

GAMBARAN *GHOSTING* DALAM HUBUNGAN BERPACARAN PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

Siti Masitoh¹, Amalia Adhandayani², Mahbub Sukirwan³

Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510

siti.masitoh@esaunggul.ac.id

Abstract

Early adulthood individuals have one of the developmental tasks, it is to find a partner of life. Dating is the way to fulfill that developmental task. Individuals who fail to maintain their relationship will face a relationship dissolution. Ghosting is an indirect breakup strategy and has four factors that influence it. This study aims to describe ghosting in dating relationship early adulthood (20-40 years old) at Indonesia. The method study is quantitative non-experimental with purposive sampling technique. This study involved 712 subject with 430 ghosting recipient and 282 ghosting disengager. The measuring instrument is questioner, for ghosting recipient consists of 19 valid items with reliability 0.915 and for ghosting disengager consists of 21 valid items with reliability 0.928. The results of the descriptive statistical analysis explain that the four categorizations of the ghosting factor (avoidance, done with relationship, guilt, and anticipated a difficult breakup), all of them are high, both from the perspective of ghosting disengager and ghosting recipient. The highest factor ghosting from ghosting disengager is anticipated a difficult breakup. Then the highest factor ghosting from ghosting recipient is guilt.

Keywords: Dating, Early Adulthood, Ghosting

Abstrak

Individu dewasa awal memiliki salah satu tugas perkembangan, yaitu mencari pasangan hidup. Pacaran merupakan cara individu untuk memenuhi tugas perkembangan tersebut. Individu yang gagal mempertahankan hubungannya akan menghadapi situasi pemutusan hubungan. *Ghosting* merupakan strategi pemutusan hubungan secara tidak langsung dan memiliki empat faktor yang memengaruhi hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *ghosting* dalam hubungan berpacaran individu dewasa awal (20-40 tahun) di Indonesia, baik dari sisi pelaku maupun korban. Metode yang digunakan adalah kuantitatif non-ekperimental berjenis deskriptif dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan 712 subjek, dengan korban *ghosting* berjumlah 430 dan pelaku *ghosting* 282. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner, untuk korban berjumlah 19 aitem valid dengan reliabilitas 0,915 dan pelaku berjumlah 21 aitem valid dengan reliabilitas 0,928. Hasil analisa statistika deskriptif menemukan bahwa dari keempat kategorisasi faktor *ghosting* (penghindaran, merasa cukup dengan hubungannya, rasa bersalah dan pengantisipasi dari perpisahan yang sulit), semuanya bernilai tinggi baik dari sisi pelaku maupun korban *ghosting*. Faktor tertinggi dalam melakukan *ghosting* dari sisi pelaku adalah faktor pengantisipasi dari perpisahan yang sulit. Kemudian faktor tertinggi dalam melakukan *ghosting* dari sisi korban adalah faktor rasa bersalah.

Kata kunci: *Ghosting*, Individu Dewasa Awal, Pacaran

Pendahuluan

Pada masa dewasa awal, individu mulai memasuki pergantian tanggung jawab, peran, serta memiliki tugas perkembangan dalam hidupnya yang dimulai dari rentang usia 20-40 tahun (Papalia et al., 2009). Hurlock dalam teorinya menjelaskan terdapat tujuh tugas perkembangan dewasa awal, yang salah satunya adalah memilih seorang teman/pasangan hidup. Pada masa dewasa awal ini individu sudah

mulai berfikir dan memilih pasangan atau teman hidup yang cocok dengan dirinya, yang dapat mengerti pikiran serta perasaannya, untuk kemudian dilanjutkan sampai dengan jenjang pernikahan (Putri, 2018). Jika individu gagal memenuhi tugas tersebut maka akan menimbulkan perasaan tidak bahagia, cemas, serta mengalami kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan berikutnya (Putri, 2018). Menurut Erikson keutamaan dari

tahapan dewasa awal adalah cinta, yaitu rasa kesetiaan pasangan yang telah memilih untuk menjalani kehidupan bersama, memberikan perhatian serta mempertahankan hubungan percintaannya. Individu pada tahap dewasa awal memiliki salah satu tugas perkembangan yaitu mencari pasangan hidup (Prasetyaningtyas, 2021).

