

Are Single Women Always Seeking Love? Differences in Romantic Competence Based on Dating Experience among Emerging Adult Women

Apakah Perempuan Lajang Selalu Mencari Cinta? Perbedaan Kompetensi Romantis Berdasarkan Pengalaman Berpacaran pada Perempuan Dewasa Awal

Rea Elayna Harapentha Barus¹ & Pradipta Christy Pratiwi²

^{1&2}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Email: ¹reaelayna@students.unnes.ac.id, ²pradiptacp@mail.unnes.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 19/05/2026

Revisi 08/09/20206

Diterima 29/09/2026

Keywords:

Romantic Competence; Dating Experience;
Young Adult Women

ABSTRACT

Romantic relationships are often viewed as an important source of well-being for women during emerging adulthood. However, increasing reports of unhealthy relationships suggest that involvement in romantic relationships does not always indicate an individual's ability to manage romantic relationships adaptively. This study examined differences in romantic competence between single young adult women with and without dating experience. This study employed a quantitative comparative cross-sectional design involving 328 unmarried women aged 18–25 years selected through purposive sampling. Romantic competence was measured using the Inventory of Romantic Relationship Competence (IRRC). Data were analyzed using an independent samples t-test with Welch correction and confirmed using the Mann–Whitney U test. The findings revealed a significant difference in romantic competence between the two groups, $t(300.35) = -4.98, p < .001$. Women with dating experience showed higher romantic competence ($M = 121.54, SD = 9.55$) than women without dating experience ($M = 114.91, SD = 14.31$). The implications of this study highlight the need to develop programs aimed at enhancing romantic competence, particularly for young adult women who are at the age range of preparing for marriage, in order to foster healthy relationships.

ABSTRAK

Hubungan romantis kerap dipandang sebagai sumber penting kesejahteraan perempuan pada masa dewasa awal. Namun, meningkatnya fenomena hubungan yang tidak sehat menunjukkan bahwa keterlibatan dalam hubungan romantis tidak selalu menunjukkan kemampuan individu dalam mengelola hubungan romantis secara adaptif. Penelitian ini bertujuan menguji perbedaan romantic competence antara perempuan lajang dewasa awal yang memiliki pengalaman berpacaran dan yang belum pernah berpacaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif cross-sectional. Partisipan terdiri dari 328 perempuan belum menikah berusia 18–25 tahun yang dipilih menggunakan purposive sampling. Romantic competence diukur menggunakan Inventory of Romantic Relationship Competence (IRRC). Analisis data dilakukan menggunakan independent samples t-test dengan koreksi Welch dan dikonfirmasi melalui uji Mann–Whitney U. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada romantic competence antara kedua kelompok, $t(300,35) = -4,98, p < .001$. Kelompok dengan pengalaman berpacaran memiliki romantic competence yang lebih tinggi ($M = 121,54; SD = 9,55$) dibandingkan kelompok tanpa pengalaman berpacaran ($M = 114,91; SD = 14,31$). Implikasi dari penelitian ini perlu adanya pengembangan program peningkatan kompetensi romantis utamanya pada perempuan dewasa muda yang di rentang usia siap menikah, agar relasi sehat dapat diwujudkan.

Kata Kunci:

Romantic Competence; Pengalaman Berpacaran; Perempuan Dewasa Awal

Copyright (c) 2026 Rea Elayna Harapentha Barus & Pradipta Christy Pratiwi

Korespondensi:

Rea Elayna Harapentha Barus

Universitas Negeri Semarang

Email: reaelayna@students.unnes.ac.id



LATAR BELAKANG

Benarkah setiap perempuan lajang selalu mencari cinta? Pertanyaan ini muncul karena adanya pandangan sosial yang telah mengakar dalam banyak budaya, yaitu bahwa perempuan pada akhirnya akan mencari hubungan romantis agar hidupnya dianggap lengkap. Dalam banyak narasi sosial, perempuan sering digambarkan sebagai sosok yang “membutuhkan cinta”, sehingga kebahagiaan mereka seolah-olah bergantung pada kehadiran pasangan romantis (DePaulo & Morris, 2005; Hertlein & Stevenson, 2010). Pandangan ini turut diperkuat oleh berbagai survei dan data daring. Hasil Annual Dating Survey (2021) menunjukkan bahwa 98% responden lajang berusia 18–25 tahun menginginkan hubungan jangka panjang, dengan 83% di antaranya menyatakan keinginan untuk menikah. Temuan ini kemudian sejalan dengan survei Report 2025 oleh IDN Research Institute yang mencatat bahwa 73,7% responden lajang di Indonesia juga menyatakan keinginan untuk menikah. Secara sekilas, data-data tersebut memperkuat anggapan bahwa hubungan romantis masih dipandang sebagai tujuan penting dalam kehidupan dewasa awal, termasuk bagi perempuan muda.

