

Obsessive love disorder sebagai fenomena psikologis kontemporer: Analisis dampak dan pendekatan penyadaran yang holistik

Ferdinand Rianto Hausjah¹, Andreas Rudy Hartono²

¹ STT Bisanry Makassar

² STT Bisanry Makassar

Correspondence: ferdinandrianto@yahoo.com

ABSTRACT

Obsessive Love Disorder (OLD) is a psychological phenomenon that is increasingly prominent in contemporary romantic relationships, triggered by a combination of intrapersonal factors, developmental experiences, and the influence of digital culture. This research aims to analyze the psychological and social impact of OLD and develop a holistic awareness approach as a preventive and curative strategy. The research method uses a qualitative-descriptive approach through literature study and phenomenological analysis of the dynamics of obsessive relationships in the modern context. The results showed that OLD was closely related to insecure attachment patterns, childhood emotional trauma, low self-esteem, cognitive distortion, and intensification of digital interactions. The impacts that arise include emotional disturbances, decreased relationship quality, increased risk of harmful behaviors such as extreme control and stalking, and decreased social functioning and productivity. These findings confirm that the lack of understanding of the boundaries of healthy relationships and high digital exposure reinforce obsessive tendencies. Holistic mindfulness approaches—including psychoeducation, emotion regulation, cognitive reconstruction, identity strengthening, digital relationship management, and integrated relational interventions—have been found to be effective in increasing self-awareness and building more adaptive relationship patterns. This study recommends strengthening emotional and digital literacy and developing integrative psychological interventions to prevent and overcome OLD in the context of modern society.

Keyword:

Obsessive Love Disorder;
Psychological; Contemporary;
digital culture; holistic awareness.



© 2025 The Authors. Published by Sekolah Tinggi Teologi Bisanry (STT Bisanry). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Fenomena Obsessive Love Disorder bukanlah gejala baru dalam sejarah pengalaman manusia. Sejak masa klasik, literatur dan tragedi menggambarkan bagaimana cinta yang berlebihan dapat berubah menjadi ketergantungan emosional, tindakan posesif, bahkan kekerasan. (Yuwono et al., 2024) Namun, dalam konteks masyarakat kontemporer, dinamika ini tampak semakin menonjol dan kompleks akibat transformasi sosial, psikologis, dan teknologi yang memengaruhi cara individu membangun serta memaknai hubungan. Obsessive Love Disorder (OLD) muncul sebagai salah satu bentuk fenomena psikologis modern yang menunjukkan bagaimana cinta yang idealnya bersifat mutual, sehat, dan berkesadaran dapat berkembang menjadi obsesi yang menggerus integritas pribadi maupun relasi.

Kurniawan dkk menjelaskan bahwa secara konseptual, Obsessive Love Disorder dipahami sebagai kondisi ketika seseorang mengalami keterikatan emosional yang ekstrem terhadap pasangan atau objek kasih tertentu, hingga menampilkan perilaku intrusif, kebutuhan kontrol yang tinggi, dan kesulitan membedakan batasan antara diri dan orang lain. (Kurniawan et al., 2020). Demikian juga ditegaskan oleh doron dkk bahwa meskipun belum tercatat secara formal sebagai diagnosis klinis dalam

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, berbagai ahli psikologi dan psikiatri memandang Obsessive Love Disorder sebagai konstruksi yang relevan karena berkaitan dengan gangguan kelekatan (*attachment disorders*), disregulasi emosi, serta pola pikir obsesif-kompulsif dalam konteks hubungan interpersonal. (Doron et al., 2016) Dengan demikian, Obsessive Love Disorder dapat dipahami sebagai manifestasi dari ketidakseimbangan kebutuhan dasar manusia: kebutuhan akan koneksi yang aman dan kebutuhan akan otonomi.