Papalia menjelaskan bahwa masa dewasa awal memiliki tujuan untuk menemukan pasangan hidup melalui hubungan berpacaran. Disini individu berusaha untuk mencari kecocokan dan mencoba lebih mengenal kekurangan dan kelebihan dari pasangannya (Prasetyaningtyas, 2021). Benokraitis menjelaskan bahwa pacaran adalah proses dimana individu bertemu dengan individu lainnya dalam konteks sosial yang memiliki tujuan untuk melihat kemungkinan sesuai atau tidaknya individu tersebut untuk dijadikan pasangan hidup (Wongso, 2014). Menurut Papalia Hubungan ini ditandai dengan kemampuan individu dalam berempati, kesadaran diri, penyelesaian konflik, cara mengelola emosi, serta kemampuan untuk mempertahankan komitmen dengan pasangan (Prasetyaningtyas, 2021). Menurut Hurlock secara umum, alasan individu untuk berpacaran adalah agar bisa menikmati kebersamaan dengan orang lain, merasakan cinta, kasih sayang, mendapatkan rasa aman serta penerimaan dari lawan jenis (Pratiwi & Lestari, 2017). Untuk memenuhi tugas perkembangan mencari pasangan hidup, individu dewasa awal melakukannya dengan cara berpacaran serta mempertahankannya.

Baxter menjelaskan bahwa individu yang gagal mempertahankan hubungannya akan menghadapi situasi perpisahan atau pemutusan hubungan. Individu yang ingin memulai pemutusan hubungan, akan menggunakan berbagai cara atau strategi agar bisa berpisah dari pasangannya dengan sukses (Koessler et al., 2018). Terdapat dua cara atau strategi di dalam memutus atau melepaskan diri sebuah hubungan yaitu langsung dan tidak langsung. Pemutusan secara langsung ditandai dengan adanya keterangan lewat pembicaraan oleh pihak yang memutus kepada pihak yang diputus bahwa hubungan mereka telah berakhir dan menyatakan ingin berpisah. Sedangkan pemutusan secara tidak langsung ditandai dengan tidak adanya keterangan atau pembicaraan yang jelas terkait pemutusan yang dilakukan oleh pihak yang memutus kepada pihak yang diputus (Koessler et al., 2018).

Indonesia sendiri ada beberapa strategi yang dilakukan individu untuk memutus sebuah hubungan berpacaran yaitu; strategi nada positif dengan mengungkapkan penyesalan dan berusaha untuk tidak menyakiti pasangan, strategi *ghosting* dengan

menarik diri menghindar secara sepihak lalu menghilang, strategi manipulatif dengan memanipulasi pasangan untuk mengakhiri hubungan, strategi justifikasi dengan menjelaskan ketidakpuasan dan alasan mengapa ingin putus, strategi konfrontasi terbuka dengan bicara secara langsung untuk mengakhiri hubungan, serta strategi jejaring sosial dengan meminta bantuan lewat jejaring sosial (Putra & Sulistyani, 2022). Strategi-strategi tersebut tentunya dipilih oleh para individu dewasa awal dengan pertimbangan serta alasan atau faktor yang memengaruhinya sehingga dirasa sesuai atau tepat untuk dilakukan.

