

Vol. 5 No. 2, July - December 2021

ISSN: 2579-9703 (P) | ISSN: 2579-9711 (E)

Academica

Journal of Multidisciplinary Studies

Vol. 5 No. 2, July - December 2021

ISSN: 2579-9703 (P) | ISSN: 2579-9711 (E)

Academica

Journal of Multidisciplinary Studies

Editorial Team

Editor in Chief

M. Agus Wahyudi (UIN Raden Mas Said Surakarta)

Reviewer

Mudofir (UIN Raden Mas Said Surakarta)

Syamsul Bakri (UIN Raden Mas Said Surakarta)

Ahmad Saifuddin (UIN Raden Mas Said Surakarta)

Alamat Redaksi:

IAIN (State Institute for Islamic Studies) Surakarta

Jln. Pandawa No.1 Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Central Java, 57168

website: ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica

e-mail: journal.academica@gmail.com | journal.academica@iain-surakarta.ac.id

Academica

Journal of Multidisciplinary Studies

Daftar Isi

- Citra Perempuan Dalam Iklan Politik Puan “Kepak Sayap Kebhinekaan”
Panji Ariyanto, Meida Afina, Abdul Ghoni, Amanda Khusna 197 - 214
- Strategi Kewirausahaan Di Pondok Pesantren Muhammad Al-Fatih Sukoharjo
Azka Zahro Nafiza, Darsini, Derita Dwi Prasetyowati, Nur Indah Syafitri, Yuliana 215 - 238
- Dinamika Psikologis Resiliensi Pada Korban *Ghosting*
Siti Ulfi Rohmatin, Ny Sekar Yogi Estia Sari, Risky Ramadhanti, Neilam Nur Insani, Nurul Apriani 239 - 258
- Analysis Of Language Style In Netflixid Caption As Social Gap Negotiator In
Online Interaction
Ahmad Mujibur Rohman, Lusi Laksita Alfatkhu, Syahrul Mukarom, Yuliana Pratiwi 259 - 276
- Kontribusi Orang Tua Terhadap Kemampuan Baca Tulis Al-Qur’an Anak
Rizqina Elok Hidayati, Dian Caesarianingtyas, Annisa Rahmasari, Nur Muhammad Sholikin 277 - 292
- Dampak Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja Di Dusun Tugu, Desa
Ngromo, Kecamatan Nawangan, Kabupaten Pacitan
Diana Saputri, Lambang Tendy Ambodo, Novitsa Dwina Kurniaputri, Ummu Khatijah, Winda Ika Riyani 293 - 306
- Analisis Perilaku Konsumtif Mahasiswa Ditinjau Dari Motif Pembelian Makanan Dan
Produk *Fashion* Secara *Online*
Alia Lely Dwi Fitriyani, Hasti Tamara, Susan Azis, Ulul Febriyanti, Ummi Fadlilah 307 - 328

Motivasi Belajar Mengaji Pada Santri Di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Mas Said
Surakarta

*Siti Syafingatun, Laila Raudhatul Jannah, Anisa Istiqamah, Fitri Sholikhah,
Iffad Dwi Safitri*

329 - 344

Kesiapan Pembelajaran Tatap Muka Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar
Akibat Pembelajaran Daring

*Della Novita Sari, Fatdilah Nuraini Alfansuri, Risa Qurotun Aini,
Muhammad Nur Kapit, Arum Tunjung Wulandari*

345 - 362

Analisis Disiplin Kerja Pendidik Dan Tenaga Kependidikan Ditinjau Dari
Peran Kepala Sekolah

Siti Nurilngin, Alifia Khoirunnisa, Anik Rodziah, Anna Sholikhah

363 - 380

Merumuskan Faktor Penyebab Dan Solusi Pelecehan Seksual Menggunakan
Perspektif Psikologi, Sosial, Dan Agama

Ahmad Saifuddin

381 - 420



Dinamika Psikologis Resiliensi Pada Korban *Ghosting*

Siti Ulfi Rohmatin^{1*}, Ny Sekar Yogi Estia Sari², Risky Ramadhanti³, Neilam Nur Insani⁴, Nurul Apriani⁵

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Abstract

The phenomenon of ghosting is widely interpreted as a way of avoiding and breaking away from relationships without including an explanation. Psychologist Jennice Vilhauer said that ghosting is a silent treatment, which in psychology is seen as emotional cruelty. The purpose of this study is to explain the resilience dynamics of individuals who are victims of ghosting in Solo Raya. This study uses qualitative methods with interviews and observations. The subjects of this research are four students who live in Solo Raya with an age range of 19-25 years who have been victims of ghosting. Data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and drawing conclusions. From the research, it was found that the subject had poor psychological dynamics. This can be seen from the negative changes in three aspects of psychological dynamics, namely cognitive, affective, and behavioral after experiencing a ghosting event. The resilience ability that is owned is quite good. This can be seen from four aspects, namely the ability to analyze problems, empathy, self-efficacy and positive self-achievement. However, there are three aspects that cannot be controlled by the subject, namely the ability to control emotions, control impulses and an attitude of optimism.

