



## Pengalaman Regulasi Emosi dalam menghadapi *Romantic Jealousy* pada Dewasa Awal yang sedang Berpacaran

### Emotion Regulation Experiences in Coping with Romantic Jealousy among Dating Emerging Adults

Elviana Rizky Maharani<sup>1\*</sup>, Zerlinda Christine Aldira Sanam<sup>2</sup>, Diana Aipipidely<sup>3</sup>

Published online: 3 Juli 2026

#### ABSTRACT

Romantic jealousy is an emotional response that arises when individuals perceive a threat to their romantic relationship. The experience of jealousy involves not only emotional reactions but also cognitive processes, behavioral responses, and the ways individuals regulate their emotions. This study aimed to explore emotion regulation experiences in coping with romantic jealousy among emerging adults who are involved in romantic relationships. A qualitative approach with a descriptive design was employed. The participants consisted of eight university students in emerging adulthood who had experienced jealousy in a romantic relationship. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Thematic Analysis. The findings revealed four major themes: triggers of jealousy, the dynamics of romantic jealousy, emotion regulation strategies, and changes in emotion regulation. The results indicate that romantic jealousy generates various cognitive, emotional, and behavioral responses and may also contribute to changes in individuals' emotion regulation abilities over time. These findings provide a deeper understanding of how emerging adults experience and manage romantic jealousy within the context of romantic relationships.

**Keywords:** romantic jealousy, emotion regulation, emerging adulthood, romantic relationships, thematic analysis.

**Abstrak.** Kecemburuan romantis (*romantic jealousy*) merupakan respons emosional yang muncul ketika individu mempersepsikan adanya ancaman terhadap hubungan romantis yang dimiliki. Pengalaman kecemburuan tidak hanya melibatkan aspek emosional, tetapi juga proses kognitif, perilaku, serta cara individu meregulasi emosi yang muncul. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman regulasi emosi dalam menghadapi *romantic jealousy* pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan romantis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Partisipan penelitian berjumlah 8 orang mahasiswa dewasa awal yang pernah mengalami kecemburuan dalam hubungan romantis. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan Analisis Tematik. Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama, yaitu pemicu kecemburuan, dinamika *romantic jealousy*, strategi regulasi emosi, dan perubahan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa *romantic jealousy* tidak hanya memunculkan berbagai respons kognitif, emosional, dan perilaku, tetapi juga dapat diikuti oleh perubahan kemampuan regulasi emosi pada individu.

**Keywords:** *romantic jealousy*, regulasi emosi, dewasa awal, hubungan romantis, analisis tematik.

#### PENDAHULUAN

Setiap individu mengalami perkembangan sepanjang masa hidupnya. Terdapat delapan tahap perkembangan pada kehidupan seseorang, yang dimulai dari periode prakelahiran, bayi, masa kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan, dan

<sup>1\*3</sup> Universitas Nusa Cendana

\*) *corresponding author*

Elviana Rizky Maharani  
Jalan Adisucipto Penfui, Kelurahan Penfui, Kecamatan  
Maulafa, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Kode Pos  
85228, Indonesia  
Email: [elvianarizky122@gmail.com](mailto:elvianarizky122@gmail.com)

