

terus-menerus di tengah ketidakjelasan status, komitmen, dan legitimasi relasional.

Kecemburuan yang dialami informan muncul sebagai respons atas kedekatan emosional yang sudah terbentuk, tetapi tidak diikuti dengan kejelasan posisi hubungan. Kecemburuan tersebut tidak hanya hadir sebagai rasa tidak nyaman, tetapi juga termanifestasi dalam bentuk pikiran negatif, rasa takut kehilangan, *overthinking*, rasa tidak aman, dorongan untuk mengetahui keberadaan atau kedekatan pasangan dengan orang lain, serta kecenderungan memendam emosi. Dalam konteks ini, kecemburuan dimaknai bukan semata-mata sebagai tanda posesivitas, melainkan sebagai penanda adanya keterlibatan emosional, rasa memiliki, kebutuhan akan kepastian, sekaligus kegelisahan karena hubungan dijalani tanpa definisi yang jelas.

Pengalaman tersebut dialami oleh dewasa muda berusia 18–29 tahun yang pernah atau sedang menjalani *situationship*. Seluruh informan sama-sama mengalami ketidakjelasan status (*grey area*) sebagai karakteristik utama hubungan yang mereka jalani. Namun, makna yang dibangun terhadap ketidakjelasan tersebut tidak sepenuhnya seragam. Sebagian informan memaknai ketidakjelasan sebagai kondisi yang merugikan karena menimbulkan kebingungan, *overthinking*, dan ketidakpastian emosional, sedangkan sebagian lainnya justru melihat ketidakjelasan sebagai pilihan sadar untuk menghindari risiko emosional, tuntutan komitmen, atau kemungkinan terluka lebih jauh. Hal ini menunjukkan bahwa *situationship* dipahami secara ambigu: di satu sisi

menghadirkan kedekatan emosional, tetapi di sisi lain menahan individu dalam posisi yang tidak pasti.

Kecemburuan dalam *situationship* muncul karena adanya kontradiksi antara kedekatan emosional yang nyata dengan ketiadaan legitimasi relasional. Informan telah berbagi perhatian, waktu, kedekatan, bahkan keterbukaan emosional, tetapi tidak memiliki status resmi yang dapat menjadi dasar untuk menuntut kejelasan, menetapkan batas, atau mengekspresikan rasa cemburu secara terbuka. Dalam kondisi inilah muncul temuan penting penelitian, yaitu pengalaman “punya rasa, tetapi tidak punya hak.” Kecemburuan dirasakan sebagai emosi yang sah secara personal, tetapi tidak selalu dianggap sah secara relasional maupun sosial untuk diungkapkan. Norma sosial mengenai siapa yang “berhak” cemburu membuat sebagian besar informan menahan ekspresi kecemburuan karena merasa tidak memiliki posisi yang cukup legitim untuk menyuarakannya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa cara dewasa muda mengekspresikan kecemburuan dalam *situationship* cenderung bersifat tidak langsung dan *non-verbal*. Mayoritas informan mengekspresikan kecemburuan melalui diam, menjadi cuek, menjaga jarak, memberi sindiran, melakukan *silent treatment*, menunjukkan perubahan sikap, atau membalas perilaku pasangan secara tidak langsung. Ekspresi tersebut memperlihatkan bahwa kecemburuan tidak hilang, tetapi disalurkan melalui bentuk-bentuk komunikasi implisit yang dianggap lebih aman dibandingkan konfrontasi terbuka. Hanya sebagian kecil informan yang

mengungkapkan kecemburuan secara *verbal*, dan itu pun biasanya terjadi ketika kebutuhan akan klarifikasi, konfirmasi, atau kepastian sudah tidak dapat lagi ditahan. Dengan demikian, ekspresi kecemburuan dalam *situationship* lebih banyak bergerak di ranah simbolik dan tersirat daripada eksplisit.