Keywords: *Ghosting; Psychological Dynamics; Resilience*

Abstrak

Fenomena ghosting banyak diartikan sebagai cara menghindari dan melepaskan diri dari hubungan tanpa menyertakan penjelasan. Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan dinamika resiliensi dari individu yang menjadi korban ghosting di Solo Raya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara dan observasi. Subjek penelitian ini adalah empat mahasiswa yang berdomisili di Solo Raya dengan rentang usia 19-25 tahun yang pernah menjadi korban

Corresponding author

Email: ^{1*}fhiiyulfrohmatin@gmail.com

ghosting. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dari penelitian diperoleh hasil bahwa subjek memiliki dinamika psikologis yang kurang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan negative dalam tiga aspek dinamika psikologis yaitu kognitif, afektif, dan perilaku setelah mengalami peristiwa ghosting. Kemampuan resiliensi yang dimiliki cukup baik. Ini dapat dilihat dari empat aspek yaitu kemampuan dalam menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan juga pencapaian diri yang positif. Namun ada tiga aspek yang kurang dapat dikendalikan oleh subjek, yaitu kemampuan mengontrol emosi, mengendalikan impuls dan sikap optimisme.

Kata kunci: Ghosting; Dinamika Psikologis; Resiliensi

PENDAHULUAN

Istilah *ghosting* merupakan fenomena yang sering diperbincangkan di kalangan anak muda beberapa tahun terakhir ini. *Ghosting* sering diartikan sebagai sebuah strategi pemutusan hubungan dengan perilaku menghindar tanpa pemberian alasan. Fenomena ini banyak terjadi pada masa pendekatan atau belum adanya status hubungan yang jelas. Dalam konteks masa kini, *ghosting* dikaitkan dengan masalah percintaan pada anak muda.

Ghosting menurut Kamus Cambridge adalah suatu cara untuk mengakhiri hubungan dengan seseorang secara tiba-tiba dengan menghentikan semua komunikasi (Navarro, Larrañaga, Yubero, & VÍllora, 2020). Psikolog Jennice Vilhauer menyebutkan bahwa *ghosting* merupakan salah satu *silent treatment*, yang mana di dalam dunia psikologi dipandang sebagai kekejaman emosional. Perilaku *ghosting* akan berdampak terhadap psikologis korban, baik dari segi kognitif, afeksi maupun perilakunya. Menurut psikolog Jennice Vilhauer ada beberapa dampak *ghosting* bagi kesehatan mental. *Pertama*, kebingungan yang disebabkan karena korban *ghosting* sulit memahami kondisi yang sedang terjadi. *Kedua*, merasa rendah diri. Korban *ghosting* akan merasa kesulitan dalam mentolerir rasa sakit karena ditinggalkan yang akhirnya menyebabkan ketidakpercayaan diri. *Ketiga*, merasakan rasa sakit yang sama seperti sakit fisik. *Keempat*, menyalahkan diri sendiri yang disebabkan karena mereka tidak mengetahui dengan jelas kesalahan apa yang membuat mereka ditinggalkan.

Menyalahkan diri secara terus-menerus akan mempengaruhi kepercayaan diri individu. Bagi sebagian individu korban *ghosting* yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah akan cukup kesulitan untuk bangkit dari luka batinnya akibat perilaku *ghosting* tersebut. Maka dibutuhkan ketahanan psikologis yang bagus agar dapat membantu proses penerimaan diri korban *ghosting* atas peristiwa yang dialaminya. Tingkat resiliensi atau ketahanan psikologis korban *ghosting* akan sangat berpengaruh dalam proses penerimaan dan keluar dari fase tersebut.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada mahasiswa yang berdomisili di Solo Raya pada bulan September 2021 melalui google formulir, ditemukan dari 56 responden, 49 diantaranya mengaku pernah menjadi korban *ghosting*. Google merilis bahwa kata “*Ghosting*” merupakan kata kunci yang banyak dicari oleh masyarakat Indonesia sepanjang tahun 2020. Mengutip dari Kumparan, berdasarkan survey yang dirilis oleh YouGov pada tahun 2019 terhadap orang dewasa di Amerika Serikat ditemukan bahwa 30 persen responden pernah melakukan *ghosting* kepada pasangan maupun teman.

Riset yang membahas mengenai fenomena *ghosting* melengkapi riset-riset terdahulu terkait *ghosting*. Riset tersebut di antaranya adalah riset yang dilakukan oleh (LeFebvre et al., 2019) yang berjudul “*Ghosting in Emerging Adults’ Romantic Relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy*” yang menyatakan bahwa mayoritas peserta penelitian melaporkan pernah menjadi korban *ghosting* sekaligus pelaku *ghosting* (LeFebvre et al., 2019). Riset kedua dilakukan oleh (Navarro et al., 2020) dengan judul “*Psychological Correlates of Ghosting andBreadcrumbing Experiences: A Preliminary Study among Adults*”. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa peserta yang mengalami *ghosting* dan *breadcrumbing* melaporkan kepuasan yang lebih rendah terhadap kehidupan dan lebih banyak ketidakberdayaan serta kesepian yang dirasakan sendiri (Navarro et al., 2020). Riset-riset tersebut memberi perspektif kritis terkait fenomena *ghosting*. Penting juga untuk diketahui bagaimana dinamika resiliensi pada korban *ghosting* dalam menghadapi situasi tersebut. Pada penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang membahas mengenai variabel dinamika psikologis dan resiliensi. Sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan dan

dikembangkan agar dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan yang semakin banyak kedepannya.

Dinamika psikologis dapat dipahami sebagai suatu tenaga kekuatan yang terjadi pada diri manusia yang mempengaruhi mental dan psikisnya untuk mengalami perkembangan dan perubahan dalam tingkah lakunya sehari-hari baik itu dalam pikirannya, perasaannya maupun perbuatannya (Shaleh, 2004). Dinamika psikologis terdiri dari tiga aspek yaitu emosi, kognitif dan perilaku.