akhir, masa remaja, masa dewasa awal, dewasa menengah dan dewasa akhir (Santrock. Salah satu tahap kritis dalam masa perkembangan adalah masa dewasa awal. Individu yang berada pada fase dewasa awal merupakan individu yang berada pada rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2021). Pada fase ini, individu mulai menempatkan hubungan romantis sebagai aspek yang berpengaruh dalam kehidupannya, dimana relasi yang terbentuk mulai berorientasi pada komitmen, kelekatan emosional dan stabilitas hubungan (Lutfi, 2025). Pada tahap dewasa awal, individu mulai menjalin hubungan romantis yaitu berpacaran. Berpacaran adalah jalinan hubungan romantis antara dua individu yang saling mengenal, berkomunikasi dan membangun keintiman (Sternberg, 1986). Dalam hubungan romantis, individu tidak hanya mengalami emosi positif seperti cinta, kebahagiaan, dan kelekatan, tetapi di sisi lain juga terdapat berbagai tantangan emosional yang dialami oleh individu yang berada dalam hubungan romantis, salah satunya adalah kecemburuan romantis (*romantic jealousy*) (Meier et al., 2024). *Romantic jealousy* merupakan respons individu yang menimbulkan kecurigaan dan kecemasan terhadap kesetiaan dari individu yang menjadi pasangannya (Pfeiffer & Wong, 1989). Hal ini dapat muncul ketika individu merasa bahwa terdapat ancaman baik yang nyata maupun ancaman yang dipersepsikan terhadap hubungan yang sedang dijalani. *Romantic jealousy* dapat memunculkan emosi negatif seperti marah, cemas, takut kehilangan, serta perasaan tidak aman, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada meningkatnya konflik, perilaku posesif, menurunnya kepuasan hubungan, hingga munculnya perilaku agresif. Purnama (2021) melaporkan tentang kasus seorang pria berinisial DH (21) di Kabupaten Garut yang membunuh pacarnya secara sadis disungai cimalaka dikarenakan persoalan cemburu melihat pacarnya sering chatting dengan laki-laki lain sehingga DH merasa telah diselingkuhi oleh pacarnya, karna itu DH tega melakukan hal tersebut kepada pacarnya. Selain itu, laporan *Timex.com* (2025) mengungkapkan kasus seorang pria di Kupang yang berinisial GA (23) yang melakukan penganiyaan pada kekasihnya berinisial CJ (21). Hal ini terjadi diduga karena tidak sengaja menemukan percakapan antara CJ dengan seorang pria. Berdasarkan kasus tersebut, menunjukkan bahwa apabila kecemburuan dalam hubungan romantis tidak dikelola secara adaptif, hal ini dapat berkembang menjadi pola perilaku agresif dan kekerasan.

Berdasarkan kasus diatas, *romantic jealousy* merupakan respon emosional yang umum terjadi di kalangan dewasa awal, mengingat pada fase ini individu mulai membentuk hubungan romantis yang lebih serius. Meskipun hal ini merupakan respons yang secara umum terjadi dalam konteks hubungan romantis, respons tersebut dapat berbeda-beda bagi setiap individu yang menjalaninya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa *romantic jealousy* berpotensi menyebabkan perilaku yang dapat merugikan orang lain dan bahkan pasangan apabila tidak dikelola dengan baik. Salah satu aspek yang berperan terhadap pengalaman kecemburuan adalah bagaimana individu mampu mengelola serta meregulasi emosi yang muncul dalam dirinya. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami serta mengelola pengalaman dan ekspresi emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2015). Dalam konteks *romantic jealousy*, regulasi emosi tidak hanya berperan sebagai mekanisme pengendalian, tetapi juga sebagai proses internal yang membentuk bagaimana individu memaknai dan mengekspresikan kecemburuan yang dialami. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung merespons kecemburuan secara lebih adaptif, karena regulasi emosi yang adaptif dapat menurunkan respons kecemburuan yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi yang adaptif memungkinkan kecemburuan dipahami sebagai emosi yang dapat direfleksikan. Sebaliknya, individu yang kesulitan dalam meregulasi emosi cenderung lebih memaknai kecemburuan sebagai pengalaman yang sulit dikendalikan, sehingga lebih rentan menampilkan respon emosional yang berlebihan, seperti kemarahan, kecurigaan berlebih, dan perilaku agresif ketika menghadapi situasi yang memicu *romantic jealousy* (Fávero et al., 2021).

