendzone* pada sahabat lawan jenisnya, tak jarang individu yang terjebak *friendzone* bisa melanjutkan hubungannya seperti

semula karena akan terjadi kecanggungan diantara mereka. Hal ini karena keinginan membangun hubungan dari sahabat ke hubungan yang lebih dari sahabat tidak terwujud, sehingga persahabatan menjadi renggang dan tak jarang individu memutuskan untuk tidak berkomunikasi dengan sahabatnya untuk sementara waktu.<sup>108</sup>

Jika subjek INA, NP, DM, dan INH merasakan dampak berupa kecanggungan dalam hubungan friendzone tersebut berbeda dengan dampak Friendzone yang dialami oleh subjek DW. Subjek DW dan INH merasakan dampak berupa kehilangan persahabatan. Dalam situasi yang dialami oleh subjek DW, setelah keduanya saling merasakan *friendzone* dalam hubungan ini, yang diawali oleh pihak temannya. Kemudian subjek DW juga merasakan *friendzone* dan akhirnya memutuskan untuk saling mengungkapkan perasaan namun tentunya terdapat banyak perubahan yang dialami oleh subjek DW. subjek DW mengalami kehilangan yang dampaknya ke hubungan itu sendiri yaitu kehilangan sosok sahabat yang selama ini menjadi teman ceritanya. perasaan menyesal karena dengan friendzone kemudian menjalin hubungan kedekatan yang intens yang kemudian akhirnya konflik subjek DW merasakan menyesal dan ingin menjalin persahabatan tanpa melibatkan perasaan di dalamnya. Hal yang sama juga dialami oleh subjek INH dimana subjek INH lebih memilih untuk memutuskan hubungan komunikasi dengan sahabatnya karena subjek INH tidak ingin berada disituasi friendzone tersebut. Sehingga hal yang dialami oleh subjek DW dan INH ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartini Lidyawati, dan Sri Budi Lestari yaitu Disolusi Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Ketika Friendzone bahwa terjadinya Friendzone dikatakan sebagai zona berbahaya karena ketiadaan dari hubungan romantis dan takut kehilangan hubungan bersifat

---

<sup>108</sup> Audrey Shaquilla & Suci Rahma Perbedaan Kualitas Persahabatan Pada Mahasiswa di Kota Padang di Tinjau dari Jenis kelamin, *CAUSALITA: Journal Of Psychology* E-ISSN: 2988-2354 <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs> Vol. 1 No. 2 Tahun 2023

platonis.<sup>109</sup> karena dalam kasus ini DW dan INH merasa terlalu menyakitkan untuk melanjutkan hubungan kedekatan ini dan memilih untuk mengakhirinya.

## 2. Bentuk Penyesuaian Diri dalam Situasi *Friendzone* Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Pada Mahasiswa

Bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh masing masing subjek dalam mencapai penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya memiliki persamaan. *Social Adjustment* yang dilakukan oleh subjek INA yaitu upaya untuk menyesuaikan diri dalam situasi yang seperti ini. Caranya dengan tidak memutuskan hubungan silaturahmi, dan lebih baik untuk tidak mengatakan apapun terkait dengan perasaan masing masing. Lebih baik memendam perasaan tersebut agar tidak merusak hubungan persahabatan yang sudah terjalin sejak lama.

Begitu juga dengan proses penyesuaian diri yang dialami oleh subjek DM penyesuaian sosial yang dilakukan oleh subjek DM yaitu dengan tetap menghargai dan tetap berinteraksi dengan individu lain dalam bentuk persahabatan. Selain itu bentuk Penyesuaian diri dalam hubungan *friendzone* dalam hubungan persahabatan yang di jalani oleh DM dan sahabatnya ini yaitu dengan cara pura-pura untuk tidak mengetahui adanya perasaan tersebut karena ingin tetap menjaga komunikasi dan menjaga hubungan persahabatan yang sudah terjalin lama.

