

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Autentisitas dalam Hubungan Romantis: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis

Eriastie Layyana*, Adriana S. Ginanjar

Universitas Indonesia

Email: eriestie.layyana@ui.ac.id*, adriana.soekandar@ui.ac.id

Abstrak:

Autentisitas dalam hubungan romantis terkait dengan kepercayaan, keintiman, komitmen dan kepuasan, namun ekspresinya bergantung pada kondisi personal, diadik atau interpersonal, perkembangan, kognitif-perseptual dan sosiokultural. Studi ini meninjau secara sistematis riset empiris tentang faktor yang memfasilitasi atau menghambat keaslian berelasi dalam hubungan romantis. Mengikuti PRISMA, kami menelusuri enam basis data (Emerald Insight, ProQuest, SAGE Journals, ScienceDirect, Scopus, Taylor & Francis) untuk artikel berbahasa Inggris (2015–2025). Dari 4.589 rekaman, 15 studi memenuhi inklusi dan dianalisis secara tematik. Hasil mengelompok pada lima domain: (1) attachment, (2) emotional overinvestment, (3) personal vulnerability, (4) perceived partner authenticity, dan (5) budaya. Kesimpulannya adalah autentisitas kerap memediasi atau memoderasi keterkaitan atribut individual dengan kualitas relasi dan lebih tepat dipahami sebagai kompetensi relasional yang dapat dikembangkan ketimbang sifat kepribadian yang tetap. Temuan menyoroti sasaran praktik (IRT, UOD, reduksi self-concealment, pembiasaan unbiased processing) serta kebutuhan studi longitudinal lintas budaya dan harmonisasi alat ukur. Studi ini memperluas pemahaman autentisitas sebagai kompetensi relasional lintas budaya dan konteks psikososial modern.

Kata Kunci: autentisitas; hubungan romantis; attachment; perceived partner authenticity; self-concealment; regulasi emosi.

Abstract

Authenticity in romantic relationships is linked to trust, intimacy, commitment, and satisfaction, yet its expression depends on personal, dyadic or interpersonal, developmental, cognitive perceptual, and sociocultural conditions. This study systematically reviews empirical research on factors that enable or inhibit authentic relating in romantic relationships. Following PRISMA, we searched six databases (Emerald Insight, ProQuest, SAGE Journals, ScienceDirect, Scopus, and Taylor & Francis) for English-language articles (2015–2025). Of 4,589 records screened, 15 studies met inclusion criteria and were synthesized using thematic analysis. Results converge on five domains: (1) attachment, (2) emotional overinvestment, (3) personal vulnerability, (4) perceived partner authenticity, and (5) culture. The conclusion is that authenticity frequently mediates or moderates links between individual attributes and relationship quality and is better understood as a relational competence that can be developed rather than a fixed personality trait. Findings highlight practical targets for couple interventions (intimate risk taking, rejecting deception, reducing self-concealment, cultivating unbiased processing) and the need for longitudinal, cross-cultural studies and harmonized measures. This study expands the understanding of authenticity as a relational competence across cultures and modern psychosocial contexts.

Keywords: authenticity; romantic relationships; attachment; perceived partner authenticity; self-concealment; emotion regulation.

Corresponding: Eriastie Layyana*
E-mail: eriestie.layyana@ui.ac.id*



PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, autentisitas dalam hubungan romantis semakin mendapat perhatian luas dalam bidang psikologi hubungan (Anggraeni, 2024). Fenomena ini muncul karena autentisitas terbukti memiliki peran penting terhadap kesejahteraan individu dan kepuasan hubungan (Rivera et al., 2019; Sutton, 2020). Autentisitas diartikan sebagai sejauh mana individu dapat mengekspresikan diri yang sebenarnya tanpa merasa terpaksa

untuk menyesuaikan diri secara tidak jujur (Mulyana, Mahmudah, Ikom, & Ikom, 2024). Secara psikologis, autentisitas (authenticity) merefleksikan rasa menjadi diri yang sejati (the sense of being the real me), yang esensial bagi perkembangan psikologis yang sehat. Sebaliknya, ketidakautentikan (inauthenticity) yakni perasaan menjadi “diri yang palsu” dipandang sebagai kondisi maladaptif yang menghambat kesejahteraan individu (Ryan & Deci, 2017; Sedikides et al., 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang lebih autentik cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan subjektif dan kepuasan hubungan yang lebih tinggi (Damayanti & Purwantini, 2025). Individu yang autentik lebih mampu mengekspresikan diri secara jujur dan terbuka kepada pasangan, yang pada gilirannya memperkuat stabilitas emosional dan meningkatkan rasa saling percaya dalam interaksi romantis (Josephs et al., 2019). Autentisitas juga berperan penting dalam membangun komunikasi yang efektif, sehingga meminimalkan konflik dan meningkatkan keintiman emosional dalam hubungan (Munthe, 2024). Temuan ini mempertegas pandangan bahwa autentisitas merupakan landasan penting bagi kesejahteraan psikologis individu, di mana individu yang autentik cenderung memiliki harga diri yang tinggi serta tingkat kecemasan, depresi dan stres yang lebih rendah (Alief, Hermawan, Hibrizi, & Yuminah, 2025).

Namun demikian, menjadi autentik dalam hubungan romantis bukanlah proses yang sederhana karena individu perlu menyeimbangkan kejujuran terhadap diri sendiri dengan kemampuan beradaptasi terhadap pasangan (Guillen et al., 2016; Pambudi & Ratnasari, 2024). Dalam konteks tersebut, autentisitas tidak hanya dipahami sebagai sifat personal yang menekankan keselarasan antara diri sejati dan pengalaman, tetapi juga sebagai kualitas relasional yang terbentuk melalui pengalaman sosial dan emosional individu (Rivera et al., 2019; Wang, 2015; Tolmacz et al., 2024). Tekanan sosial, dinamika komunikasi dengan pasangan, maupun pengalaman afektif masa lalu dapat mempengaruhi sejauh mana seseorang mampu menampilkan dirinya secara autentik dalam relasi romantis (Wickham & Bond, 2020; Gouveia et al., 2015). Dengan demikian, autentisitas tidak dapat dipandang sebagai ciri kepribadian yang statis, tetapi sebagai hasil interaksi dinamis antara diri, pasangan, dan lingkungan sosial-budaya yang lebih luas (Rivera et al., 2018; Wang, 2015; Tsai & Lu, 2018; Tolmacz et al., 2024). Lebih jauh lagi, penting untuk memahami bagaimana autentisitas dikonseptualisasikan dalam konteks hubungan romantis (Wickham et al., 2019).