Resiliensi menurut Holaday & McPhearson (1997) merupakan hasil usaha yang dilakukan individu dalam penyesuaian diri dan mengatasi kesulitan hidup. Menurut Wagnild & Young (1993), resiliensi merujuk pada karakteristik serta kemampuan individu untuk mengatasi stress yang dapat menunjang kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan, sehingga dapat menjadi treatment untuk menurunkan stress (Hermansyah & Hadjam, 2020). Resiliensi berfungsi untuk menampilkan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri setelah mengalami kejadian yang tidak biasa dilalui (Hermansyah & Hadjam, 2020). Menurut Reivich dan Shatte (Widuri, 2012), resiliensi memiliki tujuh aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri dan *reaching out*.

Berdasarkan kajian riset dan lapangan yang dilakukan oleh Peneliti, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana dinamika resiliensi pada individu yang menjadi korban *ghosting*?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan dinamika resiliensi pada individu yang menjadi korban *ghosting*. Penelitian terkait fenomena *ghosting* di Indonesia belum begitu marak. Tulisan ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan diskusi permulaan untuk menggali lebih dalam mengenai kondisi psikologis dari korban *ghosting* serta bagaimana resiliensinya untuk keluar dari fase tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menafsirkan fenomena dengan menggunakan metode wawancara langsung serta

menggunakan format item sebagai pedoman wawancara (*guide interview*). Dalam fenomenologi meneliti isi dari pengalaman yang dialami subyek. Dari fenomena yang ada dilapangan, dan hasil wawancara kemudian dicari makna (Subadi, 2006).

Penelitian kualitatif ini berupaya menemukan data secara terperinci dari kasus tertentu dengan tujuan menemukan bagaimana sesuatu terjadi (Morissan, 2019). Metode penelitian kualitatif ini untuk melihat perilaku dalam situasi yang sebenarnya tanpa adanya rekayasa yang terjadi pada penelitian dinamika psikologis resiliensi pada korban *ghosting*. Metode kualitatif disebut juga sebagai penelitian etnografi yang biasanya digunakan untuk penelitian dibidang antropologi budaya (Sugiyono, 2016).

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah; *Pertama*, dewasa awal dengan rentang usia 19 - 25 tahun, karena berdasarkan teori perkembangan Hurlock, usia tersebut sudah mulai matang secara kognitif dan afektif. *Kedua*, pernah menjadi korban *ghosting*. *Ketiga*, berdomisili di Solo Raya. *Keempat*, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Keberagaman jenis kelamin ini digunakan untuk membandingkan tingkat resiliensi antara korban *ghosting* yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Instrumemen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, wawancara dan observasi. Kuesioner yang digunakan adalah berupa google formulir untuk mengumpulkan data awal dan memastikan bahwa subjek penelitian adalah individu yang menjadi korban *ghosting* sebelum dilakukan wawancara mendalam terhadap subjek penelitian. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah *semi-structured*. Pedoman wawancara yang digunakan dibuat dari pengembangan aspek-aspek resiliensi dari Reivich & Shatte. Pedoman wawancara berisi *open-ended question* yakni pertanyaan yang disampaikan bersifat terbuka, namun tetap terarah pada tujuan penelitian ini (Pratiwi & Hartosujono, 2017). Selama proses wawancara peneliti juga melakukan observasi untuk mengamati sikap, emosi dan ekspresi subjek bahwa yang yang disampaikan adalah kebenaran bukan mengada-ada.

Teknik yang digunakan dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah yang pertama mereduksi data dari hasil wawancara untuk disesuaikan

dengan variabel dinamika psikologis dan resiliensi. Tahap selanjutnya adalah menyajikan data dalam bentuk narasi untuk memudahkan dalam penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa keempat subjek yang menjadi korban *ghosting* memiliki kemampuan resiliensi yang cukup rendah. Berikut merupakan deskripsi hasil wawancara berdasarkan tujuh aspek resiliensi mengenai dinamika psikologis resiliensi pada korban *ghosting*.

Informan Pertama

Informan pertama adalah mahasiswa yang berasal dari Boyolali. Informan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Informan berusia 21 tahun. Informan merupakan mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Solo dari jurusan Hukum. Berikut adalah penjabaran dari dinamika psikologis serta resiliensi yang dialami oleh informan pertama.

Pertama, mengenai aspek resiliensi yang pertama yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan dan upaya individu dalam mempengaruhi emosi di dalam diri (Tyas, 2010). Terlihat bahwa regulasi emosi yang dimiliki oleh informan pertama menunjukkan bahwa sangat membuat informan merasakan kesedihan dan penyesalan. Informan juga kesulitan dalam mengontrol emosinya. Hal ini dibuktikan dengan respons subjek ketika menghadapi tekanan yang berupa peristiwa *ghosting*. Hal yang dilakukan informan pertama adalah nongkrong untuk menghibur diri serta melampiaskan emosinya kepada teman-temannya. Selain itu, informan juga berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya dengan berkendara kebut-kebutan di jalan raya. Bahkan suasana hati informan mudah berubah serta nafsu makannya menurun drastis hingga hampir 2 minggu.

Kedua, mengenai pengendalian impuls. Pengendalian impuls yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan yang ada dalam dirinya. Informan tidak dapat mengendalikan keinginan

yang memberikan dampak negatif ketika emosinya sedang memuncak. Hal ini terlihat ketika informan kurang begitu bisa meredam emosinya yang ingin mati, hingga informan beberapa kali kebut-kebutan dijalan.