Namun demikian, fakta sosial memperlihatkan ketidaksesuaian dengan anggapan tersebut. Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak perempuan yang justru memilih untuk menunda atau tidak memprioritaskan hubungan romantis. Survei Populix (2023) menemukan bahwa 52% perempuan muda di Indonesia menyatakan tidak tertarik untuk menikah dalam waktu dekat. Keputusan untuk tidak terlibat dalam hubungan romantis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti fokus pada pengembangan diri, kebutuhan akan kemandirian, maupun pengalaman hubungan yang negatif atau tidak sehat (Fristian et al., 2022; Tampubolon et al., 2025). Pengalaman buruk yang dirasakan perempuan ketika menjalin hubungan romantis menjadi alasan penelitian ini dimulai, catatan tahunan Komnas Perempuan menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2025 terdapat 376.529 kasus kekerasan terhadap perempuan, meningkat sekitar 14% dibandingkan tahun sebelumnya. Ironisnya, kelompok usia 18–24 tahun tercatat sebagai kelompok dengan jumlah korban terbanyak. Mayoritas kasus tersebut terjadi dalam hubungan pribadi, dengan pelaku yang umumnya adalah pasangan atau orang terdekat korban. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan romantis yang dipersepsikan sebagai sumber kebahagiaan, dapat menjadi pengalaman yang kompleks dan dalam beberapa kondisi, berpotensi menimbulkan risiko emosional maupun psikologis.

Terlepas dari dinamika tersebut, kebutuhan akan cinta tetap merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Menurut Abraham Maslow (1943), cinta dan rasa memiliki termasuk dalam kebutuhan tingkat ketiga (*love and belongingness needs*), yang muncul setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman terpenuhi. Sehingga, memiliki hubungan romantis menjadi salah satu bentuk utama dari pemenuhan kebutuhan tersebut. Hubungan romantis sendiri dapat diartikan sebagai hubungan interpersonal yang didasarkan pada daya tarik

emosional dan fisik antara dua individu, yang berpotensi berkembang menjadi hubungan intim jangka panjang (Tartakovsky, 2023). Bagi sebagian orang, hubungan romantis berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan kebahagiaan, sementara bagi yang lain hubungan tersebut juga dapat menjadi sarana eksplorasi diri dan pertumbuhan personal (Apostolou et al., 2023; Láng et al., 2020). August et al. (2023) menambahkan bahwa hubungan romantis yang sehat mampu memberikan rasa kebersamaan, persahabatan, cinta, rasa aman, dan kebahagiaan dalam hidup seseorang.

Untuk memahami bagaimana individu mengelola dinamika hubungan romantis secara adaptif, (Davila et al., 2007) memperkenalkan konsep *romantic competence*. Konsep ini merujuk pada kemampuan individu untuk memahami, mengelola, serta mengambil keputusan dalam hubungan romantis secara konstruktif. Meskipun awalnya dikembangkan dalam konteks hubungan remaja, penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa *romantic competence* tetap relevan pada berbagai tahap perkembangan, termasuk masa dewasa awal (Davila et al., 2009; Davila, Mattanah, et al., 2017). Individu dengan *romantic competence* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi konflik secara sehat, bersikap empatik terhadap pasangan, serta memiliki kualitas hubungan yang lebih baik (Persich Durham et al., 2023; Viejo et al., 2020). Davila et al. (2017) mengemukakan bahwa *romantic competence* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *insight*, *mutuality*, dan *emotion regulation*. *Insight* merujuk pada kemampuan individu dalam memahami diri sendiri dan pasangan dalam hubungan, *mutuality* berkaitan dengan kemampuan menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan pasangan, sedangkan *emotion regulation* menggambarkan kemampuan individu dalam mengelola emosi selama interaksi romantis. Secara konseptual, keterampilan ini berkaitan dengan sejumlah kerangka teori psikologi yang lebih luas, termasuk *attachment theory* yang menekankan pentingnya rasa aman dalam hubungan (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1987), teori regulasi emosi (Gross, 1998), serta pendekatan sosial-kognitif dalam pemecahan masalah interpersonal yang menyoroti kemampuan memahami perspektif pasangan dan menyelesaikan konflik secara konstruktif atau sehat (Schröder-Abé & Schütz, 2011).