Secara konseptual, Kernis dan Goldman mengemukakan empat komponen autentisitas, yaitu awareness (kesadaran terhadap keadaan internal diri sendiri), unbiased processing (pemrosesan informasi diri secara objektif tanpa distorsi), authentic behavior (perilaku yang selaras dengan nilai dan keinginan pribadi tanpa tekanan eksternal), serta relational orientation (orientasi terhadap orang lain yang ditandai oleh kejujuran dan keterbukaan). Keempat komponen ini menjelaskan bahwa autentisitas tidak hanya berkaitan dengan aspek intrapersonal, tetapi juga berakar pada dinamika interpersonal. Individu yang autentik memiliki kejelasan konsep diri yang tinggi, aktualisasi diri yang lebih kuat, serta kepuasan hidup yang lebih besar (Fitriani & Halomoan, 2025). Autentisitas juga menciptakan dasar kepercayaan dalam hubungan, di mana individu dapat memenuhi kebutuhannya tanpa kehilangan kejujuran

dalam interaksi (Wang, 2015). Dalam konteks ini, autentisitas memfasilitasi munculnya keintiman emosional dan keterhubungan yang lebih mendalam antar pasangan (Elora, 2024).

Sebaliknya, penyimpangan autentisitas atau ketidakautentikan dalam hubungan romantis dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi kesejahteraan psikologis dan dinamika hubungan (Siregar & Aditya, 2024). Individu yang tidak autentik cenderung mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi, serta berisiko menghadapi hubungan yang tidak stabil dan penuh ketegangan (Tandya & Tjahjono, 2024). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa ketidakautentikan dalam hubungan dapat menurunkan rasa kepercayaan dan kepuasan pasangan (Rasco & Warner, 2017; Pambudi & Ratnasari, 2024). Dengan demikian, pemahaman tentang autentisitas tidak hanya penting secara teoritis, tetapi juga memiliki implikasi praktis terhadap upaya membangun hubungan romantis yang sehat dan berkelanjutan (Alif & Setiawan, 2025).

Perspektif relasional dan kontekstual menegaskan bahwa autentisitas merupakan hasil dari proses psikososial yang berkelanjutan, di mana individu belajar mengenali nilai, emosi, dan prinsip dirinya melalui pengalaman pengasuhan, lingkungan sosial, serta interaksi interpersonal (Chen, 2019). Faktor-faktor eksternal tersebut dapat memperkuat atau justru menghambat ekspresi diri yang autentik (Wang, 2015; Wickham & Bond, 2020; Tolmacz et al., 2024). Oleh karena itu, pendekatan yang memandang autentisitas sebagai proses relasional kontekstual dianggap lebih relevan dalam memahami fenomena hubungan romantis masa kini.

Secara umum, studi mengenai autentisitas telah berkembang dalam berbagai bidang seperti media sosial (Maares, Banjac, & Hanusch, 2021; Tanwar, Chaudhry, & Srivastava, 2024), organisasi (Turker, Can, & Aras, 2023; Alexsandrina, Zain, & Sridadi, 2024), pemasaran (Charlton & Cornwell, 2019; Amini, 2025), dan pendidikan (Vos, 2018; Prastianingsih, Hariri, & Sari, 2025). Namun, masih sedikit studi yang secara komprehensif membahas autentisitas dalam konteks hubungan romantis. Sebagian besar penelitian yang ada cenderung menyoroti sejauh mana autentisitas berhubungan dengan kepuasan hubungan, keintiman emosional atau kepercayaan terhadap pasangan, sementara proses, mekanisme dan faktor yang mempengaruhinya jarang dieksplorasi secara mendalam (Megan & Setiawan, 2025). Bahkan, temuan lintas studi menunjukkan hasil yang saling bertentangan. Di satu sisi, autentisitas ditemukan berhubungan positif dengan kepuasan hubungan (Wickham & Bond, 2020; Rasco & Warner, 2017). Namun, di sisi lain, temuan tersebut memperlihatkan bahwa autentisitas bukanlah konsep yang bersifat absolut, melainkan harus dijalankan secara seimbang dengan mempertimbangkan konteks relasional agar tidak menimbulkan konflik atau menurunkan kepuasan hubungan (Guillen et al., 2016; Wang, 2016). Variasi hasil ini memperlihatkan bahwa autentisitas dalam hubungan romantis merupakan fenomena yang kompleks dan tidak dapat dipahami hanya dari satu dimensi.

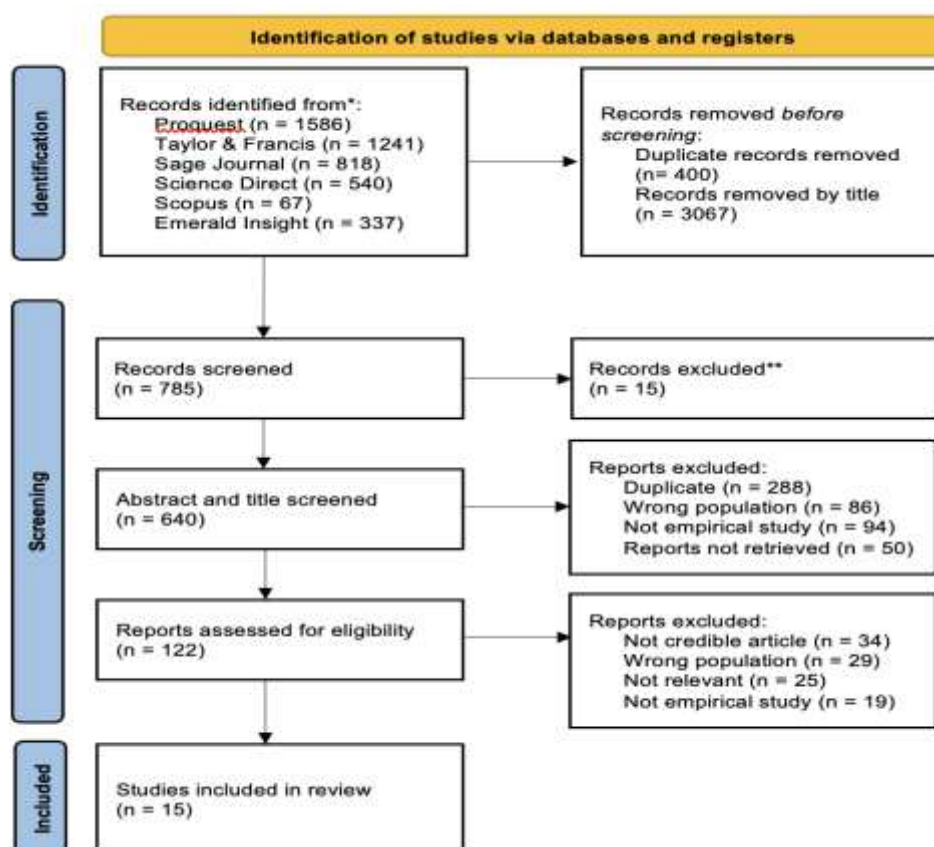
Autentisitas telah terbukti memberikan manfaat yang signifikan tidak hanya bagi kesejahteraan individu, tetapi juga terhadap kepuasan dalam hubungan romantis (Rivera et al., 2019; Sutton, 2020). Dengan demikian, autentisitas perlu dikembangkan secara baik dan seimbang agar individu mampu mengekspresikan diri secara jujur tanpa mengabaikan sensitivitas relasional dengan pasangan (Guillen et al., 2016; Wang, 2016). Untuk dapat mengembangkan autentisitas secara optimal, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam

mengenai faktor-faktor yang berperan dalam pembentukannya. Berdasarkan temuan tersebut, terlihat adanya research gap yang cukup signifikan dalam studi autentisitas pada konteks hubungan romantis, khususnya terkait kurangnya kajian yang berfokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan autentisitas, baik dari aspek personal seperti kesadaran diri dan regulasi emosi, maupun aspek kontekstual seperti dukungan pasangan dan norma sosial-budaya. Pemahaman atas faktor-faktor ini penting untuk menjelaskan bagaimana individu dapat membangun hubungan yang sehat, memuaskan dan berkelanjutan.