Seperti subjek DM, Subjek NP melakukan proses penyesuaian diri dengan menyibukkan diri dan dengan tidak mengutarakan perasaannya kepada sahabatnya agar tetap menjaga hubungan yang sudah terjalin lama.

Hal ini sejalan dengan *teori social adjustment* bahwa ketiga subjek mampu berinteraksi dengan individu lain dalam bentuk persahabatan, juga mampu menghargai individu lain sebagai sahabatnya, dan mampu bersikap simpati terhadap kesejahteraan orang lain seperti memberikan bantuan, jujur, rendah hati serta empati serta Mampu berinteraksi sosial dengan

---

<sup>109</sup> Kartini Lidyawati, Sri Budi Lestari Disolusi Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Ketika *Friendzone*

baik. Dan sejalan dengan teori. Dra siti sundari HS. Mpd dalam bukunya yang berjudul kesehatan mental dalam kehidupan bahwa ketiga subjek memiliki bentuk penyesuaian diri positif diantaranya yaitu :

- a. Dalam menghadapi problem seseorang cenderung tetap stabil emosinya, sehingga emosinya tetap terkendali
- b. Rasional dalam memecahkan permasalahan
- c. Bersikap realistis dan objektif dalam menyelesaikan permasalahan
- d. Menerima masukan dan saran dalam memecahkan permasalahan.

Kemudian bentuk *social adjusment* subjek DW dan INH berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa bentuk penyesuaian diri terhadap sosial (*social adjustment*) yang dialami oleh subjek DW dan INH berbeda dengan ketiga subjek sebelumnya meskipun DW dapat menghargai sahabatnya namun terdapat situasi dimana subjek DW tidak dapat mengontrol emosi dalam menghadapi permasalahan dalam situasi tersebut kemudian subjek DW menggunakan pertahanan diri yang berlebihan dengan menyindir sahabatnya dan memutuskan untuk memblokir dan tidak berkomunikasi dengan sahabatnya meskipun sudah menjalin persahabatan yang cukup lama. Sedangkan INH memutuskan untuk tidak berkomunikasi lagi dengan sahabatnya. Maka bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh subjek DW dan INH ini termasuk kedalam bentuk penyesuaian negatif sebagaimana sejalan dengan teori menurut .Dra. siti sundari HS. M, pd dalam bukunya yang berjudul kesehatan mental dalam kehidupan bentuk penyesuaian diri negatif :

- a. Tidak dapat mengontrol emosi dalam menghadapi permasalahan
- b. Menggunakan pertahanan diri yang berlebihan sehingga memungkinkan seseorang mengalami frustrasi atau depresi.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Kesimpulan yang peneliti akan sampaikan pada paparan berikut ini, sekiranya dapat menjawab rumusan masalah yang telah disebutkan pada bab pertama terkait dengan bagaimana bentuk upaya penyesuaian diri dalam menyikapi munculnya perasaan dalam hubungan *friendzone*, tanda-tanda, dampak dan upaya penyesuaian diri yang dilihat melalui teori penyesuaian diri *personal adjustment and mental health alexander schneiders* dan menurut Dra. Siti Sundari M. Pd.

1. Bentuk penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang dilakukan oleh subjek dalam menyikapi munculnya perasaan dalam hubungan *Friendzone* memiliki perbedaan. Terletak pada penyesuaian diri secara positif dan negatif. Subjek INA, NP, dan DM memiliki bentuk penyesuaian diri yang positif karena ketiga subjek dapat mampu berinteraksi sosial dengan baik, tetap berinteraksi dengan lawan jenis dalam bentuk persahabatan, mampu menghargai individu lain serta mampu bersikap simpati terhadap kesejahteraan orang lain seperti memberikan bantuan, jujur, rendah hati serta empati. Sedangkan pada subjek DW dan INH melakukan bentuk penyesuaian diri yang negatif karena subjek DW dan INH tidak dapat mengontrol emosi dalam menghadapi permasalahan serta menggunakan pertahanan diri yang berlebihan.
2. Dampak dari *friendzone* terhadap hubungan pertemanan pada mahasiswa. Secara keseluruhan, zona pertemanan dapat berdampak signifikan pada dinamika persahabatan, dan penting bagi kedua belah pihak untuk berkomunikasi secara terbuka dan jujur tentang perasaan mereka untuk menjaga hubungan yang sehat dan saling menghormati. Dampak yang dialami oleh subjek diantaranya yaitu mengalami kecanggungan sampai dengan kehilangan persahabatan.

