




Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Maria Oktasari

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Analisis Deskriptif Aktivitas Instagram sebagai Prediktor Kecemburuan pada Pasangan Dewasa Awal

Inayah Nurila Kusumawardani¹, Fikrotul Hanifah

Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

Article History

Received : 11 Februari 2026

Revised : 08 April 2026

Accepted : 18 Mei 2026

How to cite this article (APA 6th)

1st Kusumawardani, I, N, 2nd Hanifah, F. (2026). Analisis Deskriptif Aktivitas Instagram sebagai Prediktor Kecemburuan pada Pasangan Dewasa Awal. *Psychocentrum Review*, 8(1), 57-69. DOI: 10.26539/f46kbb56The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/f46kbb56>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Inayah Nurila Kusumawardani, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia, E-mail: inayahnk@students.unnes.ac.id

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Kusumawardani, I, N, Hanifah, F. (2026)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants, participation in speakers' bureaus, membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest, and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Analisis Deskriptif Aktivitas Instagram sebagai Prediktor Kecemburuan pada Pasangan Dewasa Awal

Inayah Nurila Kusumawardani*, Fikrotul Hanifah

Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

Abstract. Perkembangan teknologi memudahkan individu untuk berinteraksi secara virtual melalui dunia maya. Perkembangan ini menyebabkan individu khususnya pada usia dewasa awal menggunakan media sosial sebagai sarana untuk membentuk keintiman digital tanpa adanya kedekatan fisik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 455 responden berusia 18 hingga 25 tahun yang sedang berpacaran dan aktif menggunakan Instagram. Pengumpulan data menggunakan Multidimensional Jealousy Scale yang telah diadaptasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 25.5% responden mengalami tingkat kecemburuan tinggi, dengan proporsi lebih besar pada partisipan perempuan dan mereka yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR). Analisis terhadap berbagai aktivitas di Instagram mengungkap bahwa Direct Message (DM) dengan nilai ($M=3.68$), Instagram Story ($M=3.35$), dan stalking ($M=3.34$) merupakan tiga faktor penyebab kecemburuan paling dominan. Aktivitas lain seperti komentar, live, dan postingan juga berkontribusi, namun dengan tingkat pengaruh yang lebih rendah. Simpulan penelitian ini mengonfirmasi bahwa aktivitas interaktif yang bersifat privat di platform Instagram secara menunjukkan kecenderungan kuat dalam memicu kecemburuan dalam hubungan romantis pada dewasa awal.

Keywords: Kecemburuan; Dewasa Awal; Instagram; Hubungan Romantis; Keintiman Digital

Corresponding author: Inayah Nurila Kusumawardani, inayahnk@students.unnes.ac.id, Semarang, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Masa peralihan individu menuju dewasa awal, merupakan masa eksplorasi dan eksperimen. Tepatnya pada usia 18-25 tahun individu memiliki kebutuhan untuk membangun relasi yang intim dan stabil (Arnett, 2002). Periode ini adalah masa untuk individu membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, mengembangkan karir, memilih pasangan, hidup bersama seseorang secara intim, membentuk sebuah keluarga, dan membesarkan anak (Arnett, 2002). Arnett (2004) menggambarkan bahwa masa dewasa awal merupakan periode yang ditandai oleh ketidakstabilan, eksplorasi identitas, orientasi yang berfokus pada diri sendiri, dan perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa, pada masa individu memiliki kemungkinan mengalami masalah emosional (Lane et al., 2017).

Kemungkinan mengalami masalah emosional ini selaras dengan teori Erick Erikson yang menyebutkan bahwa masa dewasa awal berada pada tahapan intimacy vs isolation (Arfianto et al., 2024) Keseimbangan pada tahap ini penting untuk membentuk cinta, karena individu sedang

berada dalam masa menyatukan identitas diri dengan identitas yang dimiliki orang lain (Habsy et al., 2023). Apabila seorang individu tidak menyelesaikan perkembangan pada masa dewasa awal, dampaknya adalah mengalami ketidakbahagiaan dan dapat menghambat tahap perkembangan pada masa selanjutnya (Putri, 2019). Pandey (Arfianto et al., 2024) menyebutkan bahwa eksplorasi identitas individu dapat dilakukan melalui media sosial yang disertai dengan umpan balik dari orang lain.

Perkembangan teknologi memudahkan individu dalam berkomunikasi melalui internet. Media komunikasi melalui internet merupakan media yang paling efektif dan efisien dibandingkan media komunikasi lainnya (Raharjo, 2018). Seiring dengan perkembangan teknologi, media sosial digunakan oleh dewasa awal untuk membentuk keintiman digital yang diciptakan melalui pertukaran informasi, pikiran, dan emosi yang kemudian terbentuk koneksi walaupun tidak ada kedekatan fisik. Kini, media sosial menjadi alat penting yang digunakan oleh individu untuk membentuk interaksi sosial, berkomunikasi, serta mendapatkan informasi (Sitorus et al., 2024).