Dengan dasar pemikiran tersebut, penelitian ini disusun untuk melakukan Systematic Literature Review (SLR) terhadap penelitian-penelitian empiris yang membahas autentisitas dalam hubungan romantis. Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengelompokkan dan membandingkan temuan-temuan yang relevan agar dapat memberikan gambaran konseptual yang lebih utuh mengenai dinamika autentisitas di dalam hubungan. Secara khusus, studi ini berupaya menjawab dua pertanyaan utama: (1) apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi autentisitas dalam hubungan romantis dan (2) bagaimana faktor tersebut mempengaruhi autentisitas individu dalam konteks tersebut. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman teoritis tentang autentisitas sebagai fenomena psikososial yang kompleks, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi upaya meningkatkan kualitas hubungan dan kesejahteraan psikologis individu di dalamnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), yaitu pendekatan yang memungkinkan peneliti meninjau dan mensintesis berbagai penelitian empiris secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai satu topik tertentu (Rosado-Serrano et al., 2018; Keupp & Gassmann, 2009; Paul et al., 2017). Paul et al. (2021) mendefinisikan SLR sebagai pendekatan ilmiah yang informatif untuk secara sistematis mengumpulkan, meninjau, dan mensintesis temuan riset terkait suatu topik, berfungsi untuk menentukan apa yang telah diketahui dan apa yang masih menjadi celah penelitian (Card, 2015). Dengan demikian, SLR membantu pembaca memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap literatur yang ada dan mengidentifikasi peluang penelitian di bidang tersebut (Paul & Criado, 2020; Paul et al., 2021). Pendekatan ini diterapkan untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan cara mengidentifikasi, memilih, dan menilai secara kritis studi-studi relevan secara terstruktur dan transparan (Moher et al., 2010; Shamseer et al., 2015). Studi ini mengikuti panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Moher et al., 2009), yang terbukti meningkatkan akurasi, keterbandingan, dan reliabilitas dalam proses tinjauan literatur (Albhirat et al., 2024). Proses pengumpulan data penelitian ini mengacu pada alur resmi PRISMA, yang mencakup empat tahapan penyaringan artikel terpilih, yaitu identification, screening, eligibility, dan inclusion (Moher et al., 2010; Selçuk, 2019). Pengumpulan data dilakukan secara manual menggunakan formulir ekstraksi data berisi topik, kata kunci, jenis artikel, tahun, judul, sampel, dan metodologi penelitian.



Gambar 1. Flowchart PRISMA in Article Selection

Sumber Data dan Analisis

Studi ini menggunakan beberapa database bereputasi tinggi—Emerald Insight, ProQuest, SAGE Journals, ScienceDirect, Scopus, dan Taylor & Francis—karena memiliki cakupan luas terkait topik autentisitas dalam hubungan romantis. Artikel yang dipublikasikan antara tahun 2015 hingga 2025 dijadikan kriteria untuk memastikan relevansi dan kebaruan temuan penelitian. Pencarian artikel dilakukan menggunakan kata kunci seperti authenticity dan/atau authentic dan true self on romantic relationships. Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan Inclusion Criteria (IC) dan Exclusion Criteria (EC). Artikel yang disertakan harus berupa penelitian asli (original research), telah melalui peer-review, ditulis dalam bahasa Inggris, tersedia dalam format full-text, dan secara khusus membahas autentisitas dalam hubungan romantis. Sementara itu, artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut dikeluarkan dari analisis. Berdasarkan Gambar 1, dari 4.589 artikel awal, setelah melalui proses deduplikasi dan penyaringan, hanya 15 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan disertakan dalam sintesis akhir. Analisis dilakukan menggunakan metode thematic synthesis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi autentisitas dalam hubungan romantis. Metode ini, sebagaimana dijelaskan oleh Boyatzis serta Thomas & Harden, mencakup tiga tahap utama: pengkodean bebas terhadap teks, pengembangan tema deskriptif, dan pembentukan tema analitis, yang membantu peneliti memahami pola dan makna di balik temuan penelitian yang dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tinjauan sistematis terhadap 15 studi empiris yang dianalisis menunjukkan bahwa autentisitas berperan penting dalam pembentukan kualitas hubungan romantis. Secara

konsisten, seluruh studi menegaskan bahwa autentisitas berkontribusi terhadap peningkatan rasa kepercayaan, kedekatan emosional, komitmen, serta kepuasan relasional (Wickham et al., 2015, 2018; Gouveia et al., 2016; Josephs et al., 2019). Namun demikian, tingkat autentisitas tidak berdiri sendiri; ia terbentuk melalui interaksi dinamis faktor-faktor personal (intrapersonal), relasional (interpersonal), dan sosial (sosiokultural) yang saling mempengaruhi (Rivera et al., 2019; Sedikides et al., 2017). Dengan demikian, keautentikan dalam relasi bukan hanya cerminan kejujuran personal, melainkan juga merupakan hasil dari pengalaman perkembangan awal (Arnett, 2007; Nelson & Barry, 2005), regulasi emosi dan proses kognitif (Bar-On, 2006; Mayer et al., 2008; Petrides, 2009), serta konteks sosial-budaya tempat hubungan itu terbentuk (Wang, 2015; Tsai & Lu, 2018; Tolmacz et al., 2024). Secara konseptual, autentisitas bukanlah sifat statis, melainkan proses psikososial yang berlapis, dibentuk dari kombinasi faktor perkembangan, emosional-personal, kognitif-perseptual, relasional, serta sosial-budaya atau identitas (Rivera et al., 2019; Sedikides et al., 2017).

Analisis sistematis ini mengidentifikasi lima tema utama, yaitu: (1) faktor personal (emosional dan intrapersonal); (2) faktor relasional (dyadik dan interaksi pasangan); (3) faktor perkembangan atau family of origin; (4) faktor kognitif perseptual, serta (5) faktor sosial budaya dan identitas. Kelima faktor ini menggambarkan bagaimana autentisitas dibentuk, dipertahankan atau justru terhambat dalam hubungan romantis, di mana keterbukaan emosional dan keselarasan nilai menjadi fondasi utama bagi kesejahteraan relasional. Bagian berikut memaparkan pembahasan mendalam dari masing-masing faktor, dimulai dari aspek perkembangan yang menjadi pondasi dalam banyak studi.

