



Efek Barometer dalam Hubungan Backburner pada Mahasiswa FISH Universitas Negeri Jakarta

Yoas Raditya Prasti Saputra, Desy Safitri, Sujarwo

Pendidikan IPS, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

nophember.11@gmail.com

Abstrak

Hubungan backburner merupakan relasi ambigu ketika seseorang mempertahankan kedekatan emosional atau romantis sebagai alternatif sementara pada saat yang sama masih terdapat hubungan utama. Penelitian ini menganalisis efek barometer dalam hubungan backburner pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta. Dalam artikel ini, efek barometer digunakan sebagai istilah analitik untuk menjelaskan pola komunikasi yang meningkat ketika hubungan utama pihak lain sedang bermasalah dan menurun ketika hubungan utama kembali stabil. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan sepuluh mahasiswa aktif yang pernah mengalami posisi sebagai pasangan cadangan. Partisipan dipilih secara purposive dan diwawancarai secara mendalam melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan secara langsung maupun melalui sambungan daring. Data dianalisis secara tematik dan dikelompokkan ke dalam tiga kluster, yaitu proses terbentuknya posisi sebagai pasangan cadangan, tujuan dan motivasi, serta pola interaksi dan dampaknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan backburner umumnya berawal dari interaksi sosial yang wajar, sedangkan kesadaran mengenai posisi cadangan muncul setelah keterikatan emosional berkembang. Ketertarikan emosional ditemukan pada seluruh partisipan, sementara motif material hampir tidak muncul. Dampak dominan berupa kecemasan dan ketidakpastian status yang masing-masing dialami sembilan partisipan, disusul overthinking dan tekanan emosional. Dampak terhadap harga diri bersifat ambivalen, mulai dari rasa tidak berharga sampai peningkatan kepercayaan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa efek barometer berkaitan erat dengan ketersediaan relasional yang tidak konsisten, investasi emosional, dan komunikasi yang dimediasi teknologi.

Kata kunci: Hubungan Backburner, Efek Barometer, Ambivalensi Relasional, Investasi Emosional, Mahasiswa

Abstract

Backburner relationships refer to ambiguous relational arrangements in which a person maintains an emotionally or romantically meaningful alternative while a primary relationship still exists. This study examines the barometer effect in backburner relationships among students of the Faculty of Social Sciences and Law, Universitas Negeri Jakarta. In this article, the barometer effect is used as an analytical term to describe communication intensity that rises when the other person's primary relationship is unstable and decreases when that primary relationship becomes more secure. A descriptive qualitative design was used with ten active students who had experienced being positioned as a relational alternative. Participants were selected purposively and interviewed through semi-structured in-depth interviews conducted face-to-face or through online calls. Thematic analysis organized the data into three interrelated clusters: formation of the backup-partner position, motives and social context, and interaction patterns with their psychological, social, and material consequences. The findings show that backburner relationships generally emerge from ordinary social interaction rather than deliberate entry into a secondary position. Awareness of relational ambiguity tends to appear after emotional attachment has developed. Emotional attraction was reported by all participants, while material motivation was minimal. The dominant consequences were anxiety and status uncertainty, each reported by nine participants, followed by overthinking and emotional pressure. Self-esteem outcomes were ambivalent, ranging from feelings of worthlessness to increased confidence. These findings indicate that the barometer effect is closely connected to inconsistent relational availability, emotional investment, and digitally mediated communication.

Keywords: Backburner Relationship, Barometer Effect, Relational Ambiguity, Emotional Investment, Students

1. Pendahuluan

Relasi romantis pada masa dewasa awal berkembang dalam lingkungan sosial yang semakin dipengaruhi media digital. Interaksi melalui pesan instan dan media sosial tidak hanya mempermudah pembentukan kedekatan, tetapi juga memperluas ruang untuk mempertahankan alternatif relasional secara bersamaan. Marcotte et al. (2021)

menunjukkan bahwa perilaku investasi dan disinvestasi romantis kini berlangsung secara nyata di media sosial, sedangkan Munshi et al. (2024) menegaskan bahwa teknologi memberikan keuntungan berupa efisiensi komunikasi dan pemeliharaan kedekatan, sekaligus menghadirkan biaya berupa berkurangnya privasi, tuntutan untuk selalu terhubung, dan potensi perilaku relasional yang tidak sehat.

