

Dampak Teknologi terhadap Kecemburuan, Interpretasi Pesan, dan Regulasi Emosi dalam Hubungan Romantis

Bunga Rusnaini¹, Rahmania², Dania Saleha³, Konto Iskandar Hadinata⁴

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia¹⁻⁴

Corresponding email: bungarusnaini8@gmail.com

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2025-12-03
Revised : 2025-12-10
Accepted : 2026-01-17

Keywords

Digital Overthinking
Emotion Regulation
Romantic Relationships

Kata kunci

Berpikir Berlebihan Secara Digital
Pengaturan Emosi
Hubungan Romantis

ABSTRACT

The development of digital technology and social media has transformed romantic communication and triggered the phenomenon of digital overthinking. This article reviews national and international literature on digital jealousy, text-based message interpretation, and emotion regulation in romantic relationships. Through a systematic search, this study synthesizes empirical findings and key theoretical frameworks, including attachment theory, uncertainty reduction, and social comparison. The review findings suggest that technological affordances increase the risk of jealousy and message misinterpretation, particularly in individuals with attachment anxiety, while technology can serve as both adaptive and maladaptive means of emotion regulation. This article proposes an integrative model and methodological recommendations for further research.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital dan media sosial mengubah komunikasi romantis serta memicu fenomena digital overthinking. Artikel ini meninjau literatur nasional dan internasional mengenai kecemburuan digital, interpretasi pesan berbasis teks, dan regulasi emosi dalam hubungan romantis. Melalui penelusuran sistematis, studi ini mensintesis temuan empiris dan kerangka teoretis utama, termasuk attachment theory, uncertainty reduction, dan social comparison. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa affordances teknologi meningkatkan risiko kecemburuan dan misinterpretasi pesan, terutama pada individu dengan attachment anxiety, sementara teknologi dapat berfungsi sebagai sarana regulasi emosi yang adaptif maupun maladaptif. Artikel ini mengusulkan model integratif serta rekomendasi metodologis untuk penelitian selanjutnya.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital seperti media sosial dan aplikasi pesan instan telah mengubah cara pasangan romantis berinteraksi. Jika sebelumnya komunikasi lebih banyak dilakukan secara tatap muka, kini hubungan dapat dijalani melalui komunikasi digital yang cepat, sering, dan terdokumentasi. Perubahan ini

memudahkan pasangan untuk tetap terhubung meskipun terpisah jarak, namun juga memunculkan tantangan baru, seperti pesan yang mudah disalahpahami, kecemburuan yang dipicu oleh aktivitas online pasangan, serta kecenderungan untuk memantau pasangan secara digital (*electronic surveillance*) (Tandon, 2021; Van Ouytsel et al., 2019).

Media sosial memungkinkan individu mengakses berbagai informasi tentang pasangan, seperti komentar, tanda suka, riwayat pesan, dan interaksi dengan orang lain. Akses informasi yang luas ini sering memicu kecemburuan berbasis media sosial dan perilaku pengecekan berulang. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan menurunnya kepuasan hubungan, meningkatnya konflik, serta kesulitan dalam mengelola emosi, termasuk kecenderungan berpikir berulang (*rumination*) (Muisse et al., 2009; Tandon, 2021). Selain itu, komunikasi digital yang minim isyarat nonverbal, seperti keterlambatan balasan pesan, ambiguitas emoji, atau ketidaktepatan penafsiran makna tulisan yang seringkali menimbulkan ketidakpastian dan kecemasan relasional. Situasi ini dapat mendorong munculnya digital overthinking, yaitu kecenderungan untuk terus memikirkan pesan atau aktivitas online pasangan secara berlebihan, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan kualitas hubungan (Kelly & Miller-Ott, 2018). Respons individu terhadap situasi komunikasi digital juga sangat dipengaruhi oleh faktor personal. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan attachment anxiety cenderung lebih sensitif terhadap sinyal ancaman dalam komunikasi online, sehingga lebih mudah merasa cemburu dan terdorong melakukan pemantauan digital secara berlebihan (Sullivan, 2021; Métellus et al., 2025). Selain faktor psikologis, konteks budaya dan norma sosial, termasuk peran gender, turut memengaruhi cara pasangan memaknai interaksi digital, khususnya dalam konteks masyarakat Asia Tenggara, termasuk Indonesia (Utami & Novianti, 2018; Batoebara, 2021).

