
Beyond Red Flags: Scoping Review Proses Healing Emosional Dalam Relasi Romantis Digital

Jauhar Faza

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
jfaza789@gmail.com

Abstract

This scoping review aims to characterize the emotional healing process following a breakup or love scam in a digital romantic relationship, as well as to pinpoint the elements that facilitate and impede this process. In accordance with the PRISMA-ScR guidelines, 211 papers from across the globe have been examined, including eight empirical publications (2022–2026). The results show that, particularly for people with an anxious attachment, monitoring a former spouse on social media, whether actively or passively, makes stress, jealousy, and a delayed recovery worse. The rush to find a new mate only provides momentary solace but worsens psychological vulnerability over time. The repercussions of love fraud (AFRS and InvRS) are complicated and include poor mental health (ranging from depression to suicidal thoughts), physical health issues, financial difficulties, and legal concerns that might result in revictimization. The main barriers include inadequate sad processing, insecure attachment patterns, and low digital literacy, whereas the facilitating factors are community-based emotional education, digital identity management, and professional support. This discovery emphasizes the necessity of a holistic approach, including digital detox and narrative therapy for individuals, the inclusion of digital elements in the counseling process, fraud prevention measures on platforms, and emotional education initiatives run by the police and government to lessen stigma and prevent revictimization.

Keyword : *emotional healing; digital romantic breakup; romance scam; social media; scoping review.*

Abstrak

Penelitian ini adalah tinjauan *scoping review* yang bertujuan untuk menggambarkan proses penyembuhan emosional setelah mengalami putus cinta atau penipuan cinta dalam hubungan romantis digital dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung serta menghambat proses tersebut. Mengikuti pedoman PRISMA-ScR, terdiri dari 211 artikel terdapat 8 artikel empiris (2022–2026) dari berbagai belahan dunia telah dianalisis. Hasilnya menunjukkan bahwa pemantauan mantan pasangan di media sosial, baik secara aktif maupun pasif, semakin memperburuk kondisi stres, kecemburuan, dan pemulihan yang lambat, terutama bagi individu yang memiliki keterikatan cemas. Percepatan mencari pasangan baru hanya memberikan sedikit kelegaan sementara namun meningkatkan kerentanan psikologis dalam jangka panjang. Penipuan cinta (AFRS dan InvRS) menyebabkan dampak yang kompleks: kesehatan mental yang terganggu (mulai dari depresi hingga pemikiran untuk bunuh diri), kesehatan fisik, masalah keuangan, serta isu hukum yang berpotensi mengarah pada reviktifikasi. Faktor-faktor yang menghambat utama mencakup minimnya pengolahan kesedihan, pola keterikatan yang tidak aman, dan rendahnya pengetahuan digital, sedangkan faktor-faktor yang mendukung adalah dukungan dari profesional, pengelolaan identitas digital, serta pendidikan emosional berbasis komunitas. Temuan ini menyoroti kebutuhan akan intervensi holistik: detoksifikasi digital dan terapi penceritaan bagi individu, integrasi aspek digital dalam proses konseling, fitur pencegahan penipuan di platform-platform, serta program pendidikan emosional yang diselenggarakan oleh aparat kepolisian dan pemerintah untuk mengurangi stigma dan mencegah reviktifikasi.

Kata Kunci: *penyembuhan emosional; putus cinta digital; penipuan romansa; media sosial; tinjauan cakupan.*



Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara orang memulai, menjaga, dan mengakhiri hubungan romantis. Saat ini, platform kencan online, aplikasi pesan instan, dan media sosial menjadi cara utama bagi banyak orang untuk bertemu pasangan, tetap terhubung setiap hari, dan menghadapi konflik atau putus cinta. Peninjauan yang mendalam menunjukkan bahwa cyberintimacy yaitu keterikatan dalam hubungan yang didukung oleh teknologi, memiliki dampak nyata pada setiap tahap dalam hubungan romantis, mulai dari awal (mencari dan memilih pasangan), melalui pemeliharaan (komunikasi dan dukungan emosional), hingga akhir (berpisah dan pemulihan setelah berpisah). Teknologi ini tidak hanya membuat akses lebih mudah tetapi juga memengaruhi kepuasan secara keseluruhan serta kualitas hubungan (Kwok & Wescott, 2020).

