

Apakah pencarian sensasi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pengguna aplikasi kencan?

Andini Prameswari¹, Martaria Rizky Rinaldi²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

²martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id

Received: 20 Agustus 2024

Revised: 02 Oktober 2024

Accepted: 10 Oktober 2024

KEYWORDS

Dating apps users
early adulthood
psychological well-being,
sensation seeking

ABSTRACT

Early adulthood is a developmental stage marked by the emergence of romantic relationships. With the advancements in technology, dating applications have become an alternative means for individuals to find potential partners. This study aims to explore the relationship between sensation seeking and psychological well-being in early adults who utilize dating applications. A total of 192 active users of dating applications participated in the research. Data were collected using the Sensation Seeking Scale and the Psychological Well-being Scale distributed through an online survey. Data analysis was conducted using the Pearson product-moment correlation. The results revealed no significant correlation between sensation seeking and psychological well-being ($r_{xy} = 0.099, p = 0.86$) among early adults using dating applications. It is suggested that psychological well-being in this demographic may be influenced by unexamined factors. Further research is warranted to delve into additional factors that impact the psychological well-being of early adults utilizing dating applications.

Pendahuluan

Dewasa awal dihadapkan pada serangkaian tugas perkembangan yang kompleks, termasuk pencarian identitas, kemandirian, dan pemahaman diri yang merupakan masa yang penuh tantangan (Wood dkk., 2017). Seiring dengan itu, tuntutan akan adanya hubungan romantis menjadi faktor penting dalam pengembangan pribadi (Rauer dkk., 2013).

Dewasa awal seringkali menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan kebutuhan pengembangan pribadi dengan tekanan untuk membentuk hubungan romantis (Apostolou, 2021). Seiring dengan perkembangan teknologi, aplikasi kencan online muncul sebagai alat yang dapat memfasilitasi proses memulai mengembangkan hubungan romantis. Oleh karena itu dapat memberikan peluang untuk menjalin hubungan dalam konteks yang berbeda dengan cara tradisional (Bandinelli, 2022; Bandinelli & Gandini, 2022).

Aplikasi kencan telah menjadi cara populer untuk mencari hubungan romantis. Jumlah pengguna aplikasi kencan diperkirakan mencapai 280 juta di tahun 2024 (Dixon, 2022). Melalui berbagai platform online, orang mencari calon untuk hubungan romantis (Hamilton, 2016). Aplikasi kencan memungkinkan orang untuk terhubung dan menemukan pasangan seksual dengan mudah dan cepat (Blanc, 2023).

Kecan online menyediakan platform yang memperluas jangkauan sosial, memungkinkan individu menjalani pengalaman kecan yang lebih luas dan menemui beragam orang (Ortega & Hergovish, 2017; Potârcă, 2020). Pengguna dapat berinteraksi dengan orang baru, mencari kesamaan minat, dan membangun koneksi dalam lingkungan digital (Barrada & Castro, 2020).

Penggunaan aplikasi kecan online membawa manfaat seperti peningkatan aksesibilitas, kesempatan bertemu orang baru, dan pengalaman kecan yang lebih luas (Castro & Barrada, 2020). Di sisi lain, penelitian tentang penggunaan aplikasi kecan menyoroti berbagai potensi dampak negatif yang terkait dengan penggunaannya. Dampak negatif yang terjadi meliputi dampak negatif pada citra tubuh, agresi, perilaku seksual berisiko, dan tekanan psikologis (Huang dkk., 2023). Studi telah menemukan bahwa pengguna aplikasi kecan, terutama orang dewasa muda, mungkin lebih cenderung terlibat dalam perilaku seksual berisiko yang lebih tinggi (Garga dkk., 2021; Gewitz-Meydan dkk., 2024). Selain itu, penggunaan aplikasi kecan dikaitkan dengan kemungkinan lebih tinggi dari perilaku seksual yang tidak aman, seperti penggunaan kondom yang tidak konsisten dan jumlah pasangan seksual yang lebih banyak. (Choi dkk., 2016a). Penggunaan aplikasi kecan juga terkait dengan risiko penyalahgunaan zat (Choi dkk., 2016b).