Perubahan tersebut berjalan beriringan dengan munculnya bentuk-bentuk relasi yang tidak selalu memiliki label dan batas komitmen yang tegas. Sibley et al. (2024) menemukan bahwa fase “just talking” pada emerging adults dicirikan oleh ambiguitas komitmen, kecenderungan mempertahankan pilihan, dan penggunaan teknologi untuk menjaga kontak dengan usaha yang relatif rendah. Temuan serupa terlihat dalam studi situationship. Anderson dan Phillips (2026) menunjukkan bahwa relasi tanpa label dapat menghasilkan kebingungan batas, ketidakseimbangan investasi emosional, dan dampak psikologis yang nyata, sedangkan Ingle dan Chore (2024) menekankan bahwa hubungan tanpa komitmen formal dapat dipersepsikan fleksibel tetapi tetap menimbulkan tantangan emosional ketika ekspektasi antarpihak tidak seimbang.

Salah satu bentuk relasi alternatif tersebut adalah backburner relationship. Dibble et al. (2023) mendefinisikan back burner sebagai calon pasangan romantis atau seksual yang tetap dipertahankan komunikasinya untuk kemungkinan hubungan di masa depan. Dalam konteks mahasiswa, keberadaan backburner tidak selalu berarti adanya rencana yang eksplisit untuk berpindah pasangan. Punyanunt-Carter et al. (2024) menemukan bahwa motivasinya dapat mencakup riwayat perasaan romantis, mempertahankan pertemanan dengan kemungkinan berkembang menjadi relasi romantis, kesenangan berkomunikasi, kebutuhan untuk tetap mengetahui kehidupan orang lain, serta kemungkinan kedekatan seksual. Studi lanjutan juga menunjukkan bahwa mahasiswa melihat backburner sebagai sumber kenyamanan emosional, pertemanan, peningkatan rasa percaya diri, atau kemungkinan hubungan di masa depan, tetapi sekaligus sebagai sumber ketegangan, keterikatan, dan beban emosional (Punyanunt-Carter et al., 2025).

Backburner perlu dibedakan dari pola digital lain seperti breadcrumbing dan ghosting. Breadcrumbing melibatkan pemberian sinyal perhatian yang tidak konsisten tanpa komitmen yang jelas. Khattar et al. (2023) mengaitkan breadcrumbing dengan leading on, ketidakselarasan perilaku, penghindaran investasi emosional, dan ketidakpastian komitmen. Sementara itu, Kay dan Courtice (2022) menjelaskan ghosting sebagai penghentian komunikasi secara tiba-tiba tanpa penjelasan. Pada backburner, komunikasi justru tetap dipertahankan, tetapi intensitas dan kejelasan relasinya dapat berubah-ubah. Pola inilah yang penting karena ketidakpastian yang terus berlangsung dapat memberi dampak psikologis meskipun relasi tidak benar-benar diputus.

Dampak relasi ambigu pada dewasa muda telah menjadi perhatian dalam penelitian mutakhir. Gupta (2022) menunjukkan bahwa pengalaman ghosting dan breadcrumbing berkaitan dengan kesepian, ketidakberdayaan, penurunan kepuasan hidup, dan harga diri yang lebih rendah. Dalam hubungan romantis yang lebih luas, attachment tidak aman berkaitan dengan kualitas dan stabilitas relasi yang lebih rendah, sementara konflik yang dirasakan dapat menjadi salah satu mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut (Sheng et al., 2023). Pada ranah digital, kecemasan attachment juga berhubungan dengan kecemburuan media sosial dan pengawasan elektronik terhadap pasangan, yang selanjutnya berkaitan dengan kepuasan hubungan yang lebih rendah (Métellus et al., 2025).

Teknologi juga memperkuat sensitivitas individu terhadap tanda-tanda komitmen dan keberadaan alternatif pasangan. Black (2024) menunjukkan bahwa perilaku pasangan di media sosial dapat dibaca sebagai sinyal komitmen dan memengaruhi rasa aman dalam hubungan. Emond et al. (2023) memperlihatkan bahwa kecemburuan yang muncul di media sosial memiliki hubungan timbal balik dengan perilaku agresif dalam relasi pada dewasa muda. Di sisi lain, teknologi juga dapat mempertahankan hubungan ketika terdapat jarak atau tekanan eksternal (Wright & Wachs, 2021). Karena itu, medium digital tidak dapat dipahami sebagai penyebab tunggal, melainkan sebagai ruang yang memperkuat dinamika ketersediaan, pengawasan, dan ketidakpastian relasional.