Kerabat emosional dalam hubungan romantis secara digital bisa memiliki kedalaman, makna, dan kestabilan yang sama seperti hubungan wajah ke wajah secara tradisional. Fitur seperti kemerahan anonimitas sementara, kemudahan dalam menyampaikan perasaan melalui teks atau video, serta aksesibilitas kapan saja membantu pasangan membangun hubungan yang kuat meskipun mereka berada di tempat yang berbeda. Ini menunjukkan bahwa interaksi digital bukan hanya pengganti, tetapi merupakan bentuk keintiman baru yang bisa mendukung kesejahteraan psikologis seseorang (Kwok & Wescott, 2020).

Namun di balik manfaat tersebut, hubungan romantis secara digital sering kali menghadapi berbagai tanda bahaya atau peringatan awal yang bisa merusak kesehatan emosional. Tanda-tanda merah mencakup perilaku manipulatif, tidak jujur, terlalu menempel, memiliki riwayat pergaulan bebas, menunjukkan kedalaman atau kurang semangat, yang semuanya bisa dengan mudah terlihat melalui interaksi online. Penelitian faktor analitik menemukan enam tanda merah utama, yang secara umum lebih sering ditolak dalam hubungan jangka panjang karena dapat menyebabkan kerusakan emosional dan psikologis (Timmermans, 2017). Selain itu, fenomena penipuan cinta, di mana pelaku penipu memalsukan identitasnya untuk menipu korban secara emosional dan finansial, semakin marak terjadi di berbagai platform digital (Coluccia et al., 2020). Peninjauan tentang cakupan menunjukkan bahwa skema romantis melibatkan dinamika hubungan yang memanfaatkan kepercayaan dan kerentanan emosional korban, yang menyebabkan efek psikologis serius (Wang, 2026).

Proses pemulihan emosi setelah mengalami konflik atau putus dalam hubungan romantis secara digital lebih rumit karena jejak digital sulit dihapus. Orang harus melepaskan perasaan negatif, mengatasi kehilangan hubungan, dan membangun kembali rasa aman serta kepuasan pribadi. Kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh sejarah ikatan seseorang dari masa kecil, pola pengaturan emosi mereka, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi masalah. Mengatasi konflik cinta membutuhkan perspektif pertumbuhan yang melihat bagaimana pengalaman masa lalu membentuk reaksi emosional saat ini (Salvatore et al., 2011).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa melihat konten mantan pasangan di media sosial baik melalui pemantauan aktif atau sekadar melihat secara pasif dapat memperburuk rasa sakit setelah perpisahan. Paparan semacam ini dapat meningkatkan rasa cemburu, terus-menerus memikirkan mantan, dan menghambat pemisahan emosional (Marshall & Ph, 2012). Studi longitudinal dan harian menunjukkan bahwa secara teratur memeriksa mantan pasangan secara online berkaitan dengan pemulihan yang lebih lambat, peningkatan rasa sakit, dan efek negatif yang berkepanjangan yang dapat bertahan selama berbulan-bulan, terutama pada individu dengan kecemasan keterikatan (Marshall, 2026). Tanpa pemrosesan emosional yang memadai, banyak orang melakukan repartnering dengan cepat (mencari pasangan baru dengan

tergesa-gesa). Penelitian terbaru telah menunjukkan bahwa perilaku ini hanya memberikan kelegaan sementara, sekaligus meningkatkan kemungkinan masalah kesehatan mental jangka panjang akibat pola menghindar dan kurangnya pemrosesan kesedihan yang mendalam (Lôbo et al., 2026).

Penelitian sebelumnya telah banyak memetakan risiko awal (seperti tanda bahaya dan penipuan cinta) serta dinamika kedekatan siber secara umum. Namun, masih terdapat kekurangan yang signifikan dalam pemetaan yang mendalam terkait proses penyembuhan emosional terutama dalam konteks hubungan romantis digital dan melampaui sekadar identifikasi ancaman. Oleh karena metode scoping review perlu untuk dilakukan sebagai tahap awal dalam memahami proses healing emosional dalam relasi romantis digital. Tinjauan ini akan menggambarkan bukti yang ada, mengidentifikasi celah dalam pengetahuan, dan memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk individu, konselor, dan pengembang platform digital, dengan tujuan membuat proses pemulihan emosional lebih fleksibel dan efektif di era digital. Adapun pertanyaan penelitian ini adalah : a) bagaimana proses *healing* emosional pasca putus cinta dalam relasi romantic digital? dan b) apa faktor pendukung dan penghambat utama pemulihan emosional pasca *red flags* atau *romance scam* dalam relasi romantic digital?

