



## DI BALIK RASA CEMBURU: PERAN GAYA KELEKATAN DALAM HUBUNGAN ROMANTIS

Calista Shierly Wijaya<sup>1</sup>, Sandi Kartasasmita<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: calista.705220077@stu.untar.ac.id<sup>1</sup>, sandik@fpsi.untar.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*This study aimed to examine the relationship between jealousy and attachment style among young adults in romantic relationships. The increasing number of jealousy-related conflicts and violence highlights the importance of understanding how attachment influences emotional regulation and a sense of security in relationships. This research employed a quantitative correlational design involving 150 participants aged 18–25 who had been in romantic relationships for at least three months. Data were collected online using the Multidimensional Jealousy Scale (MJS) and the Experiences in Close Relationships–Revised (ECR-R), then analyzed with Pearson correlation through SPSS version 25. The results showed a significant positive relationship between jealousy and attachment style ( $r = 0.358$ ;  $p = 0.000$ ), indicating that individuals with higher levels of insecure attachment tended to experience greater jealousy in romantic relationships. These findings support Bowlby and Ainsworth's attachment theory and demonstrate that attachment patterns play an essential role in shaping emotional dynamics within romantic relationships. The study is expected to help young adults better understand and manage jealousy adaptively to build healthier and more balanced relationships.*

### KEYWORD:

*Jealousy, Attachment Style, Insecure Attachment, Romantic Relationship, Young Adults.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemburuan dan gaya kelekatan pada individu dewasa muda yang menjalin hubungan romantis. Fenomena meningkatnya kasus kecemburuan yang berujung pada konflik hingga kekerasan menunjukkan pentingnya memahami bagaimana kelekatan berperan dalam mengatur emosi dan rasa aman dalam hubungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan partisipan sebanyak 150 orang berusia 18–25 tahun yang sedang menjalin hubungan romantis minimal tiga bulan. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan *Multidimensional Jealousy Scale* (MJS) dan *Experiences in Close Relationships–Revised* (ECR-R), kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemburuan dan gaya kelekatan ( $r = 0,358$ ;  $p = 0,000$ ), di mana semakin tinggi kecenderungan kelekatan tidak aman, semakin tinggi pula tingkat kecemburuan yang dialami individu. Temuan ini mendukung teori kelekatan Bowlby dan Ainsworth, serta memberikan gambaran bahwa pola kelekatan berpengaruh penting terhadap dinamika emosi dalam hubungan romantis. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu individu dewasa muda memahami dan mengelola kecemburuan secara lebih adaptif untuk meningkatkan kualitas hubungan yang sehat dan seimbang.

### KATA KUNCI

Kecemburuan, Gaya Kelekatan, Kelekatan Tidak Aman, Hubungan Romantis, Dewasa Muda.

### INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel:

Diterima: 05 Desember 2025

Direvisi: 15 Desember 2025

Disetujui: 25 Desember 2025

### CORRESPONDING AUTHOR

Calista Shierly Wijaya

Universitas Tarumanagara

Jakarta

Calista.705220077@stu.untar.ac.id

### PENDAHULUAN

Kecemburuan merupakan emosi yang sering muncul dalam hubungan romantis dan kerap dianggap sebagai wujud kepedulian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemburuan adalah respons emosional yang muncul ketika seseorang merasa posisinya dalam hubungan terancam, terutama ketika muncul kemungkinan kehilangan pasangan (Pfeiffer dan Wong, 1989; Apolinaria, 2023). Reaksi ini dapat terlihat melalui pikiran negatif yang sulit dikendalikan, perasaan gelisah, marah, atau curiga, serta upaya untuk membatasi perilaku pasangan. Kecemburuan yang tidak dikelola dengan baik dapat

berkembang menjadi perilaku posesif atau tindakan agresif. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemburuan tidak dapat dipahami sebagai emosi sesaat, karena dinamika ini berkaitan dengan kebutuhan seseorang untuk merasa aman dan terikat secara emosional pada pasangan (Abudulai dan rekan, 2022).