Pada tahun 2021 di Indonesia terdapat kasus pemutusan hubungan percintaan yang viral, yaitu kasus pemutusan hubungan cinta antara Felicia Tissue dan Kaesang Pangarep putra dari Presiden Indonesia Joko Widodo. Dilansir oleh kompas.com Kaesang disebutkan melakukan *ghosting* kepada Felicia dengan menghilang secara tiba-tiba dan memutus semua komunikasi hingga tidak bisa dihubungi kembali, setelah dua minggu sebelumnya mengungkapkan bahwa dirinya ingin membawa hubungan mereka ke jenjang pernikahan (Dewi, 2021). Pancani, LeFebvre dan Koessler menjelaskan bahwa *ghosting* merupakan pemutusan hubungan secara tidak langsung. Lebih lanjut Koessler menjelaskan *ghosting* adalah tindakan memutus hubungan dengan orang yang pernah memiliki hubungan romantis dengan cara menghindari segala jenis komunikasi dengan pasangannya secara tiba-tiba. Tindakan ini bertujuan untuk memberikan kode kepada pasangan agar dia bisa meninggalkan subjek, bukan subjek langsung yang mengatakan bahwa dia tidak tertarik lagi (Koessler et al., 2018). Jika individu gagal mempertahankan hubungannya maka dia akan menghadapi situasi pemutusan hubungan, dimana terdapat dua cara pemutusan hubungan yaitu secara langsung dan tidak langsung (*ghosting*).

Koessler dalam penelitian *ghosting*-nya di Kanada mengungkapkan bahwa dari 332 partisipan, 72% diantaranya pernah menjadi korban *ghosting* (*recipient*) dan 64,5% diantaranya pernah menjadi pelaku *ghosting* (*disengager*) (Koessler et al., 2018). Begitu juga hasil survey Syihab di Indonesia, yang menunjukkan bahwa dari 48 responden, 58% menjawab bahwa mereka pernah menjadi korban *ghosting* dan 48% pernah menjadi pelaku *ghosting* (Syihab, 2021). Data ini sejalan dengan pernyataan Vilhauer, bahwa dalam budaya berpacaran saat ini terdapat sekitar 50% lebih baik pria maupun wanita pernah mengalami fenomena *ghosting* baik sebagai pelaku maupun korban (Vilhauer, 2018). Dari data tersebut, dapat kita lihat, bahwa individu dapat saja

menjadi korban atau menjadi pelaku atau menjadi korban sekaligus pelaku. Hal ini menunjukkan bahwa strategi *ghosting* cukup banyak diambil sebagai cara untuk mengakhiri hubungan, dalam rangka individu dewasa awal memenuhi tugas perkembangannya, yaitu mencari pasangan hidup.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Bekasi dengan mewawancarai 2 orang yang pernah melakukan *ghosting* dan 2 orang yang pernah menjadi korban *ghosting* terkait apa yang menjadi faktor seseorang untuk melakukan *ghosting*. Hasilnya didapat beberapa keterangan yang berbeda dari sisi pelaku dan korban. Dari sisi pelaku *ghosting*, faktor yang memengaruhi atau menjadi alasan mereka melakukannya adalah untuk mempermudah keputusan, menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, serta malas untuk bertemu dan membicarakannya. Sedangkan dari sisi korban *ghosting* mereka beranggapan bahwa faktor yang memengaruhi atau menjadi alasan pasangannya ketika meng-*ghosting* dirinya adalah sudah merasa bosan, tertarik dengan orang yang lain, tidak ingin menyakiti, kemudian bingung bagaimana cara untuk memutuskan hubungan. Beberapa keterangan dari kedua sisi di atas masuk kedalam empat faktor yang memengaruhi atau menjadi alasan seseorang untuk melakukan *ghosting* menurut Koessler, yaitu penghindaran, merasa cukup dengan hubungannya, rasa bersalah serta pengantisipasi dari perpisahan yang sulit (Koessler et al., 2018).

Koessler menjelaskan bahwa faktor penghindaran ditandai dengan ketidakmampuan atau keraguan dari pelaku *ghosting* untuk memulai pembicaraan tentang keputusan. Faktor merasa cukup dengan hubungannya ditandai dengan keyakinan bahwa hubungan dengan korban *ghosting* sudah tidak akan berhasil. Faktor rasa bersalah ditandai dengan adanya rasa bersalah dan kekhawatiran dari *disengager* pelaku *ghosting* tentang kemungkinan akan menyakiti perasaan korban *ghosting*. Faktor pengantisipasi dari perpisahan yang sulit ditandai dengan asumsi pelaku *ghosting* bahwa korban *ghosting* tidak akan menerima keputusan dengan mudah. Setiap faktor tersebut terdapat pada individu yang melakukan *ghosting*, namun nilai tingkatannya berbeda-beda tergantung dari kondisi suatu hubungan yang dijalani oleh individu tersebut (Koessler et al., 2018). Karena itu faktor atau alasan seseorang melakukan *ghosting* tidak bisa digeneralisasikan, tanpa mengetahui dengan benar riwayat dari kehidupan dan dinamika psikologis dari pelaku *ghosting* sehingga bisa melakukan hal tersebut (Ika, 2021).

