

DAMPAK OBSESSIVE LOVE DISORDERS DAN UPAYA PENYADARANNYA BAGI REMAJA

Isak

STT Ekumene Jakarta
Jakarta, Indonesia

Korespondensi: isak@sttekumene.ac.id

Dikirim: 23 April 2024

Diperbaiki: 28 Juni 2025

Diterima: 30 Juni 2025

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pencarian jati diri dan pembentukan relasi sosial. Namun, tidak semua hubungan yang dibangun remaja bersifat sehat. Salah satu fenomena yang sering muncul adalah *Obsessive Love Disorder* (OLD), yaitu kondisi psikologis di mana individu mengalami obsesi berlebihan terhadap orang lain hingga bersikap posesif dan ingin mengontrol pasangannya. Gangguan ini berdampak negatif terhadap perkembangan emosional dan sosial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak OLD terhadap remaja serta merumuskan strategi penyadaran melalui media yang relevan. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa penyadaran tentang bahaya OLD tidak dapat hanya mengandalkan pendekatan formal seperti seminar, tetapi perlu dikembangkan melalui media sosial, khususnya video edukasi yang sesuai dengan karakteristik generasi digital. Edukasi yang kreatif dan kontekstual diharapkan dapat mendorong remaja membangun relasi yang sehat dan bebas dari perilaku obsesif.

Kata kunci: obsessive love disorder; remaja; hubungan tidak sehat; media sosial; video edukasi

ABSTRACT

Adolescence is a crucial phase for identity formation and the development of social relationships. However, not all relationships established by adolescents are healthy. One increasingly common phenomenon is Obsessive Love Disorder (OLD), a psychological condition in which an individual becomes excessively obsessed with another person, often leading to possessive and controlling behavior. This disorder negatively impacts adolescents' emotional and social development. This study aims to examine the effects of OLD on adolescents and to propose effective awareness strategies. A

qualitative descriptive approach was employed through a literature review. The findings suggest that raising awareness about the dangers of OLD should not rely solely on conventional methods such as seminars, but must also utilize social media platforms. In particular, educational videos are a relevant and engaging medium for the digital generation. Creative and contextual education is expected to help adolescents build healthy, non-obsessive relationships.

Keywords: obsessive love disorder; adolescents; unhealthy relationships; social media; educational video

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang sangat krusial dalam pembentukan identitas, kemandirian, dan relasi sosial. Remaja berada dalam masa transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, di mana mereka tidak lagi tergolong anak-anak, namun juga belum sepenuhnya menjadi orang dewasa. Tahapan ini ditandai oleh berbagai perubahan yang signifikan dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Menurut Hurlock, masa remaja tidak memiliki tempat yang pasti baik dalam dunia anak-anak maupun dewasa. Artinya, remaja sedang berada dalam "wilayah antara", dan kondisi ini menuntut bimbingan serta pengarahan yang bijaksana agar mereka dapat berkembang secara optimal (Rulmuzu, 2021). Jordan dan Anderson pada tahun 2016, yang dikutip oleh Eryzal Novrialdi dalam tulisannya yang berjudul *Kecanduan Game Online pada Remaja, Dampak dan Penerapannya*, mengatakan menyebutkan bahwa masa remaja kerap dikaitkan dengan berbagai stereotipe, seperti masa yang penuh dengan konflik, pemberontakan, dan ketidakstabilan emosi. Pandangan ini muncul karena banyak remaja yang mengalami kebingungan identitas, tekanan sosial, serta dorongan kuat untuk mencari jati diri (Novrialdy, 2019).

Keingintahuan yang tinggi dan dorongan untuk mengeksplorasi hal baru membuat remaja cenderung mencoba berbagai pengalaman, termasuk dalam menjalin relasi sosial dan romantis. Dalam proses ini, sebagian remaja mampu membangun hubungan yang sehat dan saling menghargai, namun tidak sedikit pula yang terjebak dalam relasi yang tidak sehat. Ketidaksiapan emosional, ketergantungan, dan pemahaman yang keliru tentang cinta sering kali memicu perilaku posesif dan dominatif dalam hubungan, yang dalam kondisi ekstrem bisa berkembang menjadi *Obsessive Love Disorder* (OLD).

