

kehadiran aplikasi kencan dan media sosial, turut memperluas prevalensi hubungan semacam ini karena memfasilitasi interaksi emosional tanpa keharusan komitmen formal (LeFebvre & Carmack, 2020).

Meskipun *Situationship* sering kali dipersepsikan sebagai pilihan yang bebas dan fleksibel, berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketidakjelasan struktur hubungan ini berpotensi memunculkan pengalaman emosional yang kompleks, termasuk kecemburuan, ketidakpastian, dan tekanan psikologis (Guerrero & Andersen, 1998). Oleh karena itu, memahami konteks *Situationship* secara mendalam merupakan fondasi penting untuk mengkaji ekspresi kecemburuan yang menjadi fokus penelitian ini.

2.2 Kecemburuan dalam Hubungan romantis

Kecemburuan (*jealousy*) merupakan salah satu emosi sosial yang paling universal dan kompleks dalam konteks hubungan romantis. Secara psikologis, kecemburuan didefinisikan sebagai respons emosional yang muncul ketika seseorang merasakan ancaman nyata atau yang dibayangkan terhadap hubungannya yang bernilai akibat kehadiran pihak ketiga (White & Mullen, 1989). Kecemburuan bukan sekadar perasaan tunggal, melainkan merupakan konstruksi multidimensi yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku (Preiffer & Wong, 1989). Secara kognitif, kecemburuan melibatkan penilaian dan interpretasi terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman, misalnya ketika pasangan menunjukkan perhatian kepada orang lain. Secara afektif, kecemburuan dapat memunculkan berbagai perasaan seperti marah, takut

kehilangan, sedih, atau bahkan malu. Sementara secara perilaku, kecemburuan dapat mendorong seseorang untuk melakukan pengawasan, konfrontasi, penarikan diri, atau upaya mempertahankan hubungan (Guerrero & Andersen, 1998). Ketiga dimensi ini saling berinteraksi dan membentuk pengalaman kecemburuan yang unik pada setiap individu.

Penelitian terdahulu mengungkap bahwa kecemburuan dalam hubungan romantis berkaitan dengan berbagai faktor, seperti harga diri (*self-esteem*), gaya kelekatan (*attachment style*), kepuasan hubungan, serta persepsi terhadap daya tarik alternatif yang dimiliki oleh individu lain dalam konteks relasi romantis. (Buunk & Dijkstra, 2006). Selain itu, perbedaan gender juga memainkan peran dalam membentuk ekspresi dan pengelolaan kecemburuan, di mana perempuan cenderung lebih banyak mengekspresikan kecemburuan secara verbal, sementara laki-laki cenderung menekannya atau mengekspresikannya melalui tindakan (Guerrero & Andersen, 1998). Namun demikian, dalam perspektif kualitatif, ekspresi kecemburuan dipahami sebagai sesuatu yang dibentuk dan dimaknai melalui konteks sosial serta norma budaya yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari individu.

2.3 Ekspresi Kecemburuan (Konsep dan Strategi)

Ekspresi kecemburuan merujuk pada cara-cara yang digunakan individu untuk menyampaikan, mengelola, atau merespons rasa cemburu yang mereka rasakan dalam konteks hubungan *interpersonal* (Guerrero & Andersen, 1998). Dalam literatur komunikasi dan psikologi, ekspresi kecemburuan dikategorikan

ke dalam beberapa strategi utama yang telah banyak diteliti. Guerrero dan Andersen (1998) mengidentifikasi tiga kategori besar ekspresi kecemburuan, yaitu: (1) ekspresi komunikatif aktif, yang mencakup konfrontasi langsung dengan pasangan, komunikasi kepada rival, serta pengungkapan perasaan secara terbuka; (2) ekspresi tidak langsung atau pasif, seperti membuat pasangan cemburu balik, penarikan diri, dan manipulasi situasi; serta (3) ekspresi internal atau tersembunyi, seperti memendam perasaan, pengawasan diam-diam, dan negosiasi kognitif. Kategorisasi ini memberikan kerangka yang berguna untuk memahami keberagaman cara individu mengekspresikan kecemburuannya. Konteks hubungan dipahami sebagai faktor penting yang membentuk bagaimana individu menafsirkan dan mengekspresikan kecemburuan, terutama dalam menentukan strategi komunikasi yang digunakan untuk mengelola perasaan tersebut. Dalam hubungan yang memiliki komitmen jelas, individu cenderung lebih berani mengekspresikan kecemburuan secara langsung karena merasa memiliki legitimasi untuk melakukannya (Bevan, 2014). Sebaliknya, dalam hubungan yang ambigu seperti *Situationship*, ekspresi kecemburuan menjadi lebih rumit karena individu tidak memiliki dasar yang jelas untuk mengklaim hak atas pasangannya, sehingga ekspresi kecemburuan sering kali menjadi tersupresi, tersembunyi, atau diekspresikan secara tidak langsung.

