

Teman Adalah Maut: Perspektif Komunikasi Kognitif dalam Fenomena Perselingkuhan di Lingkaran Pertemanan

J. A Asyraf

Departemen Magister Pariwisata, Universitas Pendidikan Indonesia

Alamat: Jl.Dr. Setiabudhi 229, Bandung, 40154

Korespondensi penulis: jovanasyraf25@gmail.com

Abstract. *This research aims to understand the phenomenon of infidelity within friendship circles through a cognitive communication approach. The study analyzes how interpersonal information processing, perception, and attribution influence an individual's decision to engage in a romantic relationship with their friend's partner. The method used is qualitative descriptive with a case study approach and in-depth interviews with participants who have experienced or directly witnessed cases of infidelity among friends. The results indicate that cognitive distortions, moral justification, and manipulative communication play a significant role in shaping such dynamics. This research is expected to provide new insights into the importance of ethical communication and cognitive awareness in maintaining social relationship boundaries.*

Keywords: *Infidelity; Friendship; Cognitive Communication; Perceptual Distortion*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena perselingkuhan yang terjadi di lingkaran pertemanan melalui pendekatan komunikasi kognitif. Studi ini menganalisis bagaimana proses pengolahan informasi interpersonal, persepsi, dan atribusi memengaruhi keputusan individu untuk terlibat dalam hubungan romantis dengan pasangan teman sendiri. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan wawancara mendalam terhadap partisipan yang pernah mengalami atau menjadi saksi langsung kasus perselingkuhan antar teman. Hasil menunjukkan bahwa distorsi kognitif, pembenaran moral, dan komunikasi manipulatif memainkan peran penting dalam membentuk dinamika tersebut. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman baru mengenai pentingnya komunikasi etis dan kesadaran kognitif dalam menjaga batas relasi sosial.

Kata kunci: Perselingkuhan; Pertemanan; Komunikasi Kognitif; Distorsi Persepsi

LATAR BELAKANG

Komunikasi kognitif merupakan proses di mana individu menyusun, menafsirkan, dan merespons pesan berdasarkan persepsi, pengalaman, serta skema kognitif yang terbentuk dari interaksi sosial¹. Dalam konteks relasi interpersonal, persepsi yang terdistorsi dan penilaian moral yang bias dapat menjadi pemicu tindakan-tindakan yang secara etika dianggap menyimpang, seperti perselingkuhan.

Received Juli 28, 2025; Revised Agustus 30, 2025; September 16, 2025

* J. A Asyraf, jovanasyraf25@gmail.com

Fenomena perselingkuhan tidak lagi terbatas pada ranah relasi romantis formal, namun kini semakin sering terjadi dalam lingkup yang lebih dekat: lingkaran pertemanan. Hubungan emosional yang intens, komunikasi yang intensif, serta kepercayaan yang tinggi di antara teman sering kali menciptakan kondisi rentan terhadap keterlibatan romantis yang tidak seharusnya².

Dalam studi komunikasi interpersonal, fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori atribusi dan teori pertukaran sosial, di mana individu membuat justifikasi kognitif atas tindakan mereka, meskipun itu melibatkan pengkhianatan terhadap kepercayaan teman sendiri³. Studi terkini menunjukkan bahwa lebih dari 35% kasus perselingkuhan emosional dan seksual terjadi dalam jaringan sosial yang dekat, termasuk sahabat atau rekan kerja⁴.

Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial mempercepat keterhubungan emosional dan mengaburkan batas privasi dalam pertemanan. Penelitian oleh Moreno et al. (2023) menunjukkan bahwa komunikasi digital intens dapat memfasilitasi kedekatan emosional yang berujung pada keterlibatan romantis, bahkan tanpa intensi awal perselingkuhan⁵. Studi lain oleh Williams & Green (2022) juga menemukan bahwa adanya komunikasi ambigu atau "emotional micro-cheating" sering diabaikan karena dibungkus dalam konteks kedekatan platonik⁶.