Remaja juga sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungannya, terutama teman sebaya dan media sosial. Ketika melihat standar hubungan romantis di media dipenuhi dengan intensitas perhatian berlebihan, cemburu, dan eksklusivitas, sebagian remaja menganggap hal itu sebagai tanda cinta sejati. Padahal, perilaku tersebut bisa menjadi gejala dari relasi yang

tidak sehat dan berpotensi menyakiti kedua belah pihak. Dalam konteks ini, pemahaman yang keliru tentang cinta justru memperparah kondisi emosional dan sosial remaja yang sedang dalam proses pencarian identitas. Masa remaja, menurut Zakiah Darajat dalam tulisan Prasanti, adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Prasanti, 2018). Artinya bahwa masa remaja bukanlah anak-anak, baik dari segi fisik maupun psikisnya, tetapi mereka juga bukanlah merupakan orang dewasa yang sudah matang

Monks sebagaimana dikutip Novrialdy, menyatakan bahwa remaja mulai membentuk kemandirian sosial dan emosionalnya dalam lingkup keluarga, sekolah, dan masyarakat. Mereka membangun hubungan pertemanan, komunitas, bahkan hubungan romantis yang sering kali menjadi pengalaman pertama dalam hal kedekatan emosional dengan lawan jenis. (Novrialdy, 2019). Dalam hal ini, fenomena pacaran di kalangan remaja menjadi perhatian khusus. Hubungan romantis tersebut memang dapat menjadi sarana untuk belajar tentang cinta, komunikasi, dan kedewasaan. Namun, jika tidak dibarengi dengan pengenalan konsep hubungan sehat, remaja dapat dengan mudah terjebak dalam hubungan yang merusak. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak melalui platform SIMFONI (2019) menunjukkan bahwa kelompok usia 18–24 tahun menempati posisi ketiga sebagai korban kekerasan dalam pacaran (Kurniawan et al., 2020). Angka ini mengindikasikan bahwa relasi romantis di usia remaja belum tentu sehat dan aman.

Salah satu pemicu utama kekerasan dalam pacaran adalah sikap posesif dan kontrol berlebihan yang menjadi ciri dari *Obsessive Love Disorder* (OLD). OLD adalah kondisi psikologis di mana seseorang memiliki obsesi ekstrem terhadap orang yang dicintainya, sehingga muncul dorongan untuk terus mengawasi, mengendalikan, dan mendominasi pasangannya. Dalam kondisi seperti ini, cinta tidak lagi menjadi sarana untuk saling mendukung, melainkan berubah menjadi bentuk keterikatan yang tidak sehat. OLD dapat memicu perasaan cemas, rendah diri, cemburu berlebihan, serta ketidakmampuan untuk menerima penolakan atau jarak dari pasangan. Contoh nyata dapat dilihat dalam kasus yang viral di media sosial, yaitu Yudo Andreawan, seorang pria yang diduga mengalami obsesi terhadap seorang dokter gigi hingga memperlihatkan perilaku membuntuti secara berlebihan (Nariswari, 2023). Meskipun kasus ini terjadi pada orang dewasa, gejala serupa sangat mungkin muncul pada remaja yang belum memiliki kematangan emosional dan kemampuan regulasi diri yang baik.

Sayangnya, banyak remaja yang tidak menyadari bahwa perilaku posesif adalah bentuk relasi yang tidak sehat. Bahkan, dalam beberapa kasus, sikap ini dianggap sebagai wujud cinta yang tulus. Oleh karena itu, diperlukan upaya penyadaran yang sistematis dan relevan terhadap

bahaya *Obsessive Love Disorder*, khususnya di kalangan remaja. Penyeradaran ini tidak bisa hanya dilakukan melalui jalur formal seperti seminar di sekolah atau kuliah umum. Mengingat pola konsumsi informasi remaja saat ini sangat dipengaruhi oleh teknologi, maka media sosial menjadi ruang strategis untuk menjangkau mereka secara efektif.