Metode

Kriteria Inklusi

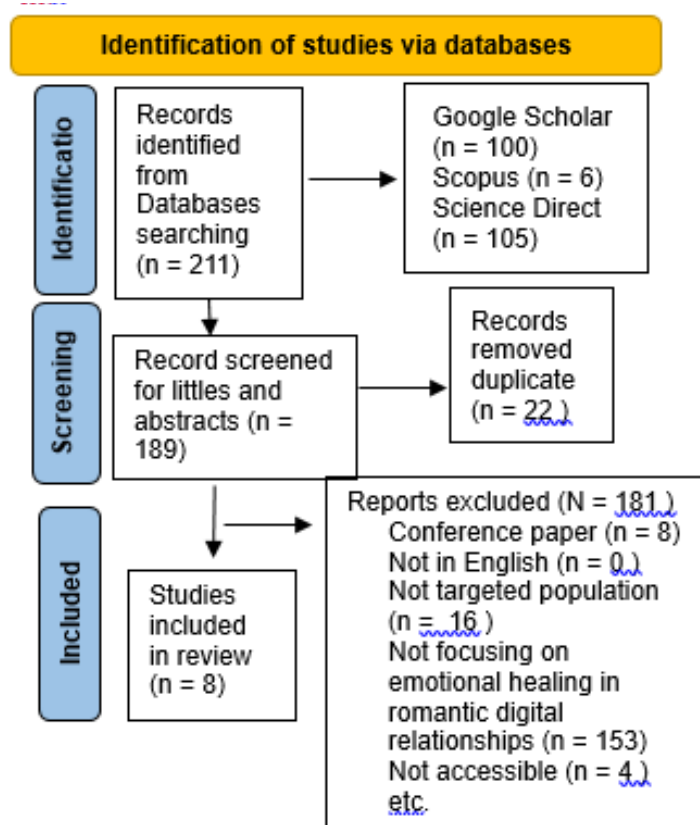
Kriteria untuk artikel scoping review ini adalah 1) membahas proses pemulihan healing emosional, pemrosesan grief relasional, *detachment* emosional atau kesejahteraan psikologis pasca-konflik, putus cinta, pengalaman *red flags*, atau *romance scam* dalam konteks relasi romantis yang dimediasi teknologi digital (seperti, aplikasi kencan, media sosial, chat online, atau *cyberintimay*), 2) partisipan penelitian adalah remaja atau dewasa muda yang mengalami relasi romantic digital, termasuk korban *romance scam*, pengguna platform kencan online, atau individu pasca putus dalam hubungan berbasis teknologi, 3) penelitian diterbitkan dari tahun 2022 hingga 2026, 4) artikel berbahasa Inggris dan dapat diakses secara *full text*.

Pencarian dan Sumber Data

Data dalam penelitian ini menggunakan sumber dari artikel jurnal. Pencarian jurnal dilakukan secara sistematis berbasis data akademik utama yaitu *Scopus*, *Google Scholar*, dan *Science Direct*. Kata kunci yang digunakan dalam mencari artikel pada *database* adalah "*emotional healing*" OR "*emotional recovery*" OR "*post-breakup recovery*") AND ("*romantic breakup*" OR "*romantic relationship*") AND (*digital* OR *online* OR "*social media*" OR "*dating app*")

Penilaian Kualitas Artikel

Tahapan dalam menentukan artikel yang digunakan dalam studi ini meliputi berbagai langkah dalam panduan PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for scoping Reviews*). Penulis memeriksa seluruh jurnal serta mengevaluasi adanya pengulangan jurnal dengan menggunakan Rayyan. Selanjutnya, penulis menyaring semua majalah yang telah berhasil lolos dari duplikasi berdasarkan judul dan ringkasan. Jurnal yang berhasil dari 211 jurnal, di temukan 8 jurnal yang sesuai dengan tujuan dan kriteria penelitian. Terjumlah dan proses skrining artikel terdapat dalam PRISMA *Flowchart* berikut ini :