Fenomena kecemburuan banyak dialami oleh individu pada masa dewasa muda, yaitu kelompok usia delapan belas sampai dua puluh lima tahun. Kelompok usia ini berada dalam fase penting untuk membangun hubungan yang lebih matang secara emosional (Deng dan rekan, 2023). Pada fase ini, kemampuan mengelola emosi masih berkembang, sehingga individu lebih mudah bereaksi secara impulsif ketika merasakan ancaman terhadap kestabilan hubungan (Park dan rekan, 2020). Berbagai faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri, ketakutan ditinggalkan, atau kebutuhan tinggi akan validasi dari pasangan sering memicu munculnya kecemburuan yang tidak adaptif. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hubungan karena kecenderungan untuk mengontrol pasangan semakin kuat ketika emosi tersebut tidak diatasi dengan baik (Sullivan, 2021).

Kecemburuan yang tidak terkendali juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya kekerasan dalam relasi intim di Indonesia. Komnas Perempuan pada tahun 2024 melaporkan lebih dari dua puluh tiga ribu kasus kekerasan dalam hubungan pacaran maupun rumah tangga. Sebagian besar kasus dipicu oleh kecemburuan dan perasaan memiliki. KemenPPPA pada tahun yang sama juga menunjukkan adanya peningkatan signifikan kasus kekerasan terhadap perempuan muda. Beberapa kejadian yang sempat menarik perhatian publik, seperti kasus Mario Dandy pada tahun 2023 serta insiden kekerasan terhadap seorang perempuan di Dompu pada tahun 2024, memperlihatkan bagaimana emosi yang tidak terkendali dapat mendorong tindakan kekerasan berat (Detikcom, 2023 dan 2024). Situasi ini menegaskan bahwa kecemburuan tidak hanya berdampak pada relasi pasangan, tetapi juga memiliki konsekuensi sosial yang lebih luas.

Teori kelekatan yang dikembangkan John Bowlby pada tahun 1982 membantu menjelaskan dinamika kecemburuan dalam hubungan romantis. Teori ini berangkat dari pemahaman bahwa pola kedekatan emosional yang terbentuk pada masa kanak-kanak memengaruhi cara seseorang membangun hubungan ketika dewasa. Individu dengan pola kelekatan aman memiliki kemampuan lebih baik dalam mempercayai pasangan dan mengelola kecemburuan secara sehat. Sebaliknya, individu dengan pola kelekatan tidak aman sering menunjukkan kecemburuan yang lebih intens. Mereka yang memiliki kecenderungan cemas biasanya takut kehilangan dan sangat membutuhkan kepastian. Mereka yang memiliki kecenderungan menghindar cenderung menjaga jarak dan menekan emosi sebagai upaya melindungi diri (Apolinaria, 2023; Deng dan rekan, 2023). Perbedaan pola tersebut memengaruhi intensitas dan cara seseorang mengekspresikan kecemburuan.

Berbagai penelitian mendukung hubungan antara gaya kelekatan dan kecemburuan. Apolinaria pada tahun 2023 menemukan bahwa individu dengan pola kelekatan cemas lebih sering menunjukkan rasa curiga dan tuntutan berlebihan kepada pasangan dibandingkan mereka yang memiliki kelekatan aman. Penelitian Deng dan rekan pada tahun 2023 juga menunjukkan bahwa pola kelekatan tidak aman berkaitan dengan kecemburuan yang tampak dalam pikiran dan perilaku. Hardianti pada tahun 2024 menambahkan bahwa dewasa muda yang sangat membutuhkan validasi emosional lebih rentan mengalami kecemburuan kuat. Meskipun begitu, beberapa penelitian lain mencatat bahwa hubungan antara kedua variabel tidak selalu konsisten. Faktor budaya Indonesia yang bersifat kolektivistik serta pengaruh norma gender dapat memengaruhi bagaimana kecemburuan dimaknai dan diekspresikan. Kemunculan kecemburuan digital akibat penggunaan media sosial juga membuat dinamika hubungan menjadi semakin kompleks (Buller dan rekan, 2023; Ousley dan Simanjuntak, 2023).