Dalam perspektif iman Kristen, penyeradaran terhadap cinta yang sehat tidak hanya berakar pada pendekatan psikologis, tetapi juga pada pemahaman teologis tentang kasih. Alkitab, dalam 1 Korintus 13:4–5, menggambarkan kasih sebagai sesuatu yang sabar, tidak cemburu, tidak mencari keuntungan diri sendiri, dan tidak pemaarah. Ini sangat kontras dengan sifat OLD yang dipenuhi oleh kecemburuan, egoisme, dan kebutuhan untuk mengontrol. Dengan demikian, pendidikan iman juga memiliki peran penting dalam membentuk cara pandang remaja tentang hubungan yang sehat dan sesuai dengan nilai-nilai Kristen. Gereja dan sekolah Kristen dapat mengambil peran strategis dalam hal ini dengan menyelenggarakan program pembinaan remaja yang terintegrasi. Materi pembinaan dapat mencakup pemahaman psikologi cinta, etika relasi, dan ajaran Alkitab tentang kasih yang sejati. Selain itu, partisipasi aktif remaja dalam produksi konten edukatif juga dapat menjadi sarana pembelajaran dan pembentukan karakter yang kuat. Dengan kombinasi antara pendekatan psikologis, edukatif, dan spiritual, upaya penyeradaran terhadap bahaya *Obsessive Love Disorder* dapat dilakukan secara lebih komprehensif. Tujuannya bukan hanya agar remaja terhindar dari relasi yang merusak, tetapi juga agar mereka mampu membangun relasi yang sehat, saling menghargai, dan selaras dengan identitas mereka sebagai pribadi yang berharga di hadapan Allah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (*library research*). Fokus utama metode ini adalah menganalisis berbagai literatur yang relevan guna memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena *Obsessive Love Disorder* (OLD) pada remaja serta strategi penyeradaran yang efektif. Data dikumpulkan melalui penelusuran dan kajian terhadap artikel jurnal, buku ilmiah, serta sumber terpercaya dari internet yang berkaitan langsung dengan topik penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: eksplorasi literatur, seleksi sumber yang relevan dan kredibel, penilaian isi, serta analisis tematik terhadap materi yang terkumpul. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yakni untuk mengkaji konsep, dampak, serta model penyeradaran yang dapat diterapkan terkait OLD pada remaja. Melalui metode ini, peneliti dapat merumuskan kesimpulan konseptual berdasarkan sintesis literatur yang ada tanpa melakukan pengumpulan data lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Obsessive Love Disorder

Obsessive Love Disorder (OLD) merupakan istilah untuk gangguan cinta yang bersifat obsesif. *Obsessive Love Disorder* memiliki kemiripan dengan istilah populer bucin (budak cinta), namun terdapat perbedaan di antara keduanya. Bucin atau budak cinta adalah perilaku seseorang yang bersedia melakukan apa saja sesuai keinginan orang yang dicintai. *Obsessive Love Disorder* adalah kondisi ketika seseorang terobsesi pada individu yang disukai, disertai sikap posesif dan keinginan untuk mengendalikan individu tersebut, seolah-olah orang yang disukai adalah miliknya (Kurniawan et al., 2020).

Obsesi didefinisikan sebagai pemikiran atau ide, serta sensasi yang muncul dalam diri seseorang yang tidak dapat dikendalikan (Nela Melani et al., 2023). Definisi ini sejalan dengan pendapat Wolman (1973) yang dikutip oleh Tania, bahwa obsesi adalah dorongan yang terjadi terus-menerus dan sulit dihilangkan (Tania Intan, 2021). Keduanya menunjukkan adanya kecenderungan untuk melakukan apa saja demi memenuhi tuntutan pasangan atau orang yang disukai. Namun, bucin merujuk pada perilaku untuk memenuhi keinginan orang yang disukai, sedangkan *Obsessive Love Disorder* mengacu pada gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan obsesi terhadap individu yang disukai.

