

Studi Fenomenologi Gambaran Proses Intimasi pada Individu Dewasa Awal dengan *Maladaptive Daydreaming*

ANGGITA LARAS PUSPITA & TRIANA KESUMA DEWI

Departemen Psikologi Klinis & Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Individu dewasa awal dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membangun relasi intim. Namun, individu dengan *maladaptive daydreaming* cenderung menarik diri dan bergantung pada khayalan sebagai kompensasi kebutuhan akan intimasi yang tidak terpenuhi di kehidupan nyata.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran proses intimasi pada individu dewasa awal dengan *maladaptive daydreaming* melalui pendekatan fenomenologi interpretatif (IPA). Tiga partisipan dipilih berdasarkan hasil pengisian skala MDS-16 (*Maladaptive Daydreaming Scale*).

Hasil menunjukkan bahwa proses intimasi partisipan berlangsung dalam ketegangan antara kebutuhan akan koneksi dan kecenderungan menarik diri demi menjaga rasa aman. Bagi partisipan, *maladaptive daydreaming* berfungsi sebagai mekanisme kompensasi terhadap kesulitan membangun intimasi di kehidupan nyata. Khayalan muncul sebagai strategi regulasi diri atau cara partisipan mendapatkan perasaan dipahami, divalidasi, dan dipedulikan. Temuan menegaskan pentingnya rasa aman, validasi, dan ruang untuk ekspresi autentik dalam relasi nyata untuk mendukung tercapainya intimasi interpersonal.

Kata kunci: *maladaptive daydreaming*, fenomenologi, intimasi

ABSTRACT

Emerging adults are expected to form intimate relationships as part of their developmental tasks. However, individuals with maladaptive daydreaming tend to withdraw and often turn to fantasy to compensate for unfulfilled intimacy needs in real-life.

This study explores how intimacy processes are experienced by emerging adults with maladaptive daydreaming using an interpretative phenomenological analysis (IPA) approach. Three participants were selected through the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16).

Results show that participants experience intimacy as a tension between the need for connection and a tendency to withdraw in order to maintain a sense of safety. The study concludes that maladaptive daydreaming functions as a compensatory mechanism for difficulties in forming real life intimacy. Daydreaming emerges as a form of self-regulation or as a way to fulfill the need to feel understood, validated, or cared for. These findings highlight the importance of safety, validation, and authentic expression in real-life relationships to support interpersonal intimacy.

Keywords: *maladaptive daydreaming, phenomenology, intimacy*

PENDAHULUAN

Menginjak usia 18 tahun, individu memasuki tahap dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan untuk mengembangkan intimasi di luar lingkup keluarga (Santrock, 2022). Intimasi melibatkan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan diri pada orang lain serta menjalin komitmen sekalipun harus berkorban dan berkompromi (Erikson, 1968). Erikson menyebutkan bahwa kedekatan emosional sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia dapat terpenuhi melalui jalinan hubungan yang intim dan bermakna. Namun, tidak semua individu dewasa awal berhasil menavigasi kebutuhan akan intimasi atau menghadapi tugas perkembangan tersebut dengan adaptif. Sebagian dari mereka mengalami kesulitan dalam menjalin intimasi bahkan kehilangan minat untuk menjalin relasi intim di kehidupan nyata sehingga mengalihkan pemenuhan intimasi melalui khayalan (Shanbhag & Pothiyil, 2024; Somer dkk., 2019; Wen dkk., 2022).

Pola ketergantungan pemenuhan koneksi emosional melalui khayalan, seperti kebersamaan dan keintiman, diidentifikasi Somer (2002) terjadi pada klien-kliennya yang mengalami *maladaptive daydreaming* (MD). Somer menjelaskan bahwa MD merupakan kondisi berkhayal berlebihan yang menggantikan interaksi manusia dan/atau mengganggu fungsi akademik, interpersonal, dan pekerjaan. Gambaran kondisi individu dewasa awal dengan MD tergambar dalam penelitian Pietkiewicz dkk. (2018), partisipannya memiliki ketakutan dan rasa malu yang intens ketika mengembangkan relasi romantik dan seksual. Hal tersebut membuatnya lari ke dalam dunia khayalan dan masturbasi yang kompulsif sehingga membuatnya semakin terisolasi. Kasus lain dilaporkan Shanbhag & Pothiyil (2024) yang menemukan bahwa khayalan yang awalnya digunakan partisipan untuk mengatasi kecemasan bersosialisasi dan kesulitan mengendalikan emosi akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari, performa kuliah, dan relasi dengan keluarga. Partisipan memilih menghabiskan mayoritas waktunya untuk berkhayal sebagai petinju yang dikelilingi penggemar serta sekelompok teman dan adik perempuan imajiner yang mendukungnya setiap kesepian. Meskipun menyadari dampak negatif dari berkhayal, partisipan khawatir akan menjadi lemah dan kesepian bila melepaskan karakter imajiner tersebut melalui terapi.

Soffer-Dudek dan Theodor-Katz (2022) memperkirakan 2,5% populasi Israel di atas 18 tahun dan 4,39% mahasiswa memenuhi kriteria MD. Penelitian tersebut menemukan bahwa individu dewasa awal ber usia 18–30 tahun secara konsisten menunjukkan tingkat kerentanan tertinggi terhadap MD dibandingkan kelompok usia lain. Soffer-Dudek dan Theodor-Katz menjelaskan bahwa kerentanan tersebut kemungkinan disebabkan oleh tekanan psikologis yang dirasakan dewasa awal saat membangun hubungan jangka panjang dan menempuh pendidikan. Paparan tinggi terhadap media fantasi dan penggunaan gawai juga dapat memperkuat kecenderungan pelarian diri ke khayalan. Chirico dkk. (2022) menyebutkan bahwa MDers berusia 18–30 tahun menunjukkan profil psikologis yang lebih rentan dibandingkan *non-maladaptive daydreamers* (non-MDers). MDers memiliki skor lebih tinggi pada berbagai gejala psikopatologis, seperti obsesif-kompulsif, somatik, sensitivitas interpersonal, depresi, kecemasan, bahkan gejala psikotik. Mereka cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang tidak adaptif, yaitu penekanan ekspresi emosional. Meskipun memiliki kapasitas melakukan reinterpretasi kognitif sebagai strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, hal itu tidak efektif untuk menurunkan gejala psikologis yang dirasakan.

Gambaran di atas sesuai dengan penelitian Bigelsen dkk. (2016) yang mengungkapkan bahwa khayalan menjadi tempat perlindungan yang menjanjikan rasa aman, kontrol atas narasi, dan pengalaman emosional yang memuaskan bagi individu dengan MD. Tema-tema khayalan yang umum ditemukan seperti diri yang ideal, hubungan romantis, serta penerimaan tanpa syarat

mencerminkan kebutuhan mendalam MDers akan relasi yang ideal dan pengakuan emosional (Brenner, 2020). Dambaan kuat MDers untuk membentuk kedekatan yang bermakna juga disebutkan dalam Sandor dkk. (2021), tetapi dambaan tersebut berkonflik dengan perasaan cemas dan ketidaknyamanan dalam menjalin relasi nyata. Hubungan interpersonal yang dianggap penting bagi pembentukan identitas seringkali dihindari MDers karena kecemasan mereka akan penolakan, ambivalensi, dan rasa tidak aman (Mariani dkk., 2021).

Individu dengan MD cenderung mengisolasi diri dan menghindari interaksi sosial yang memperburuk kemampuan mereka dalam membangun dan mempertahankan relasi intim, banyak dari mereka juga mengalami kecemasan dalam situasi sosial (Somer dkk., 2016; Somer dkk., 2017; Wen dkk., 2022; West & Somer, 2020). Ketergantungan berlebihan pada khayalan memperlebar kesenjangan antara dunia khayalan dan realitas mereka, memunculkan rasa kecewa terhadap diri sendiri, serta mendorong individu untuk menjauh dari relasi nyata (Soffer-Dudek & Somer, 2022). Padahal, intimasi membutuhkan interaksi dua arah yang membuat individu merasa aman untuk membuka diri serta mendapat respons yang penuh pemahaman, validasi, serta kepedulian (Reis & Shaver, 1988 dalam Reis & Shaver, 2018). Namun, MD berpotensi memperkuat siklus isolasi dan menghambat perkembangan emosional seseorang (Sharma & Mahapatra, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan konflik antara kebutuhan dan juga dambaan MDers untuk menjalin kedekatan dengan kecenderungan mereka menarik diri dari relasi nyata. Namun, studi yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana proses intimasi berlangsung dalam kehidupan mereka masih terbatas, khususnya pada individu dewasa awal. Mengembangkan intimasi merupakan elemen penting yang memengaruhi kualitas kepuasan hubungan sekaligus kesejahteraan individu secara umum (Giovazolias & Paschalidi, 2022). Kegagalan dalam membangun keintiman dapat menyebabkan isolasi dan penurunan kesejahteraan psikologis yang juga memengaruhi tugas perkembangan pada tahap kehidupan selanjutnya (Santrock, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana proses intimasi oleh individu dewasa awal dengan MD. Hasil penelitian diharapkan dapat memberi wawasan yang membantu individu dewasa awal dengan MD untuk merespons kebutuhan perkembangan khas masa dewasa awal serta meningkatkan kemampuan dalam membangun relasi interpersonal yang sehat dan bermakna.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif tipe fenomenologis. Desain tersebut dianggap paling sesuai karena berfokus pada menggali pengalaman subjektif proses intimasi pada individu dewasa awal dengan *maladaptive daydreaming* (Kahija, 2017).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: 1) Subjek berusia 18—25 tahun, 2) Subjek menunjukkan kondisi *maladaptive daydreaming* yang ditentukan dari skor pengisian skala Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16) yang disusun Somer dkk. (2016), 3) Subjek bersedia untuk diwawancarai dan menjadi subjek dalam penelitian ini sesuai dengan yang tertulis dalam *informed consent*. Individu dengan gangguan mental diikutsertakan dalam penelitian ini karena *maladaptive daydreaming* seringkali terjadi bersamaan dengan masalah psikologis lainnya (Somer dkk., 2017). Namun, individu

dengan gangguan mental berat dikecualikan untuk memastikan bahwa responden dapat mengelola tuntutan emosional yang mungkin muncul selama wawancara. Subjek juga dipastikan sedang tidak menjalani pengobatan psikotropika aktif atau memiliki riwayat penggunaan psikoaktif berat dalam enam bulan terakhir agar data yang diperoleh tidak terpengaruh efek farmakologis.