Temuan menarik penelitian ini adalah bahwa media sosial juga menjadi ruang ekspresi kecemburuan. Salah satu informan menggunakan unggahan media sosial sebagai kanal untuk menyampaikan kecemburuan secara tidak langsung, ketika emosi tersebut tidak dapat atau tidak berani diungkapkan secara tatap muka. Temuan ini memperlihatkan bahwa dalam relasi ambigu, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai medium komunikasi, tetapi juga sebagai arena simbolik untuk menyalurkan emosi, mengirim pesan tersirat, dan mengelola ketegangan relasional tanpa harus menyatakannya secara langsung. Dengan kata lain, media sosial menjadi perpanjangan dari ekspresi kecemburuan yang terhambat oleh absennya status dan legitimasi hubungan.

Kecemburuan muncul dalam interaksi keseharian selama hubungan situasional berlangsung, terutama ketika informan menghadapi situasi yang memicu ancaman terhadap kedekatan emosional yang mereka rasakan, seperti pasangan yang dekat dengan orang lain, perubahan intensitas komunikasi, ketidakkonsistenan sikap, atau munculnya tanda-tanda ketertarikan pasangan kepada pihak lain. Dalam momen-momen tersebut, kecemburuan menjadi pengalaman yang intens, tetapi tidak selalu memperoleh ruang ekspresi yang jelas. Akibatnya, emosi tersebut lebih sering dikelola secara internal, dipendam,

atau disamarkan agar hubungan tetap berjalan, meskipun hal itu sering kali membuat informan menanggung beban emosional sendirian.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengalaman kecemburuan dalam *situationship* dipengaruhi oleh pengalaman relasional masa lalu, seperti trauma, rasa takut ditinggalkan, dan *trust issue*. Faktor-faktor tersebut membentuk cara informan menafsirkan perilaku pasangan, merespons ancaman dalam hubungan, serta memilih strategi ekspresi yang dianggap paling aman. Karena itu, kecemburuan dalam *situationship* tidak bisa dipahami hanya sebagai reaksi spontan terhadap situasi tertentu, melainkan sebagai hasil pertemuan antara dinamika hubungan yang ambigu dengan pengalaman personal yang telah dimiliki individu sebelumnya.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa dewasa muda memaknai kecemburuan dalam *situationship* sebagai emosi yang nyata, tetapi problematis, karena hadir di dalam hubungan yang tidak memberikan kejelasan status maupun legitimasi untuk mengungkapkannya. Kecemburuan kemudian diekspresikan melalui berbagai bentuk komunikasi tidak langsung, mulai dari diam, cuek, sindiran, *silent treatment*, pola balas-balasan, hingga penggunaan media sosial sebagai saluran ekspresi tersirat, sebagai cara untuk menegosiasikan emosi tanpa harus berhadapan langsung dengan risiko penolakan, konflik, atau kehilangan hubungan. Oleh karena itu, kecemburuan dalam *situationship* dapat dipahami bukan sekadar sebagai respons emosional individual, melainkan sebagai bentuk negosiasi emosi dalam relasi yang penuh kontradiksi, berada di

wilayah abu-abu antara kedekatan dan ketidakpastian, antara rasa memiliki dan ketiadaan hak untuk menuntut.

Keterbaruan penelitian ini terletak pada pertemuan dua ranah kajian yang selama ini cenderung diteliti secara terpisah, yakni *situationship* yang umumnya dikaji dari karakteristik, motif, dan dinamika relasinya, serta kecemburuan yang lebih banyak dibahas dalam konteks hubungan romantis yang telah memiliki komitmen. Sebagaimana dikemukakan Louis dan Rangaswamy (2024), kecemburuan dalam *situationship* masih menjadi aspek yang belum dipahami secara spesifik. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menunjukkan bahwa kecemburuan dalam relasi ambigu memiliki dinamika yang khas, yakni hadir sebagai emosi yang sah secara personal tetapi tidak selalu sah secara relasional untuk diungkapkan. Dari temuan tersebut, penelitian ini menghasilkan konsep paradoks “memiliki rasa tanpa memiliki hak” sebagai inti pengalaman emosional dewasa muda dalam *situationship*. Selain itu, penelitian ini juga memetakan enam bentuk komunikasi kecemburuan yang muncul dalam relasi tanpa status, yaitu diam, bersikap cuek, sindiran, silent treatment, pola balas-balasan, dan penggunaan media sosial sebagai kanal ekspresi tidak langsung. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas kajian tentang *situationship*, tetapi juga memberikan kontribusi konseptual dalam memahami kecemburuan sebagai pengalaman komunikasi interpersonal yang dinegosiasikan dalam hubungan romantis yang ambigu.