Meskipun *romantic jealousy* merupakan fenomena yang umum terjadi dalam hubungan romantis, berbagai penelitian sebelumnya lebih banyak membahas mengenai regulasi emosi dan kaitannya dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan romantis. Namun, hingga saat ini sebagian besar penelitian masih menekankan pada hubungan antarvariabel dan masih mengkaji regulasi emosi dan *romantic jealousy* secara terpisah, sehingga belum sepenuhnya menggali secara mendalam mengenai bagaimana individu dewasa awal secara subjektif mengalami dan memaknai proses regulasi emosi ketika menghadapi *romantic jealousy*.

## TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Santrock, (2019), dewasa awal merupakan fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti bagaimana individu mampu untuk mengambil keputusan, mengelola emosi, serta membentuk hubungan interpersonal yang matang bersama lawan jenis. Pfeiffer & Wong, (1989) *romantic jealousy* merupakan sebuah konstruksi multidimensional yang terdiri dari tiga aspek utama, yaitu kecemburuan kognitif, emosional, dan perilaku. Kecemburuan kognitif ditandai oleh munculnya pikiran curiga, asumsi negatif, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan ketidaksetiaan pasangan. Selanjutnya, kecemburuan emosional berkaitan dengan reaksi afektif yang muncul, yang meliputi perasaan marah, cemas, serta rasa takut kehilangan. Adapun kecemburuan perilaku tercermin dalam tindakan-tindakan yang dilakukan individu sebagai respon terhadap ancaman tersebut, seperti perilaku posesif, pengawasan berlebihan, atau upaya membatasi interaksi pasangan dengan orang lain. Menurut Gross (1998), regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi berperan sebagai mekanisme utama dalam mengelola *romantic jealousy*. (Gross, 2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi memengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi, termasuk emosi negatif yang muncul dalam hubungan interpersonal.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman *romantic jealousy* dan regulasi emosi pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan romantis. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 8 mahasiswa dewasa awal yang sedang menjalani hubungan romantis dan memiliki pengalaman *romantic jealousy*. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, yaitu berada pada rentang usia dewasa awal, sedang menjalani hubungan romantis, serta pernah mengalami kecemburuan dalam hubungan tersebut. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk memudahkan proses analisis data.

Prosedur penelitian diawali dengan proses identifikasi dan perekrutan partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Setelah memperoleh persetujuan partisipan melalui informed consent, peneliti melaksanakan wawancara dan melakukan pencatatan data yang relevan. Hasil wawancara kemudian ditranskripsikan dan dianalisis secara sistematis untuk mengidentifikasi pola-pola makna yang muncul dari pengalaman partisipan. Analisis data dilakukan menggunakan Analisis Tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006). Analisis dilakukan melalui enam tahapan, yaitu familiarisasi data, menghasilkan kode awal, mencari tema, meninjau tema, mendefinisikan dan memberi nama tema, serta menyusun laporan hasil penelitian. Melalui proses tersebut, peneliti mengidentifikasi tema-tema yang menggambarkan pengalaman *romantic jealousy* dan regulasi emosi pada partisipan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 8 orang individu dewasa awal yang berada pada rentang usia 18-25 tahun menghasilkan empat tema utama yang menggambarkan pengalaman regulasi emosi alam menghadapi *romantic jealousy* pada dewasa awal, yaitu pemicu kecemburuan, dinamika *romantic jealousy*, strategi regulasi emosi, dan perubahan regulasi emosi. Keempat tema

tersebut terdiri atas beberapa subtema yang menjelaskan pengalaman partisipan secara lebih mendalam.