Pencarian partisipan penelitian dilakukan dengan menyebarkan google form skala MDS-16 di media sosial twitter dan instagram. Skala merupakan hasil translasi MDS-16 yang dikembangkan Somer dkk. (2016) ke Bahasa Indonesia, lalu dinilai oleh tiga *expert judgment*. Berdasarkan google form, terdapat 24 calon partisipan berusia dewasa awal yang termasuk ke dalam kategori *maladaptive daydreaming*. Sebanyak lima partisipan dipilih dengan mempertimbangkan kesesuaian waktu dan kesediaan diwawancara lebih lanjut. Dalam proses penggalan data, terdapat dua partisipan yang gugur karena keterbatasan waktu untuk wawancara lanjutan. Penelitian ini kemudian melibatkan tiga partisipan yang datanya cukup untuk diolah.

Strategi Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *in-depth interview* atau wawancara mendalam. Pedoman wawancara disusun untuk menggali latar belakang partisipan, pengalaman intimasi yang dialami, serta kesadaran dan pemaknaan mereka akan intimasi. Pedoman yang telah dibuat selanjutnya dikembangkan saat wawancara dilakukan untuk memperoleh data yang rinci dan menyeluruh. Data yang telah dikumpulkan dikembalikan ke partisipan untuk diperiksa akurasi dan kesesuaiannya dengan pengalaman yang dialami (Birt dkk., 2016).

Tabel 1. Informasi Pengambilan Data Partisipan

Inisial Partisipan	Tanggal	Lokasi
IN	30 April 2025	Tatap muka
	14 Mei 2025	Tatap muka
	26 Mei 2025	Tatap muka
TI	02 Mei 2025	Tatap muka
	27 Mei 2025	Tatap muka
MA	07 Mei 2025	Google meet dan Whatsapp call
	19 Mei 2025	Tatap muka

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Menurut Kahija (2017), IPA dilakukan dengan membaca transkrip wawancara berulang kali, membuat catatan saat mengeksplorasi transkrip, membuat tema emergen, membentuk tema superordinat, mengidentifikasi pola antarkasus, serta menata tema superordinat.

HASIL PENELITIAN

Hasil Temuan dan Analisis Partisipan IN

Pengalaman Intimasi IN

Pengalaman intimasi nyata IN cenderung dibatasi secara sadar dan ditandai dengan pola penghindaran dalam mengungkapkan diri pada semua figur signifikannya. Figur signifikan yang

hadir dalam hidupnya adalah teman, mantan pasangan, ayah, dan ibu. Aktivitas yang membentuk keintiman dengan figur signifikan mengarah pada kegiatan dan minat bersama, contohnya seperti memasak atau diskusi film dan literatur. IN jarang mengekspresikan perasaannya secara verbal atau mengungkapkan informasi pribadi bahkan kepada orang terdekat. Pengungkapan diri dalam bentuk tersebut cenderung dilakukan setelah merasa didorong terus-menerus oleh figur signifikannya. IN jarang mengambil inisiatif untuk membentuk kedekatan dengan orang baru, satu-satunya hubungan yang ia inisiasi adalah hubungan dengan D, mantan kekasihnya.

Pada relasi pertemanan dan romantis, IN menilai kecocokan dengan adanya penghargaan terhadap batas personal masing-masing, seperti tidak banyak bertanya tentang kehidupan personalnya. Contohnya saat menjalani hubungan dengan Aya, IN merasa cocok karena mereka tidak mengganggu “space” masing-masing. *Space* merujuk pada ruang batin IN yang berisi pikiran dan perasaan yang bersifat privat. Orang yang memaksa IN untuk membagikan hal tersebut tanpa inisiatif dari dirinya merupakan bentuk pelanggaran terhadap *space*. Bagi IN, tindakan tidak melanggar *space* menunjukkan pemahaman dari figur signifikan terhadap dirinya.

Dalam relasi dengan keluarga, bentuk hubungan yang IN jalani cenderung fungsional. Kedekatan dengan Mama didasarkan pada aktivitas memasak bersama dan peran yang dirasakan dalam membesarkan IN karena absennya Papa secara fisik dan emosional. Mama berperan dalam memengaruhi kebiasaan dan minat IN saat dewasa. Pengungkapan diri kepada Mama hanya terjadi untuk menghentikan pertanyaan yang diajukan terus-menerus. Kemudian relasi dengan Papa ditandai cukup dengan kehadiran secara struktur dan fungsi pemenuhan finansial.

Dalam dunia khayalan, pengalaman intimasi muncul melalui interaksi dengan figur non-manusia, seperti boneka rajut, hewan, atau objek yang familiar bagi IN di kehidupan nyata. Figur tersebut merupakan figur relasional yang menyediakan interaksi yang sesuai preferensi IN karena tidak ada tuntutan menginterpretasi pasangan interaksi atau membuka diri. Figur dalam khayalan memberikan respons yang jelas dan eksplisit sesuai narasi yang dibentuk oleh IN. Interaksi yang muncul juga bersifat terprediksi, terkendali, dan tidak menuntut.

Selain figur non-manusia, terdapat figur nyata yang muncul dalam khayalan IN hanya jika relasi IN dengan figur tersebut sedang terganggu atau terancam. Skenario tersebut menghadirkan kembali interaksi yang tidak selesai atau mengecewakan. Namun, skenario alternatif yang melibatkan figur nyata justru memperdalam perasaan negatif dan keterputusan. Pengalaman intimasi dalam khayalan yang lebih stabil dan aman adalah skenario yang melibatkan figur non-manusia yang interaksinya dapat IN pahami, kendalikan, dan tidak menimbulkan ambiguitas.

Kesadaran akan Intimasi IN

Kesadaran akan intimasi pada IN muncul dari refleksi pengalaman relasi di kehidupan nyata dan khayalan. Motif IN dalam menjalin relasi ditandai oleh kebutuhan untuk terkoneksi sembari menjaga ruang privatnya. IN merasa aktivitas dan minat bersama cukup dalam memenuhi kebutuhannya akan koneksi dan bahkan menjadi satu-satunya cara berinteraksi yang membuatnya

mampu melibatkan diri. Menjaga kestabilan akan “space” yang dimaksud adalah menjaga batas emosional antara dirinya dan orang lain. Dengan begitu, aktivitas dan minat bersama dapat dilihat sebagai bentuk koneksi yang dirasa paling aman untuk dirinya karena tidak menuntut keterlibatan emosional mendalam dan menjadi kompromi antara kebutuhan koneksi dan menjaga ruang privat.

Bagi IN, membuka diri pada orang lain bukan hanya bergantung pada kedekatan yang sudah terbangun dalam beberapa waktu, tetapi pada rasa aman yang muncul secara bertahap dan tidak dipaksakan orang lain. Proses bagi seseorang untuk dapat berada dalam *space*-nya melalui tahapan yang tidak dapat dijelaskan secara eksplisit oleh IN, tetapi tandanya dapat berupa keberadaan yang dirasa familiar dan tidak mengancam sehingga ia nyaman dalam berinteraksi. Meskipun begitu, IN tetap mengungkapkan diri secara selektif terhadap orang-orang di dalam *space*-nya. Bagi IN, membuka informasi pribadi mengancam kenyamanan ruang batinnya, terutama saat IN belum siap membagikannya. Keengganan berbagi juga datang karena tidak ingin menjadi beban, merasa masalah harus diselesaikan sendiri, dan orang lain tidak akan benar-benar membantu. Baginya, hal tersebut membuat ia menghindari situasi yang mendorong pengungkapan diri personal.

Filter interpretatif IN cenderung menafsirkan pertanyaan terkait masalah personal atau masalah yang sedang dihadapi sebagai serangan terhadap *space*-nya. Interpretasi tersebut menentukan bagaimana pola pengungkapan diri IN yang bersifat selektif dan protektif. Meskipun dalam pandangan IN pertanyaan personal yang diajukan figur signifikannya dapat terlihat sebagai bentuk perhatian, IN merasa hal tersebut adalah ancaman. Interpretasi atas perilaku figur signifikan yang tidak relevan, seperti terasa mengganggu, memaksa, atau terlalu cepat dari kesiapan diri IN memunculkan rasa kurang dipahami dalam relasi nyata.

Meskipun cenderung membuka diri ketika terpaksa, IN tetap membutuhkan keberadaan figur signifikannya yang dapat diakses dan memberi respons saat dibutuhkan. Hal tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan kontrol dalam mengelola intimasi. Kecenderungan IN dalam mempertahankan kendali pada kedekatan dan jarak emosional terlihat dalam pernyataannya bahwa semua bentuk hubungan harus dijaga dalam keseimbangan, tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh. Hubungan yang terlalu dekat diprediksi IN akan mengancam *space*. Apabila ancaman itu dirasakan, IN mengelolanya dengan pemutusan komunikasi secara sepihak dalam beberapa waktu.

Jarak emosional yang “cukup” disadari IN menjadi bentuk kenyamanan baginya dalam relasi dengan keluarga. IN menyadari adanya pemenuhan peran pengasuhan secara fungsional dari Mama dan ketidaknyamanannya terhadap intensitas membagikan informasi pribadi. Kemudian absennya figur Papa secara fisik dan emosional selama masa pertumbuhan membentuk persepsi akan relasi dan batas hubungan yang sulit diubah. Usaha perbaikan hubungan dari Papa dianggap menyalahi batas tersebut. IN menyadari adanya perasaan kesal, marah, dan sedih dalam relasinya dengan Papa. Namun, IN tidak mengungkapkan perasaan tersebut secara langsung.