Pada konteks Indonesia, pengalaman relasional mahasiswa tidak terlepas dari peralihan menuju dewasa awal, kebutuhan akan afeksi, pencarian identitas, serta negosiasi antara kemandirian dan keterikatan. Dougall et al. (2022) menunjukkan bahwa emerging adults dapat mengalami spektrum hubungan mulai dari yang stabil hingga ambigu, dengan ketahanan relasional dipengaruhi kemampuan melakukan refleksi diri dan belajar dari pengalaman. Feiring et al. (2023) juga menegaskan bahwa ketidakpastian dalam hubungan dapat muncul bersama kecemasan akan putus, konflik, dan emosi negatif, terutama pada situasi yang memperbesar tekanan interpersonal. Literatur tersebut memberi kerangka untuk memahami bahwa dampak relasi ambigu tidak seragam pada setiap individu.

Penelitian awal pada mahasiswa FISH Universitas Negeri Jakarta menemukan pola yang secara konsisten muncul dalam narasi partisipan: intensitas komunikasi dengan pihak yang menempatkan mereka sebagai pasangan cadangan meningkat ketika hubungan utama pihak tersebut sedang bermasalah, lalu menurun ketika hubungan utama kembali stabil. Dalam artikel ini pola tersebut disebut efek barometer. Istilah ini tidak dimaksudkan sebagai konstruk psikometrik yang telah mapan, melainkan sebagai istilah analitik untuk menggambarkan bagaimana komunikasi backburner bergerak mengikuti kondisi hubungan utama pihak lain. Fokus tersebut penting karena kajian backburner yang tersedia masih didominasi konteks mahasiswa di Amerika Serikat, sementara dinamika makna, tekanan sosial, dan keluarga dalam konteks Indonesia dapat berbeda.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menjelaskan proses terbentuknya posisi sebagai pasangan cadangan, mengidentifikasi motif yang membuat mahasiswa bertahan dalam hubungan backburner, serta menganalisis efek barometer dan dampaknya terhadap aspek psikologis, sosial, serta material. Kebaruan penelitian terletak pada pembacaan kualitatif terhadap pengalaman mahasiswa Indonesia dengan menempatkan perubahan intensitas komunikasi sebagai indikator penting dari ketersediaan relasional yang tidak konsisten.

2. Metode Penelitian

2.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memahami pengalaman mahasiswa yang pernah berada pada posisi pasangan cadangan dalam hubungan backburner. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian bukan mengukur prevalensi, melainkan menelusuri proses terbentuknya relasi, alasan bertahan, perubahan pola komunikasi, dan makna dampak yang dirasakan partisipan. Dengan demikian, data utama berupa narasi pengalaman personal yang dihasilkan melalui wawancara mendalam.

2.2. Partisipan dan Pengumpulan Data

Partisipan berjumlah sepuluh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta yang memiliki pengalaman sebagai pihak cadangan dari seseorang yang pada saat yang sama masih memiliki hubungan utama dengan pihak lain. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sesuai kesesuaian pengalaman dengan fokus penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, baik secara langsung maupun melalui sambungan video atau telepon daring. Dokumentasi dan studi pustaka digunakan sebagai data penunjang untuk memperkuat konteks interpretasi.

Pertanyaan wawancara diarahkan pada kronologi awal kedekatan, kapan partisipan menyadari posisinya sebagai pasangan cadangan, motif untuk bertahan, pola perubahan komunikasi, respons emosional, dampak sosial, serta pengalaman material. Kode partisipan digunakan untuk mempertahankan anonimitas dalam penyajian kutipan. Artikel hanya menggunakan informasi yang terdapat pada naskah sumber dan tidak menambahkan karakteristik demografis yang tidak tercatat.

2.3. Analisis Data

Analisis dilakukan secara tematik dengan mengelompokkan narasi menjadi unit makna yang berulang. Hasil pengelompokan menghasilkan tiga klaster utama: proses terbentuknya posisi sebagai pasangan cadangan; tujuan, motivasi, dan pengaruh lingkungan sosial; serta pola interaksi dan dampak yang dirasakan. Pembacaan lintas partisipan kemudian digunakan untuk mengidentifikasi kesamaan dan variasi pengalaman. Frekuensi pada beberapa tema dicantumkan untuk membantu menunjukkan dominasi temuan, tetapi tidak diperlakukan sebagai hasil statistik inferensial karena desain penelitian bersifat kualitatif.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Proses Terbentuknya Posisi sebagai Pasangan Cadangan