Platform digital berfungsi sebagai ruang untuk mengekspresikan dan mengalami emosi, sehingga mendorong hubungan yang lebih dalam (Angelini et al., 2022). Beberapa faktor yang melatarbelakangi timbulnya kedekatan ini adalah respon yang diberikan, apabila respon yang diberikan dapat menciptakan kehangatan, ketenangan, relaksasi, dan kepercayaan, maka kedekatan emosional dapat terbentuk. Kekuatan ikatan yang terbentuk ini ditentukan oleh seberapa lama waktu yang diinvestasikan di dalamnya (Dunbar, 2022).

Pembentukan keintiman digital ini mulanya terbentuk dari interaksi harian dan berbagi konten di platform kencan atau media sosial yang menjadikan individu satu dengan individu lain merasa dekat walaupun mereka sedang berjauhan (Parsakia & Rostami, 2023). Selain itu, keberadaan media sosial menjadi alat yang memungkinkan penggunaannya untuk menunjukkan diri, berinteraksi, bekerja sama, berbagi, dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Rahman & Firmansyah, 2025).

Media sosial instagram merupakan platform yang memungkinkan penggunaannya untuk mengunggah foto dan video serta mengikuti pengguna instagram lainnya (Deslia, 2025). Berdasarkan data yang diperoleh dari infografis Global Web Index (GWI) sebuah platform riset konsumen global yang dirilis di United States America, diketahui bahwa instagram menjadi platform dengan jumlah pengguna terbanyak sebesar 16.6% (Index, 2025). Sedangkan menurut hasil riset yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2025, disebutkan bahwa Instagram menjadi platform kedua yang memiliki pengguna terbanyak sebesar 25.33% dengan mayoritas pengguna kalangan yang berusia 12 hingga 28 tahun (APJII, 2025).

Instagram dapat memberikan informasi mengenai aktivitas pasangannya seperti memberikan love atau berkomentar pada postingan orang lain (Utami & Novianti, 2018). Selain itu, di instagram juga terdapat fitur private account, sehingga aktivitas di akun itu tidak bisa dilihat oleh orang lain yang tidak mem-follow akun tersebut. Ketika akun tersebut memposting sebuah foto atau menandai orang pada fotonya, hal ini juga menjadi salah satu penyebab seseorang merasa cemburu saat pasangannya berinteraksi dengan akun private (Utami & Novianti, 2018).

Apabila dikaitkan dengan hubungan romantis, keberadaan media sosial dapat menimbulkan konflik di dunia nyata hingga memperburuk perasaan cemburu dalam hubungan romantis, terutama pada orang dewasa muda. Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat banyak pasangan yang mengaku bahwa keberadaan media sosial menyebabkan kecemburuan (Fox &

Moreland, 2015). Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Utami & Novianti, 2018) menunjukkan hasil bahwa individu yang mengalami kecemburuan paling tinggi berada pada mereka yang membuka Instagram sebanyak 4-7 jam per hari.

Media sosial seringkali memicu ketidakpastian dan kecemburuan romantis yang kemudian meningkat karena adanya ancaman nyata terhadap hubungan (Consuelo et al., 2017). Permasalahan yang terjadi biasanya diawali dari aktivitas mengawasi pasangannya melalui media sosial hingga menimbulkan perasaan cemburu. Sebanyak 34% orang dewasa muda merasa cemburu dan tidak yakin dalam hubungan mereka saat ini karena cara pasangan mereka berinteraksi dengan orang lain di media sosial. Hal ini sesuai dengan hasil angket terbuka menyatakan bahwa 95.5% partisipan mengalami kecemburuan akibat penggunaan instagram (Govinda et al., 2023).

Kecemburuan diartikan sebagai emosi majemuk yang terbentuk dari kumpulan perasaan (Kristjánsson, 2016) atau dicirikan sebagai ancaman yang dirasa akan menyebabkan kehilangan hubungan berharga (Muisse et al., 2013). (Hunter et al., 2021) mengemukakan bahwa kecemburuan adalah respon emosional terhadap ancaman nyata maupun ancaman khayalan terhadap suatu hubungan, serta merupakan sumber dari tekanan emosional dalam hubungan romantis dengan orang lain. Aspek-aspek yang mempengaruhi perasaan cemburu antara lain aspek emosional, perilaku, dan pikiran. Aspek-aspek tersebut berjalan secara bersamaan. Ketika kognisi menilai adanya ancaman nyata dalam suatu hubungan dapat memunculkan reaksi emosional tertentu yang kemudian memunculkan perilaku detektif-protektif (Pfeiffer & Wong, 1989). Perilaku yang dapat menimbulkan kecemburuan antara lain adalah pengiriman pesan melalui direct message, mengikuti pengguna lain, dan saling berbalas komentar dengan lawan jenis di instagram (Govinda et al., 2023).

Fitur-fitur yang ada di Instagram bukan hanya untuk mengunggah foto, melainkan juga fitur untuk menambah pertemanan melalui menu follow. Aktivitas lain yang bisa dilakukan di instagram adalah pengguna dapat memberikan respon terhadap gambar yang telah diunggah melalui fitur menyukai (like) dan komentar (comment) (Rifyana, 2016). Nguyen (Lestari & Kusuma, 2019) menyebutkan bahwa media sosial instagram memiliki fitur yang mampu meningkatkan keterbukaan diri individu, seperti foto, video, caption, instagram story, dan instagram live. Keberadaan fitur-fitur tersebut menimbulkan kesalahan penafsiran situasi dalam hubungan romantis yang berdampak pada munculnya konflik dan putusya hubungan (Sa'adatina, 2017).