IN menyadari bahwa hambatannya dalam menjalin relasi intim adalah kesulitan yang ia rasakan dalam memahami orang lain. Menurut IN relasi dengan manusia membutuhkan kemampuan

membaca intensi emosional orang yang menurutnya ambigu dan tidak pasti dari satu orang ke orang lain. Kesadaran akan beban tersebut membuatnya membutuhkan komunikasi yang eksplisit. Sensitivitasnya terhadap ambiguitas memicu perasaan kurang dipahami, divalidasi, dan dipedulikan ketika tidak mendapatkan komunikasi eksplisit dari pasangan interaksinya. Adanya antisipasi terhadap hal tersebut membuat IN menjaga jarak untuk menghindari tuntutan interpretasi emosi dan perilaku orang lain. Khayalan berperan untuk menyediakan figur relasional yang menawarkan bentuk interaksi emosional yang jelas, eksplisit, dan tidak menuntut interpretasi.

Figur non-manusia muncul saat IN butuh mengekspresikan emosi dan memahami pengalamannya. Figur tersebut membantu IN memproses ulang situasi interpersonal yang membingungkan dengan menghadirkan dialog yang memiliki struktur sebab-akibat jelas. Respons eksplisit dari figur khayalannya membuat ia mengetahui dampak dari tindakannya sehingga terdapat makna atau reaksi yang bisa dipahami. Hal tersebut dapat dilihat sebagai kompensasi atas kebutuhan akan kejelasan dan komunikasi eksplisit yang kurang terpenuhi di kehidupan nyata.

Kesadaran akan intimasi juga muncul saat skenario khayalan mempertegas perbedaan antara dunia ideal dan kenyataan. Umumnya hal tersebut dipicu oleh skenario khayalan yang melibatkan figur manusia karena membuatnya sadar akan situasi nyata yang ia rasa sulit dipahami. Skenario yang melibatkan manusia cenderung membuat IN merasa terjebak dalam emosi negatif dan semakin kecewa terhadap dirinya sendiri. Pada konteks ini, khayalan tidak menghasilkan pemenuhan emosional sebagaimana proses intimasi timbal balik di kehidupan nyata sekalipun skenario yang dibayangkan mereplika interaksi yang membuatnya nyaman.

Pemaknaan akan Intimasi IN

Bagi IN, relasi intim banyak menimbulkan ketegangan antara apa yang ia harapkan dengan realita. Ketegangan muncul antara harapan akan penghargaan terhadap *space*-nya dengan realita bahwa figur signifikannya berekspektasi agar IN membuka diri secara personal. Ketegangan tersebut terlihat dominan dalam relasi yang dijalani dengan teman dan pasangan. IN tidak menghindari koneksi dengan mereka, tetapi koneksi tersebut perlu diatur jaraknya agar tidak menimbulkan ancaman pada *space*. Pengungkapan diri yang dilakukan setelah tuntutan pasangan dan teman tidak meniadakan kuatnya penolakan internal dari diri IN. Ketidaknyamanan dalam konteks tersebut direspons IN dengan keputusan komunikasi secara sepihak. Hal ini dapat dilihat sebagai tidak relevannya respons figur signifikan dengan interpretasi IN yang dipengaruhi motif, kebutuhan, ketakutan, dan tujuannya dalam berelasi. Interpretasi IN terhadap perilaku figur signifikannya dalam konteks tersebut cenderung negatif, yaitu sebagai gangguan atau tekanan.

Ketegangan lain datang dari kebutuhan akan komunikasi yang jelas dan eksplisit dengan kenyataan bahwa relasi interpersonal seringkali tidak terprediksi dan implisit. IN mengharapkan relasi dengan kejelasan emosional dan komunikasi eksplisit sehingga IN dapat menanggapi pasangan interaksinya dengan tepat. Namun, respons yang IN dapatkan yang menuntut adanya interpretasi emosi dan perilaku membuat siklus timbal balik terganggu karena rasa dipahami yang tidak IN

dapatkan dari interaksi tersebut. Dampaknya, relasi yang tidak memberikan informasi yang cukup untuk IN mengerti membuat IN merasa semakin inkompeten. Khayalan IN yang melibatkan figur manusia menjadi ketegangan berulang karena terdapat kesadaran bahwa skenario ideal mustahil terjadi. Akibatnya, IN kembali mengonfirmasi diri bahwa ia tidak memahami orang lain.

Selain hubungan dengan manusia, IN menunjukkan pemaknaan intimasi melalui hubungan dengan figur non-manusia dalam khayalannya. Figur tersebut menjadi ruang refleksi dan penataan pengalamannya yang aman karena tidak menuntut interpretasi timbal balik. Melalui interaksi tersebut, IN dapat mengekspresikan emosi dengan bebas dan menjadikannya relasi yang stabil dibandingkan relasi interpersonal nyata.

Intimasi juga dimaknai IN sebagai ruang transformasi diri. IN menjadikan hubungan dengan D sebagai sarana eksperimen menjadi seseorang yang lebih terbuka dan terlibat secara emosional. Usaha tersebut dimaknai sebagai dorongan aktif untuk mengatur ulang motif, kebutuhan, dan ketakutannya. Perbaikan terhadap “input” intimasi tersebut terlihat dengan usaha pengungkapan diri dan menunjukkan kepedulian pada sisi batin pasangan. IN membentuk harapan akan hubungan yang dapat memahami dan mengeksplorasi sisi batin masing-masing. IN secara sadar mencoba menjadi lebih responsif dan ingin mengetahui kondisi pasangannya. Namun, terdapat kesadaran dari IN bahwa tindakannya yang aktif mengeksplorasi emosi pasangannya dilakukan untuk memenuhi kebutuhannya merespons dengan tepat dan merasa memiliki kontrol. Selain itu, dalam relasi ini IN juga mengalami perasaan asing terhadap diri sendiri karena seolah-olah menjadi orang lain. Hal tersebut memperkuat bahwa bagi IN, intimasi bukan hanya berkaitan dengan relasi interpersonal, tetapi soal kesesuaian antara tindakan dan identitas diri yang ia pahami.

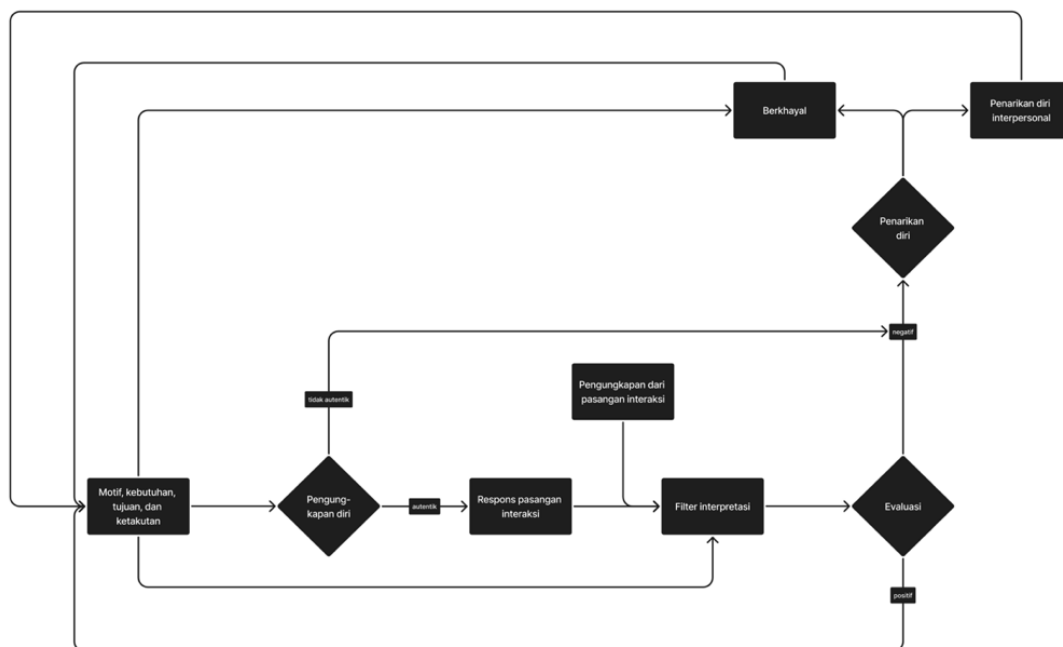
Pada relasi romantik dengan D, upaya transformasi diri IN sangat bergantung pada hasil dari siklus timbal balik. IN bergantung pada respons eksplisit yang dapat memvalidasinya. Ketika respons tidak hadir secara eksplisit, filter interpretasinya menilai bahwa dirinya “tolol” dan mengonfirmasi ulang bahwa dia “bukan manusia” yang akhirnya membuat IN kembali menarik diri. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa pengalaman intimasi menjadi ruang reflektif terhadap siapa dirinya secara personal karena gagal atau berhasilnya hubungan mencerminkan sejauh mana IN berhasil merasa menjadi manusia.

Sebelum hubungannya yang terakhir, IN juga sempat berusaha mengubah kebiasaannya tidak membuka diri, tetapi kesulitan melakukannya sebagai sebuah kebiasaan. Proses tersebut menunjukkan bahwa relasi intim yang IN jalani menjadi pemicu evaluasi diri dan keinginan untuk membentuk cara berhubungan yang lebih terbuka. Namun, proses ini tidak berlangsung dengan baik karena hambatan internal yang membuat perubahan itu tidak berkelanjutan.