Perbedaan hasil penelitian menunjukkan adanya kebutuhan untuk meneliti kembali hubungan gaya kelekatan dan kecemburuan, terutama pada individu dewasa muda di Indonesia yang sedang berada pada fase pencarian jati diri dan pembentukan hubungan romantis. Penelitian ini disusun untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengaruh gaya kelekatan terhadap kecemburuan dalam hubungan romantis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori mengenai dinamika emosi dalam hubungan intim, sekaligus memberikan manfaat praktis bagi layanan konseling pasangan, program penguatan regulasi emosi, serta peningkatan kesadaran mengenai hubungan yang sehat. Melalui penelitian ini, pemahaman mengenai peran gaya kelekatan dalam membentuk pengalaman kecemburuan diharapkan menjadi lebih komprehensif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian non-eksperimental yang berfokus pada analisis korelasional. Pendekatan ini dipilih untuk melihat hubungan antara dua variabel psikologis, yaitu tingkat kecemburuan dalam hubungan romantis dan gaya kelekatan pada individu dewasa muda. Desain korelasional memungkinkan peneliti mengamati kecenderungan keterkaitan antara kedua variabel tanpa melakukan manipulasi, serta memberikan gambaran mengenai pola hubungan yang muncul pada partisipan.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologis yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Tingkat kecemburuan diukur menggunakan *Multidimensional Jealousy Scale* atau MJS yang dikembangkan oleh Pfeiffer dan Wong. Skala ini menilai tiga komponen kecemburuan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Sementara itu, gaya kelekatan diukur menggunakan *Experiences in Close Relationships Revised* atau ECR R yang dikembangkan oleh Fraley dan kawan-kawan. ECR R menilai dua dimensi utama, yaitu anxiety dan avoidance, yang menggambarkan kecenderungan seseorang dalam menjalin hubungan intim. Kedua instrumen menggunakan format penilaian skala Likert sehingga respon partisipan dapat dikonversi ke skor kuantitatif berdasarkan masing-masing dimensi.

Penelitian dilakukan kepada individu berusia delapan belas hingga dua puluh lima tahun yang termasuk dalam kategori dewasa muda menurut Papalia dan Martorell. Partisipan dirancang memiliki beberapa kriteria tambahan, antara lain pernah atau sedang menjalin hubungan romantis dengan durasi minimal tiga bulan agar pengalaman emosionalnya dianggap cukup untuk menilai kecemburuan dan gaya kelekatan. Partisipan juga diharapkan tidak sedang mengalami gangguan psikologis yang dapat mempengaruhi regulasi emosi. Kesediaan untuk mengikuti penelitian dibuktikan melalui persetujuan partisipasi yang diberikan secara sukarela. Jumlah sampel direncanakan minimal seratus lima puluh orang, berdasarkan pertimbangan perhitungan daya menggunakan acuan Cohen yang merekomendasikan jumlah minimal delapan puluh lima partisipan untuk mendeteksi korelasi dengan kekuatan efek sedang. Penambahan jumlah partisipan bertujuan meningkatkan reliabilitas hasil penelitian.

Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form*. Tautan kuesioner disebarkan melalui media sosial, jaringan mahasiswa, dan komunitas dewasa muda yang dapat dijangkau oleh peneliti. Teknik pemilihan partisipan menggunakan purposive sampling, karena peneliti menentukan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu individu dewasa muda yang memiliki pengalaman hubungan romantis. Partisipan berasal dari berbagai wilayah di Indonesia tanpa batasan domisili spesifik selama memenuhi kriteria usia dan status hubungan.