Faktor 1: Attachment

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa attachment orientation merupakan salah satu faktor paling konsisten yang mempengaruhi autentisitas dalam hubungan romantis (Rasco dan Warner, 2017; Tolmacz et al., 2022; Tolmacz et al., 2022; Tolmacz et al., 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pola asuh dan pengalaman relasional dalam keluarga asal termasuk kualitas hubungan antar orang tua, keamanan emosional di rumah dan pengalaman seperti adopsi membentuk dasar bagi berkembangnya gaya keterikatan (attachment style) yang kemudian mempengaruhi autentisitas dalam hubungan romantis dewasa. Dengan kata lain, pola asuh dan iklim keluarga menjadi fondasi, attachment menjadi jalur psikososial yang menjembatani dan autentisitas merupakan hasil relasional di masa dewasa.

Dilaporkan oleh Tolmacz et al. (2022) bahwa individu dengan pola insecure attachment, baik yang cenderung menghindar (avoidant attachment) maupun yang cemas terhadap penolakan (anxious attachment), cenderung menunjukkan tingkat autentisitas yang lebih rendah dalam hubungan romantis. Ketidakamanan dalam keterikatan membuat individu menekan emosi dan menyesuaikan diri secara berlebihan untuk mempertahankan hubungan, sehingga menghambat ekspresi diri yang autentik. Temuan Tolmacz et al. (2024) memperluas pemahaman ini dengan menyoroti pengalaman individu adopsi (adoptees), yang umumnya menunjukkan tingkat autentisitas dan pemenuhan kebutuhan relasional yang lebih rendah dibandingkan individu non-adopsi. Dalam konteks ini, avoidant attachment berperan memperburuk dampak rendahnya rasa aman dan otonomi pribadi dalam relasi. Sebaliknya,

autentisitas berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu menjaga keseimbangan antara kebutuhan akan kedekatan (*relatedness*) dan kebutuhan mempertahankan otonomi pribadi (*autonomy*). Dengan kata lain, kemampuan untuk menjadi autentik mencerminkan hasil dari proses adaptif yang menyeimbangkan dua kebutuhan dasar manusia, yaitu diterima oleh orang lain dan menjadi diri sendiri.

Sejumlah penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa individu dengan *insecure attachment* cenderung mengalami kesulitan membangun kedekatan emosional dan kepercayaan interpersonal. Pola keterikatan yang tidak aman ini berdampak pada rendahnya autentisitas emosional, karena individu cenderung menahan ekspresi diri dan menyesuaikan perilaku dengan harapan pasangan demi mempertahankan penerimaan dalam hubungan. Pola keterikatan yang tidak aman ini berdampak langsung pada autentisitas emosional, karena individu cenderung menahan ekspresi diri demi menghindari kehilangan dukungan atau afeksi dari pasangan.

Berangkat dari pengalaman masa kecil tersebut, gaya keterikatan (*attachment style*) menjadi mekanisme utama yang menghubungkan masa pengasuhan dengan autentisitas dewasa. Rasco dan Warner (2017) melaporkan bahwa *relationship authenticity* berperan sebagai mediator antara *insecure attachment* (baik *anxious* maupun *avoidant*) dan kepuasan hubungan. Dalam analisis regresi, autentisitas menambah 4,7% variansi terhadap kepuasan hubungan, yang menegaskan bahwa autentisitas tidak sekadar terkait dengan keterbukaan emosional, tetapi juga merupakan kualitas relasional yang unik dan berdampak langsung terhadap kesejahteraan relasi.

Secara lebih spesifik, individu dengan *anxious attachment* cenderung mengalami kecemasan terhadap penolakan dan pengabaian, yang membuat mereka sulit menampilkan diri secara autentik dalam hubungan. Kekhawatiran terhadap penerimaan pasangan mendorong individu menekan kebutuhan pribadi dan menyesuaikan diri secara berlebihan agar tetap diterima (Tolmacz et al., 2022; Tolmacz et al., 2024). Sebaliknya, individu dengan *avoidant attachment* cenderung menjaga jarak emosional dan menghindari keterbukaan, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk mengekspresikan diri secara jujur dan membangun keintiman yang autentik (Li & Samp, 2019; Tolmacz et al., 2022; Tolmacz et al., 2024). Kedua pola ini menunjukkan bahwa ketidakamanan dalam keterikatan melemahkan *relationship authenticity*, karena individu tidak sepenuhnya mampu menampilkan diri yang sejati dan menyelaraskan ekspresi emosinya dengan nilai-nilai internal.

Studi-studi sebelumnya juga mendukung hubungan antara gaya kelekatan dan autentisitas. Gillath et al. (2010) serta Rasco dan Warner (2017) menemukan bahwa individu dengan tingkat autentisitas tinggi umumnya menunjukkan tingkat *anxious* dan *avoidant attachment* yang lebih rendah. Gouveia et al. (2016) bahkan melaporkan bahwa komponen autentisitas mampu menjelaskan 65% variansi pada *avoidant attachment*, 62% pada *ambivalent attachment*, dan 10% pada *dependence*. Temuan ini menegaskan bahwa individu dengan *insecure attachment* cenderung memiliki kesadaran diri yang rendah, sehingga sulit mengekspresikan diri secara autentik dalam relasi interpersonal.

Meski demikian, beberapa studi menekankan bahwa gaya kelekatan tidak bersifat tetap. Davila, Karney, dan Bradbury serta Fraley menjelaskan bahwa *attachment style* dapat berubah

seiring waktu melalui pengalaman hubungan yang berbeda dari pola masa lalu. Individu bahkan dapat menunjukkan gaya kelekatan yang berbeda tergantung konteks sosial dan jenis hubungan. Hal ini membuka peluang bagi intervensi psikologis yang berfokus pada pengembangan kesadaran diri dan keterikatan yang aman (secure attachment), sebagai landasan untuk menumbuhkan autentisitas dalam hubungan romantis.

Dengan demikian, hasil sintesis dari berbagai studi ini menunjukkan bahwa autentisitas dalam hubungan romantis berakar pada pengalaman kelekatan awal dan cara individu membangun hubungan dengan figur signifikan sejak masa kanak-kanak. Ketika seseorang tumbuh dalam lingkungan yang aman dan menerima, kemudian individu akan belajar mengenali emosinya secara jujur serta mengekspresikannya tanpa rasa takut akan penolakan. Sebaliknya, pengalaman relasi yang penuh ketegangan atau kehilangan, cenderung menanamkan pola relasional yang defensif, sehingga autentisitas menjadi terhambat. Pemahaman ini memperkuat posisi autentisitas sebagai refleksi dari keseimbangan antara kebutuhan akan koneksi emosional dan otonomi diri, dua komponen esensial dalam hubungan romantis yang sehat.

Menariknya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketidakamanan dalam keterikatan tidak hanya mempengaruhi kemampuan individu untuk menampilkan diri secara autentik, tetapi juga berkaitan dengan pola keterlibatan emosional yang berlebihan dalam hubungan. Individu dengan insecure attachment cenderung menunjukkan perhatian yang terlalu besar terhadap pasangan hingga mengorbankan kebutuhan pribadi, yang dalam literatur disebut sebagai emotional overinvestment (Tolmacz et al., 2022). Pola ini menjadi salah satu bentuk regulasi emosi yang maladaptif dan berpotensi menghambat perkembangan autentisitas dalam relasi romantis, yang selanjutnya akan dibahas lebih lanjut pada faktor berikutnya.