Dalam penelitian sebelumnya *romantic competence* ditemukan berkembang lewat faktor pengalaman berpacaran yang dimiliki setiap individu. (Zhou et al., 2021) turut menemukan bahwa perempuan cenderung menunjukkan tingkat *romantic competence* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang sering dikaitkan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih memperhatikan hubungan interpersonal dan lebih peka terhadap dinamika emosional dalam hubungan (Davila, Mattanah, et al., 2017; Felmlee & Muraco, 2009). Melalui pengalaman tersebut, individu memiliki kesempatan untuk mempelajari cara mengelola konflik, memahami kebutuhan pasangan, serta mengembangkan empati dalam hubungan (Davila, Wodarczyk, et al., 2017). Meskipun demikian, individu yang belum pernah menjalani hubungan romantis tetap dapat mengembangkan *romantic competence* melalui proses pembelajaran sosial, seperti observasi terhadap hubungan

orang lain maupun refleksi terhadap nilai-nilai personal mengenai sebuah hubungan (Robinson et al., 2020).

Penelitian ini berfokus pada individu dalam masa dewasa awal karena periode ini ditandai dengan eksplorasi identitas serta pembentukan hubungan intim yang lebih stabil (Arnett, 2000; Erikson, 1968). Pada fase ini, individu mulai mengambil keputusan penting terkait hubungan romantis yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial mereka di masa depan (Montgomery, 2005). Oleh karena itu, perempuan lajang dewasa awal dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada fase eksplorasi hubungan romantis, baik melalui pengalaman langsung maupun pembelajaran sosial. Dalam penelitian ini, istilah lajang merujuk pada individu yang belum pernah menikah, baik yang pernah maupun belum pernah menjalani hubungan pacaran KBBI (2024), sementara status janda tidak termasuk karena melibatkan dinamika psikososial yang berbeda (Badan Pusat Statistik, 2020).

Penelitian mengenai *romantic competence* pada perempuan dewasa awal menjadi penting karena kemampuan ini berkaitan dengan kualitas hubungan romantis, regulasi emosi, serta kemampuan menghadapi konflik interpersonal secara sehat (Davila, Mattanah, et al., 2017; Viejo et al., 2020). Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pengalaman berpacaran dapat berkontribusi terhadap perkembangan *romantic competence*, sebagian besar studi masih dilakukan dalam konteks budaya Barat dan lebih banyak berfokus pada remaja atau individu yang sedang menjalani hubungan romantis (Davila et al., 2009; Zhou et al., 2021). Sementara itu, penelitian mengenai *romantic competence* pada perempuan lajang dewasa awal dalam konteks budaya Indonesia masih relatif terbatas, khususnya yang membandingkan individu berdasarkan pengalaman berpacaran. Padahal, memahami perbedaan tersebut penting untuk melihat apakah *romantic competence* berkembang terutama melalui pengalaman hubungan romantis secara langsung atau juga dapat berkembang melalui proses pembelajaran sosial dan pengalaman interpersonal lainnya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan tingkat *romantic competence* antara perempuan lajang dewasa awal yang memiliki pengalaman berpacaran dan yang belum pernah berpacaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana pengalaman hubungan romantis berkontribusi terhadap perkembangan *romantic competence*, sekaligus merefleksikan kembali asumsi sosial mengenai pentingnya hubungan romantis dalam kehidupan perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk membandingkan tingkat *romantic competence* antara dua kelompok partisipan, yaitu perempuan lajang dewasa awal yang memiliki pengalaman berpacaran dan yang belum pernah berpacaran. Penelitian ini bersifat non-eksperimental dengan rancangan *cross-*

sectional, di mana pengambilan data dilakukan dalam satu waktu pengukuran.

Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal berusia 18–25 tahun yang berstatus lajang atau belum pernah menikah. Penentuan rentang usia mengacu pada teori perkembangan Arnett (2000) yang menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan periode transisi menuju kemandirian emosional dan sosial, termasuk dalam konteks hubungan romantis. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (a) perempuan berusia 18–25 tahun, (b) belum pernah menikah, dan (c) bersedia menjadi partisipan penelitian. Partisipan kemudian dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan pengalaman berpacaran, yaitu (1) perempuan lajang yang pernah berpacaran dan (2) perempuan lajang yang belum pernah berpacaran.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel ditentukan menggunakan perangkat G*Power dengan asumsi tingkat signifikansi (α) 0,05, kekuatan statistik ($1-\beta$) 0,80, dan effect size sedang (0,5). Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah sampel minimum yang dibutuhkan adalah 102 partisipan, dengan masing-masing 51 partisipan pada setiap kelompok.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Inventory of Romantic Relationship Competence* (IRRC) yang dikembangkan oleh (Faber et al., 2019) untuk mengukur *romantic competence*. Skala ini terdiri dari 35 item yang mencakup tujuh aspek, yaitu *perspective taking*, *emotion regulation*, *temperament*, *conflict resolution skills*, *intimacy avoidance*, *romantic appeal*, dan *relationship locus of control*. IRRC menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1 (tidak pernah benar) hingga 5 (selalu benar), di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *romantic competence* yang lebih tinggi. Validitas konstruk IRRC versi Bahasa Indonesia diuji menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) untuk menilai kesesuaian struktur faktor berdasarkan tujuh dimensi yang diusulkan oleh Faber et al. (2019). Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.95.4. Hasil analisis menunjukkan bahwa satu item pada subskala *conflict resolution skills* tidak memenuhi kriteria muatan faktor sehingga dieliminasi, menghasilkan versi final dengan 34 item. Evaluasi kecocokan model didasarkan pada indeks RMSEA, SRMR, CFI, dan PNFI dengan mengacu pada kriteria *cut-off* yang relevan. Secara keseluruhan, hasil CFA menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kecocokan yang memadai. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi internal alat ukur.