Ghosting sendiri tidaklah selalu berkonotasi buruk. *Ghosting* dapat dibenarkan tindakannya dan membawa dampak positif ketika hubungan sudah dirasa tidak sehat, baik secara fisik atau emosional seperti kekerasan, pelecehan seksual dan sebagainya. Ketika kita sudah berusaha untuk memberitahu ingin berpisah namun tidak didengarkan dan membuat ketidaknyamanan serta munculnya ketakutan, maka hal terbaik yang bisa dilakukan adalah pergi dan menghilang (Vilhauer, 2020). Selain itu untuk melindungi diri dari hal-hal yang tidak diinginkan seperti diteror terus-menerus melalui pesan dan telepon (Timmermans et al., 2021). Putra & Sulistiyas dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa *ghosting* merupakan strategi keputusan hubungan yang baik dilakukan bagi seseorang yang berada di dalam hubungan pacaran yang abusive (Putra & Dwiningtyas, 2021). *Ghosting* dapat menyelamatkan diri pelaku guna melepaskan diri dari hubungan yang abusive.

Di sisi lainnya, *ghosting* memberikan dampak negatif yang cukup menyakitkan bagi penerimanya, dimana bisa menyebabkan *psychological distress* seperti merasa cemas, kesepian, ketidakberdayaan, dan merasa tidak berguna serta berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup (Navarro et al., 2020). Marini dan Sembiring, dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu dewasa awal korban *ghosting* mengalami *psychological distress* pada skala sedang di aspek depresi dan kecemasan (Marini & Sembiring, 2021). *Ghosting* juga dapat menyebabkan terbentuknya *negative belief* yang akan berpengaruh pada emosionalnya kemudian membuat individu menjadi mudah sedih, diliputi rasa bersalah, kecewa, kesal hingga bisa memunculkan keinginan untuk mengakhiri hidup (Rohmatin et al., 2021).

Berdasarkan fenomena, data yang didapat, sebab akibat, serta data penelitian Koessler yang berjudul “*When Your Boo Becomes a Ghost*” di Kanada tentang *ghosting* yang menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi atau menjadi alasan mengapa *ghosting* dipilih sebagai cara untuk memutus sebuah hubungan. Maka peneliti disini tertarik untuk melihat gambaran *ghosting* dalam hubungan berpacaran pada individu dewasa awal di Indonesia dan juga melihat gambaran faktor apa yang memengaruhi atau menjadi alasan seseorang untuk melakukan *ghosting* baik dari sisi pelaku maupun persepsi korban terhadap pasangannya.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, sebagai cara untuk memperoleh informasi dan berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2017)

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal. Pada tahun 2022 tahap perkembangan dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun di Indonesia berjumlah 88.174.880 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022). Peneliti menggunakan rumus Slovin dalam menentukan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini, dan didapatkan jumlah 100 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu, teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2017). Adapun kriterianya adalah mereka yang berada dalam fase perkembangan dewasa awal, berusia 20-40 tahun dan individu pernah melakukan *ghosting* ataupun pernah menerima perlakuan *ghosting* dalam hubungan berpacaran. Total responden berjumlah 712 yang terdiri dari Pelaku *Ghosting* 282 orang dan Korban *Ghosting* 430 orang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, yaitu daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis dimana responden membaca pernyataan tersebut, menginterpretasi apa yang dimaksud dari tiap pernyataan dan menuliskan jawaban atau pilihannya (Mahmudah, 2012). Kuesioner disebarkan melalui media sosial Twitter (saat ini X) dan Facebook, untuk mendapatkan jangkauan yang luas.

