

Istilah “Cowok Bingung” Lagi Viral di TikTok, Tapi Apa Kata Psikologi Sebenarnya tentang Perilaku Ini?

Antara meme, kritik netizen, dan penjelasan ilmiah yang ternyata jauh lebih kompleks dari sekadar “dia nggak mau serius”.

Prolite - Kalau kamu aktif scroll TikTok atau Instagram belakangan ini, hampir pasti kamu sudah pernah ketemu konten tentang “cowok bingung.” Entah itu video yang relate-able banget, meme yang bikin ketawa pahit, atau komentar panjang di kolom komentar yang penuh curahan hati dari para perempuan yang pernah mengalaminya sendiri.

Fenomena ini sedang ramai dibicarakan — dan bukan tanpa alasan. Tapi sebelum kita langsung judge atau tertawa, ada baiknya kita duduk sebentar dan tanya: apa sebenarnya yang dimaksud dengan “cowok bingung” ini? Dan lebih penting lagi, apa kata psikologi tentang perilaku yang sering dikritik itu?

Baca Juga: [7 Aplikasi Kesehatan Paling Populer di Indonesia 2026](#)

Apa Itu “Cowok Bingung”? Definisi dari Kacamata Netizen

Istilah “Cowok Bingung” Lagi Viral di TikTok, Tapi Apa Kata Psikologi Sebenarnya tentang Perilaku Ini?



Istilah “cowok bingung” merujuk pada stereotype perilaku pria dalam konteks hubungan asmara atau pendekatan (PDKT), di mana si pria menunjukkan sinyal-sinyal yang membingungkan dan tidak konsisten kepada perempuan yang sedang didekatinya atau diajak berkenalan.

Secara sederhana: dia perhatian tapi nggak mau komitmen. Dia marah kalau kamu dekat sama orang lain, tapi dia sendiri nggak pernah mau define the relationship (DTR). Dia ghosting, tapi muncul lagi kayak nggak ada yang terjadi. Dia bilang sayang, tapi tindakannya bilang hal yang berbeda.

Baca Juga: Rating Drama Korea Makin Panas! “The Legend Of Kitchen Soldier” Naik Drastis

Pola perilaku ini yang kemudian dijuluki netizen sebagai “cowok bingung” — karena bukan

Istilah “Cowok Bingung” Lagi Viral di TikTok, Tapi Apa Kata Psikologi Sebenarnya tentang Perilaku Ini?

hanya si perempuan yang bingung, tapi tampaknya si cowok sendiri pun tidak tahu maunya apa.

Kenapa Viral? Konteks di Balik Tren Ini

Fenomena ini meledak di media sosial karena satu alasan sederhana: terlalu banyak orang yang relate.

Di TikTok dan Instagram, konten tentang “cowok bingung” menjadi ruang katarsis kolektif. Orang-orang — terutama perempuan — akhirnya menemukan bahasa untuk mendeskripsikan pengalaman yang selama ini membuat mereka bingung sendiri. *“Oh jadi bukan aku yang lebay, memang ada tipe perilaku kayak gini?”* Dan jawaban dari kolom komentar yang membanjir adalah: *iya, kamu nggak sendirian.*

Ini adalah bukti nyata bagaimana media sosial berfungsi sebagai mirror sosial — memantulkan pola-pola perilaku yang sebelumnya mungkin dianggap “normal” atau “sudah biasa” ke dalam diskusi publik yang lebih kritis. Algoritma TikTok yang sangat personal kemudian memperkuat penyebarannya: semakin banyak yang engage, semakin luas jangkauannya.

Ciri-Ciri “Cowok Bingung” Menurut Netizen

Istilah “Cowok Bingung” Lagi Viral di TikTok, Tapi Apa Kata Psikologi Sebenarnya tentang Perilaku Ini?



Kalau kamu scroll konten bertema ini, ada beberapa ciri yang paling sering disebut netizen:

Hot and cold behavior — hari ini sangat perhatian, besok ngilang tanpa kabar. Minggu depan muncul lagi seolah tidak ada yang terjadi. Siklus ini berulang tanpa penjelasan.

Tidak mau mendefinisikan hubungan (DTR) — selalu menghindari pertanyaan “kita ini apa?” dengan jawaban yang mengambang, seperti “jalani dulu aja” atau “kenapa harus diberi label?”

Cemburu tapi tidak mau komitmen — bereaksi negatif kalau kamu dekat sama orang lain, tapi tidak mau mengklaim hubungan secara resmi.

Kata-kata manis tanpa tindakan nyata — banyak bicara soal masa depan atau perasaan, tapi minim usaha yang konsisten dan konkret.

Ghosting lalu comeback — menghilang tiba-tiba, lalu muncul lagi seolah tidak terjadi apa-apa, tanpa penjelasan atau permintaan maaf.