Penggunaan intensif aplikasi kecan online juga dikaitkan dengan masalah kesejahteraan psikologis (Echevarria dkk., 2022). Faktor seperti stres, kecemasan sosial, dan tekanan untuk mencocokkan ekspektasi dapat mempengaruhi keseimbangan psikologis pengguna (Holtzhausen dkk., 2020; Huang dkk., 2023).

Kesejahteraan psikologis merujuk pada tingkat fungsi positif antar dan dalam diri individu yang dapat mencakup beragam aspek, seperti hubungan seseorang dengan orang lain, dan sikap diri yang mencerminkan tujuan, serta makna hidup seseorang. Kondisi kesejahteraan psikologis dapat diukur dengan keberadaan fungsi positif dan minimnya afek negatif, melibatkan enam dimensi utama, yang melibatkan enam aspek utama, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis yang tinggi juga berkontribusi pada pemenuhan tugas perkembangan individu, khususnya dalam membangun hubungan romantis dengan lawan jenis (Hurlock, 2009). Tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal juga mendukung upaya menjadi pribadi yang utuh.

Kesejahteraan psikologis penting untuk dicapai. Pencapaian kesejahteraan psikologis dapat dicapai dengan memiliki keinginan dan keterbukaan terhadap pengalaman baru sebagai bentuk eksplorasi diri atau pencarian sensasi. Sebagai contoh, penelitian oleh Ravert dan Donnellan (2020) menunjukkan bahwa pencarian sensasi dapat memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis. Keterbukaan terhadap pengalaman baru memberikan peluang untuk berbagai kesempatan, termasuk perubahan karir, peningkatan tingkat pendidikan, pencarian hubungan romantis, dan sebagainya (Ravert & Donnellan, 2020)..

Pencarian sensasi dapat diinterpretasikan sebagai tindakan yang mendorong individu untuk mencari sensasi, variasi pengalaman baru, serta bersedia mengambil risiko demi meraih pengalaman yang tidak konvensional (Zuckerman, 2007). Menurut Roberti (2004), individu yang terlibat dalam pencarian sensasi mungkin memiliki tujuan untuk merasakan kegairahan dan merangsang diri secara optimal, walaupun hal tersebut dapat menimbulkan

risiko di bidang hukum, sosial, dan finansial. Meskipun demikian, literatur yang menyelidiki keterkaitan antara pencarian sensasi dan kesejahteraan psikologis masih memiliki keterbatasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pencarian sensasi dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pengguna aplikasi kencan online. Pemahaman mengenai korelasi antara pencarian sensasi dan kesejahteraan psikologis diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih berguna secara praktis untuk mengembangkan intervensi, layanan, atau panduan bagi pengguna aplikasi kencan dan industri kencan secara keseluruhan. Selain itu juga memberikan kontribusi pada bidang psikologi klinis dan perkembangan

METODE PENELITIAN

Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu dewasa awal yang menggunakan aplikasi kencan online. Pengambilan data dengan menggunakan formulir online dan dibagikan melalui forum aplikasi kencan dan media sosial.

Dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala pencarian sensasi dan skala kesejahteraan psikologis. Skala pencarian sensasi yang digunakan yaitu *Sensation Seeking Scale from Zukerman - Kuhlman - Aluja Personality Questionnaire (ZKA-PQ)* (Aluja dkk., 2010) dengan dimensi thrill and adventure seeking, experiences seeking, disinhibition, dan boredom susceptibility (Zukerman, 2007) yang telah disusun dalam bahasa Indonesia dengan prosedur *back translation*. Uji reliabilitas skala yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan konsistensi internal $\alpha = 0,842$. Skala kesejahteraan psikologis dengan menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* dengan aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Uji reliabilitas skala kesejahteraan psikologis menunjukkan konsistensi internal $\alpha = 0,927$.

