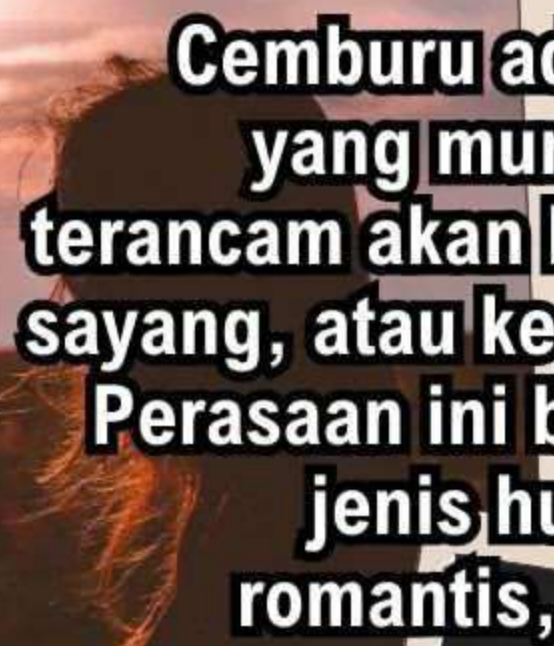


# CEMBURU TANDA SAYANG? APAIYA?

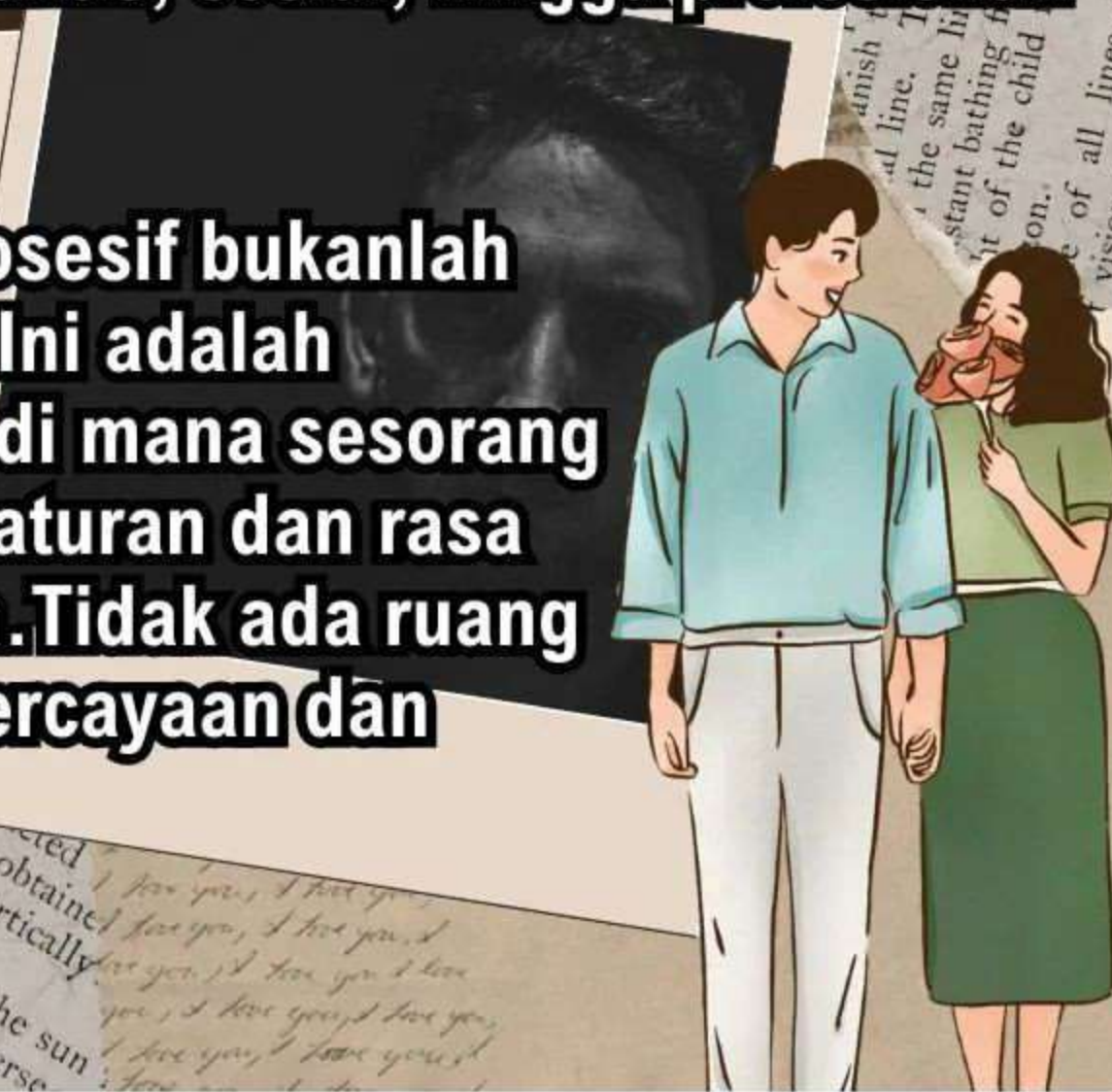
you are the reason of

my hapiness

and my sadness



**Cemburu adalah perasaan emosi alami yang muncul saat seseorang merasa terancam akan kehilangan perhatian, kasih sayang, atau kedekatan dengan orang lain. Perasaan ini bisa muncul dalam berbagai jenis hubungan, baik itu hubungan romantis, sosial, hingga profesional.**



**Kecemburuan dan sifat posesif bukanlah sebuah emosi yang baik. Ini adalah penjara dalam hubungan di mana seseorang harus berperilaku sesuai aturan dan rasa tidak aman dari pasangan. Tidak ada ruang atau perhatian untuk kepercayaan dan kebebasan pribadi.**

# Apakah Cemburu Dalam Suatu Hubungan Itu Hal Yang wajar?

Kecemburuan dianggap sebagai emosi yang diperlukan di dalam sebuah ikatan. Ini merupakan emosi yang muncul saat Anda menghargai komitmen bersama yang sudah dibuat. Itu juga alasan mengapa kecemburuan muncul saat salah satu pihak mengingkari komitmennya.

Contohnya, Anda mungkin cemburu melihat pasangan jalan bersama mantan, padahal sebelumnya Anda sudah sepakat untuk sama-sama tidak melakukannya. Kecemburuan juga merupakan salah satu bentuk ekspresi bahwa Anda menghargai hubungan yang Anda miliki dan menginginkannya untuk tetap bertahan dan harmonis.

Oleh karena itu, kecemburuan menjadi suatu bumbu di dalam hubungan. Anda pun tidak perlu takut untuk mengakui rasa cemburu dan membicarakannya pada pasangan.



Kapan Ketika Rasa  
Cemburu Bisa Dianggap  
Sudah Tidak Sehat Lagi  
Dalam Suatu  
Hubungan?