Gambar 1 : PRISMA Flowchart proses skrining artikel

Hasil dan Diskusi

Hasil

Penelitian ini menggunakan 8 artikel jurnal yang diambil dari berbagai basis data dan telah memenuhi kriteria inklusi. Semua artikel yang digunakan diterbitkan dalam rentang tahun 2022 sampai 2026. Studi dilakukan di berbagai wilayah dunia, yang berada di Indonesia satu studi yaitu (Isabela, et. al, 2025), di Amerika Serikat terdapat empat studi (Pinter & Brubaker, 2022), (Wang, 2026), (Field, 2023) dan (Cole, 2024), di Belanda dan Belgia terdapat satu studi (Schokkenbroek & Snaphaan, 2025), di Brasil terdapat satu studi (Lôbo et al., 2026), di Kanada terdapat satu studi (Tara, 2026). Adapun hasil tinjauan artikel terdapat pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1
 Hasil Tinjauan Artikel Jurnal

Penulis & Lokasi	Sampel	Pengumpulan Data	Hasil
Iariane Ramos Lôbo, Mateus Alfredo Duarte, dan Katia Silveira de Melo (2026), Brasil	Sampel yang digunakan adalah studi empiris (kuantitatif, kualitatif, atau mixed-methods) yang menyelidiki	Penelitian ini merupakan scoping review dengan menggunakan database PubMed serta mengikuti panduan PRISMA-	Penelitian menunjukkan bahwa penggantian pasangan yang cepat (rapid repartnering), yakni proses mengganti pasangan tanpa memberi cukup waktu untuk memproses emosi, masih jarang dibahas secara langsung dan sering kali hanya muncul sebagai

	inisiasi hubungan romantis baru setelah breakup dan dampaknya terhadap kesehatan mental dewasa.	ScR	faktor sampingan dalam literatur. Tindakan ini berhubungan dengan pengurangan sementara kecemasan emosional, tetapi secara konsisten terhubung dengan regulasi emosional yang menghindar, pola keterikatan tidak aman (terutama keterikatan yang cemas), pemrosesan kehilangan dalam hubungan yang kurang efektif, serta meningkatnya kerentanan psikologis dalam jangka menengah hingga panjang.
Tara C. Marshall (2026), Kanada	Sampel total sebanyak N = 762 partisipan yang baru saja mengalami putus hubungan romantis (breakup)	Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan studi 1 menggunakan desain longitudinal, Sstudi 2 eksperimental, sedangkan studi 3 dan 4 menggunakan metode <i>daily diary</i> .	Penelitian menunjukkan bahwa pengamatan aktif (yang disengaja) terhadap mantan di platform sosial berhubungan erat dengan meningkatnya rasa sakit akibat perpisahan, perasaan negatif, dan kecemburuan, baik dalam waktu singkat maupun lama (hingga enam bulan). Dampak ini lebih kuat bagi mereka yang memiliki tingkat keterikatan cemas yang tinggi. Di sisi lain, pengamatan pasif (yang tidak disengaja) juga berkaitan dengan peningkatan perasaan negatif pada hari yang sama.
Anggraeni Angelia Isabela, Indarto, Halimah, Albertus Wahyurudhanto (2025), Indonesia	Sampel sebanyak 11 informan kunci, terdiri dari pejabat Direktorat Tindak Pidana Siber Bareskrim Polri, Kepala Sub-Direktorat di Direktorat Tindak Pidana Ekonomi Khusus, pejabat Korbinmas Baharkam Polri, investigator, anggota NGO Smart Alert, serta satu korban love scam	Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi lapangan, studi kasus, serta data sekunder berupa laporan kasus	Penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan data dari Dittipidum Bareskrim Polri tahun 2024, terdapat 18 pelaku penipuan cinta yang berhasil diidentifikasi, yang menyebabkan kerugian mencapai Rp86,3 miliar. Jumlah ini setara dengan sekitar Rp94,2 miliar ketika dikonversi menggunakan kurs pertukaran pada bulan Maret 2025. Orang tersebut menggunakan 4 hingga 12 ponsel dan setidaknya satu laptop, serta menggunakan aplikasi dating seperti Tinder, Tan Tan, Bumble, Mepp, CMB, dan OkCupid untuk menargetkan korban dari berbagai negara, seperti Amerika Serikat, Brasil, Inggris, Hongaria, Thailand, dan yang lainnya.