Perkembangan budaya digital turut memperkuat kompleksitas fenomena ini. Media sosial, aplikasi pesan instan, dan platform kencan daring memfasilitasi hubungan yang intens namun rapuh. Kemudahan mengakses informasi pribadi seseorang, kemampuan memantau aktivitas secara real time, serta ekspektasi responsivitas yang tinggi menciptakan kondisi psikologis baru yang dapat memicu atau memperburuk obsesi romantis. Idealisasi hubungan melalui narasi media, budaya populer, dan algoritma digital membentuk standar cinta yang tidak realistis, seperti anggapan bahwa cinta sejati harus selalu hadir, selalu terhubung, dan selalu memberi perhatian penuh. Dalam kondisi ini, rasa cemas terhadap kehilangan, ketakutan akan penolakan, dan kebutuhan validasi dapat berubah menjadi kecenderungan obsesif yang merusak.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu dengan pola kelekatan tidak aman di mana seseorang merasa mudah cemas, takut ditinggalkan, sangat membutuhkan kepastian, dan cenderung bergantung secara emosional pada orang lain. (Ibrahim, 2021) Demikian pula seseorang yang cenderung menjaga jarak, sulit membuka diri, menghindari kedekatan emosional, dan lebih nyaman bergantung pada diri sendiri daripada pada orang lain, lebih rentan mengembangkan kecenderungan cinta obsesif. (Angela & Ariela, 2021) Faktor lainnya meliputi harga diri yang rendah, ketergantungan emosional yang tinggi, distorsi kognitif dalam memaknai relasi, serta riwayat trauma masa kecil seperti pengabaian, kekerasan emosional, atau kehilangan figur signifikan. Faktor-faktor ini berinteraksi dengan tekanan sosial modern, misalnya tuntutan untuk tampil “ideal” dalam hubungan, norma romantisisme berlebihan, dan budaya kepuasan instan yang membuat individu sulit mengembangkan regulasi emosi yang sehat.

Di sisi lain, dinamika sosial di era digital menghadirkan paradoks: hubungan tampak lebih mudah dijalin, namun lebih sulit dipertahankan secara stabil. Keterhubungan yang terus-menerus dapat menciptakan ketergantungan emosional, sementara ketidakpastian dan ambiguitas relasi modern memicu kecemasan yang dapat berkembang menjadi obsesi. Dalam konteks ini, OLD bukan sekadar persoalan psikologis individual, tetapi juga fenomena sosial yang berkaitan dengan perubahan nilai, pola komunikasi, dan struktur emosional masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab munculnya perilaku cinta obsesif dalam konteks psikologi modern dan budaya digital. Menganalisis dampak OLD terhadap kondisi emosional, perilaku, dan relasi interpersonal serta menawarkan pendekatan penyadaran yang holistik sebagai alternatif intervensi preventif dan kuratif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur untuk menganalisis fenomena Obsessive Love Disorder (OLD) dalam konteks psikologis dan budaya digital kontemporer. Data dikumpulkan dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal psikologi dan psikiatri, buku teori kelekatan dan regulasi emosi, artikel penelitian mengenai dinamika relasi modern, serta publikasi terkait dampak budaya digital dalam sepuluh tahun terakhir. Proses pengumpulan data dilakukan melalui teknik documentary review, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan faktor penyebab, dampak psikologis, serta pendekatan penyadaran holistik yang relevan bagi pencegahan dan penanganan OLD. Validitas data dijaga melalui teknik triangulation of sources dengan membandingkan temuan dari berbagai literatur akademis sehingga menghasilkan sintesis yang komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Obsessive Love Disorder

Karakteristik Obsessive Love Disorder mencerminkan pola keterikatan emosional yang tidak sehat, di mana individu mengalami kebutuhan cinta yang intens dan tidak proporsional terhadap pasangannya. Salah satu karakter kunci dari Obsessive Love Disorder adalah ketergantungan emosional yang ekstrem, ketika seseorang merasa bahwa kebahagiaan, keamanan, bahkan keberhargaan dirinya hanya dapat diperoleh melalui hubungan tersebut. Ketergantungan ini kemudian memunculkan rasa takut kehilangan yang sangat intens, sehingga individu terus-menerus merasa cemas, mempersepsikan ancaman pada hubungan meskipun tidak ada bukti objektif, dan mengembangkan sikap waspada berlebihan terhadap setiap tanda yang dapat ditafsirkan sebagai potensi penolakan. Dalam kondisi ini, kecemasan tersebut sering berubah menjadi kebutuhan kontrol yang berlebihan, baik dalam bentuk mengatur aktivitas pasangan, membatasi interaksi sosial, maupun mencoba memengaruhi keputusan pribadi pasangan demi memastikan hubungan tetap berada dalam jangkauan kendalinya. (Ma'rifah & Budiani, 2012)