Tema pertama menggambarkan berbagai faktor yang memicu munculnya *romantic jealousy* pada partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemburuan dipicu oleh tiga subtema utama, yaitu persepsi ketidakamanan dalam hubungan, komunikasi dan keterbukaan, serta kehadiran pihak ketiga. Persepsi ketidakamanan dalam hubungan ditunjukkan melalui perasaan tidak diprioritaskan, kebutuhan akan perhatian dan validasi dari pasangan, sensitivitas terhadap respons pasangan, penurunan intensitas pertemuan, keinginan memiliki pasangan secara eksklusif, serta adanya *trust issue*. Kondisi ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap perubahan dalam dinamika hubungan romantis yang dijalani, sehingga perubahan kecil dalam perilaku pasangan dapat memunculkan kekhawatiran serta ketidaknyamanan secara emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Richter et al. (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan *attachment anxiety* cenderung lebih sensitif terhadap ancaman dalam hubungan, memiliki kebutuhan yang besar terhadap kepastian hubungan, serta menunjukkan kekhawatiran yang lebih tinggi terhadap kemungkinan kehilangan pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya bereaksi terhadap situasi yang terjadi secara langsung, tetapi juga dipengaruhi oleh kebutuhan emosional yang dimiliki dalam hubungan romantis. Individu yang memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap perhatian, validasi, dan kepastian dalam hubungan cenderung menjadi lebih peka terhadap perubahan perilaku pasangan. Akibatnya, perubahan kecil seperti berkurangnya intensitas pertemuan atau perubahan respons pasangan dapat memperoleh makna yang lebih besar bagi individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Fernandez et al, (2023) yang menjelaskan bahwa *perceived threat* menjadi faktor *romantic jealousy* yang muncul ketika individu menghadapi ancaman atau kemungkinan kehilangan hubungan yang bernilai bagi dirinya.

Selain itu, kurangnya komunikasi dan keterbukaan dengan pasangan menyebabkan munculnya berbagai asumsi yang memperkuat kecemburuan. Ketika komunikasi berjalan dengan baik, individu dapat memperoleh kejelasan mengenai perilaku maupun kondisi yang dialami pasangan sehingga dapat mengurangi munculnya kesalahpahaman. Sebaliknya, ketika komunikasi dan keterbukaan berjalan kurang optimal, individu cenderung menilai informasi dengan interpretasi pribadi yang belum tentu sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *intimacy* dan komunikasi interpersonal dengan *romantic jealousy*. Hal ini menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran yang penting terhadap munculnya *romantic jealousy* pada individu yang sedang menjalin hubungan romantis. Hal ini juga dapat dimaknai bahwa komunikasi interpersonal yang baik berperan dalam membangun rasa aman, kepercayaan, dan kejelasan dalam hubungan romantis. Sebaliknya, komunikasi yang kurang efektif dapat meningkatkan kemungkinan individu memunculkan persepsi ancaman dalam hubungan sehingga memperkuat munculnya *romantic jealousy*.

Kehadiran pihak ketiga juga dipersepsikan sebagai ancaman terhadap hubungan sehingga memicu munculnya *romantic jealousy*. Kehadiran pihak ketiga dalam penelitian ini tidak selalu mengarah pada adanya perselingkuhan secara nyata, tetapi dapat berupa interaksi pasangan dengan orang lain yang dianggap terlalu dekat. Dalam menghadapi situasi tersebut, individu cenderung menilai interaksi pasangan dengan orang lain sebagai ancaman terhadap hubungan yang sedang dijalani. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pollet & Saxton, (2020) mengenai karakteristik rival (*rival characteristics*) dalam *romantic jealousy*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu cenderung menunjukkan kecemburuan yang lebih tinggi ketika terdapat orang lain yang dipersepsikan memiliki karakteristik yang dapat mengancam hubungan yang dimiliki.

Tema kedua menggambarkan proses psikologis yang dialami partisipan ketika menghadapi kecemburuan romantis. Dinamika tersebut terdiri atas respons kognitif, emosional, dan perilaku. Pada aspek kognitif, partisipan menunjukkan kecenderungan *overthinking*, kecurigaan terhadap pasangan, asumsi negatif, dan membandingkan perlakuan pasangan dengan orang lain. Penilaian tersebut kemudian memunculkan respons emosional berupa kemarahan dan kesedihan. Selanjutnya, emosi