<p>Fangzhou Wang (2025), Amerika Serikat</p>	<p>Sampel yang digunakan adalah 62 studi empiris (55 berbahasa Inggris dan 7 berbahasa China) yang diterbitkan antara Januari 2024 hingga Oktober 2025. Dari 62 studi tersebut, 36 fokus pada <i>Advance Fee Romance Scams</i> (AFRS) dan 26 pada <i>Investment-based Romance Scams</i> (InvRS/<i>pig-butchering</i>).</p>	<p>Pengumpulan data dilakukan secara sistematis mengikuti panduan PRISMA melalui pencarian di 13 database multidisiplin (termasuk <i>Academic Search Complete, Web of Science, PubMed, CNKI</i> untuk literatur China, serta <i>gray literature</i> seperti <i>Google Scholar</i>.</p>	<p>Penelitian ini mengelompokkan dua kategori penipuan romantis: AFRS (yang memanfaatkan krisis yang tidak nyata dan proses grooming emosional yang berkepanjangan untuk meminta pembayaran yang berulang) dan InvRS (yang menggunakan skema investasi yang tidak benar, mata uang kripto, dan teknologi canggih seperti deepfake untuk mendorong komitmen finansial yang semakin tinggi). Kendati kedua jenis ini sama-sama memanfaatkan manipulasi emosional dan pembentukan kepercayaan, ada perbedaan signifikan dalam cara operasionalnya, karakteristik pelaku (AFRS lebih bersifat sukarela dan berbasis rekan; sementara InvRS lebih terorganisir dan menggunakan paksaan), karakteristik korban, besaran kerugian, serta pendekatan pencegahan yang diperlukan.</p>
<p>Janneke M. Schokkenbroek dan Thom Snaphaan (2025), Belanda dan Belgia</p>	<p>Sampel 50 penelitian empiris yang terkait dan menawarkan penjelasan mendalam mengenai perilaku penipu (metode kerja) dalam penipuan romansa daring.</p>	<p>Pengumpulan data dilakukan dengan mencari literatur di <i>Web of Science</i> dan <i>Scopus</i> (yang menghasilkan 318 artikel awal), kemudian dilanjutkan dengan proses penyaringan memakai <i>ASReview Lab</i>, serta penambahan 14 referensi tambahan dari bibliografi dan <i>Google Scholar</i>.</p>	<p>Penelitian ini menghasilkan naskah kejahatan yang menyeluruh, yang terdiri dari sembilan adegan kunci: (1) Persiapan (Pengaturan), (2) Pemilihan target (Pencarian), (3) Kontak awal (Jebakan), (4) Peralihan ke komunikasi pribadi (Perubahan), (5) Penjagaan, (6) Penipuan, (7) Transaksi keuangan (Pembayaran), (8) Penekanan (seperti sextortion), dan (9) Dampak setelah kejadian (pengulangan korban).</p>
<p>Tiffany Field (2023), Amerika Serikat</p>	<p>Sampel yang diambil terdiri daripada 30 artikel kajian yang telah disiarkan dalam tempoh lima</p>	<p>Pengumpulan informasi dilakukan dalam bentuk narasi dengan menelaah semua sumber yang</p>	<p>Penelitian menunjukkan bahwa angka kejadian putus cinta masih tinggi (82% di kalangan remaja dan dewasa muda), dengan 14% di antaranya masih merasakan sakit hati saat penelitian dilakukan. Jenis-jenis putus cinta</p>