Meskipun berbagai studi telah membahas kecemburuan online, *electronic surveillance*, dan gaya keterikatan dalam hubungan romantis, penelitian yang ada masih cenderung terpisah-pisah dan berfokus pada satu variabel atau satu platform digital saja. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan dalam konteks budaya Barat, sehingga pemahaman mengenai dinamika psikologis hubungan romantis di era digital dalam konteks budaya non-Barat masih terbatas. Secara khusus, masih sedikit penelitian yang menelaah digital overthinking sebagai proses kognitif yang menghubungkan karakteristik komunikasi digital, kecemburuan online, dan regulasi emosi secara integratif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini bertujuan untuk meninjau dan menyintesis temuan penelitian terkini mengenai komunikasi digital dalam

hubungan romantis, kecemburuan berbasis media sosial, dan regulasi emosi, dengan perhatian khusus pada peran digital overthinking sebagai proses kognitif yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan kualitas hubungan. Selain itu, artikel ini berupaya mengusulkan model konseptual yang mengintegrasikan faktor teknologi, psikologis, dan kultural sebagai landasan teoretis dan metodologis bagi pengembangan penelitian selanjutnya, khususnya dalam konteks budaya non-Barat seperti Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi literatur terstruktur (scoped review) untuk menelaah dan mensintesis penelitian terdahulu yang membahas kecemburuan digital, interpretasi pesan, dan regulasi emosi dalam hubungan romantis. Pendekatan ini dipilih karena mampu memetakan temuan penelitian secara sistematis serta mengidentifikasi pola dan kesenjangan riset (Arksey & O'Malley, 2005).

Pencarian literatur dilakukan pada rentang tahun 2018–2025 melalui basis data internasional seperti Scopus, Web of Science, PubMed/PMC, ScienceDirect, Frontiers in Psychology, dan Cyberpsychology, serta repositori jurnal nasional Indonesia. Artikel diseleksi melalui penyaringan judul dan abstrak dengan kriteria: membahas hubungan romantis dalam konteks komunikasi digital, relevan dengan kecemburuan digital, interpretasi pesan, dan regulasi emosi serta ketersediaan teks lengkap. Data dianalisis menggunakan sintesis naratif, yaitu mengelompokkan dan membandingkan temuan penelitian berdasarkan tema utama, seperti karakteristik komunikasi digital, faktor individual (misalnya attachment style), dan strategi regulasi emosi. Teknik ini memungkinkan integrasi hasil penelitian dari berbagai metode tanpa analisis statistik (Bettis et al., 2021).

Validitas penelitian dijaga dengan membandingkan temuan dari berbagai jenis studi dan mengaitkannya dengan kerangka teori yang relevan, seperti attachment theory, uncertainty reduction theory, dan model regulasi emosi. Selain itu, transparansi dalam proses pencarian dan seleksi literatur dilakukan untuk meningkatkan keandalan hasil penelitian (Pollock et al., 2021; Van Ouytsel et al., 2019).

Hasil dan Diskusi

Sintesis Penelitian Terdahulu

1. Kecemburuan Digital dan Electronic Surveillance

Hasil tinjauan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam hubungan romantis sering berkaitan dengan meningkatnya kecemburuan digital

dan perilaku memantau pasangan secara daring. Fitur media sosial seperti tanda likes, komentar, dan story view membuat individu lebih mudah mengawasi aktivitas pasangan, yang pada akhirnya dapat memicu rasa curiga dan kecemburuan (Tandon, 2021; Van Ouytsel et al., 2019). Beberapa studi juga menemukan bahwa kecemburuan digital berhubungan dengan menurunnya kepuasan hubungan dan meningkatnya konflik, terutama ketika pasangan memiliki keterampilan komunikasi yang rendah (Sullivan et al., 2021). Dalam konteks Indonesia, temuan Utami dan Novianti (2018) menunjukkan bahwa kecemburuan pada pengguna Instagram berkorelasi negatif dengan kualitas hubungan romantis. Temuan ini memperkuat bukti bahwa dampak negatif kecemburuan digital tidak hanya terjadi di konteks budaya Barat, tetapi juga relevan di masyarakat Indonesia.