tersebut diekspresikan melalui berbagai perilaku seperti menyindir pasangan, menarik diri dari interaksi sosial, dan menunjukkan luapan emosi. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Pfeiffer & Wong bahwa kecemburuan terdiri dari komponen kognitif, emosional, dan perilaku. Komponen kognitif merujuk pada pikiran-pikiran yang muncul terkait adanya ancaman terhadap hubungan, seperti kecurigaan, kekhawatiran, maupun perhatian yang berlebihan terhadap perilaku pasangan. Temuan ini sejalan dengan *Cognitive Appraisal Theory* yang dikemukakan oleh (Lazarus, 1991). Menurut Lazarus, emosi tidak muncul secara otomatis sebagai akibat dari suatu peristiwa, melainkan sebagai hasil dari penilaian individu terhadap makna peristiwa tersebut. Individu terlebih dahulu mengevaluasi apakah suatu situasi menguntungkan, merugikan, atau mengancam kesejahteraannya sebelum mengalami respons emosional tertentu. Dengan demikian, emosi merupakan hasil dari interpretasi individu terhadap suatu peristiwa, bukan semata-mata akibat dari peristiwa itu sendiri.

Tema ketiga menggambarkan berbagai strategi yang digunakan partisipan untuk mengelola emosi akibat kecemburuan. Strategi yang ditemukan dapat dikelompokkan menjadi strategi maladaptif dan strategi adaptif. Strategi maladaptif ditunjukkan melalui kecenderungan memendam emosi dan menahan perasaan tanpa mengungkapkannya kepada pasangan. Sementara itu, strategi adaptif ditunjukkan melalui upaya berdiskusi dengan pasangan untuk menyelesaikan masalah, mencari distraksi melalui aktivitas lain, serta menilai ulang situasi yang dihadapi untuk memperoleh pemahaman yang lebih objektif. Hal ini sejalan dengan *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross, (2002) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang digunakan oleh individu dapat bersifat maladaptif, seperti, memendam emosi dan menahan emosi,. Temuan ini menunjukkan bahwa ketika mengalami kecemburuan, beberapa partisipan cenderung mengekspresikan emosi secara berlebihan ataupun menekan emosi yang dirasakan tanpa menyelesaikan sumber masalah yang dialami. Hal tersebut sesuai dengan *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross (2002), khususnya pada tahap *response modulation*. Selanjutnya, penelitian ini juga menemukan bahwa beberapa partisipan menggunakan strategi yang bersifat adaptif, meliputi diskusi untuk menyelesaikan masalah, mencari distraksi, serta mencoba berpikir positif atau menilai ulang situasi. Hal ini menunjukkan adanya upaya partisipan untuk mengelola emosi secara lebih konstruktif ketika menghadapi situasi yang memicu kecemburuan. Berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross, (2002), hal ini merujuk pada strategi *situation modification* yaitu, individu mencoba mengubah situasi yang memicu emosi, dengan mencari kejelasan dari pasangan. Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat upaya dari individu untuk mencari distraksi yang merujuk pada strategi *attentional deployment* karena individu berusaha untuk mengalihkan perhatian dari situasi yang memicu emosi.

Sementara itu, partisipan juga melakukan upaya untuk berpikir positif atau menilai ulang situasi yang dapat dikaitkan dengan *cognitive change* atau *reappraisal*, yaitu proses individu dalam memaknai situasi dengan mengubah pola pikir yang kurang adaptif menjadi lebih adaptif. Salah satu strategi yang ditemukan adalah menilai ulang situasi dengan mencoba melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih objektif sebelum memberikan respons terhadap pasangan. Temuan tersebut sejalan dengan pandangan (Brockbank & Feldon, 2024) yang menjelaskan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang melibatkan upaya mengubah cara individu memaknai suatu situasi emosional sehingga dampak emosional yang ditimbulkan menjadi lebih terkendali