	<p>tahun yang lalu (lebih kurang dari 2018 hingga 2023) mengenai kesedihan akibat perpisahan romantik.</p>	<p>relevan dalam lima tahun terakhir, tanpa menerapkan metode pencarian yang sistematis dan ketat seperti PRISMA.</p>	<p>mencakup kehilangan mendadak, ghosting, orbiting, dan strategi komunikasi yang berbeda.</p> <p>Dampak negatif yang paling sering muncul adalah depresi, stres pascatrauma, serta gangguan emosional, sementara dampak positif yang muncul adalah pertumbuhan pascatrauma atau pergeseran pada pola hubungan yang lebih baik.</p> <p>Faktor yang paling berpengaruh adalah ungkapan negatif di media sosial (yang bisa mendeteksi putusnya hubungan hingga 3 bulan sebelumnya), perilaku hubungan yang merugikan, rendahnya rasa percaya diri dan ketahanan, narsisme, serta faktor demografis (terutama perempuan). Intervensi yang terbukti efektif termasuk “<i>storying</i>” tentang putus cinta,</p>
<p>Rebecca Cole (2024), Amerika Serikat</p>	<p>Sampel sebanyak 19 korban Online Romance Scam (ORS) di Amerika Serikat</p>	<p>Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-struktural online . Analisis data menggunakan pendekatan <i>interpretive phenomenological analysis</i>.</p>	<p>Penelitian ini menemukan empat tema utama dari akibat ORS: (1) dampak terhadap kesehatan mental (ketidakteraturan emosi, dukungan perilaku sehat, dan pemikiran untuk bunuh diri); (2) dampak pada kesehatan fisik (perubahan pola tidur, perubahan dalam fungsi tubuh, dan biaya kesehatan); (3) dampak ekonomi (kerugian finansial, batasan dalam otonomi finansial, dan pelunasan utang); serta (4) dampak hukum (interaksi negatif dengan aparat penegak hukum, sengketa sipil, dan risiko reviktimisasi).</p>
<p>Anthony T. Pinter dan Jed R. Brubaker (2022), Amerika Serikat</p>	<p>Sampel yang digunakan adalah 11 perempuan (usia 18–30 tahun) yang baru saja mengalami putus hubungan romantis (minimal</p>	<p>Studi empiris kualitatif dengan melakukan ua tahap: (1) paket aktivitas pra-wawancara (kuesioner demografi,</p>	<p>Penelitian mengungkapkan bahwa individu mengatur barang-barang (foto, unggahan) dan hubungan (teman, mantan keluarga) dengan cara yang berbeda untuk membentuk identitas setelah perpisahan di platform media sosial. Mereka berfungsi sebagai kurator yang menyusun pameran</p>

	6 bulan, berakhir dalam 18 bulan terakhir, non-long-distance, non-pernikahan, tanpa anak)	<i>cognitive mapping</i> , dan penulisan surat untuk mantan), diikuti (2) wawancara naratif semi-terstruktur selama satu jam via Zoom	identitas bagi berbagai khalayak (termasuk diri mereka sendiri), dengan strategi arsip (memelihara) atau revisi (menghapus/mengarsipkan).
--	---	---	---

Diskusi

Penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa putus cinta dan penipuan romansa daring merupakan dua hal yang saling berkaitan dan memiliki efek yang kompleks terhadap kesehatan mental, emosional, keuangan, dan identitas digital seseorang. Penelitian kualitatif dan kuantitatif yang dilakukan mengungkap bahwa memantau mantan pasangan di platform media sosial secara aktif terus-menerus meningkatkan rasa sakit akibat putus cinta, perasaan negatif, dan kecemburuan, baik dalam waktu dekat maupun jauh (hingga enam bulan). Dampak ini lebih kuat terhadap individu dengan tingkat keterikatan cemas yang tinggi, sementara pemantauan pasif juga dapat meningkatkan perasaan negatif pada hari yang sama (Marshall, 2026). Hasil ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memperpanjang periode pemulihan setelah putus cinta, tetapi juga memperburuk gejala depresi, kecemasan, dan tantangan dalam membangun identitas baru setelah perpisahan.