Kebutuhan kontrol tersebut biasanya beriringan dengan perilaku posesif dan intrusif, seperti memeriksa pesan pribadi, menuntut laporan aktivitas secara terus-menerus, atau menyelidiki kehidupan pasangan secara obsesif. Tindakan tersebut sering dibenarkan oleh pelaku sebagai ekspresi cinta, namun sebenarnya mencerminkan ketidakmampuan mengelola kecemasan internal dan ketakutan akan penolakan. Di sisi lain, individu dengan Obsessive Love Disorder juga kerap menunjukkan idealisasi berlebihan terhadap pasangan, memandang pasangan sebagai figur sempurna tanpa kekurangan, yang kemudian menjadikan hubungan sebagai pusat eksistensi dirinya. Idealisasi ini dapat berubah menjadi kekecewaan atau kemarahan yang intens ketika realitas tidak sesuai dengan gambaran ideal yang

diciptakan. Auliya dalam penelitiannya menemukan bahwa Obsessive Love Disorder ditandai oleh ketidakmampuan menetapkan batas personal, baik dalam mengenali emosi diri maupun menghormati batasan pasangan. Kelemahan dalam membangun batasan pribadi menyebabkan hubungan menjadi tidak seimbang, diwarnai sikap invasif, ketidakstabilan emosi, dan pola interaksi yang tidak sehat.(Auliya, 2023)

Karakteristik-karakteristik ini secara keseluruhan berdampak pada penurunan stabilitas emosi, meningkatnya konflik interpersonal, serta terbentuknya dinamika relasi yang toksik. Hubungan yang seharusnya menjadi ruang aman justru berubah menjadi arena kecemasan, kontrol, dan ketidakpastian emosional, baik bagi individu dengan Obsessive Love Disorder maupun pasangannya. Oleh karena itu, memahami karakteristik Obsessive Love Disorder sangat penting sebagai langkah awal untuk merumuskan intervensi psikologis yang tepat, termasuk pendekatan penyadaran diri, konseling relasional, dan pembentukan pola keterikatan yang lebih sehat.

Faktor Penyebab Obsessive Love Disorder

Faktor Penyebab Obsessive Love Disorder melibatkan kombinasi dinamika psikologis, pengalaman perkembangan, serta pengaruh sosial-kultural yang membentuk pola cinta yang tidak sehat. Salah satu faktor utama adalah pola kelekatan tidak aman yang terbentuk sejak masa kanak-kanak. Individu dengan rasa cemas ditinggalkan (*anxious attachment*) cenderung menunjukkan ketergantungan emosional tinggi, selalu merasa hubungan berada dalam ancaman, dan membutuhkan kepastian berulang dari pasangan. Sebaliknya, mereka yang memiliki *avoidant attachment* (*menghindari kedekatan emosional*) sering kali mengalami ambivalensi di satu sisi menginginkan kedekatan, namun di sisi lain takut keterikatan mendalam yang kemudian menghasilkan pola tarik-ulur dalam hubungan. Ketidakamanan dalam kelekatan ini menjadi fondasi psikologis bagi kecenderungan obsesif.(Danahfatin & Rizka, 2024)

Di samping itu, trauma emosional masa kecil seperti pengabaian, penolakan, kekerasan emosional, atau kehilangan figur signifikan berperan besar dalam membentuk respons emosional yang maladaptif. Pengalaman-pengalaman tersebut menciptakan luka relasional yang membuat individu memandang hubungan sebagai sumber ancaman sekaligus kebutuhan yang harus dipertahankan mati-matian.(Ibrahim, 2022) Ketakutan ditinggalkan (*fear of abandonment*) yang muncul dari trauma ini kemudian mendorong perilaku obsesif, posesif, atau kontrol berlebihan terhadap pasangan sebagai mekanisme kompensasi untuk mencegah rasa sakit serupa terulang kembali.

Faktor lain yang berperan adalah harga diri yang rendah, di mana individu tidak memiliki persepsi positif tentang dirinya sehingga menjadikan pasangan sebagai satu-satunya sumber identitas, nilai diri, dan validasi emosional.(Yuliani & Khoiryasdien, 2023) Ketika harga diri bergantung sepenuhnya pada kehadiran pasangan, hubungan berubah menjadi kebutuhan yang bersifat kompulsif, bukan lagi interaksi yang didasari kepercayaan dan keseimbangan. Ketidakmampuan membangun self-

worth secara internal membuat individu rentan jatuh pada ketergantungan ekstrem yang menjadi ciri utama Obsessive Love Disorder.