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form yang mencakup *informed consent*, data demografis, serta skala *romantic competence*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji independent samples t-test untuk menguji perbedaan tingkat *romantic competence* antara kedua kelompok

partisipan. Apabila asumsi tidak terpenuhi, maka digunakan uji non-parametrik alternatif, yaitu Mann-Whitney U.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 328 partisipan yang terbagi ke dalam dua kelompok berdasarkan pengalaman berpacaran, yaitu kelompok yang tidak memiliki pengalaman berpacaran ($n = 172$) dan kelompok yang memiliki pengalaman berpacaran ($n = 156$). Distribusi partisipan berdasarkan pengalaman berpacaran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Pengalaman Berpacaran	N	Persentase (%)
Tidak pernah	172	52.4
Pernah	156	47.6
Total	328	100

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran umum skor *romantic competence* pada masing-masing kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor *romantic competence* pada kelompok yang memiliki pengalaman berpacaran lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak memiliki pengalaman berpacaran. Kelompok yang tidak memiliki pengalaman berpacaran memiliki rata-rata skor sebesar 114,91 ($SD = 14,31$), sedangkan kelompok yang memiliki pengalaman berpacaran memiliki rata-rata skor sebesar 121,54 ($SD = 9,55$). Hasil statistik deskriptif masing-masing kelompok disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor IRR

Kelompok	N	Mean	SD
Tidak pernah berpacaran	172	114.91	14.31
Pernah berpacaran	156	121.54	9.55

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji homogenitas varians menggunakan uji Levene. Hasil analisis menunjukkan bahwa varians kedua kelompok tidak homogen, dengan nilai $F = 14,57$ dan $p < .001$. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan independent samples t-test dengan koreksi Welch, yang tidak mengasumsikan kesamaan varians antar kelompok.

Hasil analisis menggunakan independent samples t-test dengan koreksi Welch menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, dengan nilai $t(300,35) = -4,98$, $p < .001$. Kelompok yang memiliki pengalaman berpacaran menunjukkan skor *romantic competence* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak memiliki pengalaman berpacaran, dengan selisih rata-rata sebesar 6,63 poin. Selain signifikansi statistik, besaran efek juga dihitung menggunakan Cohen's d untuk mengukur kekuatan perbedaan antar kelompok.

Tabel 3. Hasil Independent Samples t-test skor IRR

Variabel	t	df	p	Mean Difference
Romantic competence	-4.98	300.35	< .001	-6.63

Sebagai analisis tambahan, dilakukan uji nonparametrik Mann-Whitney untuk mengonfirmasi hasil analisis parametrik. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($U = 9315$, $Z = -4,79$, $p < .001$). Hasil ini menunjukkan bahwa distribusi skor *romantic competence* pada kelompok yang memiliki pengalaman pacaran berbeda secara signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak memiliki pengalaman pacaran. Hasil uji Mann-Whitney disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji Mann-Whitney skor IRR

Variabel	U	Z	p
Romantic competence	9315	-4.79	< .001

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa perempuan lajang dewasa awal yang memiliki pengalaman berpacaran memiliki tingkat *romantic competence* yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang belum pernah berpacaran diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat *romantic competence* antara perempuan lajang dewasa awal yang memiliki pengalaman berpacaran dan yang belum pernah berpacaran. Kelompok perempuan yang memiliki pengalaman berpacaran menunjukkan skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak memiliki pengalaman. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam hubungan romantis berkaitan dengan perkembangan *romantic competence*. Sejalan dengan penelitian terdahulu, (Davila et al., 2009; Davila, Mattanah, et al., 2017) yang menunjukkan bahwa *romantic competence* dapat berkembang melalui pengalaman hubungan romantis.