Faktor 2: Emotional Overinvestment

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pathological concern merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang disfungsional dalam hubungan romantis (Tolmacz et al., 2022; Tolmacz et al., 2024). Individu dengan kecenderungan ini menunjukkan perhatian berlebihan terhadap pasangan hingga mengorbankan kebutuhan pribadinya (Tolmacz et al., 2022, 2024). Pola semacam ini muncul sebagai upaya mempertahankan hubungan, tetapi justru membuat individu kehilangan koneksi dengan diri sejati. Dalam konteks ini, emotional overinvestment menjadi strategi untuk meredakan kecemasan akan kehilangan, bukan ekspresi kasih yang sehat. Pola kepedulian berlebihan terhadap pasangan hingga mengorbankan kebutuhan pribadi merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang disfungsional dalam hubungan romantis (Tolmacz et al., 2022; Tolmacz et al., 2024). Dengan demikian, autentisitas dalam hubungan romantis tidak hanya mencerminkan kejujuran dan keterbukaan, tetapi juga keseimbangan antara empati terhadap pasangan dan pemeliharaan integritas diri (Tolmacz et al., 2022).

Akar dari pola ini dapat ditelusuri pada sejarah relasional keluarga yang ditandai oleh ketidakseimbangan peran emosional. Tolmacz et al. (2024), melalui studi longitudinal terhadap penyintas trauma generasi kedua Holocaust, menunjukkan bahwa individu yang mengalami parentification yakni, mengambil peran sebagai pengasuh bagi orang tua cenderung menekan kebutuhan pribadi demi menjaga kestabilan emosional keluarga. Meskipun konteks penelitian

tersebut sangat spesifik, pola serupa juga ditemukan dalam populasi umum, di mana pengalaman relasional yang menuntut pengorbanan diri berlebihan dapat meningkatkan pathological concern dan menurunkan autentisitas emosional dalam hubungan romantis (Gerber et al., 2015; Mora et al., 2017; Efrati et al., 2019). Dengan demikian, kesulitan untuk menjadi autentik di masa dewasa sering kali mencerminkan sejarah panjang bagaimana seseorang “diizinkan” untuk menjadi dirinya sendiri dalam sistem keluarga.

Secara psikologis, pathological concern merefleksikan representasi diri yang terbentuk dari hubungan awal yang tidak seimbang (Gerber et al., 2015). Individu menginternalisasi keyakinan bahwa nilai dirinya bergantung pada sejauh mana individu tersebut memenuhi kebutuhan orang lain. Hal ini menyebabkan mereka menampilkan pola relasi yang penuh konflik dan ketegangan emosional, sekaligus menurunkan autentisitas dan kepuasan relasional (Tolmacz et al., 2021). Temuan Mora et al. (2017) dan Efrati et al. (2019) memperkuat pandangan ini, bahwa pathological concern berfungsi sebagai mekanisme koping maladaptif untuk menopang harga diri yang rapuh dan mempertahankan hubungan interpersonal secara semu. Akhirnya, individu dengan tingkat pathological concern yang tinggi cenderung mengalami ketidakmampuan memenuhi kebutuhan psikologis dasar otonomi, kompetensi dan keterhubungan serta menunjukkan citra diri yang rapuh dan kecemasan tinggi terhadap penolakan (Efrati et al., 2019; Tolmacz et al., 2016). Strategi ini, meskipun dimaksudkan untuk menjaga relasi, justru menghalangi individu untuk mengambil risiko emosional yang diperlukan untuk menjadi autentik.

Fenomena serupa mengenai hambatan terhadap autentisitas juga terlihat dalam studi tentang disordered eating. Tolmacz et al. (2022) menemukan bahwa eating pathology berkorelasi negatif dengan autentisitas, terutama karena ketidakseimbangan persepsi hak relasional (relational entitlement). Individu dengan gangguan makan sering kali kehilangan kejelasan mengenai batas antara pemenuhan kebutuhan pribadi dan kebutuhan orang lain baik dengan merasa terlalu berhak (inflated) maupun tidak layak (restricted) untuk dipenuhi kebutuhannya. Ketidakseimbangan ini menyebabkan tekanan emosional, suasana hati negatif dan penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian Bachner-Melman memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa individu dengan gangguan makan cenderung mengabaikan kebutuhan pribadi dan terlalu mengutamakan kebutuhan orang lain. Pola ini berakar pada harga diri yang rapuh dan ketergantungan pada validasi eksternal (Tolmacz et al., 2019). Dalam hubungan romantis, kondisi tersebut melahirkan emotional overinvestment yakni usaha mempertahankan kedekatan dengan menekan ekspresi diri yang autentik. Padahal, seperti ditegaskan Han dan Kahn (2017), autentisitas justru menuntut keberanian untuk menampilkan sisi diri yang rentan dan tidak sempurna. Bagi individu dengan gangguan makan, ekspresi kerentanan sering kali dihambat oleh rasa malu yang mendalam (Shea & Pritchard, 2007), menjadikan gangguan ini bukan hanya persoalan citra tubuh, melainkan kegagalan dalam menerima dan menampilkan diri secara utuh. Ketidakseimbangan emosional juga terlihat dari cara individu memandang hak relasional (relational entitlement). Tolmacz et al. (2022, 2024) menjelaskan bahwa persepsi hak yang tidak seimbang baik merasa terlalu berhak (inflated) maupun tidak layak (restricted) dapat menurunkan autentisitas dalam hubungan romantis. Dalam kondisi ini, individu kehilangan kemampuan untuk mengekspresikan kebutuhan pribadi

secara jujur dan proporsional, sehingga keseimbangan antara otonomi dan empati terhadap pasangan menjadi terganggu.

Faktor 3: Personal Vulnerability

Keterkaitan antara kerentanan personal dan autentisitas semakin jelas dalam konteks social anxiety disorder (SAD). Asher dan Aderka (2020) melaporkan bahwa individu dengan SAD mengalami penurunan signifikan pada self-authenticity maupun partner-authenticity akibat rasa takut terhadap penilaian negatif. Mereka cenderung melakukan self-monitoring dan self-concealment, yang menghambat ekspresi diri secara jujur dan spontan. Pola ini sejalan dengan model interpersonal maintenance dari Clark dan Wells, di mana perilaku pengamanan untuk menghindari penolakan justru memperkuat rasa ketidakotentikan. Studi Plasencia et al. (2016) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa pengurangan perilaku menyembunyikan diri berbanding lurus dengan peningkatan autentisitas dan kualitas hubungan. Sebaliknya, Voncken et al. (2008) serta Voncken dan Dijk (2013) menemukan bahwa individu dengan SAD sering dipersepsikan secara negatif oleh pasangan interaksi mereka dan efek ini bahkan berdampak timbal balik terhadap persepsi pasangan mengenai keautentikan dirinya sendiri. Dengan kata lain, kecemasan sosial tidak hanya menghambat autentisitas individu, tetapi juga mereduksi keaslian relasional di antara pasangan.