Pemaknaan intimasi yang lain terlihat dari pengalaman relasi intim IN bersama figur romantiknya yang dirasa menjadi dukungan eksistensial saat terpuruk. Relasi dengan pasangannya yang telah berlalu menyediakan bentuk koneksi yang bermakna bagi IN saat masa terendah dalam hidupnya akibat konflik keluarga. Melalui percakapan mengenai film dan pertukaran opini atas hal-hal yang

mereka sukai, IN merasa memiliki sesuatu untuk ditunggu dan membuat hidupnya terasa tetap layak dijalani. Keintiman yang dijalani melalui minat bersama dan interaksi yang timbal balik ini menjadi bentuk dukungan yang relevan bagi IN. Meskipun relasi tersebut telah berakhir beberapa tahun lalu, IN masih mengingatnya sebagai pengalaman yang signifikan. Kehilangan relasi terasa mendalam karena kehilangan bentuk koneksi yang sesuai dengan pola keterlibatan IN dalam relasi, yaitu berbasis minat yang sama. Bahkan kualitas minat yang sama tersebut belum ia temukan pada orang lain hingga saat ini. Kualitas yang dimaksud adalah pemahaman timbal balik terkait diskusi film antara IN dengan figur romantik tersebut. Relasi dengan mantan pasangannya merupakan contoh pengalaman intimasi yang cukup aman bagi IN karena IN dapat terhubung tanpa ancaman terekspos terus-menerus.

Skema Gambaran Proses Intimasi IN



Proses intimasi IN merupakan rangkaian usaha yang diawali dari keinginan untuk dipahami dan memahami, tetapi sering berujung pada penarikan diri karena respons yang tidak sesuai harapan. Motif dasar yang mendorong IN untuk berelasi bersumber dari dorongan kebutuhan akan koneksi yang stabil dan kejelasan dalam komunikasi interpersonal. Kebutuhan tersebut berdampingan dengan kebutuhan untuk menjaga ruang privatnya tetap aman dan tidak terancam dengan tuntutan membuka diri yang terlalu cepat atau tidak sesuai dengan kesiapannya. Motif tersebut membentuk pola menjalin kedekatan yang hati-hati.

IN cenderung mencari bentuk relasi yang stabil dan terprediksi, seperti interaksi melalui diskusi film dan literatur karena memungkinkannya berbagi tanpa merasa terancam. Hal tersebut memengaruhi tahap pengungkapan dirinya yang cenderung sukarela hanya dalam bentuk diskusi tersebut. Keterbukaan emosional dan informasi pribadi umumnya dihindari. IN hanya melakukannya ketika didorong oleh figur signifikannya, tetapi hal tersebut membuatnya tidak

membuka diri secara autentik karena keterbukaan datang bukan dari rasa aman, melainkan tekanan untuk mempertahankan relasi atau agar relasi berjalan sesuai ekspektasi figur signifikannya. Akibatnya pengungkapan lebih menampilkan apa yang diharapkan daripada yang ingin dibagikan yang kemudian menghasilkan evaluasi negatif setelahnya. Evaluasi negatif dalam konteks tersebut juga dapat berujung pada penghentian komunikasi sepihak dalam beberapa waktu.

Filter interpretatif yang bekerja pada IN dipengaruhi oleh ketakutan akan kegagalan memahami orang lain, ketidakpastian komunikasi, dan keinginan menghindari rasa salah merespons. IN merasa kesulitan dengan respons yang tidak eksplisit atau ambigu. Hal tersebut memicu interpretasi bahwa ia tidak cukup memahami orang lain dan mengaktifkan evaluasi diri yang keras, yaitu menyebut diri sebagai “bukan manusia” atau “tolol.” Evaluasi tersebut membuatnya merasa tidak kompeten dalam relasi dan juga mengganggu identitasnya.

Evaluasi negatif membuat IN mengalami kegagalan dalam merasakan intimasi timbal balik karena interaksi tidak memberikan rasa dipahami, divalidasi, dan diperhatikan. Siklus timbal balik yang gagal direspons oleh IN dengan menarik diri. Bentuk penarikan diri tersebut dapat berupa memasuki dunia khayalan atau penarikan diri interpersonal, yaitu penghentian komunikasi sepihak atau keraguan menjalin hubungan. Khayalan yang muncul sebagai respons dari evaluasi negatif terhadap situasi interpersonal cenderung berdampak negatif karena memperdalam emosi yang tidak menyenangkan, membuatnya menyadari perbedaan tajam antara skenario ideal dan khayalan, serta mempertegas keterbatasan dirinya dalam situasi yang melibatkan manusia. Khayalan pada konteks ini membawa paradoks bahwa dunia nyata terasa membingungkan dan menyakitkan, tetapi dunia khayalan tidak menghadirkan kepuasan emosional yang autentik.

Meskipun begitu, terdapat usaha IN untuk mengubah pola tersebut. Dalam relasi dengan D, ia berupaya untuk membuka diri, menanyakan perasaan pasangan, dan menjadi lebih responsif. Namun, karena tidak mendapatkan respons eksplisit yang dibutuhkan, upaya tersebut memperkuat keyakinannya bahwa ia tidak kompeten. Proses mengubah dirinya juga dirasa asing dan kegagalan relasi memperkuat siklus penarikan diri dengan adanya keraguan menjalin hubungan yang baru.

Kebutuhan akan koneksi dan sulitnya intimasi yang tercapai di dunia nyata membuat IN mengalihkan ekspresi ke dalam dunia khayalan sebagai bentuk kelanjutan atau pengganti dari relasi nyata yang tidak terpenuhi. Aktivasi khayalan dalam konteks tersebut terpisah dari relasi nyata yang menghadirkan tekanan. Dalam khayalan, IN menciptakan relasi yang merespons secara relevan terhadap kebutuhannya. Figur non-manusia yang muncul memungkinkan IN untuk membentuk pengalaman interaksi yang terkendali dan dapat ia pahami.

Keseluruhan proses tersebut menunjukkan bahwa intimasi bagi IN sangat bergantung pada rasa aman dan kejelasan. Siklus intimasi yang timbal balik dan mampu membentuk siklus baru yang lebih dalam umumnya hanya terjadi dalam interaksi terkait diskusi film dan literatur. Proses intimasi IN di realitas ditandai dengan siklus intimasi yang mudah terputus, evaluasi diri yang keras, dan kecenderungan menghindari konfrontasi emosional langsung. Relasi nyata cenderung

tidak mampu membentuk siklus timbal balik yang stabil karena terhalang filter interpretatif yang sensitif terhadap ambiguitas dan kuatnya proteksi terhadap ruang privatnya. Siklus yang terputus dialihkan ke penarikan diri interpersonal atau berkhayal untuk memenuhi kebutuhan akan koneksi yang tetap ada atau meregulasi tekanan.

Hasil Temuan dan Analisis Partisipan TI

Pengalaman Intimasi TI

Pengalaman intimasi yang dialami TI sangat beragam dan mencakup berbagai relasi sepanjang hidupnya, seperti dalam hubungan dengan teman, dosen, guru, figur romantik, dan orang tua. Pada relasi pertemanan, kedekatan ditandai dengan berbagi pengalaman pribadi dan emosi, kesediaan teman untuk mendengarkan dan hadir saat kondisi TI rentan, dukungan emosional, serta kehadiran fisik. TI merasa aman berbagi perasaan dengan teman-teman yang ia nilai tidak menghakiminya.

Kedekatan dalam relasi romantik dibangun melalui berbagi minat, dukungan emosional, pemahaman terhadap ketertarikan personal masing-masing, dan juga kehadiran fisik. TI cukup terbuka dengan figur romantiknya, hal-hal yang tidak diceritakan biasanya berkaitan dengan ketidaknyamanan TI membagikan masalah keluarga. TI bahkan merasa dapat mengandalkan figur romantiknya dalam situasi krisis, seperti serangan panik, karena ia mendapatkan respons yang menenangkan. TI juga menyatakan bahwa ia dapat menjadi dirinya tanpa perlu ‘masking’ saat bersama figur romantiknya.

Hubungan dengan dosen dan guru menjadi pengalaman intimasi yang signifikan baik di dunia nyata maupun dunia khayalan. Bagi TI, relasi dengan figur edukatif memuat aspek pembelaan, validasi personal, dan mentoring. TI tidak sekadar nyaman menceritakan pikiran dan perasaannya dalam hubungan tersebut, tetapi juga mendapatkan figur yang protektif dan membangun keberhargaan dirinya baik secara akademik maupun personal.

Selanjutnya, pengalaman relasi TI dalam keluarga tampak kompleks. Interaksi dalam keluarga terbatas secara waktu saat masa kecil, tetapi tetap terdapat peran yang bermakna, terutama dalam bentuk dukungan emosional dari ibu dan diskusi masa depan dengan Ayah. Namun, pengungkapan diri TI sering kali direspons dengan kurang empatik dan suportif. Orang tua cenderung menyudutkan TI dan kurang menerima bentuk ekspresi diri yang tidak sesuai ekspektasi mereka. Meskipun respons yang didapatkan kurang memvalidasi pengalaman dan perasaan TI sejak kecil, TI tetap menjadikan ibunya sebagai figur yang ia cari saat merasa sedih dan membutuhkan seseorang untuk menenangkannya. Ibu juga menjadi figur yang memberikan banyak perhatian atas kondisi fisik dan emosional TI hingga kadang dirasa terlalu mencampuri urusannya.

Pengungkapan diri yang dilakukan TI cenderung bertahap dan sangat bergantung pada sejauh mana TI merasa aman dan tidak dihakimi oleh pihak lain. TI lebih mudah mengekspresikan diri dan informasi pribadinya ketika ia menilai pasangan interaksinya memiliki sikap tidak menghakimi, seperti dalam interaksi dengan beberapa dosen. Ketika TI mendapatkan informasi yang ia nilai sebagai sinyal penolakan atau penghakiman, TI menjadi lebih berhati-hati. Hal itu

terlihat dalam cerita yang ia seleksi saat bercerita kepada orang tua dan juga keterbatasannya dalam membicarakan seksualitas minoritas dengan teman-teman.