Seluruh partisipan menggambarkan bahwa kedekatan dengan pihak yang kemudian menempatkan mereka sebagai pasangan cadangan tidak dimulai dari kesepakatan eksplisit untuk menjalani relasi sekunder. Pertemuan berlangsung dalam konteks yang beragam, seperti sekolah menengah, tempat kerja, organisasi mahasiswa, kegiatan kemasyarakatan, jaringan pertemanan, dan media sosial. Media sosial menjadi salah satu jalur yang sering disebut karena mempermudah komunikasi awal dan menjaga kontinuitas kontak tanpa tuntutan untuk

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i3.11304>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

mendefinisikan hubungan secara langsung. Temuan ini konsisten dengan studi mengenai investasi romantis di media sosial yang menunjukkan bahwa aktivitas digital dapat memfasilitasi inisiasi, pemeliharaan, serta transisi hubungan pada dewasa muda (Marcotte et al., 2021; Munshi et al., 2024).

“Gue kenal itu lewat sosmed, dari suggest follow terus gue follow, dia fallback, akhirnya DM-DM-an sampai ketemuan.” (RF)

Kesadaran mengenai status sebagai pihak cadangan umumnya muncul setelah keterikatan emosional telah berkembang. Sebagian partisipan mengetahui keberadaan pasangan utama melalui penelusuran mandiri atau informasi dari orang lain. Urutan ini penting karena menunjukkan bahwa posisi backburner tidak selalu merupakan pilihan yang diambil sejak awal. Pada banyak kasus, partisipan terlebih dahulu menginvestasikan perhatian, waktu, dan emosi sebelum memahami bahwa relasi tersebut tidak memiliki posisi setara dengan hubungan utama. Pola ini dekat dengan gambaran relasi ambigu yang ditemukan pada emerging adults, ketika kedekatan emosional dapat tumbuh sebelum definisi komitmen menjadi jelas (Sibley et al., 2024; Anderson & Phillips, 2026).

“Beberapa hari setelah dekat aku pikir orang kaya dia nggak mungkin nggak punya pasangan. Pas aku cari tahu ternyata dia sudah punya pasangan.” (J)

Tabel 1. Ringkasan Kluster Tematik Hasil Wawancara

Kluster	Temuan Utama	Indikator Data
Pembentukan relasi	Kedekatan berawal dari interaksi sosial yang wajar; kesadaran sebagai pihak cadangan muncul belakangan.	Konteks pertemuan: sekolah, kerja, organisasi, komunitas, pertemanan, dan media sosial.
Motivasi	Daya tarik utama bersifat emosional-afektif, bukan material.	Keterikatan emosional 10/10; fisik 8/10; finansial 1/10.
Efek barometer	Intensitas komunikasi berubah mengikuti kondisi hubungan utama pihak lain.	Komunikasi meningkat saat hubungan utama bermasalah dan berkurang saat kembali stabil.
Dampak	Dampak dominan bersifat psikologis dengan variasi kuat pada harga diri.	Kecemasan 9/10; ketidakpastian 9/10; overthinking/tekanan emosional 7/10.
Dampak sosial-material	Dampak sosial moderat; kerugian material relatif kecil.	Penyempitan pertemanan 4/10; stigma 6/10; dampak material minimal.

3.2. Tujuan, Motivasi, dan Investasi Emosional

Keterikatan emosional muncul pada seluruh sepuluh partisipan dan menjadi motif paling konsisten untuk mempertahankan hubungan. Keterikatan fisik muncul pada delapan partisipan, sedangkan motif finansial hampir tidak ditemukan. Pola tersebut menunjukkan bahwa hubungan backburner pada kelompok ini lebih tepat dipahami sebagai relasi yang mempertahankan akses terhadap kedekatan emosional dibandingkan sebagai hubungan transaksional. Temuan ini beririsan dengan Punyanunt-Carter et al. (2024), yang menemukan bahwa motivasi mempertahankan backburner mencakup perasaan romantis terdahulu, harapan hubungan potensial, kesenangan menjaga komunikasi, dan kebutuhan untuk tetap terhubung.

Investasi emosional menjelaskan mengapa sebagian partisipan tetap bertahan setelah mengetahui posisi relasionalnya. Mereka telah menanamkan waktu, perhatian, rutinitas komunikasi, dan harapan. Semakin besar investasi yang telah terbentuk, semakin sulit relasi dihentikan secara spontan, terutama ketika pihak lain tetap memberikan perhatian secara periodik. Studi Punyanunt-Carter et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dapat melihat backburner sebagai sumber persahabatan, kenyamanan emosional, atau peluang hubungan masa depan, meskipun pada saat yang sama mereka menyadari risiko berupa beban emosional dan gangguan pada hubungan utama.