Berdasarkan tinjauan teori tersebut, hipotesis penelitian ini adalah aktivitas-aktivitas di media sosial Instagram merupakan penyebab kecemburuan pada pasangan dewasa awal. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan berkurangnya kepercayaan terhadap pasangan, serta memungkinkan adanya postingan tidak pantas yang diunggah oleh pasangan (Gull et al., 2019). Individu yang terlibat dalam aktivitas yang berhubungan dengan lawan jenis di media sosial instagram, cenderung menimbulkan perasaan kecemburuan pada pasangannya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Muisse et al., 2009) menyebutkan bahwa kecemburuan dapat meningkat melalui penggunaan facebook yang berlebihan. (Muscanell & Guadagno, 2016) juga sudah meneliti terkait kecemburuan yang disebabkan oleh penggunaan facebook, namun penelitian mendalam terkait faktor kecemburuan yang diakibatkan oleh aktivitas di media sosial instagram masih terbatas, sehingga topik ini masih bisa diteliti lebih jauh lagi.

Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji kecemburuan dalam konteks media sosial, sebagian besar berfokus pada facebook dan belum secara spesifik mengkaji aktivitas-aktivitas pada platform instagram yang memicu kecemburuan dikarenakan kecemburuan menimbulkan dampak negatif antara lain kekerasan, perpisahan, perceraian, bahkan kematian (Meliani et al., 2021). Tujuan dari penelitian ini adalah menemukan faktor yang melatarbelakangi kecemburuan akibat aktivitas media sosial khususnya Instagram. Penelitian ini berfokus pada identifikasi faktor-faktor yang paling berpengaruh pada tingkat kecemburuan individu.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif melalui pendekatan deskriptif, untuk menjelaskan dan mengetahui faktor-faktor yang menjadi penyebab kecemburuan pada dewasa awal pengguna instagram.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu kalangan dewasa awal yang berumur 18-25 tahun. Setelah dilakukan penghitungan menggunakan G-Power 3.1.9.7 dengan ukuran efek $d = 0.27$ dan power sebesar 0.95, maka diperoleh total sampel minimal 150 individu

Prosedur Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal dengan kriteria sebagai berikut: 1) berusia 18 hingga 25 tahun; 2) sedang menjalin hubungan berpacaran; 3) aktif menggunakan media sosial Instagram. Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan melalui google form yang disebar melalui media sosial.

Instrumen

Pengambilan data penelitian dilakukan melalui penyebaran skala, yakni *Multidimensional Jealousy Scale* Pfeiffer & Wong (1989) yang sudah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia (Utami & Novianti, 2018). Skala ini digunakan untuk mengukur kecemburuan dalam tiga aspek, yakni kognitif, emosional, dan perilaku. Alat ukur ini memiliki 24 item dengan rentang skor skala likert 1 sampai dengan 7, dengan rincian 1= selalu hingga 7= tidak pernah pada bagian aspek kognitif, skor 1= sangat tenang hingga 7= sangat kesal pada bagian aspek emosional, serta skor 1= tidak pernah hingga 7= selalu pada bagian aspek perilaku. Alat ukur ini memiliki reliabilitas sebesar 0.95 sehingga dinyatakan reliabel.

Validitas konstruk pada alat ukur MJS menunjukkan bahwa alat ukur ini mampu mengukur kecemburuan individu dari ketiga aspek. Contoh item pada aspek kognitif adalah "Saya khawatir ada laki-laki/perempuan lain yang mencoba untuk merayu pacar saya di instagram".

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyajian data dalam bentuk tabulasi frekuensi dan persentase untuk mengetahui karakteristik responden secara spesifik. Tabulasi akan disajikan dalam beberapa kategori, yakni berdasarkan jenis kelamin, jenis hubungan (LDR dan tidak LDR), dan aktivitas instagram. Selanjutnya,

penarikan kesimpulan akan dilakukan berdasarkan besarnya nilai yang didapatkan dari masing-masing tabulasi tersebut untuk mendeskripsikan faktor-faktor penyebab kecemburuan.

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh dari 455 responden yang berasal dari seluruh Indonesia yang didominasi oleh perempuan sebanyak 383 dan laki-laki sebanyak 72 responden, diperoleh data bahwa sebanyak 116 orang memiliki tingkat kecemburuan yang tinggi.

Gambaran Tingkat Kecemburuan Responden Ditinjau dari Jenis Kelamin Responden

Table 1. Kecemburuan Ditinjau dari Jenis Kelamin Responden

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase (%) | Kecemburuan Tinggi | |
|---------------|-----------|----------------|--------------------|----------------|
| | | | Frekuensi | Persentase (%) |
| Laki-laki | 72 | 15.8% | 19 | 16.4% |
| Perempuan | 383 | 84.2% | 97 | 83.6% |
| Total | 455 | 100% | 116 | 100% |

Hasil penelitian yang tergambar dari tabel tersebut, diketahui bahwa dari 455 responden sebanyak 116 responden memiliki tingkat kecemburuan yang tinggi dengan frekuensi responden laki-laki sebanyak 19 orang (16.4%) dan responden perempuan sebanyak 97 orang (83.6%).