Dalam penelitian ini, perempuan yang memiliki pengalaman berpacaran tampak lebih sering menghadapi dinamika hubungan yang melibatkan kemampuan memahami pasangan, mengelola konflik, serta meregulasi emosi dalam interaksi romantis. Kondisi tersebut dapat mendorong individu untuk lebih memperhatikan pikiran, perasaan, dan perilaku dirinya maupun pasangan dalam membangun serta mempertahankan hubungan. Proses keterlibatan tersebut memungkinkan berkembangnya keterampilan relasional yang berkaitan dengan *romantic competence*. *Romantic competence* juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk berkomunikasi secara verbal maupun nonverbal, melakukan *self-disclosure*, serta mengatasi permasalahan dalam hubungan secara adaptif (Awaliyah & Pratiwi, 2024). Kemampuan individu dalam mengelola pengaruh emosional secara adaptif sangat penting agar dinamika dalam suatu hubungan tidak

mengganggu aspek kehidupan lainnya, termasuk fungsi psikologis pada aspek kehidupan (Mardiyanti & Purwaningtyas, 2024). Sebaliknya, perempuan yang belum memiliki pengalaman berpacaran memiliki keterbatasan dalam menghadapi secara langsung kompleksitas dinamika hubungan romantis. Hal ini juga didukung oleh pola respons partisipan dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa kelompok perempuan yang belum memiliki pengalaman berpacaran cenderung memberikan respons yang lebih rendah pada aspek-aspek yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, intimasi, dan konflik dalam hubungan romantis. Meskipun mereka tetap dapat mengembangkan keterampilan yang mendukung *romantic competence* melalui relasi lain seperti keluarga atau persahabatan, konteks tersebut tidak sepenuhnya mencerminkan dinamika hubungan romantis yang melibatkan kedekatan emosional, eksklusivitas, serta potensi konflik yang lebih intens. Hal ini dapat menjelaskan mengapa kelompok ini menunjukkan skor yang relatif lebih rendah.

Jika ditinjau lebih lanjut, temuan ini konsisten dengan karakteristik *romantic competence* yang dijelaskan dalam penelitian sebelumnya oleh Davila et al. (2009, 2017) serta Toledano et al. (2025), *romantic competence* tidak terbentuk secara instan, akan tetapi berkembang melalui proses pembelajaran yang melibatkan pengalaman relasional yang berulang. Pengalaman berpacaran memberikan ruang bagi individu untuk berhadapan langsung dengan dinamika hubungan, seperti mengelola emosi, memahami perspektif pasangan, serta menghadapi konflik (Bandura, 1977; Faber et al., 2019). Studi longitudinal juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam hubungan romantis berkaitan dengan perkembangan kualitas hubungan, seperti meningkatnya kedekatan, stabilitas, serta kemampuan mempertahankan hubungan dari waktu ke waktu (Barzeva et al., 2021; Boisvert et al., 2023). Sehingga, pengalaman berpacaran dapat disimpulkan sebagai arena perkembangan *romantic competence* yang konkret.

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya mengarah pada kesimpulan bahwa pengalaman berpacaran merupakan faktor yang menentukan secara tunggal. Selain itu, selisih skor antara kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang bersifat ekstrem. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan yang belum pernah berpacaran tetap memiliki kapasitas untuk mengembangkan *romantic competence* melalui pengalaman interpersonal lainnya di luar hubungan romantis. Keterampilan yang membentuk *romantic competence* sendiri, seperti empati, regulasi emosi, dan komunikasi interpersonal, juga dapat berkembang melalui pengalaman relasional lain, seperti dalam keluarga dan persahabatan (Davila et al., 2009; Toledano et al., 2025). Artinya, meskipun dalam penelitian ini kelompok perempuan dengan pengalaman berpacaran memiliki skor yang lebih tinggi, *romantic competence* tersebut tidak eksklusif terbentuk dalam hubungan romantis.

Pada perempuan dewasa awal, relasi romantis sering kali tidak terlepas dari tekanan dan ekspektasi sosial mengenai bagaimana perempuan seharusnya menjalin hubungan. Dalam konteks budaya Indonesia yang masih