Di sisi lain, penipuan asmara daring membawa akibat yang lebih rumit dan berlapis. Penelitian kualitatif yang dilakukan pada 19 individu yang terkena dampak di Amerika Serikat menemukan empat tema utama dari dampaknya: (1) dampak kesehatan mental meliputi ketidakstabilan emosi, pikiran untuk mengakhiri hidup, dan kebutuhan akan dukungan perilaku; (2) dampak fisiologis termasuk masalah tidur, perubahan fisik, dan utang yang berkaitan dengan kesehatan; (3) dampak keuangan yang mencakup kehilangan aset, hilangnya kendali atas keuangan, serta beban untuk melunasi utang; dan (4) dampak hukum yang berupa pengalaman buruk dengan aparat penegak hukum, proses litigasi sipil, serta risiko terulangnya korban (Cole, 2024). Tinjauan scoping yang membandingkan penipuan asmara dengan biaya awal (AFRS) dan penipuan asmara berbasis investasi (InvRS) menunjukkan bahwa keduanya menggunakan manipulasi emosional di tahap awal, tetapi berbeda dalam cara operasionalnya. AFRS lebih fokus pada krisis yang tidak nyata dan pembentukan hubungan emosional yang berlangsung lama, sementara InvRS (yang mencakup skema pig-butchering) lebih memanfaatkan platform investasi palsu berbasis cryptocurrency untuk menekan korban secara perlahan (Wang, 2026 ; Schokkenbroek & Snaphaan, 2025)

Selain itu, cepatnya membangun kembali hubungan setelah perpisahan yang berlangsung lama tanpa memberikan waktu yang cukup untuk memahami perasaan yang terkait dengan hubungan tersebut juga merupakan faktor risiko yang signifikan. Tinjauan skoping menemukan bahwa tindakan ini kerap dipicu oleh ketergantungan emosional, kesepian, atau rasa takut ditinggalkan, sehingga individu cenderung menggunakan hubungan baru sebagai cara untuk mengatasi masalah tanpa menyelesaikan kesedihan yang sebelumnya mereka alami. Hal ini dapat memicu terjadinya pola hubungan yang tidak stabil, pengaturan emosi yang menghindar, serta meningkatkan kerentanan psikologis dalam jangka menengah dan Panjang (Lôbo et al., 2026). Hasil penelitian ini sejalan dengan kajian kualitatif mengenai pengelolaan identitas digital setelah



perpisahan, yang menunjukkan bahwa orang berusaha untuk menciptakan “pertunjukan identitas” baru di media sosial, baik sebagai penyimpan kenangan maupun pengubah sejarah masa lalu dengan menghapus atau menyembunyikan jejak-jejak tersebut. Namun, keterbatasan dari platform media sosial dalam memenuhi kebutuhan ini sering kali menciptakan konflik antara keinginan untuk menampilkan identitas yang autentik dari masa lalu dan masa depan (Pinter & Boulder, 2026).

Dari sudut pandang pencegahan, institusi seperti kepolisian memiliki peranan yang sangat vital dalam memberikan pemahaman kepada masyarakat. Tinjauan mengenai fungsi polisi menggarisbawahi pentingnya metode kolaboratif, penyebaran informasi melalui media sosial, serta intervensi yang fokus pada komunitas dengan mempertimbangkan aspek emosional dari para korban. Strategi ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang penggunaan digital, tetapi juga berkontribusi dalam mengurangi stigma dan menyalahkan korban yang sering dialami oleh individu yang terjebak dalam penipuan romansa (Isabela et al., 2025). Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akibat putus cinta dan penipuan romansa di dunia maya bukan hanya merupakan masalah emosional bagi individu, melainkan juga merupakan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh interaksi di media sosial, pola keterikatan, serta minimnya pengetahuan digital dan dukungan dari institusi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang menyeluruh yang mencakup pendidikan, regulasi terhadap platform digital, serta dukungan klinis yang peka terhadap kesedihan relasional agar dapat mengurangi dampak jangka panjang dan mencegah terjadinya reviktimisasi.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Penelitian scoping review menyimpulkan bahwa pengalaman penyembuhan emosional setelah perpisahan atau penipuan cinta di dalam hubungan digital jauh lebih rumit dibandingkan dengan hubungan tradisional, disebabkan oleh jejak digital yang tidak bisa dengan mudah dihapus, pengaruh media sosial yang terus-menerus, serta penipuan emosional yang dilakukan secara terstruktur. Delapan studi yang diteliti menunjukkan secara konsisten bahwa pengawasan terhadap mantan pasangan melalui media sosial memperburuk penderitaan setelah putus cinta, perasaan negatif, dan kecemburuan hingga enam bulan; penggantian pasangan yang cepat hanya memberikan kelegaan sementara namun menambah kerentanan psikologis dalam jangka panjang; sedangkan penipuan cinta (AFRS dan InvRS) menimbulkan dampak yang beragam termasuk pada kesehatan mental (seperti ketidakstabilan emosi hingga pemikiran untuk bunuh diri), kesehatan fisik, masalah finansial, serta persoalan hukum yang dapat berujung pada re-viktimisasi. Secara keseluruhan, penghalang utama dalam proses penyembuhan adalah kurangnya pemrosesan kesedihan dari hubungan, pola keterikatan yang penuh kecemasan, dan rendahnya pemahaman digital, sedangkan faktor yang mendukung meliputi dukungan dari ahli, strategi pengelolaan identitas digital, serta peraturan yang lebih baik dari platform.