#### **5.1.1 Implikasi Teoritis**

Penelitian ini memberikan sejumlah kontribusi teoritis yang relevan dalam kajian komunikasi interpersonal, khususnya dalam memahami dinamika emosi dan relasi kontemporer yang ambigu.

Pertama, penelitian ini memperluas aplikasi *Self-Disclosure Theory* dalam konteks relasi tanpa komitmen formal. Temuan menunjukkan bahwa dalam *Situationship*, keterbukaan diri berkembang secara mendalam secara emosional (*depth*) namun tidak diimbangi oleh kejelasan relasional yang sepadan. Kondisi ini menghasilkan ketimpangan antara kedalaman self-disclosure dan kepastian peran hubungan, sebuah fenomena yang belum banyak dibahas dalam literatur komunikasi interpersonal yang umumnya mengkaji self-disclosure dalam konteks hubungan berkomitmen. Penelitian ini menunjukkan bahwa dalam relasi ambigu, norma timbal balik dalam *self-disclosure* dapat bias karena ketidakjelasan ekspektasi relasional.

Kedua, penelitian ini memperkaya pemahaman tentang *Romantic Jealousy Theory* dalam konteks hubungan non-formal. Jika kajian kecemburuan romantis sebelumnya umumnya dilakukan dalam setting hubungan berkomitmen (pacaran atau pernikahan), penelitian ini menunjukkan bahwa kecemburuan tetap muncul secara signifikan dalam hubungan tanpa label. Lebih dari itu, penelitian ini menegaskan bahwa kecemburuan dalam *Situationship* memiliki karakter yang distinktif karena hadir tanpa legitimasi sosial untuk diekspresikan. Temuan ini mendukung dan memperluas argumen White dan Mullen (1989) bahwa kecemburuan dipahami sebagai emosi yang

dikonstruksi secara relasional, di mana maknanya dibentuk melalui interaksi sosial dan pengalaman subjektif individu dalam hubungan. Kecemburuan tidak berdiri sendiri, tetapi dimaknai berdasarkan definisi hubungan serta norma-norma yang berlaku dalam relasi tersebut.

Ketiga, penelitian ini memberikan bukti empiris bagi penerapan *Relational Dialectics Theory* (RDT) dalam konteks hubungan kontemporer yang tidak terdefinisi. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga dialektika utama RDT, yakni *autonomy-connection*, *openness-closedness*, dan *predictability-novelty*, secara nyata hadir dan aktif dinegosiasikan dalam *Situationship*, bahkan dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan hubungan konvensional karena ketiadaan kerangka relasional yang jelas. Temuan ini memperkuat gagasan Baxter (2011) bahwa makna hubungan dibentuk melalui pertarungan wacana yang terus-menerus dalam praktik komunikasi sehari-hari.

Keempat, penelitian ini berkontribusi dalam mengisi kesenjangan penelitian (*research gap*) yang diidentifikasi dalam studi-studi terdahulu. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada karakteristik *situationship*, motif keterlibatan, atau pola interaksi secara umum (George, 2024; Louis & Rangaswamy, 2024), penelitian ini menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu terkait kecemburuan sebagai fenomena komunikasi dalam relasi ambigu. Dengan demikian, penelitian ini membuka ruang eksplorasi baru dalam kajian komunikasi interpersonal yang

berkaitan dengan emosi, makna, dan negosiasi relasional dalam bentuk hubungan kontemporer yang terus berkembang.

### **5.1.2 Implikasi Praktis**

Temuan penelitian ini memiliki sejumlah implikasi praktis yang relevan bagi individu, konselor, maupun praktisi di bidang komunikasi dan kesehatan mental.