Gejala utama OLD adalah ketertarikan yang sangat tinggi terhadap individu yang disukai, hingga menimbulkan obsesi yang memengaruhi perilaku sehari-hari. Penderita sering merasa berhak melindungi orang tersebut secara berlebihan dan memiliki pikiran posesif yang memicu perilaku negatif. Contoh perilaku tersebut meliputi rasa cemburu yang berlebihan, ketidakpercayaan terhadap pasangan, perasaan rendah diri, serta kesulitan menerima penolakan. Dalam beberapa kasus, penderita menunjukkan perilaku seperti selalu ingin mengetahui aktivitas pasangan, menuntut kabar secara terus-menerus, melakukan panggilan atau mengirim pesan secara berulang, dan merasa diabaikan jika tidak mendapat respons. OLD menjadi masalah yang signifikan, khususnya pada remaja, karena dapat mendorong mereka melakukan tindakan ekstrem untuk mempertahankan hubungan, termasuk mengorbankan kepentingan pribadi atau melakukan perilaku yang merugikan (Michael Aldi Kurniawan 2020).

Penelitian oleh Ahmadi (2013) dalam karya berjudul “*Prevalence of Obsessive Love and Its Association with Attachment Styles*” menunjukkan bahwa OLD dapat dipengaruhi oleh pola asuh sejak masa kanak-kanak. Individu yang tumbuh dalam keluarga yang stabil, dengan hubungan yang penuh kepercayaan, cenderung menjadi pribadi yang mandiri dan tidak

menunjukkan kecenderungan obsesif di masa dewasa. Mereka memiliki harga diri yang positif dan mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat. Sebaliknya, individu yang dibesarkan dalam keluarga yang kurang memiliki rasa saling percaya sering kali tumbuh menjadi pribadi yang mudah curiga terhadap orang lain.

Selain faktor pola asuh, kesepian yang mendalam juga dapat memicu munculnya perasaan obsesif. Ketika seseorang yang kesepian menemukan pasangan atau orang yang dianggap sebagai cinta sejatinya, ia mungkin merasa telah menemukan kembali sesuatu yang hilang dalam hidupnya. Perasaan ini dapat memicu kecenderungan posesif dan rasa takut kehilangan yang berlebihan (Ahmadi et al., 2013). Di samping itu, rasa cemas akan penolakan dari orang yang disukai juga menjadi salah satu faktor pemicu. Penderita OLD sering kali berusaha menghindari penolakan dengan mengontrol perilaku orang yang disukainya, meskipun tindakan tersebut dapat merusak hubungan itu sendiri.

Dampak Negatif Obsessive Love Disorder dan Perspektif Alkitab

Obsessive Love Disorder merupakan gangguan cinta yang bersifat obsesif dan memberikan dampak negatif terhadap penderitanya. Penderita berusaha terus melindungi orang yang disukai, bahkan merasa memiliki kendali atas individu tersebut (Radhita Rara, 2019). Mereka yang mengalami gejala ini cenderung rentan terhadap penolakan dari orang lain dan merasa bahwa semua keinginannya harus selalu terpenuhi. Kondisi dapat memburuk ketika penderita melihat orang yang disukainya berbicara dengan lawan jenis, yang memicu rasa cemburu tanpa alasan jelas. Perilaku lain yang umum adalah mengirim pesan atau melakukan panggilan berulang-ulang tanpa mempertimbangkan waktu orang yang disukainya. Penderita juga sering mengalami kesulitan menjalin hubungan pertemanan serta membangun komunikasi dengan keluarga akibat fokus berlebihan pada satu orang. Perilaku ini disertai keinginan untuk selalu mengetahui aktivitas individu yang disukai, memantau kegiatannya, bahkan berupaya mengendalikan waktu dan aktivitasnya (Maharani Sayidati & Afina Murtiningrum, 2024)

Dari perspektif iman Kristen, perilaku obsesif ini bertentangan dengan nilai-nilai kasih yang diajarkan dalam Alkitab. Dalam 1 Korintus 13:4-5, Rasul Paulus menegaskan bahwa kasih sejati adalah sabar, murah hati, tidak cemburu, tidak memegahkan diri, tidak sombong, tidak melakukan hal yang tidak sopan, tidak mencari keuntungan diri sendiri, tidak pemaarah, dan tidak menyimpan kesalahan orang lain. Kasih yang dimaksud Alkitab bukan sekadar perasaan emosional, tetapi tercermin dalam tindakan yang mengutamakan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi. Dengan demikian, perilaku posesif dan mengendalikan orang

lain yang muncul pada penderita OLD jelas bertolak belakang dengan prinsip kasih yang menekankan penghargaan dan dukungan terhadap sesama (Putri et al., 2024).