Dari hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa meskipun hubungan persahabatan yang sudah terjalin terhitung cukup lama namun situasi tidak dapat kembali seperti semula jika pernah terjebak didalam situasi *friendzone*, dan uniknya setiap individu memiliki perbedaan individual dalam menghadapi situasi tersebut serta setiap individu memiliki bentuk penyesuaian dirinya masing masing dalam menghadapi situasi *friendzone* tersebut. Kekurangan dari penelitian ini yaitu berkaitan dengan jumlah subjek yang terlalu sedikit belum sepenuhnya mewakili mahasiswa BKI angkatan tahun 2020. Serta diperlukannya penelitian kuantitatif agar dapat menyajikan data yang lebih spesifik terkait dengan bentuk penyesuaian diri atau disolusi dalam menghadapi hubungan *friendzone* pada mahasiswa.

## **B. SARAN**

1. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali data terkait *friendzone* dalam hubungan persahabatan lawan jenis secara lebih luas dan lebih mendalam lagi. Serta diperlukannya penelitian kuantitatif agar dapat menyajikan data yang lebih spesifik terkait dengan bentuk penyesuaian diri atau disolusi dalam menghadapi hubungan *friendzone* pada mahasiswa. Sehingga pembaca kaya akan informasi yang berkaitan dengan hal tersebut.
2. Bagi Subjek penelitian diharapkan dapat menjalani pola hubungan persahabatan yang lebih baik lagi dengan mengedepankan prinsip hubungan persahabatan.
3. Bagi masyarakat hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dalam penelitian bagi peneliti yang tertarik untuk mengkaji fenomena *friendzone*.
4. Bagi pembaca yang sedang menjalani hubungan *friendzone*, memilih jenis hubungan merupakan hak setiap orang, namun semua konsekuensi juga akan berdampak pada diri sendiri dan hubungan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

“Friendzone,” Oxford Dictionary, last modified juni 9, 2023.

Ariyati, Risky dkk. Gaya Cinta (Love Style) Mahasiswa, *Jurnal Psikoislamika I* Volume 13 Nomor 2 Tahun 2016

Arsyad, A. *Media Pembelajaran*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002).

A.Scheneiders, Alexander. (1960). *Personal Adjustment and Mental Health*. United States of America: Rinehart.

Dewi, Safira Tiara dkk. Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda, *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol.2 No.3, 2018.

Febrieta, Ditta. Relasi Persahabatan. *Jurnal Karya Ilmiah*, Vol. 16 No.2, 2016.

Fiersa Besari, “Zona Pertemanan” Youtube Channel diakses tanggal 14 Juni 2023

Ghina, Fairuz Gambaran Fungsi Persahabatan pada Same-sex Friendship dan Cross-sex Friendship di Dewasa Awal, *Jurnal Fakultas Psikologi Padjajaran*

Gunawan, Imam *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2017).

Hadari, Nawawi *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: CV Alfabeta, 2003).

Hardani, dkk, *Metode Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group, 2020).

Hasan, M. Iqbal *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2020).