Pengalaman intimasi TI di khayalan menunjukkan relasi yang aman, emosional, dan ekspresif. Interaksi dalam khayalan membebaskannya mengekspresikan diri. TI menciptakan skenario yang memungkinkan dirinya melakukan percakapan dan monolog panjang, menyatakan afeksi, dan membentuk interaksi yang setara dan responsif. Figur dalam khayalan TI umumnya berasal dari orang nyata yang dinilai TI dapat memahami dan tidak menghakiminya. Penilaian tersebut didasarkan pada interaksi di dunia nyata dengan figur-figur seperti dosen, figur romantis, dan figur dewasa lainnya. Mereka dihadirkan kembali oleh TI sebagai pasangan interaksi yang responsif, aktif, dan memberi dukungan emosional yang relevan dengan kebutuhannya.

Kesadaran akan Intimasi TI

Kesadaran akan intimasi pada TI muncul dari pengalaman emosional yang kompleks, kebutuhan akan penerimaan, serta pengungkapan diri yang sangat dipengaruhi oleh interpretasinya terhadap respons sosial. Motif relasional TI ditandai dengan adanya kebutuhan untuk merasa diterima tanpa harus melakukan “masking” atau menyembunyikan bagian dirinya, termasuk pengalaman hidup, cara mengungkapkan diri, idealisme, dan emosi negatif yang dirasakan. TI menyadari bahwa keinginan menjalin relasi intim berkaitan erat dengan harapan bahwa pasangan interaksinya tidak menghakimi dirinya dan memberi ruang bagi TI untuk berekspresi sesuai keadaan emosionalnya.

TI menyadari bahwa keterbukaan emosional membutuhkan rasa aman yang sulit ia temukan dalam keluarga dan sebagian relasi interpersonal. Rasa aman dalam membagikan dirinya ke orang lain sangat bergantung pada konteks sosial dan persepsinya terhadap pihak lain. Figur seperti dosen atau teman yang memberi respons netral dan empatik memungkinkan TI untuk merasa cukup aman membuka diri. Dalam relasi yang terdapat histori penghakiman atau respons negatif seperti hubungan dengan orang tua, TI menjadi selektif dalam membagikan pengalaman pribadinya. Kehati-hatian menjalin relasi dekat juga terlihat saat masa awal kuliah TI yang perlu waktu untuk mengobservasi teman-temannya setelah pengalaman merasa dikhianati teman saat masa sekolah menengah pertama. Bagi TI, pengungkapan diri dilihat bukan hanya dari kedekatan yang sudah terbangun, tetapi juga risiko apakah dirinya yang sesungguhnya akan diterima atau ditolak.

Filter interpretatif TI terbentuk dari pengalaman penolakan dan pengabaian yang ia alami sejak kecil yang memunculkan kehati-hatian dan antisipasi terhadap reaksi negatif. TI menafsirkan ekspresi berlebihan, idealisme, atau emosi kuat sebagai sesuatu yang berisiko ditolak atau dilabeli negatif. Akibatnya, TI terdorong untuk menyesuaikan diri, membatasi ekspresi, serta mengolah pengalaman dan perasaannya secara internal, terutama melalui khayalan. Hambatan itu juga menyebabkan TI ragu atas valid atau tidaknya emosi yang ia rasakan sehingga membutuhkan orang lain untuk menegaskan bahwa emosinya wajar dan layak. Pengelolaan kekhawatiran dilakukan dengan menyeleksi pengungkapan diri, menggunakan khayalan sebagai kompensasi, dan pencarian figur yang dapat menghadirkan penerimaan tanpa tuntutan untuk mengubah ekspresi

diri. Proses membuka diri dalam diri TI tidak hanya mengenai keberanian mengungkapkan dirinya, melainkan juga kemampuan untuk percaya bahwa orang lain bisa menerimanya tanpa syarat.

Kebutuhan akan validasi emosional dan kehadiran yang konsisten tampak kuat dalam kesadaran TI terhadap relasi intim. TI menyadari bahwa untuk merasa aman, ia memerlukan figur yang bisa responsnya bisa diandalkan, salah satunya dalam situasi rentan atau krisis. Kebutuhan tersebut tidak selalu terpenuhi di dunia nyata, buktinya terlihat dari adanya penyangkalan terhadap pengalaman TI saat sakit dan mengalami serangan panik. Ketika hubungan yang memberikan rasa aman tersebut terganggu atau hilang, seperti dalam relasi romantiknya yang berakhir, TI mengalami tekanan emosional yang signifikan. Berakhirnya hubungan membuat TI kembali mengandalkan khayalan setelah sebelumnya merasa khayalannya mereda saat berada dalam hubungan tersebut. Respons yang menenangkan, tidak menghakimi, dan memahami kondisi emosionalnya menjadi tanda penerimaan dari orang lain yang perlu direplika ketika tidak mendapatkannya di dunia nyata.

TI menyadari bahwa dunia khayalan membantunya dalam mengelola kebutuhan akan intimasi, tetapi bukan solusi atas masalah relasional yang mendasarinya. Dalam khayalan, TI menciptakan figur yang empatik, memahami dirinya, serta menyediakan ruang interaksi yang aman, responsif, dan membebaskan. Namun, TI memahami bahwa kenyamanan di dunia khayalan berasal dari ketiadaan ambiguitas dan risiko. Khayalan menyediakan tempat yang aman, tetapi juga mempertegas terbatasnya koneksi yang bisa ia bangun secara langsung.

Pemaknaan akan Intimasi TI

Bagi TI, intimasi merupakan ruang yang menghadirkan ketegangan antara harapan dan realita. Ketegangan banyak muncul dalam konflik dengan orang tua dan perbedaan antara ekspresi diri yang utuh di khayalan dengan keterbatasan di dunia nyata. Dalam relasi dengan orang tua, pengungkapan diri dan ekspresi kreatif TI sering kali tidak dianggap valid. Sebaliknya, dunia khayalan memberikan ruang untuk tampil teatrikal, menyalurkan afeksi secara intens, dan mengalami emosi secara bebas tanpa takut orang lain salah paham. TI merasa tertuntut untuk melakukan penyesuaian, pembatasan, dan pencitraan untuk dapat diterima. Ketidaksesuaian tersebut menimbulkan ketegangan akan identitas dirinya serta keterampilan sosial yang ia miliki.

TI juga memaknai intimasi sebagai ketegangan antara harapan akan kedekatan emosional yang nyaman dan ekspresif dengan kenyataan bahwa interaksi nyata bersifat ambigu, tidak selalu responsif secara emosional, dan terdapat keterampilan sosial yang belum sepenuhnya ia kuasai. TI menyadari ada kesulitan diri dalam membaca perubahan dalam relasi romantiknya sehingga ia merasa cemas dan mencoba mencari pola dan tanda yang lebih pasti, termasuk melalui pengalaman merefleksikan relasi romantiknya yang telah berakhir. Ketika sinyal emosional dari pasangan tidak selaras dengan interpretasinya, TI kebingungan dan merasa hubungannya tidak aman.

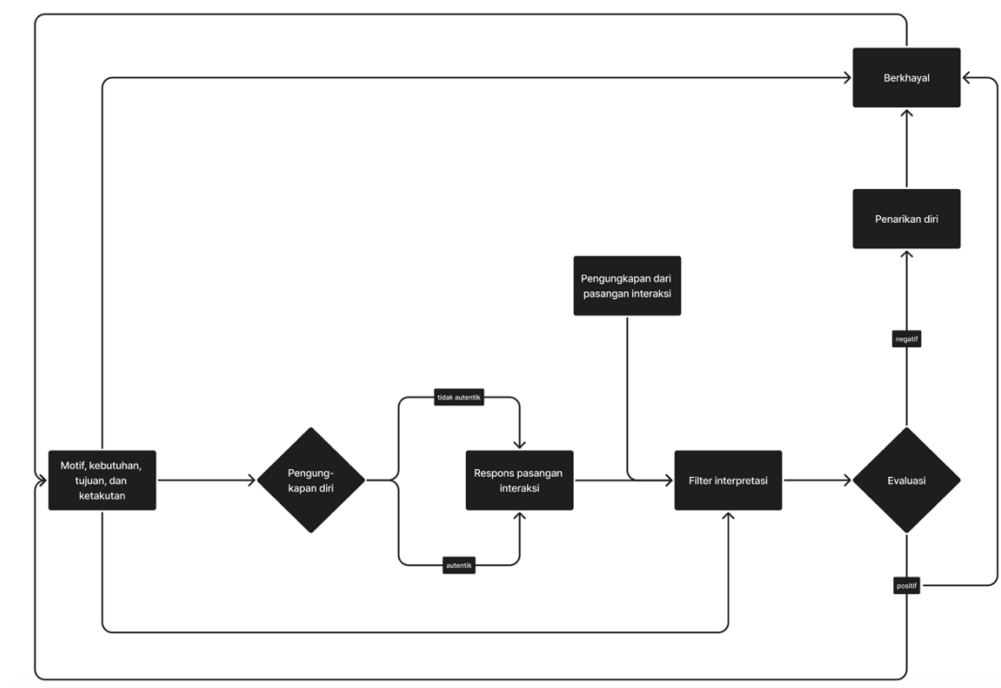
Dalam dunia khayalan, TI membangun skenario yang lebih aman dan terkontrol untuk menyalurkan kebutuhan afeksi dan intimasi yang tidak terpenuhi di dunia nyata. Ketegangan

muncul saat TI mempertanyakan apakah bentuk relasi dalam khayalan hanya merupakan dramatisasi semata atau kebutuhan yang dapat tersalurkan. Kontras khayalan dan realita yang dirasakan dapat dilihat sebagai cerminan atas kebutuhan akan adanya keselarasan respons dari orang lain yang membuatnya merasa dipahami dan divalidasi. Hal ini juga terkonfirmasi dengan adanya keinginan bahwa pasangan interaksinya dapat “match the energy” yaitu partisipasi yang aktif dalam mengekspresikan diri. TI dapat berekspresi secara bebas dan orang lain hadir serta merespons dengan cara yang TI anggap aktif.