Alkitab juga mengajarkan bahwa setiap manusia dipanggil untuk hidup dalam identitas baru di dalam Kristus. Identitas ini memberikan dasar harga diri yang tidak bergantung pada penerimaan atau validasi dari orang lain. Seseorang yang memahami posisinya di dalam Kristus tidak akan merasa kosong atau kehilangan nilai diri ketika tidak mendapatkan perhatian dari pihak tertentu. Dalam 2 Korintus 5:17 dijelaskan bahwa siapa yang ada di dalam Kristus adalah ciptaan baru, yang lama sudah berlalu dan yang baru sudah datang. Prinsip ini sejalan dengan pemikiran Sagala & Waruwu yang menyatakan bahwa hidup dalam Kristus memampukan seseorang untuk melepaskan ketergantungan emosional berlebihan kepada sesama manusia. (Sagala & Waruwu, 2023).

Selain itu, kesadaran akan nilai diri di hadapan Allah merupakan kunci untuk mencegah perilaku obsesif. Alkitab menyatakan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah, yang menunjukkan bahwa setiap individu memiliki martabat yang tinggi (Koehuan et al., 2022). Keselamatan yang dianugerahkan melalui Kristus semakin menegaskan bahwa manusia memiliki posisi istimewa di mata Allah. Pemahaman ini seharusnya membentuk sikap percaya diri yang sehat, sehingga seseorang tidak merasa perlu mengontrol atau memaksakan kehadiran orang lain demi memenuhi kebutuhan emosionalnya. Ketergantungan penuh yang menjadi salah satu ciri OLD, dengan demikian, sangat bertentangan dengan pandangan Alkitab tentang kebebasan dan penghormatan terhadap kehendak orang lain.

Manusia diciptakan segambar dan serupa dengan Allah (*Imago Dei*). Sebagai ciptaan yang mencerminkan sifat Sang Pencipta, manusia dianugerahi roh, kehendak bebas, akal budi, dan perasaan (Jhoni, 2024). Hal ini berarti setiap orang memiliki hak dan kebebasan untuk menentukan hidupnya tanpa dikendalikan oleh pihak lain. Perilaku kontrol yang melekat pada OLD merusak prinsip kebebasan tersebut. Oleh karena itu, dari sudut pandang iman Kristen, OLD bukan hanya masalah psikologis, tetapi juga persoalan moral dan spiritual yang memerlukan pemulihan melalui pembaruan pikiran, pembentukan karakter, dan pertumbuhan rohani yang sehat.

Merancang Video Edukasi sebagai Upaya Memberikan Pemahaman kepada Remaja

Video edukasi merupakan salah satu media pembelajaran yang umum digunakan dalam proses belajar mengajar. Media ini memiliki berbagai manfaat penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, baik dalam hal pengembangan kemampuan berpikir kritis, perluasan pengetahuan, maupun peningkatan kualitas sumber daya manusia (Rosadi et al., 2023).

Mengingat dampak negatif yang dapat timbul dari perilaku cinta obsesif, diperlukan suatu strategi yang dirancang secara sadar, sistematis, dan berkesinambungan untuk memberikan pemahaman yang tepat kepada remaja. Penyampaian pemahaman terkait bahaya obsessive love disorder tidak cukup dilakukan hanya melalui seminar atau pembelajaran tatap muka di kelas. Sebaliknya, penyebaran informasi melalui media sosial menjadi semakin relevan, mengingat platform tersebut merupakan bagian integral dari kehidupan remaja di era digital. Berbeda dengan masa lalu, perkembangan teknologi dan media sosial kini telah membentuk pola interaksi yang dinamis dan memengaruhi cara generasi muda menerima serta memproses informasi (Al, 2023).