Table 2. Kategorisasi Kecemburuan

| Kriteria | Kelas Interval | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|----------------|-----------|----------------|
| Rendah | 24 – 89.5 | 339 | 74.5% |
| Tinggi | 89.6 - 155 | 116 | 25.5% |
| Total | | 455 | 100% |

Hasil penelitian yang tergambar dari tabel tersebut, diketahui bahwa dari 455 responden sebanyak 116 responden memiliki tingkat kecemburuan yang tinggi dengan frekuensi responden laki-laki sebanyak 19 orang (16.4%) dan responden perempuan sebanyak 97 orang (83.6%).

Gambaran Tingkat Kecemburuan Responden Ditinjau dari Jenis Hubungan

Table 3. Kecemburuan Ditinjau dari Jenis Hubungan

| Jenis Hubungan | Frekuensi | Persentase (%) | Kecemburuan Tinggi | |
|----------------|-----------|----------------|--------------------|----------------|
| | | | Frekuensi | Persentase (%) |
| LDR | 244 | 53.6% | 76 | 65.5% |
| Tidak LDR | 211 | 46.4% | 40 | 34.5% |
| Total | 455 | 100% | 116 | 100% |

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menjalin hubungan LDR (Long Distance Relationship) memiliki kecemburuan yang lebih tinggi dibanding individu yang menjalin hubungan tidak LDR, dimana jumlah responden yang menjalin LDR sebanyak 76 orang (65.5%) dan yang tidak LDR sebanyak 40 orang (34.5%).

Kemudian nilai mean pada Tabel 4 dihitung berdasarkan beberapa item dari tiga aspek dalam *Multidimensional Jealousy Scale*, yakni aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku.

Table 4. Aktivitas Instagram yang Mempengaruhi Kecemburuan

| Aktivitas | Mean | Std Deviation |
|-----------------------|------|---------------|
| <i>Direct Message</i> | 3.68 | 1.39 |
| <i>Instastory</i> | 3.35 | 1.46 |
| <i>Stalking</i> | 3.34 | 1.30 |
| Komentar | 2.44 | 1.13 |
| <i>Live</i> | 2.36 | 1.86 |
| Postingan | 1.69 | 1.18 |

Aktivitas yang paling berpengaruh terhadap kecemburuan adalah *Direct Message* (DM) (M=3.68), kemudian dilanjutkan dengan *instastory* (M=3.35), *stalking* (M=3.34), komentar (M=2.44), *Live* (M=2.36), dan terakhir adalah postingan (M=1.69). Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Direct Message* (DM) lah yang menjadi faktor paling berpengaruh terhadap kecemburuan individu.

Pembahasan

Seiring dengan perkembangan teknologi, muncul dinamika baru yang memiliki kemudahan sekaligus tantangan yang harus dihadapi oleh individu (Boyd, 2010). Meyrowitz (Boyd, 2010) menyebutkan bahwa keberadaan media sosial dapat mengubah budaya, lingkungan sosial, dan perilaku manusia. Teknologi jaringan memunculkan kemampuan baru untuk memperkuat, merekam, penyebaran informasi, dan tindakan sosial. Kemampuan ini dapat membentuk publik dan cara mereka berinteraksi, namun kemampuan ini juga bisa menyebabkan kesalahan asumsi. Teori Keterjangkauan (*Affordance theory*)(Treem & Leonardi, 2012) menjelaskan bahwa teknologi tidak hanya membentuk komunikasi individu melalui media sosial, tetapi juga memunculkan persepsi mengenai fungsi teknologi yang sedang digunakan.

Apabila tidak digunakan secara bijak, media sosial dapat memberikan pengaruh besar dalam mengendalikan informasi dan membentuk pola interaksi baru yang mengubah cara lama individu dalam berinteraksi (Boyd, 2010). Perubahan ini menjadi penyebab misinterpretasi pesan, pengurangan kedalaman informasi, penyebaran informasi yang salah, dan berpotensi menimbulkan konflik (Salsabila et al., 2025).

Media sosial memungkinkan individu untuk mencari informasi tentang pasangan melalui fitur komentar, like, riwayat pesan, dan interaksi dengan orang lain. Aktivitas ini dapat menyebabkan kecemburuan dikarenakan individu melakukan pengecekan berulang yang kemudian menimbulkan penurunan kepuasan hubungan, meningkatnya konflik, kesulitan mengelola emosi dan kecenderungan berpikir berulang (Rusnaini et al., 2026). Teori ini sejalan dengan hasil penelitian yang menggambarkan bahwa aktivitas *stalking* berada pada urutan ketiga penyebab kecemburuan pada pasangan dewasa awal.

Subjek pada penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 383 responden (84.2%) dan laki-laki sebanyak 72 responden (15.8%). Dominasi ini disebabkan karena perempuan lebih sering mengalami kecemburuan emosional dibanding laki-laki yang cenderung mengalami kecemburuan secara seksual (Asriana, 2012). Selain itu, kelompok dengan kategorisasi kecemburuan tinggi sebanyak 116 orang juga didominasi oleh perempuan sebanyak 97 orang (83.6%) dan laki-laki sebanyak 19 orang (16.4%). Hal ini sejalan dengan penelitian

sebelumnya yang dilakukan oleh (Gonzales-Rivera & Hernández-gato, 2019) yang meneliti dampak dari penggunaan facebook, dimana skor kecemburuan yang diperoleh perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki.