memiliki norma sosial kuat terkait relasi dan pernikahan, pengalaman berpacaran juga dapat dipengaruhi oleh pandangan mengenai kedewasaan, komitmen, maupun peran gender dalam hubungan. Perempuan sering kali dihadapkan pada pandangan sosial yang mengaitkan kebahagiaan dan kedewasaan dengan keberadaan pasangan (DePaulo & Morris, 2005; Sharp & Ganong, 2011). Jika dikaitkan kembali dengan pertanyaan awal penelitian, benarkah setiap perempuan lajang selalu mencari cinta?, penelitian ini menunjukkan bahwa asumsi tersebut tidak sepenuhnya tepat. Perempuan tidak selalu terlibat dalam aktivitas romantis dengan tujuan mencari pasangan. Bramanwidyantari dan Helmi (2024) menemukan bahwa perempuan pengguna aplikasi kencan daring lebih sering menggunakan aplikasi tersebut sebagai sarana mengatasi kebosanan dan mencari interaksi sosial dibandingkan untuk mencari pasangan romantis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan perempuan dalam aktivitas romantis dapat dilandasi oleh beragam kebutuhan interpersonal dan emosional, tidak semata-mata oleh keinginan untuk menjalin hubungan romantis. Dengan demikian, pengalaman berpacaran yang berkaitan dengan *romantic competence* dalam penelitian ini tidak serta-merta menunjukkan bahwa perempuan lajang selalu berorientasi pada pencarian cinta atau pasangan. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun pengalaman berpacaran berkaitan dengan tingkat *romantic competence* yang lebih tinggi, perempuan yang belum pernah berpacaran tidak dapat dipandang berada pada posisi yang kurang. Hubungan antara pengalaman berpacaran dan *romantic competence* tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai hubungan sebab-akibat, karena pengalaman romantis dapat menjadi ruang pembelajaran keterampilan relasional, sementara kemampuan interpersonal yang telah dimiliki sebelumnya juga dapat memengaruhi keterlibatan individu dalam hubungan romantis. Dengan demikian, hubungan kedua variabel lebih tepat dipahami sebagai proses yang dinamis dan saling berkaitan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pengalaman berpacaran dikategorikan secara sederhana berdasarkan ada atau tidaknya pengalaman, sehingga belum menangkap variasi durasi, kualitas, maupun dinamika hubungan yang dialami individu. Selain itu, penelitian ini belum secara khusus mengkaji pengalaman relasional lain, seperti keluarga dan persahabatan, serta konteks sosial dan ekspektasi gender yang dapat memengaruhi perkembangan *romantic competence*. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variasi pengalaman berpacaran dan pengalaman interpersonal lainnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan *romantic competence*. Temuan penelitian ini juga mengimplikasikan bahwa pengalaman berpacaran bukan satu-satunya konteks perkembangan *romantic competence*, sehingga perempuan yang belum pernah berpacaran tidak seharusnya dipandang memiliki kemampuan relasional yang lebih rendah. Di sisi lain, bagi lingkungan sosial, temuan ini menjadi pengingat bahwa

tekanan untuk memiliki pasangan dapat berdampak pada cara perempuan menjalani hubungan, termasuk mendorong keterlibatan dalam relasi yang tidak sehat.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan *romantic competence* antara perempuan lajang dewasa awal yang memiliki pengalaman berpacaran dan yang belum pernah berpacaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki pengalaman berpacaran cenderung memiliki tingkat *romantic competence* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan yang belum pernah berpacaran. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman hubungan romantis dapat menjadi salah satu konteks yang mendukung perkembangan keterampilan relasional, seperti memahami pasangan, meregulasi emosi, dan menghadapi konflik interpersonal.

Namun demikian, *romantic competence* tidak dapat dipahami sebagai kemampuan yang berkembang secara eksklusif melalui pengalaman berpacaran. Kompetensi tersebut juga dapat berkembang melalui berbagai pengalaman interpersonal lainnya serta dipengaruhi oleh konteks sosial yang melingkupi individu. Oleh karena itu, pengalaman berpacaran tidak dapat dijadikan satu-satunya dasar untuk menilai kemampuan perempuan dewasa awal dalam membangun hubungan yang sehat. Temuan ini sekaligus merefleksikan kembali asumsi sosial bahwa setiap perempuan lajang selalu membutuhkan atau mencari hubungan romantis dalam kehidupannya.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian mengenai *romantic competence*, khususnya pada perempuan lajang dewasa awal dalam konteks budaya Indonesia. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa *romantic competence* tidak hanya berkaitan dengan pengalaman hubungan romantis secara langsung, tetapi juga dapat dipahami melalui proses pembelajaran interpersonal yang lebih luas. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program psikoedukasi maupun intervensi terkait keterampilan relasional, regulasi emosi, dan hubungan interpersonal sehat pada dewasa awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para peneliti yang karya ilmiahnya menjadi sumber rujukan dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Semarang atas dukungan yang diberikan selama proses pelaksanaan penelitian.

PERSETUJUAN ETIK

Seluruh prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini telah mematuhi pedoman etika penelitian yang berlaku. *Informed consent* terintegrasi dalam formulir survei daring, di mana partisipan memberikan persetujuan tanpa

ada unsur paksaan. Penelitian ini memastikan privasi dan anonimitas data responden tetap terjaga, serta hanya dapat diakses oleh tim peneliti untuk kepentingan analisis data.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam pelaksanaan, kepenulisan, maupun publikasi penelitian ini.