TI juga memaknai intimasi sebagai ruang transformasi diri. Hubungan nyata mendorongnya untuk lebih berani membuka diri, menerima emosi negatif sebagai bagian diri serta membentuk harapan akan relasi yang lebih sehat. Hubungan yang ia jalani baik yang berakhir maupun yang berlangsung menjadi pemicu refleksi atas cara TI menempatkan diri dalam relasi. TI belajar bahwa dalam relasi dekat ia tidak selalu butuh tampil optimal, tetapi membutuhkan kehadiran dan kepercayaan pada penerimaan orang lain. Dunia khayalan juga berperan dalam proses transformasi ini dengan menyediakan ruang untuk mengeksplorasi versi dirinya serta memunculkan inspirasi untuk terus tumbuh dari figur-figur yang ia kagumi.

Pengalaman intimasi dimaknai TI sebagai dukungan eksistensial hidupnya. Dalam masa kritis, kehadiran teman dan dosen memberinya motivasi untuk bertahan. Interaksi dengan mereka baik dalam dunia nyata maupun khayalan menjadi sumber semangat untuk menjalani masa yang sulit baginya. TI menjadikan pengalaman afeksi, penerimaan, dan inspirasi dari relasi tersebut sebagai fondasi membangun skenario dalam khayalan yang berperan penting dalam mempertahankan keinginannya untuk hidup, bahkan saat mimpi dan harapan hidup lainnya terasa gagal terpenuhi.

Skema Gambaran Proses Intimasi TI



Proses intimasi TI dimulai dari dorongan kuat untuk menyalurkan ekspresi diri dan afeksi secara autentik. TI memiliki keinginan untuk berekskresi tanpa perlu menyensor dirinya serta kebutuhan akan relasi yang responsif, suportif, dan validatif. Kebutuhan tersebut mendorongnya mencari pemenuhan melalui relasi nyata dan khayalan. Dalam relasi nyata, TI sering dihadapkan pada ketegangan antara keinginan untuk mengekspresikan diri secara penuh dengan kenyataan bahwa realitas penuh tuntutan untuk menjaga citra diri, keterbatasan keterampilan sosial, dan risiko penghakiman. Ketegangan ini diperkuat oleh filter interpretatif yang dibentuk dari pengalaman masa lalu TI, terutama dari respons orang tua atau lingkungan yang menilai negatif atau mengabaikan pengungkapan dirinya. Filter tersebut membuat TI cukup sensitif terhadap tanda-tanda penerimaan atau penolakan sehingga pengungkapan dirinya selalu ia proses secara hati-hati. Kecemasan terlihat muncul dalam tahap interpretasi tersebut, terutama karena ketakutan ditolak, salah paham dari orang lain, atau gagal memahami sinyal orang lain. Ketika filter interpretasi menghasilkan penilaian negatif, TI masuk ke tahap evaluasi diri yang diwarnai keraguan terhadap kemampuannya menjalin relasi dan kebingungan akan identitas diri.

Ketika mendapatkan respons yang dianggap validatif dan suportif dari pasangan interaksi, seperti sesuai harapannya, hangat, ekspresif, atau selaras dengan energinya, TI merasa bebas untuk melanjutkan keterbukaan dan membangun relasi lebih lanjut sehingga siklus intimasi berlanjut. Namun, jika respons tidak sesuai harapan atau ambigu, terjadi evaluasi negatif yang direspons TI dengan penarikan diri ke dunia khayalan. Pada tahap evaluasi, baik yang positif maupun negatif sama-sama dapat memicu aktivasi khayalan TI. Situasi interpersonal di dunia nyata yang membuat TI merasa diterima membuatnya melakukan ekspansi ke skenario ideal di khayalan sehingga pada konteks tersebut khayalan bukan bentuk pelarian, melainkan media pemenuhan kebutuhan ekspresi yang tidak seluruhnya dipenuhi dalam interaksi nyata. Ketika respons yang didapat dirasa tidak memadai, khayalan berperan sebagai pelarian atau ruang rekonstruksi. TI menggunakannya untuk menyusun skenario yang gagal di dunia nyata, menghadirkan figur yang responsif, serta menciptakan suasana relasi yang aman dan terkendali. Pada konteks tersebut, khayalan berfungsi untuk meredakan rasa tidak aman dan menenangkan dirinya dari relasi yang mengecewakan.

Siklus TI menunjukkan bahwa proses intimasinya sangat dipengaruhi kualitas respons orang lain dan evaluasi internalnya terhadap kemungkinan penerimaan. Dunia khayalan tidak selalu berperan negatif atau sebagai kompensasi, tetapi juga sebagai kesatuan dari cara TI memenuhi kebutuhan akan intimasinya yang kompleks. Pengalaman dalam relasi nyata dan khayalan dapat mendorong TI untuk merefleksikan diri yang kemudian membuka ruang transformasi pribadi. Dalam refleksi tersebut, TI menyadari bahwa relasi tidak selalu memerlukan ekspresi optimal dan bahwa membuka diri secara bertahap adalah bagian dari proses ia bertumbuh.

Hasil Temuan dan Analisis Partisipan MA

Pengalaman Intimasi MA

Pengalaman intimasi MA terbentuk melalui relasi interpersonal dalam kehidupan nyata dan khayalan. Pengalaman intimasi nyata terbangun melalui kedekatan dengan teman, figur romantis,

dan keluarga. MA secara aktif melakukan pengungkapan diri dalam relasi yang dirasa aman atau dapat memahaminya. Dalam relasi dengan teman sekamar, MA dapat membagikan hampir seluruh pengalaman emosional dan persoalan hidupnya. Teman MA juga menunjukkan dukungan praktis dan kesiapsediaan ketika yang membuat hubungan mereka dirasa dekat. MA merasa keintiman tercipta ketika lawan interaksi menunjukkan perhatian melalui kehadiran emosional, seperti mendengarkan dan merespons dengan aktif, mengingat detail dirinya, dan perilaku afektif lainnya. Selain itu, MA menginginkan bentuk koneksi melalui diskusi intelektual yang ditemukan selayaknya dalam hubungan pertemanan dan relasi dengan ayahnya. Saat pengungkapan diri tidak ditanggapi secara afektif dan antusias, MA menurunkan pengungkapan diri atau mengekspresikan ketidaksukaannya terhadap respons tersebut ke pasangan interaksinya.

Dalam khayalan, MA menciptakan figur romantik yang mendengarkan ceritanya, memberikan hadiah, dan beraktivitas bersama. MA merekonstruksi momen intim yang ideal secara imajinatif. Figur romantik dalam khayalannya selalu memberikan perhatian, tidak menghakimi, dan hadir saat dibutuhkan. Hal tersebut menjadi respons yang ideal dan kontras dengan dunia nyata.

Kesadaran akan Intimasi MA

Kesadaran MA terhadap proses intimasi berakar pada pengalamannya merasakan kehadiran, perhatian, dan penerimaan dari orang-orang terdekat. Secara eksplisit, MA memahami bahwa keintiman yang dirasakan membutuhkan adanya respons emosional yang konsisten, afektif, dan sesuai dengan kebutuhannya. Motif relasional MA dipengaruhi oleh kebutuhan untuk dilihat dan diperhatikan baik melalui perhatian verbal, seperti afirmasi dan validasi, maupun tindakan nyata, seperti mendengarkan, membantu, memberi hadiah, dan hadir secara emosional dalam situasi sulit. MA menunjukkan kesadaran bahwa relasi yang ia harapkan harus dapat menampung kompleksitas emosinya dan menyediakan ruang aman untuk berbagi tanpa diabaikan.

Kesadaran terhadap intimasi juga terlihat oleh refleksi terhadap ketidakseimbangan dalam relasi. MA menyadari bahwa ia tidak hanya ingin didengarkan, tetapi juga mengenal dan memperhatikan pasangan interaksinya. MA mengevaluasi apakah hubungannya bersifat satu arah atau dua arah. Ia menjadikan hal tersebut sebagai tolok ukur keterbukaan dan keberlanjutan intimasi. MA mengidentifikasi bahwa ia membutuhkan perhatian yang timbal balik serta kapasitas untuk saling mendukung dan memahami secara emosional dan intelektual. Dalam hubungan yang gagal memenuhi aspek tersebut, MA cenderung mengurangi keterlibatan emosionalnya dan menarik diri.

Filter interpretatif MA dibentuk oleh histori pengalaman relasional dengan figur romantik terdahulu dan keluarga. MA menilai ekspresi emosionalnya rawan tidak dipahami orang lain atau tidak diterima, terutama ketika ia dianggap egois atau tidak sesuai ekspektasi. Pengalaman seperti respons datar dari orang tua, kritik terhadap penampilan, dan kegagalan relasi karena perbedaan ekspektasi komunikasi memperkuat kehati-hatian MA dalam mengungkapkan diri. Filter tersebut membuat MA menimbang kemungkinan dirinya ditolak atau diterima dan bagaimana intensitas keterlibatannya dalam relasi nyata.

Respons orang lain sangat penting bagi MA. Ketika menerima respons yang validatif dan penuh perhatian, seperti yang MA alami dengan teman dekat dan ayahnya dalam momen tertentu, ia merasa dipahami dan diperhatikan. Namun, ketika respons datar atau tidak selaras dengan harapannya, MA meragukan kelayakan diri dan bergantung pada dunia khayalan sebagai sumber kenyamanan. Dalam khayalan, MA menciptakan figur yang responsif, penuh afeksi, dan mampu mendengarkan tanpa menghakimi. Kesadaran tersebut menunjukkan bahwa dunia khayalan menjadi ruang yang dikonstruksi dengan presisi berdasarkan yang MA anggap ideal dan aman.

MA menunjukkan kesadaran terhadap batas fungsi khayalan. Ia memahami bahwa relasi dalam dunia khayalan tidak bisa sepenuhnya menggantikan kebutuhannya dalam relasi nyata, tetapi tetap menjadi caranya menjaga kestabilan emosional saat keintiman di dunia nyata tidak tersedia. Kesadaran akan intimasi adaptif terhadap relasi yang dihadapi serta berkaitan erat dengan upaya membangun relasi yang selaras dengan kebutuhan afeksi, validasi, dan timbal balik emosional.