“Aku bisa ga ya hidup tanpa dia. Aku juga sempet pengen mati aja. Karena aku itu cari pacar yang bisa aku jadiin rumah kedua. Soalnya sering konflik keluarga...” (G/L/11 Oktober 2021)

Ketiga, adalah mengenai optimisme. Sikap optimis merupakan sikap percaya terhadap keberhasilan di masa depannya serta individu tersebut memiliki kontrol terhadap arah hidupnya (Pradana, Prasetyawati, & Mukhibun, 2021). Sehingga ia sudah siap atas segala kemungkinan negatif di masa depan. Tingkat optimisme yang dimiliki informan berubah setelah mengalami peristiwa *ghosting*. Dulu informan adalah pribadi yang ramah dan terbuka dengan teman-temannya. Namun, setelah peristiwa *ghosting* yang dialami dua kali membuat informan menutup diri dan tidak mau kenal dengan orang baru. Bahkan menjadi sulit mempercayai orang meski teman sendiri.

Keempat, adalah empati. Empati merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam membaca kondisi psikologis dan emosi orang lain. Seseorang dikatakan mempunyai rasa empati jika dapat menghayati apa yang orang lain serta dapat mengetahui kondisi luar, dan memberikan penghayatan kepada orang lain bahwa dia merasakan yang sedang dihadapi (Sohiron, Syukri, & Anwar US, 2019). Informan memiliki empati yang baik. Hal ini terlihat ketika informan merespons temannya yang juga menjadi korban *ghosting*. Informan mau menasehati serta bertukar pikiran mengenai cara-cara bangkit dari situasi tersebut.

Kelima, mengenai kemampuan menganalisis masalah yang terjadi pada dirinya. Kemampuan menganalisis masalah yang dimiliki informan cukup baik. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana ia mampu dan menerima apa yang menjadi kekurangannya sehingga menyebabkan pasangannya meninggalkan subjek.

Keenam, mengenai efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri tentang kemampuannya menyelesaikan masalah. Tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh informan kurang begitu baik. Hal ini terlihat dari

kepercayaan dirinya yang kurang serta sempat beberapa kali bertanya kepada peneliti mengenai bagaimana caranya untuk move on dan bagaimana agar ia tidak selalu mengutamakan perasaan dibanding logikanya.

Ketujuh, yaitu mengenai pencapaian diri setelah mengalami hal sulit. Pencapaian diri informan cukup baik karena ia masih bisa bekerja dan kuliah seperti biasanya. Meskipun sempat berada di fase terpuruk tetapi sampai pada hari ini ia sudah cukup bisa bangkit.

Informan Kedua

Informan kedua adalah seorang mahasiswa yang berasal dari Surakarta. Informan merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Informan berusia 20 tahun. Informan merupakan mahasiswa di salah satu universitas di Solo dari program studi Hukum. Berikut adalah penjabaran dari dinamika psikologis serta resiliensi yang dialami oleh informan kedua.

Aspek yang pertama mengenai regulasi emosi. Tingkat regulasi emosi informan cukup baik. Karena ia bisa mempertahankan ketenangannya ketika dibawah tekanan. Karena sifatnya yang ketika marah adalah diam, maka ia tidak melampiaskan emosinya kepada orang lain. Dia cukup menenangkan diri dengan membaca serta berorganisasi.

Kedua yaitu mengenai kontrol terhadap impuls. Seperti halnya regulasi, tingkat pengendalian impuls informan sudah cukup baik. Karena dia bisa meredam keinginannya yaitu ingin melampiaskan rasa marah dan kecewanya. Tapi ia lebih memilih untuk diam dan membaca buku di kos.

Ketiga mengenai aspek optimisme. Tingkat optimisme informan kurang begitu baik. Hal ini terlihat dari respons ia terhadap suatu komitmen dan kepercayaan yang mulai menurun. Bahkan ia sudah tidak mempercayai lagi apa itu komitmen dalam suatu hubungan.

“...engga merespons temen temen cowok saya si, karena dari dulu cenderung gak terlalu merespons mereka. Iya sekarang saya enggak percaya dengan komitmen komitmennan.” (S/P/8 Oktober 2021)

Aspek ke empat yaitu mengenai empati. Tingkat empati informan sudah cukup baik. Hal ini dikarenakan informan dapat memahami suasana hati orang tersebut serta memberikan respons yang positif. Seperti menenangkan, mengajak ngobrol, bertukar cerita tentang bagaimana keluar dari zona tersebut bahkan hingga mencari hiburan Bersama.

Selanjutnya mengenai analisis penyebab masalah. Tingkat analisis masalah informan sudah cukup baik. Karena informan sudah bisa menganalisis apa penyebab ia *dighosting*.

Aspek ke enam yaitu efikasi diri. Tingkat efikasi diri informan cukup baik serta dapat menyelesaikan masalahnya dan ia sudah memahami dirinya, sehingga tau langkah yang harus dilakukan untuk mengontrol emosinya tanpa merugikan orang lain. Aspek terakhir yaitu pencapaian diri. Tingkat pencapaian diri informan cukup baik. Hal ini terlihat dari kondisi ia saat ini, dimana ia sudah jauh lebih baik bahkan pernah berprestasi dan juga produktif di organisasi.

Informan Ketiga

Informan ketiga yang berasal dari Karanganyar yang merupakan mahasiswi di salah satu Universitas di Solo jurusan BK. Informan berusia 21 tahun. Berikut adalah penjabaran dari dinamika psikologis serta resiliensi yang dialami oleh informan ketiga.