Usia responden yang berpartisipasi adalah individu yang berusia 18 hingga 25 tahun, karena pada rentang usia tersebut individu berada pada masa dewasa awal. Perasaan kecemburuan ini timbul dikarenakan individu sedang dalam masa pengembangan kemampuan mengelola emosi, sehingga mudah bereaksi secara impulsif saat melihat ada ancaman terhadap kestabilan hubungan (Wijaya et al., 2025). Selain itu, saat individu memasuki dewasa awal, relasi yang dibentuk sudah cukup serius untuk berlanjut ke jenjang pernikahan, sehingga muncul perasaan cemburu karena takut kehilangan seseorang yang dicintai (Agustin, 2023).

Kategorisasi kecemburuan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan skor yang diperoleh responden, dimana sebanyak 116 responden memiliki kecemburuan tinggi (25.5%) dan sebanyak 339 responden memiliki kecemburuan yang rendah. Berdasarkan teori kecemburuan yang disebutkan Brehm (Ilmi & Mukhoyyaroh, 2018) perasaan cemburu merupakan reaksi emosional berupa rasa takut, kehilangan, cemas, sakit, kemarahan terhadap pengkhianatan, mudah terluka, curiga, dan putus asa. Tinggi rendahnya kecemburuan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya kepercayaan diri, ketakutan untuk ditinggal oleh pasangan, atau tingginya keinginan menerima validasi dari pasangan (Wijaya et al., 2025).

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Apolinaria (Wijaya et al., 2025) menjelaskan bahwa individu dengan gaya keterikatan cemas cenderung memiliki perasaan curiga berlebihan dibandingkan mereka yang memiliki gaya keterikatan aman. Gaya keterikatan ini cenderung membutuhkan kepastian dan takut akan kehilangan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini yang berfokus pada perasaan kecemburuan yang didasari karena adanya ancaman terhadap hubungan. Ousley dan Simanjatak (Wijaya et al., 2025) juga mengatakan bahwa penggunaan media sosial merupakan penyebab dari timbulnya kecemburuan digital yang membuat dinamika hubungan romantis menjadi kompleks. Individu dengan gaya keterikatan cemas lebih mudah mengalami kecemburuan dan overthinking dikarenakan kesulitan mengatur emosi saat berkomunikasi melalui media digital (Rusnaini et al., 2026).

Hal lain yang mendukung kecemburuan individu adalah jenis hubungan yang sedang dijalani, yakni individu yang mengalami kecemburuan lebih banyak berasal dari mereka yang menjalin hubungan jarak jauh (LDR). Seperti temuan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Azalia, 2024) disebutkan bahwa hubungan jarak jauh (LDR) dapat menimbulkan kecemburuan yang berlebihan dikarenakan pasangan hanya bisa berkomunikasi melalui media elektronik saja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang LDR memiliki kecemburuan yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak LDR. Temuan ini sejalan dengan Teori Keterjangkauan (*Affordance Theory*) (Boyd, 2010) yang menyebutkan bahwa media sosial dapat memberikan pengaruh besar dalam mengendalikan informasi dan membentuk pola interaksi baru yang mengubah cara lama individu dalam berinteraksi.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, aktivitas di media sosial instagram menunjukkan variasi rata-rata skor pada individu dewasa awal. Variasi ini didominasi oleh aktivitas direct message (M= 3.68), kemudian diikuti oleh instastory (M=3.35), stalking (M= 3.34). Terakhir adalah aktivitas live (M= 2,46), dan komentar (M=2.44).

Faktor pertama kecemburuan pada dewasa awal yang menggunakan instagram yakni *Direct Message* (DM) (M=3.68), individu dapat berkomunikasi secara langsung walaupun antar pengguna tidak saling mengikuti (Nevyra et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian, pengguna

instagram mengalami kecemburuan paling tinggi pada fitur ini dikarenakan interaksi yang terjalin dalam *direct message* merupakan interaksi yang intim. Selain itu, DM memudahkan komunikasi yang berdampak karena menghasilkan keterikatan personal yang lebih kuat (Uddin et al., 2024).

Faktor kedua yang paling berpengaruh adalah aktivitas *instastory* (M=3.35). *Instagram Story* atau *instastory* merupakan fitur yang memungkinkan pengguna instagram untuk menampilkan foto atau video berdurasi singkat yang hanya bisa dilihat selama 24 jam (Nabil et al., 2021). Semakin menarik konten yang diunggah di *instastory* maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya komunikasi interpersonal. Tujuan dari komunikasi tersebut juga bermacam-macam, diantaranya untuk mempengaruhi orang lain, memberi dan menerima informasi, serta mempertahankan hubungan interpersonal (Indriani & Zelfia, 2022).

Faktor ketiga yang paling berpengaruh adalah aktivitas *stalking* (M=3.34), yang diartikan sebagai penguntitan pada seseorang secara siber dengan mengawasi aktivitas seseorang di media sosial. *Stalking* seringkali menimbulkan perasaan tidak aman sehingga menimbulkan ancaman terhadap suatu hubungan. Keinginan untuk mencari informasi ini terkait dengan *Uncertainty Reduction Theory* yang menjelaskan mengenai perasaan ketidakpastian dapat mendorong individu untuk mencari informasi tentang sesuatu (Baxter & Braithwaite, 2008). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *stalking* muncul karena tingginya ketidakpastian yang dirasakan oleh pasangan.