Data dianalisis dengan aplikasi komputer. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan uji asumsi. Selanjutnya uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi produk momen.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan, didapatkan 192 responden yang sesuai dengan kriteria. Analisis deskriptif dari pengumpulan data yang dijabarkan pada Tabel 1. menunjukkan bahwa dalam hal Pencarian Sensasi, partisipan menunjukkan rata-rata skor sebesar 52,94, menggambarkan tingkat kecenderungan yang sedang terhadap pengalaman intens dan stimulasi baru. Deviasi standar yang relatif rendah (6,45) menandakan konsistensi respons di antara partisipan, sementara rentang nilai yang luas (35 hingga 77) menunjukkan variasi yang signifikan dalam tingkat pencarian sensasi. Sementara itu, aspek Kesejahteraan Psikologis menunjukkan rata-rata skor sebesar 102,07, mencerminkan tingkat kesejahteraan emosional yang secara umum tinggi. Deviasi standar yang relatif rendah (10,70) menunjukkan konsistensi dalam tingkat kesejahteraan psikologis. Rentang nilai antara 75 hingga 129 menggambarkan variasi yang luas, meskipun mayoritas partisipan mencapai tingkat kesejahteraan yang positif.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Missing	Mean	SD	Min	Maks
Pencarian sensasi	192	0	52,94	6,45	35	77
Kesejahteraan psikologis	192	0	102,07	10,70	75	129

Hasil kategorisasi menunjukkan variasi yang signifikan dalam tingkat kecenderungan pencarian sensasi di antara partisipan. Dari total 192 partisipan, sebagian besar (50,50%) berada dalam kategori Sedang, menandakan kecenderungan moderat terhadap pencarian sensasi. Sementara itu, 42,70% partisipan masuk dalam kategori Rendah, menunjukkan tingkat pencarian sensasi yang lebih rendah. Kategori Tinggi dan Sangat Tinggi masing-masing melibatkan 4,70% dan 0,50% dari partisipan, menunjukkan adanya kelompok kecil dengan kecenderungan mencari sensasi yang lebih tinggi. Pada kesejahteraan psikologis, tidak ada partisipan (0,00%) yang masuk dalam kategori sangat rendah, sementara 14 partisipan (7,30%) berada pada kategori rendah. Mayoritas subjek, yaitu 110 orang (57,30%), termasuk dalam kategori sedang, menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang moderat. Sebanyak 65 partisipan (33,90%) masuk dalam kategori tinggi, sementara hanya 3 partisipan (1,60%) termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Berdasarkan uji asumsi, didapatkan hasil uji normalitas untuk variabel Kesejahteraan Psikologi diperoleh K-S $Z = 0,059$ dengan $p = 0,200$ ($p > 0,050$) maka dapat diartikan bahwa Kesejahteraan Psikologis memiliki sebaran data yang normal, begitu pula untuk variabel Pencarian Sensasi diperoleh K-S $Z = 0,061$ dengan $p = 0,077$ ($p > 0,050$) maka dapat diartikan bahwa sebaran data Pencarian Sensasi memiliki sebaran data yang normal.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan menunjukkan bahwa korelasi antara Pencarian Sensasi dan Kesejahteraan Psikologis memiliki nilai koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) = 0,099, dengan nilai $p = 0,086$ ($p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara Pencarian Sensasi dan Kesejahteraan Psikologis tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, hasil menunjukkan penolakan terhadap hipotesis dalam penelitian ini.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara pencarian sensasi dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi kencan. Temuan ini berbeda dengan penelitian Ravert dan Donnellan (2020) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara pencarian sensasi dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan tambahan pemahaman terkait kompleksitas faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks penggunaan aplikasi kencan pada dewasa awal.