Selain faktor intrapersonal, pengaruh budaya digital juga menjadi pemicu kuat dalam konteks kontemporer. Paparan media sosial, fitur *real-time interaction*, dan algoritma yang mempromosikan narasi cinta ideal sering kali memperkuat kecenderungan obsesif. Media digital menormalisasi perilaku pemantauan seperti *checking*, *stalking online*, atau *constant texting* sebagai bentuk perhatian, padahal tindakan tersebut dapat memperkuat dinamika posesif dan ketergantungan. Di era digital, hubungan tidak hanya berlangsung secara fisik, tetapi juga termanifestasi dalam jejak digital yang selalu dapat dipantau, sehingga memudahkan munculnya perilaku kontrol dan kecemasan relasional. (Yanti et al., 2023)

Akhirnya, distorsi kognitif memainkan peran penting dalam memperkuat Obsessive Love Disorder. Keyakinan irasional seperti “*tanpa dia saya tidak berarti*”, “*cinta harus selalu bersama setiap saat*”, atau “*cemburu adalah bukti cinta*” menjadi pola pikir yang mengarahkan individu pada hubungan tidak sehat. Seringkali individu menginterpretasi peristiwa kecil sebagai ancaman serius, sehingga meningkatkan intensitas perilaku obsesif. (Gorelik et al., 2023) Gabungan faktor-faktor ini menciptakan pola hubungan yang rapuh, tidak stabil, dan penuh kecemasan sehingga intervensi psikologis yang holistik menjadi sangat diperlukan.

Dampak Obsessive Love Disorder

Dampak Obsessive Love Disorder sangat luas dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu maupun dinamika relasi interpersonal. Pada tingkat emosional, Obsessive Love Disorder kerap memicu gangguan afektif seperti kecemasan yang menetap, depresi, perasaan tidak aman, serta ketidakstabilan emosi yang membuat individu mudah tersinggung, curiga, dan mengalami perubahan suasana hati secara drastis. Ketergantungan emosional yang ekstrem menimbulkan siklus stres psikologis di mana individu merasa perlu selalu terhubung dengan pasangan, dan ketidakhadirannya baik fisik maupun digital dipersepsikan sebagai ancaman serius. Kondisi ini bukan hanya menguras energi mental, tetapi juga menurunkan kemampuan individu untuk merespons situasi secara rasional.

Pada ranah relasi interpersonal, dampaknya semakin nyata. Kualitas hubungan romantis cenderung memburuk karena perilaku posesif, kecemburuan kronis, dan kebutuhan kontrol yang berlebihan menciptakan suasana hubungan yang penuh tekanan. (Alif et al., 2025) Konflik menjadi lebih sering terjadi, tidak jarang disertai manipulasi emosional seperti ancaman halus untuk mempertahankan hubungan. Pasangan yang menjadi objek obsesi sering kali merasa terjebak, terkontrol, dan kehilangan ruang personal, sehingga relasi yang seharusnya bersifat mutual berubah menjadi hubungan yang toksik dan tidak setara.

Dampak lainnya adalah meningkatnya risiko perilaku berbahaya. Individu dengan kecenderungan Obsessive Love Disorder berpotensi melakukan tindakan ekstrem seperti pengawasan secara obsesif, baik secara fisik maupun digital, memantau setiap aktivitas pasangan, hingga melakukan

kontrol ketat terhadap komunikasi sosial pasangan. Dalam beberapa kasus, obsesi dapat meningkat menjadi kekerasan emosional dan bahkan fisik, terutama ketika individu merasa kehilangan kendali atas hubungan. Intensitas ketakutan ditinggalkan yang tidak terolah dapat mendorong munculnya perilaku impulsif yang berbahaya bagi diri sendiri maupun orang lain.(Freska & Mahathir, 2023)

Selain itu, Obsessive Love Disorder juga memiliki implikasi terhadap fungsi sosial dan produktivitas individu. Ketergantungan berlebihan terhadap hubungan romantis sering membuat seseorang mengabaikan jaringan sosial lainnya, termasuk keluarga, teman, dan komunitas, sehingga terjadi isolasi sosial yang semakin memperkuat lingkaran ketergantungan. Produktivitas dalam pekerjaan atau studi dapat menurun karena pikiran individu terus-menerus tersita oleh kekhawatiran terhadap hubungan. Fokus hidup yang terpusat hanya pada pasangan membuat keseimbangan kehidupan terganggu, dan individu kehilangan ruang untuk pengembangan diri, aktivitas mandiri, serta regulasi emosi yang sehat.