Bagi individu yang menjalani atau pernah menjalani *Situationship*, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa kecemburuan yang dirasakan adalah pengalaman emosional yang valid dan wajar, meskipun tidak memiliki legitimasi sosial yang eksplisit. Individu perlu menyadari bahwa ketidakjelasan status hubungan bukan berarti perasaan yang timbul di dalamnya tidak nyata atau tidak layak untuk diperhatikan. Pemahaman ini penting untuk mencegah penekanan emosi yang berkepanjangan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.

Selain itu, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya komunikasi yang terbuka dan penetapan batasan (*boundaries*) yang jelas sejak awal dalam menjalani hubungan apa pun, termasuk *Situationship*. Kemampuan untuk menyampaikan kebutuhan, ekspektasi, dan perasaan secara asertif dapat mengurangi ambiguitas relasional dan meminimalisir potensi konflik emosional. Individu perlu dibekali dengan keterampilan komunikasi interpersonal yang sehat, khususnya dalam hal pengungkapan diri yang terukur dan negosiasi batas emosional.

Bagi konselor dan praktisi kesehatan mental, penelitian ini memberikan wawasan bahwa pengalaman kecemburuan dalam *Situationship* perlu dipahami dalam kerangka yang lebih bervariasi. Konselor perlu memahami secara mendalam dinamika emosional yang dialami klien dalam hubungan tanpa status, seperti pengalaman tidak berdaya dalam mengekspresikan emosi, munculnya distres psikologis akibat ketidakpastian relasional, serta bagaimana pengalaman traumatis masa lalu membentuk pola relasi yang dijalani saat ini. Pendekatan konseling yang mempertimbangkan konteks relasional kontemporer ini menjadi semakin relevan seiring berkembangnya fenomena *Situationship* di kalangan dewasa muda.

Bagi institusi pendidikan, penelitian ini mengisyaratkan perlunya pengembangan program literasi relasional dan emosional yang relevan dengan realitas hubungan dewasa muda saat ini. Edukasi mengenai komunikasi yang sehat dalam hubungan, pengelolaan emosi, serta kesadaran diri dalam relasi ambigu perlu diintegrasikan ke dalam program pengembangan diri mahasiswa, sehingga mereka dapat menavigasi dinamika *Situationship* secara lebih reflektif dan bertanggung jawab.

### **5.1.3 Implikasi Sosial**

Pada tataran sosial yang lebih luas, penelitian ini memiliki sejumlah implikasi penting yang berkaitan dengan cara masyarakat memahami,

merespons, dan memberikan ruang bagi bentuk-bentuk hubungan kontemporer yang semakin beragam.

Pertama, penelitian ini mengungkap adanya kesenjangan antara realitas emosional yang dialami individu dalam *Situationship* dengan norma sosial yang berlaku. Masyarakat cenderung hanya mengakui legitimasi emosi dalam hubungan yang memiliki label dan komitmen formal, sehingga pengalaman emosional dalam hubungan tanpa status sering kali tidak mendapatkan pengakuan atau ruang validasi yang memadai. Kondisi ini dapat memperbesar beban psikologis yang ditanggung oleh individu yang terlibat dalam *Situationship*, karena mereka tidak hanya menghadapi ketidakpastian relasional, tetapi juga ketidakberdayaan secara sosial dalam mengekspresikan perasaan mereka.

Kedua, penelitian ini merefleksikan pergeseran nilai dan norma relasional yang signifikan di kalangan generasi muda Indonesia, khususnya dewasa muda di perkotaan. Fenomena *situationship* tidak hanya dapat dipandang sebagai tren semata, melainkan sebagai cerminan perubahan sosial yang lebih mendalam. Hal ini terlihat dari normalisasi *digital dating*, meningkatnya individualisme, kecenderungan menghindari komitmen, serta dinamika budaya digital yang turut membentuk pola relasi interpersonal di kalangan dewasa muda. Masyarakat dan institusi sosial perlu merespons pergeseran ini dengan lebih terbuka, inklusif, dan berbasis pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman generasi muda.