Penelitian ini kemudian menemukan hal yang menarik pada tema ke empat yaitu menunjukkan adanya perubahan regulasi emosi yang dialami partisipan setelah menghadapi pengalaman kecemburuan romantis. Perubahan tersebut terlihat pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Pada aspek kognitif, partisipan menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap pasangan dan hubungan yang dijalani. Pada aspek emosional, partisipan melaporkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi, menjadi lebih tenang, dan lebih sabar ketika menghadapi situasi yang memicu kecemburuan. Sementara itu, pada aspek perilaku, partisipan menunjukkan berkurangnya

kecenderungan untuk membatasi pasangan serta meningkatnya perilaku yang lebih adaptif dalam hubungan romantis. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa romantic jealousy tidak hanya melibatkan respons kognitif, emosional, dan perilaku, tetapi juga mendorong munculnya berbagai strategi regulasi emosi yang pada akhirnya berkontribusi terhadap perubahan cara partisipan memahami, merasakan, dan merespons situasi dalam hubungan romantis.

## KESIMPULAN

*Romantic jealousy* dalam hubungan romantis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan dinamika hubungan maupun proses internal individu. Individu sering dihadapkan pada pemicu kecemburuan, diantaranya, persepsi ketidakamanan dalam hubungan, komunikasi dan keterbukaan dalam hubungan, serta adanya pihak ketiga. Selanjutnya, individu mengalami dinamika kognitif dan emosional, ditemukan bahwa pengalaman kecemburuan melibatkan proses kognitif berupa kecurigaan, overthinking, serta penilaian terhadap dinamika hubungan. Selain itu, pengalaman kecemburuan juga memunculkan berbagai respons emosional seperti marah, sedih, kecewa, cemas, takut kehilangan, dan perasaan tidak nyaman.

Dalam menghadapi *romantic jealousy*, individu menggunakan berbagai strategi regulasi emosi. Ditemukan bahwa partisipan menggunakan strategi maladaptif maupun adaptif dalam mengelola emosi yang dirasakan. Strategi tersebut dapat dipahami melalui *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross, khususnya pada tahap *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Penelitian ini juga menemukan adanya perkembangan regulasi emosi pada partisipan. Partisipan menunjukkan perubahan dari penggunaan strategi regulasi emosi yang cenderung maladaptif menuju strategi yang lebih adaptif. Pengalaman dalam menghadapi konflik dan dinamika hubungan tampak membantu partisipan dalam memahami emosi yang dirasakan serta mengembangkan cara pengelolaan emosi yang lebih baik.

## Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

## REFERENCES

- Brockbank, R. B., & Feldon, D. F. (2024). Cognitive reappraisal: The bridge between cognitive load and emotion. *Education Sciences*, 14(8), 870.
- Fávero, M., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N., & Sousa-Gomes, V. (2021). Romantic attachment and difficulties in emotion regulation on dyadic adjustment: A comprehensive literature review. *Frontiers in Psychology*, 12, 723823.
- Fernandez, A. M., Barbato, M. T., Cordero, B., & Acevedo, Y. (2023). What's love got to do with jealousy? *Frontiers in Psychology*, 14, 1249556. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1249556>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819.
- Lutfi, H. N. M. (2025). *Regulasi Emosi Patah Hati Akibat putus Cinta Pada Dewasa Awal*. IAIN PAREPARE.
- Meier, T., Stephens, J. E., Haase, C. M., Gross, J. J., & Ford, B. Q. (2024). *Emotion regulation in romantic relationships*.
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. P. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 181–196.
- Pollet, T. V, & Saxton, T. K. (2020). Jealousy as a function of rival characteristics: Two large replication studies and meta-analyses support gender differences in reactions to rival attractiveness but not dominance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(10), 1428–1443.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span Development*. McGraw-Hill Education.  
<https://books.google.co.id/books?id=TfV7tQEACAAJ>
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.  
<https://books.google.co.id/books?id=oPaPzQEACAAJ>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119.
- Wardani, S. (2025). *Hubungan Antara Intimacy dan Komunikasi Interpersonal dengan Kecemburuan Romantis pada Pasangan Muda*. Uin Raden Intan Lampung.

*This page has been intentionally left blank*