Pada dua partisipan perempuan, kenyamanan dalam hubungan backburner juga dikaitkan dengan kekosongan kedekatan emosional dari figur ayah. Temuan ini tidak dapat digeneralisasikan karena hanya muncul pada sebagian kecil partisipan, tetapi menunjukkan bahwa pengalaman keluarga primer dapat menjadi konteks penting dalam memahami kebutuhan afeksi. Literatur attachment kontemporer memperlihatkan bahwa attachment tidak aman dapat berkaitan dengan kualitas dan stabilitas hubungan yang lebih rendah serta sensitivitas terhadap konflik (Sheng et al., 2023). Karena itu, pengalaman keluarga tidak diposisikan sebagai penyebab langsung, melainkan sebagai salah satu konteks yang dapat membentuk cara individu merespons ketersediaan emosional yang tidak konsisten.

3.3. Efek Barometer dalam Pola Komunikasi

Pola paling khas dalam data adalah perubahan intensitas komunikasi yang mengikuti kondisi hubungan utama pihak lain. Ketika hubungan utama sedang mengalami konflik, partisipan menerima lebih banyak pesan, perhatian, atau ajakan bertemu. Ketika hubungan utama kembali membaik, intensitas komunikasi menurun. Pola ini disebut efek barometer karena kedekatan dengan pihak cadangan seolah menjadi indikator dari suhu hubungan utama: semakin bermasalah hubungan utama, semakin tinggi intensitas komunikasi backburner; sebaliknya, ketika hubungan utama stabil, komunikasi dengan pihak cadangan cenderung mereda.

“Dia akhirnya pilih orang lain buat jadi pacar, tapi sama gue masih dekat. Sebenarnya dua-duanya jadi backburner.”
(H)

Efek barometer memperlihatkan bentuk ketersediaan relasional yang tidak konsisten. Dalam kondisi seperti ini, pihak cadangan menerima penguatan secara tidak teratur: perhatian hadir cukup sering untuk menjaga harapan, tetapi tidak cukup konsisten untuk menghasilkan kepastian status. Fenomena ini memiliki kemiripan struktural dengan breadcrumbing, meskipun tidak identik. Khattar et al. (2023) menjelaskan bahwa breadcrumbing dicirikan oleh sinyal perhatian, ketidakselarasan, penghindaran investasi emosional, dan ketidakpastian komitmen. Pada backburner, pihak yang dipertahankan sebagai alternatif tetap memiliki kedekatan relasional yang lebih jelas, tetapi ketidakpastian tetap menjadi inti pengalaman.

Konteks digital memperkuat pola tersebut karena komunikasi dapat dimulai, dihentikan, dan diaktifkan kembali dengan biaya sosial yang rendah. Black (2024) menunjukkan bahwa perilaku pasangan di media sosial dapat menjadi sinyal mengenai tingkat komitmen dan keamanan relasional. Munshi et al. (2024) juga mencatat bahwa teknologi mempermudah komunikasi dan pemeliharaan hubungan, tetapi menciptakan ekspektasi untuk selalu tersedia. Dalam kasus backburner, kemudahan itu memungkinkan pihak utama untuk mempertahankan akses emosional kepada alternatif tanpa harus mendefinisikan hubungan secara tegas.

Temuan juga relevan dengan studi mengenai kecemburuan dan pengawasan digital. Métellus et al. (2025) menemukan bahwa kecemasan attachment berhubungan dengan kecemburuan media sosial dan electronic partner surveillance, sedangkan Emond et al. (2023) memperlihatkan bahwa kecemburuan digital dapat saling memperkuat dengan konflik dan perilaku agresif. Penelitian ini tidak mengukur kecemburuan atau pengawasan secara khusus, tetapi narasi partisipan menunjukkan bahwa perubahan frekuensi komunikasi dan keberadaan pasangan utama menjadi informasi penting yang terus dipantau untuk menafsirkan posisi mereka sendiri.

3.4. Dampak Psikologis, Sosial, dan Material

Dampak yang paling konsisten berada pada ranah psikologis. Sembilan dari sepuluh partisipan melaporkan kecemasan dan jumlah yang sama mengalami ketidakpastian status. Tujuh partisipan menyebut overthinking atau tekanan emosional yang mengganggu keseharian. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian mengenai relasi ambigu lain. Gupta (2022) menemukan bahwa pengalaman ghosting dan breadcrumbing pada dewasa muda berkaitan dengan peningkatan kesepian dan ketidakberdayaan serta penurunan kepuasan hidup dan harga diri. Anderson dan Phillips (2026) juga menemukan bahwa relasi tanpa label dapat memunculkan rasa sakit psikologis yang signifikan terutama ketika investasi emosional antar pihak tidak seimbang.