Faktor keempat adalah komentar (M=2.44). Fitur komentar terletak di bawah foto yang diunggah yang berfungsi untuk mengomentari unggahan antar sesama pengguna (Nirwana & Khuntari, 2021) serta untuk berinteraksi antara pemilik akun dan followersnya, namun sering disalahgunakan untuk menyebarkan informasi negatif dan ujaran kebencian (Fadlilah et al., 2025). Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Cohen et al., 2014) yang menyebutkan bahwa seorang individu lebih merasa terancam dan cemburu jika pasangannya mengirimkan pesan yang bersifat privat dan tidak diketahui oleh publik.

Faktor kelima yakni *live* (M=2.36). Instagram merupakan salah satu media sosial yang memiliki akses ke bagian pribadi yang memberikan informasi melalui pesan, gambar, video, bahkan *live streaming* secara langsung (Sultan, 2020). Faktor ini tidak menjadi faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap kecemburuan karena hanya sedikit pengguna instagram yang menggunakan fitur ini.

Faktor terakhir adalah postingan (M=1.69). Postingan ini dapat berbentuk foto maupun video yang diunggah sebagai pengungkapan diri (*self disclosure*) yang dilakukan oleh pengguna instagram kepada pengikutnya. Sagiyanto dan Ardiyanti (Martha, 2021) menyebutkan bahwa aktivitas ini bertujuan untuk memberikan informasi-informasi yang selama ini tidak diungkapkan serta untuk membangun keintiman. Persaingan romantis akan lebih mengancam jika foto pasangan dibagikan di forum yang eksklusif (Cohen et al., 2014). Sedangkan postingan menjadi faktor terakhir penyebab kecemburuan karena tidak eksklusif

Sehingga berdasarkan temuan-temuan yang telah disebutkan sebelumnya, dapat diketahui bahwa aktivitas-aktivitas di instagram seperti *direct message*, *instastory*, dan *stalking* merupakan aktivitas yang memiliki pengaruh besar terhadap kecemburuan dewasa muda. Kemudian faktor lain seperti komentar, *live*, dan postingan juga menjadi penyebab kecemburuan namun tidak berpengaruh secara signifikan.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan begitupun dengan kecemburuan tinggi yang juga banyak dialami oleh perempuan. Selain itu, kecemburuan tinggi juga terjadi pada individu yang menjalin hubungan jarak jauh (LDR) dikarenakan terbatasnya sarana komunikasi. Kecemburuan juga ditimbulkan karena adanya eksklusivitas interaksi yang terjalin dengan pasangan yang menyebabkan munculnya perasaan terancam pada hubungan yang sedang dijalani. Kontribusi ilmiah dari penelitian ini melengkapi temuan pada penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa instagram menjadi pemicu kecemburuan pada hubungan romantis remaja, dengan menghasilkan temuan baru berupa penjelasan lebih lanjut mengenai aktivitas-aktivitas yang menjadi penyebab kecemburuan pada individu dewasa awal. Implikasi praktis dari hasil penelitian ini dapat secara langsung memberi dampak kepada konselor dan pendidik untuk memperbanyak pengetahuan mengenai literasi digital yang terkait dengan komunikasi privat seperti *direct message* (DM). Selain itu, literatur ini dapat digunakan sebagai pengetahuan untuk menghindari lebih banyaknya kekerasan yang disebabkan oleh kecemburuan.

Hipotesis dalam penelitian ini yang menyebutkan bahwa aktivitas di instagram merupakan penyebab kecemburuan, telah tergambar dengan ditemukannya aktivitas-aktivitas yang berpengaruh besar terhadap kecemburuan. Beberapa aktivitas tersebut antara lain adalah *Direct Message* (DM), *instastory*, *stalking*, komentar, *live* dan yang terakhir adalah postingan. Aktivitas-aktivitas tersebut merupakan faktor penyebab kecemburuan pada pasangan dewasa awal pengguna instagram. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada alat ukur yang digunakan karena tidak semua item pertanyaan dalam alat ukur tercantum pada kuesioner yang dibagikan. Item tersebut merupakan dua item dari aspek kognitif, sehingga peneliti menambahkan dua item dari aspek lain dengan karakteristik serupa untuk melengkapi skor penilaian responden saat proses kategorisasi. Oleh karena itu, untuk menyempurnakan penelitian ini, diharapkan peneliti berikutnya menggunakan item yang lebih lengkap agar setiap aspek kecemburuan dapat dinilai secara akurat. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengidentifikasi terkait bagaimana dampak dari kecemburuan yang diakibatkan dari penggunaan media sosial seperti Tiktok, Thread, dan lain sebagainya untuk mengetahui apakah ada media sosial lain yang dapat berdampak buruk terhadap kecemburuan individu..

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada seluruh pihak terkait yang telah membantu sampai terselesaikannya penelitian ini.