Data yang diperoleh dari responden kemudian diolah menggunakan aplikasi SPSS versi dua puluh lima. Analisis dimulai dengan statistik deskriptif untuk melihat nilai rata-rata, standar deviasi, dan gambaran penyebaran data. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha dilakukan untuk memastikan setiap instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov digunakan untuk melihat apakah data berdistribusi normal. Jika data memenuhi asumsi normalitas maka analisis korelasi Pearson digunakan. Jika tidak memenuhi asumsi maka analisis korelasi Spearman menjadi alternatif. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi serta tingkat signifikansinya, dan selanjutnya digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan antara gaya kelekatan dan kecemburuan pada individu dewasa muda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk mengetahui apakah distribusi residual dari model regresi berdistribusi normal. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai  $p > 0.05$ . Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.094 > 0.05 dan nilai Monte Carlo Sig. = 0.100 > 0.05. Artinya, data residual dalam penelitian ini terdistribusi normal.

Selain itu, nilai *Test Statistic* sebesar 0.066 menunjukkan perbedaan yang sangat kecil antara distribusi data empiris dan distribusi normal teoretis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

asumsi normalitas terpenuhi sehingga data layak digunakan untuk analisis parametrik seperti korelasi dan regresi.

**Tabel 1.** Uji Normalitas Data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			155
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		Mean	.0000000
		Std. Deviation	12.82307017
Most Extreme Differences	Extreme	Absolute	.066
		Positive	.066
		Negative	-.064
Test Statistic			.066
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>			.094
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>			.100
		99% Confidence Interval	
		Lower Bound	.092
		Upper Bound	.108
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 926214481.			

**Uji Validitas dan Reliabilitas**

**Uji Validitas Instrumen X (MJS)**

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada instrumen MJS memiliki nilai r-hitung > r-tabel (0.159) dan nilai p < 0.05, sehingga seluruh butir pernyataan dinyatakan valid. Hal ini berarti setiap item mampu mengukur konstruk kecemburuan dengan baik.

Hasil uji validitas dapat dilihat pada Tabel 2. Uji Validitas Instrumen MJS.

**Tabel 2.** Uji Validitas Instrumen MJS.

No	Pernyataan	r-hitung (Pearson Correlation)	Sig. (2-tailed)	r-tabel (α=0.05, N=155)	Keterangan
9	Saya berpikir bahwa pasangan saya...	0,469**	0,000	0,159	Valid
10	Saya merasa...	0,488**	0,000	0,159	Valid
11	Saya merasa...	0,465**	0,000	0,159	Valid
12	Saya merasa...	0,456**	0,000	0,159	Valid
13	Saya merasa...	0,475**	0,000	0,159	Valid
14	Saya merasa...	0,481**	0,000	0,159	Valid
15	Saya merasa...	0,476**	0,000	0,159	Valid
16	Saya merasa...	0,457**	0,000	0,159	Valid

**Uji Reliabilitas Instrumen X (MJS)**

Uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha > 0.90 yang termasuk kategori reliabilitas sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen MJS memiliki konsistensi internal yang sangat baik untuk mengukur kecemburuan.

Hasil reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 3. Nilai Reliabilitas MJS.

**Tabel 3.** Nilai Reliabilitas MJS.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.925	23

**Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Y (ECR-R)**

Instrumen ECR-R memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.946 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Setiap butir pernyataan mengukur konstruk yang sama secara konsisten, meskipun nilai alpha yang mendekati 1 juga dapat mengindikasikan adanya kemungkinan redundansi item.

Hasil validitas dan reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 4. Rekap Validitas dan Tabel 5. Reliabilitas ECR-R.