Pemanfaatan teknologi dan media sosial dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran dan membangun pemahaman kritis pada remaja guna mencegah dampak negatif perilaku cinta obsesif. Salah satu langkah konkret adalah memproduksi konten video yang memuat informasi edukatif, bersifat persuasif, dan disajikan dengan bahasa visual yang menarik. Konten semacam ini dapat berisi penjelasan mendalam mengenai gejala, penyebab, dan konsekuensi dari obsessive love disorder. Selain itu, materi yang dikemas secara menarik akan lebih mudah diterima, diingat, dan diinternalisasi oleh audiens muda. Video edukasi yang menggabungkan elemen audio dan visual memiliki keunggulan karena dapat merangsang indera pendengaran sekaligus penglihatan, sehingga menciptakan pengalaman belajar yang lebih intens dibandingkan media berbasis teks semata (Harahap, 2022)

Video merupakan salah satu media yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran karena mampu memberikan pengalaman belajar yang tidak terduga (Moh. Rosyid Mahmudi et al., 2023). Pemanfaatan media video dalam pembelajaran telah diteliti sebelumnya oleh beberapa peneliti. Iwan Permana Suwarna (2014) menemukan bahwa pembelajaran menggunakan media video memberikan dukungan signifikan terhadap peningkatan hasil belajar, dengan nilai rata-rata yang diperoleh mencapai 79%. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Thomas Adi Tri Nugroho (2015) menunjukkan bahwa teknik pembelajaran berbasis eksperimen menghasilkan capaian belajar yang lebih tinggi dibandingkan metode konvensional. Dalam penelitiannya, kelas eksperimen memperoleh nilai rata-rata 80,00, sedangkan kelas kontrol yang menggunakan metode pembelajaran konvensional hanya memperoleh nilai rata-rata 70,86 (Turyati et al., 2016). Penelitian oleh Mamonto juga menegaskan efektivitas video edukasi. Melalui pengujian pra tes dan pasca tes, diperoleh data bahwa ketuntasan klasikal siswa meningkat dari 14,7% pada pra tes menjadi 85,29% pada pasca tes. Nilai rata-rata juga mengalami kenaikan signifikan dari 60,29% menjadi 84,2%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa video edukasi dapat menjembatani

kesenjangan pemahaman yang sering terjadi dalam metode pembelajaran tradisional (Mamonto et al., 2023).

Selain efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif, video edukasi juga mudah diingat karena menyajikan pengalaman belajar yang seolah-olah dialami langsung oleh penonton. Media ini mampu menciptakan kondisi pembelajaran yang memungkinkan siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara inovatif dan interaktif (Sakti, 2022). Dengan demikian, video edukasi bukan hanya sarana penyampaian materi, tetapi juga alat pembentukan karakter dan pola pikir. Meskipun sering kali dikemas secara sederhana, video edukasi mengandung potensi besar untuk menyampaikan pesan yang kaya makna dan relevan, terutama dalam membangun kesadaran remaja terhadap isu-isu penting seperti bahaya perilaku cinta obsesif. Dengan pemanfaatan yang tepat dan terarah, video edukasi dapat menjadi instrumen strategis dalam pendidikan modern yang mengedepankan kualitas, relevansi, dan daya tarik.

Sebagai media penyampai informasi, video edukasi juga memiliki peran strategis dalam membentuk kesadaran emosional dan keterampilan sosial yang menjadi faktor pelindung terhadap perilaku cinta obsesif. OLD kerap muncul akibat kombinasi faktor psikologis, seperti ketergantungan emosional yang tinggi, harga diri rendah, dan pola pikir yang keliru tentang makna cinta (Reynaud et al., 2010). Melalui narasi visual yang realistis dan studi kasus yang relevan dengan kehidupan remaja, video edukasi dapat membantu penonton mengenali tanda-tanda awal perilaku obsesif, seperti kecenderungan mengontrol pasangan, ketidakmampuan menerima penolakan, atau perasaan cemas berlebihan ketika tidak mendapat respons. Pemahaman dini terhadap tanda-tanda ini sangat penting karena intervensi yang dilakukan sejak tahap awal terbukti lebih efektif dalam mencegah berkembangnya perilaku obsesif menjadi gangguan yang lebih serius (Baumeister & Leary, 1995).