**“Cemburu seperti ini sering muncul karena ketidakpercayaan diri. Bukan karena perubahan perilaku pada pasangan”**

- 1. Ketika selalu curiga tanpa alasan yang jelas. Contoh : menuduh pasangan berselingkuh hanya karena pulang kerja terlambat.**
- 2. Mengontrol penuh pasangan. Contoh : hanya memperbolehkan interaksi dengan individu tertentu.**
- 3. Melanggar privacy tanpa izin. Contoh : menghapus semua kontak di handphone, merubah kata sandi sosial media, merubah pin atm, dll.**

# Bagaimana Cara Mengontrol Rasa Cemburu Agar Tidak Sampai Merusak Hubungan?



CONFIDENT  
IN MY OWN  
SKIN

- Akui Perasaan ; ketika perasaan itu timbul jangan disangkal. Dengan begitu anda dapat mengetahui apa akar penyebabnya dan dapat mencari jalan keluar.
- Tentukan Batasan Bersama Pasangan ; bicarakan secara terbuka sejauh mana suatu hal bisa dilakukan. Batasan ini bisa berupa komunikasi dengan orang lain (terutama dengan mereka yang Anda curigai sebagai orang ketiga), batasan bermain media sosial, dan batasan lain yang bisa Anda sepakati bersama. Setiap orang bisa memiliki pandangan yang berbeda tentang arti cemburu. Oleh karena itu, penting juga untuk mengomunikasikan pemahaman satu sama lain tentang rasa cemburu di dalam hubungan.
- Bangun Rasa Percaya Diri ; tidak jarang, rasa cemburu dalam sebuah hubungan berasal dari hilangnya rasa percaya diri, bukan tingkah laku pasangan. Jika Anda mulai merasa tidak percaya diri, ingatlah bahwa setiap orang memiliki kelebihan masing-masing. Dengan kepercayaan diri yang kuat, Anda tidak akan mudah merasa tersingkirkan. Selain itu, jangan membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, terutama mantan pasangan kekasih Anda. Percayalah bahwa Anda mempunyai keunikan tersendiri yang membuat Anda berbeda dengan sang mantan.