Harga diri justru menunjukkan variasi paling besar. Sebagian partisipan memaknai posisi cadangan sebagai bentuk penolakan yang menurunkan rasa berharga. Sebaliknya, partisipan lain memaknainya sebagai bukti bahwa dirinya tetap dipilih atau diinginkan sehingga kepercayaan dirinya meningkat. Dua kutipan berikut memperlihatkan ambivalensi tersebut.

“Pas udah selesai dan gak komunikasi tuh baru aku ngerasa minder, ngerasa gak berharga.” (K)

“Malah gue percaya diri banget... gue nganggapnya gue lebih menang dari ceweknya karena dia yang pengen sama gue.”
(H)

Kontras tersebut menunjukkan bahwa struktur hubungan yang sama tidak menghasilkan dampak psikologis yang sama. Penafsiran pribadi, pola attachment, strategi koping, dan harapan terhadap masa depan hubungan menjadi faktor yang membedakan pengalaman. Sheng et al. (2023) menunjukkan bahwa attachment tidak aman berkaitan dengan kualitas hubungan yang lebih rendah, sedangkan Dougall et al. (2022) memperlihatkan bahwa

emerging adults menghadapi tantangan hubungan dengan kapasitas refleksi dan ketahanan yang berbeda-beda. Dengan demikian, posisi sebagai backburner bukan satu-satunya penentu dampak; cara individu memaknai posisi tersebut juga penting.

Tabel 2. Ringkasan Dampak Hubungan Backburner pada Partisipan

Ranah Dampak	Indikator	Frekuensi/Kecenderungan
Psikologis	Kecemasan	9 dari 10 partisipan
Psikologis	Ketidakpastian status	9 dari 10 partisipan
Psikologis	Overthinking/tekanan emosional	7 dari 10 partisipan
Psikologis	Harga diri	Bervariasi: menurun pada sebagian partisipan dan meningkat pada sebagian lain
Sosial	Penyempitan lingkaran pertemanan	4 dari 10 partisipan
Sosial	Stigma sosial	6 dari 10 partisipan
Material	Kerugian finansial langsung	Relatif minimal; kerugian lebih banyak berupa waktu dan perhatian

Dampak sosial berada pada tingkat yang lebih moderat dibandingkan dampak psikologis. Empat partisipan melaporkan penyempitan lingkaran pertemanan dan enam partisipan mengalami stigma sosial. Partisipan yang menyembunyikan hubungan cenderung terhindar dari stigma, tetapi strategi tersebut juga menambah beban untuk menjaga kerahasiaan. Dampak material relatif kecil; kehilangan yang lebih sering ditekankan adalah waktu, perhatian, dan investasi emosional. Pola ini sejalan dengan kajian hubungan modern yang menunjukkan bahwa konsekuensi terbesar dari ketidakjelasan relasi sering berada pada ranah emosional dan identitas diri, bukan pada transaksi material (Ingle & Chore, 2024; Sibley et al., 2024).

3.5. Pembacaan Integratif terhadap Efek Barometer

Secara integratif, efek barometer dapat dipahami sebagai hasil interaksi tiga unsur. Pertama, terdapat ketersediaan relasional yang tidak konsisten: perhatian muncul secara periodik mengikuti konflik dalam hubungan utama. Kedua, terdapat investasi emosional yang telah terbentuk sebelum posisi sebagai pihak cadangan sepenuhnya disadari. Ketiga, teknologi membuat akses komunikasi dapat dipertahankan dengan mudah tanpa komitmen formal. Kombinasi ketiganya memungkinkan hubungan tetap berjalan meskipun menimbulkan ketidakpastian.

Dari perspektif perkembangan relasi dewasa muda, pola tersebut tidak dapat dipisahkan dari kecenderungan hubungan modern yang semakin cair dan beragam. Sibley et al. (2024) menunjukkan bahwa emerging adults sering mempertahankan fase pra-komitmen untuk menguji kemungkinan hubungan, menghindari penolakan, atau menjaga pilihan tetap terbuka. Anderson dan Phillips (2026) menemukan pola serupa pada situationship, terutama dalam bentuk batas yang ambigu dan investasi emosional yang tidak seimbang. Backburner memiliki ciri yang lebih spesifik karena terdapat hubungan utama sebagai konteks, tetapi ketiga bentuk relasi sama-sama memperlihatkan bagaimana ambiguitas dapat dipertahankan melalui komunikasi digital.