Saran

Bagi individu, direkomendasikan untuk melakukan detoks digital agar dapat memberikan waktu yang cukup untuk memproses perasaan sebelum menjalin hubungan baru, serta memanfaatkan intervensi berbasis “storying” atau terapi yang fokus pada keterikatan. Untuk konselor dan praktisi kesehatan mental, disarankan agar mereka menggabungkan aspek digital (seperti pengelolaan jejak online dan identifikasi tanda bahaya) ke dalam program pemulihan mereka. Pengembang platform digital juga harus menyediakan fitur untuk menghapus konten



mantan secara otomatis dan melakukan deteksi awal terhadap perilaku penipuan. Sedangkan bagi institusi seperti kepolisian dan pemerintah, disarankan untuk meningkatkan edukasi publik yang berbasis emosional melalui sosialisasi kolaboratif, sehingga dapat mengurangi stigma, mencegah reviktimisasi, serta menciptakan lingkungan digital yang lebih aman untuk hubungan romantis.

Daftar Pustaka

- Cole, R. (2024). legal consequences of online romance scams in the United States. *Journal of Economic Criminology*, 6(August), 100108. <https://doi.org/10.1016/j.jeconc.2024.100108>
- Coluccia, A., Pozza, A., Ferretti, F., Carabellese, F., Masti, A., & Gualtieri, G. (2020). *Clinical Practice & Epidemiology in Online Romance Scams: Relational Dynamics and Psychological Characteristics of the Victims and Scammers . A Scoping Review Abstract: 24–35.* <https://doi.org/10.2174/1745017902016010024>
- Isabela.A.A, Indarto. H, A. W. (2025). *Tackling Love Scams: A Review of the Role of the Police in Public Education.* 10(3), 333–343.
- Kwok, I., & Wescott, A. B. (2020). *A Scoping Review of Technology-Mediated Romance in the Digital Age.* 00(00), 1–10. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0764>
- Lôbo, C. R., Duarte, M. A., & Melo, K. S. De. (2026). *RAPID REPARTNERING WITHOUT ADEQUATE TIME FOR EMOTIONAL PROCESSING AFTER LONG-TERM ROMANTIC RELATIONSHIPS: MENTAL HEALTH IMPLICATIONS – A SCOPING REVIEW.* 1–11.
- Marshall, T. C. (2026). Computers in Human Behavior Social media observation of ex-partners is associated with greater breakup distress , negative affect , and jealousy ☆. *Computers in Human Behavior*, 176(November 2025), 108869. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108869>
- Marshall, T. C., & Ph, D. (2012). *Facebook Surveillance of Former Romantic Partners : Associations with PostBreakup Recovery and Personal Growth.* 15(10). <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0125>
- Pinter, A. T., & Boulder, C. (2026). *Behold the Once and Future Me : Online Identity A - er the End of a Romantic Relationship Behold the Once and Future Me : Online Identity After the End of a Romantic Relationship.* 6(November 2022). <https://doi.org/10.1145/3555097>
- Salvatore, J. E., Kuo, S. I., Steele, R. D., Simpson, J. A., Collins, W. A., Simpson, J. A., & Collins, W. A. (2011). *Psychological Science.* January. <https://doi.org/10.1177/0956797610397055>
- Schokkenbroek, J. M., & Snaphaan, T. (2025). *Love as Bait: A Scoping Review and Crime Script Analysis of Online Romance Scams.* <https://doi.org/10.1177/15248380251361046>
- Timmermans, E. (2017). *Personality & tinder* 1. 45, 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.026>
- Wang, F. (2026). *A scoping review of online romance scams: Conceptual construction and comparative analysis.* <https://doi.org/10.1177/02697580251414141>