[https://web.archive.org/web/20131129154332/http://www.oxforddictionaries.com/us/definition/american\\_english/friend-zone](https://web.archive.org/web/20131129154332/http://www.oxforddictionaries.com/us/definition/american_english/friend-zone)

Inah, Ety Nur. Peran Komunikasi Dalam Interaksi Guru Dan Siswa, *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 8 No. 2, 2015. *Jurnal Konvergensi* Vol. 3 No.1 (Februari 2022).

Kapan Lagi.com, “FOTO: Kisah Cinta Ayudia & Ditto, Berteman 13 Tahun Sampai

- Nikah” 23 Februari 2017, (diakses pada 14 Juni 2023) Website [https://www.kapanlagi.com/foto/berita-foto/indonesia/56054kisah\\_cinta\\_ayudia\\_dito-20170222-008-rita.html](https://www.kapanlagi.com/foto/berita-foto/indonesia/56054kisah_cinta_ayudia_dito-20170222-008-rita.html)
- Lidya, Kartini dkk. Disolusi Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Ketika *Friendzone*
- Nugrahani, Farida *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta, 2014).
- Oktarina, Fenny. Studi Deskriptif Tentang Makna (keuntungan dan kerugian) Dalam Menjalani Persahabatan Dengan Lawan jenis, *skripsi* (Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009).
- Prastowo, Andi *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009).
- Purhantara, Wahyu *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010).
- Puspasari, Sumanty, Sudirman. “Hubungan Religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal”, April 2018, *Jurnal: Psikologi Islam dan Budaya*. Vol.1.
- Shaquilla, Audrey dkk. Perbedaan kualitas persahabatan pada mahasiswa di kota padang di tinjau dari jenis kelamin, *CAUSALITA : Journal Of Psychology*
- Smith, Jonathan *Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009).
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009).
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2008).
- Sundari, Siti. *Kesehatan mental* (Jakarta, Rineka Cipta, 2005).
- Suprayogo, Imam dkk. *Metodologi Penulisan Sosial-Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001).
- Susanti, Ade. Gambaran Persahabatan dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswi Uin Jakarta Yang Mengenakan Cadar, *skripsi*, (Jakarta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008).
- Syahri, Mazdalifa. “Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa kelas VII Melalui Layanan Konseling Kelompok di SMP Muhammadiyah 07 Medan tahun



pelajaran 2019/2020”,*Skripsi*, (Sumatera Utara Medan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah, 2019/2020). To Night Show Net TV, “Budi Doremi Friendzone” Youtube Channel, 14 Juni 2023.

Yusuf, Kurniawaty dkk. Love Languages Dalam Hubungan Persahabatan Remaja.



## LAMPIRAN – LAMPIRAN

### Lampiran 1. Guide Wawancara Penelitian

No	Aspek Teori	Pertanyaan
1.	Pertanyaan Dasar	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Apakah sedang atau pernah menjalani hubungan persahabatan lawan jenis ?</li><li>2. Berapa lama anda menjalani persahabatan ?</li><li>3. Bagaimana cerita awal pertemuan anda dengan sahabat anda ?</li><li>4. Apa alasan anda menjalin hubungan persahabatan ?</li><li>5. Bagaimana cara menjalani hubungan persahabatan yang anda jalani ?</li></ol>
2.	Friendzone	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Apa pengertian Friendzone menurut anda ?</li><li>7. Pernah kah terjebak di dalam hubungan Friendzone ?</li><li>8. Jika ya , posisi anda sebagai yang di friendzone atau yang me – friendzone ?</li><li>9. Sejak kapan anda merasa bahwa ternyata dalam hubungan persahabatan anda ini salah satunya mengalami Friendzone ?</li><li>10. Apa saja tanda tanda munculnya perasaan dalam hubungan persahabatan yg anda jalani ?</li></ol>
3.	Penyesuaian Diri	<ol style="list-style-type: none"><li>11. Bagaimana bentuk upaya penyesuaian diri dalam menghadapi munculnya perasaan dalam hubungan persahabatan ini ?</li></ol>
4.	Penyesuaian Pribadi	<ol style="list-style-type: none"><li>12. Ada kah keinginan untuk keluar dari hubungan Friendzone ini ?</li><li>13. Apa yang ingin di perbaiki setelah keluar dari hubungan Friendzone ini ?</li><li>14. Apa yang anda alami dan rasakan selama menjalani hubungan Friendzone ini?</li></ol>
5.	Keharmonisan Pribadi	<ol style="list-style-type: none"><li>15. Sudah berapa lama anda terjebak di dalam hubungan Friendzone</li><li>16. Apakah anda menyesal karena memiliki harapan lebih dalam hubungan kepada teman anda sendiri ?</li></ol>