Berangkat dari konteks tersebut, penelitian ini mengangkat fenomena "teman adalah maut" sebagai ekspresi dari konflik antara nilai moral dan distorsi kognitif dalam komunikasi interpersonal. Dengan pendekatan komunikasi kognitif, penelitian ini bertujuan memahami bagaimana proses berpikir dan komunikasi membentuk serta membenarkan tindakan perselingkuhan antar teman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dengan teknik studi kasus dan wawancara mendalam. Subjek penelitian adalah 5 orang informan berusia 21–28 tahun di wilayah urban Jawa Barat, khususnya kota Bandung, yang pernah mengalami atau menyaksikan langsung kasus perselingkuhan di lingkaran pertemanan mereka. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif

terbatas, dan analisis dokumen digital (chat, status media sosial). Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik dan didukung kerangka teori komunikasi kognitif..

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Bentuk Perselingkuhan dalam Lingkaran Pertemanan

Berdasarkan kesimpulan dari hasil wawancara, perselingkuhan terbagi menjadi dua kategori utama:

1. Perselingkuhan Emosional: Terjadi ketika salah satu individu menjalin hubungan intim secara emosional dengan pasangan temannya, tanpa keterlibatan seksual, namun tetap menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat daripada relasi asli yang hanya sebatas teman.
2. Perselingkuhan Fisik/Seksual: Ditandai dengan keterlibatan fisik yang disembunyikan dari kedua belah pihak, sering kali dibumbui dengan narasi manipulatif seperti “dia tidak bahagia dalam hubungannya” atau “hubungannya sudah terlalu *toxic*”.

Sebagian besar partisipan juga mengungkapkan bahwa pertemanan yang intens, komunikasi harian, dan perasaan “nyambung” sering kali menjadi celah munculnya kedekatan yang melampaui batas.

B. Distorsi Kognitif dalam Proses Komunikasi

Temuan penting dalam studi ini adalah adanya pola pembenaran kognitif yang mendistorsi realitas.

1. Rasionalisasi Moral: Pelaku sering berkata “kami tidak salah, karena sudah saling cinta”, “hubungan mereka memang sudah tidak sehat dari awal”, atau “aku tidak merebutnya, memang sudah waktunya mereka berpisah” sebagai upaya legitimasi tindakan agar tetap terkesan bahwa apa yang mereka lakukan itu benar.
2. Asumsi Positif Berlebihan: Teman dianggap lebih pengertian, lebih memahami, sehingga perlahan menciptakan perbandingan tidak adil terhadap pasangan asli.

3. Pengabaian Etika Sosial: Relasi pertemanan dianggap tidak sekuat “ikatan cinta,” sehingga pengkhianatan terhadap teman dipandang bukan dosa besar atau hal yang mereka kira masi masuk akal.

Ini semua sejalan dengan beberapa temuan pada penelitian sebelumnya, seperti yang dinyatakan oleh Snyder & Higgins (2021) yang menyebut bahwa distorsi atribusi dan bias empatik menjadi pemicu utama keputusan melanggar norma sosial dalam hubungan dekat⁷. Serta sejalan dengan temuan Asyraf (2025), individu yang berada dalam hubungan yang *toxic* cenderung mencari pelarian emosional kepada sosok yang dianggap lebih memahami secara empatik⁸. Dalam banyak kasus, sosok tersebut adalah teman sendiri yang selama ini menjadi tempat berbagi atau curhat, sehingga memicu pergeseran relasi dari sekedar pertemanan menjadi keterikatan romantis tak terencana. Ketergantungan emosional ini sering dijadikan pembenaran kognitif untuk mengabaikan batas etika pertemanan.