KETERSEDIAAN DATA

Penulis menyatakan bahwa seluruh data yang digunakan dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh untuk tujuan akademik dan pengembangan ilmu pengetahuan dengan prinsip etika penelitian.

PENDANAAN

Seluruh proses penelitian ini dilaksanakan secara mandiri dengan pendanaan pribadi, tanpa dukungan finansial dari lembaga pemerintah maupun swasta.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Alat-alat Kecerdasan Buatan (AI) digunakan semata-mata untuk membantu penyuntingan bahasa, pemeriksaan tata bahasa, serta meningkatkan kejelasan dan keterbacaan naskah. AI tidak digunakan untuk merumuskan pertanyaan penelitian, mengembangkan kerangka konseptual, melakukan analisis dokumen kualitatif, menafsirkan temuan, atau merumuskan kesimpulan ilmiah. Para penulis bertanggung jawab penuh atas orisinalitas, keakuratan, dan integritas akademik dari isi naskah ini. Alat-alat AI tidak diakui sebagai penulis atau kontributor sesuai dengan standar etika yang berlaku dalam penerbitan akademik.

KONTRIBUSI PENULIS

Rea Elayna Harapentha Barus berkontribusi dalam pengembangan konsep, pengumpulan dan analisis data, interpretasi hasil, hingga penulisan artikel. Pradipta Christy Pratiwi berkontribusi dalam supervisi penelitian, peninjauan kritis, serta pemberian masukan akademik untuk penyempurnaan artikel ini.

REFERENSI

- Apostolou, M., Christoforou, C., & Lajunen, T. J. (2023). What are Romantic Relationships Good for? An Explorative Analysis of the Perceived Benefits of Being in a Relationship. *Evolutionary Psychology*, 21(4). <https://doi.org/10.1177/14747049231210245>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- August, K. J., Wismar, A., & Markey, C. H. (2023). Marriage, romantic relationships, and health. *Encyclopedia of Mental Health, Third Edition: Volume 1-3*, 2, 359–368. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00026-6>

- Awaliyah, I. A., & Pratiwi, P. C. (2024). Sexual Anxiety and Marital Satisfaction in Young Adult Men. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 291–299. <https://doi.org/10.30872/PSIKOBORNEO.V12I3.14858>
- Azzahra, M. (2021, November 25). *Annual Dating Survey 2021: 98% Single di Indonesia Menginginkan Hubungan Jangka Panjang, Tapi 50% Single Tidak Pergi Kencan Tahun ini*. <https://www.lunchactually.com/id/id/blog/dating-survey-3/>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Indonesia 2020. In *Statistik Indonesia 2023* (Vol. 1101001). <https://www.bps.go.id/id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Barzeva, S. A., Richards, J. S., Meeus, W. H. J., & Oldehinkel, A. J. (2021). Social Withdrawal and Romantic Relationships: A Longitudinal Study in Early Adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(9), 1766–1781. <https://doi.org/10.1007/S10964-021-01469-1/TABLES/4>
- Boisvert, S., Poulin, F., & Dion, J. (2023). Romantic Relationships from Adolescence to Established Adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(4), 947–958. https://doi.org/10.1177/21676968231174083/SUPPL_FILE/SJ-PDF-1-EAX-10.1177_21676968231174083.PDF
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Volume 1*. The Tavistock Institute of Human Relations.
- Bramanwidyantari, M., & Helmi, A. F. (2024). Exploring The Motives of Online Dating Application Users. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 54–58. <https://doi.org/10.30872/PSIKOBORNEO.V12I1.12997>
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M., & Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24(1), 162–184. <https://doi.org/10.1111/PERE.12175>
- Davila, J., Steinberg, S. J., Miller, M. R., Stroud, C. B., Starr, L. R., & Yoneda, A. (2009). Assessing romantic competence in adolescence: The Romantic Competence Interview. *Journal of Adolescence*, 32(1), 55–75. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2007.12.001>
- Davila, J., Stroud, C. B., Miller, M. R., & Steinberg, S. J. (2007). Commentary: Defining and Understanding Adolescent Romantic Competence: Progress, Challenges, and Implications. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(4), 534–540. <https://doi.org/10.1080/15374410701662147>
- Davila, J., Wodarczyk, H., & Bhatia, V. (2017). Positive emotional expression among couples: The role of romantic competence. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(2), 94–105. <https://doi.org/10.1037/CFP0000077>
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). TARGET ARTICLE: Singles in Society and in Science. *Psychological Inquiry*, 16(2–3), 57–83. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2005.9682918>
- Erikson, E. H. (1968). Identity, youth, & crisis. *Identity, Youth, & Crisis*, 338. https://books.google.com/books/about/Identity_Youth_and_Crisis.html?hl=id&id=nGqc6JxVoaQC
- Faber, A. J., Chin, E. G., Wilburn, V. R., & Shafai, S. M. (2019). Measuring Romantic Competence in Young Adults: The Inventory of Romantic Relationship Competence. *Interpersona: An International Journal*, 13(1), 72–95. <https://doi.org/10.5964/IJPR.V13I1.341>
- Faturahmah, E. (2025, March 6). *Siaran Pers Komnas Perempuan Peluncuran Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan 2025*. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-peluncuran-catatan-tahunan-kekerasan-terhadap-perempuan-2025>
- Felmlee, D., & Muraco, A. (2009). Gender and Friendship Norms Among Older Adults. *Research on Aging*, 31(3), 318–344. <https://doi.org/10.1177/0164027508330719>
- Fristian, A. Y., Astuti, R. D., & Ahyani, L. N. (2022). Dating Violence Ditinjau dari Kontrol Diri dan Insecure Attachment Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 412–422. <https://doi.org/10.30872/PSIKOBORNEO.V10I2.8086>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hertlein, K., & Stevenson, A. (2010). The Seven “As” Contributing to Internet-Related Intimacy Problems: A Literature Review. *Journal of Psychosocial Research*.
- Mardiyanti, R., & Purwaningtyas, F. D. (2024). The Meaning of Life and Work-Life Balance of Women Dual Roles in City X. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(2), 165–172. <https://doi.org/10.30872/PSIKOBORNEO.V12I2.14385>
- IDN Research Institute. (2025). *Indonesia Millennial and Gen Z Report 2025*.
- KBBI. (2024). *Arti kata lajang - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. <https://kbbi.web.id/lajang>
- Láng, A., Cooper, E. B., & Meskó, N. (2020). The Relationship Between Dimensions of Adult Attachment and Motivation for Faking Orgasm in Women. *The Journal of Sex Research*, 57(3), 278–284. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1525333>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/H0054346>
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial Intimacy and Identity. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346–374. <https://doi.org/10.1177/0743558404273118>
- Persich Durham, M. R., Bergstrom, I. R., Towers, C. M., & Robinson, M. D. (2023). Romantic competence in established relationships: Perceptual, behavioral, interactive, and assortative components. *Journal of Research in Personality*, 106, 104411. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2023.104411>