Ketiga, penelitian ini memberikan kontribusi dalam membangun kesadaran publik tentang pentingnya kecerdasan emosional dan kompetensi komunikasi dalam relasi kontemporer. Di tengah berkembangnya bentuk-bentuk hubungan yang semakin cair dan tidak terdefinisi, kemampuan individu untuk memahami, mengelola, dan mengkomunikasikan emosi secara konstruktif menjadi semakin krusial. Kesadaran sosial tentang pentingnya aspek-aspek ini perlu terus ditingkatkan melalui berbagai media, forum diskusi publik, maupun program-program pemberdayaan yang relevan.

Keempat, temuan penelitian ini relevan untuk mendorong dialog sosial yang lebih sehat mengenai konstruksi norma hubungan dan hak emosional. Diperlukan kerangka normatif yang lebih inklusif dalam masyarakat, yang mengakui bahwa perasaan dan pengalaman emosional seseorang tetap sah dan berhak mendapat perhatian terlepas dari apakah hubungan tersebut memiliki label formal atau tidak. Pengakuan sosial ini penting untuk mendorong individu agar lebih berani dan terbuka dalam mengelola kesehatan emosional mereka.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, individu yang menjalani *situationship* disarankan untuk lebih memahami kebutuhan emosional, batasan diri, serta ekspektasi dalam hubungan serta mengomunikasikan perasaan secara terbuka guna mengurangi ambiguitas relasi. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah dan keragaman partisipan, misalnya mengkaji perbedaan pengalaman berdasarkan gender, serta memanfaatkan

pendekatan *longitudinal*, *mixed methods*, dan kajian mengenai peran media sosial untuk memperkaya pemahaman mengenai kecemburuan dalam *situationship*.

Saran bagi institusi pendidikan dan profesional, seperti konselor dan psikolog diharapkan dapat meningkatkan literasi relasional dan emosional serta mengembangkan layanan pendampingan yang relevan dengan dinamika hubungan kontemporer. Selain itu, masyarakat diharapkan dapat membangun lingkungan yang lebih empatik, suportif, dan tidak menghakimi terhadap pengalaman emosional individu dalam berbagai bentuk hubungan, sehingga dapat mendukung kesehatan emosional dan relasional generasi muda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aishwarayanti, E. V., & Fachrunisa, R. A, (2025). Dinamika Harga Diri pada *Emerging Adulthood* dalam Menjalani Hubungan Tanpa Status. Prosiding Kolokium Riset Mahasiswa. <https://proceedings.ums.ac.id/korma/article/view/6601>
- Ambar & Hapsari, (2025). Situationship: Tren Percintaan Generasi Z yang Bebas tapi Membingungkan. <https://stekom.ac.id/artikel/situationship-tren-percintaan-generasi-z-yang-bebas-tapi-membingungkan>
- Anderson, S., & Phillips, M. J, (2026). *All the Feels, None of the Labels: Young Adults' Experiences of Situationships*. *Societies*, 16(2), 42. <https://doi.org/10.3390/soc16020042>
- Ardelean, A, (2023). *Examining Attachment Style in Hookup Culture: The Societal Normalization of Trauma-Based Partner Selection*. *Sojourners Undergraduate Journal of Sociology*, 1415(1), 163–187.
- Arifputri, A. N., Ramdhani, O. B., Esfandari, D. A., & Priastuty, C. W, (2025). Komunikasi Interpersonal Perempuan Remaja Akhir yang Mengalami Ketidakhadiran Figur Ayah: Studi Fenomenologis di Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 5(1), 137–156. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.330>
- Armstrong, E. A., Hamilton, L. T., Garrison, S. A., Giles, K. N., Hoffman, C. M., & Perone, A. K, (2025). “It’s Complicated”: How Black and White Women Innovate with Situationships at Midlife. *Social Problems*, 72(4), 1373–1390. <https://doi.org/10.1093/socpro/spae021>
- Arnett, (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*. 2000. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Aryadi, K. A., Budiono, C. A., Aurelia, S., Gunawan, J., Harjanto, A. I., Kharisma, C. G., Rembulan, C. L., Dorkas, M. A., & Puspieta, P. A, (2024). Persepsi