INABA Journal of Psychology
Volume. 4, Issue. 2, 2026, pp. 95-112
P-ISSN: 2964-3074; E-ISSN: 2964-3066
Open Access



HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN *ANXIOUS ATTACHMENT* DENGAN GEJALA *RELATIONSHIP OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER* PADA MAHASISWA

Muhamad Risaf Firayya Alfirdas[1], Rifqi Farisan Akbar[2], Pratidina Ekanesia3, Prinska Damara Sastri[4]

[1,2,3,4]Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia Membangun, Bandung, Indonesia
Email: [1]muhamadrisaffa@student.inaba.ac.id, [2]Rrifqi.farisan@inaba.ac.id,
[3]pratidina.ekanesia@inaba.ac.id, [4]prinska.damara@inaba.ac.id

Informasi Artikel

Lini masa Penerbitan Artikel:
Diterima: 11-11-2026
Direvisi: 18-11-2026
Disetujui: 25-11-2026
Tersedia secara *online*: 26-11-2026

Kata Kunci:
Intensitas penggunaan media sosial, *anxious attachment*, gejala ROCD, hubungan romantis

***Keyword*:**
Social media use intensity, anxious attachment, ROCD symptoms, romantic relationship

This is an open access article under the CC BY-SA license. Copyright ©2026 by Author. Published by Universitas Indonesia Membangun

Abstrak

Tanda-tanda Relationship Obsessive-Compulsive Disorder (ROCD), berupa keraguan terus-menerus mengenai perasaan diri, pasangan, serta validitas hubungan, dapat terjadi pada mahasiswa yang tengah berpacaran media sosial dan kecemasan keterikatan diduga berkaitan dengan gejala ini. Riset ini bertujuan mengidentifikasi keterkaitan tingkat pemakaian media sosial serta anxious attachment terhadap gejala ROCD pada mahasiswa berpacaran di kawasan Bandung Raya. Metode yang digunakan bersifat kuantitatif dengan model korelasi. Peserta penelitian terdiri dari 128 mahasiswa berumur 18–25 tahun yang direkrut melalui purposive sampling, sementara data diambil melibatkan tiga alat ukur psikologi. Analisis menggunakan korelasi Pearson serta korelasi multipel. Hasilnya, intensitas pemakaian media sosial ($r = 0{,}417$ $p < 0{,}001$) dan anxious attachment ($r = 0{,}565$ $p < 0{,}001$) berhubungan positif dan signifikan dengan manifestasi ROCD dalam kategori sedang. Kedua variabel bersama-sama berkorelasi positif dan signifikan dengan tanda-tanda ROCD ($R = 0{,}575$ $F(2, 125) = 30{,}842$ $p < 0{,}001$) serta menerangkan 33,0% varians. Anxious attachment berkorelasi lebih kuat, namun selisihnya sekadar kecenderungan sebab interval kepercayaan keduanya tumpang tindih. Hasil ini berkorelasi, tetapi tidak membuktikan adanya relasi kausal.

Abstract

Indicators of Relationship Obsessive-Compulsive Disorder (ROCD), including constant uncertainties regarding one's emotions, one's partner's feelings, and the validity of the relationship, can occur in students in relationships social media and anxiety is thought to be associated to these symptoms. This study seeks to determine the connection between social media usage and anxious attachment and ROCD symptoms in dating learners in the Greater Bandung

region. The method used was quantitative with a correlation approach. The study participants were 128 students aged 18–25 years recruited through purposive sampling, while data collection involved three psychological measurement tools. Analysis employed Pearson correlation alongside multiple correlations. The findings indicated that the level of social media engagement (r = 0.417 p < 0.001) and anxious attachment (r = 0.565 p < 0.001) were positively and notably linked with moderate ROCD symptoms. The second variable covaried positively and significantly with ROCD signs (R = 0.575 F(2, 125) = 30.842 p < 0.001) and explained 33.0% of the variance. Anxious attachment weakened more strongly, but the difference was only a trend because the confidence ranges of the two overlapped. This result collapses, but does not prove a causal relationship.

1. Pendahuluan

Hubungan asmara merupakan bentuk relasi interpersonal Yang memberikan pengaruh besar dalam kehidupan seseorang, terutama mengenai kepuasan, kedekatan, serta kesejahteraan (Raymond & Poulin, 2023). Relasi seperti ini turut menjadi unsur krusial dalam perkembangan antarpribadi Dalam periode peralihan menuju usia dewasa. Selama fase dewasa tersebut, dengan cakupan penelitian pada rentang usia 18–25 tahun, seseorang mengeksplorasi identitas personal, keintiman Aspek perasaan, serta keterikatan dalam relasi percintaan (Delicia & Hasanat, 2022; Raymond & Poulin, 2023). Supaya hubungan tetap memuaskan serta berkualitas, orang yang berpacaran perlu mengembangkan keterampilan mempertahankan relasi dan menangani perselisihan bersama pasangan (Raymond & Poulin, 2023).

Kemajuan teknologi digital menjadikan komunikasi dalam relasi asmara juga terjadi melalui jejaring sosial. Platform itu memberikan Kesempatan bagi orang-orang untuk berinteraksi, saling berbagi cerita, serta memantau kegiatan pasangan mereka. Walaupun demikian, komunikasi online pun dapat menimbulkan keraguan, contohnya saat kebiasaan berkomunikasi berganti, pasangan berbincang dengan orang lain, atau balasan pesan terlambat. (Métellus & Brassard, 2025) menjelaskan bahwa platform sosial saat ini telah menjadi elemen penting dari hubungan romantis kaum muda, serta kecemburuan karena media sosial, pengawasan pasangan secara digital, dan kecemasan akan keterikatan berkaitan dengan kepuasan dalam hubungan. Sedangkan (Emond et al., 2023a) menunjukkan bahwa kecemburuan atas aktivitas media sosial pasangan di kalangan muda bisa memprediksi terjadinya kekerasan dalam relasi intim pada pengukuran berikutnya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas daring berpotensi memunculkan perasaan tidak nyaman ataupun konflik dalam hubungan asmara pasangan.

Selain perannya sebagai sarana komunikasi pribadi, Media sosial juga berperan sebagai saluran untuk penyebaran informasi dan penyampaian beragam pesan pendidikan. Melalui analisis kasus mengenai pembuat konten pendidikan Reyno Alvaro di Instagram, (Salma et al., 2025) mengungkapkan bahwa pesan disampaikan melalui perpaduan elemen verbal, misalnya narasi filosofis serta pertanyaan retoris, dan elemen visual berupa ilustrasi sederhana serta raut wajah. Corak komunikasi yang simbolik dan reflektif ini mendorong khalayak untuk turut menciptakan makna melalui Dengan begitu,

media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tapi juga menjadi ruang digital yang memungkinkan individu untuk memperoleh, mengamati, dan memaknai beragam informasi serta kegiatan orang lain.

Secara umum, keraguan dan kecemburuan dalam hubungan asmara adalah pengalaman yang lumrah untuk dirasakan. Namun, bagi sejumlah orang, keraguan tersebut dapat berkembang menjadi pemikiran repetitif yang susah dikontrol, seperti terus mempertanyakan apakah hubungan ini sesuai, meragukan perasaan pasangan, atau berulang kali mengkaji perasaannya sendiri. Fenomena ini dapat dikaji berdasarkan perspektif Gangguan Obsesif-Kompulsif dalam Hubungan (ROCD), yakni gejala obsesif-kompulsif yang berpusat pada relasi intim (Gorelik et al., 2023; Menzies & Menzies, 2024). ROCD Dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yaitu kategori pertama tanda-tanda berfokus pada relasi, yaitu keraguan obsesif mengenai perasaan pribadi serta keabsahan hubungan. Kedua, gejala berpusat pada pasangan, berupa keterpakuan obsesif pada karakteristik atau kelemahan pasangan (Gorelik et al., 2023; Tinella et al., 2023). Tanda-tanda itu bisa diikuti tindakan repetitif demi mendapatkan kepastian, seperti mengamati perasaan pribadi secara saksama, membandingkan kekasih, serta meminta konfirmasi kepada pasangan. ROCD dapat menyebabkan tekanan psikologis serta menghambat fungsi individu (Gorelik et al., 2023; Menzies & Menzies, 2024). Oleh sebab itu, ROCD harus dipisahkan dari kecemburuan sementara atau kebimbangan asmara umum, karena keraguan Tidak cukup kokoh untuk menunjukkan gejala obsesif-kompulsif.