Temuan ini juga memperluas studi backburner yang sebelumnya banyak menekankan jumlah alternatif, motivasi, dan perbedaan gender. Dibble et al. (2023) menunjukkan bahwa status hubungan dan gaya cinta berkaitan dengan jumlah serta bentuk komunikasi dengan backburner. Punyanunt-Carter et al. (2024) memetakan berbagai motivasi, sedangkan Punyanunt-Carter et al. (2025) menunjukkan manfaat dan kerugian yang dirasakan mahasiswa. Penelitian ini menambahkan perspektif prosedural: bukan hanya siapa yang memiliki backburner atau mengapa hubungan dipertahankan, tetapi bagaimana intensitas komunikasi berubah dari waktu ke waktu dan bagaimana perubahan itu dibaca oleh pihak yang ditempatkan sebagai cadangan.

Secara praktis, hasil penelitian mengisyaratkan pentingnya literasi relasi pada mahasiswa. Kemampuan mengenali batas, membicarakan ekspektasi, dan mengevaluasi konsistensi perilaku dapat membantu individu mengurangi ketergantungan pada sinyal komunikasi yang ambigu. Kajian hubungan dewasa muda menunjukkan bahwa komunikasi terbuka, kejelasan komitmen, dan kemampuan mengelola konflik berkontribusi pada kualitas hubungan yang lebih baik (Feiring et al., 2023; Dougall et al., 2022). Teknologi dapat membantu mempertahankan kedekatan, tetapi juga dapat memperpanjang relasi yang tidak jelas jika digunakan untuk menjaga kontak tanpa kesepakatan mengenai status hubungan (Wright & Wachs, 2021; Munshi et al., 2024).

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan hanya sepuluh dan seluruhnya berasal dari satu fakultas pada satu universitas sehingga hasil tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan pada seluruh

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i3.11304>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

mahasiswa. Kedua, data bersifat retrospektif dan bergantung pada interpretasi partisipan atas pengalaman mereka. Ketiga, istilah efek barometer masih merupakan kategori analitik yang diturunkan dari pola naratif, sehingga penelitian berikutnya perlu menguji konstruk tersebut pada sampel yang lebih luas dan dengan desain longitudinal. Meski demikian, kedalaman narasi memungkinkan penelitian ini menunjukkan variasi makna yang sering tidak tertangkap oleh survei kuantitatif.

4. Kesimpulan

Hubungan backburner pada mahasiswa FISH Universitas Negeri Jakarta umumnya terbentuk melalui interaksi sosial yang pada awalnya dipandang wajar, sedangkan kesadaran sebagai pihak cadangan baru muncul setelah keterikatan emosional berkembang. Motif utama untuk bertahan bukan keuntungan material, melainkan kedekatan emosional, rasa aman, harapan, dan investasi relasional yang telah terlanjur terbentuk. Efek barometer terlihat pada perubahan intensitas komunikasi yang meningkat ketika hubungan utama pihak lain mengalami masalah dan menurun ketika hubungan utama kembali stabil. Pola tersebut menciptakan ketersediaan relasional yang tidak konsisten dan memperpanjang ketidakpastian. Dampak paling dominan adalah kecemasan, ketidakpastian status, overthinking, dan tekanan emosional, sementara dampak terhadap harga diri bersifat ambivalen karena sebagian partisipan merasa tidak berharga dan sebagian lain justru merasa lebih percaya diri. Dampak sosial muncul dalam bentuk stigma dan penyempitan pertemanan, sedangkan kerugian material relatif kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak hubungan backburner tidak hanya ditentukan oleh status relasi, tetapi juga oleh cara individu memaknai perhatian yang tidak konsisten, tingkat investasi emosional, serta pola attachment dan koping. Penelitian selanjutnya perlu menguji efek barometer secara longitudinal, melibatkan partisipan dari konteks yang lebih beragam, dan mengembangkan indikator yang dapat membedakan backburner dari breadcrumbing, situationship, serta bentuk relasi ambigu lainnya.