Penjelasan ini memperkuat model kognitif dan interpersonal gangguan kecemasan sosial, yang menegaskan bahwa safety behaviors seperti penghindaran kontak mata, penyesuaian berlebihan, dan penyembunyian diri merupakan strategi perlindungan dari penolakan yang justru menekan keterbukaan emosional. Dalam hubungan romantis, pola penghindaran dan penyembunyian diri seperti self-concealment, safety behaviors, dan self-monitoring berlebihan dapat menghambat munculnya relational authenticity karena keintiman emosional hanya tumbuh ketika ada keberanian menampilkan diri apa adanya (Dabas et al., 2023). Secara keseluruhan, sintesis ini menunjukkan bahwa dinamika emosional dan kesiapan menerima kerentanan berfungsi sebagai poros utama pembentukan autentisitas. Ketika regulasi emosi terganggu dan kekhawatiran evaluasi negatif mendominasi, individu cenderung kehilangan kapasitas untuk hadir secara jujur dalam relasi (Asher & Aderka, 2020). Sebaliknya, keseimbangan antara kesadaran diri, regulasi emosi yang sehat, dan penerimaan terhadap kerentanan menjadi prasyarat bagi autentisitas yang adaptif (Wang, 2016). Lebih lanjut Dabas et al. (2023) mendukung temuan Asher Aderka (2020) melaporkan bahwa individu dengan SAD mengalami penurunan signifikan pada self-authenticity. Status SAD berdampak pada kesukaan yang dipersepsi melalui safety behaviors tipe menghambat atau membatasi, sedangkan autentisitas yang dirasakan dimediasi oleh tipe menghambat atau membatasi dan aktif, tidak ditemukan mediasi pada autentisitas yang dinilai oleh pendamping penelitian (Dabas et al., 2023). Selaras dengan itu, penurunan self-concealment berkaitan dengan peningkatan self-authenticity dan fungsi relasional yang positif (Plasencia et al., 2016).

Faktor 4: Perceived Partner Authenticity

Faktor penting lain dalam pembentukan autentisitas adalah cara individu memproses informasi sosial dan menafsirkan perilaku pasangan. Wickham dan Bond (2020) menunjukkan

bahwa persepsi terhadap autentisitas pasangan romantis merupakan hasil kombinasi antara akurasi faktual dan self-projection bias. Individu sering menilai kejujuran atau keterbukaan pasangan berdasarkan proyeksi atas dirinya sendiri. Misalnya, seseorang yang permisif terhadap kebohongan cenderung memandang pasangannya kurang autentik, karena menilai dari kerangka nilai pribadinya. Fenomena ini sejalan dengan konsep actor observer bias (Jones & Nisbett, 1972), di mana individu menilai perilaku sendiri berdasarkan konteks situasional, namun menilai orang lain berdasarkan sifat kepribadian mereka.

Implikasinya, autentisitas bukan hanya fenomena intrapersonal, melainkan *co constructed* dibangun melalui persepsi timbal balik. Wickham et al. (2018) menunjukkan bahwa *perceived authenticity*, yaitu sejauh mana seseorang memandang pasangannya autentik, memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kepercayaan dan dukungan emosional dibandingkan *self-authenticity*. Dengan demikian, hubungan yang autentik tidak hanya memerlukan kejujuran diri, tetapi juga pengakuan dan penerimaan atas kejujuran tersebut oleh pasangan.

Penelitian Wickham et al. (2016) memperluas pemahaman ini ke konteks konflik interpersonal. Dalam studi *daily diary* selama dua minggu, *authentic awareness* dan *unbiased processing* terbukti memoderasi dampak negatif konflik terhadap kesejahteraan harian (Wickham, 2016). Didukung oleh Lenton et al. (2016) bahwa komponen *self-alienation* merupakan kombinasi dari *unbiased processing* dan *awareness*, yakni bahwa diri yang “tidak terasing” berarti memiliki *conscious awareness* atas keadaan mentalnya sekaligus memprosesnya tanpa bias. Selaras dengan itu, dikemukakan oleh Sedikides et al. (2019) menempatkan *unbiased processing* sebagai salah satu dari empat faset utama autentisitas dalam model Kernis & Goldman (bersama *awareness*, *behavior* dan *relational orientation*). Selain itu, literatur tersebut juga menegaskan keterkaitan autentisitas dengan kesehatan psikologis, menjadi dasar klaim fungsi protektif autentisitas terhadap afek negatif. Bukti *experience sampling* Lenton et al. (2016) juga menunjukkan *state authenticity* berkorelasi dengan mood positif dan kecemasan yang lebih rendah, memperkuat argumen protektif di tingkat keseharian. Individu dengan kesadaran diri yang tinggi lebih mampu menilai situasi secara objektif dan menghindari reaksi defensif, sejalan dengan gagasan bahwa kemampuan memproses informasi sosial secara objektif tanpa distorsi ego (*unbiased processing*) adalah landasan relasi yang sehat (Sedikides et al., 2019). Dikemukakan oleh Rossignac-Milon et al. (2024) pada tingkat diadik, temuan terbaru menunjukkan bahwa *perceived partner authenticity* mendorong inisiasi atau penguatan relasi melalui mekanisme *shared reality*, di mana dalam studi eksperimental dan lapangan, *shared reality* memediasi pengaruh perilaku autentik pasangan terhadap niat dan perilaku inisiasi relasi. Laporan studi lapangan mereka juga menunjukkan bahwa *perceived partner authenticity* memprediksi ekspektasi serta realisasi inisiasi relasi lintas beberapa waktu pengukuran. Sementara itu, bukti *truth and bias* pada pasangan menegaskan bahwa penilaian terhadap pasangan merupakan campuran akurasi (*tracking accuracy*) dan bias termasuk *assumed similarity/self-projection*, yang dapat hadir bersamaan dan bekerja independen dari akurasi.

Di samping itu, penelitian Rodriguez et al. (2019) ketidakamanan keterikatan (*insecure attachment*) terbukti mewarnai bias pembacaan kepuasan, komitmen dan responsivitas

pasangan, di mana individu yang lebih avoidant dan/atau anxious cenderung menunjukkan pessimistic bias (menilai pasangan kurang puas atau kurang berkomitmen dibanding laporan pasangan), sedangkan memiliki pasangan yang lebih avoidant kerap terkait optimistic bias (menilai pasangan lebih puas atau lebih berkomitmen daripada laporan pasangan). Secara keseluruhan, bias perseptual semacam self-projection dapat menjadi hambatan laten bagi autentisitas relasional, karena autentisitas mensyaratkan unbiased processing atas diri dan orang lain, ketika self-alienation meningkat, kondisi afektif yang muncul justru negatif. Sebaliknya, unbiased processing berperan protektif dengan memungkinkan penilaian yang lebih objektif terhadap diri atau pasangan dan sebagaimana ditunjukkan oleh asosiasi autentisitas dengan kesejahteraan yang memupuk kepercayaan dan kedekatan emosional. (Wickham, 2016; Lenton et al., 2016; Sedikides et al., 2019).