Pertama, mengenai regulasi emosi, dimana tingkat regulasi emosi informan cukup baik karena ia bisa tetap bersikap tenang dalam menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan tersebut. Informan tidak melampiaskan emosinya kepada orang lain.

Kedua, adalah pengendalian impuls. Tingkat pengendalian impuls informan sudah cukup baik karena dia bisa menahan keinginan-keingannya untuk melampiaskan emosi kemarahan dan kekecewaannya dengan diam dan tenang. Dia juga bisa berpikir dampak negatif jika dia berlarut-larut dalam situasi tersebut.

Ketiga mengenai optimisme. Tingkat optimisme informan berubah setelah peristiwa *ghosting*. Akibat peristiwa *ghosting* tersebut membuat ATS

kesulitan bahkan hampir tidak bisa memberi kepercayaan kepada orang lain walaupun teman sendiri.

Selanjutnya mengenai tingkat empati informan. Informan memiliki tingkat empati yang baik. Ia bisa saling memberikan dukungan serta bertukar pikiran mengenai kejamnya dunia *ghosting* dengan sesama korban *ghosting*. Memberikan nasehat dan cara keluar dari zona tersebut.

“lebih saling bercerita tentang dunia perghostingan mbak, untuk lebih hati-hati dalam menyikapi dan tentunya mengambil hikmahnya dan saling memotivasi agar kemudian hari terhindar dari perbuatan *ghosting* mbak.”(N/P/9 Oktober 2021)

Aspek selanjutnya adalah analisis penyebab masalah. Tingkat analisis penyebab masalah yang dimiliki informan sudah cukup baik. Dia dapat menganalisis alasan dia ditinggalkan dan dapat menyadari serta menerima alasan tersebut.

Selanjutnya informan memiliki tingkat efikasi diri yang baik. Kepercayaan dirinya mengenai kemampuannya dapat keluar dari situasi tersebut sudah baik. Ia juga sudah memahami dirinya sendiri sehingga mampu mengurangi hal-hal yang dapat membuat tidak baik-baik saja.

Aspek terakhir adalah capaian diri, dimana tingkat capaian diri informan sudah cukup baik. Informan lebih produktif di organisasinya serta melakukan aktivitas bersama temannya.

Informan Keempat

Informan keempat yang berasal dari Karanganyar yang merupakan mahasiswa di salah satu Universitas di Solo jurusan Teknik Sipil. Informan berusia 20 tahun. Berikut adalah penjabaran dari dinamika psikologis serta resiliensi yang dialami oleh informan keempat.

Pertama, mengenai regulasi emosi. Informan memiliki gambaran regulasi emosi yang tidak baik. Hal ini dilihat dari ia yang tidak bisa bersikap positif menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan tersebut. Informan melampiaskan emosinya dengan minum-minuman keras dan *trek-trekan* bersama geng motor. Hal tersebut jelas merugikan dirinya sekaligus orang lain.

"Waktu itu akhirnya aku ngalihin rasa kecewa dan marahku dengan mencari pergaulan baru, yaaa.. aku punya kenalan banyak dan aku diajak maen motor alias balapan. Awalnya ragu sih, tapi karna diyakinkan aku lakuin deh. Dan ternyata aku bisa puas melampiaskannya. Sempet juga mabuk-mabukkan selama satu mingguan. Pulang pagi terus. Dan mama ku marah-marah terus. Sampek aku pusing, akhirnya aku berhenti dan pindah ke game online." (F/L/8 Oktober 2021)

Kedua, adalah pengendalian impuls. Akibat peristiwa *ghosting* informan tidak bisa menahan keinginannya untuk melampiaskan emosi kemarahannya dan kekecewaannya. Dia juga malas ketika beraktivitas. Hal tersebut berlangsung hingga hampir satu bulan.

Ketiga, mengenai optimisme. Tingkat optimisme informan cukup rendah karena akibat kejadian *ghosting* tersebut membuat informan tidak bisa memberi kepercayaan kepada orang lain walaupun teman sendiri. Bahkan hingga merubahnya menjadi individu yang menutup diri dari lingkungannya. Dia menjadi individu yang tidak tertarik dengan dunia luar dan lebih asik menghabiskan waktunya dengan bermain game di rumah.

Selanjutnya mengenai tingkat empati informan. Informan memiliki tingkat empati yang cukup baik. Dibalik sifatnya yang tidak tertarik dengan dunia luar hingga menutup diri, informan menunjukkan sikap peduli terhadap orang yang merasakan peristiwa yang sama seperti dia. Ia bisa memberikan dukungan serta bertukar pikiran mengenai kejamnya dunia *ghosting* dengan sesama korban *ghosting*. Memberikan nasehat dan cara keluar dari zona tersebut.

Aspek selanjutnya adalah analisis penyebab masalah. Tingkat analisis penyebab masalah yang dimiliki informan sudah cukup baik. Dia dapat menganalisis penyebab dia ditinggalkan tanpa alasan dan dapat menerima alasan tersebut. Menurut informan, alasan ia ditinggalkan adalah karena tidak *good looking*.

Selanjutnya saat ini informan memiliki tingkat efikasi diri yang sudah baik. Ia memiliki keyakinan diri yang baik untuk bisa keluar dari zona tersebut. Ia juga sudah memahami mengenai dirinya sendiri sehingga sudah tidak begitu

berlarut-larut dalam situasi yang merugikan dirinya sendiri.