Skala pelaku *ghosting* menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari alat ukur yang dibuat oleh Koessler pada tahun 2018, *Motivation for Breakup Strategy Choice Questionnaire from Ghosting Disengagers* (Beaton et al., 2000). Alat ukur ini terdiri dari 13 pernyataan yang dibuat berdasarkan sisi *disengager* atau pelaku *ghosting* untuk melihat faktor yang memengaruhi atau menjadi alasan dirinya memilih atau melakukan *ghosting* ditambah 11 pernyataan yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan arahan *expert judgments* guna menunjang hasil penelitian.

Kemudian untuk alat ukur korban *ghosting* juga menggunakan alat ukur yang dibuat Koessler pada tahun 2018 (*Motivation for Breakup Strategy Choice Questionnaire from Ghosting Recipients*) dalam penelitiannya yang berjudul “*When Your Boo Becomes a Ghost*” dengan menggunakan teknik adaptasi alat ukur dari (Beaton et al., 2000). Alat ukur ini terdiri dari 13 Pernyataan yang dibuat

berdasarkan persepsi dari sisi *recipient* atau korban *ghosting* untuk melihat faktor yang memengaruhi atau menjadi alasan pasangannya (pelaku *ghosting*) dalam melakukan *ghosting* ditambah 11 pernyataan yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan arahan *expert judgments* guna menunjang hasil penelitian.

Uji validitas dilakukan dengan melihat korelasi antara skor dari masing-masing item dalam kuesioner dengan skor total aitem yang ingin diukur yaitu nilai *r* tabel. Nilai *r* tabel diketahui berdasarkan jumlah dari sampel uji validitas. Dalam uji validitas ini digunakan 30 sampel yang berarti nilai *r* tabel 0,361. Aitem dikatakan valid jika nilai *r* hitung $\geq$ 0,361.

Adapun aitem valid dalam penelitian ini sejumlah 21 aitem untuk alat ukur pelaku *ghosting* dan 19 aitem untuk alat ukur korban *ghosting*. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *cronbach alpha* (α), dimana suatu variabel dikatakan reliabel jika nilai $\alpha > 0,70$ (Sugiyono, 2017). Adapun reliabilitas alat ukur pelaku *ghosting* (α) 0,928 dan korban *ghosting* sebesar (α) 0,915.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, frekuensi, *crosstab*, statistika deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data (Sugiyono, 2017). Gambaran subjek penelitian ditampilkan dalam data persentase jenis kelamin, peran *ghosting*, kategorisasi 4 faktor *ghosting* dari sisi korban dan pelaku.

Kategorisasi dari kedua alat ukur *Motivation for Breakup Strategy Choice Questionnaire from Ghosting Disengagers* untuk pelaku dan *Motivation for Breakup Strategy Choice Questionnaire from Ghosting Recipients* untuk korban dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua, yaitu tinggi dan rendah pada masing-masing faktor (empat faktor *ghosting*) yang mana ditentukan berdasarkan nilai *mean* dari masing-masing faktor tersebut. Jika kategorisasi hasilnya tinggi, maka faktor tersebut dinyatakan memengaruhi keputusan atau menjadi alasan individu dalam melakukan *ghosting*. Serta sebaliknya jika kategorisasi hasilnya rendah, maka faktor tersebut dinyatakan tidak memengaruhi keputusan atau bukan menjadi alasan individu dalam melakukan *ghosting*.

Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat apakah data yang kita dapat memiliki distribusi normal. Syarat dari uji normalitas yaitu jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal dan sebaliknya (Sugiyono, 2017). Berdasarkan hasil uji normalitas nilai signifikansi baik pelaku maupun korban *ghosting* bernilai $> 0,05$, yaitu 0,141 untuk

pelaku dan 0,064 untuk korban yang artinya distribusi data pada penelitian ini normal.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berikut ini adalah data mengenai gambaran dari responden penelitian yang berisi tentang peran *ghosting* berdasarkan jenis kelamin, serta faktor-faktor yang menjadi alasan melakukan *ghosting* oleh pelaku ataupun dari sisi korban dirasakan sebagai alasan dilakukannya *ghosting* terhadap dirinya oleh pasangan.