Gambaran awal fenomena tersebut didapat melalui studi pendahuluan pada 31 responden. Temuannya, 64,5% responden sering atau amat sering mempertanyakan kelayakan hubungan yang dijalani, 54,8% meragukan apakah pasangan benar-benar mencintai mereka, 45,2% menelaah atau memeriksa perasaan pribadi terhadap pasangan, sementara 41,9% kesulitan menghentikan pemikiran mengenai keraguan dalam hubungan. Hasil ini merupakan tanda awal munculnya pengalaman ketidakpastian serta pemikiran berulang di dalam hubungan romantis. Namun, temuannya hanya bersifat eksploratif, sehingga data tersebut belum dapat dijadikan dasar untuk mengestimasi prevalensi dalam populasi ataupun mendiagnosis ROCD pada mahasiswa secara umum.

Taraf intensitas penggunaan media sosial adalah salah satu aspek yang patut dikaji sehubungan dengan gejala ROCD. Studi ini mengartikan intensitas pemakaian jejaring sosial Sebagai deskripsi mengenai tingkat keterlibatan individu dalam berbagai aktivitas di media sosial, yang dinilai berdasarkan aspek-aspek dalam instrumen penelitian yang digunakan. Keterlibatan tersebut memungkinkan individu untuk memahami aktivitas pasangannya dan hubungannya dengan individu-individu lain. Informasi yang bersifat ambigu bisa dimaknai secara beragam, tergantung karakter psikologis seseorang serta keadaan relasinya. (Métellus & Brassard, 2025) menunjukkan bahwa kecemburuan yang dipicu Tingkat penggunaan media sosial terkait dengan peningkatan pengawasan elektronik pasangan serta berkurangnya kepuasan hubungan setahun kemudian. (Emond et al., 2023a) mengatakan bahwa individu dewasa muda yang memiliki tingkat aktivitas media sosial yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kecemburuan media sosial yang lebih luas, serta (Tandon & Matti, 2026) juga Menyoroti kontribusi media sosial dalam menelaah rasa cemburu, pengawasan pasangan, dan dinamika hubungan romantis.

Relasi yang lebih langsung berhubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan manifestasi ROCD diteliti oleh (Mancin et al., 2024). Studi terhadap 211 orang yang tengah berpacaran tersebut mendapati bahwa kecanduan media sosial, mutu hubungan romantis, serta kecenderungan mengoptimalkan pilihan berkaitan dengan gejala ROCD, baik yang berfokus pada hubungan maupun pada pasangan. Namun, yang diteliti oleh studi tersebut adalah kecanduan terhadap media sosial, bukan intensitas penggunaan media sosial secara umum. Dua konsep tersebut berbeda, intensitas menunjukkan tingkat kedalaman partisipasi individu, sementara adiksi mengacu pada kebiasaan memakai yang menimbulkan masalah. Karena itu, lamanya atau seringnya pemakaian yang intens belum tentu menunjukkan adanya kecanduan. Perbedaan tersebut menjadi dasar penelaahan tingkat pemanfaatan jejaring sosial sebagai variabel tersendiri dalam kaitannya dengan gejala ROCD.

Aspek psikologis lain yang bersangkutan selain intensitas pemakaian jejaring sosial ialah keterikatan cemas, yakni kekhawatiran individu tentang penerimaan, kehadiran, serta kelangsungan kedekatan emosional bersama pasangannya. Individu yang memiliki ikatan cemas lebih kuat umumnya takut ditinggalkan dan kehilangan pasangan (Métellus & Brassard, 2025). Situasi ini mungkin berhubungan dengan keinginan memperoleh kejelasan mengenai perasaan pasangan serta kestabilan relasi. (Ghomian et al., 2024) menunjukkan bahwa keterikatan tidak aman, khususnya pola cemas, turut meramalkan gejala obsesif-kompulsif yang berorientasi pada hubungan temuan sejalan turut dikemukakan oleh (Azadegan et al., 2025; Meydani et al., 2022)Hasil tersebut menegaskan relevansi karakteristik keterikatan dalam memahami gejala ROCD, meskipun kecemasan keterikatan tidak seharusnya dianggap sebagai penyebab tunggal.

Bila melihat penelitian terdahulu, studi Pemanfaatan media sosial dalam interaksi hubungan romantis umumnya membahas kecemburuan, pengawasan terhadap pasangan, serta kepuasan hubungan (Emond et al., 2023a; Métellus & Brassard, 2025). Selain itu, kajian ROCD meneliti karakteristik gejalanya serta kerentanan Aspek psikologis yang berkaitan erat dengan dinamika hubungan romantis (Ghomian et al., 2024; Meydani et al., 2022; Tinella et al., 2023). (Mancin et al., 2024) mengaitkan Walaupun penggunaan platform media sosial telah dikaitkan dengan gejala ROCD, penelitian yang menempatkan intensitas penggunaan jejaring sosial sebagai variabel tersendiri, bukan sebagai bentuk kecanduan, serta mengkaji hubungannya dengan kelekatan cemas pada mahasiswa dalam hubungan romantis masih terbatas. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini Menganalisis keterkaitan antara variabel-variabel itu terhadap gejala ROCD, secara terpisah (parsial) ataupun serentak (simultan).

Subjek penelitian ialah mahasiswa berumur 18–25 tahun yang tengah berpacaran dan tinggal di Bandung Raya, daerah yang meliputi Kota Bandung, Kabupaten Bandung, Kabupaten Bandung Barat, dan Kota Cimahi. Kelompok ini ditentukan sebab periode dewasa awal berhubungan kuat dengan pertumbuhan relasi antarpribadi (Raymond & Poulin, 2023; Tinella et al., 2023) serta data yang relatif mudah dihimpun. Berdasarkan data (Barat, 2026), besaran populasi mahasiswa universitas di bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Ilmu Pengetahuan, dan Teknologi pada empat wilayah tersebut berjumlah 418.981 orang pada 2025. Jumlah besar tersebut semata-mata menjadi latar demografis dalam menentukan lokasi, bukan asumsi bahwa prevalensi ROCD di sini lebih banyak dibandingkan di tempat lain.

Oleh sebab itu, penelitian bertujuan mengkaji kaitan intensitas penggunaan jejaring sosial serta pola kelekatan cemas dengan gejala Gangguan Obsesif-Kompulsif dalam

Hubungan (ROCD) pada mahasiswa yang berpacaran di Bandung Raya. Temuan diharapkan memberikan bukti empiris tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, karakteristik kelekatan, dan gejala obsesif-kompulsif dalam hubungan romantis.

2. Metode

Desain dan Pendekatan

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif berdesain korelasional untuk menginvestigasi hubungan antara tingkat pemanfaatan jejaring sosial, bentuk kelekatan cemas, serta gejala Gangguan Obsesif-Kompulsif dalam Hubungan (ROCD) pada mahasiswa yang tengah berpacaran. Metode kuantitatif digunakan sebab variabel diukur melalui instrumen psikologis dan kaitannya Diolah dan diinterpretasikan menggunakan teknik analisis data statistik (CRESWELL & J. DAVID CRESWELL, n.d.). Studi terdahulu mengenai relasi interpersonal serta perilaku psikologis, misalnya strategi penyelesaian konflik dan penyesuaian perkawinan (Kurnia & Akbar, 2026) serta Kecemasan interpersonal dan perasaan kesendirian dalam hubungan parasosial (Maliawan dkk., 2026), menjadi referensi penting untuk analisis keterkaitan berbagai variabel psikologis. Keterkaitan masing-masing variabel prediktor terhadap gejala ROCD dianalisis secara terpisah, sementara keterkaitan kedua prediktor secara bersamaan terhadap gejala ROCD dianalisis secara simultan. Temuan dipahami sebagai keterkaitan statistik dan Tidak dimaksudkan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan kausal antarvariabel.