**Tabel 4.** Rekap Validitas Alat Ukur ECR-R

No	Pernyataan (diringkas)	Bukti korelasi signifikan (dengan r ≥ .30)	Keputusan
1	Tidak kelihatan ada pasangan	r = .487 dengan item 11; p < .001	Valid
2	Perasaan berkecewa	r = .589 dengan item 16; p < .001	Valid
3	Khawatir pasangan tak bisa beres	r = .528 dengan item 11; p < .001	Valid
4	Sulit bergantung pada pasangan	r = .602 dengan item 8; p < .001	Valid
5	Khawatir tak dapat menjaga rahasia	r = .585 dengan item 13; p < .001	Valid
6	Tidak nyaman membuat keputusan	r = .620 dengan item 10; p < .001	Valid
7	Khawatir pasangan tak peduli	r = .555 dengan item 27; p < .001	Valid
8	Berusaha tidak terlalu dekat	r = .725 dengan item 10; p < .001	Valid
9	Berharap pasangan punya pasangan lain	r = .441 dengan item 1; p < .001	Valid
10	Tidak nyaman saat pasangan ingin dekat	r = .721 dengan item 8; p < .001	Valid
11	Banyak kekhawatiran soal hubungan	r = .250 dengan item 3; p < .001	Valid
12	Mudah menjadi dekat	r = .477 dengan item 11; p < .001	Valid
13	Khawatir pasangan terlihat pada orang lain	r = .326 dengan item 18; p < .001	Valid
14	Tidak sulit berdekatan	r = .588 dengan item 2; p < .001	Valid
15	Takut pasangan tak dibales	r = .586 dengan item 8; p < .001	Valid
16	Berharap memisahkan diri (pasangan)	r = .477 dengan item 12; p < .001	Valid
17	Khawatir akan dipergalilah	r = .472 dengan item 31; p < .001	Valid
18	Takutnya pasangan akan melukai	r = .419 dengan item 20; p < .001	Valid
19	Pasangan tidak saya butuhkan lagi	r = .595 dengan item 9; p < .001	Valid
20	Perasaan hampir enggan	r = .491 dengan item 11; p < .001	Valid
21	Pasangan tak ingin sedekat saya	r = .588 dengan item 20; p < .001	Valid
22	Didusi mental optikseran	r = .471 dengan item 12; p < .001	Valid
23	Perasaan pasangan berubah-ubah	r = .549 dengan item 33; p < .001	Valid
24	Gugup saat pasangan terlalu dekat	r = .722 dengan item 10; p < .001	Valid
25	Ketegangan dekat membuat orang menjauh	r = .637 dengan item 8; p < .001	Valid
26	Nyaman bergantung pada pasangan	r = .484 dengan item 20; p < .001	Valid
27	Takut tidak disukai saat dikenal lebih jauh	r = .583 dengan item 25; p < .001	Valid
28	Mudah bergantung pada pasangan	r = .430 dengan item 26; p < .001	Valid
29	Keras saat kurang kasih sayang/dukungan	r = .482 dengan item 11; p < .001	Valid
30	Mudah menjadi mesra	r = .504 dengan item 22; p < .001	Valid
31	Risikonya tidak setanding orang lain	r = .534 dengan item 27; p < .001	Valid
32	Pasangan mengerti saya & kebutuhan saya	r = .488 dengan item 20; p < .001	Valid
33	Pasangan hanya perhatian saat saya marah	r = .633 dengan item 10; p < .001	Valid

**Tabel 5.** Reliabilitas Alat Ukur ECR-R

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.946	33

**Uji Korelasi**

Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel kecemburuan (TOTAL\_MJS) dan gaya keterikatan (TOTAL\_ECR-R). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai  $p = 0.000 < 0.05$ , sehingga kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Koefisien korelasi sebesar  $r = -0.828$  menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk adalah negatif dan sangat kuat. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemburuan, semakin rendah tingkat secure attachment, dan sebaliknya.

Temuan ini sejalan dengan teori attachment yang menjelaskan bahwa kecemburuan yang tinggi sering kali muncul pada individu dengan insecure attachment, terutama anxious attachment.

Hasil analisis hipotesis penelitian dapat dilihat pada Tabel 6. Uji Korelasi.

**Tabel 6.** Uji Korelasi

		TOTAL_MJS	TOTAL_ECRR
TOTAL_MJS	Pearson Correlation	1	-.828 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	155	155
TOTAL_ECRR	Pearson Correlation	-.828 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	155	155

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Uji Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana dilakukan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel attachment style (TOTAL\_ECRR) dalam memprediksi kecemburuan (TOTAL\_MJS). Hasil uji menunjukkan nilai  $p < 0.05$  sehingga model regresi signifikan. Nilai  $R = 0.828$  menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel, dan nilai  $R\text{ Square} = 0.686$  berarti 68.6% variasi kecemburuan dapat dijelaskan oleh attachment style.