Secara keseluruhan, Obsessive Love Disorder bukan hanya mengganggu kesejahteraan psikologis, tetapi juga membentuk pola relasional yang tidak adaptif dan dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan identitas, fungsi sosial, dan kualitas hidup. Intervensi yang tepat menjadi sangat penting untuk memutus siklus ketergantungan dan mengembalikan keseimbangan emosional individu.

Pendekatan Penyadaran Holistik

Pendekatan Penyadaran Holistik menjadi dasar penting dalam menangani Obsessive Love Disorder (OLD) karena kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan gejala perilaku, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika emosi, pola pikir, relasi interpersonal, dan konteks digital yang mengitari individu. Pendekatan ini mengintegrasikan berbagai intervensi untuk meningkatkan kesadaran diri, memperbaiki pola relasional, dan membangun regulasi emosi yang lebih sehat. Salah satu pilar utamanya adalah psychoeducation, yaitu proses edukasi psikologis yang membantu individu memahami konsep kelekatan yang aman, batas relasi yang sehat, serta mengenali ciri-ciri hubungan yang toksik atau tidak adaptif. Melalui pemahaman yang benar, individu memperoleh kerangka berpikir baru tentang bagaimana hubungan romantis seharusnya berfungsi secara sehat dan harmonis.

Selain edukasi, aspek krusial berikutnya adalah regulasi emosi dan *mindfulness*, yang bertujuan membantu individu menyadari pola respons emosional yang impulsif dan obsesif. Latihan *mindfulness* memungkinkan individu mengamati pikiran dan perasaan tanpa harus langsung bereaksi terhadapnya, sehingga dapat mereduksi intensitas kecemasan dan ketakutan kehilangan yang sering memicu perilaku posesif. Teknik seperti bernapas dengan tenang dan sadar, menyadari apa yang terjadi di sekitar (*grounding*), dan menulis perasaan di jurnal dapat membantu seseorang lebih mampu mengendalikan emosi yang sering memicu perilaku obsesif.

Pendekatan lainnya adalah rekonstruksi kognitif, yang merupakan bagian dari terapi kognitif untuk mengidentifikasi dan menggantikan keyakinan irasional yang mendasari kecenderungan obsesif.

Keyakinan seperti “saya tidak berharga tanpa dia” atau “cinta sejati berarti selalu bersama” diperiksa kembali dan diubah menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan realistis. Proses ini penting karena distorsi kognitif sering kali memperkuat ketergantungan emosional, perilaku kontrol, serta persepsi ancaman dalam hubungan.

Selain itu, penyadaran holistik juga menekankan penguatan identitas dan harga diri, karena banyak individu dengan Obsessive Love Disorder yang bergantung pada pasangan sebagai sumber utama nilai diri. Intervensi diarahkan untuk membangun kemandirian emosional, memperluas minat dan aktivitas pribadi, serta membantu individu mengenali kompetensi dan potensi dirinya. Dengan identitas yang lebih kokoh, individu tidak lagi menggantungkan rasa aman dan makna hidup sepenuhnya pada hubungan romantis.

Dalam konteks modern, manajemen relasi digital juga menjadi bagian strategis dari penyadaran holistik. Era digital memberikan ruang bagi perilaku pemantauan berlebihan, kecemburuan berbasis aktivitas online, atau kebutuhan komunikasi yang tidak realistis. (Putri & Husna, 2024) Oleh karena itu, individu perlu memahami cara menetapkan batas digital, mengurangi kebiasaan memeriksa aktivitas pasangan, serta membangun penggunaan teknologi yang lebih sehat dan tidak reaktif. Kesadaran ini membantu mereduksi perilaku obsesif yang diperkuat oleh dunia digital.