Populasi, Sampel, dan Instrumen

Peserta dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang aktif dan berasal dari wilayah Bandung Raya, termasuk Kota Bandung, Kota Cimahi, Kabupaten Bandung, serta Kabupaten Bandung Barat. Sebanyak 128 mahasiswa dijadikan Dipilih sebagai responden penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan melalui teknik *purposive sampling* nonprobabilitas. Kriteria peserta mencakup mahasiswa aktif di Bandung Raya, berumur 18–25 tahun, serta tengah berpacaran saat mereka mengisi kuesioner. Penggunaan mahasiswa sebagai peserta turut konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menguraikan perilaku serta keadaan psikologis mahasiswa, misalnya (Kurnia & Akbar, 2026; Mukaromah & Sastri, 2025).

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan tiga instrumen pengukuran psikologis yang dirancang berlandaskan teori untuk masing-masing variabel. Instrumen pengukuran intensitas individu pada penggunaan media sosial merujuk pada komponen SIPMS (Sabekti, 2019), yaitu perhatian, keterlibatan, durasi, serta frekuensi. Skala keterikatan cemas disusun berlandaskan konsep kecemasan dalam model keterikatan dewasa yang diajukan oleh (Fraley et al., 2000), Yang dicirikan oleh kekhawatiran akan kemungkinan menghadapi penolakan maupun kehilangan pasangan, perlunya kepastian dan penerimaan, serta sensitivitas terhadap ketersediaan pasangan. Instrumen gejala ROCD dikembangkan berdasarkan landasan konseptual ROCD, mencakup keraguan mengenai perasaan seseorang kepada pasangan, perasaan pasangan kepadanya, serta validitas hubungan romantis (Gorelik et al., 2023; Menzies & Menzies, 2024).

Dalam tahap pengembangan, masing-masing skala mencakup sebanyak 20 butir pernyataan. Respons Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala Likert yang memiliki empat pilihan jawaban, yaitu skor 1 (sangat tidak setuju) sampai skor 4 (sangat setuju). Seluruh pernyataan dalam instrumen dirumuskan secara positif, sehingga

perolehan Skor yang lebih tinggi menggambarkan tingkat konstruk yang lebih tinggi. Evaluasi kualitas instrumen dilakukan melalui pengujian validitas pada setiap butir, sedangkan reliabilitas internal masing-masing skala ditentukan berdasarkan koefisien Cronbach's alpha

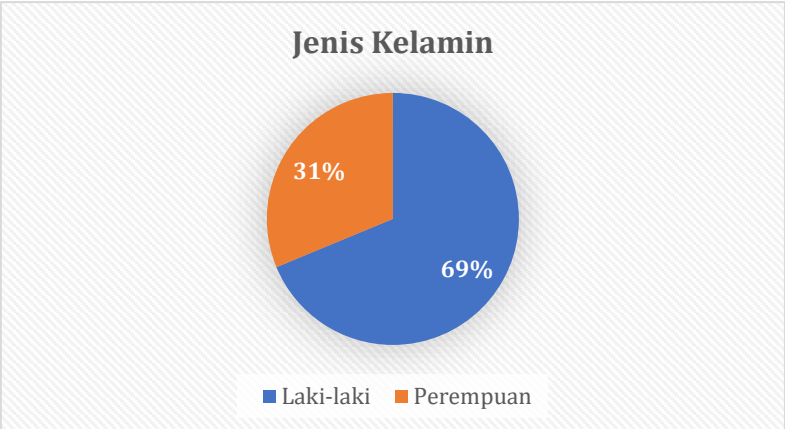
Analisis Data

Data penelitian diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Langkah pertama yang dilakukan adalah analisis deskriptif. Analisis ini digunakan untuk memberikan gambaran tentang karakteristik responden. Selain itu, analisis deskriptif juga menunjukkan pola distribusi skor pada setiap variabel penelitian. Hasilnya mencakup nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (mean), dan simpangan baku (standard deviation). Setelah itu, dilakukan pengujian asumsi statistik untuk analisis parametrik. Uji yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji homoskedastisitas (Andy Field, 2024).

Kaitan intensitas penggunaan media sosial dengan gejala ROCD, juga kaitan keterikatan cemas dengan gejala ROCD, dianalisis memakai korelasi Pearson. Signifikansi model dievaluasi melalui pengujian F, sementara hasil koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa besar proporsi variasi gejala ROCD yang dijelaskan oleh kedua prediktor dalam model. Seluruh pengujian hipotesis dalam studi ini merujuk pada tingkat signifikansi sebesar 5% ($\alpha = 0,05$).

3. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan intensitas pemanfaatan media sosial serta pola kelekatan cemas dengan gejala ROCD pada mahasiswa yang sedang berpacaran di Bandung Raya. Semua informasi penelitian dikumpulkan melalui kuesioner yang diikuti 128 peserta yang memenuhi syarat keikutsertaan. Agar memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai partisipan, ciri-ciri responden ditelaah berdasarkan gender serta durasi berpacaran, lalu distribusinya ditampilkan melalui diagram agar pembaca lebih mudah memahaminya.

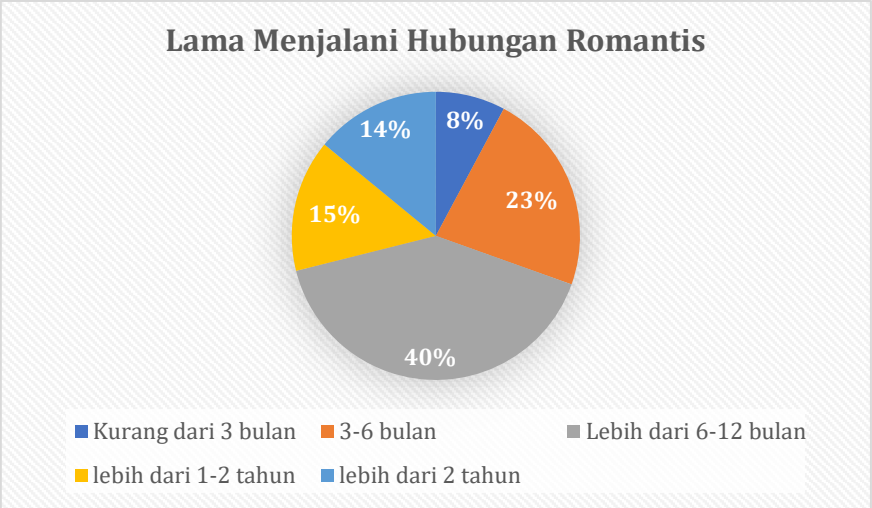


Gambar 1. Jenis Kelamin Responden

Sumber: Data primer diolah peneliti (2026)

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang disajikan pada Gambar 1 menunjukkan bahwa sebanyak 88 orang (69%) merupakan perempuan, sedangkan

responden laki-laki adalah 40 orang (31%). Jadi, para responden penelitian ini kebanyakan perempuan.



Gambar 2. Data berapa lama responden menjalani hubungan romantis

Sumber: Data primer diolah peneliti (2026)

Berdasarkan Gambar 2, kelompok responden terbesar ialah mereka yang telah berpacaran selama 6–12 bulan mencakup 52 orang (40%). Responden lain mencakup 29 orang (23%) yang berhubungan selama 3–6 bulan, 19 orang (15%) selama lebih dari 1–2 tahun, 18 orang (14%) lebih dari 2 tahun, serta 10 orang (8%) kurang dari 3 bulan. Mayoritas responden telah berpacaran lebih dari enam bulan, lalu yang baru menjalin hubungan (kurang dari 3 bulan) jumlahnya tercatat paling sedikit.