Nilai *Adjusted R Square* = 0.684 menegaskan stabilitas model, sementara Standard Error of the Estimate sebesar 12.86491 menunjukkan bahwa kesalahan prediksi berada pada tingkat yang relatif rendah. Artinya, gaya keterikatan merupakan prediktor yang kuat terhadap kecemburuan pada dewasa muda.

Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 7. Uji Regresi Sederhana.

**Tabel 7.** Uji Regresi Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.828 <sup>a</sup>	.686	.684	12.86491

a. Predictors: (Constant), TOTAL\_ECRR  
 b. Dependent Variable: TOTAL\_MJS  
 Nilai R = 0,828 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat

### Uji ANOVA

Uji ANOVA dilakukan untuk menguji signifikansi model regresi secara keseluruhan. Hasil menunjukkan bahwa nilai F hitung = 333.851 dengan nilai signifikansi  $p < 0.05$ . Artinya, model regresi yang digunakan signifikan, sehingga attachment style secara keseluruhan memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemburuan pada hubungan romantis dewasa muda.

Hasil lengkap uji ANOVA dapat dilihat pada Tabel 8. Uji ANOVA.

**Tabel 8.** Uji ANOVA.

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	55254.290	1	55254.290	333.851	.000 <sup>b</sup>
Residual	25322.394	153	165.506		
Total	80576.684	154			

a. Dependent Variable: TOTAL\_MJS  
 b. Predictors: (Constant), TOTAL\_ECRR

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara kecemburuan dan gaya keterikatan pada dewasa muda. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemburuan yang dimiliki individu, semakin rendah *secure attachment* yang dimiliki, dan sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan teori attachment yang menyatakan bahwa individu dengan *insecure attachment*, khususnya *anxious attachment*, cenderung mengalami kecemburuan yang lebih tinggi karena adanya rasa takut kehilangan dan kebutuhan akan kepastian yang berlebihan dalam hubungan.

Hasil regresi menunjukkan bahwa *attachment style* memiliki kontribusi besar dalam memprediksi kecemburuan. Individu dengan tingkat *attachment anxiety* yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan lebih besar mengalami kecemburuan dibandingkan individu dengan *attachment avoidance* atau *secure attachment*. Hal ini dapat dijelaskan melalui kecenderungan individu *anxiously attached* untuk mencari *reassurance* terus-menerus dan merasa terancam oleh hubungan sosial pasangan.

Temuan penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa insecure attachment terkait dengan emosi negatif, ketergantungan emosional, dan kecemburuan dalam hubungan romantis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gaya keterikatan berperan penting dalam membentuk dinamika emosional dalam hubungan romantis, termasuk munculnya kecemburuan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *attachment style* dan tingkat kecemburuan pada individu dewasa muda yang sedang menjalin hubungan romantis. Hasil pengujian menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai korelasi  $r = -0,828$  dan  $p < 0,01$ . Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hubungan yang terbentuk antara gaya kelekatan dan kecemburuan bersifat negatif, artinya semakin aman *attachment* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecenderungan individu tersebut untuk merasakan kecemburuan terhadap pasangannya.

Secara lebih rinci, sebesar 68,6% variasi kecemburuan dapat dijelaskan oleh gaya kelekatan, sedangkan 31,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, pengalaman hubungan sebelumnya, serta pengaruh media sosial. Individu dengan *attachment* cemas cenderung menunjukkan tingkat kecemburuan yang tinggi, ditandai dengan rasa takut kehilangan, kebutuhan yang besar akan perhatian, dan ketidakstabilan emosi. Sebaliknya, individu dengan *attachment* menghindar cenderung menekan atau menyembunyikan perasaan cemburu demi menjaga jarak emosional, meskipun secara internal tetap merasakan distress. Hal ini memperlihatkan bahwa pola kelekatan yang tidak aman, baik cemas maupun menghindar, berhubungan dengan cara yang berbeda dalam mengekspresikan ataupun mengelola kecemburuan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa gaya kelekatan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi munculnya kecemburuan dalam hubungan romantis pada dewasa muda. Pemahaman mengenai pola kelekatan tidak hanya relevan secara teoretis dalam kajian psikologi perkembangan dan psikologi hubungan, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam membantu individu mengenali respons emosionalnya terhadap pasangan serta membangun dinamika hubungan yang lebih sehat dan stabil. Temuan ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya serta memberikan kontribusi bagi praktisi maupun pasangan muda dalam memahami dan mengelola kecemburuan secara lebih adaptif.