6.	<p>1. Mampu berinteraksi dengan individu lain dalam bentuk persahabatan</p> <p>2. Mampu menghargai individu lain</p> <p>3. Mampu bersikap simpati terhadap kesejahteraan orang lain seperti memberikan bantuan, jujur, rendah hati serta empati</p> <p>4. Mampu berinteraksi sosial dengan baik.</p>	<p>17. Bagaimana hubungan anda dengan sahabat atau teman anda ?</p> <p>18. bagaimana hubungan anda dengan teman anda ketika salah satunya terdapat perasaan dalam hubungan tersebut ?</p> <p>19. adakah keinginan untuk kembali berteman tanpa melibatkan perasaan berharap lebih dari sekedar teman ?</p> <p>20. faktor apakah yang menyebabkan munculnya perasaan dalam hubungan Friendzone ? (faktor internal meliputi ketertarikan fisik atau seksual terhadap teman lawan jenis atau faktor eksternal meliputi bentuk komunikasi dan perhatian yang diberikan teman lawan jenis yang berbeda dari sekedar teman pada umumnya)</p> <p>21. Bagaimana cara anda untuk dapat menghargai batasan dari teman anda?</p> <p>22. Dapatkah anda menghargai keputusan teman anda untuk tetap menjalani hubungan pertemanan ?</p> <p>23. Bagaimana cara anda menjalani pertemanan dengan menjadi teman yang baik untuk teman anda meskipun anda memiliki harapan lebih kepada teman anda ?</p> <p>24. Bagaimana bentuk simpati yang anda berikan terhadap teman anda?</p> <p>25. bagaimana bentuk empati anda terhadap teman anda?</p> <p>26. apakah anda akan bersikap jujur tentang perasaan anda terhadap teman anda ?</p> <p>27. Bagaimana bentuk penyesuaian diri yang anda lakukan untuk tetap menjaga hubungan persahabatan yang sudah lama terjalin ?</p> <p>bagaimana cara anda untuk dapat berinteraksi sosial dengan teman anda kembali setelah anda mengetahui</p>
----	--	---

7.	Kemampuan Mengatasi Ketegangan	<p>29. Ada kah dampak dari Friendzone itu sendiri bagi hubungan persahabatan anda atau diri anda sendiri ?</p> <p>30. apakah terdapat pengaruh atau dampak dari munculnya perasaan dalam hubungan Friendzone yang anda jalani terhadap hubungan anda sendiri ?</p> <p>31. bagaimana perasaan anda dalam menghadapi pengaruh tersebut baik bagi diri sendiri ataupun hubungan ?</p> <p>32. bagaimana cara anda menghadapi situasi tersebut ?</p> <p>33. bagaimana cara berpikir anda dalam menghadapi situasi ini?</p> <p>34. bagaimana sikap anda dalam menghadapi hubungan Friendzone ini?</p> <p>35. bagaimana sikap anda dalam menyelesaikan permasalahan dalam hubungan Friendzone ?</p> <p>36. Apakah anda dapat menerima berbagai masukan dan saran dari lingkungan sekitar anda dalam menghadapi situasi Friendzone ?</p>
----	--------------------------------	--



## Lampiran 2.

Dokumentasi subjek

Subjek INA



Subjek NP



Subjek DM



Subjek INH



Subjek DW



Lampiran 3.