Tabel 1
Gambaran Responden Penelitian

Peran <i>Ghosting</i>	Jumlah	Persentase (%)	
		Laki-laki	Perempuan
Pelaku	39,6	52,2	34,4
Korban	60,4	47,8	65,6

Berdasarkan data pada tabel 1 di atas, dapat kita lihat bahwa korban *ghosting* lebih banyak dibandingkan pelaku *ghosting*, dan perempuan lebih banyak sebagai korban *ghosting* sedangkan laki-laki lebih banyak sebagai pelaku *ghosting*.

Tabel 2
Faktor Ghosting dari Sisi Pelaku

Kategorisasi	Peng-hindaran	Merasa Cukup	Rasa Bersalah	Peng-
				antisipa- sian dari perpisah- an yang sulit
Tinggi	59,6	51,1	58,9	61,3
Rendah	40,4	48,9	41,1	38,7

Berdasarkan data pada tabel 2 di atas, dapat dilihat faktor yang paling banyak menjadi alasan bagi pelaku untuk melakukan *ghosting* kepada pasangannya adalah untuk melakukan antisipasi dari perpisahan yang sulit.

Tabel 3
Faktor Ghosting dari Sisi Korban

Kategorisasi	Peng-hindaran	Merasa Cukup	Rasa Bersalah	Peng-
				antisipa- sian dari perpisah- an yang sulit
Tinggi	61,4	54,4	62,1	51,2
Rendah	38,6	45,6	37,9	48,8

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas, dapat dilihat faktor yang dirasakan atau dianggap oleh korban *ghosting* sebagai alasan pasangan melakukan *ghosting* terhadap dirinya adalah karena perasaan bersalah terhadap pemutusan hubungan tersebut.

Pembahasan

Penelitian ini melakukan pengambilan data pada 712 subjek individu dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun di Indonesia, yang melaporkan bahwa pernah dalam situasi *ghosting* baik berperan sebagai pelaku ataupun sebagai korban, kemudian responden dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin dan peran *ghosting* mereka, serta melihat faktor apa yang dominan dari keempat faktor *ghosting* baik dari sisi pelaku *ghosting* maupun korban *ghosting*.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat bahwa berdasarkan jenis kelamin, responden dalam penelitian ini lebih banyak perempuan yaitu sebanyak 70,6% subjek, sedangkan laki-laki 29,4% subjek. Hal ini sesuai dengan riset *ghosting* dari (Turner, 2018) di USA bahwa perempuan lah yang paling banyak terlibat dalam aktivitas *ghosting* dalam hubungan romantic, apakah sebagai pelaku atau pun sebagai korban. Dari data terlihat bahwa kecenderungan perempuan sebagai korban *ghosting* lebih besar dari pada laki-laki, yaitu 65,6% sedangkan kecenderungan laki-laki sebagai pelaku *ghosting* lebih besar dari pada perempuan, yaitu sebesar 52,2%.

Dari keempat faktor *ghosting* yaitu penghindaran, merasa cukup dengan hubungannya, rasa bersalah serta pengantisipasi dari perpisahan yang sulit (Koessler et al., 2018), semuanya dinyatakan tinggi baik dari sisi pelaku maupun dari sisi korban *ghosting* dengan nilai persentase atau tingkatan yang berbeda-beda. Dari sisi pelaku, faktor yang dominan/paling tinggi adalah pengantisipasi dari perpisahan yang sulit, yaitu 61,3%, merupakan faktor yang paling memengaruhi keputusan atau menjadi alasan pelaku dalam melakukan *ghosting*, kemudian disusul faktor penghindaran sebesar 59,6%, lalu faktor rasa bersalah sebesar 58,9% dan terakhir faktor merasa cukup dengan hubungannya sebesar 51,1%. Sedangkan dari sisi korban, faktor rasa bersalah yaitu 62,1% menurut korban merupakan faktor yang dianggap paling memengaruhi keputusan atau menjadi alasan pasangannya saat melakukan *ghosting* terhadap dirinya, kemudian disusul faktor penghindaran sebesar 61,4%, lalu faktor merasa cukup dengan hubungannya sebesar 54,4%, dan terakhir faktor

pengantisipasi dari perpisahan yang sulit sebesar 51,2%.