Ravert dkk. (2013) menunjukkan bahwa perilaku pencarian sensasi memiliki hubungan yang positif dengan konstruk kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut melibatkan 8.020 mahasiswa sebagai responden penelitian dengan rata-rata berusia 20 tahun dan berasal dari 19 daerah di Amerika. Perbedaan hasil ini dimungkinkan karena adanya perbedaan budaya yang ada di Amerika dan Indonesia. Perbedaan budaya diketahui sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan (Joshnloo dkk., 2021)

Penelitian sebelumnya telah menyoroti peran faktor-faktor kontekstual dan variabilitas individual dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Studi oleh Bonilla-Zorita dkk. (2023) dalam konteks aplikasi kencan menemukan bahwa aspek-aspek seperti

durasi penggunaan aplikasi kencan lebih kuat terkait dengan kesejahteraan psikologis daripada perilaku tertentu seperti pencarian sensasi.

Penelitian ini mendapati bahwa pada dewasa awal pengguna aplikasi kencan, pencarian sensasi tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini dapat dijelaskan melalui sejumlah faktor dan pertimbangan yang memengaruhi dinamika hubungan antara kedua variabel tersebut.

Pertama, terdapat kemungkinan bahwa individu dewasa awal mampu menjaga keseimbangan yang sehat antara kebutuhan akan pengalaman baru dan stabilitas emosional (Carstensen dkk., 2011; Hatano dkk., 2022). Eksplorasi dalam dunia kencan daring dapat dilakukan tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis jika dipertimbangkan dengan cermat.

Kemampuan individu dalam mengelola risiko dan tantangan dalam hubungan juga dapat menjadi faktor penentu. Dewasa awal yang memiliki keterampilan regulasi emosi dan strategi coping yang efektif mungkin lebih mampu mengeksplorasi dunia kencan daring tanpa merasakan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu (Compas dkk., 2014; Menefee dkk., 2022).

Kualitas hubungan interpersonal juga menjadi aspek penting. Individu yang mampu membentuk hubungan yang memuaskan, baik secara emosional maupun interpersonal, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, yang mungkin lebih memengaruhi kesejahteraan dibandingkan sejauh mana mereka mencari sensasi (Gómez-López dkk., 2019; Temiz & Elsharnouby, 2022).

Kesadaran diri dan kematangan emosional pada dewasa awal turut berperan. Tingkat kesadaran diri terhadap kebutuhan emosional dan kematangan emosional dapat membantu individu mengelola pencarian sensasi dengan lebih efektif, sehingga tidak merugikan kesejahteraan psikologis (Lane & Smith, 2021). Selain itu, variabilitas individual perlu diperhatikan. Toleransi individu terhadap pencarian sensasi dan respons yang berbeda terhadap situasi eksploratif dapat menyebabkan variasi hasil pada kesejahteraan psikologis.

Faktor-faktor kontekstual seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan tekanan hidup juga dapat mempengaruhi dalam hubungan antara pencarian sensasi dan kesejahteraan psikologis (Pokhrel dkk., 2013; White dkk., 2023). Keadaan hidup yang positif atau negatif dapat memengaruhi sejauh mana pencarian sensasi memiliki dampak pada kesejahteraan psikologis.

Temuan yang ada dapat menjadi masukan untuk penelitian lanjutan yang melibatkan desain yang lebih kompleks, seperti penelitian longitudinal atau eksperimental, untuk mengeksplorasi lebih jauh dinamika pencarian sensasi dan kesejahteraan psikologis. Hasil dari temuan ini melibatkan implikasi penelitian yang berkaitan pada aspek psikologis dan sosial. Kolaborasi dengan disiplin ilmu lain, seperti ilmu komputer, antropologi, atau sosiologi, dapat memberikan wawasan yang lebih kaya terkait dengan penggunaan aplikasi kencan dan dampaknya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan antara pencarian sensasi dan kesejahteraan

psikologis pada pengguna aplikasi kencan dewasa awal. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak dapat diterima atau tidak mendapatkan dukungan dari temuan data yang dianalisis.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cross-sectional*, yang menghadirkan keterbatasan dalam kemampuan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Pendekatan longitudinal mungkin lebih efektif dalam memahami perubahan dalam pencarian sensasi dan kesejahteraan psikologis seiring berjalannya waktu. Selain itu, meskipun jumlah responden dalam penelitian ini memadai, peningkatan ukuran sampel dapat meningkatkan keandalan hasil serta generalisabilitas temuan yang diperoleh.