Terakhir adalah capaian diri, dimana tingkat capaian diri informan sudah cukup baik. Informan lebih aktif di perkuliahan serta melakukan aktivitas produktif bersama temannya disuatu komunitas.

Dinamika Psikologis Dan Resiliensi

Gambaran Dinamika Psikologis selalu diawali oleh sistem kerja kognisi. Dari kognisi akan berpengaruh pada perasaan dan tindakan, yang kemudian akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Sistem kognisi yang negatif akan membuat individu memiliki pola pikir negatif yang diulang-ulang. Pengulangan pola pikir negatif inilah yang kemudian membuat individu memiliki *negative belief*. Adanya *negative belief* ini kemudian di kunci dan dibekukan ke dalam sistem kognisinya dan kemudian berpengaruh pada kondisi fisik individu dan memunculkan banyak penyakit (Fu'ady, 2011).

Gambaran dinamika psikologis yang dialami oleh keempat informan dapat digolongkan menjadi tiga aspek, yaitu aspek perilaku, kognisi, dan emosional. *Pertama*, kognisi ditandai dengan sulit untuk berkonsentrasi dan tidak fokus ketika sedang melakukan aktivitas. Aspek kognisi dari keempat informan tidak begitu baik. Hal ini terlihat dari pola pikir yang muncul yaitu adanya *negative belief* yang kemudian sangat berpengaruh terhadap emosinya. *Negative belief* yang sudah tertanam dalam dirinya membuat mereka sulit memberi kepercayaan kepada orang lain. Hal tersebut dibuktikan dengan keempat informan yang menutup diri dari orang baru setelah mengalami kejadian *ghosting*. *Kedua*, afektif yang ditandai dengan adanya suasana hati serta menyalahkan diri sendiri. Emosi keempat informan kurang begitu terkontrol. Mereka cenderung mengekspresikan emosinya ke hal-hal negatif. Diantaranya melampiaskan ke orang sekitar, bahkan hingga menyakiti diri sendiri. Suasana hati keempat informan juga mudah berubah ketika teringat dengan hal yang menyakitinya. Mereka cenderung mudah *badmood* serta tersinggung ketika membahas hal-hal yang berhubungan dengan percintaan. Hal ini disebabkan karena mereka belum sepenuhnya dapat berdamai dengan dirinya sendiri.

Ketiga, perilaku yang ditandai dengan enggan melakukan kegiatan sehari-hari serta tidak semangat seperti sebelum ter-*ghosting*. Keempat informan juga sampai melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, salah satunya yang dilakukan oleh informan pertama hingga kebut-kebutan di jalan, informan keempat melampiasan dengan mabuk-mabukkan dan ikut geng motor. Sedangkan informan kedua dan ketiga cenderung lebih bisa menahan keinginan negatifnya untuk melampiaskan emosinya. Hanya saja, keempat informan menunjukkan perilaku yang sama yaitu mengalami penurunan dalam aktivitas sehari-hari hingga lebih dari 1 minggu. Perilaku yang muncul akibat peristiwa ini tentu saja merugikan keadaan karena dapat memicu tindakan prokastinasi. Yaitu menunda-nunda suatu pekerjaan.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa peristiwa *ghosting* yang terjadi memberikan dampak terhadap dinamika psikologis pada keempat informan yang disini sebagai korban. Korban diliputi perasaan sedih, tidak bersemangat, tidak nyaman, dan kesal. Dalam keadaan tersebut informan berusaha untuk mengevaluasi apakah dapat bangkit dari permasalahan ini atau tidak. Dari berbagai penjelasan diatas dapat diketahui bahwa dinamika psikologis korban *ghosting* mengalami perubahan baik itu dalam kognisi, emosional, dan perilaku.

Istilah resiliensi pertama kali dikemukakan oleh Block dengan nama *ego-resilience*, yaitu kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes ketika dihadapkan pada tekanan (Uyun, 2012). Connor & Davidson (Listiyandini, 2017) menjelaskan resiliensi sebagai perwujudan kualitas pribadi yang mampu membuat individu berkembang lebih baik dalam menghadapi kesulitan. Yu & Zang (Hermansyah & Hadjam, 2020) menuliskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan hidup dan penyesuaian diri setelah mengalami perubahan hidup. Resiliensi adalah kemampuan yang sangat penting saat membuat keputusan yang sulit dan berat disaat-saat terdesak untuk menghadapi, mengantisipasi, meminimalisasi dan bangkit dari masalah (Pratiwi & Hartosujono, 2017). Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan, Peneliti menemukan jawaban dari tujuh aspek resiliensi yang dapat menjelaskan tingkat resiliensi dari individu yang menjadi korban *ghosting*.

Berdasarkan ketujuh aspek resiliensi tersebut, peneliti menganalisis dari keempat informan yang telah diwawancarai dan memberikan hasil bahwa keempat informan belum mampu mengontrol emosi dengan baik pasca peristiwa *ghosting*, masih memiliki kesulitan untuk bangkit dalam menjalani hidup setelah menjadi korban *ghosting*. Bahkan informan memiliki tingkat optimisme yang rendah dalam memberikan kepercayaan kepada orang lain yang mengakibatkan mereka tidak dapat menjalin hubungan dengan baik. Namun, pasca menjadi korban *ghosting* keempat informan dapat mengambail hikmah dari peristiwa *ghosting* tersebut sehingga mereka mampu menganalisis masalah dengan baik dan lebih bisa mengantisipasi terhadap hal-hal yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupannya. Selain itu informan memiliki tingkat empati yang tinggi dengan tetap menunjukkan kepeduliannya terhadap individu yang juga menjadi korban *ghosting*. Untuk efikasi diri dari keempat informan sudah cukup baik meskipun di awal kejadian tingkat efikasinya rendah.