Pelaku *ghosting* menilai faktor pengantisipasi dari perpisahan yang sulit adalah faktor yang paling memengaruhi keputusan atau menjadi alasannya untuk melakukan *ghosting*. Hal ini bisa jadi dikarenakan persepsi dari pelaku *ghosting* bahwa jika pemutusan dilakukan secara langsung maka akan menjadi dramatis, seperti terjadinya kekerasan verbal maupun fisik ataupun juga dari pengalaman pelaku *ghosting* sebelumnya yang sudah mencoba membicarakan pemutusan secara langsung namun gagal (Koessler et al., 2018). Pemilihan faktor ini secara implisit merupakan sikap membenaran atas *ghosting* yang sudah dilakukannya. Vilhauer menjelaskan bahwa tindakan *ghosting* dapat menjadi bernilai benar atau positif jika kita sudah berusaha untuk mengatakan ingin berpisah namun tidak didengarkan dan membuat ketidaknyamanan hingga munculnya ketakutan, maka hal terbaik yang bisa dilakukan adalah pergi dan menghilang (Vilhauer, 2020).

Korban *ghosting* menilai bahwa faktor rasa bersalah merupakan faktor yang paling memengaruhi keputusan atau menjadi alasan dari pasangannya untuk melakukan *ghosting* terhadap dirinya. Hal ini dikarenakan persepsi dari korban *ghosting* yang menilai bahwa pasangannya merasa bersalah, bimbang terhadap hubungan serta takut akan menyakiti perasaannya jika pemutusan dilakukan secara langsung (Koessler et al., 2018). Dalam penelitian Navarro serta Marini dan Sembiring dijelaskan bahwa *ghosting* dapat menyebabkan *psychological distress* yaitu kecemasan dan depresi pada korbannya (Navarro et al., 2020) dan (Marini & Sembiring, 2021). Secara implisit persepsi korban yang menganggap pasangannya melakukan *ghosting* agar tidak menyakiti perasaannya atau tidak membuat dirinya sedih, merupakan salah satu bentuk tindakan *coping stress* yaitu *positive reappraisal* dengan menemukan makna yang positif dari masalah atau situasi *ghosting* yang sedang dihadapinya. Sahrullah dalam penelitiannya menjelaskan bahwa salah satu metode *coping stress* yang dilakukan korban *ghosting* untuk menghilangkan kecemasan atau depresinya adalah dengan metode *positive reappraisal* (Sahrullah et al., 2022).

Simpulan

Temuan dalam penelitian ini menggambarkan bahwa baik laki-laki atau pun perempuan dalam masa dewasa awal berpotensi

sebagai pelaku atau pun korban *ghosting*, hanya saja laki-laki lebih mungkin menjadi pelaku sedangkan perempuan lebih cenderung menjadi korban *ghosting*. Dalam perilaku *ghosting* ini, alasan pelaku adalah lebih dikarenakan tidak ingin menghadapi perpisahan yang sulit dengan pasangannya, sehingga pelaku mengantisipasinya dengan melakukan *ghosting* ketimbang harus menghadapi drama perpisahan dari pasangannya, yang memungkinkan kegagalan dalam proses pemutusan hubungan tersebut. Berbeda halnya dari sisi korban yang merasa bahwa pasangannya melakukan *ghosting* terhadap dirinya akibat adanya perasaan bersalah karena melakukan pemutusan hubungan.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2022). Jumlah penduduk usia 15 tahun ke atas menurut golongan umur. *Bps.Go.Id*. Diambil dari <https://www.bps.go.id/indicator/6/715/1/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>
- Beaton, C. B., F. G., & Ferraz. (2000). *Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures*. Lippincott Williams & Wilkins, Inc. 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1080/000163599428823>
- Dewi. R. K. (2021). Felicia Tissue, mengenal apa itu *ghosting*, dan cara menyikapinya. *Kompas*. Diambil dari <https://www.kompas.com/tren/read/2021/05/27/203600365/felicia-tissue%02mengetahui-apa-itu-ghosting-dan-cara-menyikapinya-?page=all>
- Ika. (2021). Psikolog UGM paparkan perilaku *ghosting*. *Universitas Gadjah Mada*. Diambil dari <https://ugm.ac.id/id/berita/20898-psikolog-ugm-paparkan-perilaku-ghosting#:~:text=Psikolog UGM%2C Idei Khurnia Swasti,%2C pacaran%2C hingga menjelang perkawinan.>
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2018). *When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution*. *Collabra: Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.230>
- Lestari. (2021). Meilia Lau ungkap kondisi terakhir Felicia Tissue setelah di-*ghosting* Kaesang Pangarep. *VOI*. <https://voi.id/lifestyle/38583/meilia-lau-ungkap-kondisi-terakhir-felicia%02tissue-setelah-di-i-ghosting-i-kaesang-pangarep>
- Maharsi. (2021). Cek rata-rata usia menikah di 15