Reference

1. Anderson, S., & Phillips, M. J. (2026). All the feels, none of the labels: Young adults' experiences of situationships. *Societies*, 16(2), 42. <https://doi.org/10.3390/soc16020042>
2. Black, A. E. (2024). Responding to threatening online alternatives: Perceiving the partner's commitment through their social media behaviors. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(5), 1091–1112. <https://doi.org/10.1177/02654075231186960>
3. Dibble, J. L., Punyanunt-Carter, N. M., & Drouin, M. (2023). Communicating with back burners among college students according to relationship status and love styles. *Communication Research Reports*, 40(1), 30–39. <https://doi.org/10.1080/08824096.2023.2165487>
4. Dougall, M., Konantambigi, R. M., & Khanna, R. (2022). Nature of romantic relationship in committed emerging adults: Exploring challenges and resilience. *Psychological Studies*, 67, 537–548. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00692-5>
5. Emond, M., Vaillancourt-Morel, M.-P., Métellus, S., Brassard, A., & Daspe, M.-È. (2023). Social media jealousy and intimate partner violence in young adults' romantic relationships: A longitudinal study. *Telematics and Informatics*, 79, 101956. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101956>
6. Feiring, C., O'Dell, J., & Cortright, F. (2023). Emerging adult romantic relationship narratives during COVID-19: Understanding relational challenges and opportunities. *Personal Relationships*, 30(2), 522–543. <https://doi.org/10.1111/pere.12480>
7. Gupta, S. (2022). Psychological effects of ghosting and breadcrumbing amongst young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 10(3), 399–408. <https://doi.org/10.25215/1003.039>
8. Ingle, A., & Chore, A. (2024). Young adults' romantic relationship status: A study of psychological influences. *International Journal of Indian Psychology*, 12(3), 2093–2102. <https://doi.org/10.25215/1203.207>
9. Kay, C., & Courtice, E. L. (2022). An empirical, accessible definition of “ghosting” as a relationship dissolution method. *Personal Relationships*, 29(2), 386–411. <https://doi.org/10.1111/pere.12423>
10. Khattar, V., Upadhyay, S., & Navarro, R. (2023). Young adults' perception of breadcrumbing victimization in dating relationships. *Societies*, 13(2), 41. <https://doi.org/10.3390/soc13020041>
11. Marcotte, A. S., Gesselman, A. N., Reynolds, T. A., & Garcia, J. R. (2021). Young adults' romantic investment behaviors on social media. *Personal Relationships*, 28(4), 822–839. <https://doi.org/10.1111/pere.12390>
12. Métellus, S., Vaillancourt-Morel, M.-P., Brassard, A., & Daspe, M.-È. (2025). Attachment anxiety and relationship satisfaction in the digital era: The contribution of social media jealousy and electronic partner surveillance. *Journal of Marital and Family Therapy*, 51(4), e70074. <https://doi.org/10.1111/jmft.70074>
13. Munshi, I., Basting, E. J., Dongarra, M., Harangozo, J., & Goncy, E. A. (2024). Emerging adult perceptions of costs and benefits of using information and communication technology in dating relationships. *Personal Relationships*, 31(3), 855–882. <https://doi.org/10.1111/pere.12566>
14. Punyanunt-Carter, N. M., Arias, V. S., Dibble, J. L., Drouin, M., Van Ouytsel, J., Martinez, R. J., & Wagner, T. R. (2024). Identifying motivations for relationship alternatives: Analyzing college students' backburner relationships. *Journal of Social Psychology Research*, 3(1), 17–25. <https://doi.org/10.37256/JSPR.3120243256>
15. Punyanunt-Carter, N. M., Dibble, J. L., Drouin, M., Chambliss, C., Martinez, R. J., Larrimore, K., & Akdilek, S. (2025). Perceptions of benefits and drawbacks in maintaining back burner relationships online: A report on gendered differences among college students. *Media, Communication, and Technology*, 1(1), 48–53. <https://doi.org/10.30560/mct.v1n1p48>
16. Sheng, R., Hu, J., Liu, X., & Xu, W. (2023). Longitudinal relationships between insecure attachment and romantic relationship quality and stability in emerging adults: The mediating role of perceived conflict in daily life. *Current Psychology*, 42, 14191–14201. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02668-6>

17. Sibley, D. S., Vennun, A., Mallory, A. B., Brown, C. C., & LeFebvre, L. E. (2024). "We're just talking": Constructing a recent trend in emerging adult romantic relationship development. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 23(4), 249–281. <https://doi.org/10.1080/15332691.2024.2406823>
18. Wright, M. F., & Wachs, S. (2021). Moderation of technology use in the association between self-isolation during COVID-19 pandemic and adolescents' romantic relationship quality. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(7), 493–498. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0729>