Autentisitas termanifestasi melalui cara individu mengekspresikan diri dalam interaksi interpersonal (Wickham et al., 2015; Gouveia et al., 2016; Josephs et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceived partner authenticity yakni persepsi terhadap keaslian pasangan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kepercayaan, komitmen, dan kepuasan relasional dibandingkan self-authenticity. Temuan ini diperkuat oleh Gouveia et al. (2016), yang menemukan bahwa individu dengan skor tinggi pada kejujuran (UOD) dan keberanian membuka diri (IRT) cenderung membangun hubungan yang lebih aman dan saling mendukung. Dalam model struktural mereka, autentisitas bahkan menjelaskan hingga 65% varians attachment avoidance dan 62% ambivalence, menegaskan bahwa ekspresi diri yang autentik merupakan inti dari keseimbangan antara kedekatan emosional dan otonomi pribadi.

Penelitian Josephs et al. (2019) menunjukkan bahwa IRT dan UOD berhubungan positif dengan perilaku autentik dalam tiga konteks relasional hubungan jangka panjang, niat kencan jangka panjang, dan interaksi seksual kasual. Individu autentik cenderung menampilkan dirinya apa adanya, berbicara jujur, dan menunjukkan ketertarikan secara langsung. Pola ini dianggap lebih menarik dibanding strategi manipulatif seperti playing games, terutama dalam pembentukan hubungan yang berorientasi jangka panjang. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional berperan sebagai fondasi penting: individu dengan kesadaran emosional tinggi cenderung menolak strategi manipulatif (playing hard to get) dan memilih keterbukaan serta konsistensi sejak awal (Malouff et al., 2014; Smith et al., 2008).

Fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui costly signaling theory (Zahavi, 1977), yang menyatakan bahwa transparansi emosional dan kerentanan pribadi merupakan sinyal jujur atas niat jangka panjang seseorang. Menjadi autentik meskipun berisiko ditolak menunjukkan komitmen tinggi dan keinginan membangun hubungan yang stabil ciri khas slow life history strategy (Kaplan & Gangestad, 2005), yang menekankan keterikatan jangka panjang dan investasi emosional yang besar. Dengan demikian, autentisitas tidak sekadar “menjadi diri sendiri”, tetapi juga mencakup kemampuan menampilkan kerentanan dan kejujuran emosional sebagai bentuk tanggung jawab relasional yang memperkuat kepercayaan timbal balik.

Faktor 5: Budaya

Beberapa penelitian menyoroti bahwa autentisitas juga dibentuk oleh konteks sosial dan budaya tempat individu berada (Chen et al., 2024; Li & Samp, 2019; Wickham & Bond 2020).

Chen et al. (2024) memperkenalkan model internalised homonegativity, yang menjelaskan bahwa efek positif authentic living terhadap kualitas hubungan hanya muncul ketika tingkat internalised homonegativity (IH) rendah. Pada pasangan dengan IH tinggi, autentisitas tidak berfungsi adaptif karena individu masih terjebak dalam konflik identitas dan rasa malu terhadap diri. Dengan demikian, autentisitas memerlukan prasyarat penerimaan diri dan lingkungan sosial yang aman agar ekspresi diri dapat berfungsi secara positif dalam hubungan romantis. Hal ini sejalan dengan temuan Kernis dan Goldman, Otis, serta Tracy, yang menunjukkan bahwa penerimaan terhadap pengaruh eksternal (accepting external influence) berkorelasi negatif dengan persepsi kualitas hubungan. Artinya, autentisitas hanya dapat tumbuh dalam konteks di mana individu merasa diterima, bukan di bawah tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial yang mengekang.

Memperluas temuan di atas, Mosher dan Rosario menambahkan bahwa kemampuan untuk terkoneksi dengan diri sejati memungkinkan pengalaman internal membimbing proses pembentukan identitas yang kohesif. Menurut Rogers, koneksi yang jujur dengan diri merupakan dasar bagi hubungan yang mendalam, karena memungkinkan individu melihat diri secara objektif dan membuat keputusan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai pribadinya. Dengan demikian, ekspresi autentik bukan tentang menjauh dari pengaruh eksternal, melainkan tentang kemampuan menyeleksi pengaruh sosial yang sesuai dengan nilai diri, sehingga keseimbangan antara penerimaan sosial dan integritas pribadi tetap terjaga (Wood et al., 2008).

Dilaporkan oleh Li dan Samp (2019) untuk memperluas pemahaman ini melalui analisis linguistik dalam konteks hubungan romantis minoritas seksual. Mereka menemukan bahwa internalized homophobia berhubungan negatif dengan linguistic authenticity, yaitu gaya komunikasi yang jujur, terbuka, dan konsisten dengan perasaan diri. Dalam hubungan romantis, autentisitas bahasa berperan sebagai mediator protektif terhadap stres minoritas dan konflik identitas, karena membantu individu mengekspresikan kebutuhan emosionalnya secara sehat. Sebaliknya, individu dengan tingkat internalized homophobia tinggi cenderung berkomunikasi secara defensif, menunjukkan rasa percaya diri rendah, dan menghindari pembicaraan emosional (Greene & Britton, 2012; Meyer, 2003). Rasa malu serta ekspektasi penolakan membuat mereka menahan ekspresi diri, sehingga menimbulkan ketidakpastian relasional dan menurunkan keintiman (Li & Samp, 2016). Dengan demikian, autentisitas linguistik merupakan mekanisme yang menghubungkan penerimaan diri dengan keintiman emosional dalam relasi romantis.

Namun, ekspresi autentik tidak selalu berdampak positif dalam setiap konteks. Knoble dan Linville (2012) menemukan bahwa percakapan coming-out dapat meningkatkan stres dan memperburuk persepsi pasangan bukan karena autentisitas itu sendiri bermasalah, melainkan karena topik identitas seksual sering kali sarat dengan emosi, stigma, dan sensitivitas sosial. Dalam situasi seperti ini, autentisitas yang diungkapkan tanpa kesiapan emosional dan tanpa dukungan lingkungan justru dapat menimbulkan ketegangan relasional.

Dalam konteks budaya yang lebih luas, Wang (2015) menyoroti peran sense of personal power dalam meningkatkan autentisitas dan harga diri melalui kepuasan hubungan di masyarakat Tionghoa. Kekuatan personal di sini tidak dimaknai sebagai dominasi, melainkan kemampuan menegosiasikan diri tanpa kehilangan harmoni relasional. Dalam budaya

kolektivis, autentisitas tidak identik dengan kebebasan individu, melainkan keseimbangan antara ekspresi diri dan keselarasan sosial. Dengan demikian, di konteks Asia Timur ‘kekuatan individu’ terutama bermakna secara relasional dan autentisitas berfungsi sebagai jembatan antara otonomi dan kebersamaan (Wang, 2015). Secara lintas budaya, temuan ini sejalan dengan temuan Brunell dengan sampel pasangan kencan di Barat khususnya Amerika Serikat, di mana autentisitas disposisional berkaitan dengan perilaku relasional yang lebih sehat (self-disclosure, trust, accommodation) dan kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Dikemukakan juga oleh Wickham dan Bond (2020) di konteks Barat akurasi persepsi relational authenticity terkait evaluasi hubungan yang dapat mendukung perceived authenticity berdampak pada kualitas dan kepuasan hubungan. Dengan kata lain, menelaah autentisitas lintas budaya memperluas pemahaman tentang indikator kualitas dan kepuasan hubungan yang baik.

Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa autentisitas bersifat culturally embedded bentuk dan ekspresinya sangat bergantung pada nilai serta norma sosial yang berlaku. Di masyarakat yang menekankan harmoni dan kebersamaan, autentisitas yang terlalu menonjolkan otonomi bisa dianggap egoistik, sedangkan di masyarakat individualistik, penyesuaian diri berlebihan dapat dipersepsi sebagai ketidakjujuran. Oleh karena itu, memahami autentisitas dalam hubungan romantis menuntut pendekatan lintas budaya yang peka terhadap konteks sosial, dinamika identitas dan keseimbangan antara penerimaan diri serta penerimaan sosial.

KESIMPULAN

Tinjauan sistematis ini menegaskan bahwa autentisitas dalam hubungan romantis adalah proses dinamis yang dipengaruhi oleh faktor intrapersonal, diadik, dan sosiokultural, berkontribusi pada kepercayaan, kedekatan emosional, dan kepuasan relasional. Efektivitas autentisitas tergantung pada keamanan keterikatan dan regulasi emosi, sementara kerentanan personal seperti kecemasan sosial menghambatnya. Dinamika diadik seperti keaslian pasangan dan praktik keseharian yang mendukung keaslian, seperti Intimate Risk Taking dan penolakan manipulasi, memperkuat hubungan. Penelitian ini juga menunjukkan keterbatasan yang ada, seperti variasi dalam instrumen pengukuran dan representasi budaya yang terbatas, serta menyerukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi faktor eksternal dan konteks budaya yang lebih luas. Hasil ini bermanfaat bagi psikolog dan konselor dalam pengembangan intervensi, serta bagi akademisi dalam menjadikan dasar penelitian lebih lanjut mengenai autentisitas dalam hubungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albhirat, M. M., Rashid, A., Rasheed, R., Rasool, S., Zulkifli, S. N. A., Zia-ul-Haq, H. M., & Mohammad, A. M. (2024). The PRISMA statement in enviropreneurship study: A systematic literature and a research agenda. *Cleaner Engineering and Technology*, 18. <https://doi.org/10.1016/j.clet.2024.100721>
- Alexsandrina, I., Zain, S., & Sridadi, A. R. (2024). Implementation of authentic leadership in organizations: A systematic literature review approach. *Jurnal Pijar Studi Manajemen dan Bisnis*, 2(4), 542–554. <https://e-journal.naurendigition.com/index.php/pmb>
- Alief, Ahmad Sabilil, Hermawan, Aqeel Putra, Hibrizi, Muhammad Haikal, & Yuminah,

- Yuminah. (2025). Hubungan Antara Kematangan Beragama dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Semester Akhir. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(3), 198–205.
- Alif, Qori Aliffiani, & Setiawan, Koesworo. (2025). Peran Keterbukaan dalam Mengurangi Perilaku Posesif pada Hubungan Romantis Mahasiswa. *Karimah Tauhid*, 4(1), 319–329.
- Amini, M. (2025). Authenticity in the realm of influencer marketing: A systematic review. *Journal of Promotional Communications*, 11(1), 1–22. <http://promotionalcommunications.org/index.php/pc/about/submissions>
- Anggraeni, Liza. (2024). Kajian kepustakaan sistematis (systematic literature review) tentang kebahagiaan (happiness) dan kesejahteraan psikologis (subjective well-being) mahasiswa perguruan tinggi di Negara Berkembang & Maju dari tahun 2020–S/D. 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(1), 38–77.
- Asher, M., & Aderka, I. M. (2020). How real do you feel? Self- and partner-authenticity in social anxiety disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 130(2), 166–176. <https://doi.org/10.1037/abn0000622>
- Card, N. A. (2015). *Applied meta-analysis for social science research*. Guilford Publications.
- Charlton, A. B., & Cornwell, T. B. (2019). Authenticity in horizontal marketing partnerships: A better measure of brand compatibility. *Journal of Business Research*, 100, 279–298. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.03.054>
- Chen, S., Murphy, D., & Joseph, S. (2024). Dispositional authenticity, internalised homonegativity, and relationship quality in same-gender couples: An actor-partner interdependence moderation model. *Psychology and Sexuality*, 15(1), 127–146. <https://doi.org/10.1080/19419899.2023.2231473>
- Dabas, G., Rowa, K., Milosevic, I., Moscovitch, D. A., & McCabe, R. E. (2023). The impact of particular safety behaviours on perceived likeability and authenticity during interpersonal interactions in social anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(1), 46–60. <https://doi.org/10.1017/S1352465822000492>
- Damayanti, Alfina Rizky, & Purwantini, Lucky. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 239–248.
- Efrati, Y., Gerber, Z., & Tolmacz, R. (2019). The relation of intrapsychic and relational aspects of the self to compulsive sexual behavior. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(7), 618–631. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1599092>
- Elora, Elinky. (2024). Pengaruh Pemahaman Emosi Terhadap Kualitas Hubungan Intim. *Circle Archive*, 1(4).
- Fitriani, Annisya, & Halomoan, Aldi. (2025). Konsep Diri Siswa dan Siswi MTs Alkautsal Depok Melalui Komunikasi Interpersonal. *Syntax Idea*, 7(5), 733–751.
- Gerber, Z., Tolmacz, R., & Doron, Y. (2015). Self-compassion and forms of concern for others. *Personality and Individual Differences*, 86, 394–400. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.052>
- Megan, Whitney, & Setiawan, Jenny Lukito. (2025). Pengaruh Manajemen Konflik Kompromi dan Emotional Intelligence Terhadap Relationship Satisfaction Pada Emerging Adult.

Jurnal Diversita, 11(1), 72–87.

Mulyana, Ahmad, Mahmudah, Siti Muslichatul, Ikom, S., & Ikom, M. (2024). Katarsis di Era Digital, Rekonstruksi Komunikasi Intrapribadi dan Antarpribadi. PT Rekacipta Proxy Media.

Munthe, Lenida. (2024). Manajemen konflik dalam hubungan strategi komunikasi efektif. Circle Archive, 1(4).

Siregar, Shinta, & Aditya, Yonathan. (2024). The Kontribusi diferensiasi diri dan karakteristik kepribadian neurotisme terhadap kepuasan hubungan mahasiswa perempuan di Jabodetabek. Jurnal Psikologi Ulayat, 11(2), 320–338.

Tandya, Michael, & Tjahjono, Evy. (2024). Strategi Coping Stres pada Remaja dalam Hubungan Pacaran yang Sehat Stress Coping Strategies in Adolescents within Healthy Dating Relationships. El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(5), 3197–3215.