Pemaknaan akan Intimasi MA

Bagi MA, intimasi merupakan koneksi emosional yang konsisten, aktif, dan bersifat timbal balik. Pengalaman intimasi MA mencakup kebutuhannya untuk didengar, diperhatikan, dan diterima secara utuh. MA memaknai keintiman sebagai ruang untuk mengenali dan mengekspresikan dirinya, khususnya bagian dirinya yang rentan dan merasa tidak layak dengan harapan bahwa orang lain tetap hadir dan memberi respons penerimaan terhadap kondisi tersebut. Salah satu makna yang menonjol dalam pengalaman MA adalah intimasi menjadi validasi atas eksistensinya. Ia mencari figur yang mampu melihat pencapaian, penampilan, serta emosi dan kebutuhannya. Validasi tersebut menjadi pengakuan bahwa dirinya penting, dibutuhkan, dan pantas dicintai.

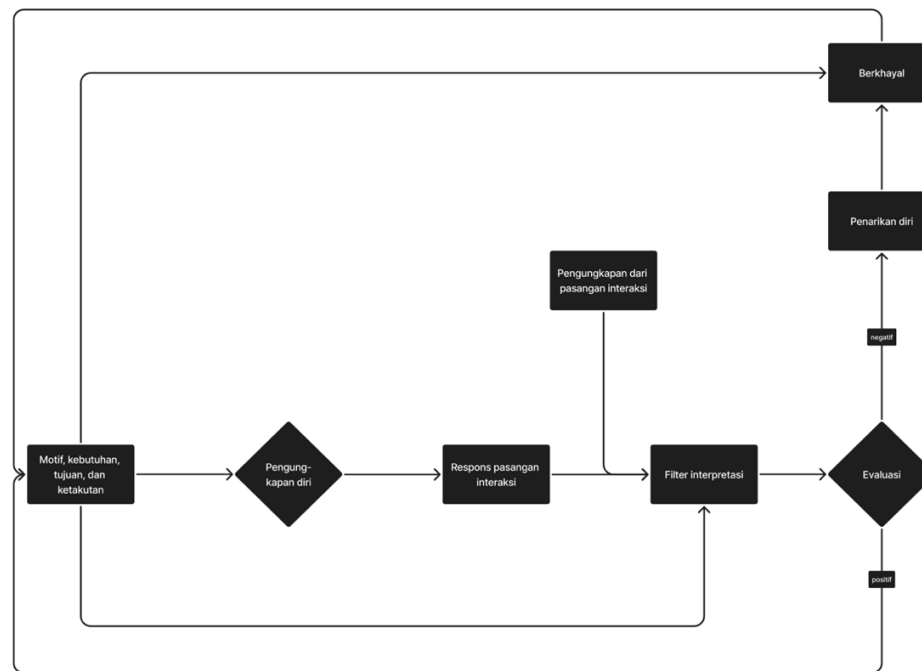
MA juga memaknai intimasi sebagai respons terhadap pengalaman tidak menyenangkan dan keterbatasan koneksi dalam relasi yang dijalani. Ia menyadari adanya kekosongan dalam hubungan dengan keluarga dan pasangan yang gagal meresponsnya secara afektif sehingga pengalaman intimasi menjadi upaya menyembuhkan diri dari perasaan diabaikan. Dunia khayalan menjadi media simulasi bentuk intimasi yang ideal dengan figur-figur yang mampu memberi perhatian, mendengarkan cerita, dan memberikan hadiah. Hal tersebut juga memperlihatkan bahwa khayalan menjadi refleksi dari harapan-harapan akan relasi yang terasa penuh.

MA menyadari batas antara dunia khayalan dan kehidupan nyata yang memunculkan perasaan ambivalen dalam dirinya. MA merasakan kenyamanan dan kepastian dalam khayalan, tetapi khayalan menyadarkannya bahwa relasi nyata tidak berjalan sesuai ekspektasinya. Khayalan juga membuat MA mempertanyakan kelayakan dirinya untuk menerima bentuk relasi yang ia idamkan. Dalam khayalannya, ia menampilkan versi terbaik dari diri yang lebih dewasa, lebih sabar, dan lebih percaya diri. Hal itu menunjukkan bahwa intimasi juga menjadi cermin untuk mengevaluasi dan membayangkan transformasi diri yang diharapkan.

Bagi MA, intimasi menyentuh makna eksistensial karena intimasi menjadi sumber daya ia bertahan hidup, menjaga motivasi, dan memperkuat identitas dirinya. Hubungan yang bermakna

menjadi penopang ketika MA berada dalam kondisi terpuruk. MA mengaitkan kehadiran dan kasih sayang dari orang lain sebagai alasannya untuk bertahan. Intimasi dimaknai oleh MA sebagai bagaimana kehadiran orang lain memperkuat harapannya untuk hidup dan membentuk cara MA melihat dirinya sebagai pribadi yang layak diterima dan dicintai.

Skema Gambaran Proses Intimasi MA



Proses intimasi MA diawali oleh motif kuat untuk mendapatkan perhatian, validasi, dan dukungan emosional. Motif tersebut berakar dari kebutuhan mendalam untuk merasa didengar, dilihat, dan diterima secara utuh, serta rasa takut diabaikan atau tidak dianggap penting dalam hubungan. MA secara aktif mengungkapkan dirinya ke orang-orang yang dianggap dapat memahami pengungkapan dirinya dan suportif. MA cenderung terbuka ketika merasakan adanya kemungkinan mendapatkan respons yang validatif.

Respons dari pasangan interaksi yang membentuk keintiman pada proses MA adalah respons yang antusias, afektif, atau perhatian. Hal tersebut memperkuat rasa aman MA. Sebaliknya, respons yang datar, tidak antusias, atau minim afeksi akan memicu evaluasi internal. Proses evaluasi MA sangat dipengaruhi oleh filter interpretasi yang terbentuk dari pengalaman masa lalu, seperti pengalaman diabaikan orang tua, kritik terhadap penampilan fisik, dan penolakan dalam relasi romantik sebelumnya. MA menilai respons melalui filter tersebut untuk menentukan apakah ia layak membuka diri lebih lanjut atau tidak.

Evaluasi positif terhadap respons orang lain, yaitu yang sesuai harapan afeksi dan perhatiannya membuat MA memperkuat hubungan dan melanjutkan keterbukaan dalam relasi nyata. Namun, jika evaluasi bersifat negatif, seperti memunculkan perasaan tidak dipahami, tidak diperhatikan, atau merasa ditolak, MA cenderung merespons dengan mengaktifkan khayalan. Ia menciptakan

figur romantik yang ideal baginya, yang selalu hadir, mendengarkan, memberi hadiah, atau merespons secara afektif sebagai kompensasi atas kekecewaan dalam relasi nyata.

Khayalan bagi MA bukan sekadar pelarian, melainkan berfungsi sebagai ruang aman untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya yang tidak terpenuhi dalam kenyataan. Meskipun begitu, MA tetap menyadari bahwa khayalan tidak sepenuhnya dapat menggantikan relasi nyata. MA memaknai khayalan sebagai caranya menjaga stabilitas emosi, mengenali kebutuhan relasi, dan juga menguji ekspektasi dalam hubungan yang diidamkan.

Proses intimasi MA, selain pada relasi pertemanan, cenderung tidak stabil karena berulang antara keterbukaan dalam dunia nyata dan pelarian ke khayalan. Hal tersebut bergantung pada seberapa besar kesesuaian antara harapan dan realitas dalam relasi nyata. Bagi MA, intimasi berkaitan erat dengan identitas diri, rasa layak untuk dicintai, dan menjadi alasannya bertahap hidup. Relasi yang suportif dan afirmatif menjadi sumber utamanya dalam menghadapi tantangan hidup.

DISKUSI

Pengalaman intimasi ketiga partisipan terjadi dalam relasi mereka di kehidupan nyata dan khayalan. Ketiga partisipan menegaskan bahwa intimasi terbentuk melalui bagaimana mereka mengalami, mengatur, dan menghayati kedekatan dengan figur lain. Bagi ketiga partisipan, dunia khayalan menjadi ruang aktif untuk mengalami bentuk-bentuk keintiman yang tidak selalu tersedia dalam kenyataan. Khayalan juga membentuk sistem relasi paralel yang memberikan rasa kontrol emosional, terutama saat dunia nyata menghadirkan penolakan atau ambiguitas (Somer, 2002). Pengalaman intimasi dalam khayalan menunjukkan bahwa keintiman tidak selalu harus terjadi dengan adanya pengungkapan diri yang timbal balik, tetapi bisa juga menjadi pengalaman internal tentang diterimanya diri (Jordan, 2010).

Kesadaran akan intimasi pada partisipan IN, TI, dan MA menunjukkan dinamika yang kompleks antara berbagai kebutuhan dalam relasi dengan berbagai hambatan yang menghalangi terbentuknya relasi yang intim dan autentik. Menurut proses intimasi Reis dan Shaver (2018), motif, tujuan, dan ketakutan merupakan komponen penting yang membentuk kecenderungan individu dalam membuka diri dan menerima respons orang lain. Soffer-Dudek dan Theodor-Katz (2022) juga menjelaskan bahwa khayalan pada individu dengan *maladaptive daydreaming* dapat mengisi kekosongan relasional dan menjadi alternatif yang aman ketika relasi nyata terasa membingungkan atau membebani.

Sejalan dengan temuan dari Chirico dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa MDers cenderung menggunakan *expressive suppression* dibandingkan *cognitive reappraisal*, partisipan memiliki kemampuan *cognitive reappraisal*, tetapi hal itu tidak selalu efektif dalam mengurangi gejala psikologis. Pengalaman mereka menunjukkan bahwa ketegangan dalam intimasi bukan hanya berasal dari faktor luar, melainkan juga dari dalam diri sendiri melalui konflik antara kebutuhan akan keterhubungan dan perlindungan terhadap luka yang pernah atau mungkin terjadi.