Referensi

- Agustin, T. H. (2023). Kecemburuan dan Perilaku Dating Violence pada Mahasiswa. *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan*, 1(5), 397–405.
- Angelini, F., Marino, C., & Gini, G. (2022). Friendship quality in adolescence: the role of social media features, online social support and e-motions. *Current Psychology*, 42, 26016–26032. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03564-3>
- APJII. (2025). *Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet 2025*. <https://survei.apjii.or.id/>

- Arfianto, M. A., Ibad, M. R., Sri, W., & Ela, H. (2024). Adiksi Media Sosial Sebagai Penyebab Harga Diri Rendah Pada Usia Dewasa Muda. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(1), 52–63.
- Arnett, J. J. (2002). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 5(5), 469–480.
<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Asriana, W. (2012). Kecemburuan pada Laki-laki dan Perempuan dalam Menghadapi Perselingkuhan Pasangan Melalui Media Internet. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1).
- Azalia, Z. (2024). Pengaruh Kecemburuan terhadap Perilaku Cyber Dating Abuse pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 597–603.
- Baxter, L. A., & Braithwaite, D. O. (Eds.). (2008). *Engaging Theories in Interpersonal Communication: Multiple Perspectives*.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=HWLXu63TQWQC&oi=fnd&pg=PA133&dq=uncertainty+reduction+theory&ots=-G8IgF4iwr&sig=3MT0qHaXUQ4u84rPHVdw22Ncmg0&redir_esc=y#v=onepage&q=uncertainty+reduction+theory&f=false
- Boyd, D. (2010). *Social Network Sites as Networked Publics : Affordances , Dynamics , and Implications*. 1–18.
- Cohen, E. L., Bowman, N. D., & Borchert, K. (2014). Computers in Human Behavior Private flirts , public friends : Understanding romantic jealousy responses to an ambiguous social network site message as a function of message access exclusivity. *Computers in Human Behavior*, 35, 535–541. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.050>
- Consuelo, N., José, J., Carlos, J., Martínez-león, N., Peña, J., Salazar, H., García, A., Sierra, C., Martínez-león, N. C., & García, A. (2017). A systematic review of romantic jealousy in relationships. *Terapia Psicológica*, 35(2), 195–204.
- Deslia, I. F. (2025). Analisis Isi Penggunaan Media Sosial Instagram sebagai Personal Branding pada akun @ ananzaaprili. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1), 147–159.
- Dunbar, R. I. M. (2022). ScienceDirect Virtual touch and the human social world. *COBEHA*, 43, 14–19. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.06.009>
- Fadlilah, I. N., Wahyuni, E. D., Permatasari, R., Informasi, S., Anyar, G., Adaptation, A., & Trees, D. (2025). Komparasi Metode Label Powerset K-NN dan ML-KNN dalam Klasifikasi Multi-label Cyberbullying pada Komentar Instagram. *JATI: Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 9(3), 4334–4338.
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computer in Human Behavior*, 45.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Gonzales-Rivera, J. A., & Hernández-gato, I. (2019). Conflicts in Romantic Relationships