Statistik Deskriptif

Pengolahan data dengan statistik deskriptif bertujuan untuk memperlihatkan ciri umum dari nilai setiap variabel, termasuk nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan deviasi standar (standard deviation) pada 128 data yang valid.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic
Intensitas Penggunaan Media Sosial	128	27	67	47.52	.688	7.785
Anxious Attachment	128	32	68	49.92	.629	7.116
Gejala ROCD	128	35	64	49.79	.621	7.020
Valid N (listwise)	128					

Sumber: Hasil analisis data SPSS (2026)

Tabel 1 memperlihatkan bahwa rerata tertinggi tercatat pada keterikatan cemas (49,92), lalu gejala ROCD (49,79) dan intensitas penggunaan media sosial (47,52). Deviasi standar setiap variabel secara berturut-turut bernilai 7,116, 7,020, serta 7,785. Data-data

ini menunjukkan Gambaran mengenai distribusi nilai responden pada setiap variabel penelitian.

Uji Hipotesis

Uji Prasyarat Analisis Korelasi

Sebelum korelasi Pearson dilakukan, asumsi analisis dicek melalui uji normalitas serta linearitas (Andy Field, 2024) Normalitas diperiksa pada residu tidak terstandarisasi melalui uji Kolmogorov-Smirnov, sementara linearitas keterkaitan setiap variabel independen terhadap gejala ROCD diperiksa dengan uji Penyimpangan dari Linearitas.

Tabel 2. Normalitas Tes terhadap ROCD, Intensitas Penggunaan Media Sosial, dan *Anxious Attachment*

		Unstandardized Residual
N		128
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.74462316
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.063
	Negative	-.041
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.
Sumber: Hasil analisis data SPSS (2026)

Hasil pemeriksaan normalitas residu dalam Tabel 2 menunjukkan angka Kolmogorov-Smirnov 0,063 disertai Asymp. Sig. (two-sided) 0,200. Nilai signifikansi di atas 0,05 bahwa distribusi sisa model tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal. Dengan begitu, asumsi normalitas residual dapat dinyatakan telah terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Asumsi	Uji / Hubungan	Statistik	Sig. / Nilai	Kriteria	Kesimpulan
Linearitas	X1 → Y (*Deviation from Linearity*)	F = 1,073	p = 0,386	p > 0,05	Linear
Linearitas	X2 → Y (*Deviation from Linearity*)	F = 1,135	p = 0,317	p > 0,05	Linear

Sumber: Hasil analisis data SPSS (2026)

Hasil analisis linearitas disajikan dalam Tabel 3 menunjukkan bahwa hubungan antara gejala ROCD terhadap intensitas pemakaian media sosial (Penyimpangan dari Linearitas: F = 1,073 p = 0,386) serta terhadap keterikatan cemas (F = 1,135 p = 0,317) tergolong linier, sebab kedua angka Nilai signifikansi yang diperoleh melebihi 0,05. Oleh

karena itu normalitas dan linearitas keduanya terpenuhi, Dengan demikian, metode tersebut memenuhi untuk digunakan dalam analisis data penelitian ini.

Hasil Uji Korelasi Pearson

Analisis korelasi Pearson diterapkan untuk menentukan arah dan intensitas kekuatan hubungan antara variabel penelitian dengan total responden sebanyak 128 orang. Untuk menginterpretasikan tingkat koefisien, studi ini mengacu pada klasifikasi (Sugiyono, 2021), yakni sangat rendah pada 0,00–0,199, rendah pada 0,20–0,399, sedang pada 0,40–0,599, kuat pada 0,60–0,799, serta sangat kuat pada 0,80–1,000.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson antara Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Anxious Attachment*, dan Gejala ROCD

		Intensitas Penggunaan Media Sosial	Anxious Attachment	Gejala ROCD
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Pearson Correlation	1	.586**	.417**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001
	N	128	128	128
Anxious Attachment	Pearson Correlation	.586**	1	.565**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001
	N	128	128	128
Gejala ROCD	Pearson Correlation	.417**	.565**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	
	N	128	128	128

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
Sumber: Hasil analisis data SPSS (2026)

Tabel 4 memperlihatkan semua koefisien korelasi yang bernilai positif dan signifikan pada taraf 0,01 ($p < 0,001$). Gejala ROCD menunjukkan korelasi positif dengan tingkat penggunaan media sosial (X1 r = 0,417) serta keterikatan cemas (X2 r = 0,565), sementara kedua variabel independen juga saling berkorelasi positif (r = 0,586). Menurut Sugiyono (2019), ketiganya termasuk kategori sedang. Hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan positif, yang dikenali dengan kecenderungan kenaikan skor pada satu variabel seiring dengan meningkatnya skor pada variabel lainnya. Dari kedua prediktor itu, keterikatan cemas (r = 0,565) memiliki korelasi lebih kuat dengan gejala ROCD Jika dibandingkan tingkat intensitas penggunaan media sosial (r = 0,417).

Tabel 5. Koefisien Korelasi, Koefisien Determinasi (r^2), dan Interval Kepercayaan 95%

Hubungan Antarvariabel	r	r^2	95% CI	p	Kategori
Intensitas Media Sosial (X1) – Gejala ROCD (Y)	0,417	0,174	[0,262; 0,551]	< 0,001	Sedang
Anxious Attachment (X2) – Gejala ROCD (Y)	0,565	0,319	[0,434; 0,673]	< 0,001	Sedang
Intensitas Media Sosial (X1) – *Anxious Attachment* (X2)	0,586	0,343	[0,459; 0,689]	< 0,001	Sedang

Catatan. N = 128; r = koefisien korelasi Pearson; r^2 = proporsi varians bersama; 95% CI dihitung dengan transformasi Fisher z.
Sumber: Perhitungan lanjutan dari output SPSS (2026)

Untuk meningkatkan penafsiran, determinasi (r^2) serta rentang kepercayaan 95% pada masing-masing koefisien korelasi juga dihitung (Tabel 5). Angka r^2 mengindikasikan bahwa tingkat pemakaian media sosial menjelaskan sekitar 17,4% variasi gejala ROCD, sementara kelekatan cemas menjelaskan sekitar 31,9%, atau kira-kira 1,8 kali lipat. Kedua variabel independen memiliki varians bersama 34,3%. Rentang kepercayaan 95% Dalam kaitannya dengan intensitas pemakaian media sosial dan gejala ROCD ialah 0,262 hingga 0,551, sedangkan rentang keterikatan cemas dengan gejala ROCD ialah 0,434 hingga 0,673. Kedua interval tak mencakup nol, sejalan dengan temuan uji signifikansi (t(126) = 5,150 dan t(126) = 7,687 keduanya p < 0,001). Akan tetapi, kedua rentang beririsan, maka perbedaan kekuatan dua korelasi Hasil tersebut lebih akurat dipahami sebagai tanda adanya kecenderungan, bukan selisih yang sudah diuji secara statistik. Kovariasi itu pun tidak mengindikasikan hubungan kausal.