Temuan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pencarian sensasi dan kesejahteraan psikologis mengindikasikan bahwa intervensi harus fokus pada faktor-faktor individual lainnya yang lebih mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti keterampilan regulasi emosi dan strategi *coping*.

Pengembang aplikasi kencan dapat mempertimbangkan untuk memasukkan fitur yang mendukung kesejahteraan psikologis pengguna, seperti alat untuk membantu pengguna mengatur waktu penggunaan aplikasi dan fitur yang mendorong hubungan yang sehat dan bermakna.

Daftar Pustaka

- Apostolou, M. (2021). What makes it difficult to start an intimate relationship: A taxonomy of the reasons. *Europe's Journal of Psychology*, 17(2), 103–116. <https://doi.org/10.5964/ejop.1852>
- Bandinelli, C. (2022). Dating apps: towards post-romantic love in digital societies. *International Journal of Cultural Policy*, 28(7), 905–919. <https://doi.org/10.1080/10286632.2022.2137157>
- Bandinelli, C., & Gandini, A. (2022). Dating apps: The uncertainty of marketised love. *Cultural Sociology*, 16(3), 423–441. <https://doi.org/10.1177/17499755211051559>
- Barrada, J. R., & Castro, Á. (2020). Tinder Users: Sociodemographic, psychological, and psychosexual characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8047. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218047>
- Blanc, A. (2023). Relationship Between use of Dating apps and Sociodemographic Variables, Sexual Attitudes, and Sexual risk Behaviors. *Sexuality Research and Social Policy*. <https://doi.org/10.1007/s13178-023-00883-3>
- Bonilla-Zorita, G., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2023). Dating App Use and Wellbeing: An Application-Based Pilot Study employing ecological momentary assessment and objective measures of use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5631. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095631>
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & Nesselrode, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and*

Aging, 26(1), 21–33. <https://doi.org/10.1037/a0021285>

Castro, Á., & Barrada, J. R. (2020). Dating Apps and their sociodemographic and Psychosocial correlates: A Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6500. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186500>

Choi, E. K., Wong, J. Y. H., Lo, H. H. M., Wong, W., Chio, J. H. M., & Fong, D. Y. T. (2016a). The impacts of using smartphone dating applications on sexual risk behaviours in college students in Hong Kong. *PLOS ONE*, 11(11), e0165394. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165394>

Choi, E. K., Wong, J. Y. H., Lo, H. H. M., Wong, W., Chio, J. H. M., & Fong, D. Y. T. (2016b). Association between using smartphone dating applications and alcohol and recreational drug use in conjunction with sexual activities in college students. *Substance Use & Misuse*, 52(4), 422–428. <https://doi.org/10.1080/10826084.2016.1233566>

Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71–81. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>

Dixon, S. (2022). Online dating worldwide - statistics & facts. Retrieved from <https://www.statista.com/topics/7443/online-dating/>. Accessed Jan 2024

Echevarria, S. G., Peterson, R., & Woerner, J. (2022). College Students' Experiences of Dating App Facilitated Sexual Violence and Associations with Mental Health Symptoms and Well-Being. *Journal of Sex Research*, 60(8), 1193–1205. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2130858>

Garga, S., Thomas, M., Bhatia, A., Sullivan, A., John-Leader, F., & Pit, S. (2021). Motivations, dating app relationships, unintended consequences and change in sexual behaviour in dating app users at an Australian music festival. *Harm Reduction Journal*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12954-021-00493-5>