Apa Kata Psikologi? Jauh Lebih Kompleks dari Sekadar “Nggak Serius”

Nah, di sinilah artikel ini berbeda dari sekadar thread Twitter atau video TikTok biasa. Karena psikologi menawarkan pemahaman yang jauh lebih nuansir tentang mengapa perilaku “cowok bingung” ini bisa terjadi — dan jawabannya tidak sesederhana “dia memang nggak mau serius” atau “dia jahat.”

Anxious-Avoidant Attachment Style. Ini adalah salah satu penjelasan psikologis yang paling relevan. Teori Attachment — yang dikembangkan oleh John Bowlby dan diperluas oleh peneliti-peneliti selanjutnya — menjelaskan bahwa pola kelekatan seseorang dalam hubungan romantis terbentuk sejak masa kecil berdasarkan pengalaman dengan figur pengasuh utama.

Seseorang dengan avoidant attachment cenderung tidak nyaman dengan keintiman emosional yang terlalu dekat, menginginkan pasangan tapi secara tidak sadar menarik diri saat hubungan semakin serius.

Sementara anxious attachment membuat seseorang sangat takut ditinggalkan, sehingga perilakunya bisa tampak tidak konsisten — sangat perhatian di satu sisi, tapi panik dan menghilang di sisi lain.

Kombinasi keduanya, yang disebut fearful-avoidant attachment, menghasilkan pola yang sangat mirip dengan apa yang netizen sebut sebagai “cowok bingung”: menginginkan koneksi tapi takut keintiman, mendekati lalu menjauh, berulang-ulang.

Alexithymia dan Kesulitan Mengekspresikan Emosi. Penelitian yang dipublikasikan di *Frontiers in Psychology* (2021) menemukan bahwa ketika pria tampak tidak bereaksi atau bingung saat menghadapi situasi emosional, ini seringkali bukan karena tidak peduli — melainkan karena mereka benar-benar terbebani secara emosional, kekurangan kosakata untuk merespons, atau takut salah ucap yang memperburuk situasi.

Secara psikologis, banyak pria dibesarkan dalam budaya yang tidak mendorong ekspresi

Istilah “Cowok Bingung” Lagi Viral di TikTok, Tapi Apa Kata Psikologi Sebenarnya tentang Perilaku Ini?

emosional. Akibatnya, mereka mungkin benar-benar bingung dengan perasaan mereka sendiri — dan ketidakmampuan mengkomunikasikan perasaan itu termanifestasi sebagai perilaku yang tampak tidak konsisten di luar.

Fear of Commitment vs. Tidak Mau Serious. Ada perbedaan penting antara seseorang yang memang tidak ingin serius dengan siapapun (dan seharusnya jujur soal itu) dengan seseorang yang mengalami commitment phobia — ketakutan yang genuine terhadap komitmen, yang berakar dari pengalaman masa lalu seperti menyaksikan hubungan yang tidak sehat, atau trauma pengabaian.

Menurut psikologi, commitment phobia sering muncul sebagai mekanisme pertahanan diri — melindungi diri dari potensi luka dengan cara tidak pernah benar-benar masuk ke dalam hubungan.

Jadi, Apa yang Harus Dilakukan?

Istilah “Cowok Bingung” Lagi Viral di TikTok, Tapi Apa Kata Psikologi Sebenarnya tentang Perilaku Ini?



Memahami latar belakang psikologis dari perilaku “cowok bingung” bukan berarti kamu harus membenarkan atau menoleransinya tanpa batas. Kamu tetap berhak atas kejelasan, konsistensi, dan rasa aman dalam hubungan.

Yang penting untuk diingat: perilaku seseorang dalam hubungan adalah tanggung jawab mereka — terlepas dari latar belakang psikologisnya. Trauma masa lalu bisa menjadi penjelasan, tapi bukan pembenaran untuk terus-menerus membingungkan orang yang peduli padamu.

Kalau kamu sedang berada dalam situasi seperti ini, ada baiknya untuk berani membuka komunikasi yang jujur — dan jika tidak ada perubahan yang nyata, kamu juga perlu berani mempertimbangkan apakah hubungan ini sehat untuk kamu jangka panjang.

Istilah “Cowok Bingung” Lagi Viral di TikTok, Tapi Apa Kata Psikologi Sebenarnya tentang Perilaku Ini?

Bukan Berarti Hitam Putih

Fenomena “cowok bingung” adalah cermin dari kompleksitas hubungan manusia yang jarang bisa disederhanakan menjadi satu label atau satu penilaian. Di balik perilaku yang membingungkan, sering ada kisah yang lebih dalam — attachment wound, emotional immaturity, atau sekadar kurangnya self-awareness yang belum digarap.

Yang terpenting: kenali dirimu, kenali apa yang kamu butuhkan, dan jangan ragu untuk memilih hubungan yang memberikanmu kejelasan — bukan kebingungan. □



Baca Selanjutnya
Rating Drama Korea Makin Panas! “The Legend Of Kitchen Soldier” Naik Drastis