C. Peran Komunikasi Manipulatif

Dalam sebagian besar kasus, komunikasi bersifat manipulatif baik melalui pesan teks, rayuan pasif agresif, maupun permainan emosi. Individu yang menjadi pihak ketiga cenderung menggunakan pendekatan suportif semu, misalnya: “aku cuma mau kamu bahagia,” padahal sedang membentuk ketergantungan emosional.

Model ini sejalan dengan konsep komunikasi gelap dalam teori komunikasi interpersonal yang menyebutkan bahwa strategi manipulasi sering dipakai dalam hubungan yang dibangun dari pengkhianatan kepercayaan⁹. Studi pendukung oleh Zhang et al. (2024) menggarisbawahi bahwa komunikasi manipulatif dalam konteks romantis sering kali mencakup strategi "emotional grooming", yaitu bentuk komunikasi suportif palsu untuk menciptakan ketergantungan emosional pada target¹⁰.

D. Dampak terhadap Hubungan Sosial

Akibat utama dari fenomena ini bukan hanya rusaknya relasi romantis, tetapi juga hilangnya jaringan sosial yang sebelumnya kuat. Kepercayaan terhadap teman, kelompok, bahkan institusi pertemanan itu sendiri menjadi hancur.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Ringkasan Temuan

Fenomena perselingkuhan antar teman dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal yang melibatkan distorsi kognitif, pembenaran moral, dan manipulasi emosional. Komunikasi yang awalnya intens dan suportif berkembang menjadi bentuk pengkhianatan karena hilangnya batas etika dalam relasi. Perkembangan media sosial juga memperbesar peluang keterlibatan emosional secara implisit, yang menjadi gerbang terhadap bentuk perselingkuhan emosional maupun fisik.

B. Implikasi Penelitian

Penelitian ini mempertegas perlunya pendidikan komunikasi etis dan penguatan literasi emosi dalam membangun relasi sosial. Intervensi berbasis kesadaran kognitif perlu dikembangkan untuk mencegah pembentukan relasi destruktif dalam lingkaran sosial dekat. Temuan ini juga menyarankan pentingnya pengawasan terhadap komunikasi ambivalen dalam pertemanan digital yang tidak disadari sebagai bentuk awal pengkhianatan.

Studi lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi peran media sosial sebagai mediator dalam proses kognitif yang mendukung atau menormalisasi perselingkuhan antar teman, serta menyusun intervensi berbasis psikoedukasi yang dapat diterapkan di lingkungan remaja dan dewasa muda.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (2020). *Interpersonal Communication and Cognition*. Oxford University Press.
- [2] Cupach, W. R., & Spitzberg, B. H. (2014). *The Dark Side of Relationship Pursuit: From Attraction to Obsession and Stalking*. Routledge.
- [3] Walther, J. B., & Parks, M. R. (2021). Cognitive Perspectives on Relational Communication. *Journal of Communication Theory*, 31(2), 178–196.
- [4] Lehmiller, J. J. (2020). *The Psychology of Human Sexuality*. Wiley-Blackwell.

- [5] Moreno, M. A., Eickhoff, J., & Zimmerman, F. (2023). "Digital Intimacy and Friendship Boundaries: A Qualitative Analysis". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(1), 12–20.
- [6] Williams, C., & Green, K. (2022). "Emotional Micro-Cheating and Digital Boundaries in Young Adults". *Journal of Interpersonal Communication Research*, 41(3), 215–230.
- [7] Snyder, C. R., & Higgins, E. T. (2021). Cognitive Dissonance and Moral Justification. *Social Psychology Quarterly*, 84(3), 267–285.
- [8] Asyraf, J. A. (2025). Bertahan, Terluka: Fenomena Toxic Relationship akibat Kegagalan Komunikasi di Kalangan Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 147–152.
- [9] Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (2021). *The Dark Side of Interpersonal Communication* (2nd ed.). Routledge.
- [10] Zhang, X., Liu, H., & Wen, Y. (2024). "Emotional Grooming in Digital Relationships: A New Perspective on Manipulative Communication". *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 100241.