2. Interpretasi Pesan: Ambiguitas, Emoji, dan Overthinking

Komunikasi berbasis teks cenderung minim isyarat nonverbal, sehingga pesan mudah disalah artikan. Jeda balasan, pilihan kata, dan penggunaan emoji sering menimbulkan makna ganda yang mendorong individu untuk menafsirkan pesan secara berlebihan. Penelitian Pollmann et al. (2021) menunjukkan bahwa pesan teks dapat meningkatkan perasaan dipahami jika konteks hubungan jelas, namun justru meningkatkan keraguan ketika konteks tersebut tidak tersedia. Selain itu, emoji yang seharusnya membantu memperjelas maksud pesan tidak selalu mengurangi ambiguitas. Makna emoji sangat bergantung pada situasi dan hubungan antar pasangan, sehingga dapat memicu pemikiran berulang atau digital overthinking ketika pesan dirasa tidak jelas (Montanaro et al., 2022; Sibarani, 2024).

3. Regulasi Emosi dan Peran Teknologi

Teknologi digital memiliki peran ganda dalam regulasi emosi. Di satu sisi, teknologi dapat membantu individu mengelola emosi melalui komunikasi asinkron atau penggunaan aplikasi pencatat suasana hati. Namun, di sisi lain, akses yang terus-menerus terhadap pesan dan notifikasi juga dapat memperkuat perilaku tidak adaptif seperti ruminasi dan pengecekan berulang terhadap aktivitas pasangan (Bettis et al., 2021). Penelitian juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat attachment anxiety yang tinggi lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengatur emosi ketika menghadapi situasi komunikasi digital yang ambigu, sehingga lebih mudah terjebak dalam kecemburuan dan overthinking (Sullivan et al., 2021).

Selain memengaruhi aspek emosional, teknologi digital juga berperan dalam membentuk pola monitoring perilaku dalam hubungan romantis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemudahan mengakses aktivitas daring pasangan,

seperti riwayat unggahan atau status online, mendorong individu untuk melakukan pengawasan secara tidak langsung. Perilaku ini sering dianggap sebagai bentuk perhatian, namun dalam praktiknya dapat berkembang menjadi kontrol yang berlebihan dan menurunkan rasa saling percaya (Van Ouytsel et al., 2019). Dalam konteks hubungan romantis, monitoring digital yang dilakukan secara terus-menerus berpotensi menggeser pola komunikasi dari yang berbasis kepercayaan menjadi berbasis kecurigaan. Studi lokal menunjukkan bahwa pasangan yang sering memantau aktivitas media sosial satu sama lain cenderung mengalami peningkatan konflik interpersonal, terutama ketika tidak ada komunikasi terbuka mengenai batasan privasi digital (Utami & Novianti, 2020; Batoebara & Hasugian, 2021).

Keterkaitan Temuan dengan Teori

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa kerangka teori utama. Attachment theory menjelaskan bahwa individu dengan attachment anxiety cenderung lebih sensitif terhadap tanda-tanda ancaman dalam hubungan, termasuk sinyal digital seperti keterlambatan balasan atau interaksi pasangan dengan orang lain. Kondisi ini mendorong perilaku pemantauan digital dan pemikiran berulang.

Selanjutnya, uncertainty reduction theory membantu memahami mengapa individu berusaha mencari informasi tambahan melalui media sosial ketika menghadapi pesan yang ambigu. Namun, informasi digital yang tidak lengkap justru sering memperpanjang ketidakpastian dan memperkuat overthinking. Selain itu, social comparison theory menjelaskan bahwa paparan hubungan ideal di media sosial dapat memicu perbandingan sosial yang meningkatkan kecemburuan dan ketidakpuasan hubungan.

Dalam kerangka regulasi emosi, teknologi dapat mendukung strategi adaptif seperti reappraisal, tetapi juga dapat memfasilitasi strategi maladaptif seperti ruminasi jika tidak digunakan secara bijak. Oleh karena itu, efek teknologi terhadap hubungan romantis sangat bergantung pada karakteristik individu dan cara teknologi tersebut digunakan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa teknologi digital memiliki peran yang bersifat ganda dalam hubungan romantis. Di satu sisi, teknologi memudahkan pasangan untuk berkomunikasi dan menjaga kedekatan emosional. Namun, di sisi lain, karakteristik komunikasi digital seperti keterlambatan balasan, visibilitas aktivitas daring, dan jejak komunikasi yang selalu tersimpan dapat memicu kecemburuan digital, salah tafsir pesan, serta