Gewirtz-Meydan, A., Volman-Pampanel, D., Opuda, E., & Tarshish, N. (2023). Dating apps: a new emerging platform for sexual harassment? A scoping review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 752–763. <https://doi.org/10.1177/15248380231162969>

Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruíz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>

Hamilton, N.F. (2016). Romantic Relationships and Online Dating. In: Attrill, A., Fullwood, C. (eds) *Applied Cyberpsychology*. Palgrave Macmillan, London. https://doi.org/10.1057/9781137517036_9

Hatano, K., Luyckx, K., Hihara, S., Sugimura, K., & Becht, A. (2022). Daily Identity
Andini Prameswari, Martaria Rizky Rinaldi

Processes and Emotions in Young Adulthood: a Five-Day Daily-Diary Method. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(9), 1815–1828. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01629-x>

- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K. C., Thakur, I., Ashley, J., Rolfe, M., & Pit, S. (2020). Swipe-based dating applications use and its association with mental health outcomes: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0373-1>
- Huang, T., Hou, C., Chang, F. C., Chiu, C., Chen, P., Chiang, J., Miao, N., Chuang, H., Chang, Y., Chang, H., & Chen, H. (2023). Adolescent Use of Dating Applications and the Associations with Online Victimization and Psychological Distress. *Behavioral Sciences*, 13(11), 903. <https://doi.org/10.3390/bs13110903>
- Joshanloo, M., Van de Vliert, E., Jose, P.E. (2021). Four Fundamental Distinctions in Conceptions of Wellbeing Across Cultures. In: Kern, M.L., Wehmeyer, M.L. (eds) *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_26
- Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of Emotional Awareness: Theory and measurement of a Socio-Emotional Skill. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
- Menefee, D. S., Ledoux, T., & Johnston, C. A. (2022). The importance of emotional regulation in mental health. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 28–31. <https://doi.org/10.1177/15598276211049771>
- Ortega, J., & Hergovich, P. (2017). The strength of absent ties: social integration via online dating. *arXiv (Cornell University)*. <https://doi.org/10.48550/arxiv.1709.10478>
- Pokhrel, P., Sussman, S., & Stacy, A. W. (2013). Relative effects of Social Self-Control, sensation seeking, and Impulsivity on future cigarette use in a sample of High-Risk adolescents. *Substance Use & Misuse*, 49(4), 343–351. <https://doi.org/10.3109/10826084.2013.841241>
- Potârca, G. (2020). The demography of swiping right. An overview of couples who met through dating apps in Switzerland. *PLOS ONE*, 15(12), e0243733. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243733>
- Rauer, A., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental Psychology*, 49(11), 2159–2171. <https://doi.org/10.1037/a0031845>
- Ravert, R. D., Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Weisskirch, R. S., Zamboanga, B. L., Ham, L. S., Donnellan, M. B., & Bersamin, M. (2013). The Association between Sensation Seeking and Well-Being among College-Attending Emerging Adults. *Journal of College Student Development*, 54(1), 17–28. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0004>

- Roberti, J. W. (2004). A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*, 38, 256-279. Doi : [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00067-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00067-9)
- Ryff, C.D. (1989). Happiness. Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57. Doi : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Temiz, Z. T., & Elsharnouby, E. (2022). Relationship Satisfaction and Well-being During the COVID-19 Pandemic: Examining the Associations with Interpersonal Emotion Regulation Strategies. *Cognitive Therapy and Research*, 46(5), 902–915. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10317-w>
- White, R. W. G., Haddock, G., Haarmans, M., & Varese, F. (2023). Being more satisfied with romantic relationship status is associated with increased mental wellbeing in people with experience of psychosis. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1232973>
- Wood, D. L., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, S., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2017). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In *Springer eBooks* (pp. 123–143). https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Zuckerman, M. (2007). *Sensation Seeking and Risky Behavior*. Washington, DC: American Psychological Association.