Informed Consent

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)**

Kepada Yth.

di Tempat Dengan Hormat,

Saya Aisyah Putri Sabrina mahasiswa S1 program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Bermaksud akan melaksanakan observasi dan wawancara mengenai "Penyesuaian diri dalam menyikapi munculnya perasaan hubungan friendzone pada mahasiswa". Keseluruhan informasi dari saudara/saudari berikan akan dijamin kerahasiaannya. Sehubungan dengan hal tersebut. Observer meminta kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini dengan menandatangani kolom dibawah ini.

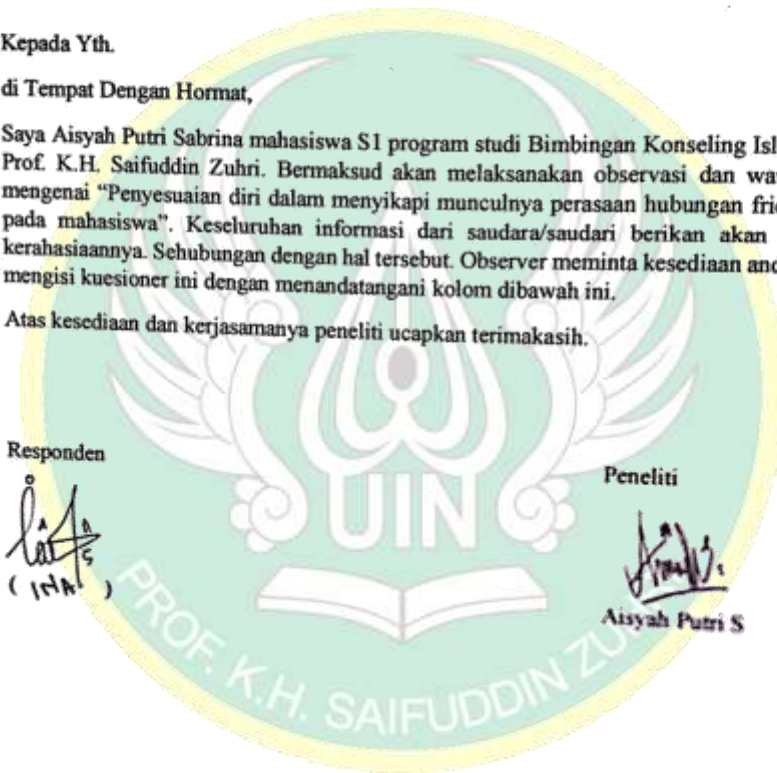
Atas kesediaan dan kerjasamanya peneliti ucapkan terimakasih.

Responden

  
( IKA )

Peneliti

  
Aisyah Putri S



## LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Kepada Yth.

di Tempat Dengan Hormat,

Saya Aisyah Putri Sabrina mahasiswa S1 program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Bermaksud akan melaksanakan observasi dan wawancara mengenai "Penyesuaian diri dalam menyikapi munculnya perasaan hubungan friendzone pada mahasiswa". Keseluruhan informasi dari saudara/saudari berikan akan dijamin kerahasiaannya. Sehubungan dengan hal tersebut. Observer meminta kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini dengan menandatangani kolom dibawah ini.

Atas kesediaan dan kerjasamanya peneliti ucapkan terimakasih.

Responden

  
Np. 1

Peneliti

  
Aisyah Putri S





## LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Kepada Yth.

di Tempat Dengan Hormat,

Saya Aisyah Putri Sabrina mahasiswa S1 program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Bermaksud akan melaksanakan observasi dan wawancara mengenai "Penyesuaian diri dalam menyikapi munculnya perasaan hubungan friendzone pada mahasiswa". Keseluruhan informasi dari saudara/saudari berikan akan dijamin kerahasiaannya. Sehubungan dengan hal tersebut. Observer meminta kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini dengan menandatangani kolom dibawah ini.