Kaitan kedua variabel independen secara simultan terhadap gejala ROCD dianalisis melalui korelasi berganda (R) Pengujian tersebut juga dilengkapi dengan uji F, yang diperlihatkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Berganda Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Anxious Attachment* dengan Gejala ROCD

Hubungan Antarvariabel	R	R^2	Adjusted R^2	F(2, 125)	p
X1 dan X2 – Gejala ROCD (Y)	0,575	0,330	0,320	30,842	< 0,001

Catatan. N = 128; R = koefisien korelasi berganda; R^2 = proporsi varians bersama; X1 = intensitas penggunaan media sosial; X2 = anxious attachment.
Sumber: Hasil analisis data SPSS (2026)

Tabel 6 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial serta bentuk ikatan cemas secara kolektif berkorelasi positif dan signifikan dengan manifestasi ROCD (R = 0,575 F(2, 125) = 30,842 p < 0,001). Menurut penggolongan Sugiyono (2019), hubungan tersebut tergolong kategori sedang. Nilai R^2 0,330 menunjukkan bahwa kedua variabel menerangkan sekitar 33,0% variasi gejala ROCD, sementara 67,0% Adapun bagian variasi yang masih ada berkaitan dengan faktor-faktor lain yang berada di luar cakupan kedua variabel penelitian. Angka R (0,575) lebih tinggi daripada korelasi antara keterikatan cemas dengan gejala ROCD (r = 0,565), terlihat dari selisih R^2 sekitar 1,1 poin persentase (0,330 dibanding 0,319). Pernyataan ini sejalan dengan kekuatan Hubungan antara kedua variabel independen (r = 0,586), sehingga varians yang saling beririsan pada tiap variabel (17,4% dan 31,9%, akumulasinya 49,3%) jauh melampaui R^2 gabungan (33,0%).

Hipotesis pertama mendapat dukungan oleh intensitas pemakaian media sosial serta gejala ROCD memiliki hubungan positif signifikan (r = 0,417 p < 0,001 95% CI [0,262 0,551]), berkekuatan sedang menurut Sugiyono (2019). Artinya, skor gejala ROCD Turut memperlihatkan kecenderungan peningkatan seiring semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial.

Hipotesis kedua terbukti oleh keterikatan cemas serta gejala ROCD berhubungan positif dan signifikan (r = 0,565 p < 0,001 95% CI [0,434 0,673]), dengan kekuatan sedang berdasarkan (Sugiyono, 2021). Dengan demikian, skor gejala ROCD turut meningkat sejalan dengan bertambahnya tingkat keterikatan cemas.

Pengujian hipotesis ketiga dalam penelitian ini mengamati hubungan timbal balik ketiga variabel. Tingkat pemakaian media sosial serta keterikatan cemas berasosiasi

secara positif dan signifikan dengan manifestasi ROCD. kedua faktor tersebut antar variabel menunjukkan korelasi positif yang signifikan secara statistik (r = 0,586 p < 0,001 95% CI [0,459 0,689]). Hasil tersebut menunjukkan bahwa partisipan yang mendapatkan skor tinggi pada dua variabel independen cenderung mempunyai skor gejala ROCD yang relatif lebih tinggi. Secara keseluruhan, seluruh Koefisien korelasi menunjukkan hubungan baik yang signifikan secara statistik dan termasuk dalam kategori sedang, sedangkan keterikatan cemas menunjukkan tingkat keeratan hubungan tertinggi dengan gejala ROCD.

4. Pembahasan

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat penggunaan media sosial.dan kelekatan cemas, secara terpisah ataupun bersama, berkaitan positif serta signifikan dengan gejala ROCD pada mahasiswa yang berpacaran di kawasan Bandung Raya. Pembahasan selanjutnya memaparkan implikasi temuan berpijak pada kerangka teori dan studi terdahulu. Seluruh temuan ini dimaknai sesuai rancangan studi korelasional, bukan sebagai bukti sebab-akibat.

Ringkasnya, intensitas pemakaian media sosial (r = 0,417), keterikatan cemas (r = 0,565), serta gabungan keduanya (R = 0,575) berkorelasi positif dan signifikan dengan manifestasi ROCD, semuanya mencakup kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa manifestasi ROCD berhubungan dengan aspek lingkungan digital serta unsur kerentanan relasional. Walaupun demikian, tak satu pun koefisien masuk kategori "kuat", sehingga mayoritas variasi gejala ROCD tetap berhubungan serta hal-hal lain yang berada di luar batas model penelitian yang dikaji tersebut.

Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Gejala ROCD

Tingkat pemakaian platform sosial menunjukan berkorelasi positif dan signifikan dengan manifestasi ROCD (r = 0,417 p < 0,001) pada tingkat sedang. Semakin intensif responden memakai media sosial, semakin tinggi pula hasil gejala ROCD yang mereka alami. Angka r^2 sebesar 0,174 mengindikasikan bahwa dua variabel menjelaskan sekitar 17,4% varians, sementara interval kepercayaan 95% [0,262 0,551] yang tidak mencakup nol menandakan hubungan stabil dalam sampel penelitian. Mayoritas varians gejala ROCD yang belum terjelaskan (sekitar 82,6%) tidak berhubungan dengan tingkat pemakaian media sosial.

Temuan tersebut dapat diinterpretasikan dengan meninjau fungsi jejaring sosial dalam menyajikan informasi pada hubungan romantis tersebut. Melalui media sosial, individu bisa berkomunikasi, mengawasi aktivitas pasangan, serta mengamati Interaksi sosial yang dilakukan pasangan dengan individu lain (Emond et al., 2023b; Métellus & Brassard, 2025; Tandon & Matti, 2026). Informasi itu kerap kali ambigu maknanya perubahan pola komunikasi atau respons pesan yang terlambat, misalnya, dapat ditafsirkan secara berbeda. Pemakaian ponsel serta aktivitas daring juga kini dianggap sebagai penyebab rasa tidak nyaman serta pertengkaran dalam hubungan asmara (Emond et al., 2023b; Métellus & Brassard, 2025). Kata (Métellus & Brassard, 2025), kecemburuan akibat media sosial berhubungan dengan pengawasan pasangan secara digital serta kepuasan relasi yang lebih rendah. (Emond et al., 2023b)menyatakan bahwa pada tahap perkembangan dewasa awal yang sering mengakses media sosial cenderung lebih mudah cemburu terhadap Beragam konten dan aktivitas yang ada di platform media sosial. (Tandon & Matti, 2026)juga menekankan peran media sosial dalam

memahami kecemburuan serta pemantauan terhadap pasangan. Bagi individu yang rentan, ketidakjelasan semacam ini Berpotensi berkembang menjadi keraguan yang berlangsung secara berulang mengenai perasaan pribadi, perasaan pasangan, serta validitas ikatan, yang menjadi pusat dari gejala ROCD berfokus pada (Gorelik et al., 2023; Menzies & Menzies, 2024). Usaha memperoleh kepastian pun secara teoretis sejalan dengan perilaku repetitif pada ROCD sehingga media sosial berpotensi berperan sebagai salah satu saluran timbulnya tindakan tersebut.

Kekuatan hubungan yang termasuk kategori menengah, bukan kategori kuat, juga bisa diterangkan oleh karakteristik konstruk intensitas. Pada studi ini, tingkat pemanfaatan media sosial meliputi unsur perhatian, partisipasi, lama, serta frekuensi pemakaian (Sabekti, 2019). (Ellison, 2007) juga menegaskan bahwa partisipasi bukan semata-mata diukur berdasarkan lama waktu, melainkan mencakup integrasi platform dalam rutinitas sehari-hari serta keterikatan emosional. Konsep ini menunjukkan tingkat Derajat partisipasi individu dalam berbagai aktivitas pada platform media sosial, bukan sekadar aspek yang ia saksikan ataupun cara ia memaknai informasi itu, meskipun informasi ambigu bisa dimaknai berlainan berdasarkan karakter psikologis pribadi serta kualitas hubungan yang dijalinnya. Dua responden dengan tingkat penggunaan yang serupa mungkin mengalami dampak berbeda terkait keraguan dalam hubungan mereka masing-masing. Oleh sebab itu, kaitan intensitas terhadap gejala ROCD barangkali tidak terlalu kuat jika konten serta interpretasi informasi diukur.