Sehingga, video edukasi memungkinkan penyampaian pesan yang bersifat reflektif dan interaktif, misalnya dengan menyertakan pertanyaan pemicu diskusi atau simulasi pengambilan keputusan dalam hubungan. Pendekatan ini tidak hanya memperkaya aspek kognitif penonton, tetapi juga membangun keterampilan praktis dalam mengelola emosi, menetapkan batasan sehat dalam hubungan, dan menghargai ruang pribadi. Dengan memadukan elemen edukatif, psikologis, dan visual yang menarik, video dapat menjadi alat pencegahan yang komprehensif terhadap OLD. Bukan sekadar memberikan informasi, tetapi juga menginternalisasi sikap dan perilaku yang sehat dalam menjalin hubungan (Schunk, 2020).

SIMPULAN

Obsessive Love Disorder (gangguan cinta obsesif) merupakan permasalahan serius yang banyak dialami remaja masa kini, ditandai dengan obsesi berlebihan terhadap individu yang disukai serta keyakinan bahwa orang tersebut adalah milik pribadi. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti pola asuh pada masa kanak-kanak, pengalaman kesepian yang mendalam, dan kecemasan berlebihan terhadap penolakan, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas hubungan interpersonal. Penderitanya kerap mengalami kesulitan membangun relasi yang sehat, berkurangnya komunikasi efektif dengan keluarga, perilaku posesif, kecemburuan berlebihan, hingga ketidakmampuan menerima penolakan, yang dapat memicu kekerasan dalam hubungan dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Lembaga Kristen, seperti gereja dan sekolah berbasis iman, memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan dan penanganan melalui program edukasi, seminar, dan sosialisasi mengenai manajemen cinta yang sehat, batasan dalam hubungan, serta dampak negatif dari obsesi, yang disampaikan tidak hanya dari perspektif psikologis, tetapi juga berdasarkan prinsip Alkitab dan etika Kristen, sehingga membentuk pemahaman dan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai iman dalam komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha Vidya Nariswari. (2023). *Pria yang Viral Terobsesi Dokter Gigi sampai Menguntit Bisa Jadi Idap Erotomania, Apa Itu?*
<https://www.suara.com/news/2023/04/14/131930/pria-yang-viral-terobsesi-dokter-gigi-sampai-menguntit-bisa-jadi-idap-erotomania-apa-itu>
- Ahmadi, V., Davoudi, I., Ghazaei, M., Mardani, M., & seifi, S. (2013). Prevalence of Obsessive Love and Its Association with Attachment Styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 696–700. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.629>
- Al, M. D. B. (2023). Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia dalam Perspektif Sosial Budaya. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), Article 3. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i3.272>
- Amanda, A., & Wahidar, T. I. Representasi Nilai-nilai Cinta Dalam Novel Obsessive Love Karya Shireishou (Studi Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure). *Jurnal Ilmu komunikasi (JKMS)*, 11 (1), 34-36.
- Harahap, P. H. K. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Dalam Mengembangkan Minat Belajar Siswa Di Sekolah. *Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.58258/pendibas.v1i2.4325>
- Iqbal Sandy, S. (2021). *Trauma Leads to Obsessive Love Disorder on Constance in Charlotte Levin's Novel If I Can't Have You* (Doctoral dissertation, Unsada)
- Jhoni. (2024). Memahami Potensi Manusia yang Diciptakan Allah Segambar dan Serupa Dengan-Nya dalam Mengelola Bumi di Era Modern sebagai Upaya Mengurangi Angka Pengangguran. *Pietas: Jurnal Studi Agama Dan Lintas Budaya*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.62282/pj.v1i2.155-169>