2.4 Kecemburuan dalam Konteks Hubungan Ambigu (*Situationship*)

Penelitian mengenai kecemburuan dalam hubungan yang tidak memiliki label formal masih tergolong terbatas dibandingkan studi tentang kecemburuan

dalam hubungan romantis konvensional. Padahal, sifat ambigu dari *Situationship* justru menciptakan kondisi yang secara unik memperparah pengalaman kecemburuan. Ketika tidak ada kesepakatan eksplisit mengenai eksklusivitas atau komitmen, individu seringkali menghadapi dilema psikologis, dimana mereka merasakan kecemburuan yang nyata, namun merasa tidak berhak untuk mengekspresikannya (Fagan, 2025). Kondisi ini dalam psikologi dikenal sebagai *ambiguous loss*, di mana individu mengalami kehilangan atau ancaman yang tidak dapat dikonfirmasi secara sosial (Chiara Colombo et al., 2024).

Dalam konteks *Situationship*, fenomena serupa terjadi ketika seseorang merasakan kecemburuan tetapi tidak dapat mengungkapkannya karena tidak ada kerangka hubungan yang mendukung ekspresi tersebut. Akibatnya, individu sering kali terjebak dalam konflik internal antara kebutuhan emosional yang sesungguhnya dan norma relasional yang berlaku dalam hubungan mereka. Beberapa penelitian awal menunjukkan bahwa individu dalam hubungan ambigu cenderung mengalami tingkat tekanan emosional yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berada dalam hubungan yang terdefinisi dengan jelas, terutama karena ketidakpastian yang terus-menerus mengenai status dan masa depan hubungan (Guerrero et al., 2005). Kecemburuan dalam konteks ini tidak hanya berkaitan dengan kehadiran pihak ketiga, tetapi juga dengan ketidakpastian mengenai prioritas, perhatian, dan niat pasangan dalam situasi yang tidak terikat komitmen (Guerrero & Andersen, 1998).

2.5 Dewasa Muda dan Dinamika Relasional

Dewasa muda atau yang dalam literatur psikologi perkembangan disebut sebagai *emerging adulthood* merupakan fase kehidupan yang berlangsung antara usia 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2000). Periode ini ditandai oleh eksplorasi identitas yang intensif, termasuk di dalamnya eksplorasi dalam domain relasional dan romantis. Individu pada tahap ini berada dalam proses pembentukan diri yang dinamis, sehingga hubungan *interpersonal* yang mereka jalani seringkali menjadi arena penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain. Dalam konteks budaya Indonesia, dewasa muda mengalami tekanan normatif yang khas, di mana terdapat ekspektasi sosial dan keluarga terkait pernikahan serta komitmen, sementara pada saat yang sama hadir dinamika budaya global yang membentuk kebebasan individual dan mendorong eksplorasi dalam relasi interpersonal (Aryadi et al., 2024). Ketegangan antara nilai-nilai tradisional dan arus global ini dipahami membentuk pengalaman dewasa muda Indonesia dalam menjalani serta mengekspresikan relasi romantis mereka, termasuk dalam konteks *situationship*.

Lebih lanjut, penggunaan media sosial dan aplikasi kencan yang masif di kalangan dewasa muda Indonesia semakin memperumit dinamika relasional yang ada. Platform-platform ini tidak hanya menjadi medium untuk memulai hubungan, tetapi juga menciptakan ruang baru di mana kecemburuan dapat dipicu, misalnya melalui interaksi digital yang dapat diamati secara langsung seperti *likes*, komentar, atau kehadiran *online* (Aryadi et al., 2024). Hal ini

menjadikan ekspresi kecemburuan dalam *Situationship* di kalangan dewasa muda sebagai fenomena yang kaya untuk dikaji secara kualitatif.

BAB III

PEMAKNAAN DAN TEMA UNIK DARI PENGALAMAN EKSPRESI KECEMBURUAN DALAM HUBUNGAN SITUASIONAL (*SITUATIONSHIP*) DI KALANGAN DEWASA MUDA

Pada bab 3, peneliti akan menyajikan pengalaman dari informan terkait ekspresi kecemburuan dalam hubungan situasional (*situationship*). Peneliti telah melakukan wawancara secara mendalam dengan delapan orang informan yang sedang atau pernah menjalani hubungan situasional dan merasakan emosi cemburu di dalamnya. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah pernah atau sedang menjalani hubungan dengan lawan jenis yang memiliki kedekatan emosional seperti pasangan, namun tidak memiliki status resmi/*couple* yang jelas. Informan juga pernah merasakan emosi cemburu terhadap pasangan dan bersedia menceritakan pengalamannya secara mendalam.

Setelah mendapatkan informan dengan kriteria tersebut, peneliti melakukan wawancara secara mendalam dengan informan guna menggali pengalaman mereka dalam mengekspresikan kecemburuan selama menjalani hubungan situasional. Kedelapan informan pun telah untuk menyatakan pengalaman mereka.

Setelah melakukan wawancara secara mendalam kepada 8 (delapan) informan, terciptalah tema-tema sebagai berikut:

1. Awal Mula Menjalani Hubungan Situasional (*Situationship*) Tema ini akan menjelaskan bagaimana masing-masing informan memulai dan menjalani