Temuan ini juga melengkapi studi (Mancin et al., 2024) terhadap 211 individu yang menjalani relasi romantis yang mengemukakan bahwa perilaku kecanduan dalam penggunaan media sosial, mutu hubungan romantis, serta kecenderungan mengoptimalkan pilihan berhubungan dengan gejala ROCD, baik yang berfokus pada hubungan maupun pada pasangan. Variabel yang mereka teliti ialah adiksi media sosial, yakni pola penggunaan bermasalah sedangkan studi ini menilai intensitas, yakni derajat partisipasi individu dalam penggunaan itu. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa tingkat keikutsertaan yang semakin intens di jejaring sosial berhubungan dengan skor gejala ROCD yang lebih tinggi di kalangan Pada kalangan mahasiswa, kondisi tersebut bukan semata-mata terdapat pada penggunaan yang problematis. Namun demikian, perbedaan konstruk, instrumen, serta sampel menyebabkan kedua hasil tidak bisa dibandingkan secara langsung tanpa mempertimbangkan perbedaan karakteristik dan konteks penelitian, sehingga kemiripannya sebaiknya dipahami sebagai kesamaan arah hubungan, bukan sebagai replikasi.

Latar perkembangan responden juga perlu dicermati. Responden berada pada tahap dewasa awal (Delicia & Hasanat, 2022; Raymond & Poulin, 2023), saat individu mengeksplorasi identitas, kedekatan emosional, serta komitmen, sehingga hubungan romantis Memiliki peran penting dalam proses evaluasi terhadap kecocokan dan keselarasan dalam suatu relasi. Selain itu, ponsel dan kegiatan daring kini juga Berfungsi krusial dalam menilai hubungan romantis (Métellus & Brassard, 2025). Keraguan relasional dapat muncul secara wajar, sehingga skor gejala ROCD yang lebih tinggi pada responden individu yang memiliki tingkat penggunaan media sosial yang lebih tinggi tidak otomatis dapat dikelompokkan sebagai gangguan. ROCD mesti dipisahkan dari keraguan cinta yang wajar sebab melibatkan pikiran obsesif, tindakan kompulsif, disertai tekanan dan gangguan fungsi (Menzies & Menzies, 2024).

Rancangan korelasional menyebabkan arah keterkaitan tak bisa ditentukan. Di samping kemungkinan penggunaan platform media sosial menambah ketidakpastian,

mungkin pula individu yang telah merasa ragu dan memerlukan kepastian lebih banyak malah lebih kerap mengakses media sosial guna mengawasi pasangannya kemungkinan lainnya, kedua tersebut didorong oleh faktor ketiga, seperti kecemasan relasional. Adiksi media sosial pun tidak sama dengan tingkat penggunaan, maka temuan penelitian ini harus ditafsirkan berdasarkan konstruk intensitas yang diukur, Tidak serta-merta mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial menyebabkan manifestasi ROCD.

Anxious Attachment dan Gejala ROCD

Kecemasan dalam keterikatan dan gejala ROCD Memperlihatkan korelasi positif berarti penting dengan derajat kekuatan sedang ($r = 0,565$ $p < 0,001$), yang artinya peningkatan skor kecemasan keterikatan diiringi peningkatan skor gejala ROCD. Dengan $r^2 = 0,319$, sekitar 31,9% varians menjadi karakteristik yang terdapat pada kedua variabel tersebut, setara kira-kira 1,8 kali varians yang dibagi intensitas penggunaan media sosial dan manifestasi ROCD (17,4%). Rentang keyakinan 95% sebesar [0,434 0,673] tidak mencakup nol, sehingga menunjukkan keterkaitan ini stabil dalam sampel yang dianalisis.

Secara teoretis, individu dengan kecemasan keterikatan tinggi umumnya khawatir akan ditinggalkan dan kehilangan keintiman emosional ((Métellus & Brassard, 2025), serta merasa cemas mengenai penerimaan, keberadaan, dan kelanggengan kedekatan bersama pasangan (Fraley et al., 2000). Pola tersebut bisa memunculkan keperluan untuk mendapatkan kepastian mengenai perasaan pasangan serta keberlanjutan hubungan, sekaligus Berkaitan dengan kemampuan individu dalam meregulasi emosi saat menghadapi berbagai tekanan di dalam hubungan romantis (Meydani et al., 2022). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang artinya keterikatan tidak aman, khususnya pola cemas, juga meramalkan gejala obsesif-kompulsif yang terkait dengan relasi (Azadegan et al., 2025; Ghomian et al., 2024).

Korelasi keterikatan cemas dengan gejala ROCD lebih erat dibanding dengan hubungan intensitas penggunaan media sosial, hal ini dapat dipahami karena isi kedua konstruk saling berdekatan. Gejala ROCD berpusat pada hubungan ditandai keraguan berulang mengenai perasaan diri terhadap pasangan, perasaan pasangan, serta kestabilan hubungan (Menzies & Menzies, 2024), sedangkan keterikatan cemas berpusat pada kekhawatiran mengenai penerimaan dan ketersediaan pasangan. Keduanya berkaitan dengan rasa aman serta kepastian dalam hubungan, sementara intensitas pemakaian media sosial mencerminkan Dalam ekosistem digital yang lebih luas, tanpa khusus pada relasi. Partisipan dengan kecemasan keterikatan lebih tinggi biasanya mengungkapkan ketidakpastian lebih besar mengenai perasaan mereka, pasangan, serta validitas hubungan, seperti diperlihatkan oleh (Ghomian et al., 2024). Oleh sebab itu, aspek berpusat pada relasi tampak lebih berkaitan erat dengan gejala ROCD daripada faktor konteks digital. Hubungan konseptual ini turut menunjukkan bahwa sebagian kovariasi mungkin muncul akibat irisan antara kedua konstruk. Namun, keduanya tidaklah setara, karena kecemasan keterikatan merupakan karakteristik pola keterikatan, sementara ROCD berkaitan dengan kemunculan Pola pemikiran obsesif dan perilaku kompulsif yang berpusat pada hubungan romantis (Ghomian dkk., 2024 Menzies, 2024).

Perbedaan kekuatan hubungan keterikatan cemas ($r = 0,565$) dan intensitas penggunaan media sosial ($r = 0,417$) tidak patut dimaknai sembarangan. Sebab interval kepercayaan 95% keduanya saling beririsan ([0,434 0,673] dan [0,262 0,551]),

perbedaan itu sekadar menandakan kecenderungan dan belum cukup memenuhi kriteria signifikansi statistik. Dengan r^2 = 0,319, sekitar 68,1% variasi gejala ROCD tetap belum dijelaskan oleh keterikatan cemas. Merujuk (Tinella et al., 2023), rasa bersalah dan Dimensi kepribadian juga berasosiasi dengan gejala ROCD, sedangkan Mancin dkk. (2024) menggambarkan mutu hubungan serta kecenderungan memaksimalkan pilihan seluruh unsur itu tidak diukur dalam penelitian ini.

Korelasi statistik tersebut bukan berarti setiap orang dengan keterikatan cemas tentu mengalami gejala ROCD, dan skor gejala ROCD Pada kajian ini pun tidak layak digunakan sebagai dasar diagnosis klinis. Keterikatan cemas memang karakteristik yang berkaitan, Namun, aspek tersebut bukan satu-satunya penyebab yang bisa menjelaskan timbulnya manifestasi itu.

Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Anxious Attachment dengan Gejala ROCD

Jika ditinjau secara menyeluruh, intensitas penggunaan media sosial serta anxious attachment mengindikasikan korelasi positif yang signifikan dengan gejala ROCD pada tingkat sedang ($R = 0,575$ $F(2, 125) = 30,842$ $p < 0,001$). Pada $R^2 = 0,330$, kedua faktor menerangkan sekitar 33,0% variasi gejala ROCD, sedangkan 67,0% proporsi yang tersisa berhubungan dengan faktor lain di luar penelitian. Menjawab dengan skor tinggi pada kedua variabel cenderung mengalami gejala ROCD lebih kuat sehingga ketiganya menunjukkan pola korelasi positif. Dengan demikian, gejala ROCD tampak berhubungan dengan dua aspek sekaligus. Dalam hal ini, penggunaan media sosial berfungsi sebagai konteks digital dan kecemasan terhadap keterikatan sebagai kerentanan dalam hubungan interpersonal.