- Over Facebook Use : Validation and Psychometric Study. *Behavioral Sciences*, January, 1–12. <https://doi.org/10.3390/bs9020018>
- Govinda, P., Ramawati, S., Rahaju, S., Akbar, T., & Yunanto, R. (2023). Hubungan self-esteem dan romantic jealousy pada dewasa awal pengguna instagram. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*. <https://repository.ubaya.ac.id/46560/>
- Gull, H., Iqbal, S. Z., Hussein, S., Qahtani, A., Alassaf, R. A., & Kamaleldin, M. M. (2019). Impact of Social Media Usage on Married Couple Behavior a Pilot Study in Middle East. *International Journal of Applied Engineering Research*, 14(6), 1368–1378.
- Habsy, B. A., Armania, S. D., Maharani, A. P., Fatimah, S., & Surabaya, U. N. (2023). Teori Perkembangan Sosial Emosi Erikson dan Tahap Perkembangan Moral Kohlberg: Penerapan di Sekolah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4, 674–686.
- Hunter, G., Stockwell, A., & Hunter, G. (2021). Toward a behavior-analytic understanding of jealousy and compersion in romantic and sexual relationships. *European Journal of Behavior Analysis*, 00(00), 1–31. <https://doi.org/10.1080/15021149.2021.1981751>
- Ilimi, L., & Mukhoyyaroh, T. (2018). Hubungan Antara Ketergantungan Emosional Dengan Romantic Jealous Pada Pasangan Menikah. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3, 188–199.
- Index, G. W. (2025). *Favourite Social Media Platforms*. <https://www.gwi.com/reports/social-media-trends/explore>
- Indriani, N. H., & Zelfia. (2022). Analisis Isi Fitur Instagram Stories sebagai Media Komunikasi Interpersonal Pengguna Instagram di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi UMI*, 4, 150–157.
- Kristjánsson, K. (2016). Jealousy Revisited : Recent Philosophical Work on a Maligned Emotion. *Ethical Theory and Moral Practice*, 741–754. <https://doi.org/10.1007/s10677-015-9668-3>
- Lane, J. A., Leibert, T. W., & Dubose, E. G. (2017). The Impact of Life Transition on Emerging Adult Attachment, Social Support, and Well-Being: A Multiple-Group Comparison. *Journal of Counseling and Development*, 95(4), 378–388. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jcad.12153>
- Lestari, M. P., & Kusuma, R. S. (2019). Hubungan Romantis di Media Sosial (Resepsi Pengguna Terhadap Keterbukaan Hubungan Romantis yang Diunggah Selebgram di Instagram). *Komuniti*, 11(1), 28–44.
- Martha, Z. (2021). Penggunaan Fitur Media Sosial Instagram Stories Sebagai Media Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 3(1), 26–32.
- Meliani, K. T., Baihaqi, M. I. F., & Wulandari, A. (2021). Kecemburuan sebagai Moderator pada Kualitas Hubungan Romantis dan Kesejahteraan Subjektif Dewasa Awal Berstatus Menikah. *PSYMPHATIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 325–338. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.6677>
- 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, and Social Networking*, 12(4).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263>
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2013). "Creeping" or just information seeking? Gender differences in partner monitoring in response to jealousy on Facebook. *Personal Relationships*, 21(1), 33–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/perc.12014>
- Muscanel, N., & Guadagno, R. (2016). 12 Social Networking and Romantic Relationships: A Review of Jealousy and Related Emotions. *The Psychology of Social Networking*, 143.
- Nabil, M., Sugandi, & Ghufon. (2021). Penggunaan Fitur Instagram Stories sebagai Media Komunikasi Pemasaran Online (Studi pada Akun Instagram @griizelle.id). *E-Journal Ilmu Komunikasi*, 9(3), 16–30.
- Nevyra, V. I., Monang, S., & Batubara, A. K. (2021). Penggunaan Instagram sebagai Media Komunikasi. *Jurnal Medan Resource Center*, 49–56.
- Nirwana, D. A., & Khuntari, D. (2021). Jurnal Ilmiah Manajemen Informasi dan Komunikasi Penggunaan Instagram Sebagai Media Komunikasi Pemasaran Online Pada @ Celyne . Official The Use Of Instagram As An Online Marketing Communication Medium On @ Celyne . Official. *Jurnal Ilmiah Manajemen Informasi Dan Komunikasi Website*, 5(2), 82–91.
- Parsakia, K., & Rostami, M. (2023). Digital Intimacy: How Technology Shapes Friendships and Romantic Relationship. *AI and Tech in Behavioral Social Sciences*, 1(1), 27–34.
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. P. (1989). Multidimensional Jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/026540758900600203>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3, 35–40.
- Raharjo, N. P. (2018). WASILATUNA : Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam. *Wasilatuna: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 01(1), 1–30.
- Rahman, S., & Firmansyah, M. H. (2025). Dinamika Komunikasi Interpersonal Remaja Dalam Interaksi Virtual Di Instagram. *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 6(3), 481–491.
- Rifyana, E. P. (2016). Foto diri, Representasi Identitas, dan Masyarakat Tontonan di Media Sosial Instagram. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 3(1).
- Rusnaini, B., Saleha, D., & Hadinata, K. I. (2026). Dampak Teknologi terhadap Kecemburuan , Interpretasi Pesan , dan Regulasi Emosi dalam Hubungan Romantis. *Journal Psychology and Social Sciences*, 4(1), 20–26.
- Sa'adatina. (2017). *PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM DINAMIKA HUBUNGAN PACARAN: STUDI TERHADAP PENGUNAAN INSTAGRAM PADA PASANGAN BERPACARAN*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/17472>

- Salsabila, S., Andila, M., & Syahril, A. (2025). Komunikasi Interpersonal Media Sosial Di Era Digital : Tantangan Dan Peluang. *Journal Educational Research and Development*, 01(03), 297–301.
- Sitorus, H. J., Tanoyo, M., & Irwansyah. (2024). Polarisasi Politik Melalui Interaksi Sosial Di Instagram : Studi Kasus Pemilu 2024 Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 4(2), 383–394.
- Sultan, M. I. (2020). Efektifitas Penggunaan Fitur Instagram Dalam Meningkatkan Pertemanan Remaja SMA Negeri 1 Maros Di Era Digital Effectiveness Of Instagram Feature Utilization In Improving The Friendship of SMA 1 Maros Teenagers in The Digital Era. *Avant Garde*, 08(02), 178–190.
- Treem, J. W., & Leonardi, P. M. (2012). Social Media Use in Organizations: Exploring the Affordances of Visibility, Editability, Persistence, and Association. In *Communication Yearbook* (p. 36).
- Uddin, B., Maharani, A. Z., Wafa, K., & Baren, A. (2024). Pemanfaatan Fitur Instagram untuk Efektivitas Komunikasi. *Jurnal Nasional Komputasi Dan Teknologi Informasi (JNKTI)*, 7(6), 1505–1510.
- Utami, R. D., & Novianti, L. E. (2018). Hubungan Kecemburuan dengan Kualitas Hubungan Romantis Remaja Pengguna Instagram Usia 15-18 Tahun yang Berpacaran. *Journal of Psychological Science and Profesion (JPSP)*, 2(1), 83–92.
- Wijaya, C. S., Kartasmita, S., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Tarumanagara, U. (2025). Di balik rasa cemburu: peran gaya kelekatan dalam hubungan romantis. *Jurnal Komunikasi Digital Dan Penyiaran Islam*, 2(2), 1–8.