- Jonatan, J., & Waruwu, A. T. M. (2023). Peran Teknologi Digital dalam Pengembangan Pembelajaran Kristen di Era Digital. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(6), Art. 6. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i6.233>
- Koehuan, N. A., Hidayat, D., & Apitula, C. (2022). Penanaman Konsep Identitas Diri Berdasarkan Iman Kristen Melalui Peranan Pendidikan Kristen. *Academy of Education Journal*, 13(1), 63–73. <https://doi.org/10.47200/aoej.v13i1.966>
- Kurniawan, M. A., Yudani, H., & Wirawan, I. G. N. (2020). Perancangan Video Musik Naratif untuk Menambah Kesadaran Remaja Tingkat Akhir Mengenai Bahaya Obsessive Love Disorder. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, 20(1), Article 1. <https://doi.org/10.9744/nirmana.20.1.46-51>
- Maharani Sayidati & Afina Murtiningrum. (2024). The Dark Side of Love: A Study of Obsessive Love Disorder in Susan Forward and Craig Bucks’s Perspective in Secret Obsession Movie. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 3.
- Makalalag, D. R., Mutimainah, M., & Anuli, W. Y. (2021). “Penggunaan Media Video Edukasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran IPAS Sekolah Dasar”. *Journal of Elementary Educational Research* 1, no. 2 (2021): 68-78.
- Mamonto, R. A., Muzaini, M. C., Supriadi, M., & Prastowo, A. (2023). Efektivitas Penggunaan Video Edukasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS Di SD. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 10(4), Article 4. <https://doi.org/10.69896/modeling.v10i4.1896>
- Margunayasa, I. G., & Riastini, P. N. (2015). The Character Value in “Satua Bali” and Its Application of Teaching in Elementary School. In *The 1 st International Confrence on Elementary School Teacher Education (ICESTE)* (PP. 2-6)
- Michael Aldi Kurniawan, Hendian Yudani, & I Gusti Ngurah Wirawan. (n.d.). Perancangan Video Musik Naratif untuk Menambah Kesadaran Remaja Tingkat Akhir Mengenai Bahaya Obsessive Love Disorder. *Januari 2020*, 20, 46–51. <https://doi.org/10.9744/nirmana.201.46-51>
- Moh. Rosyid Mahmudi, Amril, & Sinta Alena. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Berbantu Video Animasi Mata Pelajaran IPA Kelas V SDN 53/VI Pasar Masurai II Kabupaten Merangin. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3.
- Nela Melani, Siti Hanifah, & Masduki Asbari. (2023). Solusi Interaksi di Era Informasi: Mengendalikan Obsesi dan Mengelola Emosi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), Article 2.
- Prasanti, D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.30656/lontar.v6i1.645>
- Putri, H., Sari, P. N., & Topayung, S. L. (2024). Mengajarkan Kasih Kristiani di Tengah Keberagaman Budaya dan Agama. *Berkat : Jurnal Pendidikan Agama Dan Katolik*, 1(4), 38–49. <https://doi.org/10.61132/berkat.v1i4.180>
- Radhita Rara. (2019). *Mengenal Obsessive Love Disorder, Mencintai Pasangan dengan Cara Berlebihan—Beauty Journal*. <https://www.beautyjournal.id/article/obsessive-love-disorder-mencintai-pasangan-dengan-cara-berlebihan>
- Rosadi, A., Qomaruzzaman, B., & Zaqiah, Q. Y. (2023). Inovasi Pembelajaran Media Video Edukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Pada Mata Pelajaran PAI. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), Article 4. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6222>
- Rulmuzu, F. (2021). Kenakalan Remaja dan Penanganannya. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1727>
- Sagala, B. K., & Waruwu, A. T. M. (2023). Identitas Baru dalam Kristus Sebagai

-
- Pemahaman Dasar Untuk Memotivasi Kaum Muda dalam Melayani Tuhan. *Jurnal Teologi Cultivation*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.46965/jtc.v7i2.2258>
- Sakti, H. G. (2022). Sosialisasi Penggunaan Video Edukatif Pada Sikap Tanggung Jawab Siswa Smp Negeri 3 Sakra Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika (Abdimandalika)*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.36312/abdimandalika.v3i2.1208>
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online terhadap Remaja. *JURNAL CURERE*, 1(1), Article 1. <http://www.portaluniversitasquality.ac.id:5388/ojsystem/index.php/CURERE/article/view/20>
- Tania Intan. (t.t.). OBSESI PARA TOKOH NOVEL TEEN LIT MISS CLEAN KARYA SARA TEE. 2021, 9, 45–56.
- Turyati, Muchtarom, M., & winarno. (2016). Pengaruh Penggunaan Media Video Edukasi terhadap Hasil Belajar PKN Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Gondangrejo (1). 11(1), Art. 1. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/progresif/article/view/9724>.
- Winelis, G. A., & Sodik, M. A. (2020). Video Edukasi Efektif Sebagai Media Promosi Kesehatan Bagi Masyarakat. *IKK Strada Indonesia* 59 (2020).