Nilai korelasi berganda ($R = 0,575$) lebih tinggi daripada korelasi tiap variabel terhadap gejala ROCD secara terpisah ($r = 0,417$ dan $r = 0,565$), namun peningkatannya dibandingkan korelasi kecemasan keterikatan saja sangat kecil, yakni sekitar 1,1 poin persentase pada R^2 (0,330 dibanding 0,319). Temuan tersebut sejalan dengan adanya hubungan positif dan signifikan secara statistik antara kedua variabel independen, yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi yang bernilai 0,586 ($p < 0,001$; $r^2 = 0,343$), sehingga sebagian variasi gejala ROCD yang berasosiasi dengan intensitas penggunaan media sosial juga berkaitan dengan keterikatan cemas. Ketika varians tiap variabel dijumlahkan (17,4% + 31,9% = 49,3%), jumlahnya jauh melebihi R^2 gabungan (33,0%), dan perbedaan tersebut membuktikan adanya tumpang tindih itu.

Keterkaitan ini dapat dipahami secara konseptual melalui cara individu dengan kecemasan keterikatan menghadapi ketidakpastian. Individu dengan kecemasan keterikatan tinggi sering takut ditinggalkan dan terdorong mencari kepastian mengenai perasaan pasangan (Métellus & Brassard, 2025), sementara platform media sosial memfasilitasi individu dalam melakukan mengamati aktivitas serta interaksi pasangan. (Métellus & Brassard, 2025) menunjukkan bahwa kecemasan akan keterikatan berhubungan dengan kecemburuan akibat media sosial serta pengawasan pasangan secara digital, dua faktor yang kemudian terkait dengan penurunan kepuasan relasi (Emond et al., 2023b) juga menemukan bahwa individu dewasa muda dengan frekuensi penggunaan media sosial yang lebih tinggi cenderung menunjukkan gampang cemburu terhadap media sosial. Penjelasan ini merupakan interpretasi dan belum pernah dites. Sebaliknya, kondisi yang berlawanan juga berpotensi terjadi keterlibatan intens di platform media sosial memungkinkan seseorang untuk lebih sering menemukan informasi yang menimbulkan kecemasan mengenai relasinya. Walaupun saling

berhubungan, keduanya merupakan konstruk berbeda: intensitas pemakaian media sosial mencerminkan partisipasi dalam kegiatan daring, sementara keterikatan cemas menunjukkan kecenderungan cemas dalam hubungan interpersonal yang dekat.

Temuan ini selaras dengan dua jalur riset sebelumnya yang saling mendukung. Kajian media sosial terkait hubungan romantis membahas kecemburuan, pengawasan pasangan, serta kepuasan hubungan (Emond et al., 2023b; Métellus & Brassard, 2025), sementara (Mancin et al., 2024) mengaitkan ketergantungan media sosial dengan gejala ROCD. Kajian ROCD menggarisbawahi kerentanan psikologis pada hubungan romantis, seperti kecemasan keterikatan (Ghomian et al., 2024; Tinella et al., 2023). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa faktor lingkungan digital dan kerentanan keterikatan sama-sama berhubungan dengan gejala ROCD pada mahasiswa yang berpacaran. Berdasarkan penjelasan tersebut, studi ini mengembangkan kajian terdahulu dengan menguji kedua faktor dalam populasi yang sama serta menggunakan konstruk intensitas yang berbeda dari adiksi media sosial.

Karena penelitian bersifat korelasional, nilai korelasi berganda hanya menggambarkan keterkaitan simultan ketiga variabel dan tidak menjelaskan arah dampak ataupun kontribusi tiap variabel tersendiri. Seluruh temuan termasuk dalam tingkat menengah, maka aspek lain seperti perasaan bersalah, mutu relasi, serta kecenderungan mengoptimalkan pilihan (Mancin et al., 2024; Tinella et al., 2023) juga patut diperhatikan. Riset mendatang bisa mengkaji unsur-unsur itu melalui analisis lanjutan serta desain longitudinal.

Keterbatasan dan Implikasi

Temuan penelitian harus dianalisis dengan memperhatikan batasan-batasan penelitian. Pertama, desain penelitian korelasional yang mengumpulkan data pada satu waktu hanya menunjukkan hubungan antarvariabel, sehingga tidak dapat menjelaskan sebab-akibat atau menentukan arah pengaruh. Kedua, penelitian melibatkan 128 mahasiswa, dan sampel ditentukan melalui teknik purposive sampling non-probabilitas, di mana sebagian besar partisipan perempuan (69%). Karena itu, representativitas sampel dan generalisasi hasil penelitian terhadap mahasiswa secara keseluruhan masih terbatas. Ketiga, semua variabel diukur dengan skala laporan diri (self-report), sehingga hasilnya mungkin dipengaruhi oleh bias responden dan kecenderungan menjawab sesuai harapan sosial. Selain itu, skor gejala ROCD yang diperoleh tidak dapat digunakan sebagai acuan diagnosis klinis. Keempat, hubungan antarvariabel berada pada kategori sedang, sementara beberapa faktor lain yang mungkin terkait dengan gejala ROCD belum dibahas dalam penelitian.

Dalam bagian praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran untuk memperkaya pengetahuan mahasiswa tentang kecemasan dalam hubungan romantis serta mendorong mahasiswa menggunakan media sosial secara lebih bijak dan reflektif. Mahasiswa harus memahami bahwa unggahan mengenai pasangan di jejaring sosial bisa memiliki makna yang berbeda lalu tidak serta-merta merepresentasikan kondisi relasi sebenarnya. Untuk layanan konseling kampus, hasil mengenai anxious attachment Dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan pada asesmen awal guna memahami pola kecemasan individu dalam hubungan romantis, bukan sebagai satu-satunya dasar diagnosis.

Studi berikutnya diharapkan menggunakan rancangan longitudinal sehingga perubahan keterkaitan antarvariabel bisa ditelaah lebih mendalam. Jumlah sampel lebih

banyak dengan susunan responden yang lebih seimbang juga dibutuhkan guna memperkuat keterwakilan temuan. Peneliti mendatang dapat turut memasukkan faktor tambahan yang mungkin berhubungan dengan gejala ROCD, seperti Variabel tambahan yang dapat dikaji mencakup pandangan seseorang mengenai nilai dirinya yang bergantung pada kondisi hubungan romantis (relationship-contingent self-esteem), kualitas hubungan romantis, kecenderungan untuk memaksimalkan pilihan (maximizing tendency), serta regulasi emosi. Pelibatan variabel-variabel tersebut pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai berbagai aspek yang berkaitan dengan gejala ROCD. Hal ini didasarkan pada keterbatasan kedua variabel yang dianalisis dalam penelitian ini, yang belum bisa menjelaskan keseluruhan variasi gejala tersebut.

5. Simpulan

Temuan penelitian beserta pembahasan menunjukkan kesimpulan bahwa frekuensi penggunaan media sosial serta anxious attachment memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap munculnya gejala Relationship Obsessive-Compulsive Disorder (ROCD) pada mahasiswa yang berpacaran di kawasan Bandung Raya. Sebanyak 128 partisipan berumur 18–25 tahun yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin wanita (69%), sedangkan kategori lama berpacaran yang paling besar adalah lebih dari 6–12 bulan (40%). Residu data tersebar normal ($p = 0{,}200$) dan berhubungan linear, maka analisis korelasi Pearson dapat diberlakukan. Pada kategori menengah, intensitas pemakaian media sosial berhubungan positif dengan gejala ROCD ($r = 0{,}417$ $p < 0{,}001$ $r^2 = 0{,}174$), sementara anxious attachment juga memperlihatkan hubungan serupa ($r = 0{,}565$ $p < 0{,}001$ $r^2 = 0{,}319$). Artinya, partisipan yang menyampaikan tingkat pemakaian media sosial serta anxious attachment lebih besar umumnya mendapatkan nilai gejala ROCD yang juga lebih tinggi.