- negara ini, kamu termasuk nikah cepat atau telat nih? *Hipwee*. Diambil dari <https://www.hipwee.com/wedding/cek-rata-rata-usia-menikah-di-15-negara-ini-kamu-termasuk-nikah-cepat-atau-telat-nih/>
- Mahmudah, R. (2012). Hubungan antara intimacy (stenberg's triangular theory of love) dan kesiapan menikah pada dewasa muda. *FMIPA UI*. 0806455143
- Marini, L., & Sembiring, R. (2021). Gambaran *psychological distress* korban *ghosting* pada usia dewasa awal [psychological distress of *ghosting* victims in early adulthood]. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 47–50.
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2020). *Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- Papalia, E. D., Olds, S. W., Feldman, & R. D. (2009). *Human development 11th ed*. New York. Mc Graw-Hill.
- Prasetyaningtyas. (2021). Hubungan komunikasi interpersonal dan komitmen berpacaran pada individu dewasa awal. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 01(03), 105–111.
- Pratiwi, N. M. A. Y., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan kualitas komunikasi antara individu dewasa awal yang berpacaran jarak jauh dan jarak dekat di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 130–138. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p14>
- Putra, C. O., & Dwiningtyas, H. (2021). Strategi pemutusan hubungan pacaran yang abusive. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Putra, & Sulistyani, H. (2022). Strategi pemutusan hubungan pacaran yang abusive. *Interaksi Online*. 10(3), 711–735.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Riandi, A. P. (2021). Kaesang Pangarep klarifikasi soal *ghosting* Felicia Tissue, mengaku dimaki. *Kompas*. Diambil dari <https://www.kompas.com/hype/read/2021/03/08/160533666/kaesang-pangarep-klarifikasi-soal-ghosting-felicia-tissue-mengaku-dimaki>
- Rohmatin, S. U., Sari, N. S. Y. E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., & Apriani, N. (2021). Dinamika psikologis resiliensi pada korban *ghosting*. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 239–258.
- Sahrullah, Dewi, E. M. P., Siswanti, & N., D. (2022). Strategi koping perempuan korban *ghosting* pada fase dewasa awal. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1, 3.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung. (A. CV (ed.); IV).
- Syihab. (2021). Mengenal *ghosting* lebih dekat. *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 8, 2.
- Timmermans, E., Hermans, A. M., & Oprea, S. J. (2021). *Gone with the wind: exploring mobile daters' ghosting experiences*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783–801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Turner, A. (2018). *Millenial dating statistics: what is ghosting someone?* *Bank My Cell*. Diambil dari <https://www.bankmycell.com/blog/what-is-ghosting-someone>
- Vilhauer, J. (2018). *Why ghosting hurts so much*. *Psychology Today*. Diambil dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201511/why-ghosting-hurts-so-much>
- Vilhauer, J. (2020). *Speaking of psychology : what to do when you 've been ghosted*. *American Psycholog Association*. Diambil dari <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/ghosting>
- Wongso, F. (2014). Peran pacar bagi *emerging adulthood* laki-laki. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–14.