kecenderungan digital overthinking. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak teknologi tidak hanya bergantung pada fitur yang digunakan, tetapi juga pada cara individu memaknai interaksi digital tersebut. Secara teoretis, hasil kajian ini menegaskan bahwa integrasi attachment theory, uncertainty reduction theory, social comparison theory, dan kerangka regulasi emosi memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang dinamika hubungan romantis di era digital. Gaya keterikatan, khususnya attachment anxiety, terbukti berperan penting dalam menjelaskan mengapa sebagian individu lebih rentan terhadap kecemburuan digital dan kesulitan mengelola emosi ketika menghadapi situasi komunikasi yang ambigu. Dengan demikian, digital overthinking dapat dipahami sebagai proses kognitif yang menghubungkan karakteristik teknologi dengan kesejahteraan emosional dan kualitas hubungan. Dari sisi praktis, temuan ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kesadaran pasangan mengenai risiko salah tafsir dalam komunikasi digital. Edukasi tentang komunikasi yang lebih terbuka, pengelolaan emosi, serta penggunaan teknologi secara sehat dapat membantu mengurangi kecenderungan kecemburuan dan overthinking. Selain itu, pengembangan intervensi berbasis teknologi, seperti aplikasi pendukung regulasi emosi atau strategi komunikasi yang adaptif, berpotensi menjadi solusi untuk membantu pasangan mengelola dinamika hubungan di ruang digital. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar studi dilakukan dengan metode yang lebih beragam, seperti pengumpulan data secara real-time (ecological momentary assessment), analisis pola pesan digital, serta mempertimbangkan konteks budaya non-Barat, termasuk Indonesia. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dan rekomendasi yang lebih aplikatif dalam mendukung kesehatan hubungan romantis di era digital.

Referensi

- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Ambhore, N. (2025). The Impact of Digital Communication on Interpersonal Relationships. *Journal for Research in Applied Sciences and Biotechnology*. 62-70. <https://doi.org/10.55544/jrasb.4.4.7>
- Batoebara, M. U., & Hasugian, B. S. (2021). Komunikasi Romantisme Masa Pandemi Melalui Sosial Media. *Jurnal Ilmu Komunikasi Network Media*, 4(1), 44-50. <https://doi.org/10.46576/jnm.v4i1.1147>
- Bettis, A. H., Burke, T. A., Nesi, J., & Liu, R. T. (2021). Digital technologies for emotion-regulation assessment and intervention: A conceptual review. *Clinical Psychological Science*. 9(5), 1–15. <https://doi.org/10.1177/21677026211011989>

- Kelly, L., & Miller-Ott, A. E. (2018). Perceived miscommunication in friends' and romantic partners' texted conversations. *Southern Communication Journal*, 83(4), 267-280. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2018.1488271>
- Kovan, A. (2023). Social media jealousy and life satisfaction in romantic relationships: Mediation role of communication skills. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 111–127. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.51265>
- Meier, A., & rekan (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>
- Montanaro, E. A., Bowling, J., Rogers, M. L., & Lavender, J. M. (2022). Qualitative analyses of couples' text messages: Methodological reflections and ethical considerations. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 1–12. <https://doi.org/10.1177/16094069221115503>
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441-444. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263>
- Sullivan, K. T. (2021). Attachment style and jealousy in the digital age: Do attitudes about online communication matter?. *Frontiers in Psychology*, 12, 678542. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678542>
- Tandon, A., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2021). Social media-induced jealousy. *Internet Research*, 31(5), 1541–1582. <https://doi.org/10.1108/INTR-02-2020-0103>
- Pollmann, M. M. H., Norman, T., & Crockett, E. (2021). A daily-diary study on the effects of face-to-face communication, texting, and their interplay on understanding and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, Article 100088. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100088>
- Utami, R. D., & Novianti, N. (2018). Hubungan kecemburuan dengan kualitas hubungan romantis remaja pengguna Instagram usia 15-18 tahun yang berpacaran. *Jurnal Psikologi, Universitas Padjadjaran*.
- Van Ouytsel, J., Walrave, M., Ponnet, K., Willems, A.-S., & Van Dam, M. (2019). Adolescents' perceptions of digital media's potential to elicit jealousy, conflict and monitoring behaviors within romantic relationships. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3). <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-3>