Peneliti menggambarkan hasil penelitian tersebut di atas berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara keempat informan bahwa peristiwa *ghosting* memberikan gangguan psikis pada setiap individu dengan masing-masing keluhannya. Peristiwa *ghosting* membutuhkan waktu dan proses yang lama untuk sembuh, dan setiap individu memiliki cara masing-masing untuk melawan rasa terpuakul pasca menjadi korban *ghosting*. Individu yang telah menjadi korban *ghosting* akan menjadi individu yang lebih bisa berhati-hati dalam mengambil suatu tindakan. Kuncinya, hanya diri sendiri yang bisa melakukan perubahan untuk menjadi lebih baik (Pratiwi & Hartosujono, 2017).

Istilah *ghosting* belum lama populer di kalangan masyarakat Indonesia, sehingga penelitian ilmiah mengenai *ghosting* juga masih sangat sedikit. Salah satu penelitian yang mengkaji mengenai *ghosting* adalah yang dilakukan oleh Raul Navarro dkk tahun 2020 dengan judul "*Psychological Correlates of Ghosting and Breadcrumbing Experiences: A Preliminary Study among Adults*". Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa peserta yang mengalami *ghosting* dan *breadcrumbing* melaporkan kepuasan yang lebih rendah terhadap kehidupan dan lebih banyak ketidakberdayaan serta kesepian yang dirasakan sendiri.

Penelitian Raul Navarro ini selaras dengan hasil penelitian ini yang menjelaskan bahwa individu yang menjadi korban *ghosting* cenderung memiliki tingkat optimisme rendah yang ditandai dengan ketidakpercayaan dengan orang lain serta rasa bersalah yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa keempat informan memiliki kemampuan resiliensi yang berbeda. Dua informan yang berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat resiliensi kurang baik. Sedangkan dua informan yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat resiliensi yang sudah lebih baik daripada informan yang berjenis kelamin laki-laki. Keberagaman jenis kelamin pada informan yang menjadi korban *ghosting* yang digunakan, agar peneliti dapat membuat perbandingan dari segi kemampuan, sifat dan pencapaian. Dari hasil penelitian ini, subvariabel yang paling buruk adalah optimisme, artinya individu yang menjadi korban *ghosting* memiliki tingkat optimisme buruk yang ditandai dengan kesulitan dalam menerima dan mempercayai lingkungannya. Hal tersebut berdampak terhadap kemampuannya dalam membangun relasi menjadi kurang optimal. Subvariabel paling buruk kedua adalah regulasi emosi, artinya individu yang menjadi korban *ghosting* tidak bisa mengelola emosinya dengan baik sehingga berakibat pada pengekspresian emosi yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Secara otomatis hal ini akan berpengaruh terhadap aspek yang ketiga yaitu pengendalian impuls. Ketika pengendalian impuls buruk maka regulasi emosi juga akan ikut buruk.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi individu yaitu; faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor inilah yang menjadi penguat resiliensi mereka, adapun penjelasannya sebagai berikut. Faktor internal meliputi spiritualitas, *self efficacy*, optimisme, *self esteem*. Adapun faktor eksternal yaitu dukungan sosial (Missasi & Izzati, 2019). Data menunjukkan bahwa faktor internal pertama yaitu spiritualitas dialami oleh tiga informan, dengan perubahan perilaku seperti mendekati diri kepada Tuhan berupa rajin salat. Sedangkan satu informan lainnya tidak menunjukkan adanya perubahan spiritualitas. Brewer Smyth & Koenig (Wildani & Muhopilah, 2021) menyatakan bahwa religiusitas dan spiritualitas berpengaruh pada kesejahteraan psikologis dan tingkat kesehatan individu. Individu memaknai spiritualitas sebagai sumber

harapan, pemaafan, ketentraman dan kenyamanan bagi diri sendiri dan orang lain. Pada ketiga informan terjadi peningkatan spiritualitas dalam beribadah kepada Allah SWT salah satunya berupa salat. Salat lima waktu merupakan kewajiban bagi umat muslim, karena salat menunjukkan kepatuhan perintah Allah dan itu merupakan nilai religiusnya. Sementara itu informan ke empat tidak mengalami peningkatan spiritualitas.

Menurut Nathaniel Branden (Refnadi, 2018) *self-esteem* adalah keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk bertindak dan menghadapi tantangan hidup. Keyakinan tersebut meliputi hak untuk mendapatkan kebahagiaan, perasaan untuk dihargai, dan pantas, untuk mencapai keinginan-keinginan individu sebagai hasil kerja kerasnya. Terdapat perbedaan *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan. *Self-esteem* pada laki-laki lebih negatif daripada perempuan, hal ini dibuktikan dengan katarsis berupa minum-minuman beralkohol dan kebut-kebutan di jalan sebagai bentuk resiliensi mereka. Sedangkan pada perempuan memilih menyibukkan diri dengan berkegiatan positif seperti membaca buku, berorganisasi, dan meningkatkan prestasi akademik sebagai bentuk resiliensi mereka.

Menurut Bandura (Subaidi, 2016) *self-efficacy* adalah keyakinan bahwa individu dapat mengorganisasikan dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Hal ini terjadi pada informan perempuan yang lebih mudah melupakan masa lalu dibandingkan dengan laki-laki.

Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi individu yaitu dukungan sosial. Johnson & Jhonson (Saputri & Infrawati, 2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai keterlibatan orang lain yang dapat diandalkan seperti keluarga, teman, atau orang-orang terdekat yang memberikan pertolongan, semangat, penerimaan dan perhatian kepada individu untuk meningkatkan kesejahteraan hidup. Dukungan sosial didapatkan pada informan perempuan lebih maksimal karena didukung oleh keluarga dan teman-teman dalam upaya bangkit dari peristiwa tersebut. Sedangkan pada laki-laki tidak mendapatkan dukungan sosial yang berarti, dikarenakan faktor kepribadian individu yang cenderung tertutup.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa dinamika psikologis individu yang menjadi korban ghosting diklasifikasikan dalam tiga aspek, yaitu kognitif, afektif dan perilaku. Individu korban ghosting memiliki sistem kognisi yang negatif sehingga menyebabkan terbentuknya negative belief. Adanya negative belief ini akhirnya berpengaruh terhadap emosional informan. Terlihat dari keempat informan yang menjadi mudah sedih, diliputi rasa bersalah, kecewa, kesal hingga munculnya keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Ketika individu korban ghosting tidak memiliki pengendalian impuls yang baik maka akan berdampak negatif terhadap perilakunya. Informan menunjukkan beberapa perilaku negatif yang merugikan diri sendiri dan lingkungan akibat emosi yang tidak bisa diekspresikan dengan tepat.

Keempat informan korban ghosting memiliki kemampuan resiliensi yang berbeda, khususnya dalam aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls. Informan dengan jenis kelamin laki-laki memiliki kemampuan regulasi emosi dan pengendalian impuls yang lebih buruk dari informan yang berjenis kelamin perempuan. Akan tetapi, secara umum keempat informan memiliki kemampuan resiliensi yang sudah cukup baik, terlihat dari aspek empati, analisis masalah, efikasi diri dan pencapaian diri yang baik dengan tetap bisa produktif dan berprestasi di perkuliahan, organisasi maupun pekerjaan setelah peristiwa ghosting yang mereka alami.

Saran

Untuk informan penelitian diharapkan memiliki pikiran positif, membentengi diri dengan agama agar lebih baik lagi, tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, dan belajar untuk kembali membuka diri terhadap lingkungannya. Berikut beberapa cara yang Peneliti sarankan agar dapat bangkit

dari peristiwa ghosting. *Pertama*, menerima keadaan jika sedang menjadi seorang korban ghosting. *Kedua*, sadari dan artikulasikan perasaan dan emosi yang hadir. *Ketiga*, identifikasi apa yang sebenarnya dibutuhkan agar tidak menyalahkan diri sendiri. *Keempat*, menghindari keinginan untuk menghubungi pelaku *ghosting*. Karena hal tersebut akan semakin menyakiti diri ketika belum dapat benar-benar berdamai dengan diri sendiri. *Kelima*, menghindari agar tidak menyendiri terlalu lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Fu'ady, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi, *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(2), 191–208. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.1553>
- Hermansyah, M. T. & Hadjam, M. N. R., (2020). Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Perceraian Orang Tua : Studi Literatur Resilience In Adolescents Who Experienced Parental Divorce, *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(2), 52–57. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i2.4950>
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). *Ghosting In Emerging Adults' Romantic Relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy, Imagination, Cognition And Personality*, 39(2), 125–150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan Antara Self- Compassion Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu, *Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*. 7(April 2016).
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, *Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan 2019*, (2009), 433–441.
- Morissan. (2019). *Riset Kualitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & VÍllora, B. (2020). Psychological Correlates Of Ghosting And Breadcrumbs Experiences: A Preliminary Study Among Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>

- Pradana, R. G., Prasetyawati, F. Y., & Mukhibun, A. (2021). Perbedaan Optimisme Perkuliahan Daring Pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Saintek Dan Soshum, *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 6(1), 74–85.
- Pratiwi, I., & Hartosujono, H. (2017). Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan. *Jurnal Spirits*, 5(1), 48-54. <https://doi.org/10.30738/spirits.v5i1.1057>
- Refnadi, R. (2018). Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16-22. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah, *Jurnal Psikologi*, 9(1), 65-72. <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>
- Shaleh, A. R. (2004). *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sohiron, S., Syukri, A., & Anwar US, K. (2019). Sifat Empati Pemimpin Terhadap Bawahan Sebagai Kunci Keberhasilan Kepemimpinan Dalam Sistem Manajemen Pendidikan Islam. *Indonesian Journal of Islamic Educational Management*, 2(1), 43-52. <https://doi.org/10.24014/ijiem.v2i1.7124>
- Subadi, T. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif* (1st ed.; E. F. Hidayati, ed.). Surakarta: Muhammadiyah University Press Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Subaidi, A. (2016). Self-Efficacy Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika. *Sigma*, 1(2), 64–68. <http://dx.doi.org/10.0324/sigma.v1i2.68>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tyas, P. P. (2010). Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Remaja Tahap Akhir. 9(1), 76–99.
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi Dalam Pendidikan Karakter. *Seminar Nasional Psikologi Islami*, 1(1), 200–208.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147-156.

<https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>

Wildani, K. O., & Muhopilah, P. (2021). Model Konseptual Resiliensi Di Masa Pandemi Covid-19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial Dan Spiritualitas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 1–18. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>