- Populix. (2023, March). *Indonesian Gen Z & Millennial Marriage Planning & Wedding Preparation*. <https://populix.co/id/data-hub/reports/2023-02-marriage-planning-and-wedding-preparation>
- Robinson, M. D., Penzel, I. B., & Persich, M. R. (2020). What if your partner...? A situated decision-making approach to romantic competence in young adulthood. *Journal of Research in Personality*, 88, 104012. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2020.104012>
- Schröder-Abé, M., & Schütz, A. (2011). Walking in each other's Shoes: Perspective Taking Mediates Effects of Emotional Intelligence on Relationship Quality. *European Journal of Personality*, 25(2), 155–169. <https://doi.org/10.1002/PER.818>
- Sharp, E. A., & Ganong, L. (2011). “I’m a Loser, I’m Not Married, Let’s Just All Look at Me”: Ever-Single Women’s Perceptions of Their Social Environment. *Journal of Family Issues*, 32(7), 956–980. <https://doi.org/10.1177/0192513X10392537>
- Tampubolon, V. M., Siahaan, E. M. R., Pasaribu, R. P., & Psikologi, F. (2025). Toxic Relationship: Its Effect on Mental Health in Adolescent Girls. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 41–47. <https://doi.org/10.30872/PSIKOBORNEO.V13I1.16138>
- Tartakovsky, E. (2023). The psychology of romantic relationships: motivations and mate preferences. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1273607/FULL>
- Toledano, N., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2025). Romantic Competence and Courtship Skills: From the First Romantic Impulse to the Management of Mutuality. *Journal of Adolescence*, 97(4), 1047–1056. <https://doi.org/10.1002/JAD.12477>
- Viejo, C., Toledano, N., & Ortega-Ruiz, R. (2020). Romantic Competence and Adolescent Courtship: The Multidimensional Nature of the Construct and Differences by Age and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 5223, 17(14), 5223. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17145223>
- Zhou, J., Bhatia, V., Luginbuehl, T., & Davila, J. (2021). The association between romantic competence and couple support behaviors in emerging adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(3), 1015–1034. https://doi.org/10.1177/0265407520980533/SUPPL_FILE/SUPPLEMENTAL_TABLE_NOVEMBER_2020.PDF