Melalui perspektif perkembangan, masa dewasa awal merupakan periode yang secara normatif menuntut individu untuk mulai membangun relasi yang bermakna (Erikson, 1968; Hutchison dkk., 2016). Namun, pengalaman psikososial sebelumnya, pola kelekatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak, dan tekanan untuk menjadi versi diri yang diterima dalam relasi dapat menghambat keberhasilan tugas perkembangan ini. Pada konteks ketiga partisipan, kesadaran akan intimasi tidak selalu membawa mereka pada kedekatan nyata. Kesadaran itu sering kali memperkuat kesenjangan antara apa yang mereka butuhkan dengan apa yang mereka rasakan layak untuk mereka dapatkan. Hal tersebut menunjukkan ketidaksesuaian antara harapan, pengalaman, dan persepsi terhadap diri maupun orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan temuan yang konsisten dengan Sándor dkk. (2021) dan Mariani dkk. (2021), yaitu bahwa individu dengan *maladaptive daydreaming* memiliki kebutuhan kuat akan hubungan yang dekat dan bermakna, tetapi mengalami ambivalensi dan ketidaknyamanan dalam menjalaninya secara nyata. Kemudian juga dengan temuan Brenner dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan kelekatan tidak aman sering mengandalkan khayalan interpersonal untuk memenuhi kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dalam dunia nyata. Bagi MA, khayalan menjadi tempat ia bisa merasa dicintai tanpa syarat, tanpa perlu berhadapan dengan kompleksitas relasi nyata seperti penolakan dan ambiguitas. Dari sisi kelekatan, MA menunjukkan pola *preoccupied*, yaitu keterikatan yang ditandai oleh kebutuhan tinggi akan validasi dari luar dan kecemasan terhadap keterpisahan (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Melalui perspektif teori kelekatan, IN mempunyai kecenderungan gaya *dismissing* (Bartholomew & Horowitz, 1991), yaitu keterlibatan dalam relasi intim dihindari karena pengalaman emosional yang ambigu dianggap sebagai ancaman terhadap otonomi dan rasa aman. Namun, yang menarik pada IN adalah adanya upaya untuk tetap mengakses pengalaman relasional yang bermakna, meskipun upaya ini sering kali tidak bertahan karena filter interpretatif yang kaku dan kebutuhan kontrol yang tinggi. Hal ini sejalan dengan ciri individu dengan *dismissing attachment* yang cenderung mempertahankan ilusi kemandirian dengan menyangkal kebutuhan emosional terhadap orang lain (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bowlby, 1988). Dalam hal ini, khayalan menjadi sarana regulasi afektif yang menjauhkan dari keterlibatan yang riskan secara emosional (Costanzo dkk., 2021).

Ketegangan TI dalam realita dan khayalan merepresentasikan konflik *ambivalent-fearful* dalam gaya kelekatan (Bartholomew & Horowitz, 1991). Individu dengan gaya tersebut cenderung mendambakan hubungan dekat, sekaligus takut pada dampak dari keterlibatan emosional. Khayalan bagi TI menjadi mekanisme transisional, seperti wadah simulasi untuk menguji kemungkinan transformasi diri (Chefetz dkk., 2023). Hal tersebut merupakan bentuk paradoks dalam relasi seperti yang dijelaskan *Relational-Cultural Theory* (Jordan, 2010), yaitu keinginan untuk membangun koneksi justru menyebabkan *withdrawal* karena pengalaman masa lalu menciptakan ketakutan akan penolakan.

Makna intimasi pada partisipan sejalan dengan fungsi kompensatoris khayalan seperti dijelaskan Somer & Herscu (2017), yaitu bahwa *maladaptive daydreaming* menjadi media untuk memenuhi kebutuhan akan afeksi, keamanan, dan ketenangan. Relasi dalam khayalan juga menjadi sarana untuk mengenali bagian diri yang tertahan dan menghadirkan pengalaman koneksi yang tidak dapat dilakukan di dunia nyata. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa makna intimasi bagi mereka berkaitan dengan identitas diri, dukungan eksistensial, dan proses bertumbuh sebagai individu. Pemaknaan tersebut dibentuk oleh pengalaman relasional masa lalu, konstruksi internal atas diri dan orang lain, serta fungsi khas dunia khayalan yang mereka bangun. Setiap partisipan memperlihatkan proses yang unik, tetapi secara keseluruhan dapat diidentifikasi adanya ketegangan antara kebutuhan akan koneksi dan kecenderungan untuk menarik diri demi menjaga rasa aman. Ketegangan tersebut membuat proses intimasi menjadi sarana evaluasi diri terus-menerus antara keinginan untuk hadir secara nyata dan kebutuhan untuk tetap merasa aman dalam fantasi. Proses intimasi para partisipan penuh dengan siklus maju dan mundur dalam relasi, negosiasi ulang makna, dan bentuk kompensasi psikologis melalui khayalan. Khayalan menjadi ruang tumbuh yang menopang keberlangsungan proses intimasi ketika dunia nyata belum mampu menyediakan ruang yang setara.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan mengalami proses intimasi yang penuh ketegangan antara kebutuhan akan koneksi dengan kecenderungan menarik diri demi menjaga rasa aman pada diri. Proses kompleks tersebut dibentuk oleh motif, kebutuhan, ketakutan, dan tujuan dalam berelasi, pengalaman masa lalu, serta cara masing-masing partisipan membuka diri dan menafsirkan respons orang lain. Setiap partisipan menunjukkan pola berelasi yang unik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *maladaptive daydreaming* berperan sebagai mekanisme kompensasi akan intimasi yang kurang memuaskan di dunia nyata. Khayalan partisipan muncul sebagai respons terhadap kesulitan dalam membangun intimasi dan mendapatkan perasaan dipahami, divalidasi, atau dipedulikan di kehidupan nyata. Hal itu diikuti kecenderungan ketergantungan mengandalkan khayalan sebagai strategi regulasi diri. Temuan ini menegaskan pentingnya rasa aman, validasi, dan ruang untuk ekspresi autentik dalam relasi nyata agar individu dapat mengembangkan relasi yang lebih sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ibu Triana Kesuma Dewi, M.Sc., Ph.D. sebagai pembimbing dalam penelitian ini; Ibu Rizky Dianita Segarahayu, M.Psi., Psikolog, Shabrin Risti Aulia, M.Psi., Psikolog, dan Nadia Amanda Meldi, M.Psi., Psikolog sebagai *expert judgment*; serta seluruh partisipan yang terlibat dalam proses penelitian.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Anggita Laras Puspita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari Perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untuk dari diterbitkannya penelitian ini.

PUSTAKA ACUAN

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). *Member checking: A tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation?* *Qualitative Health Research*, 26(13), 1802–1811.
- Bowlby, J. (1988). *Developmental psychiatry comes of age*. *The American journal of psychiatry*, 145(1), 1-10.
- Brenner, R., Somer, E., & Abu-Rayya, H. M. (2022). *Personality traits and maladaptive daydreaming: Fantasy functions and themes in a multi-country sample*. *Personality and Individual Differences*, 184, 111194.
- Chirico, A., Gaggioli, A., Cordella, B., & Riva, G. (2022). *Maladaptive Daydreaming in Emerging Adulthood: Associations With Psychopathological Symptoms and Emotion Regulation*.
- Giovazolias, T., & Paschalidi, E. (2022). *The Effect of Rejection Sensitivity on Fear of Intimacy in Emerging Adulthood*. *European Journal of Psychology Open*.
- Hutchison, E. D. (2016). *Dimensions of Human Behavior: The Changing Life Course* (5th ed.). Sage Publications.
- Jordan, J. V. (2010). *Relational–Cultural Theory: The power of connection to transform our lives*. *Journal of Humanistic Counseling*, 56(3), 228–243.
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan menjalani pengalaman hidup*. Penerbit PT Kanisius.
- Mariani, R., Musetti, A., Di Monte, C., Danskin, K., Franceschini, C., & Christian, C. (2021). *Maladaptive daydreaming in relation to linguistic features and attachment style*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 386.
- Reis, H. T., & Shaver, P. R. (2018). *Intimacy as an interpersonal process*. Dalam M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Personal Relationships* (hlm. 367–393). The Guilford Press.
- Santrock, J. W. (2022). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sharma, P., & Mahapatra, A. (2021). *Phenomenological analysis of maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction: A case series*. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 37(3), 280–282.
- Shanbhag, T., & Pothiyil, D. I. (2024). *A Cognitive Approach to Maladaptive Daydreaming: A Case Report*. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 02537176241236898.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications Ltd.
- Soffer-Dudek, N., & Somer, E. (2022). *Maladaptive daydreaming is a dissociative disorder: Supporting evidence and theory*. In *Dissociation and the dissociative disorders* (pp. 547–563). Routledge.
- Soffer-Dudek, N., & Theodor-Katz, N. (2022). *Maladaptive daydreaming: Epidemiological data on a newly identified syndrome*. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 871041.
- Somer, E. (2002). *Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry*. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32, 197–212.
- Somer, E., Abu-Raya, H. M., & Nsairy Simaan, Z. (2019). *Maladaptive daydreaming among recovering substance use disorder patients: Prevalence and mediation of the relationship*

- between childhood trauma and dissociation*. International Journal of Mental Health and Addiction, 17, 206–216.
- Somer, E., Somer, L., & Jopp, D. S. (2016). *Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming*. Journal of Trauma & Dissociation, 17(5), 561–576.
- Somer, E., Soffer-Dudek, N., Ross, C. A., & Halpern, N. (2017). *Maladaptive daydreaming: Proposed diagnostic criteria and their assessment with a structured clinical interview*. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 4(2), 176.
- Wen, H., Soffer-Dudek, N., & Somer, E. (2022). *Daily feelings and the affective valence of daydreams in maladaptive daydreaming: A longitudinal analysis*. Psychology of consciousness: Theory, research, and practice.
- West, M. J., & Somer, E. (2020). *Empathy, emotion regulation, and creativity in immersive and maladaptive daydreaming*. Imagination, Cognition and Personality, 39(4), 358–373.