Secara bersamaan, intensitas penggunaan platform media sosial dan anxious attachment menghasilkan korelasi positif yang signifikan pada gejala ROCD, dengan tingkat kekuatan sedang ($R = 0{,}575$ $F(2, 125) = 30{,}842$ $p < 0{,}001$). Kedua variabel menerangkan 33,0% variasi gejala ROCD ($R^2 = 0{,}330$ adjusted $R^2 = 0{,}320$) selebihnya, 67,0%, berkaitan dengan faktor lainnya yang belum diteliti. Hubungan anxious attachment terlihat lebih kuat daripada intensitas pemakaian media sosial, tetapi lantaran interval kepercayaan 95% keduanya bertumpang tindih, perbedaan tersebut masih sebatas kecenderungan untuk saat ini. Penyebab R gabungan cuma sedikit lebih tinggi daripada korelasi anxious attachment sendiri ialah kedua variabel prediktor menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan secara statistik ($r = 0{,}586$ $p < 0{,}001$), sehingga varians yang diterangkan keduanya Memiliki sejumlah aspek yang tumpang tindih. Sebagai akibatnya, gejala ROCD terlihat berhubungan dengan dua aspek sekaligus: partisipasi dalam media sosial sebagai latar digital serta anxious attachment sebagai kerentanan dalam hubungan romantis, Meskipun keduanya mempunyai dasar pemikiran yang tidak sama.

Atas semua temuan berlandaskan korelasi, hasil ini tak dapat digunakan menyimpulkan kausalitas, menetapkan arah pengaruh, atau membuat diagnosis klinis. Penafsiran temuan pun harus memperhatikan batasan penelitian, yaitu rancangan korelasional, pemilihan sampel secara purposif, mayoritas partisipan perempuan, pengukuran menggunakan pelaporan mandiri, serta kekuatan asosiasi yang seluruhnya termasuk dalam tingkat moderat. Dari perspektif praktis, hasil penelitian ini dapat

dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran untuk mendorong penggunaan media sosial secara lebih bijak sekaligus meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai kecemasan dalam interaksi hubungan cinta. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat berfungsi sebagai salah satu pertimbangan asesmen awal pada layanan konseling kampus, Tetapi demikian, temuan penelitian ini tidak dapat dijadikan satu-satunya landasan dalam penetapan diagnosis klinis. Ke depan, sebaiknya penelitian memakai rancangan longitudinal. Libatkan lebih banyak orang, dengan ciri yang lebih variatif dan seimbang. Jangkau wilayahnya juga diperluas. Ada beberapa hal lain yang perlu dipikirkan. Misalnya harga diri yang bergantung pada hubungan, cemburu dalam cinta, cara mengelola emosi, mutu hubungan, dan kebiasaan memaksimalkan pilihan. Selain itu, penilaian pemakaian media sosial bisa dilengkapi dengan aneka kegiatan daring yang lebih berfokus pada hubungan romantis.

6. Daftar Pustaka

Andy Field. (2024). *DISCOVERING STATISTICS USING IBM SPSS STATISTICS*.

Azadegan, R., Sohrabi, F., Hamid, K., Robatmili, S., & Sabet5, M. (2025). *The role of attachment styles and childhood trauma in predicting symptoms of relationship obsessive compulsive disorder*. *25*(157).

Barat, B. P. S. P. J. (2026). Jumlah perguruan tinggi, dosen, dan mahasiswa (negeri dan swasta) di bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi menurut kabupaten/kota di Provinsi Jawa Barat, 2025. In *Tabel Statistik Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat*. https://jabar.bps.go.id/id/statistics-table/3/Y21kVGRHNXZVMEl3S3pCRlIyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMw%3D%3D/jumlah-perguruan-tinggi-sup-1--sup---dosen--dan-mahasiswa-negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-riset--teknologi-dan-pendidikan-tinggi-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-barat.html

CRESWELL, J. W., & J. DAVID CRESWELL. (n.d.). *RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.

Delicia, C. A., & Hasanat, N. U. (2022). *Understanding the Meaning-Making of Romantic Relationships Among Emerging Adults After Parental Divorce*. *49*(2), 195–209. https://doi.org/10.22146/jpsi.73571

Ellison, N. B. (2007). *The Benefits of Facebook '" Friends :"' Social Capital and College Students ' Use of Online Social Network Sites*. *12*, 1143–1168. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

Emond, M., Vaillancourt-morel, M., Sarafina, M., Brassard, A., & Daspe, M.-E. (2023a). *Telematics and Informatics Social media jealousy and intimate partner violence in young adults ' romantic relationships : A longitudinal study*. *79*(101956).

Emond, M., Vaillancourt-morel, M., Sarafina, M., Brassard, A., & Daspe, M.-E. (2023b). *Telematics and Informatics Social media jealousy and intimate partner violence in young adults ' romantic relationships : A longitudinal study*. *79*(February). https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101956

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). *An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment*. *78*(2), 350–365. https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.2.350

Ghomian, S., Shaeiri, M. R., & Farahani, H. (2024). *Predicting and explaining relationship obsessive-compulsive symptoms based on insecure attachment styles*. 165–172.

https://doi.org/10.22038/JFMH.2024.64885.2993

Gorelik, M., Szepsenwol, O., & Doron, G. (2023). Heliyon 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

Kurnia, A. M., & Akbar, R. F. (2026). *The Effect of Self-Control and Peer Conformity on Pre-Marital Sexual Behavior Among Students at SMK " X " in Ciparay District*. *6*(02), 166–175.

Mancin, Paolo, Malerba, Anna, Doron, Guy, Ghisi, Marta, & Cerea, Silvia. (2024). "Can I Have More Than This?" The Role of Romantic Relationship Quality, Maximization Style, and Social Media Addiction in Relationship Obsessive Compulsive Disorder Symptoms. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *27*(2), 119–126. https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0348

Menzies, R. E., & Menzies, R. E. (2024). Alone together : the role of existential concerns in symptoms of relationship obsessive-compulsive disorder obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychologist*, *00*(00), 1–9. https://doi.org/10.1080/13284207.2024.2322936

Métellus, S., & Brassard, A. (2025). *Attachment Anxiety and Relationship Satisfaction in the Digital Era : The Contribution of Social Media Jealousy and Electronic Partner Surveillance*. https://doi.org/10.1111/jmft.70074

Meydani, F. N., Doos, H., Vand, A., Abasi, I., & Noori, M. (2022). *Research Paper Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation and Experiential Avoidance in the Relationship Between Attachment Styles and Severity of Relationship Obses - sive-compulsive Disorder Symptoms*. *28*(3).

Mukaromah, U. L., & Sastri, P. D. (2025). *The Role of Future Anxiety and Self-Efficacy on Final-Year Students ' Psychological Well-Being*. *6*(7), 3413–3423.

Raymond, M., & Poulin, F. (2023). *Satisfaction , Intimacy and Con fl ict in Canadian Couples : An Analysis of Change from Adolescence to Adulthood*. 1–13. https://doi.org/10.1177/21676968231160580

Sabekti, R. I. A. (2019). *Ir – perpustakaan universitas airlangga*.

Salma, A., Wiryany, D., Taufiq, A., Ramdan, M., & Membangun, U. I. (2025). *STUDI KASUS GAYA KOMUNIKASI REYNO ALVARO DALAM*. *3*(2), 90–100.

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta. https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1543971

Tandon, A., & Matti, M. (2026). *Jealousy due to social media ? A systematic literature review and framework of social media-induced jealousy*. *31*(5), 1541–1582. https://doi.org/10.1108/INTR-02-2020-0103

Tinella, L., Lunardi, L., Rigobello, L., Bosco, A., & Mancini, F. (2023). Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders Relationship Obsessive Compulsive Disorder (R-OCD): The role of relationship duration , fear of guilt , and personality traits. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *37*(October 2022), 100801. https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2023.100801