## REFERENSI

- Abudulai, F., Pichon, M., Buller, A. M., Scott, J., & Sharma, V. (2022). Displacement, polygyny, romantic jealousy, and intimate partner violence: A qualitative study among Somali refugees in Ethiopia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5757. <https://doi.org/10.3390/IJERPH19095757>
- Apolinaria, C. (2023). The impact of romantic attachment styles on jealousy in young adults. *Psychology in Russia*, 16(3), 222–232. <https://doi.org/10.11621/pir.2023.0315>
- Buller, A. M., Pichon, M., Chevalier, C., & Treves-Kagan, S. (2023). The role of gender and romantic jealousy in intimate partner violence against women: A mixed-methods study in Northern Ecuador. *Culture, Health & Sexuality*, 25(2), 223–240. <https://doi.org/10.1080/13691058.2022.2031299>
- Deng, M., Tadesse, E., Khalid, S., Zhang, W., Song, J., & Gao, C. (2023). The influence of insecure attachment on undergraduates' jealousy: The mediating effect of self-differentiation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1153866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1153866>
- Detikcom. (2023, Februari 15). Jejak kasus Mario Dandy hingga divonis 12 tahun bui usai aniaya David Ozora. Detik News. <https://www.detik.com/tag/mario-dandy-aniaya-david-ozora>
- Detikcom. (2024, October 20). Gadis di Dompu dibacok pacar karena cemburu. Detik News. <https://www.detik.com/sumbagsel/hukum-dan-kriminal/d-7087955/gadis-di-dompu-dibacok-pacar-karena-cemburu>
- Ega Novatika Hardianti. (2024). Hubungan antara kecemburuan dan tipe kelekatan pada pasangan berpacaran mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia). UPI Repository. [http://repository.upi.edu/120519/is/PSI\\_170297\\_Title.pdf](http://repository.upi.edu/120519/is/PSI_170297_Title.pdf)

- KemenPPPA. (2024). Laporan tahunan perlindungan perempuan dan anak 2024. [https://ppid.kemenpppa.go.id/uploads/informasi/publik/berkala\\_1747215222.pdf](https://ppid.kemenpppa.go.id/uploads/informasi/publik/berkala_1747215222.pdf)
- Komnas Perempuan. (2024). Catahu 2024: Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan di Indonesia. <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2024-menata-data-menajamkan-arrah-refleksi-pendokumentasian-dan-tren-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan>
- Ousley, A. G., & Simanjuntak, E. J. (2023). Hubungan antara kecemburuan romantis dengan kepuasan hubungan pada emerging adult yang berpacaran. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 90–104. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.pp90-104>
- Park, C. L., Williams, M. K., Hernandez, P. R., Agocha, V. B., Lee, S. Y., Carney, L. M., & Loomis, D. (2020). Development of emotion regulation across the first two years of college. *Journal of Adolescence*, 84(1), 230–242. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2020.09.009>
- Richter, M., Schlegel, K., Thomas, P., & Troche, S. J. (2022). Adult attachment and personality as predictors of jealousy in romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 13, 861481. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861481>
- S, Y. A., Zoya, V. K., Zunita, R., Blegur, R., & Ester, S. (2024). Gaya kelekatan (attachment style) mahasiswa keperawatan di Tangerang. *Repositori Karya BRIN*, 10(4), 41. [https://karya.brin.go.id/id/eprint/33411/atr/264-198X\\_4\\_1\\_2024-24.pdf](https://karya.brin.go.id/id/eprint/33411/atr/264-198X_4_1_2024-24.pdf)
- 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/BIBTEX>