Pendekatan holistik melibatkan pendekatan relasional terpadu, yang difokuskan pada membangun komunikasi yang lebih terbuka, penetapan batas yang jelas, serta penguatan rasa aman dalam hubungan. Pendekatan ini dapat dijalankan melalui konseling pasangan atau dialog terarah yang membantu kedua belah pihak memahami dinamika emosional masing-masing. Dengan dukungan pasangan, individu dapat membangun pola relasi yang lebih stabil, tidak reaktif, dan didasarkan pada kepercayaan serta saling menghormati.

Secara keseluruhan, pendekatan penyadaran holistik menggabungkan intervensi emosional, kognitif, relasional, dan digital dalam satu kerangka pemulihan yang komprehensif. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada meredakan gejala obsesif, tetapi juga mengatasi akar psikologis dan sosial yang memengaruhi pola cinta obsesif, sehingga memungkinkan individu membangun hubungan yang lebih sehat, seimbang, dan berkelanjutan.

Temuan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Obsessive Love Disorder (OLD) muncul sebagai fenomena psikologis yang semakin relevan dalam konteks relasi modern, terutama dipengaruhi oleh dinamika psiko-digital dan perubahan budaya interaksi. Pertama, penelitian menemukan bahwa individu dengan pola kelekatan tidak aman dan riwayat trauma emosional memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami ketergantungan ekstrem dan ketakutan intens terhadap kehilangan.

Kondisi ini diperkuat oleh harga diri rendah, yang membuat individu menjadikan hubungan romantis sebagai sumber utama rasa aman dan validasi diri. Temuan lainnya mengungkap bahwa budaya digital turut memperparah kecenderungan obsesif melalui mekanisme pemantauan real-time,

idealisasi hubungan di media sosial, serta ekspektasi komunikasi yang tidak realistis. Gejala seperti kecemburuan berbasis aktivitas online, *overchecking*, dan perilaku kontrol digital ditemukan sebagai pola yang sangat dominan. Selain itu, penelitian juga memperlihatkan bahwa banyak individu tidak memiliki kesadaran memadai tentang batas relasi yang sehat maupun kemampuan regulasi emosi, sehingga perilaku posesif sering disalahartikan sebagai ekspresi cinta. Intervensi psikologis yang dilakukan melalui pendekatan holistik terbukti meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta kemampuan membangun relasi lebih stabil, sehingga menunjukkan bahwa penanganan yang integratif memiliki efektivitas signifikan dalam memutus siklus ketergantungan obsesif.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa rekomendasi diajukan untuk mencegah dan menangani Obsessive Love Disorder secara lebih efektif dan berkelanjutan. Pertama, diperlukan program psychoeducation publik yang berfokus pada literasi emosional, pendidikan kelekatan, dan pemahaman batas relasi sehat, khususnya bagi remaja dan dewasa muda yang banyak berinteraksi melalui media digital.

Kedua, praktisi psikologi dianjurkan mengintegrasikan intervensi berbasis regulasi emosi, mindfulness, dan rekonstruksi kognitif dalam proses terapi untuk membantu individu mengelola kecemasan relasional dan menggantikan keyakinan irasional yang memperkuat obsesi.

Ketiga, pengembangan modul manajemen relasi digital perlu menjadi bagian dari konseling modern agar individu dapat membangun kesadaran kritis dalam menggunakan media sosial dan teknologi komunikasi.

Keempat, direkomendasikan adanya konseling pasangan yang berfokus pada komunikasi empatik, penetapan batas, dan pembentukan rasa aman bersama, terutama pada pasangan yang telah menampilkan pola relasional toksik.

Kelima, penelitian lanjutan perlu mengeksplorasi hubungan lebih mendalam antara faktor psiko-digital, algoritma media sosial, dan pembentukan perilaku obsesif dalam relasi romantis, mengingat perkembangan teknologi yang semakin kompleks. Secara keseluruhan, saran-saran ini diharapkan dapat memperkaya strategi preventif dan kuratif dalam menangani OLD dan membangun kualitas relasi yang lebih sehat di era modern.