Atas kesediaan dan kerjasamanya peneliti ucapkan terimakasih.

Responden

  
( 030 )

Peneliti

  
Aisyah Putri S



## LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Kepada Yth.

di Tempat Dengan Hormat,

Saya Aisyah Putri Sabrina mahasiswa S1 program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Bermaksud akan melaksanakan observasi dan wawancara mengenai "Penyesuaian diri dalam menyikapi munculnya perasaan hubungan friendzone pada mahasiswa". Keseluruhan informasi dari saudara/saudari berikan akan dijamin kerahasiaannya. Sehubungan dengan hal tersebut. Observer meminta kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini dengan menandatangani kolom dibawah ini.

Atas kesediaan dan kerjasamanya peneliti ucapkan terimakasih.

Responden

  
(INH)

Peneliti

  
Aisyah Putri S



## LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Kepada Yth.

di Tempat Dengan Hormat,

Saya Aisyah Putri Sabrina mahasiswa S1 program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Bermaksud akan melaksanakan observasi dan wawancara mengenai "Penyesuaian diri dalam menyikapi munculnya perasaan hubungan friendzone pada mahasiswa". Keseluruhan informasi dari saudara/saudari berikan akan dijamin kerahasiaannya. Sehubungan dengan hal tersebut. Observer meminta kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini dengan menandatangani kolom dibawah ini.

Atas kesediaan dan kerjasamanya peneliti ucapkan terimakasih.

Responden

  
( DM )

Peneliti

  
Aisyah Putri S



## LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Kepada Yth.

di Tempat Dengan Hormat,

Saya Aisyah Putri Sabrina mahasiswa S1 program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Bermaksud akan melaksanakan observasi dan wawancara mengenai "Penyesuaian diri dalam menyikapi munculnya perasaan hubungan friendzone pada mahasiswa". Keseluruhan informasi dari saudara/saudari berikan akan dijamin kerahasiaannya. Sehubungan dengan hal tersebut. Observer meminta kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini dengan menandatangani kolom dibawah ini.

Atas kesediaan dan kerjasamanya peneliti ucapkan terimakasih.

Responden

  
( 030 )

Peneliti

  
Aisyah Putri S



## LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

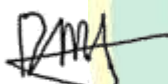
Kepada Yth.

di Tempat Dengan Hormat,

Saya Aisyah Putri Sabrina mahasiswa S1 program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Bermaksud akan melaksanakan observasi dan wawancara mengenai "Penyesuaian diri dalam menyikapi munculnya perasaan hubungan friendzone pada mahasiswa". Keseluruhan informasi dari saudara/saudari berikan akan dijamin kerahasiaannya. Sehubungan dengan hal tersebut. Observer meminta kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini dengan menandatangani kolom dibawah ini.

Atas kesediaan dan kerjasamanya peneliti ucapkan terimakasih.

Responden

  
( DM )

Peneliti

  
Aisyah Putri S



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Aisyah Putri Sabrina  
Tempat, Tgl Lahir : Tegal, 15 Febuari 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Perum.Alam Parung J4 No.12 A. Cibentang, Kec.Ciseeng.  
Status : Belum Menikah  
Email : aisyahputrisabrina208@gmail.com  
No Telp : 08574859307

### Pendidikan Formal

2008 – 2014 : SDIT Al-Mukhlisin

2014 – 2017 : SMP Negeri 1 Parung

2017 – 2020: SMA Negeri 1 Parung

2020 – Sekarang : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

### Pengalaman Organisasi

- Bendahara Ikatan Remaja Mushola Al Hidayah (2017-2018)
- Anggota Karang Taruna Palapa (2018-2019)

Purwokerto, 5 Febuari 2024  
Yang membuat



Aisyah Putri Sabrina  
NIM. 2017101068