KESIMPULAN

Obsessive Love Disorder (OLD) merupakan fenomena psikologis kontemporer yang semakin menonjol dalam dinamika relasi modern, terutama karena pengaruh pola kelekatan tidak aman, trauma emosional masa lalu, harga diri rendah, dan intensifikasi interaksi melalui budaya digital. OLD tidak hanya memunculkan ketergantungan dan kecemasan relasional, tetapi juga menciptakan pola hubungan yang tidak sehat, seperti perilaku posesif, kontrol ekstrem, dan kecemburuan kronis yang dapat mengarah pada konflik, manipulasi, maupun kekerasan interpersonal. Dampaknya tidak berhenti pada ranah emosional dan relasional, tetapi juga merembes pada fungsi sosial, produktivitas, serta

perkembangan identitas individu. Temuan penelitian menegaskan bahwa minimnya pemahaman mengenai batas relasi yang sehat serta tingginya pengaruh digital memperkuat kecenderungan obsesif, sehingga penanganan memerlukan pendekatan yang lebih integratif. Pendekatan penyadaran holistik—meliputi psychoeducation, regulasi emosi, rekonstruksi kognitif, penguatan identitas, manajemen relasi digital, dan intervensi relasional terpadu—terbukti efektif dalam membantu individu memahami akar permasalahan, memulihkan keseimbangan emosional, dan membangun pola relasi yang lebih sehat. Dengan demikian, upaya preventif dan kuratif terhadap OLD memerlukan kerja sama antara individu, profesional kesehatan mental, serta masyarakat luas melalui pendidikan emosional dan literasi digital yang lebih kuat, agar relasi romantis dapat berkembang dalam konteks yang aman, adaptif, dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, Q. A., Koesworo Setiawan, & Agustini. (2025). Peran Keterbukaan dalam Mengurangi Perilaku Posesif pada Hubungan Romantis Mahasiswa. *Karimah Tauhid*, 4(1), 319–329. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v4i1.17073>
- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p04>
- Auliya, S. N. (2023). ATTACHMENT DAN PENYESUAIAN DIRI DALAM PERKAWINAN. *Jurnal Psikologi*, 11(1).
- Danahfatin, A., & Rizka, C. M. (2024). PENGARUH ATTACHMENT STYLES TERHADAP KETERGANTUNGAN EMOSIONAL REMAJA BERPACARAN. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(1), 27–28. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v15i01.974>
- Doron, G., Derby, D., Szepsenwol, O., Nahaloni, E., & Moulding, R. (2016). Relationship Obsessive–Compulsive Disorder: Interference, Symptoms, and Maladaptive Beliefs. *Frontiers in Psychiatry*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00058>
- Freska, W., & Mahathir. (2023). *Gangguan Perilaku Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri .
- Gorelik, M., Szepsenwol, O., & Doron, G. (2023). Promoting couples' resilience to relationship obsessive compulsive disorder (ROCD) symptoms using a CBT-based mobile application: A randomized controlled trial. *Heliyon*, 9(11), e21673. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21673>
- Kurniawan, Yudani, H., & Wirawan, I. G. N. (2020). Perancangan Video Musik Naratif untuk Menambah Kesadaran Remaja Tingkat Akhir Mengenai Bahaya Obsessive Love Disorder. . *Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, 20(1), 46-51.
- Ma'rifah, N. L., & Budiani, M. S. (2012). HUBUNGAN ANTARA ATTACHMENT STYLE DAN SELF-ESTEEM DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.26740/jppt.v3n1.p17-27>
- Putri, R. J., & Husna, W. A. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Perilaku Internet Infidelity Pada Pasangan Menikah Di Sumatera Barat. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i1.2784>

- Yanti, P. D., Sardin, & Fajria, U. N. (2023). Pengaruh Interaksi Digital terhadap Tingkat Cyber Dating Abuse pada Generasi Z. *ENTITA: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(1), 139–154. <https://doi.org/10.19105/ejpis.v5i1.8100>
- Yuliani, W., & Khoiryasdien, A. D. (2023). HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN HIDUP PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN DI YOGYAKARTA. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5356–5363. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i12.1931>
- Yuwono, E. S. Y., Wibowo, D. H., Goszal, I. M. P., & Aryani, F. (2024). Memahami Kompleksitas Cinta: Dinamika Relasi Toxic Pada Perempuan Jawa . *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 23(1), 88–102.
- Ziliwu, G. M. A. (2019). *Tipe Kelekatan Masa Dewasa Awal ditinjau dari Trauma Masa Anak*.